

pronova **BKK**

**profil**

Das Kundenmagazin der pronova BKK  
Ausgabe Herbst 2022

# KEIME SIND GESUND!

Klimawandel  
und Gesundheit

Raus aus dem  
Hamsterrad





## Keime sind (un)gesund

Das Sprichwort „Dreck reinigt den Magen“ kennen Sie doch sicherlich auch schon seit der Kindheit. Fällt dieser Spruch, sollen diese Worte meist beruhigen und sagen: Schmutz ist gesund und schadet nicht. Landet eine kleine Menge Spielplatzsand im Kindermund oder wird der auf dem Küchenboden gelandete Toast aufgehoben und gegessen, muss niemand gesundheitliche Konsequenzen befürchten. Mit diesen Keimen kommt unser Körper sehr gut zurecht.

Anders kann es da schon mit ansteckenden Erregern aussehen: Manche Keime, die uns im Alltag begegnen, können krank machen. Das haben wir seit Ausbruch der Corona-Pandemie wohl ausreichend gelernt.

Die gute Nachricht: Unser Umfeld muss nicht steril sein, um uns vor Ansteckungen zu schützen. Denn das Immunsystem will von klein auf gefordert werden. Und auch das Mikrobiom als Zentrum unseres Immunsystems wäre ohne Viren, Bakterien und Co. nicht funktionsfähig. Keime können also auch gesund machen.

Mehr zum Thema Keime und vieles weitere Wissenswerte lesen Sie in dieser Ausgabe der profil.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Herbst!

Ihr Marc Panke  
Redaktionsleitung



## 4 KEIME

Warum längst nicht alle Keime schädlich sind und wieso wir mehr über unseren Umgang mit Antibiotika nachdenken müssen

## 10 KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT

Unser Beratungsarzt Dr. Herold im Gespräch über ein Thema, das immer wichtiger wird

## 16 BANDSCHEIBEN

Wie entstehen Bandscheibenprobleme? Und welche Sportarten tun gut und welche eher nicht?

## 26 ZWEITER SCHLAGANFALL

Mit Medikamenten und einer Lebensstiländerung gelingt es oft, einen zweiten Schlaganfall zu vermeiden



## 28 BURN-ON

Permanent am Limit – wie entkommen wir dem Hamsterrad?



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 (VISdP)  
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.

# KEIMFREI IST AUCH KEINE LÖSUNG

Unsere Welt ist voller Keime: Bakterien, Viren und Pilze finden sich praktisch überall. Viele sind harmlos oder sogar sehr nützlich für den Menschen, indem sie zum Beispiel das Immunsystem trainieren. Manche Keime können aber auch krank machen. Wir zeigen Übertragungswege, geben Hygienetipps für den Alltag und klären über den richtigen Umgang mit Antibiotika auf.



Das Immunsystem von Kindern braucht für seine Entwicklung eine natürliche Umgebung. Sauberkeit ist gut, aber totale Keimfreiheit schadet nur.



## Ausbreitungswege von Keimen

Krankheitserreger nutzen Einfallstore wie Schleimhäute (Mund, Nase, Genitalien), Augenbindehaut, Magen-/Darmtrakt, untere Atemwege, direkte Blutkontakte oder kleine Hautverletzungen, um in unseren Körper zu gelangen. Wer die Übertragungswege kennt, kann sich mit entsprechenden Maßnahmen effektiver vor Infektionen schützen:

- **Tröpfcheninfektion:** Beim Sprechen, Husten oder Niesen werden Viren und Bakterien über winzige Tröpfchen ausgeschieden. Mit der Atemluft finden sie den Weg in unseren Körper. Sehr kleine dieser keimhaltigen Tröpfchen schweben lange in der Luft und können dabei längere Distanzen überwinden.
- **Schmierinfektion/Kontaktinfektion:** Nach der Berührung kontaminierter Gegenstände (Türklinken, Haltegriffe, PC-Tastaturen u. a.) oder auch beim Händeschütteln können Keime übertragen werden. Durch eine anschließende Berührung von Augen, Mund oder Nase können sie dann in unseren Körper gelangen.
- **Lebensmittelinfektion:** Bakterien wie Salmonellen oder Viren wie Noroviren kann man weder sehen, riechen noch schmecken. Aufgenommen über Lebensmittel wie rohe Eier (roher Kuchenteig, Mayonnaise, Desserts) sowie unvollständig gegartes Fleisch oder Rohwurst können die Erreger heftige Brechdurchfälle auslösen.
- **Infektionen über verunreinigtes Wasser:** Trinkwasser aus Brunnenanlagen, aber auch Wasser in Badeseen oder Schwimmbädern kann Keime enthalten, die Magen-/Darminfektionen, Ohrinfektionen, Bindehautentzündungen, Fußpilz oder Hautausschläge hervorrufen.
- **Insektenstiche:** Insekten können durch Stiche oder Bisse Krankheitserreger übertragen. Viele Tropenkrankheiten wie Malaria oder Gelbfieber finden ihren Weg über Stechmücken in den Menschen, hierzulande können Zecken Überträger von FSME und Borreliose sein.

## So schützen Sie sich vor Krankheitserregern im Alltag

Keime lauern überall und das Bedürfnis, sich gegen sie schützen zu wollen, kennen die meisten Menschen. Diese Verhaltensregeln sollten Sie beachten:

- **Händewaschen:** Regelmäßiges Händewaschen sollte selbstverständlich sein – vor allem nach dem Toilettengang, dem Naseputzen, vor dem Essen und beim Betreten der Wohnung. Hände 30 Sekunden lang einseifen und anschließend mit Wasser abwaschen. Kaltes Wasser ist dafür ausreichend, denn warmes macht die Hände nicht sauberer.
- **Richtiges Verhalten bei Krankheiten:** Auch wenn es oft schwerfällt: Erkältung, Grippe und Co. am besten in Ruhe zu Hause auskurieren und in dieser Zeit engen Kontakt zu anderen meiden. Ist dies nicht möglich, achten Sie auf Abstand zu Mitmenschen und husten bzw. niesen Sie in die Armbeuge.
- **Badhygiene:** Das Bad ist der Ort der Körperhygiene. Damit das so bleibt, sollte neben dem üblichen Putzen von Toilette, Dusche und Waschbecken auch auf vermeintliche Kleinigkeiten geachtet werden: Türklinken und Lichtschalter immer mitreinigen sowie Handtücher häufig wechseln und bei 60 Grad waschen.
- **Küchenhygiene:** Empfindliche Lebensmittel immer gut gekühlt transportieren und lagern. Schneidebretter und andere Küchenutensilien sollten nach Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt, die Spülbürste regelmäßig erneuert werden. Auf Arbeitsflächen, Spülbecken, Kühlschrank, Tür- und Schrankgriffen können manche Keime sich länger halten, daher mit einem milden Reinigungsmittel regelmäßig reinigen.
- **Lüften:** Regelmäßiges Durchlüften verringert die Anreicherung keimhaltiger Luft, z. B. in Klassen- und Büroräumen. Damit diese dabei nicht auskühlen, ist richtiges Lüften ratsam: dreimal täglich für 5 Minuten bei heruntergedrehter Heizung.



### Desinfektionsmittel: Hygiene plus?

Doch reichen die einfachen Verhaltensweisen immer aus? Sollte man, um auf Nummer sicher zu gehen, nicht zu etwas stärkeren Mitteln greifen? Ein großzügiger Einsatz von Desinfektionsmitteln oder die Verwendung von Seifen mit antibakteriellen Zusätzen ist im Haushalt normalerweise nicht nötig. Solche Mittel können Mensch und Umwelt sogar schaden: Sie zerstören nämlich auch die für uns nützlichen Keime, die unser Immunsystem trainieren, können Allergien auslösen und Ekzeme hervorrufen. Eine unsachgemäße Anwendung fördert möglicherweise die Bildung von Resistenzen. Außerdem töten Desinfektionsmittel auch Wasserorganismen und beeinträchtigen so die Funktion von Kläranlagen.

Eine sachgemäße Anwendung von Desinfektionsmitteln zu Hause kann jedoch sinnvoll sein, wenn Haushaltsmitglieder an einer hochansteckenden Erkrankung leiden oder stark immungeschwächt sind. Sprechen Sie in diesen Fällen das Thema Desinfektionsmittel beim nächsten Besuch in der Arztpraxis an.

### Gefahr Krankenhauskeime

Ein ernsthaftes Problem ist eine Infektion mit Keimen in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen oder Arztpraxen: Diese wird durch Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Pilze im Zusammenhang mit einer medizinischen Behandlung verursacht. Bei einer Operation oder dem Legen eines Katheters beispielsweise können Keime aus der Umgebung in die Blutbahn gelangen und so bei geschwächten Personen zu Komplikationen führen. Das Robert Koch-Institut geht pro Jahr von bis zu 600.000 Krankenhaus-Infektionen aus. Die Zahl der damit verbundenen Todesfälle wird mit 10.000 bis 20.000 angegeben. Eine genaue Bezifferung bleibt schwierig, weil in vielen Fällen auch die schwere Grunderkrankung zum Tode führen kann.

Problematisch kann es werden, wenn die Infektion durch multiresistente Erreger (MRE) – besonders bekannt ist der MRSA (Bakterien der Art Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus) – ausgelöst wird. Bakterien verfügen zu ihrem eigenen Schutz von Natur aus über Resistenzgene, können diese aber auch aus ihrer Umgebung aufnehmen und untereinander weitergeben. Gängige Antibiotika helfen nicht mehr gegen Infektionen mit multiresistenten Erregern, für die Behandlung stehen jedoch sogenannte Reserveantibiotika zur Verfügung. Eine der Ursachen für die Ausbildung von Resistenzen ist eine zu häufige oder unsachgemäße Anwendung von Antibiotika.

### Antibiotika richtig anwenden, Resistenzen vorbeugen

Wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika geht, sind wir alle gefragt. Schließlich handelt es sich um hochwirksame Medikamente, die Leben retten können. Antibiotika helfen nur gegen bakterielle, nicht gegen virale Infekte, können aber bei Virusinfekten zusätzlich verschrieben werden, um eine sogenannte Superinfektion zu vermeiden. Eine maßvolle sowie sachgemäße Anwendung von Antibiotika hilft, Resistenzen vorzubeugen.

#### Darauf kommt es an:

- Nicht bei jedem Infekt auf die Verschreibung eines Antibiotikums drängen.
- Antibiotika nur auf ärztliche Anweisung nehmen.
- Dosierung, vorgeschriebene Einnahmezeit, Einnahmezeitpunkt und Anwendungsdauer stets genau beachten.
- Medikament nicht eigenmächtig absetzen, auch wenn Sie sich wieder besser fühlen.
- Reste nicht für später aufbewahren, nicht verschenken und nicht in der Toilette entsorgen.

### Aufbau der Darmflora nach der Einnahme von Antibiotika

Das bei manchen Infekten medizinisch notwendige Antibiotikum zerstört nicht nur Krankheitserreger, sondern leider auch die für unser Wohlbefinden so wichtigen Darmbakterien, in ihrer Gesamtheit Mikrobiom genannt. Dieses ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Unterstützen Sie nach einer Antibiotikum-Therapie deswegen die Regeneration Ihrer Darmflora: Essen Sie häufiger Lebensmittel, die reichlich Milchsäurebakterien enthalten wie Joghurt, Kefir, Buttermilch oder Sauerkraut. Achten Sie außerdem auf ballaststoffhaltige Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse, denn Ballaststoffe sind Futter für unsere nützlichen Darmbakterien.

### Starkes Immunsystem: gute Abwehr gegen Keime

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen mögliche Infekte. Setzen Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung. So bekommt Ihr Körper alle nötigen Makro- und Mikronährstoffe. Vitamine in Tablettenform sind meist nicht nötig, sie bergen bei unkontrollierter Einnahme sogar das Risiko einer potenziell gesundheitsschädlichen Überdosierung, insbesondere mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Bewegen Sie sich viel an frischer Luft. Kinder stärken ihr Immunsystem zusätzlich, wenn sie mit möglichst vielfältigen Keimen in Kontakt kommen. Ein steriles Zuhause ist auch mit Desinfektionsmitteln nicht zu erreichen und auch gar nicht wünschenswert.

### Wichtiger Blick über den Tellerrand: Antibiotika in der Tierhaltung

Nicht nur Antibiotika, die wir selbst einnehmen, können bei unsachgemäßer Anwendung zum Problem werden. Auch Antibiotika, die für die Erzeugung unserer Lebensmittel zum Einsatz gelangen, tragen ihren Teil zu einer Problematik bei, die hier nur angerissen werden kann: Immer mehr Antibiotika verlieren durch flächendeckenden Einsatz ihre Wirksamkeit, weil die Bakterien gelernt haben, mit den Stoffen umzugehen – es entstehen Resistenzen, die mittelfristig dazu führen, dass uns die Medikamente gegen lebensbedrohliche Infektionen ausgehen werden. Noch gibt es Reserveantibiotika. Auch die Kombination unterschiedlicher Mittel wird derzeit erprobt. Doch das Problem ist nicht zu leugnen. Wir alle können jedoch zu einer Lösung beitragen, indem wir weniger Fleisch oder ganz fleischlos essen.

Wenn Sie auf Fleisch nicht verzichten möchten: Achten Sie auf die Herkunft. In der konventionellen Tiermast kommen relativ häufig Antibiotika zum Einsatz, um in den dicht besetzten Ställen die Ausbreitung von Krankheiten einzudämmen. Das begünstigt die Entwicklung resistenter Bakterien, die nicht nur im direkten Kontakt auf den Menschen übertragen werden können, sondern über den Austrag von Gülle und über Entlüftungsanlagen in unsere Umwelt gelangen. In der Fleischerzeugung aus Bioproduktion oder aus Weidehaltung hingegen kommen Antibiotika deutlich seltener zum Einsatz.



Mehr Inhalt:



# WAS TUN BEI FIEBER?

Fieber begleitet als Symptom viele Erkältungskrankheiten. Auch die echte Virusgrippe oder eine Corona-Infektion gehen meist mit einer deutlich erhöhten Körpertemperatur einher. Das Fieber unterstützt dabei auf natürliche Weise den Heilungsprozess: Immunzellen werden zusätzlich mobilisiert, die Vermehrung der an unsere normale Körpertemperatur angepassten Krankheitserreger wird gehemmt. Eine Bekämpfung des Fiebers ist also nicht immer sinnvoll.

Erkältungsviren verursachen meist nur leichtes (bis 38,5 °C) bis mäßiges Fieber (bis 39 °C). Bei einer echten Virusgrippe oder einer bakteriellen Infektion steigt das Fieber oft höher. Ab 39 °C spricht man von hohem Fieber. Sehr hohes Fieber (ab 40 °C) gehört in sofortige ärztliche Behandlung. Kinder fiebern schneller als Erwachsene, die Höhe der Körpertemperatur hängt aber auch vom individuellen Immunsystem ab.

Steigt die Temperatur über 39 °C oder wird das Fieber als besonders belastend empfunden, kann es nicht nur mit Medikamenten, sondern auch mit bewährten Hausmitteln gesenkt werden. Ein Arztbesuch ist angeraten, wenn das Fieber anhaltend hoch bleibt, das Krankheitsgefühl stark ausgeprägt ist, Neugeborene oder Immungeschwächte betroffen sind.

# 39,4 °C

**Erkältung, Grippe oder Corona?** Alle drei durch Viren hervorgerufenen Atemwegsinfektionen werden durch Tröpfchen- oder Kontaktinfektion übertragen. Behandelt werden jeweils die Symptome, antivirale Medikamente können bei einer echten Grippe und unter bestimmten Voraussetzungen auch bei einer Corona-Infektion zusätzlich verordnet werden. Die gleichzeitige Gabe eines Antibiotikums hilft, eine Superinfektion zu verhindern. Während gerade zu Krankheitsbeginn eine Erkältung sich grundlegend von einer Virusgrippe unterscheidet, zeigt Corona ganz unterschiedliche Verläufe und kann letztlich nur durch einen Test eindeutig diagnostiziert werden.

	ERKÄLTUNG	GRIPPE	CORONA
<b>Beginn</b>	Allmählich, meist 1 bis 2 Tage nach Ansteckung	Schlagartig, meist 1 bis 2 Tage nach Ansteckung	12 Stunden bis 14 Tage nach Ansteckung
<b>Erste Anzeichen</b>	Halsweh, evtl. leichtes Fieber	Husten, Fieber	Husten, Fieber, Halsschmerzen bzw. Kratzen im Hals
<b>Typische Symptome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfschmerzen</li> <li>Niesen</li> <li>Schüttelfrost</li> <li>Halsweh</li> <li>Laufende oder verstopfte Nase</li> <li>Husten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlagartig hohes Fieber</li> <li>Starkes Krankheitsgefühl</li> <li>Appetitverlust</li> <li>Schwächegefühl</li> <li>Trockener Reizhusten</li> <li>Laufende Nase</li> <li>Hals-, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen</li> <li>Abgeschlagenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Husten, Schnupfen, Fieber</li> <li>Hals-, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen</li> <li>Schwächegefühl sowie Atembeschwerden</li> <li>Störung des Geruchs- oder Geschmacksempfindens</li> <li>Eine asymptomatische Infektion ohne nennenswerte Symptome ist möglich</li> </ul>
<b>Verlauf</b>	In der Regel komplikationsfreier Verlauf	Komplikationen wie Lungenentzündung möglich, bei Kindern häufig Mittelohrentzündung	Meist milder oder moderater Verlauf, Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung bei geschwächten Personen möglich



## FIEBER SENKEN MIT BEWÄHRTEN HAUSMITTELN

**Viel trinken**, um den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust des Körpers beim Schwitzen auszugleichen – gut geeignet sind Wasser oder ungesüßte Tees, wobei Lindenblüten- oder Holunderblütentee eine fiebersenkende Wirkung haben

**Ruhe halten** und die Krankheit zulassen; auf zusätzlich belastende körperliche Aktivitäten verzichten; viel Schlaf fördert den Heilungsprozess

**Wadenwickel** senken das Fieber auf sanfte Weise, dürfen allerdings nicht bei kalten Händen und Füßen oder Schüttelfrost angewendet werden: Mit lauwarmer Wasser getränkte Geschirrtücher straff um die Waden wickeln, mit Frotteetüchern fixieren, die Beine mit einer Decke zudecken und so lange belassen, bis die Wickel sich körperwarm anfühlen; zwei- bis dreimal erneuern. Das können Sie bis zu viermal täglich machen. Nach zwei Tagen sollte das Fieber deutlich abgeklungen sein.

**Leichte Kost** entlastet den Körper: Joghurt und Obst erfrischen, Hühnersuppe enthält gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

### Erkältet ohne schwere Symptome?

Bis zum 30. November 2022 ist die telefonische Krankmeldung wieder möglich. Nutzen können sie Patientinnen und Patienten, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden. Mehr auf

» [pronovabkk.de/telefonische-krankmeldung](https://pronovabkk.de/telefonische-krankmeldung)

Mehr Inhalt:



# KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT

**Welche Folgen hat der Klimawandel für unsere Gesundheit?  
Welche Faktoren sind wichtig, wie wirken sie untereinander zusammen?  
Und wie können wir uns vor den Folgen schützen?**

Wir sprachen mit unserem Beratungsarzt Dr. Gerd Herold



*ten zum Opfer fallen. Die aber sind unverzichtbar für die Bestäubung zahlreicher Nutzpflanzen – fallen die Insekten aus, drohen Nahrungsknappheit und in der Folge Mangelversorgung. Dürren mit Wassermangel verschärfen die Situation dann weiter. Überschwemmungen wiederum ziehen Verunreinigungen des Trinkwassers nach sich. All das hätte direkte Folgen für unsere Gesundheit. Es ist also eine sehr komplexe Lage ...*

**... zu der dann auch noch die Bewegung gehört: Welchen Einfluss wird eine wärmer werdende Umwelt voraussichtlich auf den Freizeitsport haben? Jahrzehntlang haben wir alles dafür getan, dass die Menschen sich mehr bewegen. Gehen wir jetzt nicht Zeiten entgegen, in denen Bewegung vor allem im Freien ungesund sein könnte?**

*Bewegung im Freien wird auch weiterhin unverzichtbar für die Gesundheit bleiben – ein gut trainierter Körper kann allen externen Belastungen mehr entgegensetzen als ein untrainierter. Man sollte diese sportlichen Aktivitäten aber vermehrt am frühen Morgen, wenn es in der Regel noch kühler ist, oder später am Abend ausüben. Schwimmen geht auch an heißen Tagen. Natürlich kann man auch Indoor-Angebote in klimatisierten Räumen nutzen.*

**Bei Indoor-Aktivitäten wäre zumindest das Risiko verstärkter UV-Strahlung reduziert.**

*Ein weiterer wichtiger Punkt – die verstärkte UV-Strahlung wird wie bereits angesprochen zu mehr Krebserkrankungen der Haut und auch zu mehr Augenerkrankungen wie dem Grauen Star führen. Da man sich nicht nur drinnen aufhalten kann, sind Vorsichtsmaßnahmen wie UV-Schutzbekleidung, Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor zu empfehlen.*

**Noch einmal zum Draußensein – führt der Klimawandel nicht auch dazu, dass mehr unbekannte Krankheitserreger sich hier verbreiten können?**

*Das ist leider richtig. Exotische Mückenarten wie die Asiatische Tigermücke, die Asiatische Buschmücke oder die Koreanische Buschmücke werden sehr wahrscheinlich langfristig in Deutschland heimisch werden. Sie übertragen in ihren ursprünglichen Lebensräumen Erreger wie Zika-, Chikungunya- oder Dengue-Viren. Sie und auch heimische Mückenarten können außerdem Erreger wie das West-Nil-Virus übertragen.*

**Dass das Wetter Einfluss auf unsere Gesundheit hat, weiß man seit Langem. Man spricht etwas verharmlosend von Wetterfühligkeit. Herr Dr. Herold, können Sie dieses Phänomen zum Einstieg kurz erläutern?**

*Das Wetter beeinflusst schon immer unser Befinden und die Gesundheit. Manche Menschen sind besonders wetterfühlig und klagen bei bestimmten Wetterlagen oder -veränderungen über Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit oder Kopfschmerzen.*

**Unter Wetter verstehen wir das, was an Wettererscheinungen aktuell passiert, also Regen, Gewitter, Wind und Stürme, Nebel, Schneefall u.a. Klima meint, wie das Wetter über einen langen Zeitraum ist. Der Begriff Klimawandel beschreibt die globale Erderwärmung als Folge zunehmender Treibhausgase – es ändern sich die Temperaturen über einen längeren Zeitraum. Wir erleben die Folgen in den letzten Jahren mit Hitzeperioden, Unwettern, Überschwemmungen, Abschmelzung der Gletscher und Eismassen im Polargebiet u.a. Auswirkungen. Welche Folgen hat das für unsere Gesundheit?**

*Durch den Klimawandel mit erhöhten Temperaturen und stärkerer Belastung mit Feinstaub kommt es zu einem Anstieg von Herz-Kreislaufkrankungen. Es kommt zu Problemen mit der Trinkwasserversorgung und der Lebensmittelhygiene. In weiten Teilen der Welt treten lange Dürreperioden auf mit Hunger-Katastrophen der betroffenen Bevölkerung. Stärkere UV-Strahlung führt langfristig zu vermehrten Hautkrebsen. Nicht vergessen sollte man auch das massive Artensterben, dem vor allem viele Insek-*



**Was kann man gegen diese Plagegeister tun?**

*Mücken werden von unserem Geruch angezogen. Mückenabwehrmittel verändern diesen Geruch und bieten so Schutz. Der in Antimückensprays enthaltene Wirkstoff DEET gilt als der stärkste, kann aber Augen und Schleimhäute reizen. Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin gelten als besser verträglich und fast genauso wirksam.*

**Welche Menschen wären von zunehmender Hitze besonders gefährdet?**

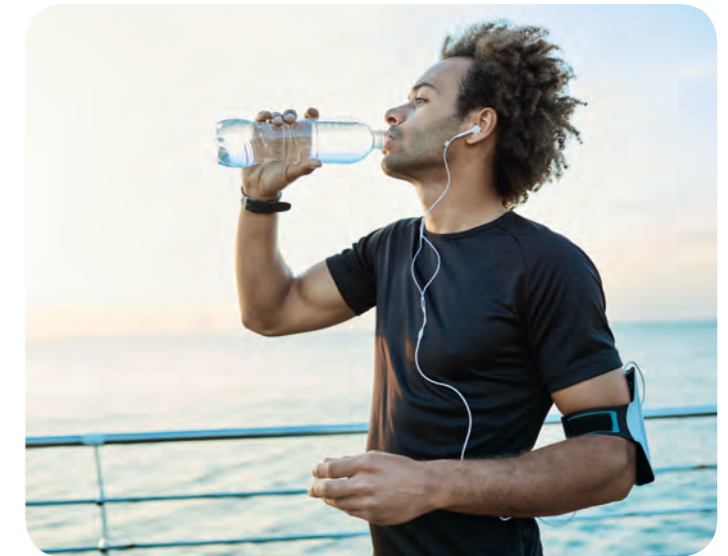
*Generell alle, die bereits an Erkrankungen leiden. Auch Kinder, Schwangere und ältere Menschen leiden oft stark unter Hitzeperioden, mit erhöhtem Sterblichkeitsrisiko. Darüber hinaus wird es aber alle, die in großen Städten und Ballungszentren leben, am stärksten treffen, weil sich hier sogenannte Hitzeinseln bilden können. Mit Blick auf die konkrete Wohnsituation sind schlecht isolierte bzw. nicht klimatisierte Dachwohnungen ungünstig. Klimaanlage müssen jedoch gewartet und sollten – auch wegen des Energiebedarfs – umsichtig eingesetzt werden. Oft genügt es, sie an heißen Abenden für zwei oder drei Stunden einzuschalten. In der Nacht, wenn es kühler ist, öffnet man die Fenster und schaltet die Klimaanlage ab.*

**Nun werden nicht alle Menschen aufs Land oder auch nur in kühlere Wohnungen ziehen können.**

*Richtig, deswegen ist Information so wichtig: Ich muss wissen, welche Gefahren mir drohen können und was ich gegebenenfalls dagegen unternehmen kann. Also nach Möglichkeit für Abkühlung sorgen, indem ich eine heiße Wohnung für ein paar Stunden verlasse und schattige, etwas kühlere Orte aufsuche. Und natürlich viel trinken – die empfohlene Trinkmenge, die meist mit 1,5 bis 2 Litern pro Tag angegeben wird, kann man an heißen Tagen ohne Weiteres auf 3 Liter steigern. Bei anstrengender körperlicher Arbeit in der Hitze auch darüber hinaus. Natürlich stehen Wasser oder ungesüßte Tees dabei im Vordergrund.*

**Es scheint so, als könnte man auf eine stark veränderte Umwelt immer nur reagieren, also sich mehr oder minder dauerhaft in der Situation wiederfinden, dass man ständig Gefahren abwehren muss. Was macht das mit uns?**

*Wenn man seine Umwelt zunehmend und nur noch mit Argusaugen betrachtet oder gar als prinzipiell feindlich, hat das selbstverständlich Folgen für das Seelenleben. Es ist zu erwarten, dass Depressionen und Angststörungen zunehmen werden. Natürlich heißt das nicht, dass wir*



*unsere Augen vor dem Klimawandel verschließen sollen – wichtig wäre aber, die Probleme ruhig und besonnen anzupacken. Panik ist in allen Lebenslagen kontraproduktiv, ein kühler Kopf hingegen genau das Richtige.*

**Was raten Sie unseren Leserinnen und Lesern?**

*Ich rate zu einem rationalen Umgang mit den möglichen gesundheitlichen Folgen der Klimaerwärmung. Dazu gehören meines Erachtens kurz und bündig diese vier Aspekte: 1. Achten Sie vermehrt auf Ihre Gesundheit und überlegen Sie, wie Sie Ihre Grundfitness steigern können. 2. Nehmen Sie Risiken ernst, dramatisieren Sie sie aber nicht. Das bedeutet im Alltag zum Beispiel: Meiden Sie, wenn möglich, Aufenthalte in der Sonne zur heißesten Zeit und trinken Sie ausreichend. Das betrifft insbesondere auch Babys und Kleinkinder sowie ältere Menschen. 3. Sorgen Sie für ein grundsätzlich positives Verhältnis zu Ihrem Leben – lassen Sie die Alltagsfreuden nicht zu kurz kommen. Das schützt vor einer Überbewertung von Gefahren, die sonst selbst zu einem Risiko für die seelische Gesundheit werden könnte. 4. Wenn Sie gesundheitliche Defizite feststellen, suchen Sie zeitnah ärztlichen Rat. Das wären meine Empfehlungen. Ergänzen möchte ich noch eine persönliche Bitte mit Blick auch auf künftige Generationen: Leisten Sie, wo immer es Ihnen möglich ist, einen Beitrag zur Entlastung von Natur und Umwelt.*

**Ein herzliches Dankeschön für das interessante Gespräch!**

Mehr Inhalt:



# ACHTUNG VOR TELEFON-ABZOCKE



Immer wieder kommt es zu Betrugsanrufen in privaten Haushalten. Die Tricks sind simpel und doch erschreckend erfolgreich: Unter einem Vorwand behauptet die Person am Telefon, z. B. im Namen der Verbraucherzentrale oder Krankenkasse anzurufen. Durch diese Masche wird versucht, an sensible Informationen wie die Bankverbindung zu gelangen oder Verträge abzuschließen.

Ein Beispiel: Zuletzt führte eine falsche Pflegeservice-Firma solche Betrugsanrufe im großen Stil gezielt bei Versicherten – auch anderer Kassen – durch. Sie drängten die meist älteren Menschen dazu, Pflegehilfsmittel zu kaufen oder eine kostenpflichtige Pflegeberatung in Anspruch zu nehmen. Und das, obwohl sie gut versorgt waren und ihnen durch die Krankenkassen eine kostenfreie Pflegeberatung angeboten wird. Mittlerweile wurde der betrügerische Pflegeservice abgemahnt. Er hat seine Werbeanrufe eingestellt.

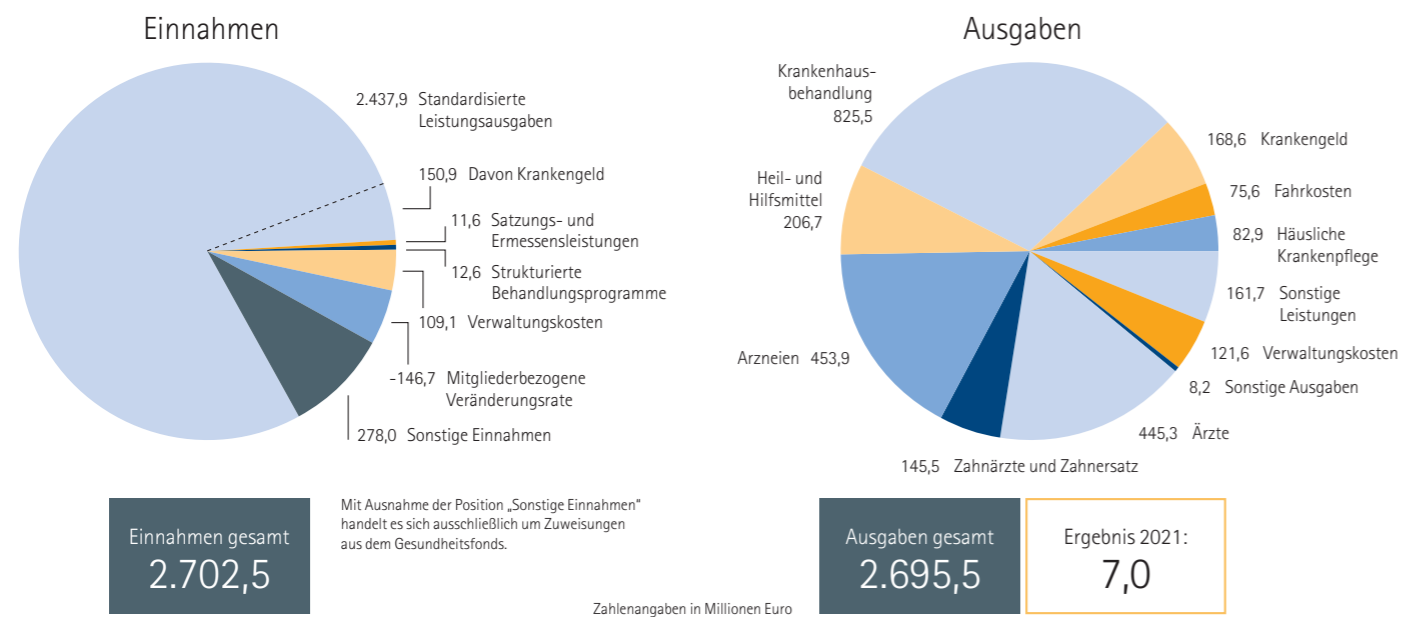
Grundsätzlich gilt: Bleiben Sie stets wachsam und schützen Sie Ihre persönlichen Daten. Geben Sie sie niemals am Telefon und an Fremde weiter.

**Datenschutz steht bei der pronova BKK an erster Stelle.** Deswegen stellen wir auch am Telefon sicher, dass Ihre Daten nicht in falsche Hände geraten. Dafür ist es besonders wichtig, dass sowohl wir uns immer deutlich als pronova BKK zu erkennen geben als auch Sie sich zweifelsfrei als Versicherte identifizieren können. Dabei sichern wir uns ab, indem wir verschiedene Informationen abfragen, die nur einer berechtigten Person bekannt sind.

**Sollten Sie sich einmal unsicher sein, ob ein Anruf im Namen der pronova BKK erfolgt, beenden Sie das Telefonat sofort und rufen Sie unseren Kundenservice unter 0621 53391-1000 an. So gehen Sie auf Nummer sicher!**

## EINNAHMEN UND AUSGABEN 2021

Das Geschäftsergebnis 2021 liegt nun vor. Hier finden Sie die wichtigsten Angaben zu unseren Einnahmen und Ausgaben des vergangenen Jahres. Abgeschlossen hat die pronova BKK das Jahr mit einem Plus von 7 Millionen Euro.



## NEU IN DER PRONOVA BKK-APP VORSORGEKALENDER UND IMPFBUCH

Vorsorgetermine gehen im Alltag schnell mal unter. Dabei sind die Untersuchungen so wichtig, um Gesundheitsrisiken frühzeitig erkennen und behandeln zu können. Mit der neuen Funktion „Meine Gesundheitsvorsorge“ verpassen Sie und mitversicherte Familienangehörige jetzt keinen Termin mehr.

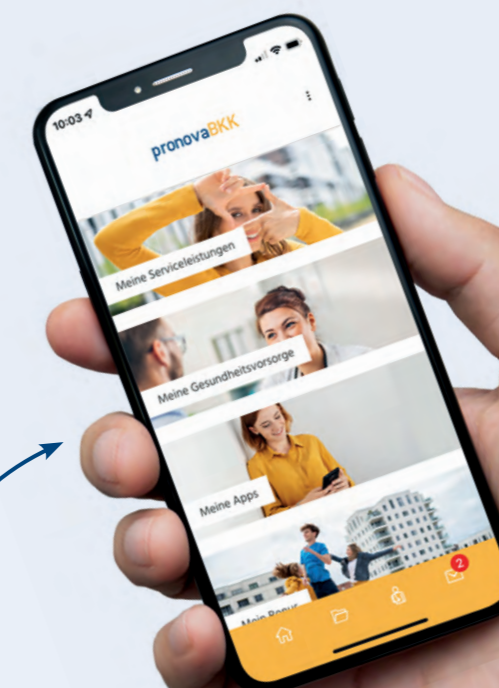
Über die pronova BKK-App erinnern wir Sie ab sofort rechtzeitig über eine Nachricht an Kinder- und Jugendfrüherkennungsuntersuchungen.

Nach und nach erweitern wir unseren Erinnerungsservice um

- Gesundheits-Check-ups
- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Hautkrebs-Screenings
- Zahnkontrollen

Außerdem hält die neue Funktion ein praktisches digitales Impfbuch für Sie bereit. Tragen Sie dort einfach erfolgte Schutzimpfungen ein und lassen Sie sich rechtzeitig an Auffrischungs- und wichtige Impftermine erinnern.

„Meine Gesundheitsvorsorge“ ist ein exklusiver kostenloser Erinnerungsservice für alle Versicherten der pronova BKK. Jetzt in der App entdecken!



### Sie nutzen die App noch nicht?

Dann holen Sie sich „meine pronova BKK“ kostenlos bei Google Play oder im App Store auf Ihr Smartphone und registrieren Sie sich für die sichere Nutzung.

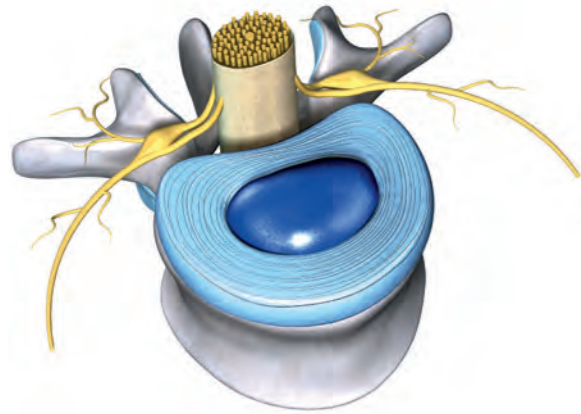
**Übrigens:** Ab sofort können Sie sich auch bequem mit dem neuen Personalausweis (nPA) mit eID-Funktion in der App registrieren.

Mehr Infos auf:

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

# ALLES FÜR GESUNDE BANDSCHEIBEN

Der Bandscheibenvorfall kommt relativ häufig vor. Dies vor allem im Alter zwischen 40 und 55 Jahren. Wer Probleme mit den Bandscheiben hat, muss nicht auf Sport verzichten. Tatsächlich gilt eher das Gegenteil: Regelmäßige Bewegung fördert die Regeneration geschädigter Bandscheiben sogar und gilt als beste Vorsorge für einen gesunden Rücken.



## WIE DIE BANDSCHEIBEN FUNKTIONIEREN

Bandscheiben sitzen zwischen den einzelnen Wirbeln und verhindern, dass diese aneinander reiben. Als Puffer können sie gleichzeitig Druck aufnehmen und für Stabilität sorgen. Dafür besteht die Bandscheibe aus einem elastischen Ring aus festem, faserigem Bindegewebe (Faserring) und einem weichen Kern aus gelartiger Flüssigkeit (Gallertkern). Die äußere knorpelähnliche Hülle ist mit der Knochenhaut der Wirbelkörper verwachsen. Dieser Gallertkern federt Stöße und Druckbelastungen ab und ist dazu da, dass sich die Belastung gleichmäßig verteilt. Der äußere Faserring hingegen hält starken Zug- und Druckkräften stand.

Neben ihrer Funktion als Stoßdämpfer sorgen die Bandscheiben für die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Da die Bandscheiben nicht durch den Blutkreislauf ernährt werden, müssen sie vom umliegenden Gewebe der Knochen und Bänder mit Nährstoffen versorgt werden. Das kann man sich wie bei einem Schwamm vorstellen: Bei Entlastung nehmen die Bandscheiben frische Nährflüssigkeit auf, bei Belastung geben sie die verbrauchte Nährflüssigkeit ab. Um den Stoffwechsel in Schwung zu halten, ist deshalb Bewegung, wie beim Gehen, notwendig.

## DAS MÖGEN DIE BANDSCHEIBEN GAR NICHT

Störend ist hingegen ein permanenter einseitiger Druck, z. B. bei schlechter Sitzhaltung am Schreibtisch sowie eine dauerhafte Unterbelastung wie durch lange Bettruhe. Auch die Zeit selbst spielt eine große Rolle, denn mit zunehmendem Alter nimmt der Flüssigkeitsgehalt des Gewebes auf natürliche Weise ab, wodurch der Faserring spröde wird. Zudem ist der Gallertkern nicht mehr so prall gefüllt: Die Bandscheiben sind also insgesamt dünner als bei einem jungen Menschen und können Erschütterungen nicht mehr so gut abfedern. Außerdem sind sie verletzungsgefährdeter.

Dennoch sind Rückenschmerzen, die von Schäden an den Bandscheiben hervorgerufen werden, keineswegs eine Frage des Alters. Auch junge Leute können betroffen sein, weil die Ursache oft eine Überlastung bei bereits bestehenden Vorschädigungen der Bandscheibe ist. Dabei kann sich Bewegungsmangel ungünstig auswirken, aber genauso kann auch ein ständig (unnatürlich) hoher Druck auf die Bandscheiben, z. B. durch Leistungsturnen, Gewichtheben oder Rhythmische Sportgymnastik, zu Schmerzen führen.

## BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Die natürlichste Vorsorge zur Gesunderhaltung der Bandscheiben ist Bewegung. Zusätzlich sollte die Rumpfmuskulatur gestärkt werden, um so den Körper auszubalancieren und die Bandscheiben zu entlasten. Dabei kommt es auf die Regelmäßigkeit an, mit der Sie sich bewegen, und nicht auf die Gesamtdauer. Mehrmals kleine Einheiten über die Woche verteilt sind also deutlich besser als eine Mammut-Sporteinheit am Sonntag. Kleine Übungen wie diese lassen sich leicht in den Alltag einbauen:

- Einbeinig die Zähne putzen: Wer mag, kreist das erhobene Bein noch nach vorne und hinten, um die Koordination zu fördern
- Während der Kaffee kocht oder der Tee zieht, mehrmals auf die Zehenspitzen stellen und sich bis in die Fingerspitzen in die Höhe strecken
- Am Schreibtisch im Wechsel ein angewinkeltes Bein anheben, kurz halten und wieder abstellen oder Beine im Wechsel nach vorne ausstrecken – achten Sie darauf, Bauch und Beckenboden anzuspannen
- Nehmen Sie konsequent die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe – und nutzen Sie die Stufen als Mini-Training: Gehen Sie zwischen zwei Stufen auf einmal hoch und dann wieder eine zurück
- Nutzen Sie Werbepausen im Fernsehen, um z. B. Liegestütze oder Kniebeugen zu machen (wärmen Sie sich vorher kurz auf, indem Sie z. B. auf der Stelle zwei bis drei Minuten laufen)



Am besten kombinieren Sie Alltagsübungen mit einem rückenfreundlichen Sport. Das sollten Sie übrigens auch tun, wenn es bereits zu Schädigungen an den Bandscheiben gekommen ist. Denn auch wenn besonders bei akuten Rückenschmerzen Entspannung auf der Couch verlockend ist: Bandscheiben brauchen zur Regeneration Bewegung. Wenn Sie unsicher sind, wie viel Sie sich zumuten können, sollten Sie darüber mit ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen. Ideal für die Bandscheiben sind Sportarten mit fließenden, rhythmischen Bewegungen und ohne schnelle Antritte oder Stopps. Ein paar Beispiele:

### Nordic Walking:

Die aufrechte Haltung und die diagonalen Bewegungen (rechtes Bein und linker Arm gehen vor bzw. umgekehrt) bringen die Rückenmuskulatur in Schwung. Außerdem ist die körperliche Belastung gut dosierbar und sogar bei schnellem Tempo moderat.

### Stand-up-Paddling:

Der Trendwassersport aktiviert die Tiefenmuskulatur, die benötigt wird, um sich auf dem wackligen Untergrund zu stabilisieren. Beim Paddeln auf dem Board werden darüber hinaus Arme, Schultern, Brust, Bauch und Beine trainiert. Die ruhige Umgebung auf dem Wasser fördert zudem die Entspannung – und tut einfach gut.

### Tanzen:

Musik motiviert selbst Bewegungsmuffel. Wie getanzt wird, ist dabei eher Nebensache. Denn jede Art der tänzerischen Bewegung schult die Koordination, verbessert Haltung und Körperwahrnehmung – und ist je nach Tanz- und Musikstil ein optimales Ausdauertraining.

### Joggen:

Beim Joggen werden die Bandscheiben ideal be- und entlastet. Außerdem ist es ein gutes Training für Bauch und Beine. Wer mit dem Rücken Probleme hat, sollte lieber auf weichem Untergrund wie Waldboden oder einem Sportplatz laufen, anstatt auf Asphalt.

### Klettern und Bouldern:

Beim Klettern wird die Rückenmuskulatur gezielt trainiert und Verspannungen aufgelöst. Gleichzeitig werden die Gelenke mobilisiert und die Hand-Augen-Koordination geschult. Neulinge sollten einen Kurs belegen, um die richtige Technik zu erlernen.

Ebenfalls als **rückenfreundlich** gelten z. B. Radfahren, Inlineskaten, Schwimmen (besonders Kraul- und Rückenschwimmen), Yoga, Pilates und Hula-Hoop-Training. Eher **belastend** sind Squash, Badminton, Abfahrtski oder Snowboarden, Bowling und Kegeln.

Diese Leistungen der pronova BKK stärken Ihnen den Rücken und unterstützen auch, wenn der Schmerz schon da ist:

**Kostenfreies Präventionsangebot mit dem Gymondo-Kurs „Rücken Fit & Gesund“**

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

**Digitale Physiotherapie bei Rückenschmerzen:**

» [pronovabkk.de/herodikos-plus](https://pronovabkk.de/herodikos-plus)



# ERSTE HILFE FÜR KLEINE WUNDEN

Abschürfungen, Schnittwunden, Verbrühungen: Kleine Verletzungen lassen sich gut zu Hause versorgen. Wichtig ist, dass ein paar grundlegende Regeln beachtet werden.

Ob in der Küche, beim Spielen oder während des Hobbys: bei kleinen Unfällen ist der Schreck zum Glück oft größer als die Verletzung. Trotzdem brauchen oberflächliche Schnittwunden, Verbrennungen oder Schürfwunden eine Erstversorgung. Sonst besteht die Gefahr, dass sie sich entzünden oder es schlimmstenfalls zu einer Blutvergiftung kommt. Auch sollte durch einen Blick in den Impfpass geprüft werden, ob der Tetanuschutz noch besteht. Bei Erwachsenen gilt: Lassen Sie sich alle zehn Jahre gegen Tetanus impfen. Und so versorgen Sie oberflächliche Wunden:

## Reinigen der Wunde

Saubere Wunden müssen nicht gereinigt werden. Hier reicht es, z. B. kleine Schnittwunden zur Selbstreinigung kurz bluten zu lassen. Ist die oberste Hautschicht stark verschmutzt, dann spülen Sie diese vorsichtig mit Wasser aus. Kleine Splitter oder Steinchen an der Oberfläche der Wunde werden vorsichtig mit einer sterilen Pinzette entfernt. Falls ein Fremdkörper tief in der Wunde steckt, entfernen Sie den besser nicht selbst, sondern verbinden Sie die Wunde und suchen eine Arztpraxis auf. Insektenstiche, Verbrühungen oder z. B. einen Sonnenbrand können Sie mit kaltem Wasser kühlen.

## Desinfizieren der Wunde

Wunddesinfektionsmittel wie Spray oder Salbe tötet mögliche Krankheitserreger ab und schützt die Wunde vor Entzündungen.

## Wunde abdecken

Bei großflächigen Verletzungen ist eine Wundauflage, z. B. eine sterile Kompresse ideal. Diese wird mit einer Mullbinde befestigt. Bei kleinen Verletzungen genügt ein Pflaster. Denken Sie daran, Pflaster oder Verband regelmäßig zu wechseln.

## Beobachten der Wunde

Achten Sie darauf, ob die Wunde gut verheilt oder ob sich eventuell die Haut um die Wunde herum rötet, anschwillt oder warm anfühlt. Wenn Sie derartige Veränderungen der Wunde feststellen, sollten Sie eine Arztpraxis aufsuchen.



## WUNDHEILUNG FEUCHT ODER TROCKEN?

Früher galt die Regel, dass Luft an Wunden müsse. Heute rät man eher zu einer feuchten Wundheilung ohne Krustenbildung, denn die heilenden Stoffwechselprozesse innerhalb der Wunde können in feuchtem Milieu besser ablaufen. Zudem ist das Risiko, dass sich dicke Narben bilden, geringer. Es gibt z. B. hydroaktive Wundauflagen, die eine Wunde abdecken und sie leicht feucht halten. Insbesondere bei oberflächlichen Verbrennungen können spezielle feucht haltende Wundauflagen sogar die Schmerzen lindern. Falls Sie unsicher sind, was geeignet ist, sollten Sie sich in der Apotheke beraten lassen.

## IN DIESEN FÄLLEN BRAUCHT ES EINE ÄRZTLICHE VERSORGUNG:

- Bei stark verschmutzten Wunden, Wunden mit Fremdkörpern oder Bisswunden
- Bei Platzwunden, die aufgrund der meist rauen Wundränder eine erhöhte Infektionsgefahr haben
- Bei anhaltend blutenden Wunden. Legen Sie einen Druckverband an und suchen Sie umgehend eine Arztpraxis auf. In schweren Fällen sollten Sie den Rettungsdienst rufen
- Bei tiefen oder großen Verletzungen, denn eine Verletzung der tiefer liegenden Hautschichten braucht immer eine professionelle Versorgung
- Bei Verletzungen am Gelenk, an den Genitalien oder an den Augen. Auch Kopfverletzungen benötigen in der Regel eine ärztliche Versorgung, um eine Gehirnerschütterung auszuschließen.
- Bei großflächigen Brandwunden

## ERSTE HILFE AUS DER HAUSAPOTHEKE

- Alkoholfreies Desinfektionsmittel (auf das Verfallsdatum achten)
- Verbandmittel: Pflaster, Wundauflagen (eventuell zusätzlich als hydroaktive Variante), Mullbinden
- Salbe gegen Verbrennungen
- Wund- und Heilsalbe
- Hilfsmittel: Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe, Kühlkompressen



# QUETSCHIES: FRUCHTMUS TO GO

Kinder lieben die bunten Quetschbeutel mit Fruchtmus. Doch Quetschies sind wegen des enthaltenen Fruchtzuckers oft sehr süß. Für gesunde Vitaminbomben sollte man sie also nicht halten. Deshalb sind sie kein Ersatz für frisches Obst, sondern vielmehr als Süßigkeit einzuordnen.

Obstbrei im Quetschbeutel ist besonders praktisch für unterwegs. Die sogenannten Quetschies sind für unterwegs schnell eingepackt und benötigen weder Löffel noch Schälchen. Außerdem sorgen sie für Erfolgserlebnisse bei kleinen Kindern, weil sie das Fruchtmus alleine essen können. Noch dazu kommen die meisten Quetschies ohne Zuckerzusatz aus und bestehen häufig aus Bio-Obst.

Allerdings werden für das Fruchtmus im Plastikbeutel hauptsächlich süße Fruchtarten verwendet, die oft mit Fruchtmus, Apfelsaft- oder Traubensaftkonzentrat angereichert werden. Ein Blick auf die Nährwertangaben auf dem Beutel zeigt, dass diese Mischung einen hohen Zuckeranteil hat: Ein 100-Gramm-Quetschie enthält deutlich mehr Kilokalorien als z. B. 100 ml eines Softdrinks. Der hohe Anteil an Fruchtzucker ist nicht nur für die tägliche Kalorienaufnahme problematisch, sondern ebenfalls für die Zähne. Besonders schädlich wirkt das Mus, wenn es zugesetzte Säure, z. B. Zitronensaftkonzentrat enthält. Die Kombination aus Zucker und Säure, die die Vorderzähne beim Saugen des Pürees aus dem Beutel umspült, greift den Zahnschmelz an und fördert Karies. Ein Apfelstück hingegen wird vor allem von den hinteren Backenzähnen gekaut, wo durch den Kauvorgang mehr Speichel produziert wird. Dadurch wird die Säure etwas neutralisiert.



Darüber hinaus bleibt beim Saugen des Pürees die Kaumuskulatur außen vor. Und die ist nicht nur für das Zerkleinern von Speisen zuständig, sondern ebenfalls für die Sprachentwicklung des Kindes. Von daher sollte auch immer frisches Obst zusätzlich oder im Idealfall alternativ zu Quetschies angeboten werden. Die Kinder lernen, dass sich z. B. ein Apfel anders im Mund anfühlt als ein Pfirsich und riechen den Duft einer reifen Erdbeere. Zudem kommt Obst als Snack für zwischendurch meist auch ohne Verpackung aus, was gut für die Umwelt ist.

Doch Eltern wissen es: Manchmal ist es praktisch, wenn man etwas Süßes aus der Tasche zaubern kann – vielleicht als Nachtisch oder für zwischendurch. Bevor zu Snacks mit angereicherterem Industriezucker gegriffen wird, sind Quetschies die bessere Wahl.

Der Obstbrei-Snack lässt sich auch selbst herstellen. Mit wiederverwendbaren Beuteln kommt dann selbst der Quetsch-Spaß nicht zu kurz. Der Brei wird daheim aus frischen Zutaten hergestellt und in den Beutel gefüllt. Die Zubereitung des Pürees macht zwar mehr Arbeit, doch enthält es auch mehr Vitamine. Im fertig gekauften ist durch das Haltbarmachen z. B. viel des natürlichen Vitamin-C-Gehalts verloren gegangen. Außerdem bietet es sich an, Obstsorten mit einem geringeren Zuckergehalt mitzuverarbeiten oder etwas Gemüse unterzumogeln.

# RESTLESS-LEGS-SYNDROM

Wenn  
die Beine  
keine Ruhe  
finden



Ein unkontrollierbarer Bewegungsdrang in den Beinen, dazu ein unangenehmes Kribbeln, Brennen, Stechen oder Ziehen: Das Restless-Legs-Syndrom (RLS), auch als unruhige Beine bekannt, macht Betroffenen schwer zu schaffen und lässt sie kaum zur Ruhe kommen. Die Symptome treten nämlich besonders in den Ruhezeiten auf, also abends oder nachts. Bewegung bringt nur vorübergehend Entlastung. Und so sorgen unruhige Nächte für erhebliche Schlafdefizite mit einer bleiernen Müdigkeit und Unkonzentriertheit am folgenden Tag.

Die neurologische Erkrankung RLS betrifft etwa 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung, ist jedoch relativ unbekannt, sodass Betroffene oft nur wenig Verständnis erfahren. Vermutlich löst eine gestörte Übertragung von Nervenimpulsen die Unruhe in den Beinen aus. Die genauen Ursachen dafür sind allerdings noch nicht geklärt. RLS kann auch während einer Schwangerschaft oder als Begleitung einer anderen Erkrankung vorübergehend auftreten. Die Therapie richtet sich nach der individuellen Diagnose. Verständnis und Unterstützung finden Betroffene auch in Selbsthilfegruppen.

Mehr Inhalt:



## KRANKHEITSBILD UNRUHE

Ein Stechen, Schmerz, Kribbeln, Elektrisieren, Ameisenlaufen, Ziehen, Reißen, ein Spannungsgefühl, ein Kälte- oder Hitzegefühl wie auch Krämpfe: Das Missempfinden in den Beinen, besonders den Waden wird ganz unterschiedlich geschildert. Die Symptome können an der Hautoberfläche, aber auch tief innen liegend wahrgenommen werden, einseitig, beidseitig oder abwechselnd auftreten, manchmal auch in den Armen spürbar sein und verschlimmern sich zum Abend hin. Hauptmerkmal der neurologischen Erkrankung ist jedoch die große Unruhe in den Beinen mit dem nahezu unerträglichen Drang, die Muskulatur zu dehnen oder anzuspannen oder einfach nur in Bewegung zu kommen.

Und so kommen Betroffene, das sind mehr Frauen als Männer und mehr ältere als jüngere Personen, einfach nicht zur Ruhe. Sie laufen abends umher, können nicht einschlafen oder werden nachts von dem Bewegungsdrang geweckt. Auch ein Besuch in Kino, Theater oder Restaurant kann zur Qual werden, wenn man zwischendurch immer wieder aufstehen und umherlaufen muss, zumal Bewegung nur kurzfristig hilft. Schlafstörungen mit extremer Tagesmüdigkeit können die Folge sein, genauso wie eine soziale Isolation, wenn zum einen das Verständnis fehlt und man sich zum anderen aus dem Gesellschaftsleben zurückzieht.



## MÖGLICHE URSACHEN

Forschungen zufolge kann ein gestörter Dopamin-Stoffwechsel – der Botenstoff Dopamin ist an der Steuerung der Bewegung beteiligt – für die Bewegungsstörung ursächlich sein. Aber auch eine genetische Vorbelastung, ein Eisenmangel, eine Nierenschwäche, Schilddrüsenfunktionsstörungen, rheumatoide Arthritis sowie die Einnahme bestimmter Medikamente können die Ausbildung der Krankheit mitverursachen. Tritt RLS während der Schwangerschaft auf, verschwinden die unruhigen Beine nach der Entbindung in der Regel von allein. Die genaue Ursache für RLS ist oft nicht auszumachen und auch die Diagnose ist nicht ganz einfach.

## SCHWIERIGE DIAGNOSE

Beobachten Sie sich aufmerksam, wenn Sie Symptome von RLS bei sich vermuten, denn ein ausführliches Arztgespräch ist wichtig für die Diagnose. Blutuntersuchungen, eine Messung von Nervenleitgeschwindigkeit (Elektro-neurografie) und elektrischer Muskelaktivität (Elektromyografie) sowie Untersuchungen im Schlaflabor runden die Diagnosemöglichkeiten ab.

## INDIVIDUELLE THERAPIE

Je nach Diagnose gilt es einen Eisenmangel auszugleichen, eine Nierenerkrankung oder eine Schilddrüsenfunktionsstörung zu behandeln oder RLS-verstärkende Präparate auszutauschen. Auch eine medikamentöse Therapie kann angezeigt sein.

### Das können Sie selbst tun

- Probieren Sie Wechselduschen, Wickel, Fußbäder, leichte Dehnübungen oder Beingymnastik für eine Linderung der Symptome
- Behalten Sie Ihre Eisenversorgung mit einer abwechslungsreichen Ernährung im Blick
- Pflegen Sie eine gute Tagesroutine mit festen Schlafenszeiten, verzichten Sie auf einen Mittagsschlaf, so können Sie abends besser einschlafen
- Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit in den Abendstunden genauso wie Nikotin, Alkohol und anregende Getränke wie Kaffee oder Tee
- Tauschen Sie sich mit Betroffenen aus, so erfahren Sie Verständnis und Unterstützung, planen Sie gemeinsame Unternehmungen



## AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM CORONA-IMPFSCHUTZ

Die nasskalte Jahreszeit hat begonnen und mit ihr die Vorbereitungen auf einen Herbst und Winter mit dem Coronavirus. Auch wenn wir auf einen recht entspannten Corona-Sommer zurückblicken können, befürchten Expertinnen und Experten, dass die Infektionszahlen jetzt wieder steigen. Zum Glück wissen wir aus den letzten Corona-Jahren, dass man sich mit der AHA-Formel schützen kann: **Abstand, Hygiene, Maske im Alltag. Bei Erkältungen oder anderen Corona-ähnlichen Symptomen ist es außerdem ratsam, einen Selbsttest zu machen.**

Darüber hinaus stehen neue, weiterentwickelte Impfstoffe gegen die Omikron-Varianten zur Verfügung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine vierte Impfung

- allen Personen ab 60 Jahren
- allen Menschen ab 5 Jahren mit Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Personal in medizinischen und Pflegeeinrichtungen
- Bewohnerinnen und Bewohnern in Pflegeeinrichtungen

Bezüglich Impfung und Impfstoffauswahl lassen Sie sich bitte von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten.

Weitere Informationen, z. B. zu Impfmöglichkeiten, finden Sie auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums

» [zusammengegencorona.de](https://www.zusammengegencorona.de)

**Wichtig:** Lassen Sie sich auch gegen Influenza (Grippe) und Pneumokokken impfen - Ihre Hausarztpraxis berät Sie dazu. Die Kosten für diese Impfungen übernimmt Ihre pronova BKK.

Wer Kontakt zu nachweislich Corona-Infizierten hatte oder Symptome entwickelt, sollte in jedem Fall einen Schnelltest durchführen. Für positiv Getestete, bei denen ein schwerer Krankheitsverlauf zu erwarten ist, stehen nach ärztlicher Absprache wirksame antivirale Medikamente zur Verfügung. Bitte rufen Sie dafür in Ihrer Hausarztpraxis an.

Im Auftrag von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach veröffentlichen wir an dieser Stelle ein Schreiben an alle Versicherten. Es informiert über die Corona-Auffrischungsimpfung, die schweren Verläufe einer Corona-Infektion vorbeugen kann.

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Corona-Pandemie ist nicht vorbei und eine COVID-19-Erkrankung stellt insbesondere für ältere Menschen mit nicht ausreichendem Immunschutz weiterhin eine Gefahr dar. Wir haben es in Deutschland bislang geschafft, die Herausforderungen der Corona-Pandemie gut zu bewältigen und eine Überlastung des Gesundheitssystems – trotz hoher Infektionszahlen – zu vermeiden. Das haben wir auch der Entwicklung wirksamer Impfstoffe zu verdanken.

Wichtig ist, dass wir uns jetzt gut auf den Herbst und Winter und eine mögliche Infektionswelle vorbereiten. Ein optimaler Schutz vor einem schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung wird dabei durch die Auffrischungsimpfungen (sogenannte Booster) erreicht. Dies ist insbesondere für Menschen im Alter von über 60 Jahren wichtig, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf sowie Langzeitfolgen haben. Eine COVID-19-Infektion kann zu dauerhaften Schäden führen, auch im Gehirn. Wir müssen befürchten, dass für einen Teil der Infizierten das spätere Demenzrisiko erhöht ist.

Aus diesem Grund ist es mir ein besonderes Anliegen, Sie mit diesem Schreiben direkt anzusprechen und über eine zweite Auffrischungsimpfung zu informieren. Ich habe daher Ihre Krankenversicherung gebeten, Ihnen dieses Schreiben zu senden.

Eine Auffrischungsimpfung ist dann sinnvoll, wenn Sie bei Erhalt dieses Schreibens:

- das 60. Lebensjahr vollendet haben,
- bislang drei Impfungen hatten (z. B. Grundimmunisierung plus 1. Auffrischungsimpfung oder zwei Impfungen plus eine Infektion).
- Diese Impfungen oder Infektion sollten vier bis sechs Monate zurück liegen. Dies hängt mit der Reaktion des menschlichen Immunsystems zusammen.

Sprechen Sie hierzu mit einer Ärztin oder einem Arzt Ihres Vertrauens. Ärztinnen und Ärzte kennen ihre Patientinnen und Patienten und können Ihre individuelle Situation am besten beurteilen.

Zudem können Sie sich an die kostenfreie Corona-Hotline wenden. Hier werden Sie mit weiterführenden Informationen zur Corona-Schutzimpfung und allen weiteren Fragen, die Sie zur Corona-Pandemie haben, unterstützt, damit aufgetretene Fragen geklärt werden:

**116 117 (Deutsch)** oder  
**0800 0000837 (Englisch, Arabisch, Türkisch und Russisch)**

Zusätzlich habe ich noch eine weitere Bitte: Um einen optimalen Schutz im kommenden Herbst bzw. Winter zu erzielen, sollten Sie auch das Angebot der saisonalen Influenza-Impfung und der Pneumokokken-Impfung wahrnehmen. Sprechen Sie auch hierzu mit einer Ärztin oder einem Arzt Ihres Vertrauens.

Überprüfen Sie jetzt Ihren Impfschutz und lassen Sie sich impfen, damit wir weiterhin gut durch die Pandemie kommen, und bleiben Sie vor allem gesund.

Ihr Bundesgesundheitsminister  
Prof. Dr. Karl Lauterbach

Unser Kundenservice berät Sie jederzeit gerne zu versicherungsrelevanten Themen.

Bei Fragen rund um Corona und zur Impfung wenden Sie sich bitte an Ihre Hausarztpraxis oder an die kostenlose Corona-Hotline unter der Telefonnummer 116 117.



**WINDPOCKEN**

**GÜRTELROSE**

## WIE HÄNGT DAS ZUSAMMEN?

Die weltweit verbreiteten hochansteckenden Varizella-Zoster-Viren aus der Gruppe der Herpes-Viren sind Auslöser der Windpocken. Sie betreffen hauptsächlich Kinder. Nach überstandener Krankheit verbleiben die Viren lebenslang im Körper. Noch Jahrzehnte später können sie sich erneut vermehren und als Spätfolge eine schmerzhafte Gürtelrose auslösen. Auch wer schon einmal Gürtelrose hatte, kann später erneut erkranken.

Den sichersten Schutz vor beiden Erkrankungen bietet eine Impfung: Die STIKO empfiehlt die Impfung mit je zwei Impfdosen gegen Windpocken für Kinder ab 11 Monaten, gegen Gürtelrose für alle Personen ab 60 Jahren, für immungeschwächte oder Personen mit bestimmten Grunderkrankungen bereits ab 50. Auch für ältere Kinder, Jugendliche, Frauen mit Kinderwunsch und Erwachsene, die noch nicht an Windpocken erkrankt waren, kann eine Windpockenimpfung das Ansteckungsrisiko erheblich senken. Sprechen Sie das Thema in der Kinder- bzw. Hausarztpraxis an. Wir übernehmen die Kosten für Ihre Schutzimpfung.

### ANSTECKUNGSWEGE UND URSACHEN

Die Erreger der Windpocken breiten sich aus wie der Wind und können auch größere Abstände überwinden. Mit der Atemluft (Tröpfcheninfektion) gelangen sie ganz leicht in den Körper. Und wer nach dem Kontakt mit verunreinigten Gegenständen oder nach dem Hautkontakt mit Infizierten insbesondere mit der Bläschenflüssigkeit Augen, Nase oder Mund berührt, trägt die Erreger in den eigenen Körper, wo sie sich rasch vermehren und die Erkrankung auslösen.

Eine Gürtelrose hingegen entwickelt sich als Spätfolge von Windpocken, wenn nämlich die in den Nervenzellen nahe dem Rückenmark schlummernden Viren geweckt werden und sich erneut vermehren. Mögliche Gründe für eine solche Aktivierung sind ein geschwächtes Immunsystem, starke UV-Strahlung, Stress oder einfach ein höheres Lebensalter. Auch der Kontakt mit der Bläschenflüssigkeit kann infektiös sein. Der Erreger führt dann aber zu Windpocken, sofern man dagegen noch nicht immun ist.

### VERLAUF UND THERAPIE

Windpocken, an denen besonders häufig Kinder zwischen 4 und 8 Jahren erkranken, zeigen sich typischerweise in einem stark juckenden, den ganzen Körper überziehenden Hautausschlag. Daraus entwickeln sich mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die nach einigen Tagen in der Regel komplikationslos ausheilen. Betroffene Kinder sind matt und weinerlich und entwickeln meist nur mäßiges Fieber. Die Behandlung zielt mit juckreizstillenden Hautlotionen oder antiallergischen Tropfen auf eine Linderung der Symptome. Ein Aufkratzen der Bläschen ist bei Windpocken genauso wie bei Gürtelrose unbedingt zu vermeiden, weil diese sich sonst leicht entzünden können.

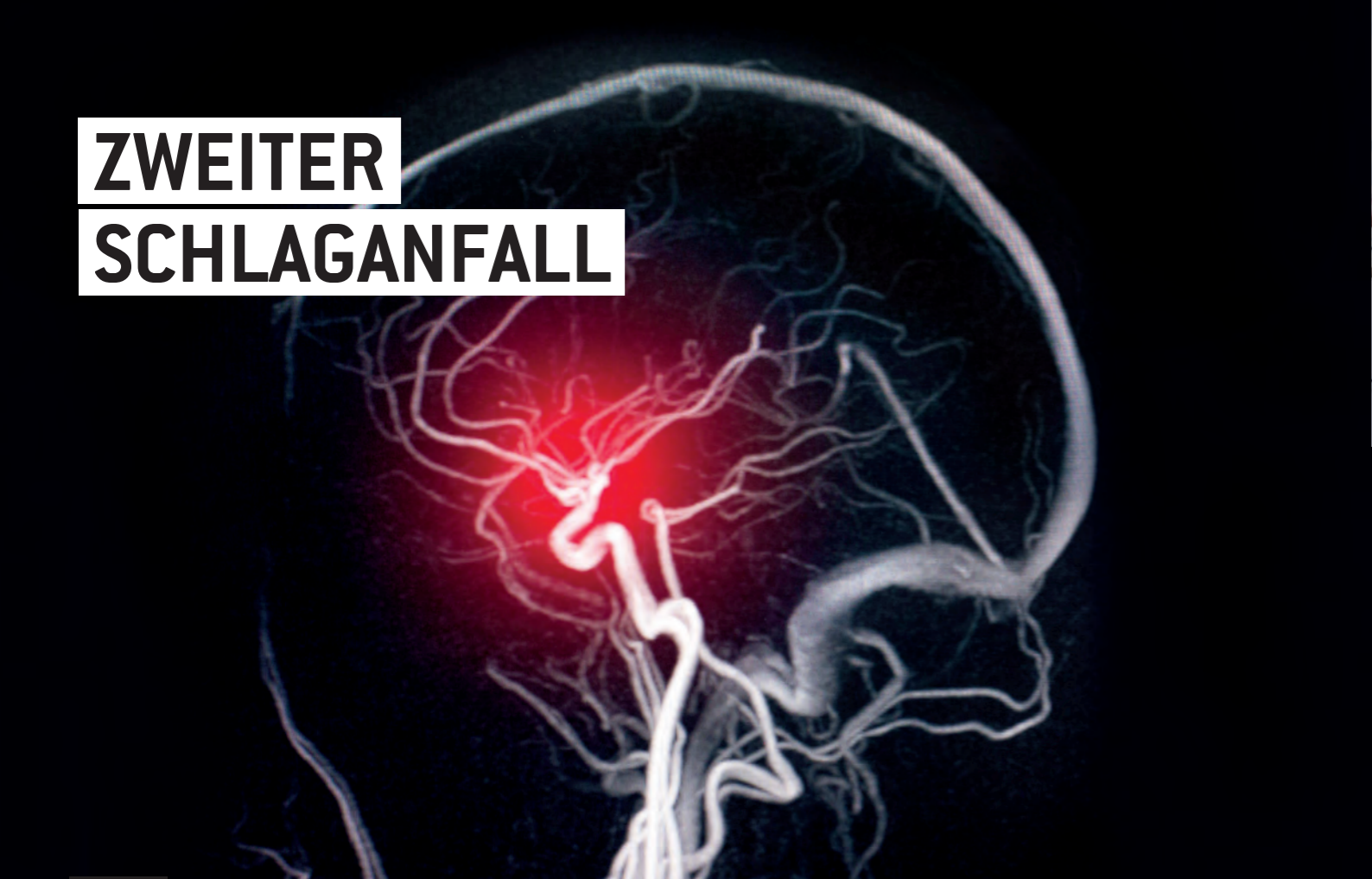
Die Hautrötungen und die sich daraus entwickelnden mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen einer Gürtelrose zeigen sich meist örtlich begrenzt am Rumpf in dem Hautbereich, der durch den mit Viren befallenen Nervenstrang versorgt wird. Der Hautausschlag breitet sich gürtelförmig, aber einseitig aus. Charakteristisch sind Juckreiz und nur leichtes Fieber, vor allem aber heftig brennende oder schneidende Schmerzen. Auch Arme, Beine und Gesicht (hier spricht man von Gesichtsrose) können betroffen sein. Bei einem normalen Verlauf heilt eine Gürtelrose nach 2 bis 4 Wochen wieder ab. Wichtig für einen günstigen Verlauf ist jedoch eine möglichst frühzeitige Behandlung: eine spezielle Hautpflege verringert den Juckreiz, Schmerzmittel dämpfen die Schmerzen und die je nach Verlauf verordneten Virustatika hemmen die Viren.

### MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

Gefährlich werden können Windpocken für Neugeborene, Erwachsene und Schwangere. Jeder fünfte Erwachsene erkrankt zusätzlich an einer Lungenentzündung, Gleichgewichtsstörungen und eine Reizung der Hirnhäute sind ebenfalls möglich. Während der ersten sechs Monate einer Schwangerschaft können Windpocken in seltenen Fällen zu Fehlbildungen des Ungeborenen führen, eine Infektion kurz vor der Geburt kann für das Baby lebensbedrohlich sein.

Dagegen bedeutet eine Gürtelrose während der Schwangerschaft keine Gefahr für das Baby. Jedoch können die Schmerzen an den betroffenen Stellen noch lange Zeit nach einer überstandenen Gürtelrose anhalten. Diese chronische Form der durch Nervenschäden verursachten Schmerzen bezeichnet man als Post-Zoster-Neuralgie. Zur Therapie gehören Schmerzmittel, Antidepressiva in niedriger Dosierung, die die Schmerzweiterleitung unterbinden, sowie schmerzbetäubende Salben oder Pflaster.

# ZWEITER SCHLAGANFALL



Wer schon einmal einen Schlaganfall hatte, lebt mit einem hohen Risiko, einen weiteren zu erleiden. In Deutschland liegt die Zahl der zweiten Schlaganfälle bei geschätzten 70.000 pro Jahr bei etwa 270.000 Schlaganfällen insgesamt. Ein Schlag kann lebensbedrohlich sein und bedeutet einen Einschnitt im Leben der Betroffenen. Denn die entstandenen Zellschäden im Gehirn gehen oft mit langfristigen körperlichen und geistigen Einschränkungen einher.

Umso wichtiger ist es, das persönliche Risiko zu senken. Und so hat auch nach einem ersten erlittenen Schlaganfall die Prävention eines erneuten Anfalls in der Nachbehandlung oberste Priorität. Betroffene leisten durch ihr Verhalten einen wesentlichen Beitrag dazu, indem sie mögliche Risikofaktoren regelmäßig ärztlich kontrollieren lassen, Medikamente wie verordnet einnehmen und einen gesunden Lebensstil pflegen.

## RISIKOFAKTOREN SCHLAGANFALL

Viele Schlaganfälle könnten durch Erkennen und Behandeln von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, krankhaften Gefäßveränderungen, Vorhofflimmern, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen verhindert werden. Das Problem dabei ist, dass diese Risikofaktoren – allen voran Bluthochdruck und Arteriosklerose – sich oft unbemerkt entwickeln und lange Zeit nicht als solche wahrgenommen werden. Hinzu kommt, dass Übergewicht oder Diabetes allein nicht unbedingt einen Schlaganfall auslöst. Kommen allerdings mehrere der genannten Faktoren zusammen, potenziert sich das persönliche Risiko erheblich.

In einigen Fällen werden die individuellen Risikofaktoren überhaupt erst nach einem ersten Schlaganfall diagnostiziert. Eine Arteriosklerose – eine krankhafte Verhärtung der Arterienwände, die den Blutfluss beeinträchtigt – tut nicht weh. Man sieht sie nicht von außen, sondern nur mithilfe eines Ultraschalls.



## DEN LEBENSSTIL ÄNDERN

Die Vorbeugung eines zweiten Schlaganfalls ruht auf mehreren Säulen: Einzelne Risikofaktoren lassen sich meist mit einer Änderung des Lebensstils und bzw. oder mit bestimmten Medikamenten reduzieren. Bei mehreren Faktoren bedeutet das allerdings auch, dass ein Mix an Präparaten notwendig sein kann. Eine langfristige Änderung der Lebensgewohnheiten mit einer gesünderen Ernährung und mehr Bewegung fällt Betroffenen nicht immer leicht, senkt aber nicht nur das Risiko für ein Rezidiv, sondern verbessert gleichzeitig die allgemeine Fitness.

Für eine erfolgreiche Sekundärprävention braucht es ein vertrauensvolles Patienten-Arzt-Verhältnis. Denn nur wer im Arztgespräch die Bedeutung aller Behandlungsempfehlungen versteht, wird diese auch im Sinne der Therapietreue umsetzen und so sein Risiko für einen zweiten Schlaganfall senken. Bei älteren Patientinnen und Patienten braucht es, wenn sie selbst beispielsweise mit der Einnahme mehrerer Präparate überfordert sind, meist zusätzlich die Mithilfe von Angehörigen.

## DARAUF KOMMT ES AN

- Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit dem weitgehenden Verzicht auf Alkohol versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und hilft, Übergewicht abzubauen
- Viel Bewegung verbessert den Stoffwechsel und hält das Körpergewicht im Rahmen
- Mit dem Rauchen aufhören
- Stress durch kleine Auszeiten und Entspannungstechniken reduzieren
- Regelmäßig Gefäße mit Ultraschall untersuchen und Blutzucker- und Blutfettwerte kontrollieren lassen

## JEDE MINUTE ZÄHLT: FAST-TEST BEI VERDACHT AUF SCHLAGANFALL

Zögern Sie nicht, bei Verdacht auf einen Schlaganfall den Notruf (112) zu wählen. Nur so besteht die Chance, durch eine schnelle Behandlung schwere Schäden im Gehirn und damit verbundene langfristige Einschränkungen abzuwenden. Zu den wichtigsten Anzeichen gehören Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle, Schwindel, Sprach- und Sehstörungen. Der FAST-Test hilft bei der schnellen Einordnung der Symptome.

Mehr Inhalt:



F

## F\_ACE

Ein asymmetrisches Lächeln mit dem Hängen eines Mundwinkels kann Anzeichen einer Gesichts- oder Halbseitenlähmung sein.

A

## A\_RMS

Gelingt es nicht, beide Arme nach vorn zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen (ein Arm sinkt ab oder dreht sich), kann eine Lähmung vorliegen.

S

## S\_PEECH

Eine Sprechstörung kann einen Schlaganfall anzeigen, wenn es nicht möglich ist, einen einfachen Satz korrekt nachzusprechen oder nur mit verwaschener Stimme.

T

## T\_IME

Rufen Sie sofort 112 und nennen Sie die Symptome.



Von außen wirkt alles perfekt: Der Job macht trotz des enorm hohen Arbeitspensums Spaß, die Karriere läuft super, die Kinder sind bestens versorgt und Zeit fürs Hobby ist auch noch. Was so beneidenswert klingt, ist oft ein Leben im dauerhaft roten Bereich kurz vor dem als Burn-out bezeichneten Zusammenbruch. Doch statt einen solchen zu erleiden, stecken viele Menschen in einem sogenannten Burn-on fest. Sie funktionieren immer weiter, riskieren dabei ihre Gesundheit und finden keinen Ausweg.

Man spürt zwar die Daueranspannung, will aber die Situation oft gar nicht wahrhaben und ist immer bereit, sich noch mehr aufzubürden. Dabei wäre ein ehrliches Eingeständnis, dass es so nicht weitergehen kann, ein erster Schritt in den Ausstieg aus dem Hamsterrad.

### BURN-ON ODER BURN-OUT?

Der Begriff Burn-on-Syndrom bezeichnet einen chronischen Erschöpfungszustand. Zu den Symptomen eines Burn-on gehören Verspannungen mit Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Hände zittern sowie Magen-Darmprobleme. Der Dauerstress gepaart mit Ein- oder Durchschlafstörungen kann zu Gefäßerkrankungen und Bluthochdruck führen, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Doch anders als bei einem Burn-out kommt es bei einem Burn-on nicht zu einem physischen oder mentalen Zusammenbruch. Betroffene scheinen sogar alles bestens im Griff zu haben. Doch auch, wenn am Ende des Tages das Pensum bewältigt ist, eine echte Zufriedenheit oder Freude darüber will sich einfach nicht einstellen. Man spricht daher auch von einer Erschöpfungsdepression.

### LEBEN IM ARBEITSMODUS

Ein verhängnisvoller Mix aus Pflichtbewusstsein, dem eigenen Optimierungsstreben und hohem Erwartungsdruck von außen treibt Betroffene an, immer noch mehr zu leisten und immer weiter zu brennen, alles muss perfekt sein. Begünstigt wird ein Burn-on zudem durch die moderne Arbeitswelt. Beschäftigte haben oft Angst vor vermeintlich qualifizierteren Mitbewerbern oder dem Verlust ihres Arbeitsplatzes. Und nicht erst seit Coronapandemie mit der Möglichkeit von Homeoffice verschwimmen die Bereiche Arbeit und Freizeit und gilt das Gebot der ständigen Erreichbarkeit. Arbeit hat oberste Priorität, und so wird dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit alles andere untergeordnet. Ein Workout im Fitnessstudio macht nicht Spaß, sondern soll die Arbeitskraft erhalten. Beim Essen geht es nicht um Genuss, sondern um eine arbeitsähnliche Nahrungsaufnahme zum Erhalt der eigenen Funktionsfähigkeit. Und auch Dinge, die eigentlich Freude machen und gut tun, wie eine Einladung von Freundinnen und Freunden, werden regelrecht abgearbeitet. Die so wichtige Work-Life-Balance ist komplett verloren gegangen.



### SELBSTHILFE: RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

**Problematik erkennen, Veränderungen angehen:** Ein ehrliches „So geht es nicht weiter“ legt den Grundstein für Veränderungen und für das Aufbrechen automatisierter Handlungsmuster.

**Eigene Werte definieren, Lebensweise anpassen:** Wer Familie, Freundschaften, Hobbys, Gesundheit, Sport oder Kreativität für sich als Werte und wichtige Lebensbereiche definiert und entsprechend Zeit dafür verwendet, ist zufriedener und hat mehr Lebensfreude.

**Achtsamkeit üben, Augenblick wahrnehmen:** Innehalten und beobachten, ohne gleich zu bewerten und einzuordnen; Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks schaffen Glücksmomente und reduzieren Stress.

**Entschleunigen, Kräfte sammeln:** Eine Auszeit nehmen, Medien abschalten, nach draußen gehen, Sport machen, sich mit anderen zu Unternehmungen treffen; wer wirklich entspannen und dabei die Arbeit komplett hinter sich lassen kann, sammelt Kraft für sich selbst.

**Stark sein, Hilfe holen:** Wer ständig am Limit arbeitet, zeigt Stärke nicht durch die Übernahme von noch mehr Arbeit, sondern durch ein offenes Gespräch mit dem Chef. Auch ein ehrliches Gespräch mit nahestehenden Menschen über die eigene Situation kann sehr entlastend sein.

#### Sie brauchen Hilfe?

Manchmal ist es hilfreich, sich professionelle Unterstützung zu suchen. In vielen psychotherapeutischen Praxen muss mit langen Wartezeiten gerechnet werden. Alternativ oder zur Überbrückung können digitale Beratungsangebote weiterhelfen. So können Versicherte der pronova BKK diese Unterstützung kostenlos in Anspruch nehmen:

**Kompass:** Therapie- und Beratungsangebot für Erwachsene bei psychischen Erkrankungen

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

**Dein Kompass:** Psychotherapeutisches Versorgungsprogramm für 14- bis 18-Jährige in einer akuten psychischen Belastungssituation

» [pronovabkk.de/dein-kompass](https://pronovabkk.de/dein-kompass)

**novego:** Online-Unterstützungsprogramm bei psychischen Belastungen

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

# START FÜR DAS E-REZEPT

Seit dem 1. September 2022 können elektronische Rezepte (kurz: E-Rezepte) bundesweit in allen Apotheken eingelöst werden. Doch noch werden nicht alle Patientinnen und Patienten ein digitales Rezept von ihrer (Zahn-)Arztpraxis in den Händen halten können: für den Großteil der Praxen ist die Ausstellung aktuell nämlich freiwillig. Auch bei den technischen Voraussetzungen für die Nutzung der dazugehörigen App besteht teilweise noch Optimierungsbedarf.

Aber kein Grund zur Enttäuschung: Das E-Rezept geht mit großen Schritten voran, dafür sorgt die gematik. Sie ist eine Institution der Bundesregierung und verantwortlich für die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Je nach Region wird das E-Rezept in den kommenden Monaten nach und nach in allen Praxen in der gesamten Bundesrepublik eingeführt – so hat es die Gesundheitspolitik beschlossen. Den Start hat die Region Westfalen-Lippe in Nordrhein-Westfalen im September gemacht. Bis Mitte 2023 sollen dann stufenweise alle anderen Bundesländer folgen und sich bereit für das E-Rezept machen.

## VORTEILE DES E-REZEPTS

- **Zeitsparend:** schnell und bequem zum Medikament und zu Folgerezepten, ohne vorher die Arztpraxis aufsuchen zu müssen
- **Umweltschonend:** weniger Zettelsammlung dank digitalen Rezepten
- **Flexibel:** Sie allein entscheiden, wie und von wem (Familienmitglieder, Angehörige) Sie Ihr Rezept einlösen lassen
- **Sicher:** Rezepte sind fälschungssicher und Ihre persönlichen Daten dank Rezept-Code geschützt



Digital mitreden? Das geht mit der neuen gleichnamigen Onlineplattform der pronova BKK. Sie bietet eine hilfreiche und leichte Orientierung rund um die wichtigsten Themen der Digitalisierung im Gesundheitswesen. digital.MITREDEN hilft Ihnen dabei, Ihre Digitalkompetenz zu stärken und die wachsende Anzahl an neuen Begriffen und Produkten wie E-Rezept, elektronische Krankmeldung und Co. zu verstehen. Die Wissensplattform liefert Ihnen neben einfach aufbereiteten Informationen zu allgemeinen Digital-Themen des Gesundheitswesens auch Wissenswertes zu den Online-Services der pronova BKK.



Nutzung  
per App oder  
als Papieraus-  
druck

Für apothekenpflichtige Arzneimittel geben Ihnen Arztpraxen zukünftig also ein E-Rezept mit – entweder bequem über die E-Rezept-App der gematik direkt auf Ihr Smartphone oder bei Bedarf ausgedruckt auf Papier. Wichtig: Wer die App nutzen möchte, muss sich vorher aus Datenschutzgründen mit einer NFC-fähigen Versicherungskarte und einer PIN darin registrieren.

Stellenweise sind die technischen Voraussetzungen noch nicht optimal gelöst. Wie bei vielen Neuerungen gilt daher auch für das E-Rezept: Je mehr praktische Erfahrung Deutschland mit der digitalen Anwendung sammelt, desto passgenauer kann sie weiterentwickelt und bessere Nutzungsvoraussetzungen für alle geschaffen werden.

Weitere Informationen rund ums E-Rezept gibt es im Kapitel „Der digitale Arztbesuch“ im pronova BKK-Wissensportal **digital.MITREDEN**.

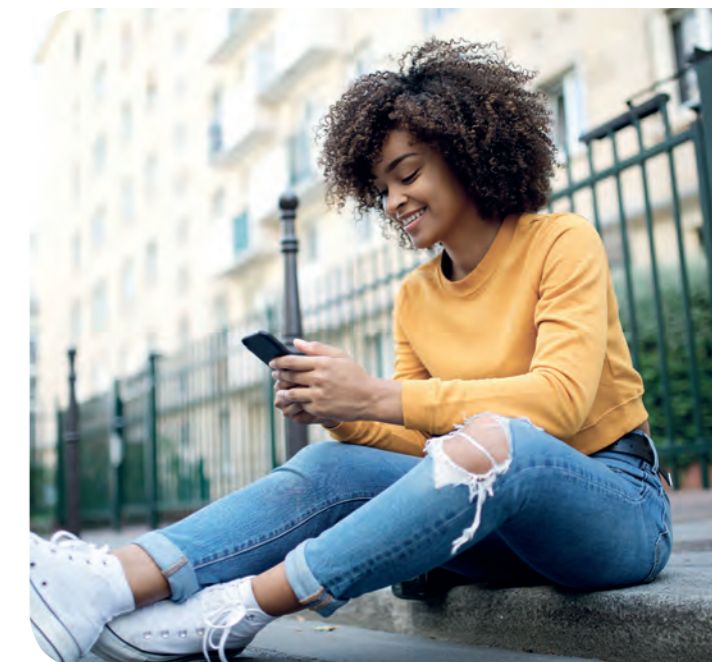
» [pronovabkk.digitalmitreden.de](https://pronovabkk.digitalmitreden.de)  
oder in der pronova BKK-App unter „Meine Apps“

## Wir sind transparent!

Transparenz – um diesen Begriff wird häufig viel Wirbel gemacht. Dabei ist es doch eigentlich ganz einfach: Wir als pronova BKK sind der Meinung, dass alle Menschen, die mit uns in Kontakt treten, einen Anspruch darauf haben, Transparenz über unsere Arbeit zu erhalten.

Deswegen gehen wir als eine der wenigen Krankenkassen mit gutem Beispiel voran und legen unsere Leistungskennzahlen in unserem Transparenzbericht offen. Mehr dazu auf

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



## Vorauszahlung für 2023

Dieses Jahr bieten wir Ihnen wieder eine Zuzahlungsbefreiung durch die Vorauszahlung 2023 an. Sie werden bis Mitte November von uns angeschrieben.

Weitere Informationen finden Sie auf » [pronovabkk.de/vorauszahlung](https://pronovabkk.de/vorauszahlung)

## BEKANNTMACHUNG

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 26. Juli 2022 den 19. Nachtrag zur Satzung der pronova BKK genehmigt. Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

**§ 14 Abs. XIV: Mehrleistung Brustkrebsuntersuchung**

**§ 16: Leistungen zur Verhütung übertragbarer Krankheiten**

**§ 19 Abs. II: Wahltarif Prämienzahlung**

**§ 27 Abs. V: Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten der Versicherten**

**§ 28b: Persönliche elektronische Gesundheitskarte**

Die Satzungsänderungen treten mit Ausnahme der Änderungen des § 14 Abs. XIV und des § 28b am 01. August 2022 in Kraft. Die Änderung des § 14 Abs. XIV tritt rückwirkend zum 01. Juli in Kraft, und die Änderung des § 28b tritt rückwirkend zum 01. April 2022 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, 29. Juli 2022

Der Vorstand  
gez. Kaiser

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 29. Juli 2022 den 20. Nachtrag zur Satzung der pronova BKK genehmigt. Die Änderung der Satzung bezieht sich auf

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

Die Satzungsänderung tritt am 01. August 2022 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, 29. Juli 2022

Der Vorstand  
gez. Kaiser

pronova BKK, 67058 Ludwigshafen  
ZKZ 07925, Postvertriebsstück E +4, DPAG, Entgelt bezahlt

pronova **BKK**



**KEIME MACHEN KRANK!**