

pronova **BKK**
profil

Das Kundenmagazin der pronova BKK
Ausgabe Winter 2021/2022

WIE HÖREN WIR?

Nachhaltigkeit:
bestanden!

Long COVID





2022: Besser zuhören. Mehr bewegen.

Grundvoraussetzung für ein gutes Gespräch ist nicht das Reden, sondern das Zuhören. Wer in einem Gespräch den anderen nicht zuhört und sich nicht auf das Gesagte einlässt, findet verdientermaßen kein Gehör.

Anderen verstärkt zuzuhören, die Ohren zu spitzen, genau hinzuhören, ohne immer gleich das Gras wachsen zu hören – das wäre ein guter Neujahrsvorsatz. Grund genug, sich die Ohren einmal näher anzuschauen und dafür zu sorgen, dass wir unseren Hörsinn nicht schädigen.

Die Ohren sind übrigens nicht nur zum Hören da, sie sind auch Sitz unseres Gleichgewichtssinns – wäre es nicht schön, wenn wir es immer schaffen würden, selbst im Gleichgewicht zu bleiben?

Ebenfalls wichtig – und deshalb auch gleich der zweite gute Vorsatz fürs neue Jahr – ist das Thema Bewegung. Nun ist es nicht jedermanns Sache, Sport im Verein zu treiben oder ins Fitnessstudio zu gehen. Oft fehlt auch die Zeit.

Aber Bewegung hat viele Facetten – allein durch eine verstärkte Bewegung im ganz normalen Alltagsgeschehen können wir schon sehr viel für unseren Körper tun. Auch diesem Thema widmen wir uns in dieser Ausgabe.

In diesem Sinne: Ein gesundes neues Jahr.

Ihr Marc Panke
Redaktionsleitung



6 HÖREN

Wir hören gern Schönes. Doch oft auch Lärm. Was macht Lärm mit uns und unseren Ohren und wie können wir uns schützen?



11 NACHHALTIGKEIT

Die pronova BKK hat sich in Sachen Nachhaltigkeit TÜV-zertifizieren lassen – als erste Krankenkasse Deutschlands.

12 KREATIVITÄT

Kreativ zu sein ist mehr als Malen, Musizieren und Dichten. Kreativität hilft uns, Probleme zu lösen.

22 MOBBING

Die pronova BKK unterstützt Tom Lehels Programm „Wir wollen mobbingfrei!!“



24 UNGEWOLLT KINDERLOS

Die pronova BKK hilft Paaren, schwanger zu werden.



Telefonservice
0621 53391-1000
Beratung in Englisch /
For advice in English
0441 925138-4951
englisch@pronovabkk.de



E-Mail
service@pronovabkk.de
Internet
pronovabkk.de
Newsletter
pronovabkk.de/newsletter



pronova BKK
67058 Ludwigshafen



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, Lorena Volkmer, Michaela Braun
Druck: Weiss-Druck, Monschau

E-Mail: 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

Unser Unterarm ist genauso lang wie unser Fuß

Glauben Sie nicht? Am besten prüfen Sie es gleich im Selbsttest nach: Von der Armbeuge bis zum Handgelenk gemessen entspricht der menschliche Fuß meistens der Länge des Unterarms.



Cola und Salzstangen bei Durchfall – hilft das wirklich?

Dieses Rezept gilt als Hausmittel bei Magen-Darm-Grippe. Die Idee dahinter: Flüssigkeit und Elektrolyte durch Zucker und Salze. Dabei ist das Hausmittel bei Durchfall ungeeignet: Zucker, künstliche Süßstoffe und Koffein in der Cola können die Beschwerden verstärken. Salzstangen liefern zwar Natrium, jedoch kein Kalium. Trinken Sie daher besser stilles Wasser oder Tee, als Snack eignen sich Bananen – sie stopfen und sind unter anderem kaliumreich.



Mit offenen Augen niesen: unmöglich!

Zugegeben, der praktische Nutzen wäre übersichtlich. Doch das reflexhafte Schließen der Augen beim Niesen kann nicht willkürlich unterdrückt werden – so schützt der Körper vermutlich die Augen vor Keimen aus Nase und Mund.



Kann man mit der Zunge den Ellenbogen berühren?

Wir in der Redaktion haben das sofort im Selbstversuch gecheckt. Sie auch? Tatsächlich scheitern die meisten Menschen an dieser Übung. Im Normalfall ist die Zunge zu kurz und die Armgelenke zu unflexibel dafür. Haben Sie jedoch eine außergewöhnlich lange Zunge und einen verhältnismäßig kleinen Arm, könnte es was mit dem Trick werden.



Sind Möhren gut für die Augen?



Theoretisch ja, denn Möhren enthalten Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das für das Funktionieren der Sehfähigkeit unerlässlich ist. Solange kein vorübergehender Vitamin-A-Mangel herrscht, lassen sich mit dem Wurzelgemüse jedoch weder das Sehvermögen steigern noch eine Sehschwäche beheben. Für den besten Durchblick sorgen dann immer noch Brillen oder Kontaktlinsen. Was gut für Ihre Augen ist, lesen Sie in der Herbst-Ausgabe 2021 der profil auf magazin.pronovabkk.de

HOLEN SIE SICH IHRE BOOSTER-IMPfung!



Angesichts der bundesweit hohen Inzidenzzahlen empfiehlt die pronova BKK, zum eigenen Schutz und auch zur Sicherheit anderer die dritte Impfung in Anspruch zu nehmen. Diese Auffrischungsimpfung ist auch als **Booster-Impfung** bekannt.

- ➔ **Was soll die Booster-Impfung erreichen?**
Booster heißt auf Deutsch Verstärker. Genau das soll die Booster-Impfung auch leisten – sie soll die Wirkung der sogenannten Grundimmunisierung verstärken. Denn es hat sich gezeigt, dass der Schutz der beiden Erstimpfungen mit der Zeit abnimmt. Zwar besteht durch die zweite Impfung noch ein gewisser Teilschutz gegen Corona. Dennoch können sich Grundimmunisierte mit dem Virus anstecken und dieses – ohne selbst Symptome zu haben – auch an ihre Mitmenschen weitergeben. Eine Auffrischungsimpfung verringert diese Risiken deutlich und ist besonders zur Vermeidung schwerer Verläufe wichtig.
- ➔ **Wer sollte die Booster-Impfung unbedingt nutzen?**
Grundsätzlich alle, die ihre ersten beiden Impfungen bereits empfangen haben und über 18 sind, sollten sich ihre Booster-Impfung so zeitnah wie möglich holen – unabhängig vom Alter oder der Zugehörigkeit zu bestimmten Personengruppen.
- ➔ **Wann soll die Booster-Impfung erfolgen?**
Die STIKO (Ständige Impfkommission beim Robert Koch-Institut) empfiehlt die Auffrischungsimpfung allen Personen ab 18 Jahren bereits drei Monate nach der zweiten Impfung (Stand: 21.12.2021). Das heißt beispielsweise: Wer seine zweite Impfung im Oktober 2021 erhalten hat, sollte sich die Booster-Impfung diesen Januar holen. Vereinbaren Sie Ihren Termin am besten noch heute für sich und ggf. auch für Ihnen nahestehende Personen.
- ➔ **Wer empfiehlt die Booster-Impfung?**
Empfohlen wird die Booster-Impfung u. a. von der STIKO, zahlreichen Ärztinnen und Ärzten sowie allen gesetzlichen Krankenkassen.
- ➔ **Sind von der Booster-Impfung Nebenwirkungen zu erwarten?**
Nicht häufiger und auch keine stärkeren als bei den beiden ersten Impfungen. Generell gibt es wie bei jedem anderen Arzneimittel auch hier unerwünschte Nebenwirkungen, doch stehen sie in keinem Verhältnis zum Nutzen – der baldigen Überwindung der Pandemie.
- ➔ **Was muss noch beachtet werden?**
Die STIKO und wir raten dringend dazu, sich weiterhin an COVID-19-Hygienemaßnahmen zu halten. Das gilt auch für geimpfte Personen, da auch von diesen eine SARS-CoV-2-Übertragung ausgehen kann.

SIE SIND BISLANG NICHT GEGEN COVID 19 GEIMPFT?

Falls Sie die ersten beiden Impfungen noch nicht haben: Bitte überdenken Sie Ihre Entscheidung und holen Sie das Versäumte nach. Die Zahl der SARS-CoV-2-Infektionen ist nach Mitteilung der STIKO unter Ungeimpften 10-fach höher als unter Geimpften. Ebenso befinden sich unter den intensivmedizinisch behandelten COVID-19-Fällen sehr viele ungeimpfte Personen. Die Impfung dient sowohl dem Selbstschutz als auch dem Schutz der Mitmenschen.



WIE OHREN HÖREN

Und warum Lärm nicht nur Ihren Ohren schadet

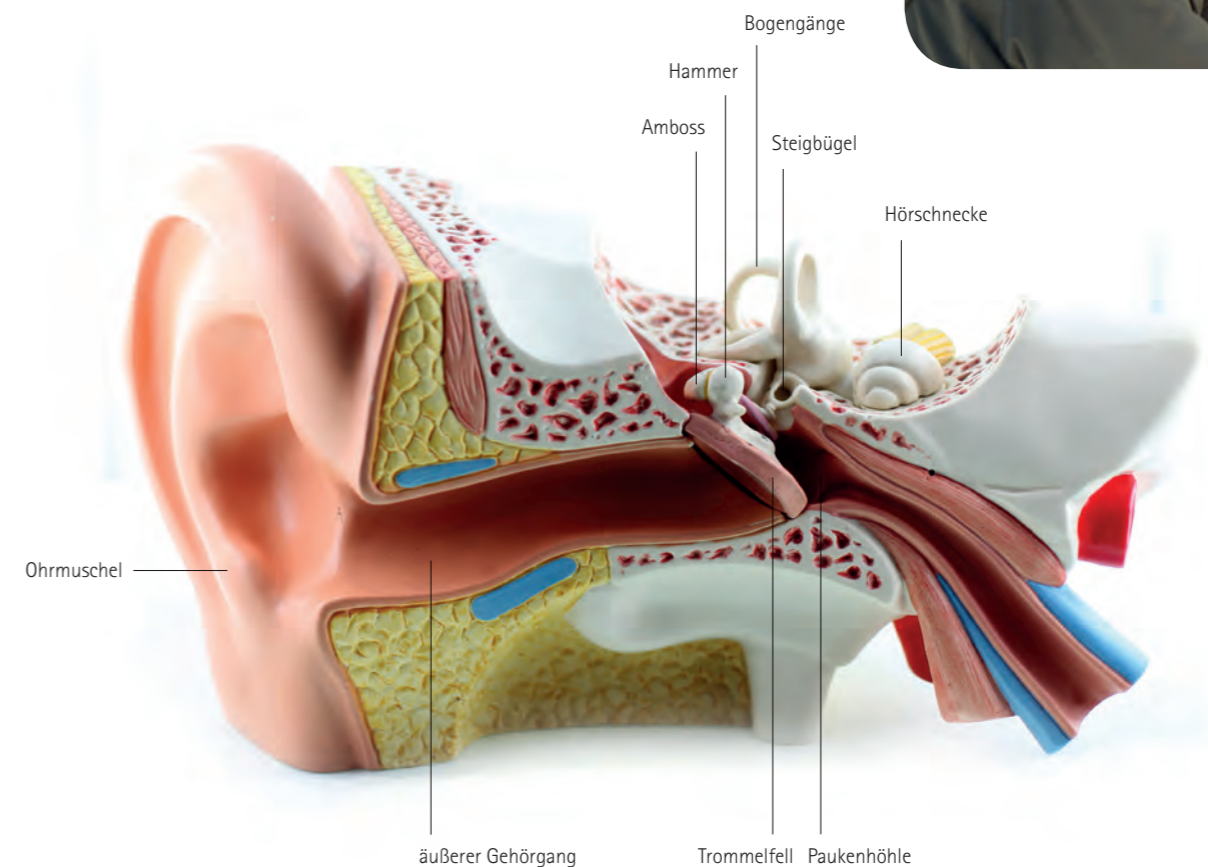
Unser Hörsinn ist immer aktiv. Laute oder unbekannte Geräusche versetzen uns in Alarmbereitschaft. Schöne Musik oder der Klang beruhigender Worte entspannen uns. Und nicht zuletzt spielt unser Gehör eine entscheidende Rolle für unsere Orientierung. Unser Alltag allerdings ist zunehmend geprägt von als störend empfundenem Lärm. Uns selbst und unsere Mitmenschen vor Lärm zu schützen ist gleichermaßen wichtig, denn dieser kann regelrecht krank machen. Lärm verursacht nicht nur irreversible Gehörschäden, sondern beeinflusst als Stressfaktor langfristig auch unser Nervensystem und unser Hormonsystem. Herz-Kreislauferkrankungen und chronische Schlafstörungen sind nur zwei der möglichen Gesundheitsbeeinträchtigungen.

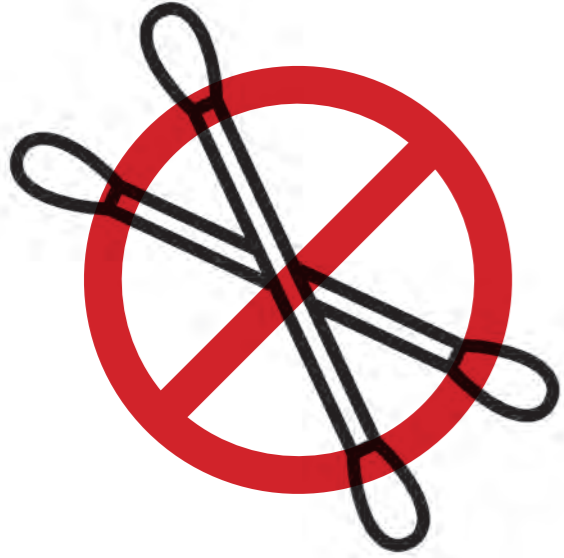
An Arbeitsplätzen mit hoher Lärmbelastung werden die Ohren in der Regel durch einen entsprechenden Gehörschutz vor Schäden bewahrt. In der Freizeit dagegen gehen viele äußerst nachlässig mit Lärm um. Dauerbeschallung mit Musik über Kopfhörer ist genauso an der Tagesordnung wie lärmende Gartengeräte. Wir geben Tipps, wie Sie Ihre Ohren schützen und pflegen und wie Sie Lärmstress für sich und andere reduzieren können.

SO FUNKTIONIERT UNSER HÖRSINN

Ständig sind wir von Schallwellen umgeben. Auf ihren unterschiedlichen Frequenzen basieren unsere vielfältigen akustischen Wahrnehmungen. Aufgefangen von unserer Ohrmuschel, gelangen die Schallwellen durch den äußeren Gehörgang auf das Trommelfell. Die winzigen Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel leiten die hier erzeugten Schwingungen weiter in das Innenohr mit Hörschnecke (Cochlea) und Gleichgewichtsorgan. Unser Gehirn schließlich gibt den Tönen Sinn und ordnet sie ein: Wir erkennen Stimmen und verstehen gesprochene Worte, wir unterscheiden harmonische Klänge von lauten, alarmierenden Geräuschen.

Etwa 400.000 Töne im Frequenzbereich zwischen 20 und 20.000 Hertz kann unser empfindliches Gehör wahrnehmen. Und weil die Schallwellen unsere beiden Ohren minimal zeitverzögert erreichen, erkennen wir die Richtung, aus der die Geräusche kommen. Unser Gleichgewichtszentrum im Gehirn wertet die aus dem Gleichgewichtsorgan kommenden Signale aus und sorgt beispielsweise über die Aktivierung bestimmter Muskelgruppen dafür, dass wir nicht stürzen.





SO UNGESUND IST LÄRM

Umfragen des Umweltbundesamts zufolge fühlen sich viele Deutsche durch Lärm belästigt: Verkehrslärm ist mit 75 Prozent die am häufigsten als störend benannte Lärmquelle. Es folgen Nachbarschaftslärm (60 Prozent), Industrie- und Fluglärm (beide 42 Prozent) sowie Schienenverkehrslärm (35 Prozent). Dabei ist Lärm viel mehr als nur ein Störfaktor des subjektiven Wohlbefindens. Lärm hat viele schädliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit, übrigens auch bei denjenigen, die sich nach eigener Einschätzung an höhere Lärmpegel gewöhnt haben. Chronischer Lärm kann regelrecht krank machen. Auf eine dauerhafte Lärmbelastung während der Nacht, unserer eigentlichen Ruhephase, reagieren wir empfindlicher als auf Lärm in unserer aktiven Zeit während des Tages.

- Ein sehr kurzer, extrem hoher Schalldruck, etwa verursacht durch explodierende Feuerwerkskörper, schädigt das Innenohr. Ein akuter Hörverlust, anhaltende Ohrgeräusche (Tinnitus), Taubheitsgefühle bis hin zu einer dauerhaften Schwerhörigkeit sowie Gleichgewichtsstörungen können die Folgen eines solchen Knalltraumas sein.
- Lärmbelastung kann zu irreversiblen Hörschäden wie Schwerhörigkeit führen. Betroffen sind zunehmend Kinder und Jugendliche. Ursächlich sind hier oftmals Musikhören über minderwertige Kopfhörer oder Konzertbesuche.
- Unter chronischem Lärm werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet: Das Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Schädigungen der Gefäße, Herzinfarkt und eine geschwächte Immunabwehr steigt.
- Lärm verursacht Schlafstörungen. Häufiges nächtliches Aufwachen stört die Ruhephase, während der Nacht werden vermehrt Stresshormone freigesetzt, am Morgen sind Betroffene müde und antriebslos und nicht erholt und ausgeruht.

OHRPFLEGE

Unsere Ohren sind von Natur aus pflegeleicht und selbstreinigend. Kleine Flimmerhärchen im äußeren Gehörgang sorgen dafür, dass Fremdschmutzpartikel genauso wie abgestoßene kleine Hautschuppen und überschüssiges Ohrschmalz in Richtung Ohrmuschel abtransportiert werden. Es reicht also völlig, die Ohrmuschel mit lauwarmem Wasser und Waschlappen oder Wattepad regelmäßig zu reinigen. Zusätzlich sollte man das Ohr auch hinter der Ohrmuschel mit Wasser reinigen und gut abtrocknen. Andernfalls können sich hier, gerade bei Kindern, Entzündungen bilden.

Vom tiefen Bohren im Gehörgang zu vermeintlichen Reinigungszwecken mit Wattestäbchen, Haarnadeln, aufgebogenen Büroklammern oder teuren Spezialreinigungsgaräten ist dringend abzuraten. Zum einen schieben Stäbchen das Ohrschmalz noch tiefer ins Ohr, zum anderen besteht eine erhebliche Verletzungsgefahr des empfindlichen Trommelfells durch spitze Gegenstände. Kleine Hautverletzungen bieten einen idealen Nährboden für unerwünschte Keime. Bei dem Versuch, den Gehörgang mit einem harten Wasserstrahl zu reinigen, besteht ebenfalls die Gefahr, das Trommelfell zu schädigen.

Ohrschmalz ist kein Schmutz im Ohr. Vielmehr hält das leicht klebrige Sekret die Haut geschmeidig und hilft, das Eindringen von Keimen ins Ohrinnere zu verhindern. Mitunter produziert das Ohr allerdings zu viel Ohrschmalz. Es bildet sich ein regelrechter Pfropf, der das Hörvermögen beeinträchtigt und als störend empfunden wird. Hier empfiehlt sich eine professionelle Reinigung in der HNO-Arztpraxis.



SCHWERHÖRIGKEIT UND DEMENZ

Lärm kann das Hörvermögen nachhaltig beeinträchtigen. Aber auch mit dem Alter lässt das Hörvermögen nach, auch wenn viele Betroffene das nicht wahrhaben wollen. Wecker, Klingel- oder Naturgeräusche werden überhört, TV und Radio müssen immer lauter eingestellt werden, Fragen werden oft falsch oder erst nach mehrfachem Nachfragen beantwortet, auffällig viele Fragen werden nur einsilbig mit einem „Ja“ beantwortet oder eine Ansprache wird ohne Blickkontakt gar nicht wahrgenommen: Solche Anzeichen einer Schwerhörigkeit sollten nicht ignoriert werden.

Das Gehirn sitzt nicht umsonst zwischen den Ohren: Durch den Mangel an akustischen Reizen bleibt das Gehirn unterfordert, als Folge lassen die kognitiven Fähigkeiten immer mehr nach. Außerdem geraten Betroffene leicht ins soziale Abseits, wenn sie Gesprächen nicht mehr folgen oder aktiv an ihnen teilnehmen können. Gleichzeitig steigt das Risiko, eine Demenz zu entwickeln oder in eine Altersdepression abzugleiten. Wer häufiger von Familie oder Freunden auf eine nachlassende Hörfähigkeit angesprochen wird oder diese selbst bemerkt, sollte eine HNO-Praxis aufsuchen: Ein passendes Hörgerät gleicht die Schwerhörigkeit bis zu einem gewissen Grad aus und kann die Lebensqualität verbessern.

Mehr Inhalt:



GEHÖRSCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

Die Arbeit auf Baustellen, in Fabriken, in landwirtschaftlichen Betrieben, in Zahnarztpraxen, in einer Bar oder in einem Orchester sowie in Schule und Kindergarten ist oft mit hohen Lärmpegeln verbunden. 80 Dezibel entsprechen in etwa dem Geräusch eines Rasenmähers, 85 Dezibel einer Bohrmaschine, 90 Dezibel einem Presslufthammer in 10 Meter Entfernung. Das Gesetz nimmt daher die Arbeitgebenden in die Pflicht: Ab einem Tages-Lärmexpositionspegel von 80 dB(A) muss ein Gehörschutz zur Verfügung gestellt werden, ab einem Wert von 85 dB(A) oder darüber besteht die Pflicht, diesen zu tragen. Auch wer nur kurzzeitig, aber regelmäßig großer Lärmbelastung ausgesetzt ist, sollte sein Gehör gut schützen.

SO SCHÜTZEN SIE SICH SELBST VOR LÄRM

- Gehör an lauten Arbeitsplätzen konsequent schützen.
- Gehörschutzstöpsel tragen bei lauten Konzerten oder auf Festivals.
- Auf eine permanente Geräuschkulisse verzichten, unnötigen Lärm durch Radio oder Fernsehen im Hintergrund vermeiden.
- Bei kurzzeitigem akutem Lärm etwa durch vorbeifahrende Krankenwagen oder laute Baumaschinen die Ohren zuhalten.
- Kopfhörer mit Schallpegelbegrenzung kaufen.
- Den Ohren echte Auszeiten gönnen, nach dem Besuch eines Konzerts oder einer Sportveranstaltung in einer Halle benötigen die Ohren 8 bis 10 Stunden Ruhe zur Regeneration.
- Denken Sie bitte auch daran, andere vor Lärm zu schützen. Achten Sie bei Neuanschaffungen von Geräten wenn möglich auf lärmreduzierte Varianten.

KOPFHÖRER-CHECK:

Wo liegen die Unterschiede?

Ohne andere zu stören, kann man mit Kopfhörern jederzeit und überall seine Lieblingsmusik hören. Kopfhörer gibt es mit und ohne Kabel – letztere sind ideal beim Sport. Für welche der Kopfhörervarianten Sie sich entscheiden, hängt von Ihren Nutzungsvorlieben ab. Teure Kopfhörer liefern in der Regel eine bessere Klangqualität, gesünder für die Ohren sind sie nicht unbedingt. Generell gilt, dass nicht die Konstruktion, sondern die Lautstärke Ihre Ohren schädigt.

Earbuds liegen lockerer im Ohr als In-Ears. Sie schirmen Außengeräusche nicht komplett ab und überzeugen im Vergleich zu In-Ears oft durch einen besseren Tragekomfort.



In-Ear-Kopfhörer sitzen fest im äußeren Gehörgang, sind also praktisch bei sportlicher Aktivität. Bei dauerhaftem Gebrauch besteht allerdings die Gefahr, dass sie Ohrenschmalz nach innen schieben und sich so ein verhärteter Pfropf bildet. Da In-Ears Umgebungsgeräusche kaum ins Ohr durchlassen, sollten sie nicht im Straßenverkehr getragen werden.

Over-Ear-Kopfhörer umschließen das Ohr komplett. Gerade in einer lauterer Umgebung wie Bus oder Bahn stören Umgebungsgeräusche den Hörgenuss so kaum. Außerdem werden Over-Ears oft als angenehmer empfunden, weil sie nicht auf das Ohr drücken. Allerdings lassen sie sich wegen ihrer Größe auch nur schlechter in einer Tasche verstauen.



Noise-Cancelling-Kopfhörer unterdrücken mit einer speziellen Technologie (ANC) aktiv Außengeräusche, verursachen aber je nach Qualität selbst unangenehme Nebengeräusche, sind klangverändernd oder die Geräuschunterdrückung ist auf bestimmte Frequenzbereiche beschränkt. Diese Funktion kann aber auch dazu führen, dass man – etwa als Fußgänger im Straßenverkehr – Signale oder andere Verkehrsteilnehmer überhört.

On-Ear-Kopfhörer liegen auf den Ohren auf. Einerseits beeinträchtigen Umgebungsgeräusche den Musikgenuss bis zu einem gewissen Grad, andererseits dringen Verkehrsgeräusche noch zu den Ohren durch, was das Hören unterwegs sicherer macht. On-Ear-Kopfhörer drücken manchmal allerdings unangenehm auf dem Ohr.

Grundsätzlich spricht nichts gegen Kopfhörer, solange der Musikkonsum im Rahmen bleibt – also nicht zu laut und nicht mehrere Stunden am Stück. Wenn Sie den Kopfhörer an Ihr Smartphone anschließen bzw. damit verbinden, liefert Ihnen dieses sogar Nutzungsstatistiken. Eine geräteseitig vorhandene Lärmdrosselung sollten Sie übrigens nicht mutwillig aushebeln. Denn für die Ohren bedeutet eine Dauerbeschallung über Kopfhörer Stress. Gerade laute Musik direkt aufs Ohr kann das Gehör schädigen.

NACHHALTIGKEIT

mit TÜV-Zertifikat.

pronova BKK erste Krankenkasse Deutschlands!

Seit Dezember 2021 ist die pronova BKK in puncto Nachhaltigkeit als erste Krankenkasse nach dem ZNU-Standard vom TÜV Rheinland zertifiziert. Unsere Nachhaltigkeitsstrategie sowie unsere Ziele und Maßnahmen werden ab sofort jährlich vom TÜV überwacht. Das Zertifikat wird alle drei Jahre erneuert.

WAS HEISST DAS?

Mit dem ZNU-Standard des Zentrums für Nachhaltige Unternehmensführung lässt sich die Nachhaltigkeit eines Unternehmens messbar machen. In einem aufwändigen Prüfverfahren müssen Anforderungen an die drei Nachhaltigkeits-Dimensionen Umwelt, Wirtschaft und Soziales erfüllt werden. Die pronova BKK hat sich dieser Prüfung durch den TÜV Rheinland gestellt und nun ihren größten Verwaltungsstandort in Leverkusen erfolgreich zertifizieren lassen. Wir sind damit die erste Krankenkasse Deutschlands, die das Nachhaltigkeitszertifikat des TÜV erhalten hat.

WARUM IST UNS DAS SO WICHTIG?

Der Klimawandel und eine soziale Benachteiligung schaden der Entwicklung und der Gesundheit. Daher stellen wir uns auch bei der pronova BKK täglich die Frage: In welcher Welt wollen wir leben? Und welche Welt wollen wir unseren Kindern hinterlassen? Wir achten also nicht nur auf den wirtschaftlichen Erfolg, sondern sind uns auch unserer besonderen gesellschaftlichen sowie ökologischen Verantwortung bewusst. Daher haben wir eine Strategie entwickelt, mit der wir unsere Nachhaltigkeitsleitlinien jeden Tag ein Stückchen mehr verwirklichen werden. Mit der Zertifizierung halten wir strenge Vorgaben ein und machen unsere nachhaltigen Aktivitäten nun noch sichtbarer und vor allem messbar.

WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Sie sind bei der bundesweit ersten Krankenkasse versichert, der dieses Zertifikat verliehen wurde! Wir wollen in unserer Branche mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, dass auch Krankenkasse nachhaltig sein kann. Damit stellen wir vor allem die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden in den Vordergrund. Mit der Zertifizierung setzen wir außerdem ein klares Zeichen: Wir stehen für faire Geschäftspraktiken, eine nachhaltige Personalpolitik und zeigen uns verantwortlich für den Schutz der Umwelt und des Klimas, indem wir unsere Prozesse ressourcenschonend optimieren.



Management System
ZNU-Standard Nachhaltiger Wirtschaften
www.tuv.com
ID 900018162



Mehr Inhalt:



Mehr zu unserer Nachhaltigkeitsstrategie finden Sie auf pronovabkk.de/nachhaltigkeit

GANZ EINFACH KREATIV!



Viele Menschen verspüren den Wunsch, kreativ zu werden. Doch kann man das überhaupt einfach so? Wie findet man den Weg in die Kreativität? Und was bedeutet das eigentlich – kreativ zu sein?

Kreativ sein bedeutet dem Wortsinn nach: schöpferisch tätig sein. Man schafft etwas, was es vorher nicht gab. Das wird oft auf künstlerische Tätigkeiten bezogen, doch auch Erfinderinnen und Erfinder sind kreativ. Und jeder Mensch, der Kinder erzieht oder ganz alltägliche Tätigkeiten einfach nur für sich verbessert, ist es auch.

Wer in der Verwaltung arbeitet, Maschinen bedient, Fahrzeuge fährt oder Menschen pflegt, hat leider meist nur wenig Gelegenheit, im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit kreativ zu werden. Denn hier geht es um Prozesse, die in der Regel nach einem bestimmten Schema und fixen Regeln ablaufen und nicht verändert werden sollten. Doch viele Menschen spüren den Wunsch in sich, wenigstens nach Feierabend aus der genormten Welt auszubrechen und schöpferisch tätig zu werden.

Vom kreativen Wunsch zur Umsetzung

Mancher sagt sich vielleicht resignierend: Aber ich kann nicht zeichnen, ich kann keine Noten lesen und gute Geschichten aufzuschreiben fällt mir auch schwer – obwohl die Ideen alle da sind. Genau das ist im Grunde eine sehr gute Nachricht: Denn wenn die kreative Idee da ist, muss sie eigentlich nur noch handwerklich gut umgesetzt werden. Das heißt: Der Griff zum Instrument, zu Farben, Pinsel und Palette, zur Tastatur muss stattfinden. Dabei geht es um reine Technik – und die kann man lernen. Dafür muss man keine Kunst-, Schreib- oder Musikakademie besuchen. Einfache Kurse reichen. Oft kann man sich das benötigte Können auch selbst beibringen. Wer etwa Gitarre lernen möchte, muss keine Noten lesen können und braucht auch keine Musiktheorie, denn es werden gute Lernvideos, viele davon kostenlos und frei zugänglich, im Internet angeboten. Das Können wächst dann mit dem Üben – ohne Üben freilich nützt alle Kreativität nichts.

Die Alltagskreativität verbessern

Neben der Förderung einer bestimmten kreativen Tätigkeit wie Malen oder Musizieren kann man auch die Alltagskreativität steigern – also die Fähigkeit, mit unerwarteten Situationen umzugehen oder zeitraubende Routinen auszuhebeln. Der Ansatz: Nehmen Sie nichts als gegeben hin. Fragen Sie sich: Muss das so sein? Geht es nicht auch anders und besser? Versuchen Sie, die Situation auf ungewohnte Weise in den Blick zu nehmen – wechseln Sie die Perspektive, versetzen Sie sich in andere Menschen hinein. Stellen Sie Ihre gewohnte Welt mal auf den Kopf. So entdecken Sie andere, neue Wege. Neue Wege können Zeit sparen, zu besseren Ergebnissen führen – oder ganz einfach mehr Spaß machen. Das ist mehr als nur ein amüsanter Zeitvertreib. Es kann, wenn Sie es regelmäßig machen, Ihr ganzes Leben verändern, indem Sie völlig neue, bislang ungeahnte Talente in sich entdecken.

Der Nutzen von Kreativität

Kreative Menschen sind oft erfolgreicher. Eben weil sie nicht schematisch und nach Regeln vorgehen, sondern auch mal Lösungswege abseits der ausgelatschten Pfade ausprobieren. Ganz sicher aber steigert Kreativität die Lebensfreude und hält den Geist jung. Denn die ständige Suche nach dem besseren Weg entzündet wahre neuronale Feuerwerke im Gehirn und bringt auch – zum Beispiel über das Glücksgefühl, wenn etwas geklappt hat – die Hormone zum Tanzen. Das ganze Lebensgefühl ändert sich – Neugier und Tatendrang statt Langeweile und Routine. Probieren Sie es aus!



„Kreativer zu sein, das hatte ich schon lange vor. Doch wie gelingt der Start? Was brauche ich dafür? Und wie viel Talent ist notwendig? Dann war ich überrascht, wie viel Handwerk im Zeichnen steckt. Schritt für Schritt ging es los, die ersten Ergebnisse gab es gleich in der ersten Stunde. Und siehe da: mit der richtigen Technik – und ein wenig Übung – lassen sich Ideen, Formen, Perspektiven und Farben einfacher zu Papier bringen als gedacht.“

Marc Panke
Redaktionsleitung profil

Mehr Bewegung im Alltag:

WEITERGEHEN HEISST DIE DEVISE!

Bewegte Arbeitszeit

Wer einen Beruf mit Körpereinsatz ausübt, etwa auf dem Bau, in Läden im Verkauf, im Krankenhaus auf Station und in der Pflege, in der Produktion, in der Landwirtschaft oder in der Auslieferung arbeitet, läuft während eines Arbeitstages mühelos zehn Kilometer. Doch auch wer hauptsächlich sitzt, kann für Abwechslung sorgen, etwa im Büro:

- Jede Treppe bringt Sie auch gesundheitlich nach oben – schneller als jeder Fahrstuhl!
- Telefonieren Sie im Stehen und Gehen – das bewegt nebenbei auch Ihre Gedanken.
- Walking Meetings unter freiem Himmel statt Table Meetings im muffigen Büro – das kommt auch der geistigen Produktivität zugute, denn die Sauerstoffzufuhr regt die Hirntätigkeit an.
- Hin- und Rückweg zur Arbeit: eine Station früher aussteigen oder mit dem Rad fahren.
- Falls Sie im Homeoffice arbeiten, joggen Sie einmal pro Stunde 5 Minuten auf der Stelle.
- Bewegte Mittagspausen einlegen, z. B. mit einem Spaziergang an der frischen Luft.

Bewegungsmangel ist weit verbreitet. Dazu tragen nicht nur die vielen bewegungsarmen Arbeitsplätze bei, sondern auch die Neigung, nach dem Feierabend lieber entspannt die Füße hochzulegen, als sich sportlich zu betätigen.

Die Folgen des Bewegungsmangels sind vielfältig: Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenke brauchen die regelmäßige Beanspruchung – sie nutzen dadurch nicht etwa ab, sondern bleiben im Gegenteil fit und leistungsfähig. Regelmäßige Bewegung beugt auch Übergewicht vor. Übergewicht wiederum kann Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-erkrankungen begünstigen. Doch wie schafft man Abhilfe? Zwei- oder dreimal die Woche Sport zu treiben wäre ideal. Doch die Zeit und Gelegenheit hat nicht jeder. Deshalb zählt vor allem die Steigerung der Bewegung im Alltag. Eine Möglichkeit: mehr zu Fuß gehen!

Müssen es wirklich 10.000 sein?

Seit Langem heißt es in Gesundheitsratgebern: 10.000 Schritte täglich sollten es schon sein. Das entspricht je nach Schrittlänge einer Strecke zwischen 6 und 8 Kilometern. Doch was, wenn man aus Zeitgründen oder weil man nun einmal einen Büroarbeitsplatz hat, vielleicht nur 4.000 oder 5.000 Schritte schafft? Dient das der Gesundheit denn gar nicht? Natürlich sind auch 4.000 Schritte besser als gar nichts. Die Zahl 10.000 ist ein willkürlich festgesetzter Richtwert – ein Wert, nach dem man sich richten kann, aber nicht muss. In die Welt gesetzt wurde der 10.000-Schritte-Mythos übrigens in den 60er Jahren von einem japanischen Hersteller von Schrittzählern. Die willkürliche und nicht wissenschaftlich fundierte Zahl war eine Werbemasche, die noch heute gerne als Referenzwert genutzt wird. Auch wenn man die magische Zahl am Ende des Tages nicht erreicht – auch die Annäherung Schritt für Schritt zählt! Und am nächsten Tag kann man ja versuchen, einfach mal weiterzugehen. Doch wo und wie genau soll das Weitergehen funktionieren?

Bewegte Freizeit

Natürlich sollten auch Ruhezeiten und Entspannung nicht zu kurz kommen. Doch wenn Sie sich in der Freizeit zusätzlich bewegen, läuft es für Ihre Gesundheit gleich noch besser:

- Vor der Arbeit oder nach Feierabend draußen eine Runde drehen.
- Öfter mal Wanderurlaub machen – ein echter Fortschritt für die Gesundheit.
- Beim Einkaufen mit dem Auto auch mal absichtlich möglichst weit weg vom Eingang parken – so lassen sich Schritte sammeln. Noch besser: Gleich zu Fuß gehen oder bei größeren Einkäufen mit dem Fahrrad fahren oder einen Einkaufstrolley mitnehmen.

DAS MOTIVIERT!

Nichts regt den Menschen so sehr an wie der Wettbewerb. Sei es der Wettbewerb gegen den inneren Schweinehund oder der Wettbewerb gegen andere. Machen Sie mit sich selbst einen Vertrag – und versuchen Sie auch, ihn einzuhalten. Oder fordern Sie Freunde oder Familienmitglieder zum Wettstreit auf, wer wohl die meisten Schritte schafft. Welche Belohnungen winken, machen Sie unter sich aus.

Tipp: Nutzen Sie einen Schrittzähler, um Ihre Langzeit-Fortschritte im Auge zu behalten und jeden Rückschritt sofort zu erkennen!

10.000



DAS ÄNDERT SICH IN DER PFLEGEVERSICHERUNG ZUM 01.01.2022

Mit dem Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWVG) hat der Gesetzgeber einige Änderungen für die Pflegeversicherung beschlossen. Die wichtigsten Punkte finden Sie hier auf einen Blick:

STATIONÄRE PFLEGELEISTUNGEN

Kurzzeitpflege:

Das Budget der Kurzzeitpflege wurde von 1.612,00 Euro auf 1.774,00 Euro angehoben. Wenn Sie sich zusätzlich für den Übertrag aus der Verhinderungspflege entscheiden, stehen Ihnen somit im Kalenderjahr maximal 3.386,00 Euro zur Verfügung.

Vollstationäre Pflegeleistungen:

Alle Versicherten, die in vollstationären Pflegeeinrichtungen leben, werden finanziell entlastet, denn die Pflegeversicherung beteiligt sich nun an Ihrem einrichtungseinheitlichen Eigenanteil (EEE). Dieser musste in der Vergangenheit komplett von Ihnen selbst getragen werden. Die Höhe des Zuschusses richtet sich unabhängig vom Pflegegrad danach, seit wann Sie bereits vollstationäre Pflegeleistungen beziehen. Je länger Sie in stationärer Pflege betreut werden, desto höher fällt der Zuschuss der Pflegeversicherung zu Ihrem Eigenanteil aus:

Verweildauer in der stationären Pflege	Beteiligung an dem einrichtungseinheitlichen Eigenanteil (EEE)
Leistungsbezug bis einschließlich 12 Monate	5 %
Leistungsbezug mehr als 12 Monate	25 %
Leistungsbezug mehr als 24 Monate	45 %
Leistungsbezug mehr als 36 Monate	70 %

Zum besseren Verständnis ein Beispiel:

Frau Schmidt und Herr Müller leben beide in derselben vollstationären Pflegeeinrichtung. Der Eigenanteil (EEE) der beiden beträgt 500 Euro im Monat. Frau Schmidt ist am 05.01.2022 neu in die Einrichtung eingezogen. Sie erhält somit einen Zuschuss in Höhe von 5 % zu ihrem EEE, in unserem Beispiel sind das 25 Euro monatlich. Der Zuschuss wird direkt an die Pflegeeinrichtung überwiesen, sodass Frau Schmidt lediglich 475 Euro monatlich privat tragen muss. Herr Müller lebt bereits seit über drei Jahren in der Einrichtung. Unser Zuschuss zu seinem EEE beträgt 70 % bzw. 350 Euro, sodass er lediglich 150 Euro privat zu tragen hat.

Wir ermitteln Ihren Zuschuss und informieren Sie über die Höhe – Sie brauchen sich also um nichts zu kümmern.

Kundinnen und Kunden, die bereits vor 2017 in einer vollstationären Pflegeeinrichtung gelebt und bisher einen Besitzstand erhalten haben, stellen sich finanziell mit der neuen Regelung besser. Der Besitzstand wurde zum 31.12.2021 ersatzlos gestrichen.

AMBULANTE PFLEGELEISTUNGEN

Pflegesachleistungen:

Sie werden von einem Pflegedienst im Rahmen der Grundpflege unterstützt? Nun können Sie auf Wunsch mehr Leistungen in Anspruch nehmen, denn das maximale monatliche Budget wurde angehoben. Dies richtet sich, wie bisher auch, nach Ihrer Einstufung in den Pflegegrad.

Pflegegrad	Betrag bis 31.12.2021	Betrag ab 01.01.2022
PG 2	689 €	724 €
PG 3	1.298 €	1.363 €
PG 4	1.612 €	1.693 €
PG 5	1.995 €	2.095 €

Die Höhe des Pflegegeldes bleibt unverändert.

Allgemeines:

Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung wurde für Versicherte ohne Elterneigenschaft von 3,30 % auf 3,40 % erhöht.



KUNDENSERVICE INGELHEIM ZIEHT UM

Unser Service-Center in Ingelheim befindet sich seit dem 1. Januar 2022 in neuen Räumlichkeiten. Die neue Adresse liegt nur wenige Gehminuten von unserem ehemaligen Standort entfernt (neben der Postfiliale):

pronova BKK
Konrad-Adenauerstr. 14
55218 Ingelheim
Telefon: 06132 43681-1000
service@pronovabkk.de

KENNEN SIE SCHON DIE DIGITALE AUSGABE DER PROFIL?

Sie finden sie auf magazin.pronovabkk.de

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

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

Oder abonnieren Sie die digitale profil auf pronovabkk.de/service/newsletter. Dann benachrichtigen wir Sie zum Erscheinen jeder neuen Digital-Ausgabe per E-Mail.

BEKANNTMACHUNG

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 23. Dezember 2021 den 17. Nachtrag zur Satzung der pronova BKK genehmigt.

Die Änderung der Satzung bezieht sich auf **§ 8 Abs. 1 der Anlage zu § 29: Umlagesatz für das Umlageverfahren U1**

Die Satzungsänderung tritt am 01.01.2022 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 29. Dezember 2021

Der Vorstand
gez. Kaiser



NO GO

**ARZNEIRESTE
BITTE NIEMALS INS
ABWASSER!**

In vielen Haushalten gehören die Haus- und die Reiseapotheke zum festen Bestand der individuellen Gesundheitsvorsorge. Dort finden sich dann neben den möglicherweise verordneten Arzneimitteln für die Akutversorgung auch die Mittel für Bagatellerkrankungen, die man gut in Eigenregie behandeln kann: Nasensprays gegen den Schnupfen, Schmerzsalbe für Gelenkprobleme, Kohletabletten, Kopfschmerztabletten und Fiebersenker.

All diese Präparate – ganz gleich, ob verordnet oder frei verkäuflich – haben ein Ablauf- oder Verfallsdatum, ab dem sie nicht mehr verwendet werden sollten. Doch wohin damit? Da die Hausapotheke sich oft im Bad befindet, liegt es für manch einen Menschen nahe, abgelaufene Pillen oder Tropfen direkt über die WC-Spülung zu entsorgen. Das aber ist sehr schlecht für unsere Gewässer.

Zwar gelangen Arzneimittelrückstände auch über Ausscheidungen ins Abwasser – doch bereits diese unvermeidlichen Rückstände bereiten den Abwasserentsorgern große Probleme, weil sie nicht restlos herausgefiltert werden können. Besonders häufig fanden sich Rückstände von Röntgenkontrastmitteln, entzündungshemmenden Salben und Tabletten sowie von Antibiotika, Blutdruckmitteln und anderen synthetischen Hormonen. Arzneimittelwirkstoffe landen auf diesem Weg nicht nur in unserem Trinkwasser, sondern können auch Organe z. B. von Fischen stark schädigen, deren hormonelles System stören und sogar ihre Fortpflanzung beeinflussen.

Schützen Sie unsere Gewässer sowie die Tiere und Pflanzen, die darin leben. Bitte achten Sie unserer Umwelt zuliebe auf eine sachgemäße Entsorgung Ihrer Medikamente. Deutschlandweit gibt es dazu keine einheitlichen Regelungen, in vielen Regionen können Sie abgelaufene Tabletten aber über den Restmüll entsorgen. Informieren Sie sich am besten an Ihrem Wohnort, welche kommunalen oder regionalen Vorgaben für die Medikamentenentsorgung gelten.

„Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit abgelaufenen oder nicht mehr verwendeten Medikamenten umgehen sollen, können Sie sich auch an Ihre Apotheke wenden. Einige Apotheken übernehmen als freiwillige Serviceleistung die Arzneimittelentsorgung für Sie.“

Janina Wedemeyer,
Apothekerin bei der pronova BKK

PSYCHOLOGISCHE HILFE SPEZIELL FÜR JUNGE MENSCHEN

Dein KOMPASS ist ein neues psychotherapeutisches Versorgungsprogramm speziell für 14- bis 18-Jährige, die sich in einer akuten psychologischen Belastungssituation befinden. Die pronova BKK hat diesen Vertrag exklusiv entwickelt – Anlass war die Corona-Pandemie und der Mangel an Behandlungsmöglichkeiten für diese junge Zielgruppe.

EIN AUF DEM MARKT BISLANG EINMALIGES ANGEBOT

Das Programm ermöglicht jungen Versicherten der pronova BKK einen schnelleren Zugang zu einer ambulanten Hilfe bei psychischen Belastungen oder Erkrankungen und begleitet sie mit professionellen psychotherapeutischen Maßnahmen. Es ist damit für 14- bis 18-Jährige geeignet, die eine ärztlich diagnostizierte psychische Störung aufweisen oder erstmals von psychischen Belastungen betroffen sind. Das Besondere: Auch ohne erfolgte Diagnostik erhalten Betroffene dank des exklusiven Vertrags der pronova BKK Zugang zur Versorgung.

INDIVIDUELL UND OHNE WARTEZEIT

Einschreiben in das Programm können sich betroffene Kinder und Jugendliche oder deren Eltern direkt über die Website der pronova BKK. Im Rahmen einer telefonischen Bedarfsklärung erhalten die Betroffenen ein zu ihrem Einzelfall passendes Versorgungsangebot ohne Wartezeit. Kann der junge Mensch mit KOMPASS unterstützt werden, wird durch erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten innerhalb des vielfältigen Angebotes das passende Behandlungsmodul gefunden. Oft bietet sich ein ortsunabhängiges Telefoncoaching an. Bei Bedarf kann aber auch eine Einzeltherapie am Wohnort oder per Videosprechstunde durchgeführt werden. Über alle Beratungs- und Behandlungsmodule hinweg steht den Teilnehmenden und ihren Eltern optional eine 24/7 erreichbare Krisenhotline zur Seite.

BEI PSYCHISCHEN SYMPTOMEN IST ABGRENZUNG WICHTIG

Pandemie-Stress, Angst vor dem Klimawandel, Zukunftssorgen oder auch ganz persönliche Krisen und Gefühlswelten: zunehmend mehr Heranwachsende stehen vor Herausforderungen, die gravierenden Einfluss auf ihre psychische Gesundheit haben. Nicht immer handelt es sich dabei zwangsläufig um eine Depression oder Angststörung. Altersabhängige Stimmungsschwankungen, darunter auch vorübergehende depressive Symptome, sind Teil der normalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Dennoch sollten Eltern und auch andere Bezugspersonen wie Lehrkräfte genauer hinsehen, wenn sie Auffälligkeiten bei jungen Menschen feststellen. Unter Umständen befinden sich die Betroffenen in einer psychischen Belastungssituation, aus der sie aus eigener Kraft nicht mehr herausfinden. Anzeichen dafür können unter anderem sein: Selbstzweifel, Ängste, sozialer Rückzug, Leistungsstörungen, psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme. Besteht der Verdacht auf eine psychische Erkrankung, sollte der Verdacht ärztlich oder psychotherapeutisch abgeklärt werden.



Wichtig
zu wissen!

- Schnelle und unkomplizierte Hilfe bei psychischen Belastungen, die seit Wochen oder Monaten andauern.
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei und kann jederzeit beendet werden.
- Das Angebot kann telefonisch, als Einzel- oder Gruppentherapie oder bei Bedarf als Videosprechstunde durchgeführt werden und ist streng vertraulich.
- Psychotherapeutische Behandlung per Telefon, auf Anfrage, in mehreren Sprachen möglich.
- Die Krisenhotline ist 24/7 mit psychologischen Fachkräften besetzt und kann sowohl von Betroffenen als auch deren Eltern genutzt werden.

Anmeldung über  pronovabkk.de/dein-kompass

Sie haben Fragen zum Thema? Wir sind für Sie da:
0214 32296-4919 oder über unsere App „meine pronova BKK“

WIR MACHEN MIT!

„Mobbing zu stoppen und Kinder zu stärken ist uns als pronova BKK und auch mir als Vater persönlich ein großes Anliegen! Wir unterstützen Tom Lehels Programm ‚Wir wollen mobbingfrei!‘, damit das Projekt im wahrsten Sinne des Wortes ‚Schule macht‘.“

Lutz Kaiser, Vorstand pronova BKK

Die pronova BKK setzt sich gegen Mobbing an Grundschulen ein. Dafür unterstützen wir Tom Lehels „Wir wollen mobbingfrei!“ Mit seinem wissenschaftlich fundierten Präventionsprogramm gegen Mobbing besucht der u. a. aus dem Kinder-Fernsehen bekannte Moderator gemeinsam mit einer Psychologin Grundschulen, um dort Schulkinder, Lehrkräfte und Eltern zu dem Thema aufzuklären.

Die Zahl ist erschreckend: Aktuelle Forschungen belegen, dass knapp 30 % der Grundschülerinnen und Grundschüler psychische oder physische Gewalt durch andere Kinder erleben. Das ist auch deshalb so erschütternd, weil Betroffene ein erhöhtes Risiko haben, psychosomatische und körperliche Beschwerden, psychische Krankheiten wie Depressionen oder selbstverletzendes Verhalten bis hin zum Gedanken an Selbstmord zu erleiden. Vor allem das Gefühl des ständigen Ausgeschlossenenseins wird als sehr belastend empfunden. Es regt dieselben schmerzverarbeitenden Areale im Gehirn an wie körperliche Schmerzen.

In der im September 2020 im „Journal of Health Monitoring“ des Robert Koch-Instituts veröffentlichten Studie „Mobbing und Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ heißt es unter anderem, dass es in jeder Schulklasse Kinder gibt, die unter Mobbing leiden. Die Entwicklung wirksamer Strategien und Programme sollte deshalb dringend intensiviert werden. Eine große Bedeutung kommt dabei auch den Lehrkräften zu – sie müssen in ihrer Kompetenz, das Problem zu erkennen und kompetent darauf reagieren zu können, gefördert werden.

Hier spielt auch das Smartphone zunehmend eine gewichtige Rolle. Ziel sollte es deshalb sein, einen verantwortungsvollen Umgang mit den digitalen Medien zu erlernen – und zwar, bevor es zu negativen Erfahrungen kommt. Mobbing Erfahrungen stellen immer eine Verletzung des grundlegenden Rechts von Kindern und Jugendlichen auf Respekt, Sicherheit und körperliche Unversehrtheit sowie auf ein Aufwachsen ohne Gewalt dar. Als zertifizierter Anti-Mobbing-Coach macht Tom Lehel in Grundschulen mit einem eigenen Programm auf das Thema aufmerksam. Sein umfassendes Engagement resultiert ursprünglich aus seiner eigenen Erfahrung im Kindesalter.



Traurige
Realität in jeder
Schulklasse



Herr Lehel, was ist Mobbing?

Mobbing liegt dann vor, wenn jemand wiederholt und über einen längeren Zeitraum von einer oder mehreren Personen systematisch erniedrigt, ihm oder ihr bewusst seelische oder körperliche Gewalt zugefügt wird.

Inwiefern spielt dabei Macht eine Rolle?

Zwischen Mobbern und Gemobbten herrscht ein klares Machtungleichgewicht, sodass sich die Opfer oft ohnmächtig fühlen. Die Täter suchen sich Opfer, um Dominanz und Macht auszuleben. Diese Machtspiele finden in allen Zwangsge-meinschaften statt, die man nicht leicht verlassen kann, wie etwa in der Schule. Mobbing schadet der Seele des Opfers und seiner Gesundheit, belastet oft langfristig.

Warum engagieren Sie sich gegen Mobbing?

Ich habe es selbst erlebt und bei meinem Sohn miterleben müssen. Ich weiß, welche schlimmen Gefühle und Ängste es auslöst. Zusammen mit einem Experten-Team und vielen prominenten Kollegen setze ich mich daher mit aller Kraft dafür ein, das Problem schon bei den Jüngsten nachhaltig zu bekämpfen.

Was kann ein Kind tun, wenn es gemobbt wird?

Jeder Fall von Mobbing muss schnellstmöglich gestoppt werden. Als Betroffener solltest du dir Hilfe bei Mitschülern, Eltern, Lehrern oder anderen Erwachsenen suchen. Falls du niemanden kennst, dem du dich anvertrauen kannst, nutze eines der vielen kostenlosen und anonymen Hilfsangebote, z.B. juuuport.de oder nummergegenkummer.de. Ganz wichtig: Lass' dich nicht entmutigen. Du bist richtig, wie du bist, und es gibt keinen Grund, der Mobbing rechtfertigen oder entschuldigen könnte. Niemand hat es verdient, von anderen seelisch oder körperlich misshandelt, ausgeschlossen, bedroht oder verletzt zu werden, und niemand hat das Recht, andere schlecht zu behandeln.

Was tun Sie konkret, um den Kindern zu helfen?

Um etwas zu tun, habe ich die bundesweite Stiftung „Mobbing stoppen! Kinder stärken!“ gegründet. Unser Stiftungsziel: Kinder stärken und aufklären, Cybermobbing und Mobbing noch viel stärker als bisher zum Thema machen. In Schulen, in den Medien – in der gesamten Gesellschaft. Ergänzend habe ich das erste Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen, „Tom Lehel's Wir wollen mobbingfrei!“, entwickelt und freue mich sehr, dass die Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Mechthild Schäfer von der Ludwig-Maximilians-Universität München dieses wissenschaftlich begleitet. Das Programm setzt da an, wo Mobbing beginnt: in den Grundschulen. Je früher wir anfangen, desto erfolgreicher können wir sein.

Was ist das Ziel des Programms?

Kinder sollen ihr eigenes Verhalten im Umgang miteinander reflektieren. Es geht darum zu lernen, Verantwortung für das eigene Handeln und das „Nicht-Handeln“ zu übernehmen. Zusammen sollen sie eine gute Umgangskultur für ihre Klasse schaffen: Jedes Kind muss sich wohl und respektiert fühlen können. Wir wollen Lehrkräfte fortbilden und in ihrer Rolle als ‚Moderatoren‘ stärken. Eltern müssen wir aufklären und ihnen Hilfestellung bei Fragen der Medien-erziehung und sicheren Mediennutzung ihrer Kinder geben.

Wie kann eine Schule vom Programm profitieren?

Wenn die Klassen einer Schule einen respektvolleren Umgang miteinander pflegen, kann sich das Klima auch in der ganzen Schule ändern. Mithilfe unseres Programms besteht die Möglichkeit, eine Umgangskultur zu schaffen, in der es keinen Raum für Mobbing gibt.

Wie kann eine Schule am Programm teilnehmen?

Auf der Homepage wirwollenmobbingfrei.de finden interessierte Grundschulen alle Informationen zum Programm und zur Bewerbung sowie ein Bewerbungs-formular.



UNGEWOLLT KINDERLOS? Wir unterstützen Ihre Familienplanung!

Kinderlosigkeit kann viele Ursachen haben. Die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt etwa, Umweltbelastungen, Zukunftsängste und Stress im Beruf – all das kann die Gründung einer Familie erschweren. Zudem geht die Fruchtbarkeit beim Mann und bei der Frau mit zunehmendem Alter zurück, sodass viele Menschen ungewollt kinderlos bleiben.

Wenn sich der Kinderwunsch auf natürlichem Wege nicht erfüllt, ziehen viele Betroffene medizinische Hilfe in Betracht. Eine künstliche Befruchtung kann dann eine Option sein. In diesem Fall bietet die pronova BKK ihren Kundinnen und Kunden exklusive finanzielle Zuschüsse, die weit über die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen. In Partnerschaft mit ausgewählten Kinderwunschkliniken unterstützen wir Sie bei Ihrer Familienplanung.

Sie haben Interesse? Wir beraten Sie gern und informieren Sie ausführlich, wie wir Sie mit unseren Partnerkliniken unterstützen können. Rufen Sie uns an unter 0621 53391-1000 oder besuchen Sie uns auf

» pronovabkk.de/kuenstliche-befruchtung

Mehr Inhalt:



Mit diesen Vorteilen können Sie rechnen:

- 350 Euro bei einem geplanten Kryozyklus nach Transfer
- 250 Euro bei einer Blastozystenkultur nach Transfer
- Finanzielle Beteiligung auch am vierten Behandlungsversuch
- Ermöglichung eines Verfahrenswechsels von der In-vitro-Fertilisation (IVF) zur Intrazytoplasmatischen Spermieninjektion (ICSI), sofern medizinisch notwendig
- Weibliche Versicherte haben bei der pronova BKK bis zur Vollendung des 42. Lebensjahres Anspruch auf diese Leistungen
- Um eine möglicherweise belastende Mehrlingsschwangerschaft zu vermeiden, werden maximal zwei statt drei Embryonen eingesetzt

BONUSPROGRAMM 2022: Schon die erste Maßnahme zählt!

Belohnen Sie sich für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten und beteiligen Sie sich am Bonusprogramm der pronova BKK.

Im Bereich Vorsorge zählen beispielsweise eine Impfung, die routinemäßige Früherkennungsuntersuchung beim Gynäkologen, der Check-up beim Hausarzt oder ein Hautkrebsscreening. Auch die jährliche Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt und die professionelle Zahnreinigung lassen jeweils Ihren Bonus wachsen.

Mit nur drei nachweisbaren Vorsorgemaßnahmen erhalten Sie bereits 60 Euro von uns. Treiben Sie außerdem regelmäßig Sport unter qualifizierter Anleitung, etwa im Fitnessstudio, oder belegen Sie zertifizierte (Online-)Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Suchtmittelkonsum, gibt es dafür weitere 40 Euro Aktiv-Bonus. So kommen Sie mit vier Gesundheitsmaßnahmen auf 100 Euro.

Sollten Sie zum ersten Mal an unseren Bonusprogrammen teilnehmen, belohnen wir Sie einmalig zusätzlich zum Aktiv-Bonus mit einem Starter-Bonus von 50 Euro!

Am bequemsten geht die Teilnahme online über unsere App „meine pronova BKK“. Dort können Sie die Nachweise über Ihre Gesundheitsmaßnahmen schnell und unkompliziert als Foto hochladen. Alternativ können Sie Ihre Nachweise auch in einem Papier-Bonusheft sammeln und bei uns einreichen.

» pronovabkk.de/bonusprogramm



Die pronova BKK übernimmt – über die offiziellen Impfpfehlungen hinaus – die Kosten für die Impfung gegen Meningokokken (alle Typen) für Säuglinge und Kinder ohne Alterseinschränkung und gesundheitlich gefährdete Personen, sofern ärztlich empfohlen.

SEHR SELTEN. ABER AUCH SEHR GEFÄHRLICH: Bakterielle Meningitis

Meningitis oder Hirnhautentzündung kann sowohl durch Viren als auch durch Bakterien, die Meningokokken, ausgelöst werden. Im Anfangsstadium ist die Unterscheidung schwierig, deshalb bitte so schnell wie möglich ärztlichen Rat einholen. Während die virale Meningitis oftmals auch milde verläuft, ist die bakterielle Form lebensgefährlich. Am häufigsten tritt die Erkrankung im Winter und Frühjahr auf. Doch mit 0,5 Fällen auf 100.000 Einwohner ist sie in Europa zum Glück sehr selten.

Die Übertragung erfolgt durch engen Kontakt, etwa durch Niesen und Husten, aber auch durch Küsschen. Besonders häufig sind Babys und Kleinkinder betroffen, denn ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift. Doch auch Jugendliche zwischen 15 und 19 gelten als überdurchschnittlich gefährdet. Unbehandelt endet die Erkrankung in jedem zehnten Fall tödlich. Wir sprachen mit Dr. med. Thomas Fischbach. Er ist Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte e.V.



Herr Dr. Fischbach, auf welche Warnzeichen sollten Eltern achten?

Ist das Kind antriebslos, schlapp und appetitlos und kommen dann Symptome hinzu wie Erbrechen, starke Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Hautblutungen („blaue Flecke“) und Krampfanfälle, ist schnelles Handeln geboten. Bei Säuglingen tritt die Nackensteifigkeit noch nicht auf, hier kann aber die Fontanelle stark vorgewölbt sein oder hervortreten. Fieber allein ist kein Hinweis, denn das tritt auch bei anderen Infektionen auf. Im Zweifelsfall aber lieber immer abklären.

Also schnell einen Termin in der Kindearztpraxis machen?

Unbedingt. Der Termin sollte dann allerdings nicht erst am nächsten Tag stattfinden, sondern sofort. Falls der Allgemeinzustand des Kindes bereits schlecht ist, würde ich auch nicht zögern, umgehend ins nächste Krankenhaus zu fahren oder den Notarzt kommen zu lassen. Kein schlechtes Gewissen deswegen!

Wie wird behandelt?

Die Behandlung erfolgt stationär und durch Antibiotikagabe. Wegen der erhöhten Ansteckungsgefahr bekommen auch die Familienangehörigen ein Antibiotikum.

Kann man einer Meningokokken-Infektion vorbeugen?

Ja, durch eine Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt aktuell die Meningokokken-C-Impfung für alle Kinder möglichst früh im 2. Lebensjahr. Sprechen Sie Ihren Kinderarzt auf eine mögliche Impfung an. Viele Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für die Impfung gegen die genauso gefährlichen Verwandten des Meningokokken-Typs C, nämlich ACWY und B.

Raten Sie zur Impfung?

Ja, unbedingt, denn die Folgen der Erkrankung sind erheblich: Jeder zehnte Erkrankte überlebt die Infektion nicht. Bei weiteren zehn Prozent bleiben Schäden zurück wie Schädigungen des Gehirns, Lähmungserscheinungen, Krämpfe, Taubheit.

LONG COVID



Wer ist betroffen, was sind die Ursachen?

Eigentlich von Corona genesen, doch noch immer erschöpft und krank? So fühlen sich Betroffene, die an Long COVID, auch bekannt als Post-COVID-Syndrom, leiden. Symptome wie Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Atembeschwerden oder Konzentrations- und Gedächtnisprobleme können noch Wochen oder sogar Monate nach einer akuten Corona-Erkrankung Betroffenen schwer zu schaffen machen. Was steckt dahinter, wer ist betroffen und welche Risikofaktoren gibt es?

BREITE SYMPTOMPALETTE

Manche Betroffene fühlen sich wie um 30 Jahre gealtert und außerstande, ihren Alltag wie vor der Erkrankung ganz einfach zu managen. Die Palette der oben aufgeführten Symptome umfasst weiterhin Schlaf- und Angststörungen, Schwindel, Juckreiz, Herzklopfen und -stolpern sowie Haar- ausfall. Auch Langzeitschädigungen an Organen wie Herz, Lunge oder Gehirn sind möglich. Unspezifische Symptome wie Abgeschlagenheit oder Konzentrationsmängel sind möglicherweise als psychosomatisch bedingt einzustufen: Allgemeine Krisenstimmung, Lockdown und Kontaktbe- schränkungen könnten dahinterstecken.

Inzwischen werden mehr als 200 Symptome mit Long COVID in Zusammenhang gebracht. So bleibt die genaue Diagnose schwierig, denn beispielsweise gibt es Bluttests als Indikatoren für Long COVID noch nicht. Das Fehlen einer eindeutigen medizinischen Definition für Long COVID lässt viele Betroffene zusätzlich unter mangelnder Akzeptanz leiden, sie fühlen sich einfach nicht ernst genommen.

WER IST BETROFFEN?

Geschätzt sind etwa 10 bis 15 Prozent der Corona-Genesenen von Long COVID betroffen, genaue Zahlen liegen nicht vor. Treffen kann es im Prinzip jeden, junge fitte Personen genauso wie ältere mit Vorerkrankungen. Studien deuten allerdings darauf hin, dass es bestimmte Risikofaktoren gibt: Dazu gehören Krankheitsverläufe mit mehreren gleichzeitig auftretenden Symptomen und sehr schwere mit längerer intensiv-medizinischer Betreuung, ein hohes Alter, Vorerkrankungen an Lunge und Herz sowie starkes Übergewicht. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer, besonders im Alter von unter 50 Jahren. Sie entwickeln in vielen Fällen ein Erschöpfungssyndrom (Fatigue). Auch wenn die eigentliche Corona-Infektion fast symptomlos verlief, kann es zu Langzeitfolgen kommen.



Es erkranken mehr Frauen und Mädchen am Long-/Post-COVID-Syndrom als Männer und Jungen

WELCHE MÖGLICHEN URSACHEN FÜR LONG COVID SIND BISHER BEKANNT?

Die genauen Ursachen für Long COVID sind noch nicht geklärt. Zum einen könnten im Körper verbliebene Viren oder Bestandteile davon mit zeitlicher Verzögerung entzündliche Prozesse hervorrufen. Außerdem wurde bei Long-COVID-Patienten eine Verformung der Blutkörperchen beobachtet, die den Sauerstofftransport im Blut und damit die Versorgung der Organe beeinträchtigen könnte. COVID-19 kann zudem das Risiko für Thrombosen und Schlaganfälle erhöhen. Möglicherweise kommt es auch zu Autoimmunprozessen, also einer Fehlreaktion des überschießenden Immunsystems, das Abwehrstoffe gegen eigenes Gewebe bildet.

GIBT ES AUCH BEI KINDERN LONG COVID?

Kinder haben meist milde Krankheitsverläufe von COVID-19 und sind nach vier Wochen in der Regel wieder fit. Doch berichten auch Kinder bzw. deren Eltern über typische und teils auch schwere Long-COVID-Symptome in einem Zeitraum von vier oder mehr Monaten nach der Akutphase. Die Studienlage ist noch sehr dünn.

Ein möglicher Zusammenhang zwischen einer sehr selten auftretenden multisystemischen Erkrankung (PIMS oder MIC) bei Kindern und COVID-19 ist noch nicht eindeutig geklärt.

Long COVID oder Post COVID?

Long COVID: Beschwerden, die länger als vier Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen.

Post COVID: Beschwerden, die länger als 12 Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen.

Mehr Inhalt:



Informationen rund um das Thema Corona finden Sie auf

» pronovabkk.de/corona-faq

VITAMIN MANGEL ODER NICHT?

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel, indem es die Aufnahme von Kalzium und den Einbau in die Knochen fördert. Ein Mangel kann bei Kindern zu Rachitis führen, bei Erwachsenen Osteomalazie (Knochenerweichung) sowie Osteoporose (Knochenschwund) begünstigen. Darüber hinaus ist eine ausreichende Versorgung wichtig für die Aufrechterhaltung zahlreicher Stoffwechselforgänge und eine starke Immunabwehr.

Das Robert Koch-Institut, das Bundesinstitut für Risikobewertung und der Berufsverband der Internisten sehen keine weit verbreitete Unterversorgung mit Vitamin D in Deutschland, sie liege lediglich bei etwa 15 Prozent. Die körpereigene Synthese ist im Winter in unseren Breiten zwar unzureichend, doch kann unser Körper auf eingelagerte Depots zurückgreifen. Ein höheres Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben Personen, die sich nur selten im Freien aufhalten, sowie Ältere, da die Fähigkeit der Haut zur Eigenproduktion mit dem Alter nachlässt.

Anzeichen einer möglichen Unterversorgung:

Abgeschlagenheit, geringe Muskelkraft, Knochen- oder Gliederschmerzen. Ein Bluttest gibt Aufschluss über den Vitamin-D-Spiegel. Einmalig niedrig gemessene Werte bedeuten nicht unbedingt einen langfristigen Mangel. Nehmen Sie nicht auf eigene Faust hochdosierte Präparate, sondern klären Sie ärztlich ab, ob die Einnahme von Vitamin D für Sie sinnvoll ist. Bei exzessiver Einnahme von Vitamin-D-Präparaten können Übelkeit, Erbrechen und Bauchkrämpfe auftreten. Nahrungsergänzungsmittel in Form beispielsweise von Vitamin-D-Tropfen also besser zurückhaltend einsetzen: Ein Tropfen pro Tag ist völlig ausreichend.

Vitamin D in Nahrungsmitteln:

Das fettlösliche Vitamin steckt hauptsächlich in fettreichen Lebensmitteln tierischer Herkunft, insbesondere in fetthaltigen Fischen (Hering, Lachs, Makrele, Aal), außerdem in Eigelb, Leber, Milch und Milchprodukten. Geringe Mengen liefern auch Pilze (Pfifferlinge, Champignons). Über Nahrungsmittel werden jedoch nur bis zu 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs abgedeckt. Den Löwenanteil an Vitamin D produziert unser Körper selbst. Und dafür braucht er Sonnenlicht.

SONNENLICHT OHNE SONNENBRAND NUTZEN?

Mithilfe von Sonnenlicht (UV-B-Strahlung) deckt unser Körper über die Haut 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D. Voraussetzung für die körpereigene Bildung des Vitamins ist der regelmäßige Aufenthalt im Freien vor allem zwischen März und Oktober. Dabei sollte das Sonnenlicht etwa ein Viertel der Haut (Arme, Beine, Gesicht, Hände) für 10 bis 25 Minuten bestrahlen. Um keinen Sonnenbrand zu bekommen, vermeiden Sie die pralle Mittagssonne. Oder nutzen Sie ein Sonnenschutzmittel. So ist der Effekt zwar etwas vermindert, doch verhindern Sie so eine Schädigung der Haut.

Mehr Inhalt:



PFLANZENDRINK ALS MILCHALTERNATIVE

Zahlreiche pflanzliche Trinkalternativen gibt es für all diejenigen, die auf Milch verzichten müssen oder wollen. Neben den Klassikern aus Soja, Hafer, Reis und Mandeln halten Drinks auf Basis von Haselnüssen, Hanf, Dinkel, Erbsen, und Lupinen nicht nur für eine vegane Ernährung interessante Geschmacksnuancen bereit. Hier die gebräuchlichsten pflanzlichen Milchalternativen im Überblick:

	Geschmack	Verwendung	Energie je 100 ml	Verträglichkeit	Besonderes
1. Hafer	natürliche Süße, vollmundig	pur, Müsli, kochen, backen	40 bis 60 kcal	sehr gut verträglich	regionaler Anbau mit kurzen Transportwegen möglich
2. Soja	leicht herb, Bohnengeschmack	Müsli, Desserts, Shakes, zum Aufschäumen geeignet	40 kcal	glutenfrei, für Soja-Allergiker ungeeignet	auf europäische Herkunft achten, enthält umstrittene pflanzliche Hormone
3. Mandel	mild-nussig, cremig, leicht süß	pur, Kaffee, backen, Müsli, Mixgetränke	30 bis 40 kcal	sehr gut verträglich, glutenfrei	Anbau sehr wasserintensiv, schädigt Bienenvölker (besonders in Kalifornien)
4. Reis	neutral bis mild-süßlich, leichter Reisgeschmack	pur, Smoothies, backen, Desserts	50 kcal	sehr gut verträglich, glutenfrei, allergenarm	viele Kohlenhydrate, wenig Eiweiß
5. Hanf	cremig-nussiges Aroma	pur, Desserts, Pfannkuchen, in Tee oder Kaffee	40 kcal	glutenfrei, sehr gut verträglich	enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren, wenig Kohlenhydrate
6. Lupine	eher neutral im Geschmack	Müsli, Kaffee, Mixgetränke	70 kcal	gut verträglich, für Nuss- oder Soja-Allergiker geeignet	regionale Erzeugung möglich, enthält hochwertige Proteine
7. Erbse	leicht cremig, wässriger Geschmack, leicht pelzig	Smoothies, Müsli, Waffeln, Saucen, Pürees	40 kcal	gut verträglich, glutenfrei, auch für Nuss-Allergiker geeignet	hoher Proteingehalt, heimischer Anbau möglich
8. Dinkel	mild getreidig, fein nussig	pur, Mixgetränke, kochen, backen, zum Aufschäumen geeignet	45 kcal	gut verträglich, enthält Gluten	geringer Proteingehalt, heimischer Anbau möglich
9. Haselnuss	intensiv nussig, leicht süßlich	pur, für Süßspeisen, Kakao- oder Mixgetränke, Kaffee	30 bis 50 kcal	gut verträglich, für Nuss-Allergiker nicht geeignet	enthält gesunde Fettsäuren und Mikronährstoffe Kaloriengehalt schwankend je nach Anbieter

Und wie sieht es mit der Umweltbilanz aus?

Pflanzendrinks sind immer hochverarbeitet, oftmals angereichert mit Mikronährstoffen, Zucker und Aromen. Die Drinks sind durchaus unterschiedlich zu bewerten: Der Anbau von Mandeln und Reis etwa verbraucht enorm viel Wasser und belastet die Ökosysteme in den Erzeugerländern, Hafer- und Sojadrink aus regionaler Erzeugung schonen die Ressourcen. Doch wie sieht es mit der Milch aus? Mehr zur Ökobilanz von Milch und Milchalternativen lesen Sie in der Digitalausgabe der profil!

Achtung:

Manche Pflanzendrinks enthalten Zusätze wie Stabilisatoren, Emulgatoren, Zucker, Aromen, zugesetzte Vitamine oder Mineralstoffe.

Mehr Inhalt:



JUNGE MENSCHEN FORDERN SOLIDARITÄT UND GUTE GESUNDHEITSANGEBOTE

Eine repräsentative Studie der pronova BKK beleuchtet, wie junge Menschen zwischen 16 und 29 (also die sogenannte Generation Z oder Gen Z) auf das Thema Gesundheit und Vorsorge blicken. Die Ergebnisse zeigen, dass sie sich ganz bewusst und sehr reflektiert mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Nach anderthalb Jahren Pandemie fühlen sie sich jedoch ausgelaugt und sind psychisch erschöpft. Sie bezeichnen sich selbst als Leidtragende der Pandemie. Wir haben die auf den Gesundheitsmarkt spezialisierte Zukunfts- und Trendforscherin Corinna Mühlhausen um eine Einordnung der Ergebnisse gebeten.

Mehr als die Hälfte der jungen Deutschen fühlt sich körperlich gesund. Sie geben an, dass sie sogar mehr auf ihre Gesundheit achten als vor der Corona-Krise.

Sie haben gute Vorbilder in ihren Eltern: Die Boomer-Generation hält sich fit. Zugleich wachsen sie in einer Zeit auf, in der die Kostenübernahme für Gesundheitsleistungen reglementiert ist. Darum können sie auch sehr deutlich benennen, dass sie sich weitere Vorsorgeuntersuchungen (65%), Sehhilfen (64%) sowie Kronen bzw. Zahnersatz (60%) als Kassenleistung wünschen. Andere Generationen hätten sich in dem Alter nicht einmal Gedanken über Gesundheitsvorsorge gemacht.

Wie steht es um die psychische Gesundheit der Generation Z?

Die Seele leidet im Pandemie-Alltag. Viele junge Menschen haben finanzielle Sorgen, Berufsanfänger und Studenten haben ihre Jobs im Lockdown verloren. Zudem tragen viele der 16- bis 29-Jährigen permanent ein ungutes Gefühl mit sich herum, wenn sie Bars, Restaurants oder Konzerte besuchen. Einerseits wissen sie, wie wichtig soziale Kontakte für die Gesundheit sind – und doch können sie sie nicht vorbehaltlos genießen. Dieser Altersgruppe hilft, dass sie offener als ältere Generationen über psychische Probleme reden können, in sozialen Medien oder auch mit den eigenen Eltern. Sie haben keine Angst, sich Hilfe zu holen. Die Schulen sind jedoch überfordert damit, auf die seelische Verfassung ihrer Schützlinge achten zu müssen. Sie vermitteln nur fachliche Kompetenzen ohne ganzheitliche Betrachtung. In der Studie geben die jungen Menschen den Bildungseinrichtungen katastrophale Noten.

Auch die Noten für Politik, Gesundheitsämter und ältere Generationen fallen schlecht aus. Die Gen Z wünscht sich mehr Solidarität von der älteren Bevölkerung und der Politik. Was läuft falsch?

68 Prozent der Generation Z vermuten, dass Kinder und Jugendliche die Hauptlast der Pandemie getragen haben. Sie mussten solidarisch sein und zum Schutz der Älteren verzichten. Mehrheitlich fühlen sie sich nun aber weder von Älteren noch von der Politik gesehen. Das führt zu großem Frust. Die jungen Menschen können keine weiteren Einschränkungen mehr ertragen. Das liegt vor allem an der großen Verunsicherung über die richtige Strategie. Weder Eltern noch Politiker oder Mediziner scheinen den Durchblick zu haben. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommen mit dem Informations-Overload und verkürzten Darstellungen in sozialen Medien zu Corona nicht klar.

Laut Studie ist die Generation Z einerseits mehrheitlich für Impfpflicht, andererseits sollen Jugendliche, die sich nicht impfen lassen wollen, nicht ausgeschlossen werden ...

Die Generation Z hat ein viel stärkeres Gerechtigkeitsgefühl als ältere Generationen. Sie wollen ihre Mitschüler nicht ausgrenzen, wenn diese sich nicht impfen lassen oder keine Maske tragen. Gleichzeitig wird deren Rolle als unsozial empfunden. Ein schwerer Zwiespalt zwischen Freiheit und Sicherheit, den diese Generation besonders stark erlebt.

Was läuft nach Ansicht der Generation Z falsch?

Eine Generation, die sich offen austauscht und digital vernetzt ist, versteht nicht, warum Schulen, aber auch das Gesundheitssystem noch vor allem analog arbeiten. Warum empfangen Krankenhäuser noch überwiegend Faxe, Ärzte sind nur per Telefon erreichbar und die Corona-Warn-App bringt kaum etwas? Das Gesundheitssystem muss nach ihrer Meinung dringend umlernen. Sie nennen konkret den Austausch von Befunden zwischen den Ärzten, die Speicherung von Gesundheitsdaten auf der elektronischen Gesundheitskarte und die Übertragung von Daten aus einer Gesundheits-App. Die jungen Menschen sind bereit für digitale Gesundheitsangebote.


Dabei nutzt die Generation Z laut Studie kaum Apps als Mittel für bessere Gesundheit. Sie nennen vor allem Schlaf, Unternehmungen mit Freunden und gesunde Ernährung inklusive weniger Alkohol.

Sie wissen besser als ältere Generationen, was sie für ihre Gesundheit brauchen, aber nennen natürlich oft die Themen, die sie nicht umsetzen können. Zum Beispiel Schlaf oder auch Alkoholkonsum, weil dann doch die Party oder der Netflix-Abend dazwischenkommen.

Corinna Mühlhausen ist neben ihrer Gastprofessur für Trend- und Zukunftsforschung, die sie in den Jahren 2019/2020 an die Technische Hochschule Lübeck Fachbereich Architektur und Stadtplanung führte, als Lehrbeauftragte an der Akademie für multimediale Ausbildung und Kommunikation AG (AMAK AG) und deren Partnerinstituten im Studiengang Trendmanagement tätig. Corinna Mühlhausen lebt mit ihren beiden Söhnen in Hamburg.



Die Studie finden Sie hier:

 pronovabkk.de/studien

Come Together

ONLINE-KONGRESS
DER PRONOVA BKK 2021



„Aufholen auf Teufel komm raus? Die neue Normalität und ihre Herausforderungen.“

Die pronova BKK fördert die Gesundheit der Beschäftigten zahlreicher großer und kleinerer Unternehmen durch spezielle Angebote in den Bereichen Organisation, Ernährung, Bewegung, Stressabbau und Suchtprävention. Dies geschieht zum Beispiel im Rahmen von Gesundheitskonzepten, aber auch durch die Bereitstellung digitaler Angebote wie Apps und Online-Plattformen.

Um die neuesten Trends und Entwicklungen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung geht es auf dem jährlich im November stattfindenden Fachkongress „ComeTogether“. Sie werden von der pronova BKK organisiert und finden großen Anklang in den Unternehmen. Eingeladen sind Personalverantwortliche, Mitglieder betrieblicher Gremien, Mitarbeitende aus dem betrieblichen Gesundheitswesen sowie Betriebsärztinnen und Betriebsärzte. Sie nutzen die Gelegenheit zum Austausch mit den Vortragenden und untereinander. So werden neue Impulse für die weitere Ausgestaltung der Gesundheitsförderung gesetzt und in die Betriebe hineingetragen.

Das ComeTogether 2021 der pronova BKK stand unter dem Motto „Aufholen auf Teufel komm raus? Die neue Normalität und ihre Herausforderungen“ und fand am 17. und 18. November 2021 statt – coronabedingt erneut in digitaler Form. Als Speaker geladen waren dieses Mal der Physiker und Wissenschaftsjournalist Ranga Yogeshwar, der Psychologe und Marktforscher Stephan Grünewald, die Trendforscherin Corinna Mühlhausen sowie Joseph Meiser, Digital Health Expert der pronova BKK. In spannenden Vorträgen wagten sie einen Blick in die nahe Zukunft – in die Zeit nach Corona.



Ranga Yogeshwar im Videochat mit Sonja Trautmann und Rüdiger Schüller von der pronova BKK.

Stephan Grünewald nahm die unterschiedlichen Auswirkungen ins Visier, die Corona auf die Menschen hat. Er hob hervor, dass es sehr unterschiedliche Startpunkte gibt, von denen die Menschen in die neue Normalität starten können. Ranga Yogeshwar nahm anschließend die Perspektive seines einjährigen Enkels Emil ein. Wie würde Emil wohl in ferner Zukunft, wenn er auf die Gegenwart zurückblicken könnte, unseren heutigen Umgang mit Gesundheitsdaten beurteilen? Für uns Heutige steht vor allem der Aspekt der Datensicherheit im Vordergrund. In Emils Welt hingegen werden ganz pragmatische Erwägungen hinsichtlich der Verbesserung unserer Gesundheitsversorgung viel wichtiger sein. Dass die pronova BKK bereits weit in die digitale Zukunft vorgedrungen ist, konnte Joseph Meiser anhand digitaler Angebote auf Rezept belegen.

Auch mit Blick auf die Veranstaltung hat die pronova BKK dieses Mal digitales Neuland betreten – kein bloßes Streaming, sondern eine interaktive Plattform, auf der die Gäste direkt mit den Vortragenden via Video-Livetalk ins Gespräch kommen. In den Pausen konnten die Gespräche in einer 3-D-Umgebung fortgesetzt werden.

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

pronova **BKK**

**WIR HÖREN GERN SCHÖNES.
ABER OFT ZU LAUT.**

