

Das Kundenmagazin für Versicherte der Deutschen BKK · Ausgabe 3 | 2012

DasMagazin



THEMEN DIESER AUSGABE:

■ HEILUNG BEGINNT IM KOPF

Packende Interviews aus Theorie und Praxis

■ KREBS: BEHANDLUNG DOPPELT ABGESICHERT

Das neue Zweitmeinungsverfahren der Deutschen BKK

■ DIE KRANKHEITSERFINDER

Wie wirtschaftliche Zwänge oder Begehrlichkeiten
Gesunde zu Kranken machen.





4

**HEILUNG
BEGINNT IM KOPF**

Lesen Sie packende Interviews aus Theorie und Praxis.



14

**KREBS:
BEHANDLUNG
DOPPELT
ABGESICHERT**

(Ver)zweifeln Sie nicht an Ihrer Diagnose, sondern nutzen Sie das neue Zweitmeinungsverfahren der Deutschen BKK.



20

**PERFEKTER
SCHULSTART**

Informieren Sie sich in unserem kleinen Ratgeber, was wichtig ist für einen gesunden und sicheren Schulanfang.



26

**DIE KRANKHEITS-
ERFINDER**

Erfahren Sie, wie wirtschaftliche Zwänge oder Begehrlichkeiten Gesunde zu Kranken machen.

IM FOKUS

- Heilung beginnt im Kopf 4

NEWS

- Nachrichten rund um die Deutsche BKK 7

GESUNDHEIT

- Volksdroge Alkohol 10
- Schlaganfall - jede Minute zählt 12
- Gesundheit gibt es nicht auf Rezept 13
- Krebs: Behandlung doppelt abgesichert 14
- Männer haben Nachholbedarf 28
- Weichei oder echter Mann? 29
- Ein Plus an Lebensqualität 31
- Protonenpumpenhemmer: Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen 32

SERVICE

- Rabattverträge helfen Kosten sparen 18
- Perfekter Schulstart 20
- Sommerspiele bei der Deutschen BKK 22
- Lebensmittel von A-Z: F(r)isch genießen 23
- Freundlich. Kompetent. Verbindlich. 24
- Tschüss Zusatzbeitrag! 25
- Die Krankheitserfinder 26

AUS DEN REGIONEN

- Buntes aus den Filialen 16

POLITIK

- Der neue Pflege-Bahr 34
- Klare Regeln gegen Computer-Stress 34
- Preisrätsel 35

HERAUSGEBER:

Deutsche BKK, Willy-Brandt-Platz 8, 38440 Wolfsburg
Marketing und Kommunikation, Stefanie Winkler
Chefredaktion: Sabine Bruns
Gestaltung: www.schwanke-raasch.de
Mitarbeit: Wolfgang Reich, Kathrin Schreiter, Lydia Krüger, Janina Thom, Sabine Sell
Fotos: Deutsche BKK, fotolia, Ralf Mohr
Druck: Evers Druck, Meldorf
Anzeigenberatung und -verkauf: Verlagsvertretung Ollmann, Tel.: (0 40) 5 28 59 55
Das Magazin für die Versicherten der Deutschen BKK dient der Förderung der Gesundheit der BKK-Versicherten im Rahmen der gesetzlichen Aufklärungspflicht der Deutschen BKK. Die Deutsche BKK übernimmt keine Verantwortung für die Qualität der in den Anzeigen beworbenen Produkte.



38439 Wolfsburg
Service-Hotline (0 18 02) 18 08 65*
info@deutschebkk.de
www.deutschebkk.de

*6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute für Anrufe aus Mobilfunknetzen. Wichtig - bitte unbedingt die Vorwahl mitwählen!

Echte Männer sorgen vor

Liebe Leserinnen und Leser,



Achim Kolanoski,
Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK

manche Diagnosen verändern das ganze Leben. Die Diagnose „Krebs“ gehört sicherlich dazu. Gut beraten ist, wer einen spezialisierten Arzt an seiner Seite hat und von Anfang an die optimale medizinische Betreuung bekommt. Doch nicht jeder von Ihnen lebt in einer großen Stadt mit einer Universitätsklinik oder einem Krebszentrum um die Ecke. Vor allem für Versicherte außerhalb von Ballungszentren bietet die Deutsche BKK jetzt gemeinsam mit der Health Management Online AG eine kostenlose Zweitmeinung durch ein Team von Spezialisten an. Durch eine Zweitmeinung können Sie als Patient alle Behandlungsmöglichkeiten abwägen und haben am Ende die Sicherheit, auch wirklich die richtige Entscheidung für Ihre Therapie zu treffen.

„Männer haben's schwer, nehmen's leicht.“ Herbert Grönemeyers Liedtext ist bezeichnend für die Einstellung der meisten Männer zu ihrer Gesundheit. Ein Mann wird einfach nicht krank. Nur langsam verändert sich das Bild des starken, immer gesunden Mannes in der Gesellschaft. Dazu trägt auch der 2010 veröffentlichte erste Männergesundheitsbericht bei. Darin fordern die Wissenschaftler, Männern die Chance zum Kranksein zu geben. Allerdings müsse die Männergesundheit weiter erforscht und mänderspezifische Gesundheitsrisiken reduziert werden. Außerdem gibt es immer noch zu wenig Gesundheitsangebote für Männer. Während die Krebsvorsorge bei Frauen bereits mit 20 Jahren beginnt, können Männer diese erst ab dem 45. Lebensjahr wahrnehmen. Hier ist die Politik gefordert. Bis es soweit ist, können wir alle dazu beitragen, das auf Stärke und Leistung beschränkte Männerbild abzubauen.

Die vorliegende Ausgabe hält viele spannende Themen für Sie bereit. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem einen gesunden Sommer.

Ihr
Achim Kolanoski



Heilung beginnt im Kopf

Heilungsprozesse etwa bei einer Wundverletzung oder einem Knochenbruch sind komplexe Vorgänge, bei denen es nicht nur auf ärztliche Kunst ankommt. Denn unser Gehirn spielt bei der Heilung eine wichtige Rolle. Für den Laien mag es auf den ersten Blick überraschend klingen, dass jede Heilung grundsätzlich das Ergebnis eines Selbstheilungsprozesses ist. Warum das so ist, erläutert der Göttinger Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther in dem folgenden Interview.

» Magazin: Voltaire hat einmal gesagt, die Kunst der Ärzte bestehe darin, den Patienten so lange zu amüsieren, bis die Natur ihn heilt. Eine ziemlich provokante Auffassung...
 « Aber sie enthält einen wahren Kern. Denn heilen kann ein Arzt keinen Patienten. Der kann immer nur aus sich selbst heraus wieder gesund werden. Und die ärztliche Kunst besteht darin, dafür günstige Rahmenbedingungen zu schaffen. Beispielsweise durch einen operativen Eingriff oder eine medikamentöse Unterstützung des Selbstheilungsprozesses. Aber eben auch, und das ist es wohl, worauf Voltaire hier hinweist, indem man dem Patienten die Angst nimmt, die solche Selbstheilungsprozesse behindert.

» Magazin: Wovon hängen denn Heilungsprozesse – etwa bei einer Wunde oder einem Knochenbruch – dann tatsächlich ab?
 « Alle Heilungsprozesse sind Selbstheilungsprozesse und brauchen günstige Rahmenbedingungen, damit sie optimal verlaufen können. Ungünstig wäre es, wenn es nach einer Verletzung zu einer Infektion kommt oder wenn eine Knochenfraktur nicht so gut wie möglich geschieht wird. Aber auch wenn der Patient Angst und Stress hat, wird jeder Heilungsprozess ungünstig beeinflusst.

» Magazin: Warum wirken sich psychische Rahmenbedingungen wie Angst und Stress ungünstig auf den Heilungsprozess aus?
 « Dazu müssen wir uns ein wenig mit unserem Gehirn befassen. Normalerweise weiß das Gehirn schon, was es zu tun hat, wenn zum Beispiel irgendwo eine Wunde ist. In den älteren Bereichen unseres Gehirns, also im Hirnstamm und im Hypothalamus, dem wichtigsten Steuerzentrum für das vegetative Nervensystem, gibt es neuronale Netzwerke, die für die Regulation

aller in unserem Körper ablaufenden Prozesse verantwortlich sind. Dazu zählen die kardiovaskuläre und die endokrine Regulation, also die Regelung des Herz-Kreislauf-

Systems und des Hormonsystems, die Regelung des so genannten autonomen Nervensystems und auch die Regulation des Immunsystems. All diese gerade erwähn-



PROF. DR. RER. NAT. DR. MED. HABIL. GERALD HÜTHER (Jg. 51) ist Professor für Neurobiologie und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. 2007 wurde er vom Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ in einer Serie über „herausragende Wissenschaftler und deren Arbeit“ ausführlich vorgestellt.

ten Systeme würden innerhalb unseres Körpers die Funktion übernehmen, die ihre ureigenste ist, nämlich dafür zu sorgen, dass zum Beispiel bei einer Wunde alles gut durchblutet ist, dass die Abwehrkräfte funktionieren, dass die hormonellen Einflüsse und die Regelkreisläufe so organisiert sind, dass das alles in Ordnung ist und wieder in Ordnung kommt. Der Heilungsprozess würde sozusagen automatisch in Gang kommen, weil diese Systeme dazu da sind, dass das alles gut klappt.

» Magazin: Wo sitzen diese Systeme?
 « Diese Systeme sitzen weiter unten im Gehirn, sie sind sozusagen unser Betriebssystem, das im Hintergrund alle wichtigen Prozesse regelt. Um in diesem Bild zu bleiben: Wenn man weiter oben eine Festplatte hat, auf der nur Schrott steht, dann stört diese laufend das Betriebssystem.

» Magazin: Können Sie uns ein konkretes Beispiel für ein solches Störfeuer nennen?
 « Natürlich. Schrott, das wären unter anderem Angst und Stress. Beispielsweise hat jemand die Idee im Kopf, dass er im Leben dieses oder jenes erreichen will, dass er unbedingt Chef einer Firma werden muss oder sein Haus möglichst schnell zu Ende gebaut haben muss oder in einem Jahr eine Million Euro verdienen will. Diese Ideen oder Pläne dominieren dann sein Gehirn so stark, dass sich das Gehirn so stark auf diese Dinge fokussiert, so dass er Warnrufe aus seinem Betriebssystem, also den tiefer liegenden Gehirnbereichen, nicht mehr wahrnimmt. So wird ihm das autonome Nervensystem zurufen, „Hey, du musst unbedingt schlafen, du brauchst dringend Schlaf“, aber er sagt sich „Ich muss jetzt arbeiten“, und er wird sich über sein autonomes Nervensystem hinwegsetzen und unbeirrt weiterarbeiten. Dieser Mensch ist nicht bei sich, er spürt sich nicht mehr, denn er hört die Warnrufe seines Körpers, seines Betriebssystems, nicht mehr. Normal wäre es natürlich aufzuhören, wie ein Besessener zu arbeiten, wenn das autonome Nervensystem ruft „Junge, ich kann nicht mehr, wir müssen schlafen“.

Normal wäre es natürlich aufzuhören, wie ein Besessener zu arbeiten, wenn das autonome Nervensystem ruft „Junge, ich kann nicht mehr, wir müssen schlafen“.

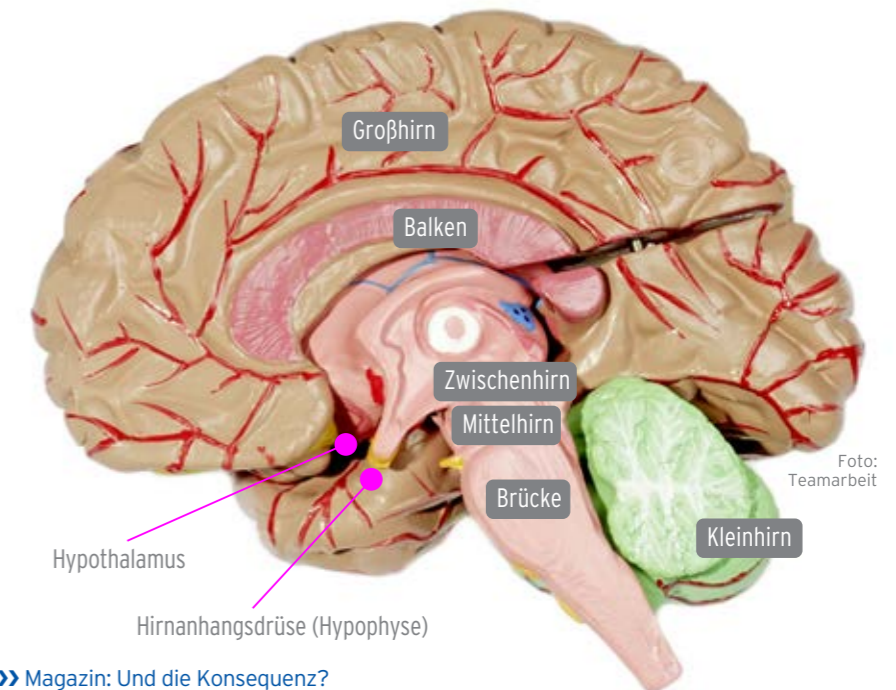


Foto: Teamarbeit

» Magazin: Und die Konsequenz?
 « Wenn er keine Ohren für seinen Körper, für die Warnrufe hat, dann wird er unbeirrt weiter machen. Vielleicht wird er einen Herzinfarkt bekommen, und wenn er schon einen hatte, dann wird er sozusagen ungebremst in den zweiten Infarkt hineinsteuern.
 » Magazin: Wenn jede Heilung Selbstheilung ist und wenn Heilung damit im Kopf beginnt – wie können wir dann einen Heilungsprozess günstig beeinflussen?

« Die Selbstheilung läuft immer ganz normal ab, wenn wir sie nicht stören würden oder wenn wir drauf hören würden. Der Körper signalisiert uns Schmerz, und wir tun so, als merken wir nichts. Wenn der Knochen etwa nach einem Armbruch vernünftig geschieht ist, dann können Sie den Heilungsprozess entweder befördern oder nicht. Und da brauchen Sie nur herumschauen. Da gibt es Leute, die halten die Arme still, und der Knochen wächst gut zusammen. Und da gibt es andere Leute, die trotz des Bruchs Bier trinken und mit ihrem kaputten Arm noch mal irgendwo hinlaufen. Wenn sie ansonsten noch Stress mit ihrer Frau oder ihren Kindern haben oder ihnen stehen die Haare zu Berge, dann werden diese Heilungsprozesse negativ beeinflusst. Dann wird nicht soviel von diesen günstigen Wachstumshormonen und all den anderen Dingen bereit gestellt, die der Körper bzw. der Knochen braucht, damit er in diesen Selbstorganisationsprozess hineinkommen kann. Das kennt man ja auch: Da wird man nicht nur leichter krank, sondern auch

schlechter wieder gesund. Um es ganz deutlich zu sagen: Der Körper hat jetzt etwas zu tun, und dann muss man sich etwas um ihn kümmern, muss man ihn ein bisschen schützen, muss man es ihm ein bisschen gut gehen lassen, damit er diese Aufgabe, für die er eigentlich zuständig ist, auch gut hinbekommt.

» Magazin: Wir haben bisher über den Einfluss des Geistes und unseres Gehirns auf Heilungsprozesse gesprochen. Lässt sich denn mit den gleichen oder mit ähnlichen Mechanismen auch die Entstehung von Krankheiten beeinflussen bzw. sogar verhindern?

« Wenn es im Gehirn günstige und ungünstigere Bedingungen für die Organisation von Heilungsprozessen gibt, dann ist davon auszugehen, dass es dort auch günstige oder ungünstigere Bedingungen für die Herausbildung von Erkrankungen gibt. Denken Sie nur an eine Erkältung und fragen Sie sich doch einmal, warum man gerade an diesen Grippeviren krank wird. Wir haben ein Immunsystem, das durchaus in der Lage ist, damit fertig zu werden. Es wird ja nicht jeder daran krank. Schnupfen kriegt ja nicht jeder, weil er die Viren hat, sondern es gibt welche, die kriegen den Schnupfen, und es gibt andere, die kriegen keinen Schnupfen. Und beide haben die gleichen Viren abbekommen. Es ist uns ja auch von der Medizin vorgegaukelt worden, man würde nur vom Krankheitserreger krank.

Man wird auch davon krank, dass man keine Kraft hat, dem Krankheitserreger zu widerstehen. Man nennt das in der Fachsprache Immunsuppression, und das kommt immer dann vor, wenn die Stresspiegel hoch sind. Wenn man zum Beispiel unter psychischen Belastungen innerhalb der Familie oder im Beruf leidet.

» Magazin: Vor dem Hintergrund Ihrer Arbeit als Wissenschaftler und Ihrer Forschungsergebnisse: Welche Lebenseinstellung empfehlen Sie ganz allgemein, um möglichst gesund zu bleiben?

« Es wäre sicher hilfreich, wenn wir alle wieder etwas mehr der selbstregulatorischen Fähigkeit unseres Körpers und unse-

res Gehirns vertrauen würden. Wenn wir viel sensibler auf (Warn-)Signale unseres Körpers achten würden. Dann würden wir uns auch in und mit unserem Körper wohler fühlen, ihn sorgsamer und liebevoller behandeln. Dann wären wir auch gelassener, und das täte uns allen gut. •

„Ohne meine positive Einstellung zu meinen Krankheiten hätte ich nicht überlebt.“



Jimmy Hartwig hatte Prostatakrebs, Hodenkrebs und einen Tumor im Kopf. Notwendige Operationen und Chemotherapien waren die eine Seite seiner Krankheiten. Mindestens genauso wichtig ist sein Umgang mit diesen Krankheiten.

» Magazin: Herr Hartwig, wie sind Sie selbst mit diesen Krankheiten umgegangen, die ja auch Todesurteile hätten sein können?

« Ich habe meine Krankheiten angenommen. Ich muss meine Krankheit annehmen, denn der Krebs ist stärker. Vom Sport habe ich Disziplin gelernt. Und dass das Spiel erst dann zu Ende ist, wenn der Schiedsrichter abgepfiffen hat. Das kann man aufs Leben übertragen. Das Leben ist erst dann zu Ende, wenn der liebe Gott sagt: Es wird schön, wenn du an meiner Seite sitzt.

Komm. Das muss ich akzeptieren. Dann ist es vorbei. Vorher ist nichts vorbei. Und bis dahin genieße ich das Leben, jeden Augenblick. Und bin glücklich. Beobachte die Vögel, gehe spazieren, sauge das Leben auf, bin gern mit jungen Menschen zusammen. Ich habe Schmerzen kennen gelernt, aber man kann auch aus negativen Erlebnissen etwas Positives gewinnen.



Mehr über Jimmy Hartwig und die Präventionskampagne „Echte Männer“ erfahren Sie **auf Seite 29** in diesem Heft.

» Magazin: Wie schätzen Sie Ihren ganz persönlichen Anteil an den Heilungsprozessen ein?

« Du musst deinen Körper dazu bringen, sich selbst zu heilen. Du musst auf ihn hören, ihn akzeptieren, auf ihn Rücksicht nehmen, damit er dich auch weiterhin erfreut. Dich begleitet. Das ist so, als wenn du dein Auto in die Werkstatt bringst und der Meister zu dir sagt, das Auto ist wieder in Ordnung, aber du solltest nicht mehr so hochtourig fahren, um den Motor zu schonen. Und so wie der Motor dann länger hält, dankt es dir auch dein Körper. Mit besserer Gesundheit. Du schaffst die Rahmenbedingungen dafür. Setz dich doch einfach einmal drei Minuten ganz still auf einen Stuhl und höre in dich rein. Drei Minuten, das schafft heute kaum noch jemand. Ich setze mich jeden Tag eine halbe Stunde ganz ruhig hin und gehe im Geiste durch meinen Körper, höre hinein. Ich beginne im Kopf, dann geht es weiter über die Zähne, das Herz und so weiter bis in die Zehen. Ich bin sozusagen mein eigenes Röntgengerät. Ich spüre ganz deutlich, was in meinem Körper los ist und wo eventuell etwas nicht stimmt. Und dann kann ich frühzeitig reagieren und etwas unternehmen, damit es meinem Körper wieder besser geht. Er dankt es mir, indem diese Störung weg geht und er wieder gesund wird. Das funktioniert sehr gut.

» Magazin: Wenn Sie eine andere Einstellung zu Ihrer Krankheit gehabt hätten ...

« Dann wäre ich tot. Keine Frage. Ohne meine positive Einstellung zu meinen Krankheiten hätte ich nicht überlebt. •

Burkhard K. - der Tai Chi-Mann

„Tai Chi ist mein Lebenselixier, es hat mein Leben verändert und ich fühle mich gesund und glücklich.“ Das sagt unser Model Burkhard K. aus Kassel. Sportlich war er schon immer, erst als Fußballer beim KSV Baunatal, später entdeckte er dann die asiatischen Sportarten für sich. 15 Jahre betrieb Burkhard K. die koreanische Kampfkunst Hapkido und trainierte als Meisterschüler bei Großmeister Yu. Mit zwei Partnern leitete er die Budo-Schule-Kassel und unterrichtete selbst die Kampfkunst. Dann zwangen den heute 47-jährigen gesundheitliche Gründe den Sport aufzugeben. Während einer Chinareise nach Shanghai, wo er Arbeitskollegen von Volkswagen besuchte, lernte er erst seine Ehefrau Yanqian und durch sie Tai Chi kennen und lieben. Seit 2,5 Jahren trainiert Burkhard K. in der Volksrepublik China unter Anleitung von einem der größten Meister im Yang-Stil, Ding Shuide und Meisterin Yualaoshi. Im April 2012 wurde sein Trainingseifer nun mit dem Weltmeistertitel belohnt. Unter ca. 250 Kampfkünstlern aus der ganzen Welt holte er insgesamt drei Goldmedaillen in den verschiedenen Tai Chi Techniken. Bewertet werden Esthetik, Richtung, Technik, und Qi - Kraft. Burkhard K. gewann die Goldmedaillen in Schwert- und Fächerform sowie in der waffenlosen Form 42'Quan.

Warum ist Tai Chi so gesund? Die Ausführungen der Übungsformen werden in fast meditativen Bewegungen mit fließen-

den und geschmeidigen Übergängen erzeugt, das schont und trainiert zugleich Muskeln, Sehnen und Bänder. Außerdem wird das gesamte Organgefüge trainiert und stabilisiert. Daneben hat Tai Chi positive Auswirkungen auf die Psyche, indem es die Konzentration, Koordination und Balance schult. Erreicht wird der gesundheitliche Nutzen durch das Training in den vier Bereichen Formenlauf mit und ohne Waffen, Meditation, Qi Gong (Atemtechniken) und Selbstverteidigung. Burkhard K. ist seit über 30 Jahren Mitarbeiter bei VW und arbeitet seit zwei Jahren als Güteprüfer im 3-Schichtsystem im Messcenter Kassel. Mit Ehefrau Yanqian und seinen Kindern lebt er unweit des Arbeitsplatzes und trainiert täglich an frischer Luft. Einmal im Jahr reist er zu seinen Großmeistern nach China, um die erlernten Techniken zu verbessern. Mit dem Landes-sportbund plant Burkhard K. im November ein Seminar zu Tai Chi. „Ich möchte meine Erfahrung und die Philosophie des Tai Chi weitergeben. Wer Tai Chi erlernt, wird in seinem Alltag erfahren, dass sich alle negative Energie abwendet und das Positive in Erscheinung tritt und das,“ so der Weltmeister, „bereichert das Leben ungemein.“

Wenn auch Sie auf unser Titelbild möchten

Machen Sie einfach zwei digitale Fotos von sich (und Ihren Lieben), laden Sie die Fotos über unser Fototool im Internet hoch und



Jetzt bewerben und Titelmodel werden!
1.08. bis 31.08.

lassen Sie sich überraschen, ob unser Fotograf Sie auswählt. Das Fototool ist vom 1. bis 31. August 2012 aktiviert. Der/die Gewinner(in) wird bis 10. September informiert. Das Shooting findet noch im September statt und als Lohn für Ihr Shooting erhalten Sie die Fotos zur freien Verwendung. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Bitte beachten Sie: nur der Gewinner wird benachrichtigt, alle übrigen Fotos werden gelöscht. Wenn Sie schon einmal mitgemacht haben und nicht ausgewählt wurden, versuchen Sie es gerne wieder, wir freuen uns über Ihre Bewerbung. •

Unter www.deutschebkk.de finden Sie auf der Startseite das Fototool zum Hochladen Ihrer „Bewerbungsfotos“



Filiale München - alles neu

Die Filiale der Deutschen BKK in München steht in diesen Tagen vor einem kompletten Neustart. Neben den neuen Geschäftsräumen wird es auch einen Wechsel bei der Leitung der Filiale geben. Johann Bickl (links im Bild) wechselt im August in die wohlverdiente Altersteilzeit und übergibt die Leitung an seinen Nachfolger Jörg Messer. Bickl leitete die Filiale mehr als 13 Jahre und geht entsprechend auch mit etwas Wehmut, denn die 35 Mitarbeiter und die über 45.000 Kunden, die in München betreut werden, werden dem engagierten Versicherungsmanager sicher fehlen. „Ein bisschen leichter wird es durch den Umzug der Filiale“, erklärt Bickl, „einerseits weil dadurch momentan viel Trubel herrscht und andererseits, weil ich mich dann nicht auch noch von dem lieb gewordenen Arbeitsplatz verabschieden muss.“ Ab 6. August 2012 ist die Filiale unter der neuen Anschrift zu erreichen: **Deutsche BKK München, Grillparzerstraße 10, 81675 München** Die Servicezeiten für einen Besuch der Filiale ändern sich nicht. Die ebenerdigen Geschäftsräume sind barrierefrei Mo. - Do. von 8 bis 18 Uhr und Fr. von 8 bis 16 Uhr zu erreichen. •

Therapiepausen beachten!

Erhalten Sie als Patient Heilmittelverordnungen von Ihrem Arzt, z.B. Massagen und Krankengymnastik, so ist darauf zu achten, dass die Anzahl der verordneten Anwendungen die gesetzlichen Vorgaben nicht überschreitet. Dies kann z.B. geschehen, wenn Sie diese Verordnungen etwa von zwei verschiedenen Ärzten erhalten, weil diese untereinander nicht wissen, dass bereits ein anderer Arzt Ihnen die erlaubte Anzahl verordnet hat. In einem solchen Fall muss Ihr Therapeut prüfen, ob Sie noch im gesetzlichen Rahmen der Verordnungen liegen. Er kennt die Heilmittel-Richtlinie. Behandelt er Sie aufgrund der vorliegenden ärztlichen Verordnung ohne Prüfung und die erlaubte



Foto: iStockphoto

Verordnungszahl ist überschritten, kommt die Krankenkasse nicht für die Kosten auf. Es gibt therapeutische Einrichtungen, die ihre Patienten dann privat zur Kasse bitten. **Sie müssen dieser Zahlungsaufforderung nicht nachkommen**, da der Therapeut

verpflichtet ist, die Therapiepausen zwischen mehreren Verordnungen zu beachten. Ihr Therapeut muss diese Richtlinie kennen und sich daran halten. Er hat keine Rechtsgrundlage, um von Ihnen die Kostenübernahme zu verlangen. ●

Drei Teams der Deutschen BKK starteten beim REWE Team Challenge

Zum vierten Mal fand am 23. Mai 2012 der REWE Team Challenge Dresden statt und zum ersten Mal war die Deutsche BKK mit am Start. Die REWE Team Challenge ist ein Firmenlauf im weiteren Sinne: Mannschaften aus Unternehmen, Behör-



den, Verbänden und Vereinen, aber auch Studententeams erleben laufend Dresdens Skyline und Altstadt. Insgesamt starteten 7.684 Teilnehmer zusammen vor dem Kulturpalast und liefen zwischen Zwinger, Semperoper und Hofkirche unter den rhythmischen Anfeuerungen der Trommlergruppen zum Terrassenufer durch die historische Innenstadt Dresdens. Mit Blick auf die älteste und größte Raddampferflotte der Welt und das Königsufer mit der Staatskanzlei im Hintergrund endete der Lauf im WM-Stadion von Dresden (Glücksgas Stadion). Die Deutsche BKK war mit drei Teams am Start. Die Teilnahme stand ganz im Zeichen von Spaß, guter Stimmung und Charity, denn jedes Team, das an den Start ging, spendete 2 Euro Startgeld an gemeinnützige Projekte. Ankommen hieß deshalb die Devise und so belegten alle drei Teams gute mittlere Plätze. Die rund 3.400 Euro gingen in diesem Jahr an das Kinder- und Jugendhaus Emmers (www.emmers-dresden.de) in Pieschen und an das Projekt „It's HipHop-Time“. ●

Ihr Foto auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) kommt. Bis zum Ende des Jahres müssen auf Wunsch des Gesetzgebers mindestens 70 Prozent der Versicherten mit der neuen eGK ausgestattet sein. Die neue Karte sieht vor, dass ein Passbild des Besitzers auf der Kartenvorderseite integriert wird. Die Deutsche BKK fordert Sie derzeit per Anschreiben dazu auf, ein Passfoto an uns zu senden. Viele Versicherte fragen nach, wozu wir dieses Foto benötigen. Hier deshalb noch einmal die Erläuterung: Um Kartenmissbrauch vorzubeugen hat der Gesetzgeber beschlossen, alle Krankenversichertenkarten ab sofort mit einem Passbild auszustatten. Um Ihre neue eGK erstellen zu können, brauchen wir Ihr Passfoto. Wenn Sie also ein Anschreiben mit der Aufforderung erhalten uns ein Passbild zu übermitteln, kommen Sie unserer Bitte möglichst fristgerecht nach. Sie können entweder unser Foto Uploadtool im Internet nutzen oder uns ein Passfoto per Post senden. Vielen Dank für Ihre Kooperation. ●



Gerhard Stein, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK, nahm in Berlin das Zertifikat zum „audit berufundfamilie“ entgegen (hintere Reihe, 2.v.r.). Überreicht wurde die Urkunde von den Parlamentarischen Staatssekretären Peter Hintze (ganz links) und Dr. Hermann Kues (ganz rechts).

Deutsche BKK bringt Familie und Job unter einen Hut: Die Krankenkasse erhält Zertifikat zum „audit berufundfamilie“

Mit dem Zertifikat zum audit berufundfamilie wurde das Engagement der Deutschen BKK hinsichtlich einer familienbewussten Unternehmenskultur gewürdigt. Überreicht wurde die Urkunde in Berlin von den Parlamentarischen Staatssekretären Peter Hintze, Wirtschaftsminister, und Dr. Hermann Kues, Familienminister. Damit ist die Betriebskrankenkasse nach der erfolgreichen Prüfung durch die Kommission als familienfreundliches Unternehmen zertifiziert.

„Wir helfen unseren 1.400 Mitarbeitern, Familienleben und Job unter einen Hut zu bekommen“, so Gerhard Stein, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK. Gemeinsam mit Rita Waschkowski, Gleichstellungsbeauftragte der Krankenkasse, nahm er das Zertifikat entgegen. Zu den Leistungen für die Mitarbeiter zählen unter anderem Gleitzeit ohne Kernarbeitszeit, Eltern-Kind-Arbeitszimmer sowie eine Betriebs-Kita und regionale Kooperationen mit Kitas. In ganz Deutschland können Mitarbeiter der Deutschen BKK auf den Famili-

enservice zurückgreifen: Hier werden Tagesmütter an den 40 Standorten schnell und unbürokratisch vermittelt. Insgesamt tragen in Deutschland aktuell rund 1.000 Arbeitgeber das Zertifikat zum audit berufundfamilie beziehungsweise audit familiengerechte hochschule. Darunter sind 490 Unternehmen, 379 Institutionen und 129 Hochschulen. Sie gelten als Vorreiter einer familienbewussten Personalpolitik, da sie im Vergleich zum Bundesdurchschnitt der Arbeitgeber deutlich familienfreundlicher sind. ●

Ärztlicher Bereitschaftsdienst ab sofort mit deutschlandweit einheitlicher Rufnummer



Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt benötigt, kann jetzt überall in Deutschland die Telefonnummer 116 117 anrufen. Bei der neuen kostenlosen Hotline wird der Anrufer automatisch mit dem zu seinem Wohnort nächstliegenden Bereitschaftsdienst verbunden. Damit soll die Versorgung der Patienten verbessert werden. Bisher war der Bereitschaftsdienst unter mehr als 1.000 regional unterschiedlichen Nummern zu erreichen. Die Kosten für diesen neuen Service liegen nach Angaben der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) bei drei bis fünf Millionen Euro pro Jahr. Die Krankenkassen werden diese Kosten für die rund vier Millionen Patienten übernehmen, die jährlich die Hilfe eines Bereitschaftsarztes in Anspruch nehmen. ●



Foto: Felix Abraham



Foto: Éléonore H

Volksdroge Alkohol

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ heißt es im Volksmund beschönigend. Ein solcher Satz verharmlost freilich den Umgang mit Alkohol in unzulässiger Weise. Denn Millionen Deutsche sind alkoholgefährdet oder sogar alkoholabhängig.

Der daraus resultierende volkswirtschaftliche Schaden liegt in einem zweistelligen Milliardenbereich. Alkoholmissbrauch ist damit eines der größten gesellschaftlichen Probleme, das durch die mediale Fixierung auf das Komasaufen Jugendlicher leicht aus dem Blick gerät. Von Betroffenen wird ihre Gefährdung oft verdrängt. Dabei können die gesundheitlichen, aber auch die sozialen Folgen einer Alkoholabhängigkeit erheblich sein.

Schätzungen zufolge konsumieren etwa acht bis neun Millionen Bundesbürger Alkohol in einer gesundheitlich bedenklichen Weise. Ungefähr 1,3 bis 1,5 Millionen davon, nach anderen Angaben rund drei Millionen, sind vom Alkohol abhängig. Nach Veröffentlichungen des Robert-Koch-Instituts geschieht in Deutschland jede vierte bis fünfte Gewalttat unter Alkoholeinfluss, und bei jedem neunten Verkehrsunfall mit Todesfol-

gen war Alkohol beteiligt. Alkoholsucht verursacht unter anderem Krankheiten wie Leberschäden, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und Krebs, führt zu beruflichen Fehlzeiten, sinkender Arbeitsleistung und Unfällen. Pro Jahr ergibt sich daraus ein volkswirtschaftlicher Schaden von schätzungsweise knapp 20 Milliarden Euro. Als gesundheitlich riskant gilt ein Konsum von mehr als 24 g Reinalkohol pro Tag bei Männern und 12 g bei Frauen, als gefährlich eine Menge von 60 bis 120 g bei Männern und von 40 bis 80 g bei Frauen. Der so genannte Hochkonsum beginnt bei Männern bei mehr als 120 g Reinalkohol pro Tag und bei Frauen bei mehr als 80 g pro Tag. Zur Orientierung: Eine 0,33-Liter-Flasche Bier enthält etwa 13 g Alkohol, ein Glas Wein (0,2 Liter) ungefähr 16 g. Wer also pro Tag zwei 0,5-Liter-Flaschen Bier („Feierabendbier“) trinkt, konsumiert etwa 40 g reinen Alkohol.

Das macht im Monat rund 1,2 Kilogramm Reinalkohol und ca. 12,5 Kilogramm im Jahr – mehr als ein normaler Wassereimer wiegt. Statistisch gesehen trinkt jeder Deutsche ungefähr 10 Liter reinen Alkohol jährlich.

Der Weg in eine Alkoholabhängigkeit oder in einen riskanten Alkoholkonsum hinein ist ein schleichender Prozess und wird von den Betroffenen oft nicht bemerkt und verdrängt. Die Grenze zwischen Genuss und Gefahr ist schnell überschritten. Dabei bedeutet ein mäßiger Alkoholkonsum nicht automatisch, dass bereits eine Alkoholabhängigkeit vorliegt. Dies ist in der Regel erst dann der Fall, wenn mindestens zwei der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Sie unterliegen einem Zwang bzw. Sie verspüren das starke Bedürfnis, Alkohol zu trinken. Der Gedanke an Alkohol tritt bereits während des Tages auf.
- Sie vertragen immer mehr Alkohol, ohne dass eine spürbare oder die gewünschte Wirkung des Alkoholkonsums eintritt.
- Sie können die Menge Ihres Alkoholkonsums nicht mehr vernünftig steuern.
- Sie trinken weiter Alkohol, obwohl Sie Ihr

Der Grad der Alkoholabhängigkeit bzw. der Gefährdung hängt auch vom Trinkertyp ab:

Trinkertyp	Trinkverhalten / Alkoholmenge	Anlass
Alpha-Trinker	Größere Mengen; psychisch abhängig	z.B. Konfliktsituationen (Arbeitsplatz, Beziehung)
Beta-Trinker	Gelegenheitstrinker; größere Mengen; gefährdet	z.B. auf Feiern, im Urlaub
Gamma-Trinker	Süchtig; an größere Mengen gewöhnt; Trinkverhalten nicht mehr kontrollierbar	Besondere Anlässe nicht notwendig, tägliches Trinken
Delta-Trinker	Gewohnheitstrinker; Rauschzustände eher die Ausnahme; körperlich abhängig	Besondere Anlässe nicht notwendig, tägliches Trinken
Epsilon-Trinker	„Quartalsäufer“; hoher Alkoholkonsum über Tage hinweg; danach längere Abstinenzphasen	Zu besonderen Anlässen oder in Konfliktsituationen

Arzt aufgrund von Untersuchungsergebnissen auf Ihre gefährdete Gesundheit hingewiesen hat (z.B. Blutwerte, Fettleber).

- Sie trinken bereits tagsüber während der Arbeitszeit und fahren möglicherweise auch schon alkoholisiert Auto.
- Kein Alkohol oder zu wenig Alkohol führt zu Entzugerscheinungen wie Schweißausbrüchen, Zittern usw.
- Ihr Alkoholkonsum führt zu sozialen Problemen, belastet Ihre familiäre Situation und gefährdet sogar Ihren Arbeitsplatz durch nachlassende Leistungsfähigkeit.
- Sie vernachlässigen sich äußerlich, wirken ungepflegt und gehen Ihren Interessen (Hobbys) nicht mehr nach.

Oft gelingt es Betroffenen, ihre Alkoholabhängigkeit vor ihrer Umwelt zu verbergen – etwa, indem mit einem Kaugummi die Fahne am Arbeitsplatz überdeckt werden soll oder wenn man sich nach einer durchzechten Nacht wegen „Kopfschmerzen“ oder „Durchfall“ am nächsten Tag krank meldet. Doch auch wenn die Alkoholprobleme bekannt sind – vielfach werden sie von der Umwelt toleriert und mit einem Mantel des Schweigens umgeben. Alkohol ist, das wird in solchen Momenten deutlich, eine gesellschaftlich anerkannte Droge. „Einen über den Durst getrunken“ haben schließlich viele schon einmal – da schaut man auch schon einmal weg.

Die Erkenntnis, dass man ein Alkoholproblem hat, dürfte vielen Betroffenen schwer fallen. Doch nur wer mit diesem Thema möglichst offen umgeht, hat eine Chance, vom Alkohol loszukommen oder zumindest seinen Konsum einigermaßen in den Griff zu bekommen. Wer das Gefühl hat, zuviel zu trinken, sollte versuchen, seine Situation möglichst zutreffend zu beschreiben. Dazu gehört beispielsweise aufzuschreiben, was

und wie viel man wann trinkt. Eine weitere Maßnahme sollte sein, weder am Arbeitsplatz noch tagsüber, noch allein zu trinken. Ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin kann ebenso weitere Klarheit schaffen wie ein anonymer Test, ob man alkoholgefährdet oder alkoholabhängig ist. Wer es allein nicht schafft, vom Alkohol los-

zukommen, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und dazu das Gespräch mit seinem Hausarzt suchen oder Kontakt zu einer Beratungsstelle wie zum Beispiel den Anonymen Alkoholikern oder dem Blauen Kreuz aufnehmen. Dort werden Sie schnell feststellen, dass Sie mit Ihrem Alkoholproblem nicht allein sind. Und je früher Sie sich mit diesem Problem auseinandersetzen, desto einfacher kann man Ihnen helfen und Sie therapieren. Je länger Sie warten, desto größer wird Ihre Abhängigkeit und damit die Schwierigkeit sein, vom Alkohol loszukommen. Das kann die Hölle sein – und die können Sie sich ersparen.

Wenn Sie wissen wollen, wie es um Ihren Alkoholkonsum steht, machen Sie einfach den nachfolgenden Test. Einzige Bedingung: Seien Sie ehrlich zu sich selbst. ●

Die Auswertung des Tests sowie Infos zu **Hilfe-Adressen** im Internet finden Sie auf Seite 13 in diesem Heft



Alkoholproblem-Selbsttest – Kennen Sie Ihr Limit?

<p>1 Wie oft trinken Sie in der Woche Alkohol?</p> <p>Höchstens einmal pro Woche <input type="checkbox"/> 0</p> <p>Häufiger als einmal pro Woche <input type="checkbox"/> 1</p>	<p>5 Ist es Ihnen in den letzten 12 Monaten passiert, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
<p>2 Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag?</p> <p>Ein alkoholhaltiges Getränk ist z.B. ein kleines Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.</p> <p>1 bis 2 Getränke <input type="checkbox"/> 0</p> <p>Mehr als 2 Getränke <input type="checkbox"/> 1</p>	<p>6 Kam es in den letzten 12 Monaten vor, dass Sie am Morgen ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuß wieder fit zu fühlen?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
<p>3 Wie oft trinken Sie 4 (gilt für Frauen) / 5 (gilt für Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z.B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier oder Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?</p> <p>Seltener als einmal im Monat <input type="checkbox"/> 0</p> <p>Einmal im Monat oder öfter <input type="checkbox"/> 1</p>	<p>7 Hatten Sie während der letzten 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
<p>Wie viele Punkte haben Sie in den ersten drei Fragen insgesamt zusammengezählt?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 oder 1 <input type="checkbox"/> 2 oder 3</p> <p>Weiter mit Frage 4</p>	<p>8 Kam es während der letzten 12 Monate vor, dass Sie sich nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
<p>4 Haben Sie in den letzten 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	<p>9 Hat in den letzten 12 Monaten ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
<p>Quelle: BZgA</p>	<p>10 Haben Sie während der letzten 12 Monate sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>

Schlaganfall – jede Minute zählt

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Je schneller die medizinische Versorgung beginnt, desto mehr Gehirnzellen können vor dem Absterben bewahrt und schwere Folgen verhindert werden. Nur: Welche Anzeichen sind typisch? Die Deutsche BKK sagt Ihnen, worauf Sie achten müssen.

Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Funktionsstörung des Gehirns. Er wird ausgelöst, wenn ein hirnversorgendes Gefäß durch eine Blutgerinnsel verschlossen wurde oder eine Hirnblutung eingetreten ist. Die Folge: Nervenzellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und sterben nach und nach ab. Eine schnelle medizinische Versorgung verhindert schwere Schäden. Es kommt also auf jede Minute an. Besteht ein Verdacht auf Schlaganfall, muss umgehend die Notrufnummer 112 gewählt und ärztliche Hilfe angefordert werden. Doch wie erkenne ich, ob es sich um einen Schlaganfall handelt? Worauf muss ich achten?

Symptome erkennen

Sehstörungen: Es tritt plötzlich eine Einschränkung des Gesichtsfeldes ein, der Betroffene übersieht zum Beispiel Dinge auf einer Körperseite. Auch Störungen des räumlichen Sehens können auftreten. Wer einen Schlaganfall erlitten hat, kann sich

nicht mehr orientieren. Auch wenn er etwas greifen will, zum Beispiel eine Tasse, fasst er meist daneben.

Sprachstörungen: Viele Betroffene haben auf einmal Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, die Sätze sind abgehackt. Auch wenn jemand plötzlich nuschelt oder lallt, kann das auf einen Schlaganfall hinweisen. In seltenen Fällen ist der Kranke gar nicht mehr in der Lage, zu sprechen. Außerdem kann es zu Verständnisproblemen kommen – der Betroffene kann andere zwar hören, versteht aber den Sinn des Gesagten nicht mehr.

Lähmung, Taubheitsgefühl: Eine plötzlich eintretende Lähmungserscheinung auf einer Körperseite kann auf einen Schlaganfall hinweisen. Neben dem Gefühl der Kraftlosigkeit haben manche Menschen auch Empfindungsstörungen wie Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl. Charakteristisch ist auch ein herunterhängender Mundwinkel.

Schwindel und Gangunsicherheit: Betroffene können Probleme haben, das Gleichge-

wicht zu halten. Sie haben entweder das Gefühl, dass sich alles dreht oder dass es wie auf unruhiger See schwankt. Allerdings kann Schwindel viele Ursachen haben, daher deutet er zumeist nur in Verbindung mit weiteren Begleitsymptomen auf einen Schlaganfall hin.

Starke Kopfschmerzen: Auch plötzliche, ungewohnt heftige Kopfschmerzen können auf einen Schlaganfall hinweisen. Ursache sind die akuten Durchblutungsstörungen oder eine Blutung im Gehirn durch ein geplatzt Gefäß. Die Kopfschmerzen können zunächst ohne andere Symptome auftreten, später kommen Symptome wie Lähmungen und Bewusstseinsstörungen hinzu. Auch Übelkeit und Erbrechen sind möglich.

Bei Verdacht: 112 wählen

Wann immer der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht, muss das als ein lebensbedrohlicher Notfall eingeordnet werden. Es gilt, sofort den Notruf 112 zu wählen, denn nur im Krankenhaus kann die Ursache des Schlaganfalls ermittelt und die richtige Therapie eingeleitet werden. Bis der Arzt kommt, sollte der Betroffene nichts essen oder trinken, denn der Schluckreflex kann gestört sein – es besteht Erstickungsgefahr. Bewusstlose Patienten werden in die stabile Seitenlage gebracht, Atmung und Puls überwacht. Setzen diese aus, muss sofort mit einer Herz-Druck-Massage Erste Hilfe geleistet werden. •

Weitere Informationen im Internet z.B. unter Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe: www.schlaganfall-hilfe.de



So testen Sie die Symptome

- 1 Bitten Sie die Person zu lächeln – nach einem Schlaganfall wird sie das nicht können.
- 2 Fordern Sie die Person auf, einen ganz einfachen Satz nachzusprechen – nach einem Schlaganfall gelingt das nicht problemlos.
- 3 Bitten Sie die Person, beide Arme hochzuheben – nach einem Schlaganfall ist eine Seite meist eingeschränkt.
- 4 Lassen Sie sich die herausgestreckte Zunge zeigen – ist sie gekrümmt oder windet sie sich von einer Seite zur anderen, kann das ebenfalls auf einen Schlaganfall hinweisen. •



Foto: Robert Knesthke

„Gesundheit gibt es nicht auf Rezept“

Manchmal ist es eine schmerzhaft Erfahrung, die das Leben auf den Prüfstand stellt, Konsequenzen fordert und das Thema Gesundheit stärker in den Fokus rückt. Bei Susanne Lepke war es ein Riss in der Achillessehne.

„Bei uns in der Familie sind alle dick – und ich bin es eben auch.“ Diese Ausrede hat Susanne Lepke schon oft gehört, wenn es um die Kilos geht, die der eine oder die andere zu viel auf die Waage bringt. „Als ob das ein Naturgesetz wäre“, wundert sich die 44-Jährige, die als Privat- und Firmenkundenberaterin bei der Deutschen BKK arbeitet. „Dabei ist Übergewicht in den wenigsten Fällen genetisch bedingt“, weiß sie – und hat für dieses Problem eine einfache klingende Lösung parat: „Ich muss daran glauben, dass ich etwas ändern kann.“ Der Glaube kann also nicht nur Berge versetzen, sondern auch helfen, dass Kilos schmelzen, Zigaretten in der Packung bleiben oder die Joggingstrecke ihren Schrecken verliert. „Alles eine Frage des Kopfes“, sagt Susanne Lepke. „Über die Bedeutung von gesunder Ernährung und Sport weiß eigentlich jeder Bescheid. Doch wichtig ist, dass man dieses Wissen im Alltag umsetzt“, sagt die sympathische Frau, die zu diesem Thema auch häufig Firmenkunden berät. Es geht vor allem um den inneren Schweinehund, der an manchen Tagen so manches Vorhaben verhindert. Und um Entscheidungen, die man treffen muss. Ob Stress, Sport oder Speiseplan: „Letztendlich geht es immer um die eigene Gesundheit“, weiß Susanne Lepke aus eigener Erfahrung. Viele Jahre lang hat die großgewachsene Frau aktiv Volleyball gespielt und es sogar bis in die Nationalmannschaft geschafft. Sie wollte nicht nur gut sein, sondern auch immer zu den Besten gehören. Und natürlich gewinnen, alles geben auf dem Feld. Nur ihr Körper wollte plötzlich nicht mehr mitmachen. „Ich war völlig auf Erfolg programmiert, habe viel trainiert, hatte aber auch schon eine Familie und einen Job. Dann kam die Sache mit dem Riss in der Achillessehne“, erinnert sich Susanne Lepke an die Verletzung im Jahr 2007. „Ich habe die Schmerzen ausgeblendet, die Signale nicht hören wollen“, erzählt sie weiter. Doch nachdem sie wieder fit war und spielen konnte, riss die Sehne wieder – an derselben Stelle.



Susanne Lepke, Firmen- und Privatkundenberaterin im Vertrieb der Deutschen BKK

Mittlerweile diagnostiziert sie neben dieser Verletzung klar: „Das war meine Form von Burnout. Der Körper hat gestreikt. Ich musste lernen, zu erkennen, dass es so nicht weitergehen kann.“

Susanne Lepke, die wenig später eine Ausbildung in neurolinguistischer Programmierung absolvierte, setzt heute vor allem auf positives Denken, mentale Stärke und bewusste Entscheidungen. „Man schafft so Vieles, man muss es nur wollen“, sagt sie und meint dabei auch ihre Entscheidungen, kürzer zu treten, sich immer mal wieder eine Auszeit zu nehmen. Und anstatt Volleyball zu spielen, aufs Rennrad zu steigen. „Wie ich mein Leben führe, das liegt allein in meiner Verantwortung.“ Auch und vor allem in Sachen Gesundheit. Um Stress abzubauen, empfiehlt die gebürtige Osna-brückerin Präventionskurse, die von der Krankenkasse gefördert werden, wie zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Yoga. „Was kann ich tun?“ Für Susanne Lepke ist das zu einer zentralen Frage geworden, die sie mit Leidenschaft weitergibt. Und das nicht nur, weil sie für die Deutsche BKK arbeitet. „Am Ende muss jeder einsehen, dass er für sein eigenes Wohl selbst etwas tun muss. Gesundheit gibt es nicht auf Rezept.“ •

Gesundheitskurse, die von der Deutschen BKK gefördert werden, finden Sie in unserer Easy-Kursdatenbank unter www.deutschebkk.de/leistungen/vorsorge



Auswertung des Alkoholproblem-Selbsttests von Seite 11

Grün, Gelb, Orange oder Rot – welche Farben haben Ihre Antworten? Die Auswertung orientiert sich an den farbigen Antwortkästchen. Die Häufigkeit der einzelnen Farbkästchen ist nicht entscheidend. Liegt Ihr Alkoholkonsum nicht im grünen Bereich, ist für die Auswertung die dunkelste Farbe Ihrer Antwortkästchen ausschlaggebend. Haben Sie zum Beispiel einmal ein Kreuz in einem orangefarbenen Feld gemacht und sonst nur in grünen Antwortfeldern, ist für Sie die Auswertung „Orange“ maßgeblich. Auch wenn dieser kurze Alkoholproblem-Selbsttest Ihre ganz persönliche Situation vielleicht nur grob widerspiegelt, kann er Ihnen doch den Anstoß geben, Ihren Alkoholkonsum zu überdenken.

GRÜN: Alles klar!

Das Testergebnis hat ergeben, dass Ihr Alkoholkonsum unproblematisch ist. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. Weiter so!

GELB: Riskanter Alkoholkonsum!

Fällt eine Antwort auf das gelbe Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestufte Menge liegen. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit zu schädigen, ist bereits erhöht. Überdenken und reduzieren Sie Ihren Konsum!

ORANGE: Gefährlicher Alkoholkonsum!

Ist eine Frage mit Orange beantwortet, nimmt Alkohol möglicherweise schon viel Raum in Ihrem Leben ein. Sie sollten unbedingt darüber nachdenken, weniger Alkohol zu trinken. Nutzen Sie Alkohol nicht als Problemlöser. Mit einem klaren Kopf können Sie die Herausforderungen des Lebens sehr viel besser meistern. Holen Sie sich ruhig Hilfe, denn Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern es beweist Ihre Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen.

ROT: Abhängigkeit?

Ihre Angaben im Test lassen vermuten, dass Alkohol in Ihrem Leben bereits einen überaus hohen Stellenwert hat. Vielleicht ahnen Sie das seit geraumer Zeit und Sie hatten nun den Mut, für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Nehmen Sie auf jeden Fall fachlichen Rat und Unterstützung in Anspruch!

Quelle: BZgA

Weitere Informationen und Hilfsangebote finden Sie im Internet z.B. unter www.anonyme-alkoholiker.de, www.al-anon.de (Hilfe für Angehörige), www.blaues-kreuz.de, www.kenn-dein-limit.de/alkohol-beratung Tel.: 02 21 89 20 31 (Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; Weitervermittlung an Beratungsstellen)





Foto: nyul

Krebs: Behandlung doppelt abgesichert

Viele Krebspatienten haben den Wunsch, ihre Krankheit und deren Behandlung von einem zweiten Experten beurteilen zu lassen. Die Deutsche BKK unterstützt dieses Anliegen. Die Versicherten erhalten eine kostenlose Zweitmeinung von einem Expertengremium.

Karin Busch war schockiert. „Krebs?“, ich konnte es einfach nicht glauben“, erinnert sich die 52-Jährige an den Moment, als sie die Diagnose erfuhr. „Und was jetzt?“, hab ich mich dann gefragt. Wie soll es weiter gehen?“ Von ihren Freundinnen kannte jede eine Krankengeschichte von einer anderen Frau und hatte einen Rat für sie – jede einen anderen. Für Karin Busch stand irgendwann fest: „Ich will noch eine andere ärztliche Stellungnahme zu meinem Fall.“ Die Diagnose Krebs ist für die meisten Betroffenen ein großer Schock. Nur wenige Patienten kennen sich zu diesem Zeitpunkt

mit der Krankheit aus. Viele haben Angst und fühlen sich hilflos. Eine sorgfältige Auswahl der richtigen Therapie ist wichtig. Chemotherapie, Bestrahlung oder doch Operation – grundsätzliche und weitreichende Entscheidungen, die gerade in einer emotional belastenden Situation mit Bedacht getroffen werden müssen. Oft können die Betroffenen nicht einschätzen, ob sie auch in besten Händen sind und ihr Arzt wirklich das Richtige tut. Doch welcher Weg ist der richtige? Selbst für Wissenschaftler und Ärzte ist es oft schwierig mit den rasanten Fortschritten in der Onko-

logie Schritt zu halten. Um sich Klarheit zu verschaffen, kann man einen weiteren Fachmann zu Rate ziehen. Hier hat die Deutsche BKK durch einen Versorgungsvertrag die Möglichkeit geschaffen, an ein Tumorboard, also ein Expertengremium heranzutreten, um kostenlos eine Zweitmeinung zu erhalten. Unter einer ärztlichen Zweitmeinung (auch Second Opinion genannt) versteht man die zweite Begutachtung eines ärztlichen Erstbefundes. Die Motive für diesen Schritt können ganz verschieden sein: Beispielsweise wenn der behandelnde Arzt nicht genügend Zeit für eine umfassende Betreuung hat, wenn der Patient an der medizinischen Kompetenz zu zweifeln beginnt. Oder wenn er einfach ein Stück innere Sicherheit gewinnen will, wie im Fall von Karin Busch. Oftmals begrüßt und empfiehlt aber auch der behandelnde Arzt die Einbindung eines Expertengremiums, insbesondere bei komplizierten Krankheitsverläufen oder wiederkehrenden Tumoren, bei denen sich die Ärzte nicht mehr an die einfachen Leitlinienstandards halten können. Die Einbindung eines Expertengremiums ist für den

behandelnden Arzt oft eine Entlastung, weil er sich so einfacher mit den entsprechenden Fachärzten zur weiterführenden Therapie des Patienten austauschen kann. Erfahrungen zeigen, dass es gerade für Patienten abseits der großen Universitätskliniken oftmals gar nicht so einfach ist, an eine hochqualifizierte Zweitmeinung zu gelangen. Die Deutsche BKK hat deshalb für Krebspatienten jetzt ein Angebot, das ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Krankheit verspricht. Gemeinsam mit der Health Management Online AG (HMO AG) bietet die Deutsche BKK den Krebspatienten unter www.krebszweitmeinung.de eine Zweitmeinung durch ein Team von Spezialisten an.

Mit persönlichem Fallmanager

Das funktioniert unkompliziert: Wer dieses Angebot nutzen möchte, geht ins Internet und meldet sich auf dem Online-Portal der HMO AG an. Unterstützt durch einen persönlichen Fallmanager füllt er seine passwortgeschützte Patientenakte mit den medizinischen Befunden aus. Der Fallmanager leitet dann die Akte an ein speziell zusammengesetztes Gremium, dem sogenannten Tumorboard, weiter. Das Gremium setzt sich aus Onkologen, Psychoonkologen, Chirurgen, Pathologen, Radiologen, Strahlentherapeuten sowie Fachärzten für die jeweilige Krebsart zusammen, die einmal pro Woche zusammen kommen. Diese Spezialisten, die an renommierten Universitätskliniken und Krebszentren arbeiten, begutachten und besprechen den Fall anhand der Befunde und Unterlagen. Am Ende geben sie eine Zweitmeinung ab, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Der Vorteil: Universitätskliniken sowie Kliniken der Maximalversorgung haben zum einen mehr Erfahrung durch mehr Fälle pro Jahr und zum zweiten mehr personelle Kapazitäten, um bei den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen stets am Puls der Zeit zu bleiben. Innerhalb kürzester Zeit erhält der Patient also vom Tumorboard eine fundierte Zweitmeinung, die wiederum in die Patientenakte eingefügt wird. Der Fallmanager benachrichtigt ihn, wenn die Zweitmeinung der Experten vorliegt und bespricht mit ihm die Vorschläge der Spezialisten. Für insgesamt sechs Monate steht dem Kranken und seinem behandelnden Arzt der Fallmanager bei Rückfragen zur Verfügung.

Doppelt gesichert

Wer bei der Anmeldung im Online-Portal angibt, bei der Deutschen BKK versichert zu sein, nutzt dieses Angebot dank eines exklusiven Vertrages automatisch kostenfrei. Und die Datensicherheit? Die Online-Patientenakte wird in einem digitalen Verschlüsselungsverfahren erstellt und der Zugang durch Passwortkontrollen geschützt. Dabei arbeitet die Datenspeicherung mit doppelter Sicherung: Die personenbezogenen und die medizinischen Daten werden sowohl verschlüsselt wie auch auf getrennten Servern abgespeichert.

Übrigens können Patienten jederzeit während ihrer Krebstherapie das Tumorboard einschalten und nicht nur zur Bestätigung des Erstbefundes. Sie erhalten von den Experten auch Auskunft darüber, ob eine bereits begonnene und möglicherweise extrem anstrengende Therapie wirklich sinnvoll ist und einen Heilerfolg verspricht. ●



Foto: Alexander Rath

Weitere Infos zum Thema und zum Service Zweitmeinung Krebs finden Sie unter www.krebszweitmeinung.de



» FRAGE UND « ANTWORT

Drei Fragen an Dr. med. Udo Beckenbauer, Internist und Geschäftsführer der HMO



Über Zweitmeinung Krebs (HMO AG):

In Zusammenarbeit mit der Felix Burda Stiftung wurde seit 2009 in einer dreijährigen Pilotphase die Erstellung einer Zweitmeinung bei Krebs mittels einer Onlineakte erfolgreich getestet. Daraus entstand der Service Zweitmeinung Krebs. ●

» Magazin: Das Angebot Zweitmeinung Krebs gibt es seit 2009. Wie sieht eine erste Bilanz aus?

« Wir stehen zwar noch am Anfang, haben aber schon über 500 Anfragen von Patienten vermitteln können. Mit der Deutschen BKK haben wir einen großen Partner gefunden, der ebenfalls auf Qualitätskontrolle setzt, wenn es um die Krebsbehandlung geht.

» Magazin: Wie funktioniert das in der Praxis? Wenn sich zum Beispiel der „erste“ Arzt durch den Wunsch nach einer Zweitmeinung infrage gestellt fühlt oder sich quer stellt?

« Das passiert nur in den seltensten Fällen.

» Magazin: Das heißt, die behandelnden Ärzte ziehen mit?

« Ja, es geht hier ja nicht um Konkurrenz, sondern um einen gemeinsamen Weg von Arzt und Patient, der gefunden werden soll. Den besten Weg. Und dafür wird Spezialwissen zusammengeführt. Das kann ein einzelner Arzt oft gar nicht leisten. ●

Gesundheitsassistent für Deutsche Post DHL-Mitarbeiter im Magdeburger Raum



Gesundheitsassistentin Gesine Scherf unterstützt ab Sommer auch die Deutsche Post DHL-Mitarbeiter im Magdeburger Raum.

Auf Wunsch erhalten die Deutsche Post DHL-Mitarbeiter aus dem Raum Magdeburg ab Juli 2012 einen Service, der etwas Besonderes im deutschen Gesundheitssystem ist. Die Gesundheitsassistenten der Deutschen BKK, ausgebildete Krankenschwestern oder -pfleger, unterstützen die Patienten direkt vor Ort: durch individuelle und unbürokratische Hilfe bei krankheitsbedingten Problemen. Denn ob jung oder alt, viele Patienten haben ähnliche Probleme: Was bedeutet meine Diagnose? Was ist der nächste Behandlungsschritt für mich? Was muss ich tun, um Hilfsmittel wie zum Beispiel Pflegebett oder Rollstuhl zu bekommen? In Situationen wie diesen wünschen sich kranke Menschen schnelle, kompetente Hilfe. Aber auch Angehörige können in dieser schwierigen Zeit den Service in Anspruch nehmen. Für Versicherte der Deutschen BKK ist dieser Service kostenfrei. Aber auch Deutsche Post DHL-Mitarbeiter, die nicht bei der Betriebskrankenkasse versichert sind, können diesen Service gegen Gebühr in Anspruch nehmen. ●



Weil es sich hungrig schlecht lernt

Die Deutsche BKK unterstützt die Aktion „Frühstück für Kinder“ an einer Stuttgarter Brennpunktschule mit 10.000 Euro. Damit können 30 bis 40 Schüler ein Jahr lang an dem gesunden und kostenlosen Frühstück an der Raitelsbergschule im Stuttgarter Osten teilnehmen. Denn leider beginnt für viele Schüler der Tag heute nicht mehr mit einer gesunden Mahlzeit. Viele Kinder müssen morgens alleine aufstehen, da die Eltern schon bei der Arbeit sind oder aus anderen Gründen kein Frühstück anbieten. Eine ausgewogene Ernährung ist jedoch der erste Schritt zur Gesundheitsvorsorge. Die Folgen von Mängeln in diesem Bereich sind gravierend: Fettleibigkeit und Diabetes werden immer mehr zum Problem junger Menschen. Gerrit Siewert, Vertriebsleiter der Deutschen BKK: „Kinder sollten von klein auf gesunde und leckere Lebensmittel kennenlernen. Denn was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Aus Erfahrung wissen wir, dass aus gesundheitsbewussten Kids häufig gesundheitsbewusste Erwachsene werden.“ Für die Lehrer hat das Projekt einen lobenswerten Nebeneffekt: Das soziale Miteinander und die Leistungsbereitschaft haben sich durch das gemeinsame Frühstück entscheidend verbessert. ●

Ihr Liebling sollte Gesundheit heißen

Im Wolfsburger „Hallenbad - Kultur am Schachtweg“ drehte sich am 4. Juni alles um betriebliche Gesundheitsförderung besonders in kleinen und mittleren Unternehmen: Die Deutsche BKK war Gastgeber des 2. Wolfsburger Gesundheitsdialogs mit Vorträgen von Experten, einem Kurzfilm sowie einem Speeddating der besonderen Art. Damit wurde ein Thema aufgegriffen, das an Bedeutung gewinnt. In einer Gesellschaft, in der die Menschen immer länger arbeiten und die Belastungen steigen, ist es wichtig, auf die Gesundheit der Mitarbeiter zu achten. Gesundheitsfördernde Maßnahmen können helfen, Krankheiten wie Diabetes oder Burn-out-Syndrom zu vermeiden. „Deshalb ist es gut, dass die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsförderung auch in der Politik steigt. Es nutzt dabei nicht nur den Arbeitgebern und den Beschäftigten, sondern auch der Gesellschaft“, erklärt Achim Kolanoski, Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK, die Themenwahl. Mit maßgeschneiderten Lösungen, die auf



Branche und Betrieb angepasst sind, könne die Deutsche BKK auch bei kleineren und mittleren Unternehmen punkten, betonte Kolanoski. Die Teilnehmer erwartete nach der Informationsrunde ein Speeddating im „Schwimmerbecken“ des Veranstaltungszentrums: An sieben Stationen erklärten Mitarbeiter der Deutschen BKK, welche Leistungen möglich sind und was am besten zu dem jeweiligen Unternehmen passt. ●

Großer Andrang bei den Gesundheitstagen der Postbank

Klettern, Minigolfen, Gymnastikübungen: Mit vielen Aktionen und Infoständen rund um das Thema Gesundheit fiel am 8. Mai der Startschuss zu den Gesundheitstagen bei der Deutschen Postbank AG. Mit viel Spaß und Begeisterung waren rund 800 Mitarbeiter in der Bonner Zentrale dabei. Die Deutsche BKK unterstützt als Betriebskrankenkasse die Aktion und geht anschließend auf Tour durch die Postbank-Niederlassungen. Mit den Gesundheitstagen wollen die Postbank und die Krankenkasse gemeinsam erreichen, dass sich die Angestellten um sich selbst kümmern, auf ihren Körper hören und das höchste Gut - ihre Gesundheit - schützen und stärken. „Gemeinsam können wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Programm bieten, mit



Gut gelaunt eröffneten Ralf Stemmer und Gerhard Stein die Gesundheitstage der Postbank in Bonn.

dem sie sich fit und gesund halten“, sind sich Ralf Stemmer, Vorstand Deutsche Postbank AG, und Gerhard Stein, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK, einig. Ein neuer Kooperationsvertrag besiegelt das auch offiziell. Besonders beliebt waren die Reaktions-

wand, bei der die Kollegen sich miteinander messen konnten, die Kletterwand und ein modernes Messverfahren für die Herz- und Neurowerte. Aber auch Rennrad fahren am Simulator, Gymnastikübungen für das Büro und ein Programm für den mentalen Ausgleich fanden großen Anklang. ●

Fitness-Nachmittag bei Deutsche Post

In Stuttgart bei der NL Brief nutzen 23 Azubis die Chance für einen Fitness-Nachmittag. Mit aktiven Einheiten zur Rücken- und Motorikstärkung sowie einem Workshop zu Bewegungs- und Ernährungstipps schwitzten die Azubis unter Anleitung ihrer Ausbilderin für die Gesundheit. Unterstützt wurde der Nachmittag von einem ortsansässigen Fitnessstudio, wo auch das Fitnessstraining stattfand. Weiteres Modul dieser Gesundheitsaktion war ein Workshop zur gesunden Ernährung, der bereits vor dem Fitness-Nachmittag stattgefunden hat. ●



Thüringer „Kilometerkönige“ gesucht

Radfahren lohnt sich für Thüringer Schüler aktuell besonders: Im April startete zum fünften Mal ein Wettbewerb, bei dem die Kids möglichst viele Kilometer per Zweirad zurücklegen müssen. Rund 70 Schüler von sechs Schulen nehmen daran teil.

„Wir möchten Jugendliche im Alter von zwölf bis 13 Jahren für Sport begeistern und mehr Bewegung in ihr Leben bringen“, sagt Anette Begau, Deutsche BKK Erfurt. „Wenn die Kids jetzt lernen, dass es Spaß macht, fit und aktiv zu sein, behalten sie das meistens auch später bei.“ Bei den Auftaktveranstaltungen wurden die Fahrräder der Schüler mit Radcomputern ausgestattet, die genau messen, welche Strecke in den kommenden vier Monaten zurückgelegt wird. Nach einem sportlichen Test und einer Bestandsaufnahme des aktuellen Gesundheitszustandes gehen die Kids ins Rennen. Initiiert und unterstützt wird die Aktion von Sabit - das Soziale Arbeitnehmer-Bildungswerk in Thüringen e.V.. Die Deutsche BKK unterstützt die Aktion mit Know-how und Preisen. Die „Kilometerkönige“ werden im September bei einer Preisverleihung gekürt. Der Hauptpreis für das Team mit den meistgefahrenen Kilometern ist ein Besuch des Thuringia Funparks, Mühlhausen: Die Kids können sich einen ganzen Nachmittag lang in der 2.100 Quadratmeter großen Indoor-Anlage mit Skates, BMX oder Inlinern austoben. ●





Foto: Robert Kneschke

Rabattverträge helfen Kosten sparen

Immer wieder sind sie in aller Munde: Die Ausgaben für Arzneimittel steigen Jahr für Jahr. Um dieser Entwicklung entgegenwirken zu können, hat der Gesetzgeber vor einiger Zeit den Krankenkassen die Möglichkeit gegeben, sogenannte Rabattverträge mit pharmazeutischen Herstellern abzuschließen. Auch die Deutsche BKK nimmt an diesem - inzwischen bewährten - System teil. Nicht zuletzt, weil unsere Versicherten zu Recht erwarten, dass mit ihren Beiträgen verantwortungsbewusst umgegangen wird. Die Rabattverträge werden für sogenannte Generika (Nachahmerpräparate) abgeschlossen. Dabei handelt es sich um bewährte Wirkstoffe, die bereits lange mit Erfolg im Einsatz sind und deren Patentschutz abgelaufen ist. Seit 2007 sind Apotheken sogar gesetzlich verpflichtet, vorrangig Produkte abzugeben, für die die jeweilige Krankenkasse einen Rabattvertrag abgeschlossen hat, also unter gleichwertigen Alternativen die jeweils günstigste Variante zu wählen. Die Deutsche BKK hat als eine der ersten Krankenkassen bereits im Jahr 2005 einen Rabattvertrag mit einem namhaften Hersteller abgeschlossen. Nach und nach folgten weitere, bis mehr als 90 Prozent der Generika vertraglich abgedeckt waren. Die Rabattverträge tragen dazu bei, dass die Deutsche

BKK wirtschaftlich und im Sinne ihrer Versicherten arbeiten kann. Allein im vergangenen Jahr konnten so bei der Deutschen BKK 24 Millionen Euro eingespart werden. Sie, unsere Versicherten, profitieren zusätzlich noch durch die Tatsache, dass die rabattierten Medikamente zum größten Teil von der Zuzahlung befreit sind.

Gleiche Qualität bei niedrigerem Preis

Den Krankenkassen ist gesetzlich vorgeschrieben, alle zwei Jahre neue Ausschreibungen vorzunehmen, um stets die besten Konditionen für ihre Versicherten auszuhandeln. Nach 2010 wurde gerade die zweite große Ausschreibung patentfreier Wirkstoffe abgeschlossen. Die neuen Rabattverträge gelten nun (seit 1.7.2012) wieder für zwei Jahre. Die Verträge decken heute alle wesentlichen Indikationsbereiche ab. Sie als Patient erhalten in der Apotheke also fast immer ein kostengünstiges Präparat unserer Vertragspartner - und das fast immer komplett zuzahlungsfrei. Ihre Ersparnis liegt dabei, je nach Präparat, zwischen fünf und zehn Euro - bei absolut gleicher Qualität! Die Krankenkassen schließen heute sogenannte Wirkstoffverträge ab. Das heißt, die Rabattverträge gelten für bestimmte Wirkstoffe eines Herstellers und müssen europaweit ausgeschrieben werden. Die Deutsche

Damit Arzneimittel austauschbar sind ...

- muss der Wirkstoff identisch sein
- muss die Wirkstoffstärke identisch sein
- muss mindestens eine Indikation in beiden Produkten übereinstimmen
- muss die Darreichungsform identisch oder austauschbar sein
- muss die Packungsgröße bzw. Stückzahl austauschbar sein

BKK hat insgesamt 156 Wirkstoffe ausgeschrieben und mit 45 namhaften Herstellern Verträge geschlossen. Pro Wirkstoff sind dies bis zu drei bewährte und leistungsfähige Anbieter. Gemeinsam mit dem Apotheker - und gegebenenfalls dem behandelnden Arzt - kann der Patient das für ihn passende Produkt auswählen. Mehrere Rabattpartner pro Wirkstoff gewährleisten zudem die wichtige Liefersicherheit.

Hohe Standards garantieren Qualität und Wirksamkeit

Sie können immer dann von den Rabattverträgen der Deutschen BKK profitieren, wenn Ihr behandelnder Arzt nicht durch eine Markierung auf dem Rezept den Arzneimittelaustausch ausschließt. Das Vertragsmedikament hat möglicherweise einen anderen Namen als zuvor, oder die Verpackung sieht eventuell etwas anders aus; doch Wirkung und Sicherheit sind gleichwertig. Denn alle Arzneimittel, die in Deutschland eine Zulassung erhalten, müssen dieselben Qualitätsstandards erfüllen. Es ist zudem wissenschaftlich belegt, dass die Generika dieselbe Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit aufweisen wie die ursprünglichen Original-Präparate. Einfach ausgedrückt ist es so, als würden Sie Ihre Milch von einem namhaften Hersteller gegen die Milch einer anderen Molkerei Ihres Vertrauens austauschen. Die durch die Rabattverträge eingesparten Mittel können an anderer Stelle sinnvoller eingesetzt werden - dies ermöglicht es der Deutschen BKK zusätzlich zur Zuzahlungsbefreiung, Ihnen, unseren Kunden, immer wieder verbesserte oder erweiterte Angebote für Ihre Gesundheit machen zu können. •

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter www.deutsche-bkk.de



inkl. 2% Beitragsrabatt

Lassen Sie sich beim Zahnarzt behandeln wie ein Privatpatient.

Angebot bis zum 30.09.2012 anfordern und eins von drei iPads 3 / 16 GB gewinnen.

Rufen Sie am besten gleich gebührenfrei unter 0800 / 602 0000 an oder besuchen Sie uns im Internet: www.deutschebkk.ergodirekt.de

Stiftung Warentest
Finanztest
+
Testsieger Sehr gut (1,0)
Tarif ZAB+ZAE+ZBB+ZBE
Im Test:
147 Zahnzusatzversicherungen
Ausgabe 5/2012

Ihrer Gesundheit zuliebe DeutscheBKK

in Kooperation mit

ERGO Direkt



Foto: MAST



Foto: Kathrin39

Perfekter Schulstart

Ein guter Schulranzen, ein sicherer Schulweg, eine gesunde Schultüte ... beim Schulanfang stehen nicht nur die Abc-Schützen, sondern auch ihre Eltern vor neuen Aufgaben. Die wichtigsten Tipps im Überblick.

In die Schule zu kommen, ist für die Kleinen ein großer Sprung. Viele kleine Schritte gilt es dafür zu bedenken.

Volle Tüte

Die Schultüte kann den Neuanfang versüßen. Hier kommt es auf die richtige Mischung an: Zu viel Süßkram ist ungesund – ein paar Kleinigkeiten sollten jedoch in keiner Tüte fehlen. Tipp: Nüsse, Vollkornkekse oder zuckerfreie Kaugummis verursachen keine Karies. Auch mit anderen Dingen können Eltern dem Kind eine Freude machen: farbige Malstifte, kleine Spiele, eine Trinkflasche, ein lustiger Radiergummi, ein spannendes Hörbuch, vielleicht sogar schon eine Uhr.

Auch für die Brotbox, die für die Schulpausen gefüllt wird, gilt: Möglichst keine Süßigkeiten. Ein Stück Obst stillt das Verlangen nach Süßem ebenso und ist viel gesünder. Übrigens: Auch wenn es eine Binsenweisheit ist – ohne Frühstück und genügend Schlaf sollten die Kinder nicht aus dem Haus gehen.

Gut gepackt

Der Schulranzen signalisiert einen neuen Lebensabschnitt: Ich gehöre jetzt zu den Großen, ich gehe in die Schule. Klar, dass er dem Kind gefallen muss. Doch darüber hinaus sollte der Ranzen einige Kriterien erfüllen.

Sicherheit: Der Ranzen sollte ein GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit tragen und der DIN-Norm 58214 entsprechen. Danach müssen Vorder- und Seitenteile mindestens 20 Prozent fluoreszierendes (für gute Sichtbarkeit bei Tag) und zehn Prozent retroreflektierendes (für gute Sichtbarkeit bei Dunkelheit) Material aufweisen. Außerdem sollte der Tornister wasserdicht und stabil sein.

Passform: Eine schlecht sitzende Schultasche ist nicht nur unbequem, sie schadet auch dem Rücken. Deshalb sollte das Kind den Ranzen vor dem Kauf unbedingt ausprobieren – mit und ohne Jacke. Der Tornister muss fest an den Schulterblättern anliegen und nicht breiter als der Rücken sein. Die Oberkante sollte auf Schulterhöhe sein.

Trageriemen: Sie sollten mindestens vier Zentimeter breit, gepolstert und ergonomisch geformt sein. Auch muss das Kind sie leicht verstellen können. Gut ist zudem ein zusätzlicher Brustgurt, der vor allem bei Kindern mit sehr schmalen Oberkörper verhindert, dass der Ranzen leicht von der Schulter rutscht.

Gewicht: Je leichter der Ranzen desto besser. Faustregel: Inklusive Bücher, Federmappe und Co. dürfen die Taschen nicht mehr als 10 bis 12,5 Prozent des Körpergewichts des Kindes auf die Waage bringen. Ideal ist da für die ersten beiden Grundschuljahre ein Ranzen, der weniger als 1,2 Kilogramm wiegt. Rucksäcke sind für die Kleinen übrigens nicht geeignet – ihnen fehlt es an Stabilität.

Funktionalität: Weil die Schultasche täglich genutzt wird, muss sie leicht zu handhaben sein. Daher sollte vor allem das Öffnen der Verschlüsse ohne große Mühe klappen. Wichtig sind zudem gut zugängliche und verschleißbare Außentaschen für Brotbox und Trinkflasche.

TIPP: Zur Sicherheit des Kindes sollte die Adresse nicht in den durchsichtigen Außenfächern des Ranzens zu sehen sein. Niemand sollte Namen und Anschrift ablesen können. ●

Schulranzen im Test bei Stiftung Warentest finden Sie im Internet unter

www.test.de/thema/schulranzen



Schulweg will gelernt sein

Einen sicheren Schulweg festlegen und mit dem Kind abgehen – das ist die wichtigste Aufgabe der Eltern vor der Einschulung. Sie sollten die Strecke schon einige Zeit vor dem Schulanfang gemeinsam und mehrmals mit dem Kind getestet haben. Auch praktische Tipps sind hilfreich. Etwa: „Auf dem Gehweg geht man innen, nicht am Straßenrand“.

Der kürzeste Weg ist dabei nicht immer der sicherste. Ideal wäre eine Strecke, auf der man keine Straße oder Kreuzung passieren muss. Das ist allerdings selten der Fall. Bei der Wahl des Weges sollten Eltern deshalb darauf achten, wie und wo sich die Straßen gefahrlos überqueren lassen. Eine Route mit Ampeln und Zebrastreifen ermöglicht einen sicheren Wechsel. Doch auch wenn die Anlage grün zeigt, sollten die Kinder auf den Verkehr achten. Statt nur auf mögliche Fehler aufmerksam zu machen, ist es besser, korrekte Verhaltensweisen zu erklären. So lernt das Kind die positiven und richtigen Dinge. Klare Merksätze wie: „An der Straße schaue ich immer links-rechts-links“ und „Ich gehe nur auf dem abgesprochenen Schulweg“ erweisen sich als hilfreich.

Auf keinen Fall darf auf dem Schulweg Hektik aufkommen – das erhöht das Fehlerisiko. Denn wenn es schnell gehen muss, wird nicht noch „links-rechts-links“ geschaut. Wichtig ist deshalb, genügend Zeit am Morgen einzuplanen, damit das Kind in Ruhe aufstehen und frühstücken kann – und anschließend noch genug Zeit hat, rechtzeitig zum Unterrichtsbeginn den Klassenraum zu erreichen.

Auch die passive Sicherheit lässt sich erhöhen, zum Beispiel mit Reflektoren an der Schultasche und der Kleidung. Andere Verkehrsteilnehmer können so das Kind besser sehen. Das ist vor allem in den Herbst- und Wintermonaten wichtig, wenn der Schulweg in der Dämmerung zurückgelegt wird.

Mit den Öffis

Ist die Schule nur mit dem Bus oder der Bahn erreichbar, steht auch das Fahren mit den Öffis auf dem „Trainingsplan“ vor der Einschulung. Die Kinder müssen lernen, wo sie an der Haltestelle gefahrlos warten können. Und sie müssen verinnerlichen, wie sie sich beim Einsteigen richtig verhalten und dass sie beim Verlassen des Buses oder der Bahn nicht wild drauflos rennen dürfen.

Ein Fahrrad verringert zwar die benötigte Zeit für den Schulweg, ist aber für Erstklässler noch nicht geeignet. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat DVR rät, erst das Kind mit dem Rad zur Schule fahren zu lassen, wenn es eine Fahrradprüfung und einen Verkehrsunterricht absolviert hat.



Foto: Dron

TIPP: Spielerisch lässt sich der Schulweg in einem Rollentausch üben: Das Kind führt die Eltern zur Schule und erklärt dabei, worauf sie achten müssen.

Aller Anfang ...

Der Weg zur Schule ist bekannt, nun kann es losgehen! Doch der Schulanfang ist nicht immer nur mit Freude und Spaß verbunden – er kann für die Kleinen auch richtig stressig sein. Auch hier sind die Großen gefragt. Statt Angst zu schüren mit Sprüchen wie „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“, sollten Eltern ihren Kindern Vertrauen signalisieren und sie ermutigen mit Sätzen wie „Du schaffst das!“. Wenn der Schützling Startschwierigkeiten hat, am Anfang manche Dinge nicht so schnell begreift oder in einer Übung viele Fehler macht, ist es destruktiv, ihm Vorhaltungen zu machen oder ihn zu bestrafen. Eltern sollten stattdessen ein vertrauensvolles Miteinander schaffen, viel Anerkennung schenken und vor allem geduldig sein. So kann der Erstklässler zu einem selbstbewussten Schüler heranwachsen, den auch Rückschläge nicht sofort aus der Bahn werfen. ●

Informationen zu sicherem Schulweg und Verkehrstraining finden Sie z.B. unter www.landesverkehrswacht.de und www.dvr.de oder www.schulwegplaene.de



Literaturtipps

Antworten auf alle Fragen, die Eltern von Vor- und Grundschulkindern haben, liefert das umfangreiche „**Eltern-Kursbuch Grundschule**“, Cornelsen Scriptor, 19,95 Euro. Das Buch „**Ich komme in die Schule**“ aus der Reihe „Wieso? Weshalb? Warum?“ macht Kindern Lust auf den Unterricht, Ravensburger Verlag, 12,95 Euro.



Sommerspiele bei der Deutschen BKK ...

... und schlaue Azubis starten durch. Die Olympiade ist in London. Richtig. Aber das Gewinnspiel dazu und ganz viele Preise, die gibt es bei uns. Mitmachen ist angesagt. Deutsche BKK-Sommerspiele sind etwas für Schlauberger, die bereit sind, drei knifflige Fragen richtig zu beantworten. Außerdem bringen sie auf Trab, wenn man einen der vielen tollen Preise gewinnt.

Wie das geht?

Einfach auf unsere Aktionsseite www.fuer-durchstarter.de gehen und bei den Deutschen BKK-Sommerspielen am Olympiaquiz teilnehmen. Wir stellen drei Fragen zu den

Olympischen Spielen und belohnen richtige Antworten mit Volleybällen, Frisbeescheiben, Jonglierbällen und Strand-Tennis-Sets. Also: einfach Anmelden, die Fragen richtig beantworten und mit etwas Glück auf ein Päckchen von uns warten, dann kann die private Strandolympiade losgehen.

Zwei Verlosungen, damit es spannend bleibt

Die Verlosungen der Preise finden an zwei Terminen statt. Der erste Termin ist der 1. August 2012, der für viele Mitspieler zum Glückstag werden kann. Am 15. August gibt es dann den zweiten Verlosungstag. Unmittelbar nach der Ermittlung der Gewinner,

gehen die vielen Päckchen dann auf den Weg zu den Sommerspiel-Teilnehmern, damit die Sportgeräte im Urlaub auch genutzt werden können. Also erst zeigen wie schlaue man ist, dann Preis abfeiern und gleich im Urlaub damit austoben. Das macht auch fit für den Job.

Neue Services für Azubis und Studenten

Wer auf den Seiten der Deutschen BKK gesurft ist und sich von den tollen Leistungen der Krankenkasse überzeugt hat, kann jetzt auch direkt online Mitglied werden. Einfach unter www.deutschebkk.de online anmelden, schon sind die lästigen Formalitäten erledigt. So entfällt der persönliche Besuch bei der Krankenkasse und auch der Papierkram wird eingedämmt.

Auch Mobil für Sie da

Schnell mal von unterwegs bei der Deutschen BKK reinschauen? Kein Problem. Die Krankenkasse hat sich den neuen User-Wünschen angepasst. Mit unserer mobilen Website finden - jetzt neu - auch Berufstarter alle für sie interessanten Themen direkt auf dem Smartphone oder Tablet-PC wieder. Natürlich funktionieren die Sommerspiele auch auf diesen Geräten. Unter www.deutschebkk.de/mobile einfach mal klicken, testen, informieren und natürlich mitspielen. Viel Spaß! •



Unser Quiz sowie Infos zum Thema Berufstart finden Sie unter www.fuer-durchstarter.de oder einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone abfotografieren und einloggen.

F(r)isch genießen

In den Meeren und Binnengewässern unserer Welt schwimmen Fische in allen Formen, Farben, Größen. Nahezu alle sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Ob Süßwasserfische wie Pangasius, Hecht, Forelle, Karpfen, Zander und Aal oder die Salzwasser- bzw. Seefische in den Weltmeeren wie Dornhai, Flunder, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Makrele, Rotbarsch, Schellfisch, Scholle, Seelachs, Sprotte, Steinbutt und Thunfisch. Die Auswahl an verschiedenen Speisefischen ist so groß, dass sich für jeden Geschmack und Anlass der passende Fisch finden lässt. Und auch seine Zubereitungsarten sind so vielfältig, dass die Entscheidung schon mal schwer fallen kann, ob man den Fisch geräuchert, gebraten, roh, getrocknet, eingelegt, pochiert oder als Suppe genießen möchte.

Doch Fisch besticht nicht nur durch seine Vielfalt, sondern auch durch seine Inhaltsstoffe. Gleich als erstes sind die essenziellen, d.h. vom Körper nicht selbst herstellbaren, Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) und die Omega-6-Fettsäuren Linolsäure und Arachidonsäure (AA) zu nennen. Als Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren eignen sich sowohl Süßwasser- als auch Seefische. Wobei die fetten Seefische mit einem Fettgehalt von über 10%, z.B. He-

ring, Thunfisch und Makrele, mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten als Süßwasserfische. Süßwasserfische dagegen enthalten mehr Omega-6-Fettsäuren.

Aus den Omega-3-Fettsäuren werden im menschlichen Körper Gewebshormone gebildet, die positiv auf die Blutfettwerte und den Blutdruck wirken und so den Triglyceridspiegel und Blutdruck senken. Zusätzlich verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes, wirken entzündungshemmend, beugen Ablagerungen in den Blutgefäßen und Thrombosen vor und tragen so zur Verringerung des Risikos für koronare Herzkrankheiten (KHK) bei. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Eiweiß, Vitamin A, Vitamin D, B-Vitamine, Selen und insbesondere das lebenswichtige Spurenelement Jod. Letzteres ist in Seefischen deutlich stärker enthalten als in Süßwasserfischen.

Auf Grund des hohen Gesundheitswertes empfiehlt daher die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Am besten 80g bis 150g fettarmen Seefisch (z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Seezunge, Schellfisch) und 70g fettreichem Seefisch (z.B. Makrele, Hering, Thunfisch, Wildlachs, Sardinen).

Aber ist die DGE-Empfehlung vor dem Hintergrund überfischter Meere überhaupt ökologisch vertretbar? Ja, die Empfehlung

ist vertretbar, wenn beim Einkauf von Fischprodukten ein paar wichtige Dinge beachtet werden:

- Fisch als nicht alltägliche Delikatesse genießen
- Fischprodukte mit anerkannten Bio- und Umweltsiegeln wie Bioland, Naturland, MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aquaculture Stewardship Council) kaufen
- Die Fischauswahl an den Empfehlungen des WWF- oder Greenpeace-Fischratgebers ausrichten
- Auf exotische Produkte und bedrohte Arten verzichten
- Den Lebensmittelhändler nach Herkunft und Fangart des Fisches fragen
- Regionale Produkte gegenüber Importware vorziehen

Wenn Sie diese Vorschläge berücksichtigen, leisten Sie Ihren Beitrag zu einer bestandserhaltenden, artgerechten, umwelt- und ressourcenschonenden Fischerei. Konkret verringern Sie dadurch die Überfischung der Bestände, den Beifang nicht erwünschter Meerestiere, die Belastung der Umwelt durch Antibiotika und Fäkalien bei nicht artgerechter konventioneller Aquakultur bzw. Fischzucht und fördern schonendere Fangmethoden. •

Weitere Informationen, Tipps sowie eine Vielzahl von Rezepten finden Sie z.B. unter www.chefkoch.de Suchbegriff: Fisch



Unser Magazin für „Schirmherrn und Schirmfrauen“

Auf dem Sofa liegen und im Magazin schmökern, das hat was, aber viele Menschen sind heute beruflich stark eingebunden und verbringen viele Stunden am Schreibtisch. Vielleicht hat sich auch das Leseverhalten geändert, weil man vom schnellen Medium Internet gewohnt ist, kurze und knappe Infos zu erhalten. Für alle diese Nutzer oder Lesegewohnheiten bieten wir „Das Magazin“ auch online an. So können Sie schnell mal zwischendurch am Bildschirm einen Artikel lesen. Testen Sie das Kundenmagazin im Internet und wenn es Ihnen gefällt, am PC zu lesen und zu blättern, dann melden Sie sich doch gleich unter www.deutschebkk.de für das Online-Magazin an. Sie erhalten dann jeweils zum Erscheinungstermin einen Link und kommen so direkt ins Magazin, der Versand der Zeitschrift in Papierform entfällt in diesem Fall. •



Foto: contrastwerkstatt

F Kokos-Fischsuppe thailändisch inspiriert

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Rotbarschfilets, gewürfelt, 6 cm Ingwer, kleingehackt, 2 Zehen Knoblauch, kleingehackt, 2 Chilischoten, rot, in kleinen Ringen, 1 Liter Hühnerbrühe, 2 Dosen (400ml) Kokosmilch, 8 EL Fischsauce, 6 EL Limettensaft, 2 TL braunen Zucker, 2 EL neutrales Öl, 8 Tomaten, geachtelt

ZUBEREITUNG: Fischstückchen mit 4 EL Fischsauce vermischen, beiseite stellen. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Chilischote und Knoblauch anbraten. Hühnerbrühe und Kokosmilch dazugeben, erhitzen. Aufpassen, dass es nicht überkocht! Restliche Fischsauce, Limettensaft und Zucker dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Tomaten und den Fisch zugeben, noch einmal 5 Minuten köcheln, abschmecken fertig! •

Freundlich. Kompetent. Verbindlich.

Noch mehr telefonische Serviceangebote



Die Deutsche BKK erweitert ihren telefonischen Service für Sie. Aus der bereits bekannten Facharzt-Terminhotline wird jetzt zusätzlich die Expertenhotline.

Hintergrund des erweiterten Services ist die Erfahrung, dass viele Kunden diese Rufnummer genutzt haben, um einen Facharzt-Termin zu bekommen, dabei aber auch oft ihre Krankheitsprobleme geschildert haben und nicht selten auch einfach nur einen Rat wollten, an welchen Facharzt sie sich denn wenden sollten. Aus diesen Erfahrungen hat die Deutsche BKK jetzt die neue Facharzttermin- und Expertenhotline etabliert. Sie können aber auch dann anrufen, wenn Sie eine Expertenmeinung zu einer Erkrankung wünschen oder sich mit einer Zweitmeinung z.B. vor einer planbaren Operation absichern wollen. Bei der Expertenhotline werden Sie mit den entsprechenden Ärzten verbunden, die Ihnen zuhören und mit kompetentem Rat zur Seite stehen. Unsere **Facharzttermin- und Expertenhotline** erreichen Sie Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 08 00 4 54 02 51.

24-Stunden-Gesundheitshotline – immer für Sie da

Zusätzlich bieten wir Ihnen auch unsere Gesundheitshotline an, diese können Sie 24-Stunden am Tag erreichen. Hier erhalten

Sie Gesundheitsauskünfte zu Kinderkrankheiten, Medikamenten, Impfungen, möglichen Wechselwirkungen, wenn Sie mehrere Medikamente verordnet bekommen oder Hilfe bei plötzlich auftretenden Beschwerden. Kurz: man gibt Ihnen Tipps zur Selbsthilfe oder vermittelt Ihnen Ansprechpartner vor Ort. Alle allgemeinen Gesundheitsfragen werden von den Mitarbeitern der Gesundheitshotline kompetent beantwortet. Unsere **Gesundheitshotline** arbeitet an 365 Tagen im 24-Stunden-Service unter der Rufnummer 0 18 02 00 06 06*.

Auslandsnotruf – wenn Sie Hilfe im Ausland benötigen

Auch wenn die Urlaubszeit die schönste Zeit des Jahres sein soll, vor Unfällen oder Erkrankungen ist niemand gefeit. Gut, wenn man dann in der Deutschen BKK versichert ist. Dann ist nämlich einerseits die Auslandsreisekrankenversicherung gleich mit drin, und außerdem können Sie auch jederzeit unseren deutschsprachigen 24-Stunden-Service erreichen, der Ihnen aufmerksam zuhört. Bei Bedarf nimmt er mit den Kliniken vor Ort Kontakt auf und leitet Ihr Problem auch gleich an die Auslandsreisekrankenversicherung weiter, falls es sich um so hohe Krankheitskosten handelt, dass eine sofortige Kostenübernahme der Versicherung erforderlich ist. Wenn bei Ihnen

Unsere Facharzttermin- und Expertenhotline erreichen Sie unter **08 00 4 54 02 51**
Auslandsnotruf: **+49 18 02 00 06 06**
Gesundheitshotline: **0 18 02 00 06 06***



*6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz; max. 42 Cent pro Minute für Anrufe aus Mobilfunknetzen.

jetzt der Urlaub ansteht, sollten Sie diese Rufnummer am besten gleich ins Handy speichern, dann können Sie sie nicht vergessen. Die kompetenten Servicekräfte der Auslandsnotrufnummer sprechen übrigens ca. 20 Sprachen und decken somit sehr viele Reiseländer ab, um Ihnen bei fremdsprachlichen Problemen zu helfen. Der **Auslandsnotruf** arbeitet an 365 Tagen im 24-Stunden-Service unter der Rufnummer +49 (18 02) 00 06 06.

Wichtiger Hinweis für alle Hotlines:

Keinesfalls sind die im Rahmen dieser Angebote erhaltenen Informationen als Ersatz für medizinische Behandlung, Untersuchung oder Beratung durch einen Arzt gedacht. Kontaktieren Sie immer Ihren Arzt, wenn Sie Fragen über oder Probleme mit Ihrer gesundheitlichen Verfassung haben sowie bei Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung. Mit der Gesundheits- und Fachärzthotline werden Ihnen ausschließlich allgemeine Auskünfte und Informationen zu Fragen aus der Medizin oder dem Gesundheitswesen zur Verfügung gestellt. Die erteilten Auskünfte und Informationen können in keinem Fall als ein Hinweis auf das Vorliegen oder Nicht-Vorliegen einer bestimmten Krankheit oder eines anderen Leidens verstanden werden. Ebenso wenig dürfen die erteilten Informationen oder Auskünfte als Aufforderung zu einer bestimmten Behandlung oder Nicht-Behandlung einer möglichen Krankheit verstanden werden. Die erteilten Auskünfte und Informationen dürfen niemals als eine Aufforderung zur Selbstbehandlung oder Selbsterkennung einer Krankheit oder eines anderen Leidens verstanden werden.

Die erteilten Auskünfte und Informationen ersetzen niemals die Behandlung durch einen Arzt. Die Erkennung oder Behandlung einer Krankheit oder eines anderen Leidens kann allein durch die Konsultation eines Arztes erfolgen. ●

Tschüss Zusatzbeitrag!

Mit dem **30. September entfällt für alle Versicherten der Deutschen BKK der Zusatzbeitrag. Wir möchten uns noch einmal für Ihr Verständnis und Ihre Treue bedanken und freuen uns, dass dann die zusätzlichen Kosten von acht Euro pro Monat Ihr Budget nicht mehr belasten.** Damit Sie genau wissen wie die Zahlungseinstellung abläuft, geben wir Ihnen hier einen kleinen Überblick:

Einzugsermächtigung

Sie haben uns eine Einzugsermächtigung erteilt; dann brauchen Sie nichts zu unternehmen. Die letzte Abbuchung des Zusatzbeitrages erfolgt bis zum 20. Oktober 2012, weil der Betrag immer rückwirkend für den vergangenen Monat abgebucht wird. Danach wird Ihre Einzugsermächtigung automatisch ungültig, weil sie zweckgebunden für den Zusatzbeitrag erteilt wurde.

Dauerauftrag

Sie haben den Zusatzbeitrag per Dauerauftrag an uns überwiesen; in diesem Fall müssen Sie selbst aktiv werden und nach der letzten Überweisung für den Monat September diesen Dauerauftrag im Oktober löschen, damit keine weitere Überweisung erfolgt.

Vorauszahler

Von dieser Zahlweise haben nur sehr wenige Mitglieder Gebrauch gemacht. Wir werden Sie persönlich informieren und den zu viel gezahlten Betrag erstatten.

Bitte beachten Sie:

Säumige Zahler werden auch nach der Abschaffung des Zusatzbeitrages weiterhin aufgefordert ihre ausstehenden Zahlungen zu leisten. Ersparen Sie deshalb bitte sich und uns unnötige Mahnvorgänge und Portokosten, damit wir das Geld besser für Gesundheitsleistungen ausgeben können. ●



dentaltrade gibt zusätzlichen Rabatt für Versicherte

Die Deutsche BKK bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner **dentaltrade alles für ein strahlendes Lächeln:** Qualitätzzahnersatz auf höchstem ästhetischen Niveau zu erschwinglichen Preisen. Sie sparen bis zu 85 Prozent gegenüber den gängigen deutschen Preisen. Das kann schnell einige 100 Euro ausmachen. Sie möchten noch mehr sparen? Mit einem über zehn Jahre lückenlos geführten Bonusheft bietet dentaltrade im Rahmen der Regelversorgung hochwertigen Zahnersatz sogar ganz ohne Zuzahlung. Als Versicherte der Deutschen BKK erhalten Sie bei jedem Auftrag zusätzlich 7 Prozent Sonderrabatt auf die günstigeren Leistungen für Zahnersatz. ●

ANZEIGE

SPAREN SIE BIS ZU 85% DER KOSTEN FÜR IHREN ZAHNERSATZ

- Firmenstammsitz und eigenes Meisterlabor TÜV-zertifiziert
- Hochwertige Materialien und bis zu 5 Jahre Garantie
- Freie Zahnarztwahl



dentaltrade
...faire Leistung, faire Preise

[Hochwertiger Zahnersatz zu günstigen Preisen]



freecall: (0800) 230 231-1
www.dentaltrade-zahnersatz.de



GRATIS
KOSTENVORANSCHLAG



Bitte legen Sie dem Coupon eine Kopie des Heil- und Kostenplans Ihres Zahnarztes bei und senden diese an dentaltrade GmbH & Co. KG, Grazer Straße 8, 28359 Bremen.

Die Krankheits-erfinder

Gesund zu sein und seine Gesundheit zu erhalten ist eines der höchsten Ziele des Menschen. Doch was Gesundheit ist, darüber gehen die Meinungen auseinander – schließlich geht es dabei auch um sehr viel Geld. Gesundheit kann da schnell zum Gegenstand wirtschaftlicher Interessen werden.

Das Gesundheitssystem ist längst eine der wichtigsten Wirtschaftsbranchen in Deutschland. Der Anteil der Gesundheitsausgaben am Bruttoinlandsprodukt lag nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 2010 bei 11,6 Prozent. Absolut wurden in diesem Jahr 287,3 Milliarden Euro für Gesundheit ausgegeben. Zum Vergleich: Die Autoindustrie als volkswirtschaftlich bedeutendste Branche erzielte 2011 einen Umsatz von 351 Milliarden Euro. Pro Person stiegen die Gesundheitsausgaben nach Berechnungen des Statistischen Bundesamtes von 2.680 Euro im Jahr 2001 auf 3.510 Euro im Jahr 2010. Das ist eine Zunahme von rund 31 Prozent in gerade einmal einem Jahrzehnt. Nach einer Einschätzung der Unternehmensberatung Roland Berger aus dem Jahr 2008 ist von 2008 bis 2020 ein Wachstum des Gesundheitsmarktes um über 70 Prozent möglich.

Der Gesundheitsmarkt weckt Begehrlichkeiten

Ein solcher Markt, zudem mit solchen Wachstumspotenzialen, weckt Begehrlichkeiten bei den beteiligten Dienstleistungsakteuren – bei der Pharmaindustrie, bei Ärzten, Therapeuten, Hilfsmittellieferanten,

Pflegediensten und Krankenhäusern. Der Patient wird nicht selten zur Kuh, die gemolken werden soll. Und wenn das nicht mit Therapien zu tatsächlich vorhandenen Beschwerden geht, dann lässt sich das Wachstum beschleunigen, indem man neue Krankheitsbilder findet oder erfindet. Ein ebenfalls beliebtes Mittel ist es, bereits bestehende Krankheitsdefinitionen so zu verändern, dass ganz einfach mehr Menschen plötzlich nicht mehr „gesund“, sondern „krank“ sind.

Der Trick mit den Grenzwerten

Auf diesen Mechanismus hat unter anderem der (Molekular-)Biologe und Journalist Jörg Blech hingewiesen. Als Beispiele für eine solche „Verkaufsstrategie“ und eine lohnende „Mengenausweitung“ führt er die Grenzwerte für Cholesterin und Blutdruck an, die beide so verschärft wurden, dass auf einmal wesentlich mehr Menschen behandlungsbedürftig waren – mit Medikamenten, mit denen sich gut Geld verdienen lässt. Beim Cholesterin wurde der obere Grenzwert von 260 Milligramm pro Deziliter 1990 von einer Experten-Kommission neu festgelegt und damit auf 200 mg/dl deutlich gesenkt. Ärzte, die diesem Grenzwert kritisch

gegenüber stehen, wenden ein, dass bei diesem Grenzwert rund 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung einen zu hohen Cholesterinwert hätte, was nicht sein könne. Schlussfolgerung: Dieser Grenzwert sei willkürlich, und wir würden regelrecht cholesterinkrank gemacht. Dies gelte etwa für 40- bis 50-jährige Patienten, für die Werte um 250 Milligramm sehr gut seien. Trotzdem werden gerade solche Patienten angesichts des nun niedrigeren „Grenzwertes“ oft mit Medikamenten behandelt. Diese Medikamente sind für die herstellenden Pharmaunternehmen wichtige Umsatzträger. Dabei existiere, so Kritiker, der „eine“ und für alle verbindliche Grenzwert nicht. So, wie es Menschen gibt, die mit einem Cholesterinwert von unter 200 mg/dl einen Herzinfarkt hatten, gibt es Menschen, die trotz Cholesterinwerten von über 250 mg/dl nicht infarktgefährdet sind. Ab wann der Cholesterinspiegel gefährlich wird, hängt auch von anderen Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes ab. Beim Bluthochdruck gab es ein ähnliches Phänomen. In den frühen 1990er Jahren galten Werte von 160 zu 100 als Grenze, von der an Patienten behandlungsbedürftig waren. Dann wurde

von der Deutschen Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks, ein 1974 gegründeter „Interessenverband aus Ärzten und Mitarbeitern aus Pharmafirmen“ (Jörg Blech), ein neuer Grenzwert empfohlen, der bis heute bei 140 zu 90 liegt. Damit hatte sich die ursprüngliche Zahl von rund sieben Millionen Bluthochdruckpatienten auf einmal verdreifacht – welch ein Wachstumspotenzial für Bluthochdruck senkende Medikamente. Nicht dass es jetzt zu Missverständnissen kommt. Die Deutsche BKK steht für bezahlte Spitzenmedizin und ist unter anderem froh über jeden Bluthochdruckpatienten, der identifiziert und therapiert werden kann. Denn die Folgen eines unbehandelten zu hohen Blutdrucks können u.a. Herzinfarkt und Schlaganfall sein, Erkrankungen, die das Leben der Betroffenen für immer verändern und weit höhere Kosten verursachen als eine Bluthochdruckbehandlung. Interessant sind diese Beispiele aber deshalb, weil sie Mechanismen des Gesundheitsmarktes entlarven und deutlich vor Augen führen, dass es nicht immer nur um das Wohl des Patienten geht, sondern dass die Akteure durchaus auch wirtschaftliche Eigeninteressen verfolgen.

Wachstum durch Krankheits-erfindungen

Eine weitere Möglichkeit, den Gesundheitsmarkt künstlich zu vergrößern, ist das Erfinden sogenannter „Nicht-Krankheiten“: Davon „Betroffene“ wussten bisher noch gar nicht, dass sie diese „Krankheit“ hatten. Im British Medical Journal wurde 2002 eine Liste von „Nicht-Krankheiten“ veröffentlicht, darunter unter anderem Altern, Langlebige, Tränensäcke, Sommersprossen, Orangenhaut, Unglücklichsein oder Einsamkeit. Rund 70 bis 80 Prozent aller Artikel und Beiträge zu Medizinthemen in Medien gehen, so Jörg Blech, auf gezielte Öffentlichkeitsarbeit zurück. Sie sind ein wichtiger Mechanismus, um „Informationen“ und „neue“ Krankheitsbilder in das Bewusstsein eines breiten Publikums zu transportieren. Vorrangig geht es dabei nicht darum, bestimmte Medikamente zu bewerben, sondern „Krankheiten“ bekannt zu machen. Die Medikamente oder Gegenmittel verkaufen sich dann schon von selbst. Das Erfinden von Krankheiten folgt dabei bestimmten Mustern: So kann man normale Prozesse des Lebens wie etwa Haarausfall als medizinisches Problem verkaufen, eben-

so persönliche oder soziale Probleme wie zum Beispiel Schüchternheit, die zur Sozialen Phobie wird. Risiken wie zum Beispiel der Knochenschwund im Alter können zu Krankheiten umdefiniert werden, obwohl sie normale Abbauprozesse sind. Weitere Mechanismen sind auch die Umwandlung seltener Symptome in grassierende Seuchen oder die Deutung leichter Symptome als angebliche Vorboten schwerer Leiden – wie etwa beim Thema Vergesslichkeit. Durch die ständig steigende Lebenserwartung nimmt zum Beispiel die Zahl von Demenzkranken zwangsläufig zu – und damit auch die Gruppe betroffener Angehöriger. Die dadurch gestiegene Sensibilität gegenüber diesem Thema lässt sich so ausnutzen, dass erste Anzeichen von Vergesslichkeit ernst zu nehmen seien und man ihnen „auf natürliche Weise“ mit einem geeigneten Medikament entgegenwirken könne, solle, ja am besten müsse. Aus einer leichten Vergesslichkeit wird schnell ein „demenzielles Syndrom“. Und damit ist ein Markt für neue Medikamente geschaffen.

Was heißt das für Sie als mündiger Patient?

Hinterfragen Sie, was Ihnen „verkauft“ werden soll. Jede Gesundheitsleistung ist eine Dienstleistung, an der irgendjemand Geld verdient. Finanzielle Interessen können mit darüber entscheiden, was „gesund“ und was „krank“ ist. Hinterfragen Sie, was mit Ihnen gemacht werden soll. Oft genug geht es bei den vorgeschlagenen Therapien auch um sogenannte IGeL (individuelle Gesundheitsleistungen), die von Ihnen privat bezahlt werden müssen, weil die gesetzlichen Krankenkassen diese nicht übernehmen dürfen. Aber auch wenn es Kassenleistungen sind, seien Sie kritisch, es sind Ihr Körper und Ihre Gesundheit, lassen Sie nicht einfach an sich „herumdoktern“. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass viel auch viel hilft. Medikamente können auch zueinander in Wechselwirkungen stehen und Ihnen schaden, Operationen müssen nicht immer sein und können zudem auch einmal schief gehen. In den letzten Jahren sind die Operationsraten explosionsartig gestiegen, was sich nicht allein mit normalen Verschleißerscheinungen erklären lässt, sondern eher aus wirtschaftlichen Zwängen von Krankenhäusern und Ärzten resultiert, um die Belegungs- und OP-Raten zu steigern. Manchmal erbringt eine Zweitmeinung ganz ande-

re Therapieempfehlungen. Geschickte Werbung kann Ihnen Krankheiten einreden, die es gar nicht gibt, nur damit Sie Medikamente erwerben, die wenig Nutzen bringen, aber viel Geld kosten.

Fazit: Gehen Sie an angebotene Gesundheitsleistungen mindestens so kritisch heran wie an eine größere private Anschaffung – zum Beispiel ein Auto. Hinterfragen Sie, ob Preis, Leistung und Qualität stimmen, das ist Ihr gutes Recht und hilft, echte Gesundheitsleistungen von Geschäftemacherei zu unterscheiden. Falls Sie darüber hinaus Hilfe brauchen, z.B. eine Zweitmeinung, rufen Sie uns an. Wir vermitteln dies gerne für Sie. ●

Informationen zu individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) finden Sie z.B. unter www.igel-monitor.de



Foto: contrastwerkstatt

Diese Fragen sollte Ihnen Ihr Arzt beantworten können:

Warum bekomme ich dieses Medikament? Muss ich es wirklich haben? Gibt es auch eine Alternative z.B. durch Lebensumstellung bei Bewegung und Ernährung? Welche Grenzwerte liegen dieser Medikamentenverschreibung zugrunde und sind diese unstrittig? Gibt es andere Behandlungsformen, zum Beispiel Physiotherapie statt Operation? Ist die Diagnose unstrittig? Ist es wirklich eine Krankheit? Wer hat Vorteile aus meiner Erkrankung? Muss die Operation wirklich sein? Kann ich eine Zweitmeinung einholen? Hat mir mein Arzt verständlich und für mich befriedigend dargelegt, warum ich diese Therapie benötige? (Das gilt besonders für IGeL) ●



Literaturtip: Jörg Blech: Die Krankheits-erfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden (Fischer-Taschenbuch)



Foto: Yuri Arcurs

Leistungen der Deutschen BKK bei Krebsvorsorgeuntersuchungen für Männer

- Männer ab 45 können einmal pro Jahr eine Prostata- und Genitaluntersuchung in Anspruch nehmen.
- Untersuchung durch Abtasten der Prostata und der äußeren Genitalorgane
- Gezielte Anamnese durch den Arzt
- Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten

Vorsorge ist die beste Medizin

Jeder Mann hat ab dem 45. Lebensjahr einen Anspruch auf eine jährliche Untersuchung. Dabei tastet der Arzt die Prostata mit einem Finger vom Darm her ab. Bei einem Verdacht auf ein Prostatakarzinom folgen weitere Untersuchungen, etwa ein PSA-Test (Blutuntersuchung) oder eine Gewebeprobe. Je nach Alter des Betroffenen und der Größe und dem Entwicklungsstadium des Tumors reicht das Spektrum möglicher Behandlungsformen von weiterer Beobachtung und kontrolliertem Abwarten über Bestrahlungen und Hormontherapie bis hin zur Operation.

Hodenkrebs ist im Vergleich zum Prostatakrebs ein eher seltener Tumor. Pro Jahr erkranken nach Angaben des Robert-Koch-Instituts etwa 4.000 Männer an Hodenkrebs. Besonders betroffen sind vor allem Männer zwischen 20 und 40 Jahren, bei denen ein bösartiger Hodentumor bis zu 30 Prozent aller Krebsfälle ausmacht.

Hodenkrebs kann im Frühstadium fast immer geheilt werden, und auch im fortgeschrittenen Stadium bestehen noch gute Heilungschancen. Auch beim Prostatakrebs gilt: Je früher er entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Männer brauchen klare Ansagen

Auch wenn der Sinn von Krebsvorsorgeuntersuchungen unbestritten ist, nutzen Männer die vorhandenen Angebote seltener als Frauen. Die Ursachen für das andere Vorsorgeverhalten von Männern sind vielschichtig. Es hängt unter anderem mit der Erziehung zusammen, in der nicht selten noch Elemente eines traditionellen Männlichkeitsbildes enthalten sind: „Echte Männer“ kennen angeblich keinen Schmerz, werden nicht krank und müssen deswegen auch nicht zur Vorsorgeuntersuchung, auch

wenn die Fakten eine andere Sprache sprechen. Frauen haben zudem aus biologischen Gründen ein anderes Verhältnis zu ihrem Körper. Denn von der ersten Menstruation an spüren sie über Jahrzehnte hinweg, dass etwas in ihrem Körper passiert, das beachtet werden muss. Der regelmäßige Gang zur Gynäkologin oder zum Gynäkologen wird da zur Pflicht. Und das Heranwachsen eines Kindes in ihrem Bauch bedeutet eine zusätzliche Verantwortung: Nicht nur für den eigenen Körper, sondern auch für ein werdendes Leben. Männer nehmen dagegen ihre Gesundheit nicht so wichtig, haben teilweise Hemmungen, sich mit dem Thema Vorsorge zu befassen oder zum Beispiel ihre Prostata oder Hoden vom Arzt untersuchen zu lassen. Deswegen haben Männer hier einen deutlichen Nachholbedarf. Sie brauchen klare Ansagen und genaue Handlungshinweise bezüglich ihres Vorsorgeverhaltens. Zum Beispiel von ihren Frauen oder Partnerinnen. ●

Fragen an den Arzt bei positivem Befund:

- Wie groß ist der Tumor?
- In welchem Stadium befindet sich der Krebs?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Behandlungsmethode kommt bei mir warum zur Anwendung?
- Wie sind die Heilungschancen?
- Muss ich später mit Beeinträchtigungen rechnen, zum Beispiel Impotenz?

Was kann helfen, Prostatakrebs vorzubeugen:

- regelmäßige Bewegung
- normales Körpergewicht
- tierische Fette möglichst vermeiden
- wenig Fleisch essen
- Obst, Gemüse und faserreiche Lebensmittel möglichst in ausreichenden Mengen essen

Nützliche Adressen im Internet:

www.prostatakrebs-bps.de
www.prostata.de
www.selbsthilfe-hodenkrebs.de
www.inkanet.de/db/krebsarten/hoden/index.html
Tel.: 0800-7080123 (Beratungshotline des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS); jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 15 - 18 Uhr)

Weichei oder echter Mann?



Er gehörte zu den schillerndsten Figuren im deutschen Fußball, schaffte den Sprung aus einem „Armeleutenviertel“ in die deutsche Nationalmannschaft, wurde mit dem Hamburger SV dreimal Deutscher Meister, erlebte Höhen und Tiefen wie kaum ein anderer: Jimmy Hartwig.

Er überlebte Prostatakrebs, Hodenkrebs und einen Gehirntumor. Seitdem setzt er sich intensiv für das Thema Früherkennung durch Vorsorgeuntersuchungen bei Männern ein. Dabei gibt es keine Tabus für ihn, er redet Klartext wie kaum ein anderer und nimmt seine Geschlechtsgenossen ganz klar in die Pflicht. An den Tag, als er mit der Nachricht konfrontiert wurde, dass er Prostatakrebs habe, erinnert sich Jimmy Hartwig noch ganz genau: „Das war ein Schlag ins Gesicht. Ich war ein junger Kerl, gerade einmal 38 Jahre alt, da denkt man doch nicht an Prostatakrebs.“ Bis dahin war es für ihn selbstverständlich gewesen, dass sein Körper funktionierte und das machte,

was er von ihm verlangte. Mit acht Jahren hatte er angefangen, Fußball zu spielen, hatte 15 Jahre lang Hochleistungssport gemacht. „Außer Meniskus, Prellungen oder einer Gehirnerschütterung war nichts gewesen. Alles typische Fußballerverletzungen. Aber an andere Krankheiten habe ich keine Gedanken verloren.“ Schmerzen hatte er nicht.

„Allenfalls beim Wasserlassen hat es etwas gebrannt, aber ich habe mir dabei nichts gedacht.“ Der Prostatakrebs veränderte sein Leben komplett: „Nach der ersten Chemotherapie beim Prostatakrebs habe ich mich in mich zurückgezogen und mich gefragt, was ich

Männer haben Nachholbedarf

Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Dabei ist die Diagnose Krebs längst kein Todesurteil mehr. Doch auch wenn ein Krebs frühzeitig erkannt und behandelt wird und damit in vielen Fällen eine Heilung möglich ist, ist das Gesundheitsverhalten vor allem von Männern problematisch.

Denn anders als Frauen gehen Männer seltener zu Krebsvorsorgeuntersuchungen. Damit steigt ihr Gesundheitsrisiko unnötigerweise an. Das muss nicht sein, wenn Männer ihr Verhalten ändern. Unabhängig vom Geschlecht steht Darmkrebs an erster Stelle. Die häufigste geschlechtsspezifische Krebserkrankung von Männern in Deutschland ist Prostatakrebs. Pro Jahr wird bei über 63.000 Männern ein Krebs an der Prostata festgestellt. Damit entfällt etwa jede vierte neue Krebserkrankung bei Männern auf einen bösartigen Tumor an der Vorsteherdrüse, der vor dem 50. Lebensjahr eher selten auftritt. Denn das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei ca. 70 Jahren. Wurde beim Vater

oder einem Bruder Prostatakrebs festgestellt, ist das Risiko, daran zu erkranken, deutlich höher. Solange Prostatakrebs in einem frühen und damit noch gut behandelbaren Stadium entdeckt wird, sind die Heilungschancen gut. Das Problem: Es gibt keine typischen und eindeutigen Symptome für Prostatakrebs. Unter anderem können Probleme beim Wasserlassen, Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit, Schmerzen beim Samenerguss oder in der Prostata Anzeichen für ein Prostatakarzinom sein. Beschwerden treten oft erst in einem fortgeschrittenen Krebsstadium auf. Gerade deswegen kommt der Früherkennung eine besondere Bedeutung zu – und damit spielen Vorsorgeuntersuchungen eine zentrale Rolle.

meinem Körper alles abverlangt und zugemutet habe. Ich habe mich natürlich gefragt, was dieser Körper noch aushalten kann. Ich habe schnell begriffen, dass ich meinen Körper als Partner annehmen muss, dass ich ihn nicht nur benutzen kann, dass er immer nur geben kann. Ich muss ihm umgekehrt auch etwas geben.“

„Ich habe schnell begriffen, dass ich meinen Körper als Partner annehmen muss.“

Von da an war Jimmy Hartwig seinem Körper gegenüber sensibilisiert. Als er eines Tages seine Hoden abtastete, stellte er fest, dass einer größer und fester war als der andere: „Um das abklären zu lassen, bin ich diesmal gleich zum Arzt gegangen und habe nicht lange gewartet wie beim Prostatakrebs. Vom Arzt kam dann die niederschmetternde Diagnose „Hodenkrebs“. Ich bin sofort operiert worden und habe seitdem nur noch einen Hoden. Trotzdem habe ich noch eine Tochter gezeugt.“

Durch seine schnelle Reaktion hat sich Jimmy Hartwig einen noch längeren und viel schlimmeren Leidensweg erspart. „Ich setze mich heute hin und höre in meinen Körper. Ich habe gelernt, mit meinem Körper zu sprechen, ihn zu verstehen und darauf zu hören. Mein Körper gibt mir Signale, und die muss ich wahrnehmen und befolgen. Ich brauchte eine schwere Krankheit, um das zu begreifen, aber es muss nicht erst so weit kommen. Das versuche ich den Männern in meinen Vorträgen klar zu machen. Ich muss Respekt vor meinem Körper bekommen.“

Typisch Mann

Sein früheres Verhalten seinem Körper und seiner Gesundheit gegenüber sieht er als ganz typisch für Männer an, die sich hier völlig anders verhalten als Frauen: „Männer gehen anders mit ihrer Gesundheit um als Frauen. Männer weichen Krankheiten aus. Es gibt auch keinen Mann, der beim Gynäkologen anruft und sagt, dass er gerne einen Untersuchungstermin für seine Frau hätte. Umgekehrt machen viele Frauen Termine für ihre Männer beim Arzt. Eigentlich muss sich der Mann doch als Jäger und Sammler fragen: ‚Was bin ich denn für ein Weichei, wenn ich mir meine Termine beim Arzt von meiner Frau machen lasse?‘ An der Stelle geht die Verantwortung für die eigene Gesundheit los. Ich muss selbst beim

„Was bin ich denn für ein Weichei, wenn ich mir meine Termine beim Arzt von meiner Frau machen lasse?“

Arzt anrufen und sagen ‚Guten Tag, mein Name ist Müller, ich hätte gern einen Termin für einen Check.‘ Männer leben nach dem Motto ‚Indianer kennen keinen Schmerz‘.“

Heute würde Jimmy Hartwig viel früher zum Arzt gehen und vor allem Vorsorgeuntersuchungen machen lassen: „Bis zu meiner Erkrankung war ich immer nur bei Orthopäden wegen Verletzungen, bei Sportärzten, habe mein Herz-Kreislaufsystem untersuchen lassen. Das war´s. Ich kann jedem nur empfehlen, möglichst frühzeitig Vorsorgeuntersuchungen machen zu lassen.“ Heute geht er alle viertel Jahre zum Arzt. Hauptsächlich wird Blut abgenommen. Sein linker Herzmuskel, der durch die Chemotherapie angegriffen ist, muss beobachtet werden. Deswegen ist er auf Medikamente angewiesen: „Aber ich nehme lieber Arzneimittel, als dass meine Frau mein Grab gießen müsste.“

Vorsorge ist wie TÜV beim Auto

In diesem Zusammenhang verweist Jimmy Hartwig gern auf des Mannes liebstes Kind: „Denken Sie doch nur mal an Ihr Auto. Das geht doch auch normalerweise regelmäßig in die Werkstatt und wird gecheckt. Da wird die Jahresinspektion gemacht, werden Teile ausgewechselt und das beste Öl genom-

men. Für deine Maschine, deinen Körper, der dich sechzig, siebzig oder noch mehr Jahre durchs Leben trägt, machst du nichts. Und viele Leute stopfen sich zudem noch schlechtes Essen rein, trinken zuviel Alkohol und wundern sich dann, wenn sie Probleme mit der Gesundheit haben.“ Man merkt, dass das Thema Gesundheit und Vorsorge ein Herzensanliegen von Jimmy Hartwig ist, dass es ihm nahe geht. Und so redet er Klartext: „Frauen gehen von der ersten Periode an bis zu den Wechseljahren und darüber hinaus regelmäßig zum Gynäkologen. Sie sind da viel cleverer als wir Männer. Arztbesuche sind für sie ein Pflichtprogramm. Lebenslang. Für Frauen ist es ganz normal, dass sie selbst ihre Brust beim Duschen oder beim Abtrocknen betasten. Für Männer sollte es normal sein, selbst ihre Hoden regelmäßig abzutasten. Aber das passiert nicht. Sie können sich vorstellen, was es für Sprüche gibt, wenn das ein Mann nach dem Sport beim gemeinsamen Duschen macht. Ich hab’ früher auch solche Sprüche losgelassen. Solche dummen Sprüche braucht kein Mensch, das ist idiotisch.“ Wer Jimmy Hartwig erlebt spürt, dass dieser Mann authentisch ist. Echt. Unverfälscht. Und dass er anderen Männern den Spiegel vorhält. Denn er hat selbst erlebt, wovon er spricht. Deswegen kommt er auch zu einem klaren Urteil: „Männer sind in Sachen Gesundheit die größten Hosenscheißer.“ Echte Männer – die gehen zur Vorsorgeuntersuchung. Rechtzeitig. ●



Ein Plus an Lebensqualität

Ein Plus an Lebensqualität erzielen chronisch kranke Menschen durch die regelmäßige Teilnahme an den PlusProgrammen der Deutschen BKK. Diese gibt es für Diabetes mellitus Typ I + II, Koronare Herzerkrankung, Brustkrebs, Asthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).

Durch eine Bündelung an Maßnahmen, die speziell auf das jeweilige Krankheitsbild angepasst sind, wird chronisch Kranken geholfen, ihre Erkrankung besser in ihren Lebensalltag zu integrieren und den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Durch „strukturierte Behandlungsmaßnahmen“ kann so die Lebensqualität erhalten und in vielen Fällen deutlich verbessert werden. Gemeinsam mit Ihrem Arzt werden Therapieziele festgelegt, z.B. die Schwankungen des Stoffwechsels zu minimieren, um so das Risiko von Folge- und Begleiterkrankungen zu verringern. Die Deutsche BKK unterstützt Sie dabei. So werden Sie u.a. an die regelmäßigen Untersuchungen durch Ihren behandelnden Arzt erinnert. Der Therapieerfolg hängt entscheidend von Ihrer positiven Einstellung ab. Ihre Aktivität ist gefragt, bringen Sie sich in die Behandlung aktiv ein. Wir erinnern Sie mit individuellen Anschreiben an die von Ihrem Arzt empfohlenen Schulungen. Nutzen Sie die angebotenen Schulungstermine. Lernen Sie als Diabetiker zum Beispiel, Ihren Blutzucker selbst zu

kontrollieren und die Zeichen für eine Über- oder Unterzuckerung richtig zu deuten. Eine krankheitsspezifische Ernährungsberatung, Kurse zur Raucherentwöhnung oder individuelle Bewegungsprogramme sind ebenfalls Bestandteile der Behandlungsprogramme.

Die Deutsche BKK unterstützt Sie

Die Teilnahme am Behandlungsprogramm wird von Ihrem Arzt regelmäßig dokumentiert. Die Deutsche BKK erinnert Sie automatisch, wenn die Dokumentationen bei einem DMP-Teilnehmer nicht durchgehend vorliegen. So wird Ihr PlusProgramm zum effektiven Gesundheitsprogramm und die lückenlosen Dokumentationen zeigen Ihnen den kontrollierten Krankheitsverlauf und im besten Fall die Behandlungsfortschritte auf. Außerdem wird ein Ausschluss aus dem PlusProgramm vermieden, nur weil ein Dokument fehlt oder Sie einen Termin verpasst haben. Als Ihr Partner in Sachen Gesundheit liegt uns Ihre optimale medizinische Versorgung natürlich am Herzen. Wir informieren Sie deshalb auch über die Wichtigkeit spezi-

Ein ExtraPlus - die ExtraChecks

Wer sich in die PlusProgramme einschreibt, hat außerdem die Chance unsere ExtraChecks zu nutzen. Für nahezu alle PlusProgramme bieten wir diese zusätzlichen Untersuchungen oder Beratungen an. Diese Angebote sind nicht in den normalen PlusProgrammen enthalten, sondern bieten ein zusätzliches Plus an kostenlosen Leistungen für Ihre Gesundheit. Voraussetzung ist, dass Ihr Arzt an unserem Vertrag zu den ExtraChecks teilnimmt. ●

eller Untersuchungen, z.B. der Augen oder Füße im PlusProgramm Diabetes oder bieten Ihnen zusätzliche Extra-Checks innerhalb der PlusProgramme. Diese Untersuchungen sollten Sie entsprechend Ihrem Behandlungsplan regelmäßig durchführen lassen, denn sie bieten zusätzliche Sicherheit vor möglichen Folgeerkrankungen.

Wie können Sie teilnehmen?

Mitmachen ist ganz einfach. Schreiben Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt ein, wenn Sie eine der Erkrankungen haben, für die die Deutsche BKK ein PlusProgramm anbietet. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt nach den PlusProgrammen. ●

Auskunft darüber, welche Ärzte in Ihrer Region in die PlusProgramme einschreiben dürfen, erhalten Sie in ihrer Filiale vor Ort oder telefonisch unter **0 18 02 36 79 62***
*6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz; max. 42 Cent pro Minute für Anrufe aus Mobilfunknetzen.



Vorsicht im Umgang mit Protonenpumpenhemmern

Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen

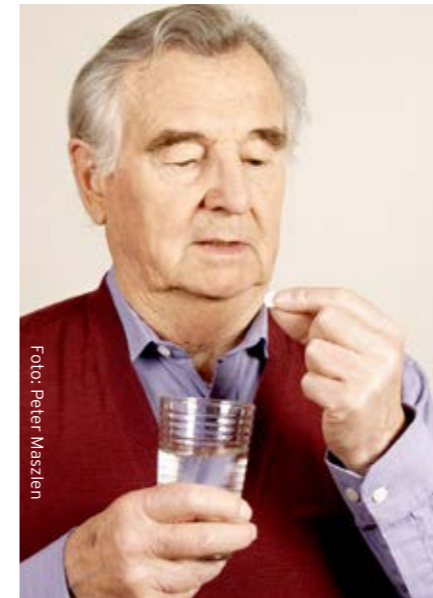
Wolfgang Waldmann ist verunsichert. Vor sechs Wochen ist er ambulant am Knie operiert worden. Er hatte sich während seines wöchentlichen Kegelnachmittages den Meniskus verletzt, eine Operation war unumgänglich.

Die Operation ist gut verlaufen, das Knie ist – auch dank der Physiotherapie – schon fast wieder ganz belastbar. Trotzdem nimmt der 65-Jährige immer noch Medikamente ein. „Dabei habe ich noch nie dauerhaft Medikamente gebraucht und war vor meiner Meniskusverletzung völlig gesund“, berichtet er. Der Beipackzettel seiner Tabletten verwirrt ihn noch mehr: Scheinbar nimmt er ein Mittel gegen Sodbrennen und andere Magenprobleme ein – nur hatte er bislang keine Magenbeschwerden. Waldmann beschließt, mit seinem Hausarzt darüber zu sprechen. „Ich möchte so wenig

wie möglich Medikamente nehmen“, sagt der rüstige Pensionär. Der Hausarzt erklärt ihm wenig später, dass es sich bei den Tabletten, die der 65-Jährige seit der Operation täglich nimmt, um sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (Protonenpumpenhemmer), kurz PPI, handelt.

Was sind Protonenpumpenhemmer?

Protonenpumpenhemmer sind Medikamente zur Behandlung Magensäure bedingter Beschwerden wie Sodbrennen, Speiseröhrentzündungen oder Magengeschwüren. PPI blockieren die Funktion



Mehrere epidemiologische Studien aus den vergangenen Jahren legen jedoch den Verdacht nahe, dass eine Langzeitbehandlung mit PPI dosisabhängig zu Störungen im Knochenstoffwechsel und vermehrt zu osteoporotischen Frakturen führen kann.

Magensäure produzierender Zellen, der Protonenpumpen. Die Protonenpumpen transportieren, wie der Name bereits vermuten lässt, Protonen in den Mageninnerenraum. Die Anzahl der Protonen beeinflusst das saure Milieu im Magen, ist also ein Maß für den Säurestatus und wird durch den sogenannten pH-Wert ausgedrückt. Je kleiner der pH-Wert ist, umso höher sind die Protonenzahl und der Säuregehalt. Im Magen herrscht nüchtern ein pH-Wert von 1,5 – also ein sehr saures Milieu.

Magensäure ist für die Verdauung von Eiweiß notwendig, viele Verdauungsenzyme können nur in saurem Milieu effektiv arbeiten. Zudem wird die Nahrung durch die Magensäure von Keimen desinfiziert. Die Magenwand ist mit einem säureunempfindlichen Schutzfilm ausgekleidet, damit sich der Magen nicht selbst verdaut. Die Speiseröhre ist vom Magen durch ein „Ventil“ – dem Ösophagusphinkter – getrennt, damit der saure Speisebrei nicht zurückfließt. Passiert dies doch, macht sich die Reizung der säureempfindlichen Speiseröhre als Sodbrennen bemerkbar. Leidet ein Patient öfter an Sodbrennen, kann die permanente Reizung der Speiseröhrenschleimhaut zu einer Entzündung führen. Sodbrennen ist

für die Betroffenen sehr unangenehm und kann in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Leichte Formen lassen sich häufig durch eine Änderung der Lebensweise und der Einnahme von Antacida (Magensäure bindende Medikamente) therapieren. Treten säurebedingte Magenbeschwerden und Sodbrennen jedoch relativ häufig auf, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Die Betroffenen könnten an einer therapiebedürftigen Grunderkrankung leiden, bei der Antacida keine effektive Therapie darstellen. In diesen Fällen kommen meist Protonenpumpenhemmer zum Einsatz. PPI hemmen die Magensäureproduktion; durch den geringeren Säuregehalt des Magens lassen Sodbrennen und Magenschmerzen rasch nach, da die Schleimhäute weniger gereizt werden. Der Heilungsprozess von Speiseröhrentzündungen oder Entzündungen der Magenwand wird somit unterstützt.

Eine weitere Indikation für PPI ist die Einnahme von nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR), da diese Mittel teilweise den Magen schädigen und PPI in diesem Fall entgegenwirken können. Zudem werden PPI – wie im Fall von Wolfgang Waldmann – prophylaktisch vor Operationen verordnet, da die Narkosemittel bei einigen Patienten auf den Magen schlagen.

Protonenpumpenhemmer gehören zu den am häufigsten verordneten Arzneimitteln. Zum Leidwesen von Experten werden sie jedoch oftmals auch ohne klare Indikation, in zu hoher Dosierung und zu lange verschrieben. Die allgemein gute Verträglichkeit und ihr Ruf als „Magenschutz“ haben zu dieser Situation beigetragen. Allein bei der Deutschen BKK haben von Januar bis September 2011 gut 120.000 Personen mindestens eine Packung PPI verordnet bekommen, obwohl davon rund 70.000 Deutsche BKK-Versicherte keine diesbezügliche Diagnose aufwiesen. Ihre Haupteinsatzgebiete sind Sodbrennen, häufig werden die Mittel aber auch bei Reizmagenschmerzen verschrieben, obwohl laut Expertenmeinung der Erfolg in diesem Fall medizinisch bislang nicht gesichert bzw. sogar fraglich ist.

Nebenwirkungen nicht außer Acht lassen

Immer mehr Patienten erhalten zudem eine PPI-Dauertherapie. Das Absetzen des Medikamentes nach dem empfohlenen

Einnahmezeitraum wird häufig vergessen oder dadurch erschwert, dass viele Patienten weiterhin nach einem PPI verlangen, da die Mittel nach dem Absetzen Sodbrennen verursachen können, obwohl der Patient organisch völlig gesund ist. Mehrere epidemiologische Studien aus den vergangenen Jahren legen jedoch den Verdacht nahe, dass eine Langzeitbehandlung mit PPI dosisabhängig zu Störungen im Knochenstoffwechsel und vermehrt zu osteoporotischen Frakturen führen kann. Zudem scheint das Risiko für Darm- und Lungeninfektionen sowie für Nierenprobleme anzusteigen.

Der Hausarzt von Wolfgang Waldmann rät daher, das Medikament sofort, jedoch langsam und kontrolliert abzusetzen. Waldmann ist froh, dass er künftig keine Tabletten mehr schlucken muss. „Ich möchte doch noch lange ohne Medikamente auskommen“, meint er. ●



Was können Sie tun?

- Prüfen Sie, ob Sie PPI einnehmen und wenn ja, ob Sie Nebenwirkungen (wie z.B. Oberbauchbeschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Schwindel oder Kopfschmerzen) bei sich feststellen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder wenden Sie sich an Ihre Deutsche BKK, und wir suchen das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt für Sie. ●

Hier tauschen sich Patienten aus über ihre Erfahrungen mit der Einnahme von PPI: www.meamedica.de/magen-protonenpumpenhemmer/omeprazol.aspx



Willkommen in der Leistungskasse



Am 30. September 2012:
Der Zusatzbeitrag geht!
Top-Leistungen bleiben!



Gütesiegel: FOCUS MONEY Ausgabe 49/2011 und Ausgabe 23/2012

Vertrauen Sie Ihre Gesundheit einer der führenden Krankenkassen Deutschlands an. Die Deutsche BKK bietet Ihnen herausragenden Service, Top-Leistungen und Top-Tarife.

Telefon (0 18 02) 18 08 65* www.deutschebkk.de

*6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz; maximal 42 Cent pro Minute aus Mobilfunknetzen.

Ihrer Gesundheit zuliebe
Deutsche BKK

