

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 2 · Juli 2022

HerzFit-App
bestimmt Herzalter und
hilft dem Herzinfarkt
vorzubeugen

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Warum die Sonne glücklich macht
- » Online-Psychotherapie von zu Hause
- » Darmkrebsvorsorge nutzen

Liebe Leserinnen und Leser!



**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK**

Viele von uns können mit einem aktiven gesunden Lebensstil dazu beitragen, ihre Gesundheit zu erhalten und Ausgaben für Medizin und Behandlung zu vermeiden.

Wie im vergangenen Sommer tritt die Pandemie in den Hintergrund. Sogar die zur Gewohnheit gewordene Maske verschwindet zunehmend aus dem öffentlichen Raum – es gilt der Grundsatz der Eigenverantwortung. Empfehlungen treten an die Stelle von Vorschriften. Das Leben normalisiert sich in den schönen Sommermonaten – auf den ersten Blick zumindest.

Denn die aktuellen Herausforderungen, vor denen die Politik, aber auch wir als Gesellschaft stehen, sind enorm. So gilt es die Mehrbelastung der Inflation gerechter zu verteilen. Besonders betroffen sind alle mit geringem Einkommen. Dabei treibt insbesondere der von Russland begonnene Krieg in der Ukraine die Preise hoch, sei es für Energie oder Lebensmittel. Aber betroffen sind auch Pflegedienste, Seniorenzentren und Krankenhäuser, die ebenfalls hohe Steigerungen bei Energiekosten auffangen müssen. Hier kommen auch auf die Kranken- und Pflegeversicherung ungeahnte Mehrkosten zu.

Die Politik sollte daher Wege finden, wie diese und weitere Kostensteigerungen durch Einsparungen, die nicht zu Lasten der Versicherten gehen, abgedeckt werden können. Einsparpotenziale gibt es sicherlich, sei es bei der Zahl der Krankenhausbetten oder durch einen geringeren Mehrwertsteuersatz auf Medikamente, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Viele von uns können aber auch mit einem aktiven gesunden Lebensstil dazu beitragen, ihre Gesundheit zu erhalten und Ausgaben für Medizin und Behandlung zu vermeiden. Britische Forscher haben jüngst eine Studie publiziert, nach der die bekannte Empfehlung der WHO von 10.000 Schritten am Tag allein nicht reicht, um fit und gesund zu bleiben. Um der Rückbildung von Knochen und Muskulatur entgegenzuwirken, sollte man zweimal in der Woche spezielle Übungen absolvieren. Bei älteren Menschen erhöht sich ansonsten das Sturzrisiko um 76 Prozent allein durch schwache Muskelkraft. Gegensteuern lasse sich durch Tanzen, Tennis- und Ballspiele, aber auch mit Yoga, Tai-Chi, Radfahren und Nordic Walking. Es sei dabei nie zu spät, aktiv zu werden. Und bereits Bewegung im Alltag wirkt Wunder und beugt Erkrankungen vor, berichtete kürzlich die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Sei es Treppensteigen oder Zähneputzen auf einem Bein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen aktiven Sommer!

Ihr Thomas Johannwille

PS: Wie zufrieden sind Sie mit unserem Kundenmagazin? Sagen Sie uns, was Ihnen gefällt und was Sie sich gegebenenfalls wünschen. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!



Per QR-Code, online unter

» www.bertelsmann-bkk.de/umfrage

oder formlos per E-Mail an feedback@bertelsmann-bkk.de



HerzFit-App
bestimmt
Herzalter

14



16

Unbeschwert
verreisen

Online-Psycho-
therapie von
zu Hause aus

17

Inhalt

2022.2

- 04 Kurzmeldungen**
 - Dreifach Geimpfte genesen drei Tage schneller von Omikron-Infektion
 - Corona bremst Organspende
 - Arzneimittelversender und Lieferdienste mit Mängeln bei Datenschutz
 - Risikofaktor H-Milch
 - Start E-Rezept
 - ePA-Nutzung an PC oder Notebook
 - Organspende-Register
 - Bluttest auf Down-Syndrom jetzt Kassenleistung
 - Jobstarter 2022
- 08**
 - **Deutschland in Bewegung bringen**
 - „Gütersloh läuft“
 - **Mit Bertelsmann Sport und Gesundheit fit in den Herbst**
 - **Auftanken mit der BKK-Aktivwoche**
- 10** **Warum die Sonne glücklich macht**
- 12** **Kalorien zählen für die Strandfigur**
- 14 HerzFit-App**
Bestimmt Herzalter und hilft dem Herzinfarkt vorzubeugen
- 15** **Was taugen Pulsmessung und EKG durch Wearables?**
- 16** **Unbeschwert verreisen**
- 17** **Online-Psychotherapie von zu Hause aus**
Ohne lange Wartezeiten
- 18** **Darmkrebs-Vorsorge**
70 Prozent weniger Todesfälle nach Darmspiegelung
- 20** **Geschäftsjahr 2021**
- 21** **Neu in der BKK**
- 22** **Mutter-Kind-Kuren nötiger denn je**
- 23** **Rezeptidee**
Frische und fruchtige Rezeptideen

» Kurzmeldungen

Dreifach Geimpfte genesen drei Tage schneller von Omikron-Infektion

Infizierte, die geboostert waren, erholten sich im Durchschnitt drei Tage zügiger von einer Infektion mit der Omikron-Variante. Das zeigen neue Daten der britischen Gesundheits-App ZOE, die Patienten mit Informationen zu ihrem Krankheitsbild befüllten.

Aktuelle Auswertungen der „COVID Symptom Study“ in Großbritannien zeigen, dass sich das Krankheitsbild und die Länge einer SARS-CoV-2-Infektion durch die Omikron-Variante verändert haben. Beispielsweise gab es 25 Prozent weniger Hospitalisierungen im Vergleich zu der Infektionswelle mit der Delta-Variante. Auch Begleitsymptome wie der Verlust des Geruchssinns sind von 53 auf nur mehr 17 Prozent deutlich zurückgegangen.

Bei den Infektionen mit Omikron wurden allerdings häufiger Halsschmerzen und eine heisere Stimme als Symptom angegeben. Möglicherweise, weil die Infektion mit der Omikron-Virusvariante eher die oberen Atemwege angreift.

Zudem erholen sich Infizierte durchschnittlich schneller – besonders, wenn sie dreifach geimpft sind. Die durchschnittliche Krankheitsdauer verkürzte sich von neun Tagen während der Delta-Welle auf sieben Tage bei der Omikron-Welle. Das sei vor allem der Booster-Impfung zuzuschreiben, so die Studienautoren. Denn bei Patienten mit einer Grundimmunisierung reduzierte sich die Krankheitsdauer im Durchschnitt von 9,6 auf 8,3 Tage. Dreifach geimpfte Patienten hingegen zeigten in der Delta-Welle 7,7 Tage und in der Omikron-Welle nur noch 4,4 Tage Symptome.

Corona bremst Organspende

Einen dramatischen Einbruch bei den Organspenden verzeichnet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) angesichts der Corona-Pandemie.

So hat es im ersten Quartal 2022 einen massiven Einbruch von 29 Prozent gegenüber demselben Vorjahreszeitraum gegeben, heißt es in einer Mitteilung der DSO. Die Anzahl der Organspender ist demnach auf 176 gesunken. Gleichzeitig ist die Anzahl der postmortal entnommenen Organe um 28 Prozent auf 562 Organe zurückgegangen. In den Transplantationszentren sind 600 Organe übertragen worden, die durch Eurotransplant an die Patienten auf den Wartelisten vermittelt wurden. Das sind 24 Prozent weniger als im Vorjahreszeitraum. Dr. med. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand der DSO, spricht von einer „dramatischen Entwicklung“ für die rund 8.500 Patienten auf den Wartelisten. Dieser Einbruch komme völlig unerwartet, zumal man bisher im Vergleich zu den meisten anderen Ländern ohne größere Einbußen durch die Pandemie gekommen sei. Mehr Informationen unter:

» www.organspende.info

Impressum

Herausgeber: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh, www.bertelsmann-bkk.de · Redaktion: Christian Radtke (V. i. S. d. P.) · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: dreimal jährlich · Bezugsquelle: direkt bei der Bertelsmann BKK · Bezug: Je Haushalt wird nur ein Exemplar versandt. Hierzu wird bei Adress- und Namensgleichheit automatisch ein Empfänger gelöscht. Für Ehepaare mit abweichenden Nachnamen steuern wir auf Wunsch ebenfalls ein Magazin aus. Kontakt: 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de · Zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird in der Regel auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Personenbezogene Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen · Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 19.5.2022

Arzneimittelversender und Lieferdienste mit Mängeln bei Datenschutz

Informationen über die eigene Gesundheit gibt wohl niemand gern gegenüber Dritten preis. Wer aber per Liefer-App Medikamente bestellt oder darüber recherchiert, geht dieses Risiko ein, denn die Daten werden von den Dienstleistern oft an Drittfirmen weitergegeben.



Besonders freigebig mit den Kundendaten sind laut einer Analyse des „Portals Mobilsicher.de“ Shop Apotheke, Doc Morris und der Apothekenlieferdienst Mayd.

In einer aktuellen Testreihe zum Datenschutz hat „Mobilsicher.de“ fünf Android-Apps von Versandapotheken beziehungsweise externen Apotheken-Lieferdiensten in ihren neuesten Versionen untersucht: Shop Apotheke, Doc Morris, Medpex, Cure sowie Mayd. Bei dem Test legten die Rechercheure des Infoportals, das sich nach eigenen Angaben auf die sichere Handynutzung spezialisiert hat, jeweils ein Nutzerkonto mit Namen, Anschrift und Telefonnummer oder E-Mail-Adresse an. Anschließend suchten sie zwei verschiedene Medikamente. Ein Rezept luden sie nicht hoch.

Das Magazin schreibt:

„Drei von fünf analysierten Apps gaben in unserem Test sämtliche Suchabfragen an andere Unternehmen weiter.“

Als ein Fazit sei festzuhalten, dass die Anbieter von Online-Services diese persönlichen Informationen nicht für sich behalten. Außerdem übermittelten sie demnach Namen, Kontaktdaten, Angaben zum Wohnort und eindeutige Gerätedaten. Die Datenschutzerklärungen aller geprüften Apps seien zudem extrem lang und verwiesen irritierenderweise teils auf die Datenschutzerklärungen von Drittfirmen.

» www.mobilsicher.de



Milch ist nicht gleich Milch. Es kommt drauf an, was man daraus macht. Wie das Portal „Dr. Watson – der Food-Detektiv“ berichtet, bestehen 95 Prozent des Angebots aus Milchsorten, die zum Beispiel die menschlichen Abwehrkräfte schwächen – hochproblematisch vor allem in Zeiten viraler Bedrohung.

Besonders kritisch sei H-Milch. Damit die Milch weltmarktfähig wird, werden die wertvollen natürlichen Bakterien entfernt. Dazu wird die Milch erhitzt. Der Vorteil: Sie hält länger. Der Nachteil: Ihr gesundheitlicher Wert verdampft mit jedem Grad mehr, mit jeder Minute im Hitzekessel.

Und das hat Folgen. Zum Beispiel fürs Immunsystem, die „immunogene Aktivität von Kuhmilch“, wie das Wiener Wissenschaftler nennen, die haarklein die Folgen der Verarbeitung für die Körperabwehr nachzeichnen. Sie zeigen auf, wie die Immunkräfte gestört werden können, die Abwehr geschwächt – oder Überreaktionen hervorgerufen werden, die Allergien.

Die Folge

Die Menschen, vor allem auch Kinder, werden empfänglicher für Krankheiten, fiebrige Erkältungen, Atemwegsinfekte, auch Mittelohrentzündungen. Das hatte eine internationale Forschergruppe unter Leitung der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität herausgefunden. So schütze etwa die klassische pasteurisierte Milch noch vor fieberhaften Erkrankungen, die H-Milch hingegen nicht mehr.

Das Problem

Ausgerechnet die ungesündeste Milch wird in Deutschland am meisten getrunken. Marktanteil der auf bis zu 150 Grad Celsius „ultrahocherhitzten“ Milch: 70 Prozent. Auf weitere 25 Prozent kommt die sogenannte „ESL“-Milch („Extended Shelf Life“, verlängerte Lebensdauer im Regal), in der das Leben, die Mikroorganismen, ebenfalls weitgehend entfernt sind, durch Erhitzung auf 127 Grad Celsius oder mittels Filtern. Zusammen also: 95 Prozent.

» www.food-detektiv.de

» Kurzmeldungen



Start E-Rezept

Getestet wird ab September verstärkt in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein – nach drei Monaten folgen weitere Regionen.

Ärztevertreter kritisieren die zu kurze Testphase und befürchten Mehraufwand, der letztlich zu Lasten der Arztpraxen und Patienten geht. Gelingt die Einführung wie geplant, lassen sich per E-Rezept-App zukünftig Medikamente in der Wunschapotheke vorbestellen, so dass sie beim Besuch der Apotheke vorrätig sind oder zugestellt werden. Mittels Familienfunktion ist dies auch für Angehörige möglich. Rezepte lassen sich so digital in der Familie übertragen – und so Wege und Zeit sparen.



Die NFC-eGK erkennen Sie am Kürzel G 2.1

Für die Nutzung dieser erweiterten App-Funktionen sind jedoch zwei Dinge erforderlich:

Eine vollständig eingerichtete elektronische Patientenakte (ePA-App), aus der nun auch die eRezept-App geöffnet werden kann, oder eine Gesundheitskarte der Generation (G2.1 mit NFC) und eine von der BKK ausgestellte PIN.

- Versicherte, die noch eine Karte der Vorgängergeneration haben, erhalten mit deren Ablauf von der BKK automatisch die neue „NFC-fähige“ Gesundheitskarte.
- Versicherte, die bereits die neue Karte haben, können sich nun zur Ausgabe der PIN bei der BKK identifizieren: online per Selfie-Ident » www.bertelsmann-bkk.de/ident oder **persönlich** in unseren Geschäftsstellen Gütersloh und Pößneck.

Mehr unter: » www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de

ePA-Nutzung an PC oder Notebook

Alternativ zur Nutzung am Smartphone steht die elektronische Patientenakte (ePA) jetzt auch am PC oder Notebook bereit.

Damit können auch Versicherte ohne Smartphone – die bereits eine ePA eingerichtet haben – ihre Dokumente selbst verwalten und Berechtigungen vergeben. Aus Sicherheitsgründen sind dazu eine Gesundheitskarte der Generation 2.1 mit NFC-Funktion und ein Kartenlesegerät notwendig. Zugelassen ist der REINER SCT cyberJack RFID Chip-Kartenleser basis (ab 30 Euro) bzw. standard (ab 65 Euro). Die Kosten für das Gerät darf die BKK nicht tragen, da dies vom Gesetzgeber nicht vorgesehen ist. » www.bertelsmann-bkk.de/epa

Organspende-Register



Auch die persönliche Erklärung zur Organspende soll künftig über die eigene elektronische Patientenakte (ePA) erfolgen können.

Die Erklärung als solche wird nicht in der ePA gespeichert, sondern in dem neuen dafür geschaffenen Organspende-Register abgelegt, einem zentralen elektronischen Verzeichnis, in dem die Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende festgehalten werden kann. Sie kann jederzeit geändert oder widerrufen werden. Das Register befindet sich aktuell noch in Vorbereitung. Der Organspendeausweis und die Patientenverfügung bleiben neben dem Organspende-Register auch weiterhin gültig. » www.organspende-info.de

Bluttest auf Down-Syndrom jetzt Kassenleistung

Wenn eine Schwangere wissen möchte, wie hoch ihr Risiko ist, ein Kind mit Down-Syndrom zu bekommen, kann sie einen einfachen Bluttest machen lassen. Bisher mussten die werdenden Mütter dafür selbst zahlen. Jetzt sind die „NIPT“-Tests neu im Leistungskatalog der Krankenkassen. Aus ethischer Sicht ist das umstritten, sagt der Berufsverband niedergelassener Pränatalmediziner e.V. (BVNP).

Seit 2012 ist der vorgeburtliche, nicht invasive pränatale Bluttest oder kurz NIPT auf chromosomale Veränderungen in Deutschland auf dem Markt. Schon ab der zehnten Schwangerschaftswoche ist er aussagekräftig für die Trisomien 21, 18 und 13. Gut die Hälfte aller Schwangeren zahlte bereits für diesen genetischen Check. Bei der nun erfolgten Kassenzulassung ging es eher um Gerechtigkeit: Es soll nun keine Frage des Geldbeutels mehr sein, ob dieser risikolose Test gemacht wird oder nicht. Eine große Rolle hinsichtlich des Down-Syndrom-Risikos spielt jedoch das Alter der Schwangeren. Je älter eine Frau, desto größer ist ihr Risiko, ein Kind mit Trisomie 21 zu bekommen. Eine 20-Jährige hat ein statistisches Risiko von unter 1 zu 1.000, also sehr gering. In diesem Fall sagt ein auffälliger NIPT nur in etwa der Hälfte der Fälle, dass tatsächlich der Fetus ein Down-Syndrom, eine Trisomie 21 hat. Nur bei älteren Schwangeren ab 40 Jahren sei die Test-Vorhersage über das Down-Syndrom mit 93 Prozent sehr genau.



Experten raten daher, den Test nur in Kombination mit einer ausführlichen genetischen Beratung und einer weiterführenden Diagnostik durchführen zu lassen. Mehr Informationen unter: www.bvnp.de/nipt-bluttest

Tipp: Vorsorgeangebot „Gesund schwanger“

Um Frühgeburten zu vermeiden, aber auch damit Sie rundum gut versorgt sind, haben wir mit unserem Programm „Gesund schwanger“ das Vorsorgeangebot für werdende Mütter gezielt erweitert. Mehr unter www.bertelsmann-bkk.de/gesundschwanger



Jobstarter 2022

Ihr habt euren Abschluss in der Tasche und nehmt Kurs in Richtung Ausbildung? Das wird ein spannender Weg. Viel Neues kommt auf euch zu. Auch die Wahl der Krankenkasse gehört dazu.

Bisher seid ihr über eure Eltern bei der Bertelsmann BKK familienversichert. Mit Beginn der Ausbildung dürft ihr nun erstmals eure Krankenkasse wählen. Was liegt näher, als weiterhin der Bertelsmann BKK zu vertrauen! Habt ihr Fragen zu unseren Leistungen oder sonstigen Themen? Ruft uns an. Wir beraten euch gern. Ihr erreicht uns gebührenfrei unter Fon 0800 80-74000.

Jetzt Mitglied werden



So wählt ihr die Bertelsmann BKK:

Am einfachsten online auf www.bertelsmann-bkk.de/mitgliedwerden

PS: Lasst ihr euch von euren Eltern werben, bedanken wir uns mit 25 Euro.



» Deutschland in Bewegung bringen

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) und Deutsche Sportjugend rufen die Bundesregierung auf, einen Bewegungsgipfel durchzuführen.

Die enormen Einschränkungen der vergangenen beiden Jahre und die messbaren negativen Folgen machen es notwendig, dass das Thema Bewegung zur Chef-Sache erklärt wird. Um Deutschland insgesamt und nachhaltig bewegungsfreundlicher zu machen, muss Bewegung als Querschnittsaufgabe in allen Ressorts, wie z. B. Gesundheit, Soziales, Jugend, Familie, Sport, Bildung, Verkehr und Stadtentwicklung gedacht werden, fordert der DOSB.



DOSB-Präsident Thomas Weikert:

„Wir müssen die Gesellschaft wieder in Bewegung bringen. Dafür bedarf es eines Kulturwandels, der anerkennt, dass Bewegung und Sport unverzichtbar und von unschätzbarem Wert sind, sowohl für die Entwicklung von Kindern und jungen Menschen als auch für das Wohlbefinden und die Gesunderhaltung der erwachsenen Bevölkerung. Das kann nur funktionieren, wenn wir ressortübergreifend alle politischen Entscheidungsträger an einen Tisch holen und im Rahmen einer Gesamtstrategie ein Bewegungsbündnis vereinbaren, das konkrete Maßnahmen in allen Bereichen enthält“, so DOSB-Präsident Thomas Weikert.

Tipp: Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbunds. Kinder ab sechs Jahren, Jugendliche und Erwachsene können es vielerorts in ganz Deutschland absolvieren. Die Bertelsmann BKK belohnt die erfolgreiche Prüfung im BKK-Bonusprogramm.

» www.deutsches-sportabzeichen.de

„Gütersloh läuft“

Laufen Sie mit!

Am Samstag, den 27. August feiert nach zweijähriger Corona-Pause die beliebte Lauf- und Familienveranstaltung „Gütersloh läuft“ ihr Comeback.

Ab 14.30 Uhr heißt es im Stadtpark wieder laufen, lächeln und genießen. Das Event lockt jedes Jahr begeisterte Zuschauer und viele motivierte Läufer an – von den kleinen Bambinis bis hin zu ambitionierten Läufern. Als Partner des Events übernehmen Bertelsmann Sport und Gesundheit sowie die Bertelsmann BKK die Startgebühren für alle Bertelsmann-Läufer/-Walker und nicht bei Bertelsmann tätige BKK-Versicherte. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen der BeFit-Firmenlauf und die BeFit-Walking-Runde – beide über 4,6 Kilometer – sowie der Sommerabendlauf über 9,2 Kilometer.

Katja Rieckhaus, Bertelsmann Sport und Gesundheit:

„Wir wollen den Teamspirit stärken. Für den BeFit-Firmenlauf suchen wir daher hauptsächlich Dreier-Teams, die sich z. B. mit ihrem Abteilungsnamen anmelden können. Aber auch Einzelpersonen können gerne an den Start gehen. Darüber hinaus ist natürlich auch eine individuelle Teilnahme am Sommerabendlauf (9,2 Kilometer) möglich.“

Mehr unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/termine

» www.guetersloh-laeuft.de

» Mit Bertelsmann Sport und Gesundheit fit in den Herbst

Ein aktiver Lebensstil wirkt sich positiv auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus.



- + So zum Beispiel auf den Blutdruck, der sich durch regelmäßige Bewegung senken lässt. Aber auch Stress wird abgebaut, die Fitness verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Bertelsmann Sport und Gesundheit bietet daher von Anfang September bis Anfang Dezember wieder ein vielfältiges Angebot von Gesundheits- und Entspannungskursen für Bertelsmann-Beschäftigte und BKK-Versicherte an. Die neuen Kurse können ab dem 10. August gebucht werden.
 - + Für Bertelsmann-Beschäftigte sind die Kurse bei einer Zwei-Drittel-Teilnahmequote kostenfrei, bei Schichtdienst reicht ein Drittel aus. Anderweitig beschäftigte BKK-Versicherte erhalten für ihre Teilnahme an einem zertifizierten Kurs eine Rechnung, die zur vollen Erstattung von zwei Kursen bei der BKK eingereicht werden kann.
- » www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de

Weitere Kursangebote mit BKK-Zuschuss finden Sie in der Kursdatenbank:

» www.bertelsmann-bkk.de/kursdatenbank



Auftanken mit der BKK-Aktivwoche

Sie haben Lust, sich fitter, entspannter und gesünder zu fühlen? Entdecken Sie die Aktivwochen-Angebote für die zweite Jahreshälfte.

In 50 ausgewählten Häusern von Nord- und Ostsee bis hin zu den Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. Das Kursprogramm bietet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter – vom Bootcamp oder Hikecamp bis zum Gesundheitswandern in Kärnten stehen Ihnen 100 qualifizierte Angebote rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung offen. Nutzen Sie die Chance, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren, damit Ihr Körper und Geist für die Herausforderungen im Alltag und Berufsleben gewappnet sind.

Informationen

Weitere von uns bezuschusste Angebote finden Sie zudem bei Akon Aktivkonzept. Aktuelle Informationen zu Terminen und Kosten finden Sie unter:

- » www.aktivwoche.info
- » www.akon.de

Warum die Sonne glücklich macht

Im Winter fehlt uns das Sonnenlicht. Im Sommer ist die Sonne endlich da. Alles erscheint leichter. Aber warum ist das so? Eine Erklärung, plus Tipps für Sonnenanbeter.

Sobald im Frühjahr die ersten wärmenden Sonnenstrahlen da sind, sieht man die Menschen draußen. Sie gehen spazieren, fahren Fahrrad, sitzen auf Bänken, grillen und genießen die Sonne. Man merkt förmlich eine Art von Leichtigkeit und Glück. Ob mit der Familie, zu zweit oder ganz für sich, im Sommer sind wir in aller Regel aktiver und unternehmungslustiger. Bloß ... woran liegt das?

Muntermacher Sonne

Je mehr Sonnenlicht, desto weniger produzieren wir das Schlafhormon Melatonin. Im Winter bildet unser Körper mehr davon – wir sind dadurch schneller müde und antriebslos. Im Sommer wird es hingegen verstärkt abgebaut. Die Folge ist, dass wir aktiv sind und voller Tatendrang Dinge planen. Selbst der Sport nach einem langen Arbeitstag fällt uns dann viel leichter.

Ein Glücklichermacher am Himmel

Damit nicht genug der biologischen Gründe, warum die Sonne uns mehr Lebensenergie verleiht:

» Serotonin sorgt für gute Laune

Wenn wir mehr Sonne abbekommen, kann der Körper mehr vom Hormon Serotonin produzieren. Dieses sorgt dafür, dass wir uns glücklicher fühlen. Auch hat es Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Wir ernähren uns dadurch in der Regel automatisch gesünder und leichter. Das wiederum hat mehr Energie im Körper zur Folge.

» Vitamin D stärkt das Immunsystem

Nimmt der Körper Sonnenlicht auf, bildet sich das Vitamin D. Dieses stärkt das Immunsystem und wirkt sich auf bestimmte Enzyme aus. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass unsere Blutgefäße geschmeidiger werden, wovon wiederum der Blutdruck profitiert. Vitamin D ist außerdem wichtig für Knochenaufbau, Zähne und Muskeln und kann präventiv gegen Krebs und Osteoporose helfen.



Kinder vor Sonne schützen

Studien haben gezeigt, dass bei Sonnenbränden, die vor dem vierzehnten Lebensjahr entstanden sind, eher Spätfolgen wie Hautkrebs zu erwarten sind. Es gilt also, die Kinder richtig zu schützen.

- + Benutzen Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- + Ziehen Sie den Kindern beim Spielen einen Sonnenhut und ein T-Shirt an.
- + Cremen Sie die Kleinen regelmäßig nach, vor allem, wenn sie im oder mit Wasser spielen.

» So schützen Sie sich



1 Sonnencreme

Alle Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind, gut mit Sonnencreme eincremen. Achten Sie bei der Creme darauf, dass sie sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt. Cremen Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn sie zwischenzeitlich im Wasser waren.



2 Sonnenbrille

Die dunkel getönten Gläser der Sonnenbrille erweitern unsere Pupillen. Dadurch sehen wir bei viel Sonne besser. Diese Pupillenerweiterung kann jedoch gefährlich sein, wenn die Brille keinen eingebauten UV-Schutz bietet. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Brille „100 Prozent Schutz gegen UVA und UVB“ oder „100 Prozent Schutz gegen UV 400“ hat.



3 Kleidung

Für sehr hellhäutige oder sonnenempfindliche Menschen gibt es spezielle Textilien, die besonders UV-abweisend sind. Ansonsten genügt normale Kleidung, solange sie nicht durchsichtig ist. Am besten schützt man sich, wenn man sich zusätzlich mit Sonnencreme eincremt.

Sonnenbaden – aber richtig

Ideal zum **Vitamin-D-Tanken** sind die Mittagsstunden von **März bis Oktober**. Wenn Sie 15 Minuten das Gesicht und die unbedeckten Unterarme in die Sonne halten, **füllen** Sie die **entsprechenden Speicher**. Aber denken Sie trotzdem immer an den Sonnenschutz.

Die Sonne richtig dosieren

Bei allen positiven Effekten: Die Sonne gilt es in Maßen zu konsumieren. Schon im Frühling kann ein ganztägiges Sonnenbad verheerende Folgen haben. Denn eine Überdosis Sonne heißt oft **Sonnenbrand**. Dieser ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht das spätere **Hautkrebsrisiko** erheblich. Wer zu lange sonnenbadet, riskiert außerdem eine schnellere **Hautalterung** und die Entstehung von **Pigmentflecken**. Auch die **Augen** können langfristig durch die UV-Strahlen der Sonne zu **Schaden** kommen.

Mit dem richtigen Schutz und der richtigen Dosierung der Sonne ist der Sommer eine wunderbare Jahreszeit. Sammeln Sie doch heute so viel Sonnenstrahlen, wie Sie nur können. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

» Wann war Ihre letzte Hautkrebsfrüherkennung?

Rund 287.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an Hautkrebs. Die meisten Betroffenen erkranken am hellen oder weißen Hautkrebs (Basalzell-Karzinom). Doch immer häufiger entwickelt sich daraus der sehr gefährliche schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom.

Die gute Nachricht: Hautkrebs ist gut behandelbar, letztlich sogar heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird.

+ Gesetzlich haben Sie ab 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Untersuchung beim Hautarzt.

+ Als Mehrleistung haben wir diese Altersgrenze in vielen Regionen gesenkt und bieten den Check jährlich. Die Regelungen ersehen Sie unter dem folgenden Link. Darüber hinaus beraten wir Sie gern unter Fon 05241 80-74000.

+ Im BKK-Bonusprogramm belohnen wir die Teilnahme an der Untersuchung ab 35 Jahren mit einem Bonus in Höhe von 10 Euro.

Mehr Informationen auf

» www.bertelsmann-bkk.de/hautkrebs

Achtung Klimawandel

Die Sonne scheint, die Menschen strömen ins Freie und genießen bereits im Frühling das erste Sommerfeeling. Wärme und Licht wirken positiv auf das Wohlbefinden. Beim Sonnenbaden ist dennoch Vorsicht geboten. Bestimmte klimatische Verhältnisse, sogenannte Niedrig-Ozon-Ereignisse, können dazu führen, dass die UV-Strahlung bereits im Frühling so intensiv ist wie im Sommer. Zum Schutz vor Hautkrebs sollte die Haut daher sehr behutsam an die Sonne gewöhnt werden. Wertvolle Tipps erhalten Sie auf

» www.unserehaut.de

Kalorien zählen für die Strandfigur?



Wer noch schnell abnehmen will, bevor es im Spätsommer mit Bikini oder Badehose an den Strand geht, fängt häufig an, Kalorien zu zählen. Aber ist das überhaupt sinnvoll? Wir beraten Ihnen die Pro- und Contra-Argumente und zeigen eine Alternative auf.

Das spricht dafür

Sie essen gefühlt schon wenig, nehmen aber trotzdem nicht ab – oder sogar zu? Für viele Menschen ist das ein Grund, harte Fakten zu schaffen. Sie beginnen damit aufzuschreiben, was sie zu sich nehmen, und zu berechnen, wie viele Kalorien dabei zusammenkommen.

+ Die Grundregel beim Kalorienzähl-Konzept

... ist nämlich schön einfach: Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Sie verbrauchen, so nehmen Sie an Gewicht zu. Ist das Umgekehrte der Fall, nehmen Sie ab. Für den Grundverbrauch an Kalorien gibt es Durchschnittswerte. In Online-Kalorienrechnern oder Apps können Sie außerdem persönliche Daten angeben, mit denen dann gerechnet wird.

+ Der Vorteil am Kalorienzählen

Sie erhalten einen Überblick darüber, was Sie essen, und beschäftigen sich mit den Lebensmitteln, die Sie zu sich nehmen.



Tipp: Mit den von uns bezuschussten Online-Präventionskursen „Oviva“ können Sie Ihr Ernährungsverhalten positiv beeinflussen:

» www.bertelsmann-bkk.de/oviva



Das spricht dagegen

Leider ist die Rechnung aber doch nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Zwar stimmt die genannte Grundregel schon. Aber: Ernährungsprofis warnen davor, dass es kaum möglich ist, zu ermitteln, wie viele Kalorien wir tatsächlich am Tag verbrauchen. Folglich ist es schwer zu sagen, wie viel exakt wir zu uns nehmen dürfen, um abzunehmen.

Zudem sind Kalorien nicht gleich Kalorien. Verschiedene Arten von Eiweißen, Fetten, Zucker oder Kohlenhydraten werden vom Körper ganz anders verarbeitet. Beispielsweise ist inzwischen bekannt, dass Nüsse, die wegen ihres hohen Fettgehalts als Kalorienbomben gelten, vom Körper gar nicht vollständig aufgeschlossen werden. Das heißt: Wir ziehen gar nicht alle Kalorien aus ihnen heraus.

Und da die Grundregel, weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als Sie verbrauchen, durchaus richtig ist, sollten Sie mehr Bewegung und Sporteinheiten einplanen. Dann steigt automatisch der Kalorienverbrauch – und dann klappt's auch mit der Strandfigur.

Die Lösung? Ein gesunder Mittelweg

- ✦ Wählen Sie bewusst aus, welche Lebensmittel Sie zu sich nehmen. Die Kalorienangaben auf den Packungen können Ihnen zumindest einen groben Vergleichswert geben und dabei helfen, Alternativen zu wählen, die wahrscheinlich weniger ansetzen. Und das ganz ohne dass Sie sich mit Zahlen verrückt machen.
- ✦ Ein Essenstagebuch kann Ihnen dabei helfen, bewusster zu entscheiden, ob der Nachschlag jetzt noch nötig ist oder nicht.

» Wichtiger als der Kaloriengehalt ist sowieso eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit vielen frischen Produkten.





HerzFit-App

bestimmt Herzalter und hilft dem Herzinfarkt vorzubeugen

Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterin, Langzeitblutzucker und Gewicht sind wichtige Gesundheitswerte, die frühzeitig Hinweise auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall geben können.

Umso bedeutender ist es deshalb, diese Werte zu kennen, zu dokumentieren und ihren Verlauf zu kontrollieren. In der neuen HerzFit-App, die von der Herzstiftung gemeinsam mit dem Projekt DigiMed Bayern vom Deutschen Herzzentrum München sowie weiteren Partnern entwickelt wurde, können diese Gesundheitswerte ganz einfach eingetragen und zum Teil aus anderen Apps synchronisiert werden. Wichtig ist zudem die richtige Einordnung der Werte. Hierzu geben die unabhängigen Experten der Herzstiftung Rat. Ein erhöhtes Risiko kann so frühzeitig erkannt und ein schnelles Gegensteuern möglich gemacht werden.

Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München und maßgeblich an der Entwicklung der App beteiligt:

„Ziel der HerzFit-App ist es, die Nutzer bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu unterstützen und zu motivieren, gesund, aktiv und informiert zu bleiben.“

Im Zentrum stehen Tipps für einen gesunden Lebensstil, eine gesunde Ernährung sowie Informationen zur modernen Herzmedizin.

HerzFit-App bestimmt Herzalter

In der App ist ein von Herzspezialisten entwickelter Risikorechner integriert, mit dem das Herzalter bestimmt werden kann. Das Herzalter und das damit verbundene persönliche Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Krankheiten werden anhand von wenigen zu beantwortenden Fragen errechnet. „Ein schlechtes Ergebnis bedeutet nicht, dass man dem Herzinfarkt oder Schlaganfall hilflos ausgeliefert ist, sondern es sollte als Aufforderung betrachtet werden, etwas für die Gesundheit zu tun“, so Schunkert. „Die HerzFit-App gibt hierzu konkrete Handlungsanweisungen, wie das Risiko gesenkt und einer Herzerkrankung möglichst frühzeitig gegengesteuert werden kann.“

Die App gliedert sich in diese Bereiche

Messen

Im Bereich „Messen“ werden Blutdruckwerte, Herzfrequenz und die körperliche Aktivität erfasst.

Verbessern

Informationen, Anregungen und konkrete Aufgaben, wie mehr Bewegung und eine herzgesunde Ernährung in den Alltag integriert werden können, sowie Strategien zur Bewältigung von Stress und zum Rauchstopp sind unter „Verbessern“ aufgeführt.

Lernen

In den unteren Extremitäten werden Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder stabilisiert.

Um die Motivation für einen gesunden Lebensstil zu erhöhen, können in der App Ziele definiert und mithilfe praktischer Tipps einfach umgesetzt werden. Die App motiviert so zu einem gesunden Lebensstil durch regelmäßige Bewegung, herzgesunde Ernährung und das Vermeiden von psychosozialen Stress. Im Bereich „Lernen“ bietet die HerzFit-App darüber hinaus ausführliche Informationen mit Videos und Podcasts rund um die Herzgesundheit, die von unabhängigen Herzspezialisten geprüft und fortwährend aktualisiert werden.

» **Laden Sie sich die HerzFit-App kostenfrei für Ihr Smartphone herunter**



Was taugen Pulsmessung und EKG durch Wearables?

Herzstiftung erklärt Möglichkeiten und Grenzen moderner Smartwatches.

Wie eine Smartwatch Herz-Kreislauf-Patienten unterstützen kann

Moderne Smartwatches sind wahre Allrounder: Je nach Modell werden Schritte gezählt, Kalorienverbrauch ermittelt oder Puls und Blutdruck gemessen. Einige der sogenannten „Wearables“ erstellen sogar einfache EKGs, inklusive Warnfunktion für Vorhofflimmern. Das macht sie für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen interessant. Doch wie verlässlich sind die Messfunktionen der tragbaren Mini-Computer? Können sie Herzpatienten wirklich eine Hilfe sein, etwa um Vorhofflimmern oder gefährlich hohe Blutdruckwerte zu erkennen?

Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Kardiologe vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung:

„Smartwatches entwickeln sich tatsächlich zunehmend in Richtung kleiner medizinischer Diagnosegeräte.“

Einige Modelle seien bereits als Medizinprodukte zertifiziert worden. „Einen Arztbesuch können sie nicht ersetzen, aber durchaus ergänzen. Allerdings sollte vom Arzt eine Indikation für die Erkennung oder Therapiekontrolle einer Erkrankung wie Vorhofflimmern oder Bluthochdruck gestellt sein“, so Meinertz.



Wie verlässlich sind Smartwatches?

Verschiedene Untersuchungen, unter anderem der Stiftung Waren-test, bescheinigen den Uhren eine hohe Verlässlichkeit, beispielsweise bei der Pulsmessung. Bei korrekter Anwendung gilt auch die Blutdruckmessung als zuverlässig. Weniger geeignet sind die Uhren hingegen zur Erkennung ernsthafter kardiologischer Vorfälle. „Sie sind in der Lage, Vorhofflimmern zu erkennen und zu dokumentieren, allerdings bedarf es einer Bestätigung der Diagnose für die erfasste Rhythmusstörung durch den Facharzt“, betont Meinertz.

Besonders wichtig für Anwender von Smartwatches ist ihm der Punkt: „Die 1-Kanal-EKG-Erfassung ermöglicht nicht die Erkennung von Durchblutungsstörungen des Herzmuskels. Weder die Apple Watch noch andere Smartwatches sind daher dafür geeignet, einen Herzinfarkt oder bösartige Herzrhythmusstörungen zu erkennen.“ Zudem hätten diese Systeme zwar „ihre Vorteile, aber auch ihre Nachteile“, so Meinertz, wenn sie nicht mit einer Indikationsstellung und einer klaren Fragestellung, in der Regel durch einen Kardiologen, zum Einsatz kämen: beispielsweise zur Erkennung von Vorhofflimmern, zur Diagnose und Therapieüberwachung von Bluthochdruck, perspektivisch auch von Diabetes. Wer als medizinischer Laie jung und ohne kardiovaskuläre Vorerkrankung ständig eine Smartwatch zur Kontrolle dieser Vitalwerte gebrauche, laufe eher Gefahr, verunsichert zu werden.

So funktioniert die Pulsmessung per Smartwatch

1 Infrarotlicht

Die Pulsmessung durch eine Smartwatch funktioniert optisch mittels Infrarotlicht durch die sogenannte Photoplethysmographie (PPG). Bei diesem Verfahren wird Infrarotlicht in die Haut gesendet und gemessen, wie viel Licht die Haut reflektiert. Diese Menge ist abhängig davon, wie viel Blut durch die oberflächlichen Kapillaren fließt. Da bei jedem Pulsschlag die Blutmenge in den Kapillaren zunimmt, wird in diesem Moment mehr Licht absorbiert und weniger reflektiert. Die Uhr rechnet die reflektierte Lichtmenge in eine Pulsquelle um. Über diese Pulswellenanalyse lassen sich die Herzfrequenz ermitteln und eine Rhythmusstörung erkennen.

„Die Zuverlässigkeit der Geräte bei der Pulsmessung durch eine Smartwatch liegt bei über 90 Prozent und entspricht damit der Messgenauigkeit einer Messung mit einem Brustgurt“, erklärt Meinertz. Wichtig sei allerdings, dass sowohl Handgelenk als auch Sensor sauber seien und die Uhr ausreichend dicht an der Haut sitze, damit die Messwerte nicht ungenau würden.

2 Elektrokardiogramm

Auf einer anderen Technik beruht die Erstellung eines Elektrokardiogramms (EKG). Hierbei misst das Gerät den elektrischen Impuls, der jeden Herzschlag auslöst. Für die Messung müssen die Träger der Smartwatch zunächst einen Sensor drücken und den 30-sekündigen Messvorgang abwarten. Dieser sollte am besten in Ruhe durchgeführt werden. Die Uhr erstellt auf diese Weise ein 1-Kanal-EKG, das Herzrhythmusstörungen zuverlässiger erkennt als bei einer reinen Pulsmessung.

3 Blutdruckmessung

Relativ neu sind Smartwatches, die auch den Blutdruck messen können. Für eine zuverlässige Messung ist es allerdings nötig, das Gerät regelmäßig mit einem Blutdruckmessgerät zu kalibrieren. Zudem müssen sich die Anwender genau an die Vorgaben halten und beispielsweise vor der Messung keinen Kaffee trinken oder Sport treiben.

Mehr Infos sind abrufbar unter

➤ www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten

Unbeschwert verreisen

Auch während Ihres Urlaubs brauchen Sie in vielen Ländern nicht auf den bewährten Krankenversicherungsschutz Ihrer Bertelsmann BKK zu verzichten, so gilt dieser auch in den Staaten der EU.

Dort können Sie mit Ihrer Gesundheitskarte am Urlaubsort direkt zu einem Vertragsarzt gehen oder sich in einem Vertragskrankenhaus behandeln lassen. Aber Vorsicht: Nicht immer wird die auf der Rückseite der Gesundheitskarte befindliche Europäische Gesundheitskarte vor Ort akzeptiert. Eine ergänzende private Reisekrankenversicherung ist daher generell ratsam. In der Türkei, Bosnien und Herzegowina sowie Tunesien gilt die Europäische Krankenversicherungskarte nicht, sondern der jeweilige Auslandskrankenschein. Diesen können Sie jederzeit – auch im Krankheitsfall im Urlaub – in der BKK Online-Geschäftsstelle herunterladen.

Reisen außerhalb der Europäischen Union

Eine Übernahme von Behandlungskosten in Ländern, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht, ist nicht möglich (z. B. Ägypten). Hier ist eine private Reisekrankenversicherung unverzichtbar.

Tipp: Da die private Reisekrankenversicherung auch das finanzielle Risiko im Falle eines medizinisch notwendigen Rücktransports oder bei der Nichtanerkennung der Europäischen Krankenversicherungskarte mindert, empfiehlt die Bertelsmann BKK sie generell bei Reisen ins Ausland.

Mehr Informationen zum ergänzenden Krankenversicherungsschutz auf Reisen bei unserem Partner Barmenia unter Fon 0202 438-3560 oder unter:

» www.bertelsmann.extra-plus.de

» BKK-Vorteil: die Reiseimpfungen

Reiseimpfungen, die als Mehrleistung von der Bertelsmann BKK bezuschusst werden, mindern das gesundheitliche Risiko auf Reisen zusätzlich.

Versicherte der Bertelsmann BKK profitieren von der vollen Kostenübernahme. Die Rechnung für die Impfungen gegen Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A/B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken, Tollwut, Typhus oder die Malaria-Prophylaxe kann abfotografiert ganz einfach über die Online-Geschäftsstelle der BKK eingereicht werden. Viele Impfungen bestehen aus mehreren Impfdosen und bauen den vollständigen Schutz erst nach einer gewissen Zeit auf. Deshalb sollte man mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt mit dem Impfen beginnen.

Impfberatung durch den Betriebsärztlichen Dienst Bertelsmann

Bertelsmann-Mitarbeiter, deren Standorte zum Betreuungsbereich des Betriebsärztlichen Dienstes von Bertelsmann gehören, erhalten jetzt beim Betriebsärztlichen Dienst in Gütersloh eine kostenfreie reisemedizinische Beratung und als Mitglied der Bertelsmann BKK ebenfalls kostenfrei auch die entsprechende Impfung. „Zu jeder Reisevorbereitung, vor allem mit Zielen im nahen oder fernen Ausland, gehört auch die Überprüfung des eigenen Impfschutzes“, betont Dr. med. Sebastian Köhne, leitender Betriebsarzt bei Bertelsmann. So sollte man sich rechtzeitig vor einer geplanten Fernreise über dort endemisch auftretende Krankheitserreger erkundigen, damit man sich schon vorher oder vor Ort optimal davor schützen kann. „So gibt es gegen viele reisemedizinisch relevante Erkrankungen wie z. B. Hepatitis A, Tollwut oder Typhus wirksame Impfstoffe. Zur Verhinderung von Mückenstichen, durch die gerade in tropischen Ländern viele Erkrankungen übertragen werden können, sollten wichtige Verhaltensregeln und Maßnahmen beachtet werden. So kann beispielsweise gegen Malaria eine medikamentöse Prophylaxe sinnvoll sein“, so Dr. Köhne weiter.

Aber auch bei einem geplanten Wanderurlaub im Süden Deutschlands sollte man gegen die durch Zecken übertragene Erkrankung FSME geimpft sein. Ein ausreichender Impfschutz gegen Tetanus und Diphtherie, der alle zehn Jahre erneuert werden sollte, gehört ebenfalls in jedes Reisegepäck.

Mehr hilfreiche Tipps für Ihre Reisen finden Sie unter » www.bertelsmann-bkk.de/urlaub

Online-Psychotherapie von zu Hause aus

Ohne lange Wartezeiten



Das tägliche Leben stellt uns vor vielfältige Herausforderungen. Manche können wir aus eigener Kraft meistern, für andere benötigen wir therapeutische Unterstützung in Form einer Psychotherapie. Hier jedoch kann es regional zu Wartezeiten kommen, die einem frühzeitigen Therapiebeginn im Wege stehen. Wir freuen uns daher, unseren Versicherten jetzt mit Kirinus Health eine qualifizierte Online-Psychotherapie bieten zu können – schnell und unkompliziert, bequem von zu Hause aus.

Kirinus Health bietet eine vollwertige psychotherapeutische Behandlung mit zugelassenen Psychotherapeuten. Diese sind mit den vielfältigen Krankheitsbildern wie Depression, Burnout, Essstörungen, Angst- und Panik- wie Zwangsstörungen vertraut.

Marcel Rohe,
Kundenberater im BKK Service-Center:

„Für viele Versicherte, die nicht mobil sind oder die in ihrer Region kein Angebot vorfinden, kann die Online-Therapie eine große Hilfe sein. Wir haben daher unser Leistungsangebot erweitert und übernehmen die Kosten in voller Höhe.“

So buchen Sie Ihren Termin

Das persönliche Erstgespräch vor Ort

Das Erstgespräch bzw. die psychotherapeutische Sprechstunde findet persönlich vor Ort bei einem der angeschlossenen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe statt. Das Netz der teilnehmenden Psychotherapeuten soll hierzu weiter ausgebaut werden. So gibt es derzeit unter anderem in Ostwestfalen-Lippe noch kein Angebot.

In diesem Termin finden Sie gemeinsam mit dem Therapeuten heraus, ob die Online-Therapie für Sie infrage kommt oder eine Therapie in einer psychotherapeutischen Praxis für Ihre persönliche Situation besser geeignet ist.

Entscheiden Sie sich für die Online-Therapie, können Sie direkt im Anschluss den ersten Online-Termin vereinbaren. Die wöchentlichen Videositzungen werden durch regelmäßige Übungen und Chat-Kontakte mit dem Therapeuten ergänzt. So erhalten Sie eine intensive und persönliche Betreuung auch zwischen den Sitzungen.

Wartezeit im Falle vorheriger Therapie

Haben Sie in den vergangenen zwei Jahren bereits eine Psychotherapie absolviert, kann die Kirinus Online-Therapie nicht in Anspruch genommen werden.

» www.bertelsmann-bkk.de/kirinus

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- + **schnell**
Kurze Wartezeiten. Ihre Psychotherapie startet innerhalb von vier Wochen.
- + **bequem und flexibel**
Keine Anfahrt. Die Therapie findet online von zu Hause aus statt.
- + **kompetent**
Sie werden von approbierten und speziell geschulten Psychotherapeuten begleitet.
- + **sicher**
Die für die Therapie verwendeten digitalen Tools erfüllen die gesetzlichen Anforderungen in den Bereichen Datenschutz und IT-Sicherheit.
- + **kostenfrei**
Die Kosten für die Online-Therapie trägt Ihre Bertelsmann BKK.

70% weniger Todesfälle nach Darmspiegelung

Darmkrebsvorsorge

Um die Wirksamkeit der Vorsorge-Darmspiegelungen in Deutschland möglichst genau zu beurteilen, haben Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) gemeinsam mit dem Krebsregister des Saarlands über 17 Jahre hinweg mehr als 9.000 Studienteilnehmer beobachtet.

Das Resultat: Bei Personen, die eine Vorsorge-Darmspiegelung in Anspruch genommen hatten, traten nahezu 60 Prozent weniger Darmkrebs-Neuerkrankungen auf als bei Teilnehmern, die auf die Untersuchung verzichtet hatten. Das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, lag in der Screening-Gruppe sogar um 70 Prozent niedriger.

Dickdarmkrebs entwickelt sich in der Regel über viele Jahre hinweg aus Vorstufen, die bei einer Darmspiegelung entdeckt und sogleich entfernt werden können. Deutschland zählt zu den Ländern, die diese Untersuchung bereits frühzeitig in das gesetzliche Krebsfrüherkennungsangebot aufgenommen haben: Seit 2002 haben alle ab 55 Jahren Anspruch auf zwei sogenannte Koloskopien im Abstand von zehn Jahren. Seit 2019 gibt es dieses Angebot für Männer schon ab 50 Jahren.

Inzwischen ist seit der Einführung des Koloskopie-Screenings ausreichend Zeit vergangen, um präzise zu analysieren, wie effizient dieses Vorsorgeangebot Krebsneuerkrankungen und die Krebssterblichkeit zurückdrängt. Dazu werteten die DKFZ-Epidemiologen nun die Daten von über 9.000 Teilnehmern aus, die zwischen 2000 und 2002 in die ESTHER-Studie rekrutiert worden waren. Nach einer Beobachtungszeit von rund 17 Jahren waren unter den Studienteilnehmern 268 Fälle von Darmkrebs aufgetreten, 98 Teilnehmer waren an Darmkrebs verstorben.



Neben einer familiären Belastung sind insbesondere ein hoher Fleisch- und Alkoholkonsum, Rauchen, Bewegungsarmut und Übergewicht als Risikofaktoren für Darmkrebs bekannt.

Neben der Vorsorge-Koloskopie werden in Deutschland alternativ auch immunologische Tests auf Blut im Stuhl zur Darmkrebs-Früherkennung angeboten (im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich, danach alle zwei Jahre). Fällt ein solcher Test positiv aus, muss er anschließend auch durch eine Koloskopie abgeklärt werden. Versicherte der Bertelsmann BKK können diesen Test bereits ab 30 Jahren kostenfrei erhalten.

Diejenigen Studienteilnehmer, die eine Vorsorge-Koloskopie wahrgenommen hatten, hatten ein um 60 Prozent niedrigeres Risiko einer Darmkrebsdiagnose als Studienteilnehmer, die das Vorsorgeangebot nicht genutzt hatten. Das Risiko, an Darmkrebs zu sterben, war in der Screening-Gruppe in den zehn Jahren nach der Koloskopie sogar um 70 Prozent niedriger.

„Die Teilnehmer unsere Studie bilden einen Querschnitt der Bevölkerung ab. Sie nutzen das normale Vorsorgeangebot ihrer Region und werden nicht in speziellen Zentren untersucht. Daher können wir nun erstmals in einer Langzeitstudie aus Deutschland quantifizieren, welchen Beitrag die Vorsorge-Koloskopie im echten Leben zur Krebsprävention leistet“, erklärt Hermann Brenner vom Deutschen Krebsforschungszentrum. Bislang gab es dazu weltweit nur sehr wenige Studien, die zudem fast ausschließlich aus den USA stammen, wo die Koloskopie bereits früher in größerem Umfang eingesetzt wurde.

Hermann Brenner:

„Unsere Ergebnisse beziffern, welchen enormen Beitrag die Vorsorge-Koloskopie zur Krebsprävention leisten kann. Aber die beste Früherkennungsuntersuchung nutzt wenig, wenn sie nicht ausreichend wahrgenommen wird. Noch immer sterben in Deutschland jedes Jahr fast 25.000 Menschen an Darmkrebs. Die meisten dieser Todesfälle wären durch die Darmkrebs-Vorsorge vermeidbar. Wir müssen noch Wege finden, mehr Menschen zu motivieren, die potenziell lebensrettenden Früherkennungsuntersuchungen für Darmkrebs zu nutzen.“

Quellen: Deutsches Krebsforschungszentrum (www.dkfz.de), Berufsverband Gastroenterologie Deutschland e.V. (www.bvgd.de)

„Ich halte die Darmkrebs-Vorsorge für eine der sinnvollsten medizinischen Maßnahmen, da der Darmkrebs durch die Spiegelung bzw. Koloskopie effektiv verhindert wird. Die Untersuchung erfolgt normalerweise in Sedierung, dies bedeutet im Gegensatz zur Narkose eine deutlich schnellere Regenerationszeit von ca. 20 bis 30 Minuten. Ich empfehle die Darmkrebs-Vorsorge generell ab 50 Jahren. Im Fall einer familiären Vorbelastung durch Polypen oder Darmkrebs sollte die Untersuchung bereits zehn Jahre vor dem Diagnosealter des erkrankten Elternteils, spätestens jedoch mit 45 Jahren erfolgen.“



Dr. med. Florian Eickel,
Facharzt für Allgemeinchirurgie,
Viszeralchirurgie und Proktologie
aus Bielefeld

Service

Koloskopie-Termin

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für die Koloskopie. Gastroenterologische Praxen in Ihrer Region finden Sie hier:
» www.darmspezialisten.de/aerzte

Stuhltest

Ein kostenfreies Set für einen Stuhltest erhalten Versicherte der Bertelsmann BKK über die Internetadresse
» www.bertelsmann-bkk.de/testset

Gesund leben

Von der BKK geförderte Kursangebote rund um Bewegung, Ernährung und Nichtrauchen:
» www.bertelsmann-bkk.de/gesundleben

GESCHÄFTSJAHR 2021

Geplanter Verlust verringert

Im Rahmen eines gesetzlich vorgesehenen Abbaus von Rücklagen schließt die Bertelsmann BKK das Geschäftsjahr 2021 mit einem Überschuss der Ausgaben in Höhe von rund 2 Mio. Euro ab. Geplant war ein Vermögensabbau in Höhe von etwa 4 Mio. Euro. Insgesamt stehen den Ausgaben in Höhe von 159 Mio. Euro Einnahmen in Höhe von 157 Mio. Euro gegenüber.

Neben dem Vermögensabbau waren die Leistungsausgaben des Vorjahrs durch erhöhte Zahlungen an Krankenhäuser geprägt, die diese für die Einstellung von mehr Pflegepersonal rückwirkend seit 2020 beanspruchen konnten. Dass die Politik dem deutschen Gesundheitswesen durch diese und weitere Vorhaben in den vergangenen Jahren immer höhere Kosten aufgebürdet hat, ohne zugleich die Einnahmen zu stärken, führte im Herbst zu einem politischen Dammbbruch.

Die damalige schwarz-rote Bundesregierung verfügte, dass Krankenkassen, die in den Vorjahren gut gewirtschaftet und Überschüsse erzielt hatten, 2021 einen Teil ihrer Rücklagen zur Finanzierung der Gesundheitsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung abführen mussten. Krankenkassen mit geringen Rücklagen wurden so gestützt. Für die Bertelsmann BKK bedeutete dies einen Abfluss von 3,5 Mio. Euro.

Da zugleich pandemiebedingt planbare Behandlungen aufgeschoben und Kosten vermieden worden sind, fällt der geplante Vermögensabbau geringer als erwartet aus und stärkt die BKK nun im Geschäftsjahr 2022.

**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK:**

„Mit dem aktuellen leicht unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen liegenden Zusatzbeitrag in Höhe von 1,0 Prozent sieht sich die BKK für das laufende Geschäftsjahr gut im Wettbewerb positioniert.“

Geprägt war das Geschäftsjahr insgesamt erneut stark von den Auswirkungen der Corona-Pandemie. Thomas Johannwille, Vorstand der Bertelsmann BKK: „Das zweite Jahr mit weltweiter Covid-Pandemie hat allen viel abverlangt, den Arbeitnehmern im Gesundheitswesen, den vielen an Covid erkrankten Menschen, der Wirtschaft, den Bürgerinnen und Bürgern, Kindern und Jugendlichen und auch der Politik. Man möchte sich gar nicht ausmalen, wie schlimm es geworden wäre, wenn nicht der



Impfstoff so zeitnah am Anfang von 2021 bereitgestanden und über das Jahr die meisten Bürger davon profitiert hätten. Die betriebliche Impfaktion bei Bertelsmann mit Tausenden von Nutzern hat bei Mitarbeitern und Versicherten einen wichtigen Beitrag geleistet. Angesichts der drastischen Folgen einer Long-Covid-Diagnose ist

jede vermiedene Infektion oder ein durch die Impfung abgeschwächter Covid-Verlauf ein Erfolg.“

Unabhängige Prüfung

Die Bertelsmann BKK hat die Jahresrechnung durch die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Gräwe & Partner GmbH prüfen lassen. Diese hat mit Datum vom 24. Mai 2022 einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt. Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK unter Vorsitz von Martin Kewitsch und Helmut Gettkant hat daraufhin das Jahresergebnis auf der Sitzung am 3. Juni abgenommen und den Vorstand entlastet.

Neu in der BKK

Sekretariat

Als Sekretärin des Vorstands kümmert sich die Betriebswirtin **Jasmin Fischer** um die Büro-Organisation, betreut Gäste und Bewerber, organisiert Veranstaltungen und hat für alle Mitarbeitenden stets ein offenes Ohr: „Meine Leidenschaft gilt der Zusammenarbeit mit Menschen. Ich freue mich, wenn gute und praktikable Lösungen gefunden werden und ich weiterhelfen kann.“ Sie folgt auf **Alicia Martinez**, die sich in die Elternzeit verabschiedet hat.



Team Mitgliedschaft

Das Team Mitgliedschaft verstärken **Lisa Kramme** (links) und **Michelle Wewers** (rechts). Zugleich machen beide zusätzlich die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. **Lisa Kramme** suchte nach jahrelanger Erfahrung als Praxismanagerin eine neue berufliche Herausforderung – und hat diese bei uns gefunden. Nach der Arbeit im Büro findet sie ihren Ausgleich beim Wandern oder Tanzen. „Das Tanzen ist schon seit vielen Jahren meine Leidenschaft.“

Michelle Wewers hat nach der Ausbildung zur Tiermedizinischen Fachangestellten ihr Hobby, das Reiten, zum Beruf gemacht und einige Jahre Pferde ausgebildet und Reitunterricht gegeben. Jetzt freut sie sich darauf, die vielfältigen Aufgaben in unserer Krankenkasse kennenzulernen und ihre Stärken weiter ausbauen zu können.



Team Arbeitgeber

Sowohl im Bereich Leistungen als auch im Marketing einer Krankenkasse konnte **Jan Eenhuis** bereits Erfahrungen sammeln. Nun möchte er diese in der Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten weiter ausbauen und ist seit Anfang Juni neues Mitglied im Service-Team Arbeitgeber. Privat ist er gerne mit seinem Hund unterwegs, sportlich aktiv und vielseitig engagiert in einem E-Sport-Verein.



Wir bilden aus

Eine Ausbildung im Angestelltenverhältnis absolviert auch **Ariana Nierenberg**. Als gelernte Medizinische Fachangestellte ist sie eine ideale Ergänzung für das sechsköpfige Service-Team Rehabilitation. Von nun an kann sie ihre Kontaktfreudigkeit sowohl in ihrem beruflichen Alltag als auch bei ihrer liebsten Beschäftigung, dem Reisen, ausleben.



Zudem freuen wir uns, dass wir **Angelina Teske** als Auszubildende von einem anderen Versicherungsträger übernehmen konnten. Im Sommer wird sie in das zweite Ausbildungsjahr wechseln und so den im Vorjahr gestarteten Ausbildungsjahrgang verstärken: „Vor allem die umfangreiche Betreuung und der familiäre Umgang mit den Kollegen haben mich in meiner Entscheidung bestärkt, die Ausbildung bei der Bertelsmann BKK fortzuführen.“



Mutter-Kind-Kuren nötiger denn je

Familie, Job und Corona

Eltern und insbesondere Alleinerziehende stehen seit Beginn der Corona-Pandemie unter Dauerbelastung und Stress. Eine Kur kann dabei helfen, aus dem Hamsterrad des Alltags auszubrechen und neue Kraft zu schöpfen. Die hohe Nachfrage führt jedoch derzeit zu langen Wartezeiten.

Thomas Loose,
Abteilungsleiter Leistungen
bei der Bertelsmann BKK:

„Unser Partner Gesundheits-service berichtet uns von einem seit Jahresbeginn dreifach erhöhten Antragsaufkommen im Vergleich zu den beiden Vorjahren und verlängerten Wartezeiten für einen Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur-Platz. Hier zeigen sich die Nachholeffekte der vergangenen beiden Jahre, aber auch die erhöhte Belastung, die die Pandemie für Eltern und Alleinerziehende mit sich gebracht hat. Wir bei der BKK können die Aufnahme leider nicht beschleunigen.“



Zu normalen Zeiten mussten Mütter oder Väter bis zu sechs Monate nach Kurgenehmigung warten, bis sie ihre Kur antreten konnten. Nun geht die Wartezeit leider darüber hinaus. So sind die an den Gesundheitservice angeschlossenen Kliniken bereits bis in den Herbst ausgebucht. Einmal angekommen, kümmert sich dann drei Wochen lang ein Team aus Ärzten, Therapeuten und Psychologen um Mutter und Kind. Zum Angebot des Gesundheitservice zählen zudem Schwerpunkt-kuren, die zielorientiert auf die Behandlung von Patienten mit speziellen Krankheitsbildern oder besonderen Lebens- und Familiensituationen ausgerichtet sind, wie zum Beispiel autistische Kinder, Sucht, Trauer oder Trennung.

Mehr zu den Kurangeboten erfahren Sie auf
 >> www.muvaki.info

Frische und fruchtige Rezeptideen

Beeren-Smoothie



Ein erfrischendes Sommergetränk mit pürierten Früchten.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- 250 g gemischtes Beerenobst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren ...)
- 500 ml Orangensaft oder Apfelsaft
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Erdbeere oder Himbeer-Johannisbeere

Zubereitung

Beerenobst verlesen, bzw. waschen und putzen. Früchte mit Pulver, Orangen- oder Apfelsaft in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Oder Früchte in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Smoothie in den Kühlschrank stellen. Smoothie vor dem Servieren kurz umrühren.

Tipp: Der Smoothie kann auch mit aufgetautem TK-Beerenobst zubereitet werden. Dabei den ausgetretenen Fruchtsaft mitverwenden. Den Smoothie nach Belieben süßen und bei Bedarf mit Obstspießen servieren.



Buttermilch-Shake

Dieser erfrischende Buttermilch-Shake ist mit Fruchtkaltschale schnell und einfach zubereitet.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- 1 Pck. Kaltschale Erdbeere (Fertigprodukt)
- 35–50 g Zucker (2 ½–4 EL)
- 200 ml kaltes Wasser
- 500 ml Buttermilch

Zubereitung

Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Buttermilch hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Minute verrühren. Buttermilch-Shake in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz umrühren und in Gläser oder kleine Flaschen füllen.

Tipp: Der Shake kann auch mit der Sorte Kaltschale Himbeer-Johannisbeere zubereitet werden.

Ein fruchtiges Wassereis-Rezept – einfach zubereitet und erfrischend lecker im Sommer.

4–6 Stück | gelingt leicht | bis 20 Minuten



Wassereis selbst machen

Zubereitung

Wassereis zubereiten: Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Apfelsaft hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Minute verrühren. Flüssigkeit in die Formchen geben und etwa 30 Minuten anfrieren lassen.

Gefrieren: Dann die Holzstäbchen reinstecken und das Eis mehrere Stunden (je nach Größe der Formen) gefrieren.

Zutaten

für etwa 6 Wassereisformen:

- etwa 6 Holzspieße
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Himbeer-Johannisbeere
- 35 g Zucker
- 250 ml kaltes Wasser
- 250 ml klarer Apfelsaft (kalt)

Tipp: Nach Belieben das Wassereis in anderen Eisformen oder einfriergeeigneten Gefäßen (z. B. Schnapsgläsern) zubereiten. Zum Lösen des Eises von der Form diese evtl. kurz in warmes Wasser halten.

Tipp Ihrer Bertelsmann BKK:

Bei der Bertelsmann BKK erhalten Sie den gesetzlichen Leistungskatalog und darüber hinaus viele von der BKK beschlossene Mehrleistungen für Ihre Gesundheitsvorsorge, wie unser Bonusprogramm, das Gesundheitsbudget, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere und Kinder, Reiseimpfungen und vieles mehr. Möchten Sie darüber hinaus Ihren Krankenversicherungsschutz gezielt ergänzen, empfehlen wir Ihnen die Angebote unseres Kooperationspartners Barmenia.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Der Zusatzschutz für die schönste Zeit im Jahr – mit dem Tarif **BKKR** erhalten Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub 100 % der Kosten für:

- Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus, vom Arzt verordnete Arzneimittel, schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- Medizinische Rettungsflüge und Krankentransport in die Heimat



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

Ab
5,16 €
für ein Jahr