

# GENDERMEDIZIN

## WARUM SIE FÜR SIE SO WICHTIG IST

Aromen:  
Fluch oder  
Segen?

Die Bowl-  
Anleitung  
für alle





## Wir mögen es unkompliziert und gesund

Dass Frauen anders krank sein können als Männer und umgekehrt, wissen die meisten Menschen. Dennoch werden in der Therapie oft die gleichen Konzepte angewandt – ohne Rücksicht auf biologische Unterschiede. Hier setzt die Gendermedizin an und möchte einen Beitrag dazu leisten, dass Frauen und Männer bei Bedarf eine geschlechtsspezifische Therapie erhalten. Dieses Thema ist uns so wichtig, dass wir eine Umfrage in Auftrag gegeben und im Anschluss mit Professorin Dr. med. Sabine Oertelt-Prigione gesprochen haben. Sie ist Inhaberin des Lehrstuhls für gendersensible Medizin an der Universität Bielefeld und der Radboud-Universität Nijmegen.

Gar nicht so unterschiedlich hingegen ist das Bedürfnis von Männern und Frauen, im Frühling aktiver zu werden. Sind Sie noch so fit wie im letzten Jahr? Haben Sie Ihr Gewicht halten können? Und selbst wenn man unzufrieden mit sich und seinem Körper ist, erscheint der Weg ins Fitness-Studio weiter als gedacht. Und für Outdoor-Fitness ist das Wetter oft zu schlecht. Zum Glück gibt es ebenso einfache wie effektive Trainingsmethoden auch für die eigene Wohnung – wir stellen die drei angesagtesten vor und garantieren Ihnen, dass Sie viel Spaß damit haben werden.

Auch mit Blick auf eine gesunde Ernährung mögen Frauen wie Männer es gleichermaßen gesund und unkompliziert. Mit dem Konzept der Bowls wird es möglich, Ernährung auf das Wesentliche zu reduzieren. Die Zusammenstellung kann individuell geschehen, das Essen sieht gut aus und schmeckt hervorragend. Probieren Sie es aus.

Einen schönen Frühling wünscht Ihnen

Ihr Marc Panke  
Redaktionsleitung



## 6 FITNESS@HOME

Macht Spaß, ist wetterunabhängig, kostet so gut wie nichts und braucht kein Abo.

## 10 GENDERMEDIZIN

Frauen sind anders krank als Männer. Doch nimmt die Medizin darauf genügend Rücksicht?



## 14 AROMEN

Natürlich oder künstlich? Eine Frage des guten Geschmacks und der Gesundheit.

## 16 BOWLS

Sättigen, schmecken, sind praktisch und enthalten alle wichtigen Nährstoffe. Braucht man mehr?



## 24 MOBBING IM SENIORENHEIM

Wo Menschen zusammenleben, kann es Stress geben. Worauf sollten Angehörige achten?



Telefonservice  
**0621 53391-1000**  
Beratung in Englisch /  
For advice in English  
**0441 925138-4951**  
[englisch@pronovabkk.de](mailto:englisch@pronovabkk.de)



E-Mail  
[service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)  
Internet  
[pronovabkk.de](http://pronovabkk.de)  
Newsletter  
[pronovabkk.de/newsletter](http://pronovabkk.de/newsletter)



**pronova BKK**  
**67058 Ludwigshafen**



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

### Impressum

pronova profil, Magazin für Kundinnen und Kunden der pronova BKK

Redaktionsleitung: Marc Panke (VfSdP)  
Redaktion: Talena Zatrieb  
Text: Lutz Meyer  
Grafische Gestaltung: Thomas Ricker, Michaela Braun  
Druck: Weiss-Druck, Monschau

E-Mail: [profil@pronovabkk.de](mailto:profil@pronovabkk.de)  
Redaktionsanschrift: pronova BKK, Redaktion profil,  
Horst-Henning-Platz 1, 51373 Leverkusen

Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher  
Einwilligung der pronova BKK. Alle Rechte vorbehalten.



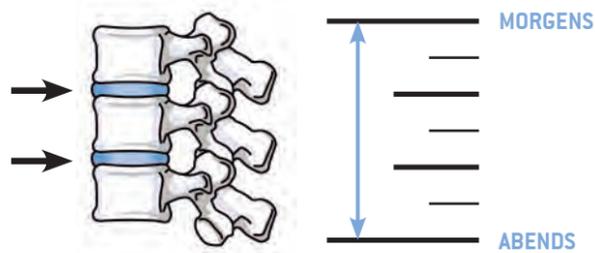
## WISSEN TO GO

### Warum heißt der Musikknochen so?

Einmal ungünstig am Ellenbogen gestoßen und schon ertönt er: der Musikknochen. Dabei hat dieser mit Musik und Knochen so gar nichts am Hut. Er ist ein Nerv (Nervus ulnaris), der Ringfinger und kleinen Finger mit dem Ellenbogen verbindet. Wird diese empfindliche Stelle gereizt, durchfährt uns ein heftiger Schmerz, der wie Musik geradezu hinausschmettert. Manchmal haben wir dann auch das Gefühl, die Finger würden vibrieren – eine weitere Theorie, wie der Nerv zu seinem außergewöhnlichen Namen kommt.



### Zum Abend schrumpfen wir



Unsere 23 Bandscheiben machen es möglich: Über Nacht saugen sie sich wie ein Schwamm mit körpereigener Nährflüssigkeit voll. Tagsüber werden sie unter Belastung beim Gehen, Stehen, Tragen sowie durch die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht ausgequetscht. Das kann unterm Strich bis zu 3 cm Körpergröße ausmachen.

### Ein Organspender rettet drei Leben



Wer seine Organe nach dem Tod spenden will, gibt anderen damit nicht nur Hoffnung, sondern rettet im Schnitt drei Menschen das Leben. Denn in vielen Fällen können gleich mehrere Organe je Spenderin oder Spender genutzt und so mehr als einer Person eine neue Lebenschance gegeben werden. Den Organspendeausweis und mehr zum Thema gibt es auf [pronovabkk.de/organspendeausweis](https://pronovabkk.de/organspendeausweis)

### Wenn's juckt, dann heilt's – stimmt's?

Ja! Denn Juckreiz ist eine Begleiterscheinung der Wundheilung: Nach einer Verletzung kommunizieren unsere Zellen für den Reparaturprozess untereinander mit verschiedenen Botenstoffen. Dabei werden an der empfindlichen Wunde auch Nervenimpulse ausgesendet, die unserem Gehirn Juckreiz signalisieren. Die Bewegung der Kruste kann ebenfalls kitzeln oder zwicken. Besser kühlen als kratzen, damit keine Erreger in die noch nicht verheilte Wunde kommen und keine Narben zurückbleiben.

### Gibt es Frühlingsgefühle wirklich?

Wenn die Laune nach dem Ende der trüben Winterzeit steigt, machen sich oft Frühlingsgefühle in uns breit. Doch diese haben nicht zwangsläufig einen romantischen Hintergrund, sondern sind pure Chemie: Das längere und intensivere Sonnenlicht führt dazu, dass die Produktion von Melatonin unterdrückt, die Glückshormone Endorphin und Serotonin sowie die Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen hingegen reichlich ausgeschüttet werden. Wir sind aktiver, wacher, in besserer Stimmung und sind vielleicht sogar in Flirtlaune.



## BEWERBEN – ABER RICHTIG!

Du steckst gerade in der Bewerbungsphase für deinen Traum-Ausbildungsplatz oder bist nach deinem Studium auf der Suche nach einem Jobeinstieg? In der Reihe „pronova BKK Bewerberwerber“ sprechen wir mit Personalern und Personalern verschiedener Branchen darüber, was für sie eine gute Bewerbung ausmacht und wie du dich optimal auf Bewerbungen und Vorstellungsgespräche vorbereiten kannst. Die Interviews und viele weitere Bewerbungstipps findest du auf:

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



Bewerbungsformalitäten: Nicht an Details scheitern!

So antwortest du richtig: Was sind deine Schwächen?

So hebst du deine Bewerbung auf das nächste Level!

So geht's: Optimal auf das Bewerbungsgespräch vorbereiten

Absage? Aus Enttäuschungen lernen

Personal erzählen: Darauf achten wir bei euch

Übrigens: Mit uns wird nicht nur deine Bewerbung besser. Wir unterstützen dich bei allen Fragen rund um deine Krankenversicherung, damit du dich als Azubi, Absolventin oder Absolvent ganz auf deinen Berufseinstieg konzentrieren kannst.

## ÄNDERUNGEN BEIM BERATUNGSEINSATZ FÜR PFLEGEgeldBEZIEHENDE

Alle Pflegegeldbeziehenden der Pflegegrade 2 bis 5 sind verpflichtet, regelmäßig einen sogenannten Beratungseinsatz durch einen Pflegedienst durchführen zu lassen. Der Gesetzgeber hat diese Vorgabe kurzfristig ausgesetzt. Im Zeitraum 01.03.2022 bis 30.06.2022 kann dieser Beratungseinsatz durchgeführt werden, er muss es aber nicht zwingend. Das Pflegegeld wird nicht gekürzt, wenn für den genannten Zeitraum kein Beratungseinsatz durchgeführt wird.

Ab dem 01.07.2022 ist dann wieder halbjährlich (bei Pflegegrad 2 und 3) bzw. vierteljährlich (bei Pflegegrad 4 und 5) verpflichtend ein Beratungseinsatz bei einem Pflegedienst abzurufen.

Bei Fragen rufen Sie uns gerne unter 0214 32296-4935 an.



# FIT<sup>3</sup>

Seilspringen – auch als Rope Skipping bekannt – und Hula-Hoop sind angesagte Sportarten. Sie eignen sich hervorragend, um sich nach dem Winter wieder für etwas mehr Bewegung zu motivieren. Spielt das Wetter noch nicht mit, wird drinnen trainiert. Sie haben gerade weder Seil noch Reifen parat? Dann versuchen Sie es doch mal mit Indoor-Walking im heimischen Wohnzimmer. Alle drei Sportarten sind effektiv für die Fitness und sorgen für mehr Spaß beim Sport.

## SEILSPRINGEN: VIEL MEHR ALS EIN KINDERSPIEL

Bei Kindern sieht Seilspringen so einfach aus: Mit fast unerschöpflicher Energie hüpfen sie durch das Seil. Doch als Erwachsener merkt man schnell, wie anspruchsvoll es ist. Deswegen ist Rope Skipping längst nicht mehr nur ein Kinderspiel, sondern eine eigenständige Sportart. Die Ausrüstung ist überschaubar. Wer nicht nur ein bisschen hopsen, sondern den Kreislauf richtig in Schwung bringen möchte, wählt ein spezielles Rope-Skipping-Seil. Zwar gibt es unterschiedliche Modelle, doch grob lässt sich zusammenfassen, dass damit höhere Geschwindigkeiten möglich sind, die Seilenden nicht in die Hände schneiden und der Spaßfaktor größer ist als mit einem Hanfseil aus dem Baumarkt.

Um die Gelenke zu schonen, sollten Sie nicht auf Asphalt trainieren. Besser ist ein mitschwingender Boden, wie es ihn in Turnhallen gibt. Zu Hause erfüllt eine Gymnastik- oder Yogamatte den gleichen Zweck. Auch ein Holzboden schwingt leicht und eignet sich deshalb gut. Als Bekleidung genügt normale Sportbekleidung. Einzig die Schuhe sind wichtig: Wählen Sie welche mit einem dämpfenden Effekt. Nach einem kurzen Aufwärmtraining kann es auch schon losgehen. Ob man mit beiden Füßen gleichzeitig abspringt, einbeinig hüpfert oder läuft, ist zunächst egal. Wichtig ist, in den Rhythmus des schwingenden Seils zu kommen und möglichst aufrecht zu bleiben. Erst wenn man einfache Sprünge in längerer Abfolge fehlerfrei schafft, sollte man das Training steigern.

Neulinge fangen langsam an: Ein- bis dreimal pro Woche zehn bis 30 Minuten reichen. Fortgeschrittene können zwei- bis viermal pro Woche 30 Minuten und länger springen. Denken Sie zwischendurch an Pausen. Denn Seilspringen ist eine effektive Kraft- und Ausdauersportart, bei der sich die Herzfrequenz erhöht, wodurch Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt werden. Je nach Gewicht, dem persönlichen Fitnesslevel und der Intensität des Trainings variiert der Kalorienverbrauch. Im Durchschnitt liegt er bei 130 – 170 Kalorien innerhalb von zehn Minuten. Damit werden mehr Kalorien verbrannt als beim Joggen. Somit kann Rope Skipping eine ideale Unterstützung beim Abnehmen sein.

Grundsätzlich werden zwar die Knie- und Fußgelenke belastet, doch meistens nicht so stark wie beim Joggen. Dennoch sollten alle, die länger keinen Sport betrieben haben, stark übergewichtig sind, unter Gelenkproblemen leiden oder andere Vorerkrankungen haben, sicherheitshalber das Okay ihrer Ärztin oder ihres Arztes einholen, bevor sie mit dem Sport beginnen.



## MIT DEM HULA-HOOP-REIFEN TRAINIEREN

Ein Hula-Hoop-Reifen weckt Kindheitserinnerungen. Doch der bunte Ring kann noch wesentlich mehr: Als Sportgerät eingesetzt, ist mit ihm ein echtes Ganzkörper-Fitness-Training möglich. Außerdem mobilisiert diese Sportart die Wirbelsäule, wodurch Rückenschmerzen vorgebeugt wird oder sie gelindert werden. Wer den Reifen schwungvoll um die Taille kreisen lässt, massiert gleichzeitig seine Haut und regt die Durchblutung an. Noch besser funktioniert das mit speziellen Noppen-Reifen. Doch auch ein schlichtes Modell heizt dem Kreislauf mächtig ein.

Zwar werden die Problemzonen um den Bauch am meisten trainiert, doch um den Reifen in Balance zu halten, müssen auch andere Muskelgruppen angespannt werden. Wie bei jeder anderen Sportart, sollten Sie sich vor dem Training aufwärmen. Danach können Sie mit kurzen Trainingseinheiten von zehn bis 15 Minuten pro Tag beginnen. Anfänger wählen einen großen Reifen. Denn je größer der Reifenumfang, desto einfacher lässt sich das Hullern üben.

Wer zum ersten Mal mit Noppen- oder anderen Fitness-Reifen übt, sollte diese in der Anfangszeit zunächst nur für wenige Minuten am Tag kreisen lassen und sich langsam steigern. Körper und Bindegewebe müssen sich erst an die Belastung gewöhnen, und Muskelkater und blaue Flecke sind gerade am Anfang nicht ungewöhnlich.

Die Kleidung sollte eng anliegen, um den Reifen nicht ins Trudeln zu bringen. Es können durchaus einige Wochen vergehen, bis Sie sich mit dem Reifen vertraut gemacht haben. Wenn Sie sich schon sicher darin fühlen, den Reifen kreisen zu lassen, können Sie zwischendurch die Richtung wechseln, durch den Raum gehen oder die Arme nebenbei mit Hanteln trainieren. Und für alle, die das smarte Extra lieben, gibt es Hula-Hoop-Reifen mit Sensoren, um die verbrauchten Kalorien zu zählen oder z. B. die Trainingsdauer zu speichern.

**Fun Fact: Rechtshänder kommen meistens besser zurecht, wenn sie den Reifen nach links drehen und Linkshänder nach rechts.**

## KRAFTVOLLES GEHEN FÜR DIE FITNESS

Beim Indoor-Walking spielt das Wetter keine Rolle. Denn trainiert wird in der Wohnung auf einer freien Fläche von rund fünf Schritten in verschiedene Richtungen. Geräte braucht man nicht, genauso wenig besondere Sportkleidung.

Selbst auf die Schuhe kann man verzichten: Viele Indoor-Walker absolvieren ihre Trainingseinheiten barfuß. Wichtig ist, aufrecht und locker zu bleiben und bewusst die Arme einzusetzen. Gegangen wird auf der Stelle und im kleineren Umkreis. Dabei wird regelmäßig die Richtung geändert – also mal nach vorne gegangen, dann rückwärts, nach links oder rechts. Eine Trainingseinheit sollte rund 15 – 30 Minuten dauern. Wer sie anspruchsvoller gestalten möchte, wechselt in kleinen Takteinheiten zwischen Walken und verschiedenen Fitnessübungen.

Eine weitere Steigerung des Levels sind Hilfsmittel wie Armbänder mit Gewichten, Hanteln oder ein Theraband. Da Indoor-Walking eine sehr schonende Sportart ist, eignet sie sich hervorragend für Menschen mit Vorerkrankungen oder Übergewicht. Außerdem hilft das Training dabei, den Kopf frei zu bekommen – z. B. vor einer wichtigen Prüfung oder nach einem anstrengenden Arbeitstag. Es baut Stress ab und hebt durch die ausdauernde Bewegung die Stimmung.



# DRANBLEIBEN

## HEISST DIE DEVISE

Wie bei jeder Sportart, ist es auch beim Rope Skipping, Hula-Hoop und Indoor-Walking wichtig, regelmäßig in Bewegung zu kommen. Das Schöne bei allen drei Trainings ist, dass sie unkompliziert sind und keine Vorkenntnisse benötigen. Und sie machen Spaß! Oft lassen sich sogar die Kinder motivieren. Beim Rope Skipping gibt es beispielsweise Sprünge, die für zwei Personen konzipiert sind. Und auch beim Hüllern oder Indoor-Walking lassen sich mit ein bisschen Fantasie Choreografien für mehrere Personen entwickeln. Wer alleine sportelt, sollte eine Trainingseinheit abwechslungsreich gestalten, beispielsweise indem zur Lieblingsmusik trainiert wird. Zur Inspiration gibt es außerdem eine Vielzahl von Übungsvideos im Netz. Sobald das Wetter frühlingshaft mild ist, eignen sich Rope Skipping, Hula-Hoop und sogar das Indoor-Walking für ein Training unter freiem Himmel. Der Sonnenschein und die frische Luft tun nach dem Winter dann auch der Seele gut.

## DAS BRINGT'S

Die nachfolgende Übersicht versteht sich als Anregung und erster Hinweis auf besonders starke Effekte. Je nach Intensität und Aufbau des Trainings können mit jeder der drei Sportarten auch andere Akzente gesetzt werden.

	SEILSPRINGEN	HULA-HOOP	INDOOR-WALKING
Ganzkörpertraining	● ● ●	● ●	● ●
Kondition	● ● ●	● ●	● ●
Schnell- und Sprungkraft	● ● ●		
Rhythmusgefühl	●	● ●	
Koordination	● ●	● ●	●
Stärkung Herz-Kreislaufsystem	● ●	● ●	● ●
Mobilisierung der Wirbelsäule	●	● ● ●	● ●
Vorbeugung von Rückenschmerzen	●	● ●	●
Bauch- und Rückenmuskulatur	● ●	● ● ●	●
Armmuskulatur	● ●	●	●
Brustmuskulatur und Schultern	● ●	●	●
Beinmuskulatur	● ● ●	●	● ●

# GESCHLECHTERSENSIBLE MEDIZIN

Die Sache mit dem kleinen Unterschied und seinen großen Folgen

Im Februar 2022 hat die pronova BKK eine bundesweite repräsentative Befragung von 1.000 Erwachsenen zum Thema Gendermedizin durchführen lassen.

39 % der Befragten waren sich sicher: Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern werden in der medizinischen Forschung hinreichend berücksichtigt. 20 % waren hingegen der Überzeugung, dass die Erkenntnisse der medizinischen Forschung vor allem auf der Erforschung der männlichen Gesundheit beruht.

Was meinen Sie:  
Wer hat wohl recht?



## MÄNNERORIENTIERTE FORSCHUNG

Die überraschende Antwort: Bis in die 1990er Jahre wurden Krankheiten und die Wirkung von Arzneimitteln tatsächlich fast ausschließlich an Männern erforscht. Derzeit nehmen an klinischen Studien überwiegend männliche Probanden teil, der Anteil der Frauen schwankt, liegt aber oft nur bei etwa 30 Prozent. Gründe dafür sind die stärkeren Hormonschwankungen bei Frauen durch ihren Zyklus, die Einnahme von Verhütungsmitteln, Schwangerschaften sowie Unterschiede vor und nach den Wechseljahren. Dennoch werden Medikamente im Anschluss an klinische Studien für Männer und Frauen in gleicher Dosierung empfohlen.

## UNTERSCHIEDLICHE SYMPTOME BEI FRAUEN UND MÄNNERN

83 Prozent der Deutschen gehen davon aus, dass Männer und Frauen unterschiedliche Krankheitssymptome haben können. Vor allem Frauen rechnen damit. Doch worin diese Differenzen genau liegen, ist weniger bekannt. Was steckt dahinter? Wir baten unsere Expertin Professorin Dr. med. Sabine Oertelt-Prigione um Einordnung der Ergebnisse. Sie ist Inhaberin des Lehrstuhls für gendersensible Medizin an der Universität Bielefeld und der Radboud-Universität Nijmegen. Ihre Antwort:

*„Nicht alle Frauen haben andere Symptome, aber es kann vorkommen. Das klassische Beispiel ist der Herzinfarkt, der quasi den Startschuss für die Entwicklung der gendersensiblen Medizin darstellt. Die Hauptsymptomatik für beide Geschlechter sind Brustschmerzen. Vor allem bei jüngeren Frauen traten diese jedoch weniger auf, sie haben stattdessen atypische Symptome wie Übelkeit und Schwindel. Die betroffenen Frauen und auch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte können häufig die Gefahr nicht richtig einschätzen, in der Vergangenheit hat dies zu Fehldiagnosen und zu mehr Todesfällen geführt.“*

Doch auch die Symptome von Männern können von der medizinischen Norm abweichen, wie Professorin Oertelt-Prigione erläutert:

*„Autoimmunerkrankungen treten eher bei Frauen auf, darum werden sie bei Männern schwerer diagnostiziert. Auch Osteoporose gilt als Frauenleiden. Obwohl 30 bis 40 Prozent der Männer über 70 Jahren daran leiden, werden sie nicht systematisch daraufhin untersucht. Häufig stellen Ärzte die Diagnose erst, wenn keine präventive Therapie mehr möglich ist und schon Knochen gebrochen sind.“*

## GLEICHBEHANDLUNG DER GESCHLECHTER? AUS MEDIZINISCHER SICHT OFT KEINE GUTE IDEE.

Frauen und Männer können also auf unterschiedliche Weise krank sein und geschlechtsspezifisch andere Symptome zeigen. Die Ursache für die Andersartigkeit beginnt bereits auf der Ebene der Zellen: Ganz gleich, ob Hirn-, Herz- oder Leberzelle – je nach Geschlecht sind bereits die Zellen anders aufgebaut. Das wiederum beruht auf den verschiedenen Geschlechtschromosomen (XY bei Männern, XX bei Frauen). Die sind auch verantwortlich für die Anteile an Fett- und Muskelmasse, die Funktionen von Herz, Kreislauf und Immunsystem.

Männer verfügen überdies über ein größeres Blutvolumen. Das sorgt für eine bessere Durchblutung der inneren Organe. Beides sind Faktoren, die dafür sorgen, dass Medikamente für den Körper besser und schneller verfügbar sind. Auch die Rezeptoren – das sind die Andockstellen im Körper, an denen Wirkstoffe aufgenommen werden – unterscheiden sich je nach Geschlecht. Und die Blutwerte? Die haben bei Frauen und Männern jeweils eigene Normbereiche. Ebenso schwankt je nach Geschlecht der Bedarf bei zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Unterschiede wirken sich bis auf die Ebene der Verdauung aus – und damit auch darauf, wie Medikamente vom Körper aufgenommen werden.

## MEDIKAMENTE KÖNNEN JE NACH GESCHLECHT ANDERS WIRKEN – UND ÄRZTE ANDERS REAGIEREN

Laut der Studie der pronova BKK rechnen immerhin 78 Prozent der Befragten damit, dass die Geschlechter auf Medikamente unterschiedlich ansprechen. Dazu meint die Gendermedizinerin:

*„Frauen leiden generell mehr unter Nebenwirkungen von Pharmaprodukten. Das wurde gesellschaftlich aber lange toleriert. In Studien wurden Medikamente verstärkt an Männern getestet, Geschlechtsunterschiede wurden nicht berücksichtigt. Auch zu Corona haben wir klinische Studien analysiert und festgestellt, dass das Geschlecht hier kaum beachtet wurde, obwohl gesellschaftlich bekannt war, dass Männer und Frauen unterschiedlich betroffen sind.“*

Der Studie zufolge beklagen sich 67 Prozent der Befragten darüber, dass sie von Ärztinnen und Ärzten keine Informationen zu unterschiedlichen Wirkungen von Medikamenten erhalten – vor allem Frauen vermissen dies. Und 35 Prozent geben an, nach der Schilderung ihrer Symptome nicht ernst genommen worden zu sein. Die Wissenschaftlerin kann dies nur bestätigen:

*„Der Wandel zur personengerichteten Medizin mit dem Ziel, einen kooperativen Prozess zwischen allen Beteiligten zu schaffen, beginnt erst. Dafür müssen Medizinerinnen und Mediziner ihre Deutungshoheit aufgeben, den Patienten als Experten für die eigene Gesundheit wahrnehmen und schauen, wie die Therapie individuell am besten passt. Andere Länder wie die Niederlande, Kanada oder Großbritannien sind da weiter. Aber auch die jüngere Generation treibt diesen Wandel voran.“*



Professorin Dr. med. Sabine Oertelt-Prigione

## WIE GEHT ES WEITER?

86 Prozent der in der Studie Befragten sehen den Gesetzgeber in der Pflicht, klare Vorgaben zu machen. Doch welche könnten das sein? Professorin Oertelt-Prigione hat dazu bereits konkrete Vorstellungen:

*„Ministerien, EU-Kommission und Ärzteschaft müssen tätig werden, die gesellschaftliche Aufmerksamkeit ist da. Beispielsweise muss die Politik dafür sorgen, dass nur noch Studien finanziert werden, die Gender berücksichtigen. Dort, wo die Datenlage bereits gut ist, wie in der Kardiologie, können die Ergebnisse zu geschlechterspezifischen Unterschieden aufgelistet werden. Fehlendes Datenmaterial sollte gezielt durch neue Studien beschafft werden. So können Leitlinienveränderungen angesprochen und Therapien geschlechterspezifisch angepasst werden. Die geschlechtersensible Medizin sollte ein Querschnittsthema für alle Forschenden werden. Forschungsergebnisse aus Dänemark und den USA bestätigen: Je mehr Frauen im Forschungsteam sind, desto eher findet eine Geschlechteranalyse statt. Der Generationenwechsel wird hier noch mehr bewirken.“*

## Hätten Sie's gewusst?

- Ein hoher Östrogenspiegel kann die Wirkung mancher Arzneimittel steigern oder aber den Wirkstoffabbau beschleunigen.
- Frauen nehmen im Durchschnitt wegen der längeren Reise durch Magen und Darm größere Substanzmengen aus den verabreichten Medikamenten auf. Der Wirkstoffabbau in der Leber dauert ebenfalls oft länger.
- Auch bei durchtrainierten Frauen sorgt der höhere Körperfettanteil dafür, dass fettlösliche Arzneimittel gespeichert werden. Bei Aufnahme über die Haut beeinflusst der Fettgehalt der Haut die Speicherung.
- Frauen haben kleinere und weniger Nierenkörperchen. Abbauprodukte von Arzneimitteln werden deshalb weniger gut ausgeschieden. Frauen sollten deshalb besonders viel trinken. Im Alter werden die Nierenkörperchen schneller abgebaut – eine ausreichende Trinkmenge wird dann noch wichtiger.
- Unerwünschte Arzneimittelreaktionen sind bei Frauen fast doppelt so häufig wie bei Männern.
- Frauen neigen mehr als Männer dazu, Erkrankungen durch freiverkäufliche Arzneimittel zu kurieren bzw. ärztliche Verordnungen durch Eigenmedikation zu ergänzen.

## Neugierig auf mehr?

Mehr zum Thema Gendermedizin und welche Medikamente bei Frauen anders wirken als bei Männern lesen Sie hier:

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



# AROMEN

## SCHMECKT DAS NATÜRLICH ODER KÜNSTLICH?



Nahrungsmittel enthalten von Natur aus Aromen, die für den typischen Geschmack oder verlockenden Duft sorgen. Zusätzlich bringen viele dieser Eigenaromen einen gesundheitlichen Mehrwert mit, wenn beispielsweise Bitterstoffe nicht nur geschmacksprägend sind, sondern gleichzeitig die Fettverdauung verbessern. Ätherische Öle in Kräutern sorgen nicht nur für intensive Geschmacksnoten, sondern können auch eine antimikrobielle Wirkung haben. Diese von Natur aus enthaltenen Aromen sind sehr komplex, unterliegen jedoch auch natürlichen Schwankungen. So können Tomaten entweder hocharomatisch und voller Geschmacksnuancen sein oder sie schmecken einfach nur fade.

In der Lebensmittelindustrie wird in Sachen Geschmack oder Duft gern mit zugesetzten Aromen – etwa 2.700 unterschiedliche geschmack- und geruchgebende Substanzen sind zugelassen – nachgeholfen. Geschmacksverluste durch aufwändige Herstellung oder lange Lagerung lassen sich auf diese Weise leicht ausgleichen. Fertigaromen gewährleisten einen immer gleichen, standardisierten Geschmack. Außerdem lässt sich bei der Herstellung jede Menge Geld sparen, wenn hochpreisige echte Vanille durch billiges Aroma ersetzt oder der Geschmack von Himbeeren in einem Riegel allein durch zugesetzte Aromen und nicht durch enthaltene Himbeeren erzeugt wird.

### Aromen: So sind sie gekennzeichnet

Ein Blick auf die Zutatenliste eines Lebensmittels gibt Aufschluss darüber, ob und welche Art von Aromen enthalten sind. Sie finden das alles sehr verwirrend? Das ist auch beabsichtigt – so gelingt es der Lebensmittelindustrie, davon abzulenken, wie wenig Natürliches und wie viel Künstliches für einen guten Geschmack sorgen soll. Das nachfolgend mehrfach erwähnte Beispiel „Erdbeere“ können Sie übrigens gegen jede beliebige andere Frucht austauschen:

- „Aroma“ bezeichnet als Minimalangabe sehr wahrscheinlich immer ein synthetisch hergestelltes Aroma, eine genaue Einordnung ist jedoch nicht möglich
- „Natürliches Aroma“ oder „natürlicher Aromastoff“ wird mit physikalischen, enzymatischen oder mikrobiologischen Verfahren aus pflanzlichen, tierischen oder mikrobiologischen Ausgangsstoffen gewonnen, Erdbeergeschmack beispielsweise jedoch nicht notwendig auf der Basis von Erdbeeren
- „Natürliches Erdbeearoma mit anderen natürlichen Aromen“ stammt teilweise aus Erdbeeren, allerdings zu weniger als 95 Prozent
- „Natürliches Erdbeearoma“ stammt zu mindestens 95 Prozent aus Erdbeeren
- „Vanille-Extrakt“ wird mithilfe eines Lösungsmittels wie Alkohol zu 100 Prozent aus der Vanilleschote gewonnen, enthält also nicht nur Vanillin, sondern den Gesamtkomplex der Aromen
- Koffein-, Chinin- und Raucharomen werden in der Zutatenliste explizit als solche gekennzeichnet

Die Unterscheidung zwischen von Natur aus enthaltenen und synthetisch hergestellten, zugesetzten Aromen ist nicht immer einfach. Wenn Sie ganz sicher sein wollen, dass Ihr Lebensmittel mit keinerlei synthetischen Aromen aufgepeppt wurde, sollte in der Zutatenliste immer nur die geschmackgebende Substanz ohne den Zusatz „Aroma“ stehen: Also Erdbeere statt „Natürliches Aroma“. Nur dann können Sie sicher sein, dass Sie unverfälschte Beerenaromen und echte Beerenwürfte genießen.

### Sind Aromen gesundheitsschädlich?

Zugesetzte Aromen kommen in Lebensmitteln nur in kleinen Mengen vor, meist nur ein Gramm Aroma pro Kilo Lebensmittel. Die aromatisierende Substanz selbst macht allerdings nur zehn bis 20 Prozent dieser Kleinstmengen aus, der Rest sind Trägersubstanzen wie Alkohol, Stärke, Milchzucker, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker – all diese Beimengungen sind übrigens ohne besondere Kennzeichnung erlaubt. Vor ihrer Zulassung werden Aromen von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority EFSA) hinsichtlich einer möglichen Gesundheitsgefährdung bewertet, Höchstmengen, die derzeit als gesundheitlich unbedenklich gelten, werden dabei festgelegt.

Einige aromagebende Stoffe wie Coumarin, Capsaicin, Blausäure oder Thujon sind als gesundheitsgefährdend eingestuft und dürfen Lebensmitteln nicht zugesetzt werden. Kommen diese natürlicherweise in Nahrungsmitteln (Coumarin beispielsweise in Zimtarten) vor, dürfen bestimmte Höchstmengen nicht überschritten werden.

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten werden zwar meist durch bestimmte Proteinbestandteile ausgelöst, doch können auch Aroma- und Duftstoffe nach dem Verzehr der damit angereicherten Lebensmittel Beschwerden auslösen wie gerötete, geschwollene Mundschleimhaut, Übelkeit und Bauchschmerzen, juckende Hautausschläge, Atemprobleme oder Schwindel. Im Zweifelsfall die Symptome bitte ärztlich abklären lassen.

### Raus aus dem Gewöhnungseffekt

Auch wenn viele der unseren Lebensmitteln zugesetzten Aromen keinen gesundheitlichen Schaden anrichten: Künstliche Geschmacksaromen können uns das Gefühl geben, uns mit einem Lebensmittel etwas Gutes zu tun und uns gesund zu ernähren. Dabei entpuppt sich etwa der leckere Fruchtgeschmack nicht immer auch als nahrhafte Vitaminquelle. Hersteller setzen zudem auf den Gewöhnungseffekt – wer jahrelang aromatisierten Erdbeeryoghurt isst, dem erscheint ein Naturjoghurt mit frischen Erdbeeren vielleicht zunächst als weniger intensiv im Geschmack. Es braucht oft einige Zeit, sich wieder an den unverfälschten Geschmack zu gewöhnen.

Wer sicher sein will, nur echte Aromen in seinen Nahrungsmitteln zu genießen, bereitet am besten vieles selbst zu. Das ist mit Aufwand verbunden, belohnt Sie jedoch durch unverfälschten Geschmack:

-  **Bevorzugen Sie unverpackte, frische Nahrungsmittel und kochen Sie möglichst häufig selbst.**
-  **Meiden Sie Halbfertigprodukte, die sich als fixe Helfer verkleiden, denn hier stecken meist jede Menge Zusatzstoffe drin, darunter oft auch zugesetzte Aromen.**
-  **Verwenden Sie Ihre Lieblingskräuter und Gewürze für immer wieder andere Geschmacksvarianten.**

# Die wahre SUPER BOWL

Alles Gesunde hat in einer einzigen, nicht allzu großen Schale oder Food Bowl Platz: Knusprige Crunchies, wärmendes Porridge, cremige Smoothies mit frischem Obst zum Frühstück; knackiger Salat, bunte Gemüse, Couscous, gebratene Stücke von Hähnchen, Rind, Schwein oder Tofu zum Mittag; gekochte Hirse, rohe Gemüseticks, Pilze, Garnelen und Sprossen am Abend. Egal ob vegan, vegetarisch, mit Fleisch, Fisch oder Ei, Low Carb oder Rohkost: Die bunte Bowl passt in jedes Ernährungskonzept.

Dazu ist die Bowl ein wahrer Augenschmaus, denn die Bestandteile liegen nicht vermischt in der Schüssel, sondern werden wohlgeordnet in kleinen Grüppchen sortiert. Ein kleines Dressing verbindet die Zutaten, darüber gestreute Nüsse, Saaten oder frische Kräuter bilden das perfekte Finish.

## Eine Bowl für Körper und Seele

Nicht ohne Grund ist die Food Bowl auch als Buddha Bowl bekannt, denn die an Essenstraditionen in Zen-Klöstern anknüpfende Schüssel wird immer bis über den Rand hinaus üppig befüllt und erinnert optisch an Buddha-Darstellungen mit großem, rundem Bauch. Doch keine Sorge: Bowls machen nicht dick, im Gegenteil, denn fettiges Fastfood oder überzuckerte Müslis haben darin keinen Platz.

Befüllt wird die Bowl bevorzugt mit frischen Zutaten. Etwa die Hälfte der Schüssel ist für frisches Grünzeug und bunte Gemüsesorten reserviert, den Rest teilen sich Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten und wertvollen Proteinen. Ein Dressing mit hochwertigen Ölen rundet das Ganze ernährungsphysiologisch und geschmacklich ab. Eine einzige Schüssel reicht und macht satt, sie enthält alles, was der Körper braucht. Dabei geschieht das Befüllen mit der gleichen Sorgfalt und Achtsamkeit wie das Essen.

Bowls aller Geschmacksrichtungen werden auch in Snack-Bars oder Supermärkten für eine schnelle Mahlzeit angeboten. Hier empfiehlt sich ein kritischer Blick:

- Überwiegen frische Nahrungsmittel wie Salat, Gemüse und Obst?
- Finden sich dort überwiegend heimische oder weit gereiste Zutaten?
- Werden vorwiegend saisonale Zutaten eingesetzt?
- Enthält die Bowl komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorngetreide oder Vollkornnudeln?
- Sind richtige Fleischstücke enthalten oder Formfleisch wie beispielsweise gekochter Schinken, der aus Fleischstücken zusammengeklebt wurde und daher allerlei Zusatzstoffe enthält?
- Welche Zutaten enthalten beigefügte Dressings?
- Ist die Haltungform der Tiere gekennzeichnet?
- Braucht es Aromen oder andere Zusätze, um den Geschmack aufzupeppen?
- Wie ist die Bowl verpackt – in reichlich Plastik oder in einer nachhaltigen Verpackung?

Die Alternative zu all diesen Fragen: selbst machen. Klar, manchmal muss es einfach schnell gehen, doch mit etwas Vorbereitung lassen sich gesunde und leckere Bowls auch zu Hause zusammenstellen. Zum Mitnehmen eignen sich Dosen mit mehreren separaten Fächern, so bleiben die Zutaten frisch und knackig für den perfekten Genuss unterwegs.

# BAUANLEITUNG

## FÜR SELBST GEMACHTE SUPER BOWLS

Wählen Sie aus Ihren Lieblingszutaten aus. Achten Sie darauf, dass das Verhältnis von Vitalstoffen, Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten ausgewogen ist. Durch die unendlichen Möglichkeiten der Zusammensetzung ergeben sich immer wieder neue Geschmacksmomente.



### 1 WERTVOLLE PROTEINE:

Gegarte Fleischstücke, Tofu, Hülsenfrüchte, Eier, Meeresfrüchte, Insekten für Mutige



### 4 KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

Vollkorngetreide, Couscous, Bulgur, Hirse, Vollkornnudeln, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Quinoa, Amaranth, Buchweizen



### 3 GESUNDE FETTE:

Öl aus Oliven, Raps, Hanf oder Leinsaat, Avocado, Nüsse, Ölsaaten wie Sesam oder Sonnenblumenkerne (für intensiven Geschmack geröstet), Nussmus



### 2 FRISCH UND BUNT FÜR JEDE MENGE VITALSTOFFE:

Salate der Saison wie Feldsalat, Radicchio, Kopfsalate oder Wildkräuter als Basis; verschiedene Gemüsesorten in unterschiedlichen Farben, gedünstet oder roh – wie Möhren, Broccoli, Kohlsorten, Zucchini, Paprika, Fenchel, Rote Bete, Spargel, grüne Bohnen, Pilze, Lauch, Pastinaken sowie frische Kräuter oder selbst gezogene Sprossen

Mehr Inhalt:



#### Restlos essen:

Grundzutaten (gebratenes Fleisch, gekochtes Getreide) am besten gleich für mehrere Tage vorbereiten und kühlen. Bowls eignen sich auch super für die Resteverwertung.

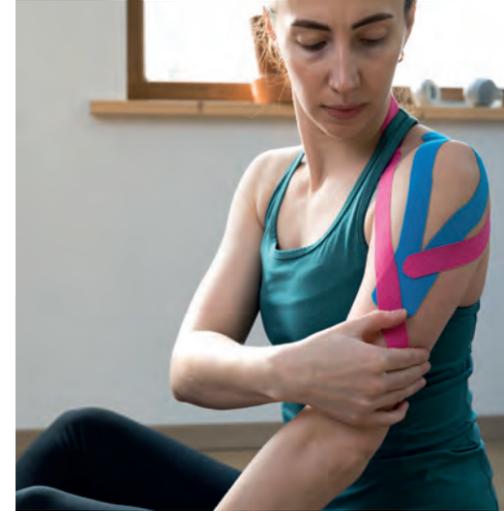
# KINESIOTAPES: FIT MIT BUNTEN KLEBESTREIFEN?



**Gelenke stabilisieren, Muskelverspannungen lösen, Schwellungen abklingen lassen oder Schmerzen lindern bei gleichzeitiger Gewährleistung der vollen Bewegungsfähigkeit: Die bunten, elastischen Kinesiotapes kommen bei zahlreichen körperlichen Beschwerden zum Einsatz. Sportlerinnen und Sportler verwenden sie auch präventiv, wenn nämlich Wettkämpfe Muskeln und Gelenken Höchstleistungen abfordern.**

Zahlreiche positive Erfahrungen mit erfolgreichen Anwendungen der Kinesiotapes, die bereits in den 1970er Jahren von dem japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelt wurden, sprechen für sich, auch wenn der wissenschaftliche Nachweis der Wirksamkeit noch fehlt. Viele Arzt- und Physiotherapie-Praxen arbeiten – je nach Diagnose auch als ergänzende Therapiemaßnahme – mit den Tapes. Und Betroffene können sie sogar zu Hause selbst anwenden, sofern sie wichtige Grundregeln beachten und mit der richtigen Klebetechnik vertraut sind.

Mehr Inhalt:



## Kinesiotapes: So wirken sie ...

Die dehnbaren Bänder aus Baumwollgewebe mit Acrylbeschichtung kommen ganz ohne pharmazeutische Wirkstoffe aus. Anders als fixierende Tapeverbände, die für eine Schonhaltung sorgen, entfalten Kinesiotapes ihre Wirksamkeit gerade in Verbindung mit Bewegung. Indem sie dabei die obere Hautschicht leicht anheben, aktivieren sie darunter liegende Gewebsschichten: Muskeln werden sanft massiert, die Durchblutung verbessert sich, Lymphfluss und Nerventätigkeit werden stimuliert, Heilprozesse so unterstützt. Je nach Indikation werden die Bänder mit oder ohne Zug aufgeklebt. Schmerzhaftes Stellen (Triggerpunkte) werden kreuzweise getapt, um eine Schmerzweiterleitung in andere Körperregionen zu verhindern.

Die Tapes gibt es bei immer gleichem Material in verschiedenen Farben. Dahinter steckt die Annahme, dass die einzelnen Farben eine unterschiedliche Wirkkraft haben: Gemäß der kinesiologischen Farbenlehre wirken Rot, Pink und Orange wärmend und anregend, Blau kühlend und beruhigend, Grün harmonisierend, Schwarz intensivierend und stärkend. Doch wer eine absolute Abneigung gegen eine bestimmte Farbe hat, sollte besser eine andere wählen. Denn für den Erfolg der Therapie ist neben der richtigen Klebetechnik mitentscheidend, dass man sich mit der Taperfarbe wohlfühlt.

## ... und hier helfen sie

Kinesiotapes haben eine große Bandbreite an Anwendungsgebieten. Dazu gehören Gelenkprobleme in Schulter, Knie, Hand oder Fuß aufgrund von Überlastungen, Verletzungen oder Verschleiß oder auch als postoperative Maßnahme, muskuläre Beschwerden wie Verletzungen, Zerrungen und Verspannungen, Rückenschmerzen sowie Schwellungen und Blutergüsse.

## Tipps für die Anwendung zu Hause

Die dehnbaren Tapes sind durchaus für die Eigenanwendung geeignet, sofern keine ärztliche Diagnose für die Einschränkung vorliegt. Sie sind jedoch keine Erste-Hilfe-Mittel bei akuten Beschwerden und sie ersetzen auch keine Schmerzmittel. Schauen Sie in der Arzt- oder Physiotherapiepraxis bei der Klebetechnik genau hin, damit Sie wissen, worauf es ankommt: Tapes immer auf saubere und trockene Haut kleben, nicht aber auf offene Wunden, gereizte und entzündete Hautpartien. Bei starkem Haarwuchs an der betroffenen Stelle eventuell schon am Vortag rasieren. Tapestreifen zuschneiden, dabei die Ecken abrunden. Je nach Indikation das Gelenk oder bestimmte Muskelpartien in die richtige Position bringen, Tape mit oder ohne Dehnung aufkleben. Für eine bessere Haftung mit den Händen über das Tape reiben. Die wasserbeständigen Tapes können bis zu einer Woche auf der Haut bleiben.

## Haben Tapes Nebenwirkungen?

Obwohl der Effekt noch nicht wissenschaftlich belegt ist, werden Kinesiotapes gern angewandt. Wer es auch einmal ausprobieren möchte, sollte zunächst jedoch Rücksprache mit der betreuenden Praxis halten, um auszuschließen, dass eine anderweitig behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt.

Kinesiotapes sind zwar ausgesprochen arm an Nebenwirkungen. Empfindliche Personen reagieren aber möglicherweise allergisch auf den Klebstoff. Ein zu straffes Kleben wiederum macht sich durch Kribbeln bemerkbar, wenn der Blutfluss beeinträchtigt ist. Und bei falscher Klebetechnik stellt sich der erhoffte Erfolg nicht ein.

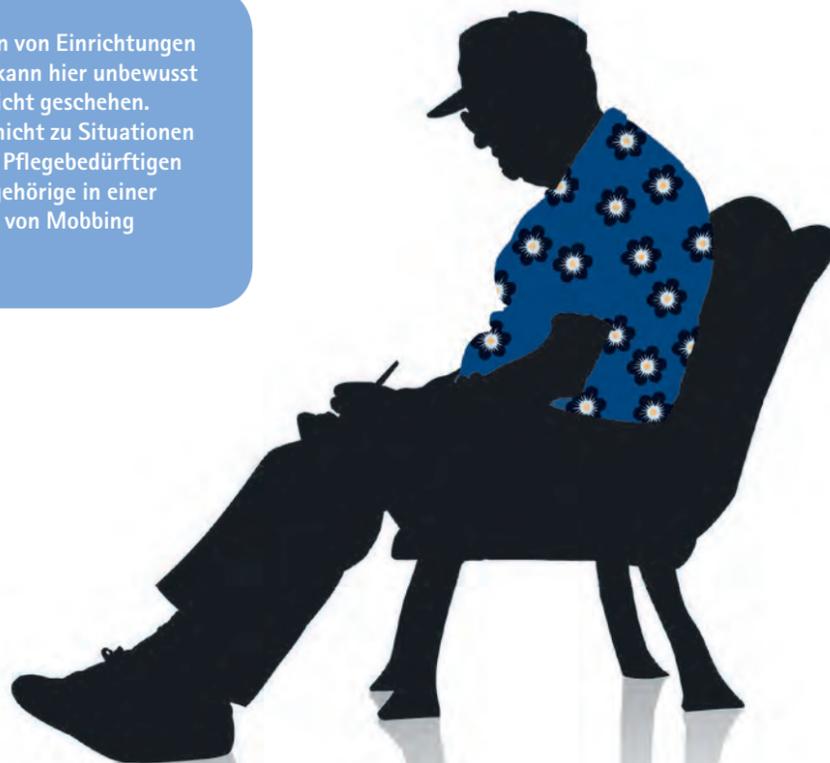
# ALTER SCHÜTZT VOR MOBBING NICHT

Mobbing, also das Schikanieren und Ausgrenzen anderer, schreiben die meisten Menschen sozialen Räumen wie der Schule (wir berichteten in unserer Winter-Ausgabe 2021/22 darüber), dem Arbeitsplatz oder dem Internet zu. Eine Gruppe gerät in dieser Aufzählung jedoch nahezu in Vergessenheit: die der älteren Menschen. Doch Mobbing kann überall vorkommen, wo Menschen über einen längeren Zeitraum zusammen sind, also auch in Senioren- und Pflegeeinrichtungen.

Mobbing ist auch unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Einrichtungen oft harte Realität. Diese Form der psychischen Gewalt kann hier unbewusst (weil krankheitsbedingt) sein, aber auch mit voller Absicht geschehen. Sicher geben Pflegeeinrichtungen ihr Bestes, damit es nicht zu Situationen von Aggression oder hinterhältiger Schikane unter den Pflegebedürftigen kommt. Doch darüber hinaus können auch alle, die Angehörige in einer Einrichtung haben, auf Anzeichen achten, die auf Fälle von Mobbing hindeuten.

## MOBBING: Von Verbalattacken bis hin zu körperlicher Aggression

Beleidigen, beschimpfen, anschreien, herumkommandieren, mit der Faust oder mit dem Stock drohen, schubsen, kratzen, spucken, mit Dingen werfen oder mit dem Rollator rammen: Mobbing in Einrichtungen für Ältere und Pflegebedürftige hat viele Facetten. Eine einzelne Attacke kann dabei ganz unspektakulär sein. Doch in der Summe wird Mobbing für Betroffene zu einer großen Belastung, sie geraten immer mehr in die Defensive. Schlimmer wird es noch, wenn sich mehrere aktive Mobber zu einer Gruppe zusammenschließen: Das Drangsalieren, Tyrannisieren, Schneiden oder Ausgrenzen bekommt System und nimmt Fahrt auf, Gemobbte werden immer weiter isoliert. Neben möglichen körperlichen können auch schwere emotionale und seelische Verletzungen die Folge sein.



## MOBBING: Auslöser ...

Die Auslöser für hinterhältige Schikane sind ganz unterschiedlich. Es kann um die Sitzordnung beim gemeinsamen Essen gehen. Oder um das versehentliche Eindringen in persönliche Bereiche eines anderen Menschen. Auch Unstimmigkeiten beim Lüften, bei der richtigen Zimmertemperatur oder der Lautstärke des Fernsehers führen dazu, dass Feindschaften scheinbar wie aus dem Nichts entstehen. Missverständnisse aufgrund von Hör- oder Sehproblemen können genauso Mobbing nach sich ziehen wie ständiges Umherwandern, lautes Sprechen oder Rufen. Manchmal werden auch Demenzerkrankte zu Opfern, einfach weil sie nicht so sind wie die anderen oder durch ihre Unruhe als störend empfunden werden. Die Zahl der Auslöser ist schier unbegrenzt. Doch woran liegt es, dass diese Auslöser sich in dem Mobbing anderer entladen?



## ... und Gründe

Die Gründe für aggressives Verhalten sind vielfältig: Emotionen wie Wut und Eifersucht können genauso dahinterstecken wie Langeweile oder Frust über die eigene Situation, die von Angst, Schmerzen sowie depressiven Verstimmungen geprägt sein kann. In einigen Fällen sind die Verhaltensweisen biografisch bedingt, man hat vielleicht früher selbst unter Mobbing gelitten und möchte das nun heimzahlen. Manchmal gehören Ungeduld und Intoleranz einfach zu den charakterlichen Merkmalen. Übrigens sind Demenzerkrankte nicht nur Opfer, sie können auch selbst zu Mobbern werden. Hier darf man natürlich keine Absicht unterstellen. Dennoch muss auch hier nach einer Problemlösung gesucht werden.

## TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

Sollten Ihre Angehörigen Ihnen von Mobbing Erfahrungen in der Einrichtung berichten, nehmen Sie die Hinweise ernst und lassen Sie sich die Vorgänge genau schildern. Schwieriger ist die Lage bei einer Demenzerkrankung, wenn Ihre dementen Angehörigen als Opfer die Lage selbst nicht mehr richtig einschätzen oder nicht davon berichten können. Seien Sie aufmerksam für Änderungen im gewohnten Verhalten: Wirkt Ihre angehörige Person anders als sonst, unruhiger, aufgewühlt, in sich zurückgezogen, aggressiv, schreckhaft oder ängstlich? Kleine sichtbare Verletzungen wie Kratzer oder Blutergüsse wiederum können Anzeichen für körperliches Mobbing sein. Doch was können Sie tun?



**Suchen Sie in jedem Fall das Gespräch mit den Pflegekräften oder der Heimleitung** und fragen Sie nach Auffälligkeiten wie Schlafschwierigkeiten oder Veränderungen im Essverhalten wie etwa einer Essensverweigerung.



**Bei einer Betreuung im Zweibettzimmer achten Sie auf den Umgang der Zimmernachbarn untereinander**, manchmal ist eine gespannte Atmosphäre spürbar. Doch seien Sie sensibel, nicht hinter jedem Anzeichen oder hinter jeder Anschuldigung verbirgt sich sofort Mobbing. Sprechen Sie mit den Pflegekräften oder der Heimleitung über Ihre Vermutung. Manchmal verbessert sich die Situation schon durch einen Zimmerwechsel oder einen Platzwechsel im Speisesaal. Vielleicht sind Sie auch mal bei Gemeinschaftsaktionen mit anderen Heimbewohnern willkommen, so erleben Sie ihren Umgang untereinander.



**Zeigen Sie möglichst oft Präsenz:** Die Mobber merken, dass ihr Opfer nicht allein ist und familiären Rückhalt hat. Sie merken auch, dass sie selbst unter Beobachtung stehen und lassen dann meist von ihrem Opfer ab.



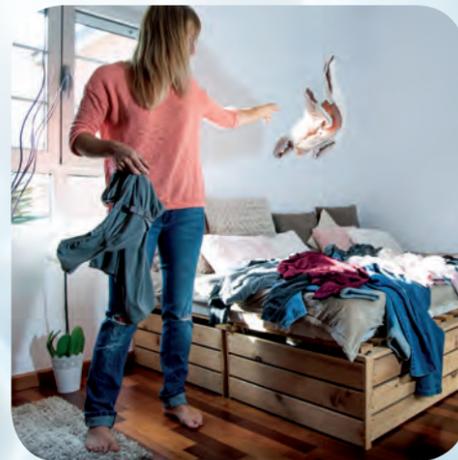
**Wenn die Entfernung zur Einrichtung oder sonstige Gründe Ihnen nur selten Gelegenheit für Besuche lassen: Haben Sie kein schlechtes Gewissen!** Halten Sie engen telefonischen Kontakt zu der Heimleitung und bleiben Sie mit den Pflegekräften im Gespräch. Sie werden mit Sicherheit informiert werden, falls Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger in Spannungen verwickelt sein sollte.

# WIE SCHÄDLICH SIND UNSERE TEXTILIEN FÜR DAS WASSER?

# NACHHALTIGKEIT

Jedes Jahr findet am 22. April der Tag der Erde statt. Ursprünglich in den USA als Earth Day gegründet, ist dieser als internationaler Umweltaktionstag inzwischen weltweit präsent. Das diesjährige Earth Day-Motto in Deutschland heißt:

**Deine Kleider machen Leute Nachhaltig, Bio & Fair steht Dir und der Erde besser**



## WIE KLEIDUNG DEM WASSER SCHADET

**Unsere Gewässer leiden unter der übermäßigen Produktion von Kleidung, wie man an nur wenigen Fakten aus der Herstellung von T-Shirts erkennen kann:**

- Für die Erzeugung eines einzigen Baumwoll-T-Shirts werden etwa 2.500 Liter Wasser verbraucht. Der indirekte Wasserverbrauch kann mit bis zu 15.000 Litern sogar noch deutlich darüber liegen, denn Wasser wird nicht nur für den Anbau der Baumwolle gebraucht, sondern auch für das Reinigen der Fasern von Pestizidrückständen, das Produzieren der Stoffe, das Herstellen der Farben, das Färben und für das Neutralisieren des bei der Produktion belasteten Wassers.
- Der Anbau von Öko-Baumwolle führt zwar zu einem geringeren Schadstoffeintrag in die Umwelt, der Wasserverbrauch bleibt aber weiterhin hoch.
- T-Shirts aus synthetischen Fasern verbrauchen zwar in der Herstellung weniger Wasser, doch ist deren Produktion aus Erdöl deutlich energieaufwändiger. Und auch sie kommt nicht ohne die Hilfe von gewässerschädigenden Farbstoffen und Ausrüstungskemikalien aus. Nicht zuletzt tragen Kleidungsstücke aus Kunstfasern zum Mikroplastikproblem bei: Jeder Waschgang befördert einige Gramm kleinster Kunststoffteile, die größtenteils unsere Kläranlagen passieren, in die Gewässer. Nach Angaben des WWF Deutschland stammen bis zu 35 Prozent des weltweit in den Meeren nachgewiesenen Mikroplastiks aus synthetischer Kleidung.

## KLEIDUNG: ZU VIEL VON ALLEM

Mal ehrlich: Haben nicht auch Sie viel zu viel Kleidung im Schrank hängen oder im Regal liegen? Kaufen nicht auch Sie mehr Kleidungsstücke, als Sie auftragen können? Einfach weil Ihnen etwas gefällt, weil es im Modetrend liegt und preiswert ist?

Preiswert ist Mode oftmals vor allem deshalb, weil ein Großteil von ihr in Ländern produziert wird, in denen nicht nur die Löhne und Sicherheitsstandards für die Beschäftigten, sondern auch die Umweltstandards extrem niedrig sind. Doch das verdrängen wir leider nur allzu oft.



## NACHHALTIGKEIT IM KLEIDERSCHRANK

Natürlich reicht es nicht, einmal im Jahr einen Earth Day zu begehen. Ziel ist vielmehr, jeden Tag an die planetare Gesundheit zu denken und einen Teil dazu beizutragen. Das persönliche Konsumverhalten spielt dabei durchaus eine Rolle. So auch beim Blick in den Kleiderschrank. Mit diesen Tipps lässt sich in Sachen Textilien vieles nachhaltiger angehen:

### Die nachhaltigsten Kleidungsstücke besitzen Sie bereits

Für bewusste Kaufentscheidungen lohnt sich eine regelmäßige Bestandsaufnahme der Garderobe: was sind die Lieblingsteile, was kann weg und was wird – wirklich – benötigt?

### Gepflegte Kleidung macht länger Freude

Verlängern Sie die Lebensdauer Ihrer Lieblingsteile, indem Sie z. B. Pflegehinweise beachten, sie vor dem Waschen auf links drehen und bei geringen Temperaturen reinigen. Idealerweise nutzen Sie ökologisch abbaubare Waschmittel, denn die belasten den Wasserorganismus weniger als konventionelle. Manchmal reicht es übrigens völlig, Kleidung ordentlich zu lüften, statt sie immer gleich in die Waschmaschine zu werfen.

### Setzen Sie auf Basic-Teile

Modetrends machen Spaß, bedeuten aber auch, dass Kleidung zunehmend zum Wegwerfartikel verkommt. Zeitlose Designs sorgen aufgrund der ganzjährigen Tragbarkeit automatisch für eine nachhaltigere Mode im Schrank und lassen sich bestimmt auch mal mit Saisonware kombinieren.

### Klasse statt Masse

Materialqualität und Verarbeitung sind wichtige Anzeichen dafür, dass Sie Ihre Kleidung lange begleiten wird. Wenn es der Geldbeutel zudem hergibt, greifen Sie idealerweise auf faire und umweltfreundlich hergestellte Teile zurück. Die Verbraucherzentrale informiert Sie unabhängig über die gängigsten Label. Langfristig gesehen schont dies nicht nur die Umwelt, sondern spart Geld.

### Second-Hand gewinnt

In Second-Hand-Läden und auf Online-Plattformen gibt es Kleidung schon für kleines Geld und in sehr guter Qualität. Ob Vintage oder modisch: die Auswahl an Kleidern und Größen für Jung und Alt ist riesig. Mit dieser Form des Shoppings sind Sie übrigens am nachhaltigsten unterwegs, da sie eine Menge Ressourcen spart.

### Wohin mit aussortierter Kleidung?

Nicht mehr Benötigtes, aber noch Tragbares geben Sie zur Weiterverwertung möglichst in die Altkleidersammlung gemeinnütziger Organisationen oder entsorgen es umweltgerecht. Über Second-Hand-Läden oder Online-Plattformen können Sie Ihre Kleidung aber auch verkaufen und dabei noch ein paar Euro verdienen.

**Auch die pronova BKK engagiert sich für die Nachhaltigkeit. Ob einzeln oder im Kollektiv: Jede Maßnahme, die auf das Nachhaltigkeitskonto einzahlt, bringt uns ein Stück näher in eine gesunde, saubere und faire Zukunft. Deshalb hält die pronova BKK ihre Nachhaltigkeitsziele in einer Strategie fest und hat diese als erste Krankenkasse bundesweit vom TÜV Rheinland zertifizieren lassen. Mehr zum Thema:**

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

# DAS ONLINE-MAGAZIN DER PROFIL

Jetzt lesen auf  [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)

Das eMagazin der profil erhalten Sie nicht nur früher als die gedruckte Version, Sie haben es auf Ihrem mobilen Endgerät auch immer dabei. Außerdem enthält das eMagazin überall dort, wo Sie im gedruckten Heft das dp-Signet finden, exklusive Zusatzinhalte. Und nicht zuletzt bedeutet der Verzicht auf die gedruckte Version auch einen reduzierten Papierverbrauch.

Wenn Sie die profil künftig nur noch als eMagazin lesen möchten, registrieren Sie sich in der Online-Geschäftsstelle „meine pronova BKK“.

Oder abonnieren Sie die digitale profil auf [pronovabkk.de/service/newsletter](https://pronovabkk.de/service/newsletter). Dann benachrichtigen wir Sie zum Erscheinen jeder neuen Ausgabe per E-Mail.



## Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2021

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

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 Amtshebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	

### Vorstand pronova BKK

<b>Allein-vorstand</b> Lutz Kaiser	185.000 €	52.000 €	16.321 €	nein	6.145,13 €	168 € (Unfallversicherung)	nein	Weiterbeschäftigung für 6 Monate im Falle der Amtsbindung	259.634,13 €
---------------------------------------	-----------	----------	----------	------	------------	-------------------------------	------	---	--------------

### BKK Landesverband Mitte

<b>Vorstand</b> Burkhard Spahn	161.200 €	-	35.058,84 € (Tarif 6/Tarifl. Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 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 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtshebung, bei Amtsbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	202.258,84 €
-----------------------------------	-----------	---	--	---	------	---	---	--	--------------

### GKV-Spitzenverband Berlin

<b>Vorstands-vorsitzende</b>	262.000 €	-	49.260 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.260 €
<b>Stellv. Vorstands-vorsitzender</b>	254.000 €	-	71.952 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.952 €
<b>Vorstands-mitglied</b>	250.000 €	-	29.763 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	279.763 €

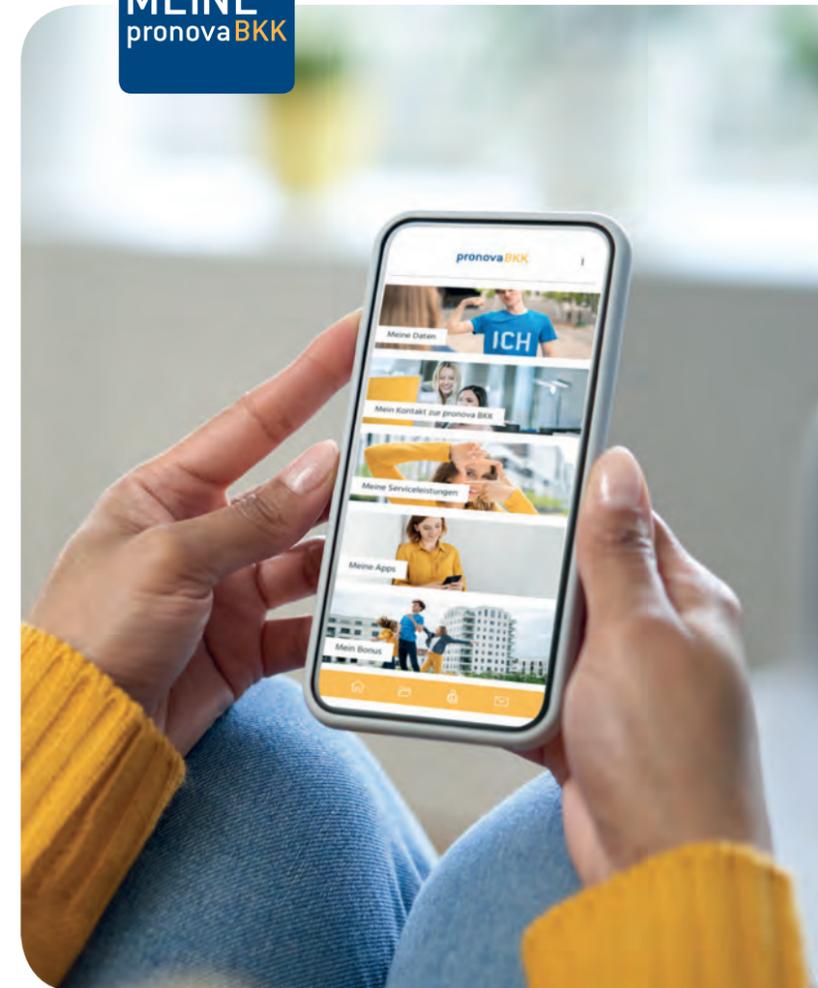
# ECHT PRAKTISCH: DIE „MEINE PRONOVA BKK“-APP

Nutzen Sie schon unsere Online-Geschäftsstelle? Mit unserer App haben Sie jederzeit Zugriff auf praktische Online-Services und können zahlreiche Anliegen bequem auf dem Smartphone erledigen. Das spart Zeit, Papierkram und Porto.

In der App können Sie zum Beispiel

- Krankmeldungen hochladen,
- am pronova BKK-Bonusprogramm teilnehmen,
- Rechnungen und Dokumente abfotografieren und an uns senden,
- Anträge online ausfüllen und direkt abschicken,
- Ihre persönlichen Daten aktualisieren,
- Nachrichten an uns senden
- ... und vieles mehr.

**MEINE**  
pronovaBKK



## DAS IST SICHER

Die Nutzung unserer Online-Geschäftsstelle ist nicht nur einfach, sondern auch sicher. Zum Schutze Ihrer persönlichen Daten erfüllt die App hohe Sicherheitsstandards.

## JETZT REGISTRIEREN!

Laden Sie sich die App „meine pronova BKK“ bei Google Play oder im App Store kostenlos herunter und registrieren Sie sich für den Online-Service.

Natürlich können Sie die Online-Geschäftsstelle auch auf Ihrem Computer nutzen. Weitere Informationen finden Sie auf

 [pronovabkk.de/online-geschaeftsstelle](https://pronovabkk.de/online-geschaeftsstelle)

# AUF ZUR VORSORGE, MÄNNER!

Wie wichtig Krebsvorsorge ist, erkennen viele Menschen erst dann, wenn sie von jemandem hören, bei dem ein Krebs entdeckt wurde. Oder wenn sie selbst betroffen sind. Ein prominentes Beispiel ist der Sänger Mickie Krause, bei dem im Rahmen seiner Teilnahme an der Sendung „Showtime of my life – Stars gegen den Krebs“ vor Publikum ein Blasenkrebs diagnostiziert wurde.

Zum Glück rechtzeitig, wie der Entertainer seinen Fans erklärte. Indem er seine Erkrankung und die Therapie öffentlich gemacht hat, wolle er mit gutem Beispiel vorangehen und an alle appellieren, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Denn, so Mickie Krause auf seinem Instagram-Kanal, es kann wirklich jeden treffen: „Den Maurer, den Lehrer oder auch den Stimmungssänger.“ Und je eher ein Krebs entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Die häufigsten Krebsarten bei Männern betreffen nach dem Krebsregister beim Robert Koch-Institut die Prostata (24,6 Prozent), den Darm (13,3 Prozent), die Lunge (12,8 Prozent) und an vierter Stelle die Harnblase (5,1 Prozent). Krebserkrankungen der Prostata treten meist erst ab der Lebensmitte auf. Bei jüngeren Männern ist der Hodenkrebs am häufigsten (1,6 % Prozent sämtlicher Krebserkrankungen beim Mann). Diese Zahlen sagen allerdings nichts über das persönliche Risiko aus.

## DIE SACHE MIT DEM KREBSRISIKO

Wer nicht an der Früherkennungsuntersuchung teilnimmt, macht dies oft nicht aus Faulheit, sondern weil er sein subjektives Erkrankungsrisiko aufgrund seiner Lebenssituation als eher gering einschätzt. Oder weil er das Thema verdrängt.

Richtig ist: Menschen mit einer entsprechenden genetischen Veranlagung – wenn es in der engeren Verwandtschaft bereits Fälle von Krebs gegeben hat – haben ein höheres Risiko, selbst an Krebs zu erkranken. Gleiches gilt für Menschen, die rauchen oder regelmäßig Alkohol konsumieren, übergewichtig sind, an Bewegungsmangel leiden oder im verstärkten Maße Umweltgiften ausgesetzt sind.

Doch selbst dann, wenn kein einziger dieser Risikofaktoren vorliegt und man überdies noch jung ist, gesund lebt, sich gesund ernährt und sich viel bewegt, kann man nicht von einem Nullrisiko ausgehen. Man kann leider die berühmte Ausnahme von der Regel sein. Wirkliche Auskunft über den eigenen Gesundheitszustand gibt es nur durch die regelmäßige Teilnahme an den Früherkennungsuntersuchungen. Und genau deshalb sind sie so wichtig.

## JE FRÜHER, DESTO BESSER

Eine Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchung ist dazu da, eine mögliche Krebserkrankung rechtzeitig zu entdecken. So rechtzeitig, dass die Erkrankung gut behandelt und Schlimmeres vermieden werden kann. Dennoch erfordert es mitunter etwas Überwindung, zur Früherkennung zu gehen.

Die oft getätigte Aussage, dass Männer deutlich seltener zur Vorsorge gehen als Frauen, ist so übrigens nicht richtig. Der Eindruck kann deshalb entstehen, weil die üblichen Früherkennungsuntersuchungen für Frauen bereits in jungen Jahren einsetzen (also deutlich früher als die entsprechenden Routineuntersuchungen beim Mann), die Gesamtzahl der angebotenen Untersuchungen also höher ist. Grundsätzlich haben Männer aber keine signifikant größere Abneigung gegen Früherkennungsuntersuchungen als Frauen.

Ganz gleich, ob Mann oder Frau: Zur Früherkennungsuntersuchung sollte man nicht erst dann gehen, wenn man bereits auffällige Beschwerden hat. Sondern turnusgemäß.

## WAS IST BEI EINER POSITIVEN DIAGNOSE?

Wird bei einer Untersuchung etwas Auffälliges festgestellt, erfolgt im zweiten Schritt eine Abklärung des Verdachts, etwa durch eine Gewebeentnahme.

Sollte sich der Verdacht bestätigen, wird niemand mit dem Ergebnis allein gelassen. Im Gegenteil: Zwar ist die Krebsdiagnose für Betroffene immer etwas Erschreckendes, doch die betreuende Praxis oder Klinik wird alle erforderlichen Ressourcen mobilisieren, um den Kampf gegen den Krebs schnellst- und bestmöglich aufzunehmen. Und auch die pronova BKK wird alles tun, um die Behandlung zu begleiten und finanziell abzusichern.

### Diese Früherkennungsuntersuchungen werden von der pronova BKK empfohlen:

- ab 35 Jahren **Alle drei Jahre** allgemeiner Check-up beim Hausarzt  
Hautkrebsfrüherkennung: **Alle zwei Jahre** Untersuchung der gesamten Hautoberfläche
  - ab 45 Jahren Früherkennung von Krebsformen der Prostata und der Genitalien:  
**Jährliche** Tastuntersuchung der Prostata, Genitalien und Leistenlymphknoten
  - 50–54 Jahre Darmkrebsfrüherkennung: **Entweder jährlicher** Test auf verborgenes Blut im Stuhl **oder einmalige** Darmspiegelung mit Wiederholung nach zehn Jahren
  - ab 55 Jahren Darmkrebsfrüherkennung: **Entweder alle zehn Jahre** Darmspiegelung sowie Tastuntersuchung des Enddarms (Standardmethode) **oder** alle fünf Jahre alleinige Enddarmspiegelung sowie jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl **oder** jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl
- Die beste Aussagekraft hat die Darmspiegelung. Hier kann während der Untersuchung Gewebe zur weiteren Abklärung entnommen werden. In der Regel findet die Darmspiegelung unter einer kurzen Narkose statt, sodass Sie nichts davon mitbekommen.

Die Kosten für Krebsvorsorgeuntersuchungen werden direkt mit der pronova BKK abgerechnet und eine Zuzahlung fällt nicht an. Außerhalb der Krebsvorsorge gibt es weitere Früherkennungsuntersuchungen wie etwa den Check-up 35. Und natürlich ist die Teilnahme an den Untersuchungen nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen wichtig. Eine Übersicht über sämtliche Früherkennungsuntersuchungen für Männer und Frauen und auch für Kinder finden Sie hier:

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

pronova BKK, 67058 Ludwigshafen  
ZKZ 07925, Postvertriebsstück, DPAG, Entgelt bezahlt

**pronova**BKK

**GENDERMEDIZIN**

**WARUM SIE FÜR IHN SO WICHTIG IST**

