

connect

Kundenmagazin der BKK B. Braun Melsungen AG 1.2017

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Ernährung: Was braucht ein gesunder Körper?

- › Frühjahrsputz für die Seele
- › Darmkrebsvorsorge-Aktion 2017 startet

Inhalt – 1.2017

- 3 Projektförderung Selbsthilfe
- 4 Zurück in den Job
- 5 · Darmkrebsvorsorge-
Aktion 2017
· Rechnungen u. Erstattungen
gleich einreichen



- 6 Keimfalle Krankenhaus
- 7 Richtige Handhygiene
- 8 Ganzkörpertraining: Klettern
- 9 Frühjahrsputz für die Seele



10 – 12 Richtige Lebensmittelauswahl

- 13 Verein Projekt Schmetterling e. V.
- 14 „Dr. Google“ hat immer
Sprechstunde
- 15 Selbst bestimmen bis zuletzt
- 16 Hämorrhoiden
- 18 – 19 · Bastelidee
· Rätselspaß

Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Jahr ist ein bedeutendes Wahljahr: Die Organe der Selbstverwaltung bei den Sozialversicherungsträgern werden am 31. Mai für sechs Jahre neu gewählt. Der ehrenamtliche Verwaltungsrat unserer BKK, bestehend aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern, wird an diesem Tag gewählt.

Das Jahr 2017 ist auch (sozial-)politisch richtungsweisend: Nach dem Saarland Ende März werden im Mai die Landtage von Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen gewählt, im September folgt die Wahl zum Deutschen Bundestag.

Wahlgeschenke für unsere Versicherten? Fehlanzeige! An den rund 220 Mrd. Euro Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung in 2016 beteiligte sich der Bund mit nur 14 Mrd. Euro aus Steuermitteln, insbesondere für versicherungsfremde Leistungen, wie zum Beispiel bei Mutterschaft und die beitragsfreie Familienversicherung. Über 90 Prozent der Einnahmen bringen also Versicherte und Arbeitgeber auf.

Mit diesen Beiträgen werden auch aktuelle Verbesserungen finanziert: die Versorgung psychisch Kranker sowie qualitativ hochwertigere Heil- und Hilfsmittel. Ein Schwerpunkt ist dabei die Versorgung chronischer, schlecht heilender Wunden.

Abrechnungsbetrug? Der Medizinische Dienst der Krankenkassen hat jetzt auch die Befugnis, nicht nur die Abrechnungen der Pflegedienste, sondern auch die der häuslichen Krankenpflege zu prüfen.

2017 ist auch ein wichtiges Testjahr für weitere Funktionen der elektronischen Gesundheitskarte, wie zum Beispiel die Aktualisierung der Versichertendaten in der Arztpraxis, Notfallinformationen, Medikationsplan usw., die dann 2018 bundesweit möglich sein sollen.

Bis 2019 fließen jährlich 300 Mio. Euro in einen Innovationsfonds. Gefördert wird auch als Pilotprojekt ein Versorgungsprogramm für die häufigen Muskel-Skelett-Erkrankungen. Ist es erfolgreich, steht es künftig allen Versicherten zur Verfügung. Weitere Themen betreffen Versorgungsmodelle in ländlichen Gegenden, einschließlich Telemedizin und die Förderung der Gesundheitskompetenz.

Diese neue Leistung gibt es bereits jetzt: Weil krankhafte Erweiterungen der Bauchschlagader viel häufiger bei Männern als bei Frauen vorkommen, haben sie ab 65 Jahren Anspruch auf ein einmaliges Ultraschallscreening. Die beste Gelegenheit dazu bietet der „Gesundheitscheck“, den Sie ab einem Alter von 35 alle zwei Jahre nutzen sollten. Zusammen mit den übrigen Vorsorge- und Präventionsangeboten Ihrer BKK B. Braun starten Sie in ein gesundes 2017.

Ihre
BKK B. Braun Melsungen AG

IMPRESSUM

HERAUSGEBER/BEZUGSQUELLE
BKK B. Braun Melsungen AG
Grüne Straße 1, 34212 Melsungen, Telefon 05661 71-1617
VERANTWORTUNG/REDAKTION
Daniela Günther
BILDNACHWEIS
siehe einzelne Seite
ANZEIGEN
bkkanzeige.de

GRAFISCHE GESTALTUNG/DRUCKVORSTUFE
DSG 1 · D-Sign-Grafix GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn
Telefon 07131 89866-333, www.dsg1.de
PROJEKTIDEE
SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl
DRUCK UND VERTRIEB
KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting
AUFLAGE/ERSCHEINUNGSWEISE
11.400 Exemplare/viermal jährlich

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK B. Braun Melsungen AG dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Projektförderung Selbsthilfe

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe kann die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung vielfältig ergänzen und ermöglicht niedrigschwellige Hilfsstrukturen.

Der Erfolg bestehender Gruppen beruht vor allem auf der Eigeninitiative beziehungsweise der Eigenverantwortung ihrer Mitglieder, die sich durch ihr ehrenamtliches Engagement einbringen. Gelebte Hilfe und Unterstützung in den Gruppen schafft in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe Akzeptanz und trägt zur Aufklärung betroffener Menschen sowie deren Angehörigen bei.

Eine verlässliche finanzielle Unterstützung zur erfolgreichen Gestaltung ihrer Arbeit erhalten Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen von den Krankenkassen. Die Förderung erfolgt auf der Grundlage des Sozialgesetzbuches in Verbindung mit dem vom GKV-Spitzenverband herausgegebenen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung.

BEREITSTELLUNG DER FÖRDERMITTEL ERFOLGT ÜBER ZWEI FÖRDERWEGE

- › die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung)
- › die krankenkassenindividuelle Förderung (Projektförderung)

GESUNDHEITLICHE SELBSTHILFE GESETZLICH GESTÄRKT

Das in 2015 beschlossene Präventionsgesetz bewirkte, dass die gesundheitliche Selbsthilfe seit Anfang 2016 eine zusätzliche Förderung von jährlich rund 30 Millionen Euro durch die Krankenkassen erhält. Somit erhöht sich der bisherige Selbsthilfeförderungsbetrag in diesem Jahr auf 1,08 Euro je Versicherten (von 1,05 Euro im Jahr 2016).



< Beispiel für eine gelungene Projektförderung

JETZT ANTRAG FÜR FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG STELLEN

Die BKK B. Braun fördert 2017 die Selbsthilfe mit insgesamt 18.519 Euro. Davon stehen rund 5.500 Euro für die Projektförderung zur Verfügung.

Es lohnt sich also, für die Förderung von konkreten Projekten den direkten und frühzeitigen Kontakt zur BKK B. Braun Melsungen AG zu suchen. Regionale Selbsthilfegruppen und BKK-Versicherte, die in diesem Bereich aktiv sind, können ihre Anträge bis zum 31. März 2017 bei der BKK B. Braun einreichen.

i Kontakt Manuela Wacker · Telefon 05661 71-1611 · E-Mail manuela.wacker@bkk-bbraun.de



Zurück in den Job

So gelingt eine reibungslose Wiedereingliederung

Nach längerer Krankheit fällt die Rückkehr an den Arbeitsplatz häufig schwer – doch in kleinen Schritten kann sie gelingen. Das betriebliche Eingliederungsmanagement soll dies erleichtern.

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT – WAS IST DAS?

Zur betrieblichen Gesundheitsfürsorge gehört es, erkrankten oder beeinträchtigten Arbeitnehmern die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erleichtern. Die dafür gesetzlich vorgeschriebenen Maßnahmen werden unter dem Begriff betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) zusammengefasst. Als Krankenkasse unterstützt die BKK B. Braun Melsungen AG gern Arbeitnehmer und Arbeitgeber bei diesem Prozess.

EINE REIBUNGSLOSE WIEDEREINGLIEDERUNG KANN FÜR EIN GUTES BETRIEBSKLIMA SORGEN

BETRIEBLICHE WIEDEREINGLIEDERUNG – FÜR WEN?

Ein Programm zur betrieblichen Wiedereingliederung kann chronisch Kranken helfen, ihre Arbeit schrittweise wiederaufzunehmen, nachdem sie länger arbeitsunfähig waren. Außerdem kann das Angebot eine Chance für akut erkrankte Arbeitnehmer sein, die nach längerer Krankheit in begrenztem Umfang wieder arbeiten wollen. Die trotz fortbestehender Arbeitsunfähigkeit langsam wieder an die Belastung herangeführt werden können, ohne die notwendige therapeutische Behandlung auszusetzen.

ABLAUF

Wenn ein erkrankter Arbeitnehmer schrittweise an den Arbeitsplatz zurückkehren möchte, wird zunächst der behandelnde Arzt eingeschaltet. Er muss sich ein Bild von der Tätigkeit seines Patienten machen. Dazu kann er vom Betriebsarzt, dem Betrieb und über die Krankenkasse Informationen erbitten. Der Arzt stellt dann eine Bescheinigung darüber aus, welche Art von Arbeit sein Patient trotz Krankheit ausüben kann und in welchem zeitlichen Umfang. Auf dieser Grundlage besprechen der Arbeitgeber und sein Arbeitnehmer gemeinsam, wie der Beschäftigte in der Folgezeit wieder in den Arbeitsprozess eingegliedert werden kann.

ZIEL

Die Belastung der Erkrankten soll behutsam, aber beständig gesteigert werden, bis er seine Tätigkeit möglichst wieder voll ausüben kann. Dabei muss seine körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit stets berücksichtigt werden. Am besten gelingt eine Wiedereingliederung dann, wenn alle Parteien vertrauensvoll zusammenarbeiten: der Arbeitgeber, sein Mitarbeiter und die Arbeitnehmervertretung sowie der Betriebsarzt, der behandelnde Arzt und die Krankenkasse.

ZEITPLAN

Die gesetzliche Fürsorgepflicht eines Arbeitgebers setzt ein, wenn ein Beschäftigter innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig ist. Der Arbeitgeber muss dann gemeinsam mit allen Beteiligten klären, wie er dem Beschäftigten die Rückkehr in den Job ermöglichen kann. Dafür ist kein fester Zeitrahmen vorgeschrieben. Wurde mit einem Wiedereingliederungsprogramm begonnen, darf es nicht länger als sieben Tage aus Krankheitsgründen unterbrochen werden. Falls doch, gilt es als abgebrochen.

AUSNAHMEN

Beide Seiten sind nicht gesetzlich verpflichtet, der Eingliederung zuzustimmen. Die Entscheidung ist zu akzeptieren. Gerade in kleineren Betrieben ist es manchmal nicht möglich, einen Erkrankten in begrenztem Rahmen wieder zu beschäftigen. Dann muss der Arbeitgeber dies in seiner Stellungnahme bestätigen.

HILFE VON DER BKK B. BRAUN

Sie unterstützt die schrittweise Rückkehr an den Arbeitsplatz. Die kompetenten KundenberaterInnen helfen bei der Suche nach geeigneten Behandlungsmethoden oder dabei, das Eingliederungsmanagement umzusetzen.

Kontakt und Information

Jürgen Ahrend · Telefon 05661 71-1834 · E-Mail juergen.ahrend@bkk-bbraun.de
 Robert Adam · Telefon 05661 71-1492 · E-Mail robert.adam@bkk-bbraun.de
 Angela Moeller · Telefon 05661 71-1858 · E-Mail angela.moeller@bkk-bbraun.de

Wer seinen Partner liebt, schickt ihn zur Darmkrebsvorsorge

Darmkrebsvorsorge-Aktion 2017

Sie fühlen sich gut? Das heißt nicht immer, dass Sie tatsächlich gesund sind. Denn bei Darmkrebs hat man im Frühstadium keine Beschwerden! Wenn die ersten Symptome auftreten, ist der Darmkrebs oft schon so weit fortgeschritten, dass er nicht mehr heilbar ist.

DARMKREBSVORSORGE-AKTION 2017 – MACHEN SIE MIT!

Nutzen Sie das BKK-Angebot zur Darmkrebsvorsorge von März bis Juni 2017, denn Ihre Gesundheit liegt der BKK B. Braun am Herzen. Im Rahmen der Aktion bezahlt sie das Testset und die Auswertung für alle BKK-Versicherten.

AKTIONSZEITRAUM 1. MÄRZ BIS 30. JUNI 2017

i Kontakt Bestellung · freecall 0800 2272830 · online www.carediag.de/bkk-bbraun



„Der frühe Vogel fängt den ...“

Rechnungen und Erstattungen gleich einzureichen lohnt sich

Versicherte der BKK B. Braun Melsungen AG müssen nicht lange auf ihr Geld warten, da Erstattungen und Rechnungen unmittelbar nach Eingang bearbeitet und bezahlt werden.

BKK-TIPP: NICHT BIS ZUM JAHRESENDE WARTEN

Sowohl BKK-Versicherte als auch die BKK B. Braun profitieren davon, wenn vollständige Unterlagen, wie beispielsweise Kursgebühren, Bonushefte oder Zuzahlungen unterjährig eingereicht werden. Das erspart zu Hause unnötigen Papierkram und man erhält schneller sein Geld zurück. Und nicht nur das! Auch das BKK-Service team freut sich, wenn zum Jahreswechsel die Bearbeitung reibungslos klappt und die Kundenwünsche – wie gewohnt – schnell bearbeitet werden können. Machen Sie mit, es lohnt sich auch für Sie!

i Kontakt Information · freecall 0800 2272830 · E-Mail info@bkk-bbraun.de · www.bkk-bbraun.de



Keimfalle Krankenhaus

Vorbeugen ist besser als heilen · Kliniken sind zum Gesundwerden da. Doch paradoxerweise lauert dort, wo Heilung angestrebt wird, auch Gefahr. Bundesweit erleiden im Jahr rund eine Million Patienten eine Infektion, die sie sich im Krankenhaus eingefangen haben. Wie das passieren kann und worauf geachtet werden sollte, um sich zu schützen, liest man hier.

Ob harmloser Routineeingriff oder schwerwiegende Erkrankung: Wer in einem Krankenhaus liegt, läuft theoretisch Gefahr, sich mit einem der sogenannten Krankenhauskeime zu infizieren. Was aber steckt überhaupt hinter diesem Begriff?

Den einen Krankenhauskeim gibt es nicht. Die Gefahrenherde sind vielmehr multiresistente Erreger, kurz MRE-Bakterien wie Coli, Entero- oder Staphylokokken, die ein durch Medikamente oder Operationen geschwächtes Immunsystem vorfinden. Ihre Verbreitung hat zum einen damit zu tun, dass Antibiotika zu häufig oder falsch eingesetzt werden. Dadurch werden die Keime resistent. Kommt dann noch mangelnde Hygiene hinzu, was aufgrund der Überlastung des Krankenhauspersonals leider keine Seltenheit ist, finden die Bakterien optimale Bedingungen vor.

WAS TUN, UM SICH ZU SCHÜTZEN?

Um eine Infektion zu vermeiden, können auch Patienten selbst bei einem Krankenhausaufenthalt etwas tun. So gibt es seitens der Kliniken eine Informationspflicht gegenüber ihren Patienten, wie es um die Infektionsgefahr im eigenen Haus bestellt ist. Im Vorfeld Informati-

onen einholen kann man auch beispielsweise über die Webseite der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene. Vor Ort gilt: Wann immer möglich, die eigenen Hände desinfizieren und darauf achten, dass auch das Pflegepersonal dies tut. Das gilt speziell nach dem Kontakt mit anderen Patienten, aber auch nach unbewussten Handlungen, wie dem Griff zur Türklinke, der Fernbedienung oder dem Telefon. Auch die Krankhausbesucher sollten eine korrekte Handdesinfektion beachten.

MULTIRESISTENTE ERREGER (MRE)

Unter MRE fallen all die Erreger, gegen die übliche Antibiotika-Therapien nicht mehr anschlagen. Hilfe bieten nur spezielle Reserveantibiotika, die allerdings nicht frei von möglichen Nebenwirkungen sind. Die häufigste Übertragung der Erreger findet durch Körperkontakt, in der Regel über die Hände, mit Pflegepersonal statt, das nicht ausreichend desinfiziert ist, oder über Kontakt mit anderen Patienten. Zu den Risikogruppen für eine Infektion gehören vor allem Menschen mit geschwächtem Immunsystem und sehr langer Aufenthaltsdauer im Krankenhaus.

So waschen Sie Ihre Hände richtig



1
Hände mit lauwarmem Wasser abspülen – so wird grober Dreck direkt entfernt.



5
Oberseiten der Finger jeweils an der anderen Handfläche reiben.



2
Handflächen gut einseifen und fest aneinanderreiben.



6
Daumen nacheinander mit einer Faust umschließen und massieren.



3
Handfläche einer Hand mit der Oberfläche der anderen Hand massieren.



7
Finger anwinkeln und kreisförmig an der anderen Handfläche reiben.



4
Handflächen mit ineinander verschlungenen Fingern aneinanderreiben.



8
Abschließend Hände gut abspülen und gründlich abtrocknen – auch die Fingerzwischenräume.

So macht Händewaschen Spaß

HÄNDEWASCHEN? IST ZWAR WICHTIG, ABER FÜR KINDER NICHT GERADE COOL. Abhilfe schafft die „Ellas Händewasch Abenteuer-App“ für iOS und Android, die sowohl die richtige Technik beibringt wie auch zum Händewaschen motiviert. Zum Download fürs Smartphone (nur Android) und iPad per QR-Code geht es rechts.



Android-Version



iOS-Version

Klettern ist ein exzellentes Ganzkörpertraining

Gut gesichert himmelhoch hinaus!

Den Rücken stärken, den Körper fordern, vom Alltag abschalten, es gibt viele gute Gründe zu klettern. Boulderhallen sind gute Einstiegsmöglichkeiten, um die Technik zu erlernen. Aber spätestens bei schönem Frühlingswetter zieht es viele Kletterer raus aus der Halle und rauf auf den Felsen. Worauf gilt es dabei zu achten und wie macht man den richtigen Anfang?

„Mit einer guten Selbsteinschätzung und einem leichten Schwierigkeitsgrad“, empfiehlt Martin Warscher vom Berg- und Skiführerverein Kals am Großglockner, dem höchsten Berg Österreichs. „Erste Unsicherheiten und Schwindelgefühle sind ganz normal. Höhenangst habe ich auch, die kannst du nur durch langsame Schritte zähmen.“

Drei Schritte helfen dabei, bestmöglich gerüstet ins Kletterabenteuer zu starten:

SCHRITT 1:

DIE RICHTIGE GRUNDAUSRÜSTUNG

Modern, sicher, ganzheitlich, so sollte die Ausrüstung beschaffen sein. Dazu gehört Folgendes:

- › Ein gut sitzender Klettergurt, der nicht einschneidet und verstellbar ist.
- › Ganz wichtig ist der richtige Anseilpunkt. Das Körpergewicht unterhalb des Punktes muss größer sein als oberhalb, um nicht beim Sturz hintenüber zu kippen.
- › Ein Kletterseil nebst entsprechendem Sicherungsgerät
- › Ein Helm gegen Steinschlag und Sturzverletzungen
- › Spezielle Kletterschuhe

- › Konzentriere dich! Mit dem „Blödeln“ steigt das Unfallrisiko.
- › Kommuniziere möglichst nur mit deiner Seilschaft (Kletterpartner)! Wenn dagegen Eltern nach oben brüllen, was ihr Kind als nächstes tun soll, ist das Stress pur.
- › Bleib locker! Klettern bedeutet eben, gerade nicht am Fels zu kleben. Die Kraft kommt aus den Beinen, man drückt sich nach oben, statt zu ziehen.
- › Halte dreifach Kontakt zum Fels! Wenn nur eine Hand zum Einhängen des Seils weitergreift oder alternativ nur ein Fuß weitersteigt, ist es leichter, das Gleichgewicht zu halten.

SCHRITT 2:

DRUM PRÜFE, WER SICH SICHER BINDET

Knoten, Griffe, Teamarbeit: All das will geübt werden. Idealerweise im Klettergarten, dort sind schon Kletterwege unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen auf dem Felsen vorbereitet. Im Vergleich zur Kletterhalle wird hier bereits auf die farbigen Griffe verzichtet. Der Anfänger entscheidet selbst, wo er Hände und Füße hinsetzt. Hier ein paar Profitipps:

SCHRITT 3:

HOCH HINAUS

Profi Martin Warscher bringt auch schon Einsteiger über Gletscherfelder bis auf den Großglockner. Allerdings geht er selbst dabei immer voran und sichert bis zu drei Teilnehmer am Seil. „Bei einer Steilheit bis 40 Grad im Eis, darf man sich keinen Ausrutscher erlauben“, sagt er. Da sind Steigeisen und die professionellen Anweisungen eines Bergführers gefragt.

i Information Experten-Tipps · www.bergfuehrer-kals.at/sommer/kletterkurs-glockner



Frühjahrsputz für die Seele

Der Winter war kalt und düster. Um seinem Körper im Frühjahr etwas Gutes zu tun, haben wir eine Anleitung zum Wohlfühlen zusammengestellt.

Um in einen wohltuenden Tag zu starten, ist ein gutes Frühstück essentiell. Zum Beispiel mit einem frisch gepressten Orangensaft oder einem leckeren Smoothie. Das schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch viele Vitamine und stärkt das Immunsystem. So hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Mit einem leckeren Vollkornbrot und frischem Obst ist das Frühstück vollkommen. Im Frühjahr haben unter anderem frische Kräuter und beispielsweise leckere Erdbeeren Saison.

NATUR GENIESSEN

Die Vögel zwitschern, die Blumen blühen – da bietet sich ein ausgiebiger Spaziergang an. Wer sich nicht so für die Natur interessiert, hat trotzdem keine Ausrede, sich drinnen zu verstecken. Die Lieblingsmusik auf die Ohren und raus an die frische Luft. Eine Runde joggen gehen oder anderen Sport draußen treiben. Zum Beispiel kann mal wieder die Inlineskates aus dem Schrank geholt oder das Federballspiel entstaubt werden!

WOHLFÜHLBAD

Nach dem Sport mit körperlicher Aktivität gönnt man sich möglichst etwas Entspannung. Zum Beispiel bei einem ausgiebigen Basenbad, das den gestressten Körper entsäuert. Bei nur 38°C Wassertemperatur kann man so richtig schön die Seele baumeln lassen. Erst nach

30 Minuten fängt die Säureausscheidung über die Haut im Bad an, deshalb empfiehlt sich ein 40-minütiges Vollbad zu nehmen. Alternativ dazu geht natürlich auch ein Teilbad, beispielsweise für die Füße.

Anschließend mit einer schönen Bodylotion oder -öl eincremen und den Tag in Ruhe ausklingen lassen. Entspannungsmusik und eine wohltuende Maske für das Gesicht machen die Entspannung perfekt. Während diese in die Haut einzieht, bietet sich eine Teepause an.

BKK-Tipp: Eine Grün- und Brennnessel-Teemischung entschlackt und verwöhnt die Geschmacksnerven.

GESICHTSMASKE SELBER MACHEN!

Ein Drittel Salatgurke und ein gehäufte Esslöffel Quark in einen Mixer geben oder alternativ mit dem Pürierstab verrühren. Sollte kein Quark im Hause sein, tut es auch ein Esslöffel Joghurt. Grundsätzlich eignet sich fast jedes Gemüse für eine Gesichtsmaske.

Für ein „tropisches Feeling“ daheim, ist eine Avocado mit einem Esslöffel Joghurt sehr schön. Die fertige Maske für 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Danach das Gesicht von der Gesichtsmaske mit lauwarmem Wasser reinigen.



Richtige Lebensmittelauswahl

Was braucht ein gesunder Körper?

Dass eine gute Ernährung wichtig ist, weiß jedes Kind. Doch sind wir in unserer schnelllebigen Zeit auch wirklich gut versorgt? Oder sollte man seine Lebensmittelzusammenstellung überdenken? Einen Überblick zu Lebensmitteln, Vollkorn, guten und schlechten Fetten sowie pro und contra bei Nahrungsergänzungsmitteln, erhält man hier.



LEBENSMITTELPYRAMIDE

Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel, entscheidend ist die Mischung. Doch welche Mischung macht's? Die Lebensmittelpyramide kann bei der richtigen Auswahl eine gute Orientierung geben. Je weiter unten in der Pyramide die Lebensmittel stehen, desto mehr sollte davon gegessen werden.

Stufe 1 – viel trinken · Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, nämlich mindestens 1,5 Liter pro Tag, ist wichtig für die Leistungsfähigkeit – am besten Wasser, Saftschorle, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Zuckerkhaltige Limonaden liefern Energie, aber keine Nährstoffe.

Stufe 2 – Obst und Gemüse · Obst und Gemüse sollten die am häufigsten verzehrten Lebensmittel auf dem Speiseplan sein. Sie liefern kaum Energie, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffe können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen. Beim Gemüse sollten Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen nicht fehlen, da sie wertvolles Eiweiß sowie Ballaststoffe und Vitamine enthalten. Die Empfehlungen liegen bei fünf Portionen (jeweils eine Hand voll) Obst (2) und Gemüse (3) am Tag.

Stufe 3 – die Stattmacher · Stattmacher wie Vollkornbrot, Müsli ohne Zuckerzusatz, Reis, Kartoffeln und Vollkornnudeln sollten

mindestens 50 Prozent der täglich aufgenommenen Lebensmittel ausmachen. Sie liefern wichtige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine. Die enthaltene Stärke versorgt Gehirn und Muskeln mit Energie.

Stufe 4 – die Muntermacher · Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern wichtiges Kalzium für die Knochen, Phosphor, hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Laktose). Außerdem sind die Vitamine A und D sowie Jod und Fluorid enthalten. Um Energie zu sparen, ist es sinnvoll, die fettarmen Produkte mit 1,5 Prozent Fett zu wählen.

Stufe 5 – das richtige Fett · Ohne Fett können wir nicht leben. Durch die Aufnahme von Fett werden wir mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren versorgt, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Empfohlen wird maximal 30 Prozent der Energie in Form von Fett aufzunehmen.

Stufe 6 – süßer Genuss · Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck oder süße Limonaden enthalten meist viel Fett und/oder Zucker und sollten daher nur in geringen Mengen gegessen bzw. getrunken werden.

Die Menge macht's. Wer in Maßen Süßes genießt, sollte dies ohne schlechtes Gewissen tun. Völliger Verzicht erreicht oft das Gegenteil und man verspeist große Mengen mit Heißhunger.

PRAKTISCHES BEISPIEL FÜR MEHR OBST UND GEMÜSE (5 PORTIONEN)

- › Frühstück: ein Glas frisch gepresster Orangensaft, Vollkornbrötchen mit Marmelade oder ein Käsebrot mit Gewürzgurke
- › Zwischenmahlzeit: ein Naturjoghurt mit frischen Erdbeeren
- › Mittagessen: Hähnchenbrustfilet mit Kartoffeln und Erbsen, Karottensalat
- › Nachmittags: ein Stück Obst
- › Abends: Rührei mit Pilzen, Tomaten und Brot



Warum ist Vollkorn besser?

Der **Zucker** in Vollkornprodukten ist meist als Stärke gebunden und geht nicht sofort ins Blut über, sondern wird erst langsam gespalten. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten und der Körper muss wenig Insulin ausschütten. Vollkornprodukte machen länger satt und enthalten mehr Vitamine und Mineralien als Weißmehlprodukte, die viel Energie und wenig Nährstoffe liefern. Eine hohe Ballaststoffaufnahme ermöglicht zudem eine gute Verdauung und kann vor Darmkrebs schützen. Empfohlen werden täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu essen.

Beim Einkauf von **Mehl** auf den sogenannten Ausmahlungsgrad (Type) achten. Je höher dieser ist, desto wertvoller ist das Mehl, da dann mehr Randschichten des Kornes enthalten sind. Ein Mehl der Type 1700 oder 1050 enthält mehr Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als ein Auszugsmehl der Type 405.



Wie gesund sind Fleisch, Wurst, Fisch und Eier?

Fleisch und Wurst liefern wertvolles Eiweiß, Eisen für die Blutbildung, Zink für die Immunabwehr und viele B-Vitamine. Da aber Wurstwaren oft auch viele versteckte Fette enthalten, ist es sinnvoll, auf fettarme Wurstwaren zu achten und nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch und Wurstwaren zu essen.

Eier enthalten viele Vitamine und Eisen, aber auch viel Cholesterin. Cholesterinempfindliche Menschen sollten daher pro Woche nicht mehr als ein bis zwei Eier essen. Denn viele Produkte wie Kuchen oder Fertigprodukte enthalten bereits Eier. **Fisch** sollte ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Vor allem Seefisch wie Hering, Makrele und Lachs liefern Jod für eine gesunde Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen.

WARUM IST ES WICHTIG, NICHT ZU VIEL FETT AUFZUNEHMEN?

Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Da die meisten Menschen sich wenig bewegen und viel sitzen, muss die Energiemenge der Lebenssituation angepasst werden.

Welches Fett ist das Richtige: Als Faustregel gilt, dass pflanzliche Fette mehr ungesättigte und damit gesündere Fettsäuren haben als tierische Fette. Also lieber an Butter und Schmalz sparen und dafür Raps-, Soja- und Olivenöl verwenden.

Versteckte Fette: Oft wird unterschätzt, wo sich Fette „verstecken“. Häufig liefern Wurstwaren, Käse und Gebäck hohe Mengen an Fett, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich sind.

FETTSPAR-TIPPS:

- › Bei Wurst und Käse die fettarmen Produkte wählen
- › Fettarme Milch mit 1,5 Prozent Fett anstatt Vollmilch mit 3,5 Prozent trinken
- › Croissants enthalten viel Fett, lieber Brötchen wählen
- › Pell- oder Salzkartoffeln essen statt Pommes Frites

Fortsetzung nächste Seite >



GESUNDE MENSCHEN
GREIFEN BESSER
ZU FRISCHEM OBST UND
GEMÜSE ANSTATT ZU
PILLEN UND PULVER

Nahrungsergänzungsmittel

DEFINITION

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel – keine Arzneimittel, die

- › zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung bestimmt sind,
- › meist ein Nährstoffkonzentrat mit ernährungsspezifischer Wirkung darstellen,
- › in dosierter Form als Kapseln, Tabletten, Pulver, Ampullen etc. in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht werden.



PRO UND CONTRA

Die Angst, zu wenig gesunde Vitamine zu sich zu nehmen, lässt viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Doch wie gesund ist es, unsere Nahrung damit aufzupeppen? Was viele nicht wissen: Eine übermäßige Versorgung mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen kann dem Körper schaden.

WAS MAN WISSEN SOLLTE!

Wer sich abwechslungsreich und vollwertig ernährt, braucht im Allgemeinen keine Nahrungsergänzung. Viele Aussagen der Produktwerbung von Nahrungsergänzungsmitteln sind umstritten und wissenschaftlich nicht haltbar.

Falls trotzdem Nahrungsergänzungen eingenommen werden, sollte man darauf achten, nicht mehrere Präparate zu kombinieren, es könnte eine Überdosierung eintreten. Besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Krankheit, Stress, Sport und Alter

bewirken einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Hier können im Einzelfall, in Rücksprache mit einem Ernährungsberater oder dem Arzt, Nahrungsergänzungen sinnvoll sein. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht ausgeschlossen. Viele Lebensmittel, beispielsweise ACE-Säfte, Frühstücksflocken und Cornflakes, sind schon mit Vitaminen angereichert. Eine zusätzliche Einnahme könnte schädlich sein.

FAZIT

Für einen gesunden Menschen, der sich abwechslungsreich und vollwertig ernährt, sind in der Regel entsprechende Tabletten überflüssig. Sie können die Vielzahl an Substanzen aus Obst und Gemüse nicht 1:1 ersetzen. Der Grund: Sie liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe. Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist nur einige isolierte Stoffe. Insofern lieber zum knackigen Apfel oder zur saftigen Tomate greifen, anstelle zu teuren Pillen.



< von links nach rechts:
 Jens von Lackum, Mitglied des Vorstands der B. Braun Tochter Aesculap, Bernhard Lapke Vorsitzender des Vereins Schmetterling e.V., Ursula Bouffier Schirmherrin des Vereins Projekt Schmetterling e.V. und der Vorstandsvorsitzende der B. Braun Melsungen AG Prof. Dr. Heinz-Walter Große, bei der Spendenübergabe auf dem Aesculap Benefiz-Golfturnier unter dem Motto „B. Braun for Children“, im September 2016

Verein Projekt Schmetterling e.V.

Mit der Diagnose Krebs hin zum Leben

Der Verein Projekt Schmetterling e. V. bietet psychoonkologische Betreuung für Krebspatienten und deren Angehörige in Hessen und Rheinland-Pfalz

Diagnose Krebs – zweifelsfrei ist dies ein einschneidender Moment im Leben eines Menschen. Neben Gedanken um die medizinische Versorgung und Therapie der Krankheit, löst er vor allem Ängste und Fragen bei Betroffenen und deren Angehörigen aus. Wie geht das Leben nach der Diagnose weiter? Muss der Lebensalltag neu gestaltet werden? Und wie spreche ich mit meinen Kindern über die Krankheit?

Um betroffene Familien mit diesen Fragen nicht alleine zu lassen, wurde in 2007 der gemeinnützige Verein Projekt Schmetterling e.V. gegründet. Er widmet sich der psychoonkologischen Betreuung von Krebspatienten. Das bedeutet, sich mit psychischen und sozialen Bedingungen der Krebserkrankung, Folge- und Begleiterscheinungen zu befassen.

Mit dem Leitsatz „Mit der Diagnose Krebs hin zum Leben“ begleitet der Verein seit Gründung Krebspatienten und deren Familien in Einzel-, Paar- und Familiengesprachen. Mit dieser Form der Betreuung möchten die rund 160 Vereinsmitglieder im direkten Anschluss an die Diagnose und während der Behandlung der Krankheit die Betroffenen bei der emotionalen Verarbeitung des Erlebten unterstützen. Denn Patienten, denen Mut und Zuversicht, Halt und Hoffnung zugesprochen wird, können körpereigene Abwehrkräfte aktivieren und damit Heilung erfahren. Zusätzlich bietet der Verein Seminare zur kreativen Entfaltung, Entspannung und Stressbewältigung für Betroffene und deren Familienangehörige; vor allem auch für Kinder, die lernen, mit der Krebserkrankung ihrer Eltern oder Geschwister umzugehen.

Jeder Betroffene kann im direkten Anschluss an die Diagnose oder während des Krankheitsverlaufs eine der drei Beratungsstellen zu einem Erstberatungsgesprach aufsuchen:

- Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen in Frankfurt
- Sekretariat der Sektion Psychoonkologie Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Mainz
- Asklepios Klinikum in Schwalmstadt

Diese agieren dabei jeweils individuell und unabhängig vom beherrschenden Klinikum und begleiten Krebspatienten und deren Familien während und nach der Krankheitstherapie durch zusätzliche Angebote. Damit sind sie jedoch kein Ersatz für die Psychotherapie bei einer Erkrankung.

Neben Spenden von Industrie, Wirtschaft oder Privatpersonen, erzielt der Verein finanzielle Förderung durch diverse Charity-Events. Gemeinsam mit Vereinen, Institutionen und Unternehmen organisieren Mitglieder und Helfer Veranstaltungen aus dem sportlichen, kulturellen, modischen sowie musikalischen Bereich. Beispiel hierfür ist ein Benefiz-Golfturnier, das im September 2016 in Zusammenarbeit mit der B. Braun Melsungen AG stattfand. Im Fokus der Veranstaltungen stand vor allem, über psychoonkologische Belastungen aufzuklären und auf die Arbeit des Vereins aufmerksam zu machen.

i Kontakt und Beratung

- Verein Projekt Schmetterling e. V.
www.verein-projekt-schmetterling.de
- Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen – UCT, Universitätsklinikum Frankfurt · Patienten-Hotline 069 6301-87333 · E-Mail info-uct@kgu.de
- Sekretariat der Sektion Psychoonkologie Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie · Telefon 06131 17-2841 · E-Mail sekretariate-pt@unimedizin-mainz.de
- Asklepios Klinikum Schwalmstadt · Telefon 06691 799-0 · E-Mail info.schwalmstadt@asklepios.com





„Dr. Google“ hat immer Sprechstunde

... und oft eine Fehldiagnose parat

Medizinportale und Gesundheitsratgeberseiten gehören zu den am häufigsten besuchten Seiten im Internet. Mehr oder weniger qualitativ und mehr oder weniger werblich, konkurrieren zahlreiche Anbieter um den hilfeschuchenden, verunsicherten und ratlosen Patienten.

Ein geschwollenes Bein hier, ein undefinierbarer Ausschlag dort – für fast alle Wehwehchen geben Online-Diagnoseportale eine Menge eventueller Ursachen an. Im weit verzweigten Dschungel der Möglichkeiten den richtigen Weg zu finden, ist für die Laien kaum zu schaffen. Oft passiert der Fehler schon bei der Eingabe der Symptome, die häufig falsch interpretiert werden. Beispielsweise versteht einer unter Atemnot nur erschwertes Atmen, wohingegen andere schon beinahe an Erstickung denken. Auch wahlloses Eingeben von Symptomen liefert kein gutes Ergebnis, da diese oft gar nicht miteinander in Verbindung stehen.

In vielen Fällen führt eine Selbstdiagnose zu mehr Verunsicherung, zu unbegründeten Ängsten oder gar zu einer verfehlten Selbsttherapie.

IST EINE SELBSTDIAGNOSE IM INTERNET MÖGLICH?

Online-Diagnoseportale sind Krankheiten-Datenbanken, in den meisten Fällen von Medizinern erstellt. Sowohl unter Ärzten als auch unter den Nutzern sind sie umstritten, denn fachliche Qualität, Seriosität und Objektivität sind nicht bei allen gewährleistet.

Zuverlässige Portale verfolgen keine kommerziellen Ziele, sondern bieten qualitätsgesicherte Inhalte, übersichtlich und allgemein verständlich aufbereitet. Sie stellen somit eine umfangreiche und gute

Quelle für medizinische Informationen dar, die bei richtiger Benutzung weiterführende Auskunft zu einer ärztlich gestellten Diagnose geben oder auf einen Arztbesuch vorbereiten kann.

Auf keinen Fall ersetzen sie aber eine individuelle und fachliche Diagnose durch den Arzt. Ebenso raten Mediziner von einer Selbsttherapie aufgrund einer Internetdiagnose dringend ab.

RICHTIGER UMGANG MIT MEDIZINPORTALEN – TIPPS FÜR DEN MÜNDIGEN PATIENTEN

Online-Gesundheitsportale sind für eine Diagnose nicht geeignet, sie informieren lediglich.

Oberstes Gebot: Seriosität. Achten Sie auf verständlich formulierte, übersichtliche und vor allem werbefreie Informationen.

Foren bieten Raum für den Erfahrungsaustausch mit Leidensgenossen. Bei geschilderten Krankheitsbildern und -verläufen ist jedoch Vorsicht geboten, da diese auf ihren Wahrheitsgehalt nicht überprüfbar sind und oft grundlos Ängste wecken können. Achtung vor „Web-Wunderheilern“, die mit zweifelhaften Methoden schnelle Besserung versprechen.

Nehmen Sie sich in Acht vor Internet-Ferndiagnosen. Eine individuelle ärztliche Beratung per Internet ist in Deutschland durch die Berufsordnung der Ärzte verboten.

Selbst bestimmen bis zuletzt

Mit der Patientenverfügung den Willen durchsetzen

„Ich wünsche keine lebensverlängernden Maßnahmen, wenn ein schwerer Dauerschaden des Gehirns zurückbleibt.“ Ist diese Formulierung verbindlich? Der Bundesgerichtshof verneinte dies in einer aktuellen Entscheidung, die wegen ihrer grundlegenden Bedeutung für viel Aufsehen sorgte. Das war vorausgegangen: Eine 75-jährige Frau hatte mit 70 einen Hirnschlag erlitten, zu dem noch schwere epileptische Anfälle kamen. Seitdem konnte sie ihren Willen nicht mehr äußern und wurde über eine Magensonde künstlich ernährt. Ihre drei Töchter waren uneins über die Beendigung dieser Maßnahme.

SELBST BESTIMMEN – BIS ZULETZT!

Ärzte befinden über die umfangreichen Maßnahmen der modernen Medizin – sie sind dem Leben verpflichtet. Deshalb werden Menschen am Leben erhalten, solange es möglich ist. Oft wird in diesem Zusammenhang von „Apparatedizin“ oder „das Leben künstlich verlängern“ gesprochen. Andererseits befürchten viele, dass nicht mehr alles medizinisch Mögliche getan wird, wenn sie schwer erkranken. Was geschieht aber, wenn ein Mensch nicht mehr entscheidungsfähig ist, also ärztlichen Maßnahmen weder zustimmen noch sie ablehnen kann? Eine vorsorglich getroffene Patientenverfügung schafft dann Klarheit. So ist gesetzlich garantiert, dass alle Menschen in jeder Phase ihres Lebens selbst entscheiden können, ob und wie sie behandelt werden möchten. Weitere Möglichkeiten sind eine Vorsorgevollmacht sowie Betreuungsverfügungen.

PERSÖNLICHE VERFÜGUNG

Die eingangs erwähnte Entscheidung des Bundesgerichtshofs macht es deutlich: Allgemeine Formulierungen genügen nicht. Der Patientenwille muss detailliert zum Ausdruck kommen und neben der medizinischen Behandlung zum Beispiel auch die Frage der künstlichen Ernährung oder Beatmung umfassen. Es kann kein einheitliches Muster geben, das für jeden Menschen gleichermaßen

geeignet ist. Zu unterschiedlich sind Situationen, eigene Vorstellungen und Werte. Am besten lässt man sich von fachkundigen Personen oder Organisationen beraten. Es sollte möglichst konkret beschrieben werden, in welchen Situationen die Patientenverfügung gelten soll und welche Behandlungswünsche bestehen.

FREIWILLIG, FLEXIBEL, VERBINDLICH

Eine Patientenverfügung geschieht völlig freiwillig, dabei ist allerdings die Schriftform vorgesehen mit eigenhändiger Unterschrift. Die Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen und gegebenenfalls neu abgefasst werden. Es ist sogar zu empfehlen, sie von Zeit zu Zeit zu erneuern oder ausdrücklich zu bestätigen.

Mündliche Äußerungen sind aber nicht wirkungslos. Sie können einem Vertreter wertvolle Hinweise geben, wenn er zu gegebener Zeit zum mutmaßlichen Patientenwillen befragt wird. Dabei werden insbesondere frühere mündliche oder schriftliche Äußerungen, ethische oder religiöse Überzeugungen und sonstige persönliche Wertvorstellungen berücksichtigt.

Patientenverfügungen sind für ärztliche Maßnahmen verbindlich, wenn der Wille des Patienten für eine konkrete Situation eindeutig und sicher festgestellt werden kann. Die Missachtung des Patientenwillens könnte sogar als Körperverletzung strafbar sein.

Damit die persönliche Patientenverfügung auch zur Geltung kommt, ist es wichtig, dass eventuell behandelnde Ärzte, auch in Kliniken, vom Inhalt Kenntnis erlangen. Empfehlenswert ist es beispielsweise die Hausärztin/Hausarzt über den Inhalt und/oder den Hinterlegungsort zu informieren. Auch Angehörige, Bekannte, eventuell Bevollmächtigte oder Betreuer sollten Bescheid wissen. Diese können dann im Sinne des Betroffenen tätig werden und seinem Willen Ausdruck und Geltung verschaffen.

VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNG

Wenn Menschen aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht besorgen können, so bestellt das Betreuungsgericht auf deren Antrag oder von Amtswegen einen Betreuer. Um dem vorzubeugen, kann man eine Betreuungsverfügung zur Auswahl eines Betreuers erstellen. Die benannte Person des Vertrauens sollte auch über eine eventuelle Patientenverfügung Bescheid wissen.

BKK-TIPP: GUT VORBEREITET

Nähere Informationen finden Interessierte im Internet unter www.bmjv.de sowie in den Broschüren Patientenverfügung, Betreuungsrecht und Patientenrecht, die die BKK B. Braun für ihre Versicherten bereithält.

i Kontakt Information und Beratung · freecall 0800 2272830 · E-Mail info@bkk-bbraun.de · www.bkk-bbraun.de
Kostenloses Beratungsangebot durch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) unter 0800 01177-22
auch in Türkisch 0800 01177-23, Russisch 0800 01177-24 und Arabisch 0800 332212-25

UNGÜNSTIGE
ERNÄHRUNG

MANGELNDE
BEWEGUNG

GENETISCHE
FAKTOREN



Hämorrhoiden

Keine falsche Scham

Es brennt, juckt und kann im Extremfall sogar bluten: Rund 70 Prozent aller Erwachsenen, ob männlich oder weiblich, ob jung oder alt, leiden im Laufe ihres Lebens an Hämorrhoidalbeschwerden im Analbereich. Doch trotz der unangenehmen und oft schmerzhaften Symptome suchen nur etwa vier Prozent der Betroffenen einen Arzt auf.

Dabei ist Scham keinesfalls angebracht. „Suchen Sie schon bei ersten Anzeichen, wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen im Analbereich sowie Blut beim Stuhlgang, einen Haus- oder Facharzt auf“, empfehlen die Experten der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Zögern Patienten die Diagnose und Therapie hinaus, müssen die geschädigten Blutgefäße am After oft operativ behandelt werden.

KEIN EINZELFALL

Hämorrhoidalleiden zählen zu häufigen und zunehmenden Beschwerden in Industrieländern. Experten vermuten genetische Faktoren, aber auch ungünstige Ernährung, mangelnde Bewegung und Übergewicht als Ursachen für die steigende Erkrankungshäufigkeit. „Ernährt man sich zu einseitig und ballaststoffarm, führt dies häufig zu Verstopfung. Beim Toilettengang erhöht sich dadurch der Druck auf die Hämorrhoiden, also jene Gefäße, die ringförmig in der Enddarmschleimhaut oberhalb des Schließmuskels verlaufen“, erklärt Dr. med. Peter N. Meier, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie in Hannover. Kommt es dann zu einem Blutrückstau, wölben sich die Gefäße mit der Schleimhaut nach außen und verursachen Probleme, die meist schmerzhaft sind.

BESSER AUF SANFTES PAPIER UND WASSER SETZEN

Bei der Entstehung von Beschwerden im Analbereich spielen häufig auch übertriebene Hygiene nach dem Stuhlgang, beispielsweise mit aggressiven Reinigungsmitteln oder rauem Toilettenpapier, eine Rolle, berichtet Meier. „Schonender als feuchtes Toilettenpapier ist die Reinigung mit einem wasserbefeuchteten Lappen oder einer Analdusche“, empfiehlt der Experte.



Nicht jeder Juckreiz am After ist auf Hämorrhoiden zurückzuführen. Gastroenterologen müssen hier eine große Bandbreite an Erkrankungen in Betracht ziehen. Auch Ekzeme, Pilze oder Infektionen mit Herpes oder Humanen Papillomaviren (HPV) können ähnliche Symptome hervorrufen.



„Hier sind eine professionelle Diagnose und gegebenenfalls labordiagnostische Maßnahmen notwendig“, betont DGVS-Mediensprecher Professor Dr. med. Christian Trautwein von der Uniklinik RWTH Aachen. „Am besten ist es, gleich einen Proktologen aufzusuchen, also einen Arzt, der auf Leiden des Enddarms spezialisiert ist.“



„Ihre Zähne verdienen es, gut versichert zu werden.“

Ab
5,96 €¹
im Monat

Jetzt informieren:
unsere günstigen
Zahnergänzungsversicherungen

Reduzieren Sie die Zuzahlungen für
Zahnersatz und Inlays deutlich – mit
unseren Zahnergänzungsversicherungen.

**Profitieren Sie von den Leistungen unserer
Zahnergänzungsversicherungen:**

- Sie zahlen zum Beispiel für 3 Zahnkronen:
500 EUR Eigenanteil OHNE Zusatzversicherung,
aber nur 45 EUR Eigenanteil MIT Zusatzversicherung
- Sie erhalten 100 % der Kosten für professionelle
Zahnreinigung (bis 60 EUR pro Kalenderjahr)

Warten Sie nicht länger. Sorgen Sie jetzt vor, für schöne Zähne
ein Leben lang.

**Jetzt kostenloses Angebot
anfordern oder direkt
abschließen!**

bkk-extraplus.de/zahn

☎ 0202 438-3560

¹ Beitrag für einen 21-jährigen Erwachsenen im Tarif BKKZ.

BKK Extra⁺

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G. –
Kooperationspartner Ihrer BKK.



Blütenkranz aus Muffinförmchen

Irgendwie denkt man bei diesem Kranz zunächst an wertvolle Seidenblumen und kommt erst auf den zweiten Blick darauf, dass es sich bei den Blüten um simple Muffinförmchen handelt. Die gibt es in tausend Farben, ja sogar in unterschiedlichen Größen. Wie wäre es mit einer Mini-Version dieses Kranzes aus Papier-Pralinenförmchen?

BUCHTIPP + VERLOSUNG

„Mein buntes Jahr“ von TV-Kreativexpertin Bine Brändle, enthält viele kreative Dekorationen und Geschenkideen mit detaillierten Anleitungen und Schrittfotos für Frühling, Sommer, Herbst und Winter.



frechverlag, ISBN 9783772475436, 176 Seiten, 22,99 Euro

Wir verlosen drei Exemplare dieses Buchs. Senden Sie einfach bis zum 31. März 2017 eine E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Mein buntes Jahr“ an BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück. Absender nicht vergessen.

Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Von der Teilnahme ausgeschlossen und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von D-Sign-Grafix GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von D-Sign-Grafix GmbH benachrichtigt.

DAS WIRD BENÖTIGT

- › Styroporkranz, ø ca. 25 cm
- › Papier-Muffinförmchen in verschiedenen Farben
- › Butterbrotpapier
- › Stecknadeln
- › schmales Band oder Schnur
- › Klebestift
- › Schere



SO WIRD'S GEMACHT:

- › Pro Blume mehrere Papier-Muffinförmchen übereinanderlegen (mindestens zwei, besser drei) und flach drücken. Den entstandenen Kreis zweimal knicken, sodass ein Viertelkreis entsteht. Die Rundung außen blütenblattähnlich zurechtschneiden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: runde Bögen, spitze Zipfel oder schmale Streifen ...
- › Das Papier auffalten und die Lagen leicht gegeneinander verschieben, so dass die Blütenblätter versetzt aufeinanderliegen. Papierlagen ruhig ein wenig aufplustern, damit ein 3D-Effekt entsteht.
- › Ein kontrastfarbendes Muffinförmchen zu einer Kugel knüllen und in die Blütenmitte setzen. Mit einer Stecknadel mitten durch alle Lagen fixieren. Auf diese Weise viele Blüten vorbereiten.
- › Das Band um den Styroporkranz legen und als Aufhängung verknoten. Blüten mithilfe der Stecknadeln ans Styropor pinnen.
- › Mögliche Zwischenräume, in denen das Styropor noch sichtbar ist, mit frei von Hand zurechtgeschnittenen Blättern aus Butterbrotpapier kaschieren. Blattadern entstehen durch Knicken. Die Blätter mit Klebestift ankleben.

Gute-Laune-Rebus

Findest du die passenden Begriffe zu den Bildern? Trage die Wörter unten in die Kästchen ein und ersetze, streiche oder füge die angegebenen Buchstaben hinzu.



①	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
②	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
③	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
④	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□



Zahlenlogik

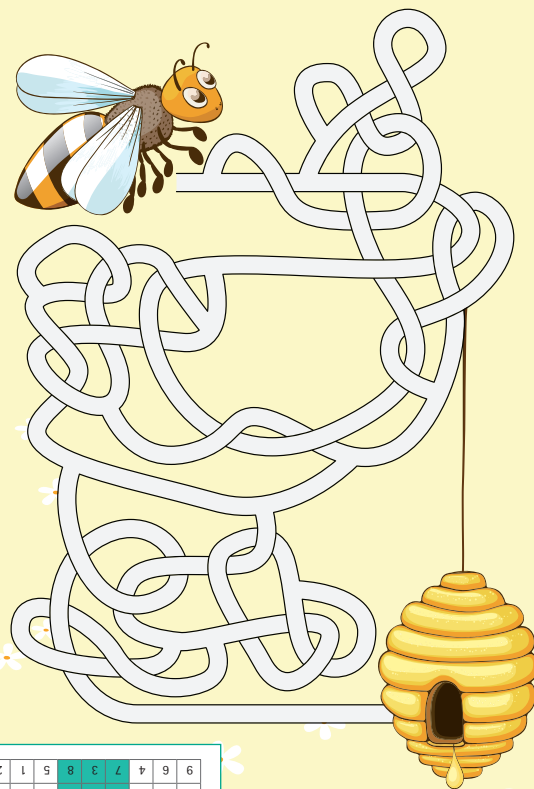
Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: schwer

		1				3		7
	5		6	9				
			1	2				
5	8				2		3	1
4		3	8				7	
		9		5	4			6
								3
		2	5		6	8		
9	4	7	3					1

Der Honigpfad

Hilf dem Bienenchen, den richtigen Weg zum Bienenstock zu finden.



LÖSUNGEN



Rebus: Der Frühling hat begonnen

9	6	4	7	3	8	5	1	2
7	3	2	5	1	6	8	9	4
8	1	5	2	4	9	7	6	3
1	7	9	3	5	4	2	8	6
4	2	3	8	6	1	9	7	5
5	8	6	9	7	2	4	3	1
3	4	8	1	2	7	6	5	9
2	5	7	6	9	3	1	4	8
6	9	1	4	8	5	3	2	7

Kundenservice



Sie haben Fragen zu Leistungen oder Ihrer Versicherung?
Wir beraten Sie gern persönlich und individuell.



Sascha Milic

Telefon 05661 71-1413

Telefax 05661 71-9462

E-Mail sascha.milic@bkk-bbraun.de

Carina Kühlborn

Telefon 05661 71-1891

Telefax 05661 71-9469

E-Mail carina.kuehlborn@bkk-bbraun.de

Carsten Schröder

Telefon 05661 71-1341

Telefax 05661 71-9441

E-Mail carsten.schroeder@bkk-bbraun.de

Helena Zimmer

Telefon 05661 71-1489

Telefax 05661 71-9438

E-Mail helena.zimmer@bkk-bbraun.de

Robert Adam

Telefon 05661 71-1492

Telefax 05661 71-9492

E-Mail robert.adam@bkk-bbraun.de

Kontakt

freecall 0800 2272830

E-Mail info@bkk-bbraun.de

www.bkk-bbraun.de

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

