Pronova BKK

Magazin

Ausgabe 2/2025

Vielfalt ist kein Sonderfall

Fokus Leben mit Behinderung: Warum Solidarität so wichtig ist.

Körper Heimische Nährstoffhelden statt Pillen und Pulver.

Familie Familienstudie 2025: Was Eltern sich wünschen und brauchen.

Inhalt

Gesund leben heißt für jeden Menschen etwas anderes. Für die einen ist’s Bewegung, für die anderen psychische Stabilität. Diese Ausgabe zeigt, wie vielfältig Gesundheit sein kann.
Wir sprechen offen über Essstörungen, zeigen, wie Dopamin-Detox hilft, den Kopf zu entlasten – und was Allyship bedeutet. Dazu gibt’s Wissen über Aids-Prävention, Erste Hilfe bei Kindern und heimische Nährstoffhelden. **Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen!**

04

12

18

Fokus

Leben mit Behinderung: Vielfalt ist kein Sonderfall 04

Körper

Nährstoffhelden: Made in Germany 12

Seele

Essstörungen: „Wir kotzen aus, was uns ankotzt!“ 22

Dopamin-Detox: Gönn deinem Kopf ’ne Pause 26

Wissen

Aids-Prävention: Alter schützt vor HIV nicht 28

Sport

Laufen vs. Gehen: Jeder Schritt zählt 11

Familie

Kindernotfall: Erste Hilfe bei Ersticken 16

Familienstudie 2025: Was Eltern sich wünschen und brauchen 18

Service

Femfeel-App: Gemeinsam durch die Wechseljahre 10

CSR- und Transparenzbericht 15

Satzungsänderungen 21

Vorstandsgehälter, Einnahmen und Ausgaben 25

Blaues Brett 30

Vielfalt ist kein Sonderfall

Was echte Allyship bedeutet

Menschen mit Behinderung sind Teil unserer Gesellschaft – und trotzdem oft ausgeschlossen. Echte Inklusion heißt: Wir verändern unsere Welt so, dass alle dazugehören. Ohne Wenn und Aber. Was fehlt? Haltung, Mut und echte Verbündete.

Ob körperlich, geistig oder sozial – jede*r bringt individuelle Voraussetzungen ins Leben mit. Menschen mit Behinderung sind keine Randgruppe, sondern ein Teil unserer Gesellschaft. Und trotzdem: Noch immer werden sie im Alltag übersehen, ausgeschlossen oder auf ihre Einschränkungen reduziert. Dabei geht es längst nicht nur um Rollstuhlrampen oder Gebärdensprachdolmetscher*innen, sondern um ein grundsätzliches Umdenken.

Inklusion ist mehr als Dabeisein

Wer über Inklusion spricht, meint oft Integration. Doch zwischen beiden Begriffen liegt ein großer Unterschied. Integration bedeutet: Menschen mit Behinderung dürfen teilnehmen, wenn sie sich an bestehende Strukturen anpassen. Inklusion dagegen heißt: Die Strukturen selbst werden so gestaltet, dass alle gleichberechtigt mitwirken können – unabhängig von ihren körperlichen oder kognitiven Voraussetzungen.

Ein Beispiel: Wird eine Schülerin mit Behinderung in eine bestehende Klasse aufgenommen, bekommt sie vielleicht eine Assistenz und darf am Rand des Geschehens mitlaufen. Der Unterricht bleibt aber auf die Mehrheit ausgerichtet. Das ist Integration. Inklusion bedeutet dagegen: Der Unterricht ist von Anfang an so gestaltet, dass alle mit ihren jeweiligen Fähigkeiten und Bedürfnissen gleichberechtigt teilhaben können – ohne Sonderrolle. Der Unterschied wirkt auf den 1. Blick gering, ist aber gesellschaftlich enorm.

Denn Inklusion erfordert mehr als gute Absichten. Sie verlangt konkrete Maßnahmen: barrierefreie Arbeitsplätze, durchdachte Stadtplanung, echte Beteiligung an Bildung und Politik. Dass es daran noch mangelt, zeigt die Kritik der Vereinten Nationen (UN): Deutschland verfehle in vielen Bereichen die Vorgaben der Behindertenrechtskonvention. Besonders bei der schulischen Inklusion, dem Zugang zum Arbeitsmarkt und der Mobilität sieht die UN erheblichen Nachholbedarf.

Warum wir echte Verbündete brauchen

Inklusion kann nicht allein von denen getragen werden, die von Ausgrenzung betroffen sind. Es braucht Menschen ohne Behinderung, die bereit sind, mitzudenken, mitzugestalten und gegebenfalls auch mal Platz zu machen. Das nennt sich Allyship. Gemeint ist damit eine Haltung solidarischer Verbundenheit: zuhören, unterstützen, Verantwortung übernehmen.

Allys, also Verbündete, sind keine Retter*innen. Sie sprechen nicht über, sondern mit Betroffenen. Sie nutzen ihre eigene gesellschaftliche Position, um Barrieren sichtbar zu machen und zu beseitigen. Das kann im Kleinen beginnen: auf Barrierefreiheit bei Veranstaltungen achten, diskriminierende Sprache ansprechen und vermeiden, Zugänge schaffen statt ausschließen.

Es geht auch darum, eigene Privilegien zu reflektieren: Wer kann einfach Bahn fahren, wohnen, studieren, ohne auf Hindernisse zu stoßen? Wer wird gehört, wer ignoriert? Wer hat Macht, wer wird übergangen? Diese Fragen betreffen nicht nur die „anderen“. Sie zeigen, wie viel noch zu tun ist, und dass Veränderung bei uns selbst beginnt.

Barrierefreiheit nützt allen

Was viele vergessen: Inklusion nützt nicht nur Menschen mit Behinderung. Ein barrierefreier Fahrstuhl hilft auch Eltern mit Kinderwagen. Eine leicht verständliche Sprache unterstützt nicht nur Menschen mit Lernbehinderung, sondern auch Menschen mit geringen Deutschkenntnissen. Teilhabe ist kein Bonus, sondern Voraussetzung für eine solidarische Gesellschaft.

Barrierefreiheit betrifft uns alle. Wenn nicht heute, dann vielleicht morgen. Denn niemand ist vor Krankheit, Unfall oder oder Beschwernissen des Alters gefeit. Eine inklusive Gesellschaft →

Nicht jede Behinderung oder Erkrankung ist auf den 1. Blick sichtbar:
magazin.pronovabkk.de

Es bewegt sich was – aber nicht genug

Deutschland hat 2009 die UN-Behindertenrechtskonvention unterzeichnet. Seither ist das Recht auf Teilhabe gesetzlich verankert – in Schule, Beruf und Alltag. Es gibt inklusive Schulkonzepte, Förderprogramme wie das Budget für Arbeit, mehr Barrierefreiheit im öffentlichen Raum und zahlreiche engagierte Initiativen. Trotzdem bleibt Inklusion oft Stückwerk: Viele Kinder besuchen weiter Förderschulen. Barrieren sind im Alltag an der Tagesordnung. Und etliche Unternehmen umgehen die Beschäftigungspflicht für Menschen mit Behinderung.

5 Tipps für mehr Allyship

- **Hör zu, ohne sofort zu bewerten:** Nimm die Perspektive deines Gegenübers ernst, ohne sie direkt abzulehnen, auch wenn sie dir fremd ist.
- **Frage nach Barrieren, nicht nach Diagnosen:** Es geht nicht darum, was jemand hat, sondern was jemand braucht.
- **Mach physische und digitale Räume zugänglich:** Denk an Rampen, Untertitel, einfache Sprache oder kontrastreiche Gestaltung.
- **Gib Betroffenen das Wort:** Sprich nicht über, sondern mit Menschen mit Behinderung – auf Augenhöhe.
- **Stell deine Privilegien in Frage:** Wo bewegst du dich selbstverständlich – und wem bleibt dieser Zugang verwehrt?

bevorzugt nicht eine Minderheit, sondern verbessert die Bedingungen für alle. Es geht darum, Bedingungen zu schaffen, die Selbstbestimmung und Zugehörigkeit ermöglichen. Für jede Lebensphase und jede Lebensrealität.

Der Weg dahin ist nicht einfach. Aber er ist machbar, wenn wir beginnen, Vielfalt nicht als Problem, sondern als Stärke zu sehen. Und wenn wir aufhören, Menschen mit Behinderung als „die anderen“ zu begreifen. Denn am Ende geht es nicht nur um Inklusion – es geht um Gerechtigkeit.

Anders fühlte sich Janis McDavid ganz lange nicht. „Ich hatte Glück. Meine Eltern haben mir als Kind eine Welt aufgebaut, in der ich völlig normal war. Genauso wie ich ohne Arme und Beine zur Welt gekommen bin, hatte ich blonde Locken. Für mich war beides mehr oder weniger auf derselben Ebene“, erinnert er sich. Wenn andere Kinder zu ihm kamen und fragten „Hey, warum hast du keine Arme und Beine?“ war er irritiert. Natürlich war ihm bewusst, dass bei ihm etwas „anders“ ist, dass er einen Rollstuhl fährt und andere Kinder nicht. Einen Unterschied machte das für ihn aber nicht.

Dann wird Janis 8 Jahre alt – und als er eines morgens sein Spiegelbild erblickt, ist er plötzlich zutiefst schockiert. „Das, was ich da im Spiegel sah, passte überhaupt nicht mit meinem Selbstbild zusammen“, erzählt er. „Dort im Spiegel war plötzlich ein Körper bestehend aus Kopf und Rumpf. Das sah extrem merkwürdig aus. In diesem Moment habe ich mich zum 1. Mal für mein Aussehen geschämt.“ Das Bewusstsein über die Tragweite seiner Behinderung und die Scham sind neu für ihn. Damit kann sein 8-jähriges Ich nur schwer umgehen. Sein Gedanke in diesem Moment: „Oh Gott, siehst du grässlich aus!“

Psychisch verändert das einiges: „Diese Leichtigkeit, dieses Selbstverständliche ‚Naja, ich habe keine Arme und Beine – so what!‘ ging verloren. Ich habe mich als Kind ja von nichts aufhalten lassen. Ich habe alles mitgemacht. Ich hatte Freunde, wir haben mit dem Rollstuhl rumgealbert … Das wurde danach schwieriger“, sagt Janis. Die Blicke anderer beginnen, ihn zu stören, Freundschaften zu knüpfen fällt ihm schwerer. Nach außen bleibt er zwar selbstbewusst, aber rückblickend weiß Janis: „Das war wie eine Mauer, wie ein Schutzschild, das ich vor mir hergetragen habe. Heute würde ich sagen, das war kein gesundes Selbstbewusstsein, sondern eine Art der Verteidigung.“

In der Schule fühlt Janis sich, je nach Unterricht, ausgegrenzt. Die größte Herausforderung ist der Sportunterricht, vor allem der Schwimm- und Tanzunterricht. Oft steht er nur dabei, statt mitzumachen. Auch das nagt an seinem Selbstbewusstsein. „Die Lehrkräfte kannten sich nicht aus, waren vielleicht auch nicht mutig genug oder hatten Angst, etwas falsch zu machen. In einem inklusiven Kontext waren sie nicht korrekt ausgebildet“, sagt er. Insgesamt ist seine Schulzeit aber ein positives Erlebnis, weil am Ende des Tages alle an einem Strang ziehen.

In der Pubertät kommt Janis schließlich an den Punkt: „Du hast jetzt 2 Möglichkeiten: Entweder, du hast weiterhin ein Problem mit deiner Behinderung, schämst dich, machst dich weiter selbst runter. Oder du akzeptierst es, wie es ist.“ Er fragt sich: „Was bringt mir im Leben mehr?“ Heute sagt er: „Es bringt mir viel mehr, mich so anzunehmen, wie ich bin. Heute finde ich mich sogar ganz cool. Ich würde es nicht mehr anders haben wollen. Das ist natürlich viel Arbeit – aber am Ende auch das Ziel.“

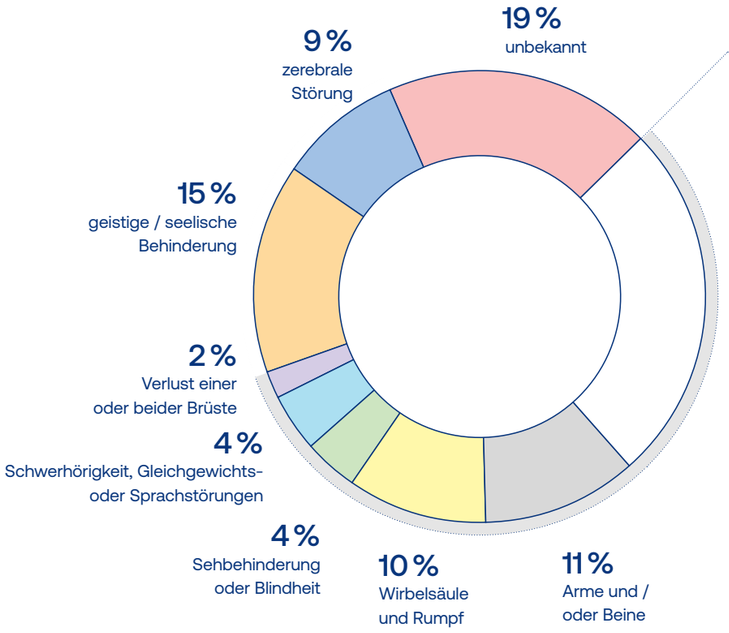
Janis dreht den Spieß um: „Ich finde es spannend, Dinge zu tun, die man von mir nicht erwartet, und der Gesellschaft so einen Spiegel vorzuhalten.“ Seine Vision: Dahinkommen, wo er als Kind war. Dass eine Behinderung nichts anderes ist, als blonde Locken zu haben. „Behinderung ist am Ende des Tages ein menschengemachtes, theoretisches Konstrukt. Und ich sage: Würden wir unsere Welt anders bauen, wäre ich in wesentlich weniger Situationen behindert. Eigentlich bin nicht ich derjenige, der die Behinderung hat. Sondern ich lebe in einer Welt, die anders gebaut wurde als z. B. für Menschen im Rollstuhl.“ Zu Janis‘ Hobbys zählen, wie er sagt, einige verrückte Dinge: Mit dem Rennwagen über den Hockenheimring pesen, mit Freunden den Kilimanjaro besteigen – und Schwimmen. „Wir als Community müssen dahinkommen, dass wir die Menschen, die sagen: ‚Das geht nicht. Das kannst du nicht.‘ nicht aus der Verantwortung lassen. ‚Du lebst mit einer Behinderung‘ ist kein Argument.“

Scan mich

Seine ganze Geschichte erzählt Janis in unserem Podcast **„Jetzt mal ehrlich“**.

„Worum es am Ende geht: Vorurteile immer wieder in Frage zu stellen.“

Janis McDavid
zeigt, wie ein Leben ohne Arme und Beine nicht nur möglich ist, sondern voller Energie, Mut und Visionen stecken kann.

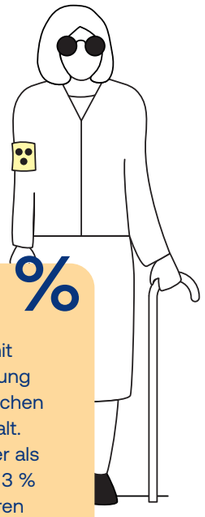


58 %
der Menschen mit Schwerbehinderung haben eine körperliche Behinderung

7,9 Mio.
Menschen mit schwerer Behinderung, also einem Grad der Behinderung von mind. 50, lebten Ende 2023 in Deutschland. Das entspricht 9,3 % der Gesamtbevölkerung. 50,1 % davon sind Männer, und 49,9 % Frauen.

Quellen: Statistisches Bundesamt (2023), Bundesagentur für Arbeit

9 von 10
schweren Behinderungen werden durch eine Krankheit verursacht. Anders ausgedrückt: Knapp 91 % der schweren Behinderungen wurden 2023 durch eine Krankheit verursacht, rund 3 % waren angeboren oder traten im 1. Lebensjahr auf. 1 % der Behinderungen waren auf einen Unfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen.



50 %
der Menschen mit Schwerbehinderung waren 2023 zwischen 55 und 74 Jahre alt. Rund 1/3 war älter als 74 Jahre und nur 3 % bzw. 214.000 waren Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Ein großer Teil der arbeitsuchenden Menschen mit Schwerbehinderung hat eine abgeschlossene Berufsausbildung oder einen Studienabschluss. Die Arbeitslosenquote unter Menschen mit Schwerbehinderung liegt allerdings seit Jahren über der allgemeinen Quote – zuletzt etwa bei 11 % (vs. ca. 5 % in der Gesamtbevölkerung).

Der Sozialverband Deutschland e. V. setzt sich für die Rechte von sozial benachteiligten Menschen ein. Dazu gehören auch Menschen mit Behinderung.

„In Deutschland sind wir noch nicht so fortschrittlich, wie wir das manchmal glauben.“

Anieke Fimmen
Referentin Abteilung Sozialpolitik,
Sozialverband Deutschland e. V.

Anieke Fimmen, was bedeutet Behinderung?
Ich sage gern: Ich lebe mit einer Behinderung. Denn wir sind nicht behindert, sondern unser Umfeld behindert uns daran, gleichberechtigt an der Gesellschaft teilzunehmen. Behinderungen sind Umwelteinflüsse, die dazu führen, dass wir Dinge nicht so leicht und so schnell machen können, wie Menschen, die ohne eine Behinderung leben.

Welche Herausforderungen erfahren Menschen mit Behinderung im Alltag?
Die fehlende Barrierefreiheit, z. B. auf dem Wohnungsmarkt, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder am Arbeitsplatz, ist ein Problem. Wenn ein Aufzug nicht funktioniert, kommen Menschen mit Behinderung evtl. nicht zur Arbeit. Ist das Bürogebäude nicht barrierefrei, kann man noch so gut ausgebildet sein: Man wird den Job nicht bekommen.

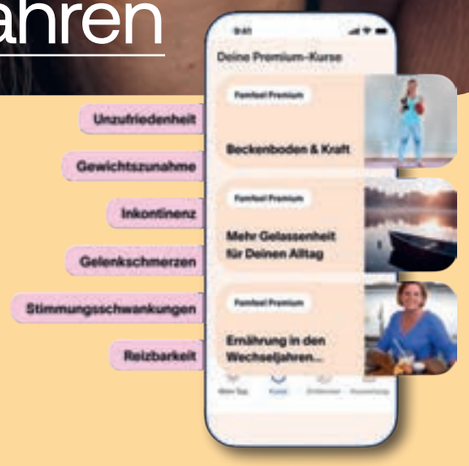
Teilhabe, Gleichberechtigung, Inklusion – wie schneidet Deutschland im Vergleich ab?
Bei der Staatenprüfung in Genf wurde Deutschland gerügt. Das heißt: Wir sind durchgefallen, was die UN-Behindertenrechtskonvention angeht. Aber ein Blick in andere Länder zeigt: Es geht, wenn man will. Die skandinavischen Länder z. B. sind schon sehr weit, was Inklusion und vor allem auch das Mindset angeht. Menschen mit Behinderung werden dort als gleichberechtigte Bürger*innen angesehen, die dieselben Rechte und Pflichten haben wie alle anderen Menschen auch.

Gibt es noch viele Berührungsängste?
Viele sind sehr bemüht, inklusiv zu denken. Aber ja, es sind Berührungsängste da. Niemand möchte etwas falsch machen – und dann lässt man es doch ganz. Das ist eine Vorsicht, die nicht angebracht ist. Wenn es keine Begegnung gibt, kann man diese Ängste nicht abbauen. Das versuchen wir im Verband aufzubrechen: Habt doch mal Mut!

Wird hierzulande mehr Unterstützung benötigt?
Wir haben ein sehr gutes Sozialsystem, um das uns viele Länder beneiden. Aber: Man braucht Nerven wie Drahtseile. Wir müssen effizienter werden.

Wie können wir alle die Situation verbessern?
Wir sollten hauptsächlich den Menschen sehen. Und nicht ständig die Behinderung oder was dieser Mensch nicht kann. Diese Menschen können unglaublich viel, die sind auch wahnsinnig kreativ. Man sollte es einfach mal als Stärke begreifen, dass Menschen mit Behinderung anders sind, und sagen: Das ist gut so, dass wir alle so sind, wie wir sind.

Mehr Unterstützung in den Wechseljahren



Die Hälfte unserer Gesellschaft ist weiblich. Und doch gibt es bei der Gesundheitsversorgung häufig ein Ungleichgewicht der Geschlechter – oft zum Nachteil der Frau. Die Folge: Viele Patientinnen stecken mit ihren Gesundheitsthemen in einer Versorgungslücke fest. Ihnen fehlt es einfach an Unterstützung oder Sichtbarkeit, etwa in medizinischer Hinsicht oder am Arbeitsplatz. So z. B. auch, wenn es um die Wechseljahre geht. Wir finden: Das muss sich ändern!

Deswegen setzen wir uns für eine nachhaltige Verbesserung der Frauengesundheit ein und erweitern unser Leistungsspektrum um digitale Versorgungsangebote, die ins Leben passen. Den nächsten Schritt machen wir ab sofort mit femfeel. Die App richtet sich an unsere Versicherten mit Wechseljahresbeschwerden und ist ihre alltagstaugliche Begleiterin durch diese Lebensphase.

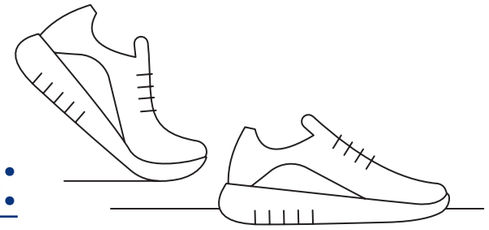
Für mehr Wohlbefinden und Selbstfürsorge
Im Fokus steht ein ganzheitlicher Ansatz aus Bewegung, Stressmanagement und Ernährung. Das Beste: 10 Minuten täglich mit der femfeel-App reichen aus, um einen Unterschied zu machen.

Das bietet die App:

- **Test:** In welcher Wechseljahrs-Phase befinde ich mich?
- **Kursthemen:** z. B. Ernährung, Schlaf und Erholung, Stressmanagement und Resilienz, Beckenboden, Pilates, Gelassenheit im Alltag – alle in Einheiten von 5-10 Minuten.
- **Wissensbibliothek:** Artikel, Inspirationen, Übungen, Soforthilfen und Erfahrungsberichte
- **Rezepte:** mit praktischen Ernährungstipps
- **Tracking und Auswertung:** Dokumentation von Aktivitäten und Wohlfühlfaktoren zur Selbstbeobachtung

Das ist genau dein Thema?
Dann lade dir die femfeel-App herunter und schon kann's losgehen.

Scan mich



Laufen vs. Gehen:
Was bringt's?

	JOGGEN	ZÜGIG SPAZIEREN
Kreislauf und Ausdauer	Sehr effektiv für das Herz-Kreislauf-System und den Ausdaueraufbau	Ebenfalls gut für Ausdauer, Herz und Kreislauf
Kalorienverbrauch	Je nach Intensität und Trainingsstand ca. 600 – 800 kcal/h	Ca. 200 – 400 kcal/h
Gelenkbelastung	Höher, vor allem, wenn du ungeübt oder mehrgewichtig bist	Gering, schonend für Gelenke, Sehnen und Bänder
Verletzungsrisiko	Höher, z. B. Zerrungen, Läuferknie oder Überlastung	Sehr gering
Mentaler Effekt	Gut gegen Stress, hebt die Stimmung, „Runners High" möglich	Wirkt beruhigend, stressabbauend, ideal zum Abschalten
Soziale Komponente	Laufgruppen können dich motivieren, am Ball zu bleiben und dich zu verbessern. Nebenbei lernst du neue Leute kennen.	Jede*r kann mitkommen, z. B. Freund*innen und Familie
Anfängerfreundlich?	Ja, mit einem Paar passenden Laufschuhen kann's losgehen. Wichtig: Behutsam starten und in kleinen Schritten steigern.	Ideal für Einsteiger*innen, keine spezielle Ausrüstung nötig
Für wen geeignet?	Gesunde Personen mit Basisausdauer, die keine Zeit für lange Spaziergänge haben	Menschen mit Gelenkproblemen, Mehrgewichtige und ältere Menschen

Wie Spaziergänge die mentale Gesundheit stärken:
magazin.pronovabkk.de

Sicher mit dem Laufen starten

Das kannst du mit dem 10-wöchigen Gymondo-Präventionskurs „Laufen leicht gemacht". Er richtet sich an Anfänger*innen und alle, die ihre Bewegungsqualität und Lauftechnik verbessern möchten. Die Kursgebühren übernehmen wir für dich. Mehr auf:
pronovabkk.de/gymondo

Made in Germany

Warum heimische Nährstoffhelden die bessere Wahl sind

Eine ausgewogene Ernährung mit frischen, vielfältigen Lebensmitteln liefert deinem Körper alles, was er braucht. Wer dauerhaft fit bleiben möchte, sollte auf unverarbeitete Zutaten, saisonale Produkte und regionale Nährstoffhelden setzen.

Grünkohl, Leinsamen oder Hirse – sie hören sich erst mal unspektakulär an, liefern aber viele essenzielle Nährstoffe. Heimische Nährstoffhelden sind oft besser verwertbar als künstlich hergestellte Nahrungsergänzungsmittel (NEM). Wer sich ausgewogen ernährt, kann den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen meist problemlos über natürliche Lebensmittel decken – ganz ohne Pille oder Pulver.

Frische Zutaten statt Supplemente

Frische, unverarbeitete Zutaten enthalten nicht nur einzelne Nährstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe. Dieses Zusammenspiel nutzt der Körper effektiver. Hochdosierte Supplemente hingegen sind isoliert, teils schwer verwertbar – und in Überdosis sogar riskant. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Deshalb gilt: NEM nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.

Die Umwelt bedankt sich

Heimische Nährstoffhelden sind auch ökologisch sinnvoller: Sie kommen ohne lange Transportwege aus und verlieren dadurch weniger Nährstoffe. Exotische Alternativen wie Chiasamen oder Goji-Beeren schneiden beim Nährstoffvergleich nicht besser ab, dafür oft schlechter beim CO_2-Fußabdruck.

Mythen statt Belege

Viele Versprechen rund um NEM basieren auf Behauptungen ohne einen wissenschaftlichen Beleg dahinter. Trotzdem werden sie aggressiv vermarktet. Wichtig zu wissen: Supplemente ersetzen keine ausgewogene Ernährung und machen auch keine ungesunden Lebensgewohnheiten wett.

Kraut und Rüben

Sauerkraut: Fermentiert, probiotisch und gut für den Darm. Liefert die Vitamine C und B sowie Ballaststoffe.

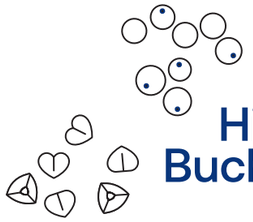
Rüben: Rote Bete, Steckrübe & Co. liefern reichlich Folsäure, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie unterstützen die Blutbildung und das Immunsystem.

Grünkohl: Wird oft unterschätzt, ist aber ein echter Nährstoffheld der deutschen Küche. Er steckt voller Vitamin C, Eisen, Kalzium und Antioxidantien.

So nutzt dein Körper Nährstoffe am besten:
magazin.pronovabkk.de

Wertvolle Inhaltsstoffe – kurz erklärt

- **Antioxidantien:** Schützen deine Zellen vor freien Radikalen, die z. B. durch Stress oder UV-Strahlung entstehen und Krankheiten fördern können.
- **Ballaststoffe:** Unverdauliche Pflanzenbestandteile, die die Verdauung anregen, lange satt machen und den Blutzucker stabil halten.
- **Komplexe Kohlenhydrate:** Liefern langanhaltende Energie, weil sie langsam verdaut werden. Das hält länger satt und lässt den Blutzucker nicht so schnell ansteigen.
- **Proteine (Eiweiße):** Baustoffe für Muskeln, Zellen und das Immunsystem. Wichtig beim Sport, in der Wachstumsphase und zur Regeneration.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Bioaktive Stoffe aus Obst, Gemüse und Kräutern. Sie wirken u. a. entzündungshemmend, stärken das Immunsystem und können Krankheiten vorbeugen.



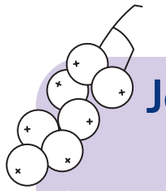
Hirse und Buchweizen

statt Quinoa

Superpower: glutenfrei, proteinreich, enthalten Eisen und Magnesium

Hirse schmeckt als: Beilage, im Porridge, in Bratlingen oder Gemüsefrikadellen, im Auflauf oder als Füllung für z. B. Paprika oder Zucchini, als Babybrei

Buchweizen schmeckt als: Salatgrundlage, Pfannkuchen, im Porridge, in Bratlingen, in Brot und Gebäck, als Knusper-Topping

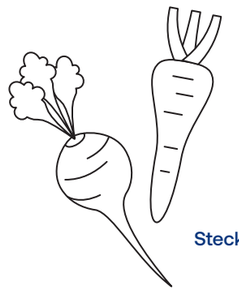


Schwarze Johannisbeere

statt Goji-Beeren

Superpower: hoher Vitamin-C-Gehalt, antioxidativ

Schmeckt als: Saft oder Sirup, im Smoothie oder Joghurt, in Marmelade oder Gelee, in Kuchen oder Muffins, Kompott oder Chutney



Steckrübe oder Pastinake

statt Süßkartoffel

Superpower: Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, Vitamin A

Steckrübe schmeckt als: Püree oder Stampf, Ofengemüse, in Suppen, Eintöpfen und Currys, Pommes

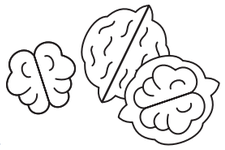
Pastinake schmeckt als: Ofengemüse, Gemüsechips, im Babybrei, Püree und Suppe, in Röstis, Bratlingen und Quiche, in Süßspeisen, z. B. Kuchen

Leinsamen

statt Chiasamen

Superpower: reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Proteinen

Schmecken als: Overnight-Oats oder Porridge, Topping für Salate, im Müsli oder Joghurt, in Smoothies, in Brot und Brötchen, Ei-Ersatz beim Backen

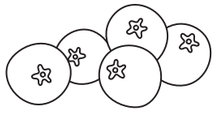


Walnuss

statt Avocado

Superpower: Vitamin E, Omega-3- und -6-Fettsäuren

Schmeckt als: Snack, im Müsli, Porridge oder Joghurt, Topping für Salate oder Bowls, in Pasta und Pesto, z. B. statt Pinienkernen, in Brot und Brötchen, in Kuchen und Gebäck, Walnussmus oder -creme

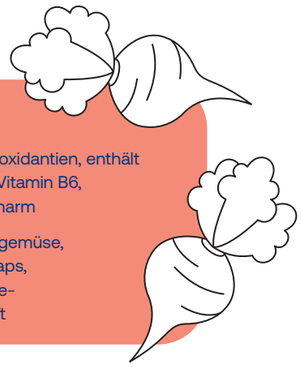


Heidelbeere

statt Açai-Beere

Superpower: Antioxidantien, Anthocyane, Vitamin C

Schmeckt als: Snack, im Smoothie, im Kuchen und Gebäck, in Salaten und Bowls, Fruchtsoße oder Kompott, in Eiswürfeln oder Infused Water



Rote Bete

statt Quinoa

Superpower: reich an Antioxidantien, enthält Folsäure, Eisen, Kalium und Vitamin B6, ballaststoffreich und kalorienarm

Schmeckt als: Salat, Ofengemüse, Carpaccio, in Bowls und Wraps, Suppe, Smoothie-Zutat, Rote-Bete-Hummus oder Dip, Saft

Was leisten wir wirklich – und wie gut?

Unser Transparenzbericht liefert klare Antworten. Denn wir finden: Du hast ein Recht darauf zu wissen, wie wir arbeiten.

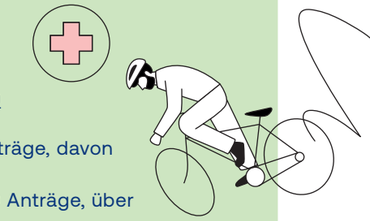
Zum 4. Mal in Folge veröffentlichen wir nicht nur die Kennzahlen, die der GKV-Spitzenverband empfiehlt, sondern gehen bewusst weiter. Wie schnell bearbeiten wir Anträge? Wie oft lehnen wir Leistungen ab – und warum? Wie zufrieden sind unsere Kund*innen, erfüllen wir ihre Wünsche und Erwartungen? Und wie umfangreich sind unsere Angebote? Unser Bericht zeigt schwarz auf weiß, was uns ausmacht. Mit Einblicken, die weit über die üblichen Zahlen hinausgehen.

Hier kommen die wichtigsten Fakten für das Jahr 2024 im Überblick.

→ **Gesamtzufriedenheit:**

79 %

der 16- bis 30-Jährigen empfinden die Pronova BKK als „Krankenkasse, so wie du sie brauchst“.



→ **Leistungsbewilligungen**

- Hilfsmittel: **501.584** Anträge, davon **97,74 %** genehmigt
- Zahnersatz: ca. **89.750** Anträge, über **95,7 %** genehmigt
- Vorsorge und Rehabilitation: **13.061** Anträge, davon **89,86 %** genehmigt.

Schau doch selbst mal rein:
pronovabkk.de/transparenzbericht

Nachhaltig versichert

Darauf sind wir stolz: Die Pronova BKK ist für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2026 nominiert.

Was hat eine Krankenkasse eigentlich mit Klimaschutz zu tun? Ziemlich viel! Auch wenn ökologische Nachhaltigkeit im Sozialgesetzbuch bislang keine Rolle spielt, übernimmt die Pronova BKK schon heute Verantwortung – für Umwelt, Gesundheit und Gesellschaft. Seit 2019 ist Nachhaltigkeit fest in unserer Unternehmensstrategie verankert und wird aktiv gelebt: vom Ökostrom in den Büros bis zur fleischarmen Verpflegung bei Veranstaltungen, von der CO_2-Bilanz bis zur digitalen Gesundheitsförderung. Obwohl Krankenkassen nicht gesetzlich zu einem Nachhaltigkeitsbericht verpflichtet sind, veröffentlichen wir seit 2022 freiwillig unseren Report. Er zeigt transparent, wo wir bereits viel erreicht haben – und wo noch Luft nach oben ist.

2024 wurden **73 %** der Standorte mit Ökostrom betrieben; der Fuhrpark bestand zu **68 %** aus emissionsarmen Fahrzeugen. **85 %** der Mitarbeitenden arbeiteten hauptsächlich mobil oder im Homeoffice. Dadurch konnten von 2022 auf 2023 **11,8 %** der Treibhausgasemissionen eingespart werden.

Den vollständigen Nachhaltigkeitsreport 2023/2024 findest du online:
pronovabkk.de/nachhaltigkeitsbericht

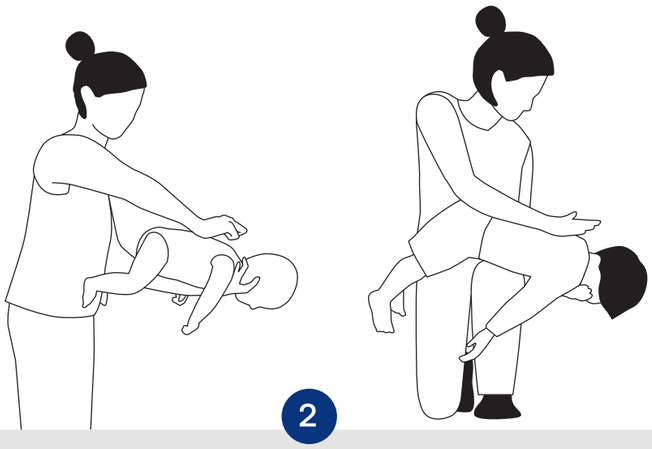
Erste Hilfe

bei Ersticken

Das Kind ist bei Bewusstsein.

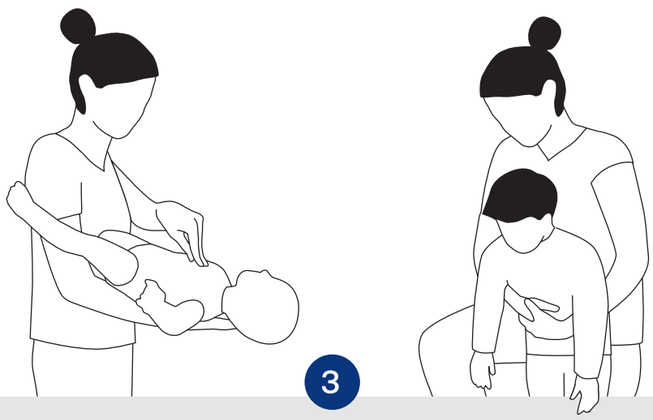
1

Kind zum Husten animieren



2

Baby bis 1 Jahr	Kind ab 1 Jahr
5 Schläge zwischen die Schulterblätter	5 Schläge zwischen die Schulterblätter



3

Baby bis 1 Jahr	Kind ab 1 Jahr
5 Kompressionen des Brustkorbs	Heimlich-Handgriff Das Kind zwischen Bauchnabel und Brustbein umfassen und ruckartig, schräg nach oben an sich ziehen. Max. 5 Wiederholungen.

Das Kind ist bewusstlos.

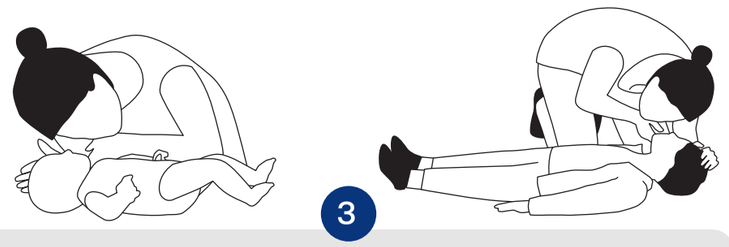
1

Laut um Hilfe rufen

2

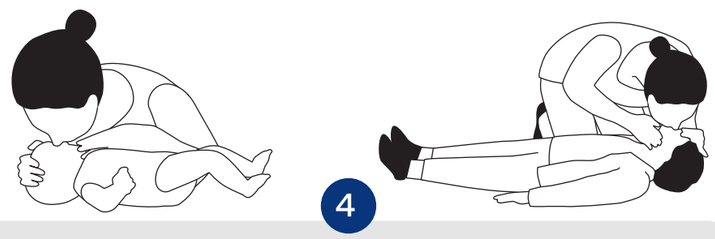
Notruf 112 wählen

Alleine vor Ort? Erst 1 Min. reanimieren, dann den Notruf absetzen.



3

Baby bis 1 Jahr	Kind ab 1 Jahr
Atemwege freimachen	Atemwege freimachen



4

Baby bis 1 Jahr	Kind ab 1 Jahr
5x beatmen Mit dem Mund die Nase und den Mund des Babys umschließen. 1 Sek. lang ausatmen bis sich der Brustkorb hebt.	5x beatmen Kinn leicht anheben. Mit 2 Fingern die Nase verschließen, durch den Mund einatmen und Mund-zu-Mund-beatmen.

30x Herz-druckmassage

2x Beatmung

Im Wechsel bis der Notarzt eintrifft und übernimmt

5

Baby bis 1 Jahr	Kind ab 1 Jahr
2 Finger auf das Brustbein legen. 2x pro Sek. etwa 3–4 cm tief eindrücken.	Handballen auf das untere Brustbein legen und Arme strecken. 100–120x pro Min. etwa 5 cm tief eindrücken.

Pronova BKK

Art.-Nr. P 30

„Eltern brauchen Räume, in denen sie Mensch sein dürfen.“

Elternsein ist eine der herausforderndsten Aufgaben überhaupt – und doch fehlt es oft an Anerkennung. Die Familienpsychologin Nina Grimm hat mit uns darüber gesprochen, wie sich dieser Mangel auf die psychische Gesundheit junger Eltern auswirkt und was im Alltag hilft, um nicht auszubrennen.

Mehr als die Hälfte der Eltern fühlt sich in ihrer Rolle nicht ausreichend anerkannt. Warum ist das so?
Die mangelnde Wertschätzung spiegelt ein gesellschaftliches Muster wider: Elternschaft wird oft als selbstverständlich angesehen. Besonders die unbezahlte Care-Arbeit, die nach wie vor überwiegend von Müttern geleistet wird, bleibt gesellschaftlich und finanziell weitgehend unsichtbar.

Welche Folgen kann diese Unsichtbarkeit haben?
Ein reduzierter Selbstwert, das Gefühl der Überforderung und chronische Überlastung. Häufig mündet dieser Prozess in ein erhöhtes Risiko für Erschöpfungssymptome, Burn-out oder Depressionen.

Emotionale Erschöpfung betrifft vor allem Mütter. Woran erkennen Eltern, dass sie überlastet sind?
Erste Anzeichen sind anhaltende Gereiztheit, Rückzugsbedürfnis, Freudlosigkeit, Schlafprobleme oder ein Gefühl innerer Leere. Wenn Eltern merken, dass sie nur noch funktionieren und kaum noch in Kontakt mit sich oder ihrem Kind sind, ist es höchste Zeit, innezuhalten. Wenn Symptome wie Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit oder Grübeln über einen Zeitraum von 2 Wochen fast täglich auftreten, sollte eine vertiefende Diagnostik stattfinden, um eine psychische Erkrankung frühzeitig zu erkennen oder auszuschließen.

Was hilft vorbeugend?
Ein realistisches Erwartungsmanagement ist zentral. Nicht jeder Tag muss harmonisch, nicht jede Mahlzeit Bio sein. Pausen und Unterstützung sollten fest eingeplant werden – das ist keine Schwäche, sondern eine Ressource. Auch die Frage „Muss ich alles allein schaffen?“ hilft, den inneren Druck zu reduzieren. Viele Familien haben ein zu kleines Unterstützungsnetzwerk. Neben Partner*in und Kita braucht es weitere Bezugspersonen – Großeltern, Leihomas, Freund*innen oder Nachbar*innen, um als Kleinfamilie nicht kolossal abzusaufen. Auch der Austausch mit anderen Eltern entlastet und verbindet.

Und was hilft darüber hinaus?
Emotionale Selbstfürsorge. Was gibt mir Energie? Wie rede ich mit mir selbst in schwierigen Momenten? Mitgefühl mit sich selbst ist kein Luxus – es ist ein Schutzfaktor. Langfristig hilft es, alte Glaubenssätze wie „Ich darf mich erst ausruhen, wenn alles erledigt ist“ zu erkennen und zu ändern, bevor der Körper oder die Psyche das Stoppschild hochhalten.

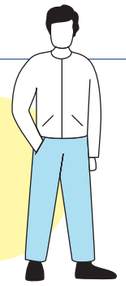
Neugrierig auf die Fakten? Für unsere Studienergebnisse 1x umblättern. →

Nina Grimm
Verhaltenstherapeutin, Autorin,
2-fach-Mama und Familienpsychologin
für die Pronova BKK

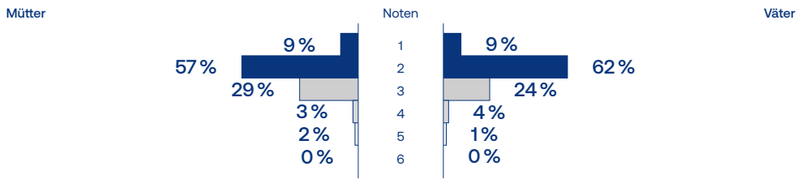
Hier geht’s zum ganzen Interview und den Studienergebnissen:
pronovabkk.de/familienstudie

Sind wir eigentlich gute Eltern?

In unserer Familienstudie 2025 sind sich die befragten Väter und Mütter einig: Die „idealen“ Eltern verbringen viel Zeit mit ihren Kindern, übernehmen Aufgaben im Haushalt, entscheiden Erziehungsfragen gemeinsam und sind Freund*in und Beschützer*in des Kindes.



Wie gut gelingt der Elternalltag? Mütter und Väter würden sich selbst für die Erziehung im Durchschnitt die Note 2- geben.



Mütter stellen insgesamt höhere Anforderungen an sich als die Väter es tun – auch beim Thema Lebensunterhalt.

2/3

der Mütter wünschen sich oft oder manchmal eine Pause vom Alltag mit den Kindern.

Wunsch nach einer Pause:

Mütter → 65 %
Väter → 52 %

Gefühl, den Anforderungen als Eltern nicht gerecht zu werden:

Mütter → 58 %
Väter → 41 %

! Jedes 6. Elternteil sieht für sich selbst ein hohes Eltern-Burn-out-Risiko.

57 % Mütter ← / → 47 % Väter

haben das Gefühl, dass ihre Rolle als Elternteil von anderen nicht ausreichend anerkannt wird.

Mütter sehen sich in nahezu allen Belangen deutlich mehr in der Pflicht als den Kindsvater.

Erziehungsleistung

Mütter vergeben für die Erziehungsleistung des Kindsvaters im Schnitt eine 3+.

Jeder 8. Vater bewertet die Erziehungsleistung der Mutter mit der Note 4 oder schlechter.

?

Knapp jedes 2. Elternteil der Gen Z zweifelt zumindest manchmal an ihrer bzw. seiner Eignung als Mutter bzw. Vater.

Bekanntmachungen

Satzungsänderungen

Angaben Satzungsnachtrag Nr. 34

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 09. Mai 2025 den 34. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

Absatz I Nummer 3 Satz 1 der Anlage zu §§ 2 Absatz XI und 2a:
Pauschbetrag für Zeitaufwand

Absatz I Nummer 3 Satz 4 der Anlage zu §§ 2 Absatz XI und 2a:
virtuelle Beratungen mit anschließender Beschlussfassung im schriftlichen Verfahren

Absatz II Satz 1 der Anlage zu §§ 2 Absatz XI und 2a:
Entschädigung von Mitgliedern des Verwaltungsrates für Tätigkeiten außerhalb von Sitzungen

Die Änderungen des Absatzes I Nummer 3 Satz 1 und des Absatzes II Satz 1 der Anlage zu §§ 2 Absatz XI und 2a treten rückwirkend am 01. April 2025 in Kraft.

Die Änderung des Absatzes I Nummer 3 Satz 4 der Anlage zu §§ 2 Absatz XI und 2a tritt am 14. Mai 2025 in Kraft.

Angaben Satzungsnachtrag Nr. 4 Pflegekasse

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 09. Mai 2025 den 4. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK Pflegekasse genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

Absatz I Nummer 3 Satz 1 der Anlage zu § 3: **Pauschbetrag für Zeitaufwand**

Absatz I Nummer 3 Satz 3 der Anlage zu § 3: **virtuelle Beratungen mit anschließender Beschlussfassung im schriftlichen Verfahren**

Die Änderung des Absatzes I Nummer 3 Satz 1 der Anlage zu § 3 tritt rückwirkend am 01. April 2025 in Kraft.

Die Änderung des Absatzes I Nummer 3 Satz 3 der Anlage zu § 3 tritt am 14. Mai 2025 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter **pronovabkk.de** einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der Pronova BKK bzw. den Versicherten der Pronova BKK Pflegekasse zugesandt.

Ludwigshafen, 13. Mai 2025
Der Vorstand
gez. Kaiser

„Wir kotzen aus, was uns ankotzt!“

Ein Interview mit Marie-Theres Schwinn und Marie-Luise Gunst

2 Frauen erzählen, wie sie in eine Essstörung rutschten – und warum sie heute mit dem Thema auf die Bühne gehen. Ihre Botschaft: Eine Essstörung ist kein Schönheitsideal, sondern ein stiller Hilfeschrei.

Marie-Theres, wie fing bei dir damals alles an?
Marie-Theres: Ich war 19, hatte gerade Abi gemacht, Liebeskummer – und keinen Appetit mehr. Gleichzeitig bekam ich richtig viele Komplimente. Freundinnen sagten: „Du bist jetzt richtig attraktiv.“ Ich fühlte mich zwar innerlich leer, aber äußerlich „erfolgreich“. Ich dachte: Wenn das so gut ankommt, muss ich das halten. Letztlich war seelischer Kummer in Kombination mit Leistungsdruck der Auslöser.

Marie-Luise, bei dir begann es noch früher, oder?
Marie-Luise: Ja, mit 13. Ich kam früh in die Pubertät, sah anders aus als die anderen und fing an, Diäten zu machen. Ich habe Essen nicht mehr als Nahrung gesehen, sondern als Zahl. Ein Apfel war nicht mehr ein Apfel, sondern 50 kcal. Später entwickelte ich ein Binge-Eating-Verhalten. Und irgendwann entdeckte ich das Erbrechen. Zunächst als „Trick“ nach Partys, dann als Regelmäßigkeit. Was ich aber lange nicht verstanden habe: Die eigentliche Ursache war eine Depression. Ich war innerlich leer, traurig, orientierungslos – und die Essstörung wurde zur Strategie, das alles irgendwie auszuhalten.

Hast du das schon damals so erkannt?
Marie-Luise: Nein. Aber Jahre später hat eine Neurologin gesagt: „Die Bulimie war Ihre jugendliche Überlebensstrategie gegen die Depression.“ Das hat total Sinn ergeben.

Ab wann habt ihr euch Hilfe gesucht?
Marie-Luise: Viel zu spät. Ich war zu krank, um in niedrigschwellige Angebote zu passen, aber gleichzeitig nicht „krank genug“, um ernst genommen zu werden. Eine Therapeutin sagte nach der 1. Sitzung: „Wir sehen uns in 4 Wochen wieder.“ Ich wusste nicht mal, wie ich die nächsten 24 h schaffen sollte.

Marie-Theres: Bei mir war es ähnlich. Ich dachte lange: Ich darf keine Hilfe suchen, weil ich ja nicht „dünn genug“ bin. In einer Praxis hat man mich abgelehnt, weil ich nicht unter dem Gewichtslimit lag. Ich fand das absurd. Ich war mitten in einer Essstörung, aber offenbar nicht sichtbar genug. Ich bin dann über meine Hausärztin an eine Psychologin gekommen, die eigentlich schon im Ruhestand war. Dranbleiben lohnt sich also!

Was hat euch letzlich rausgeholt?
Marie-Theres: Ich habe irgendwann in der Schauspielschule vor allen gesagt: „Mir geht’s nicht gut.“ Das war verrückt, aber heilend. Ich konnte Leute bitten, mit mir zu essen, damit ich mich nicht heimlich übergebe. Ich habe verstanden: Die Essstörung war ein kreativer Lösungsversuch meines Systems, das außer Kontrolle geraten ist. Was uns ankotzt, kotzen wir eben aus. Rausgeholt hat mich die Kombination von Mut, Ehrlichkeit und professioneller Hilfe.

Marie-Luise: Für mich war die Bühne ein Ausweg. Ich habe ein Stück über meine Bulimie geschrieben und es in Schulen gespielt. Danach kamen Jugendliche zu mir und sagten: „Jetzt verstehe ich, was mit mir los ist.“ Das hat mich bestärkt: Ich will mit meiner Geschichte anderen Mut machen. Bulimie ist die Krankheit, die hinter verschlossenen Klotüren passiert. Ich wollte diese Tür aufmachen.

Und so entstand eure Präventionsarbeit?
Marie-Luise: Ja. Wir machen Theater für Jugendliche, direkt in Schulen. Mit dem Stück „Brechreiz“ zeigen wir, was eine Essstörung wirklich bedeutet – mit all den Gefühlen, den inneren Stimmen, der Scham. Danach reden wir mit den Klassen. Oft erzählen die Jugendlichen dann ganz offen von sich. Weil sie merken: Wir wissen, wovon wir sprechen.

Was würdet ihr Betroffenen raten, die sich noch nicht trauen, Hilfe zu holen?
Marie-Luise: Warte nicht, bis du zusammenbrichst. Du musst nicht am Boden sein, um Hilfe zu verdienen. Es reicht, wenn du spürst: So will ich nicht weitermachen. Und dann such dir jemanden, der dich begleitet. →

3-5%

der Deutschen haben schätzungsweise eine Essstörung. Besonders betroffen sind junge Frauen: Bis zu 18 % von ihnen entwickeln bis zum frühen Erwachsenenalter eine Essstörung. Die häufigsten Formen sind die Binge-Eating-Störung, gefolgt von Bulimie und Magersucht.

Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Hilfe suchen und finden: Wir sind für dich da

Die Pronova BKK setzt sich seit vielen Jahren zusammen mit der Initiative „Bauchgefühl“ für die Aufklärung rund ums Thema Essstörungen ein. Hier findest du Infos über Beratungsstellen in deiner Nähe:
bbk-bauchgefuehl.de/s-o-s-beratungsstellen

Alternativ kannst du dich bei deiner Hausärztin bzw. deinem Hausarzt beraten und an eine Fachstelle überweisen lassen.

„Es geht nicht um Schönheit. Es geht ums Überleben.“

Unsere Gesprächspartnerinnen

Marie-Theres Schwinn
gründete 2018 das Spoken Word Theater und schrieb das Theaterstück „Brechreiz“. Seit 2023 coacht sie betroffene kreative Persönlichkeiten auf ihrem Weg aus der Essstörung.

Marie-Luise Gunst
setzt sich seit Jahren intensiv mit Themen wie psychischer Gesundheit auseinander und nutzt ihre Kunst, um psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und Menschen Mut zu machen. Sie ist Botschafterin für die Depressionsliga.

Marie-Theres: Es gibt diese leise Stimme, die sagt: „So geht es nicht weiter.“ Vertrau ihr. Auch wenn sie klein ist. Und hol dir Unterstützung. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut.

Hattet ihr Rückfälle?
Marie-Theres: Ja klar. Die Vorstellung, dass es nie wieder Thema ist, ist eine Illusion. Aber Rückfälle gehören für mich der Vergangenheit an. Ich habe heute ein gutes Gespür für meine emotionalen Muster und merke schnell, wenn ich gedanklich wieder nah dran bin. Der Unterschied: Heute reagiere ich anders und gehe früher raus aus der Spirale. Seit 2011 bin ich gesund und stabil.

Marie-Luise: Rückfälle gehören dazu. Ich habe sie früher als Versagen gesehen, heute eher als Signal: Da ist wieder was, das gesehen werden will. Ich versuche dann nicht, es wegzudrücken, sondern frage mich: Was brauche ich gerade wirklich? Ein großes Feingespür für die eigene Seele ist eine Art „seelisches Frühwarnsystem” für Essstörungen.

Gibt es etwas, das euch besonders geholfen hat – ein Satz, ein Moment?
Marie-Luise: Ja. Eine Therapeutin hat mal gesagt: „Was du nicht ausdrückst, drückt sich ein.“ Das hat bei mir eingeschlagen. Ich habe so viel weggedrückt, und mein Körper hat es ausgetragen. Die Kunst war mein Ventil. Ich habe meine Geschichte auf die Bühne gebracht, weil ich damit raus musste.

Marie-Theres: Ich glaube, für mich war entscheidend, dass ich irgendwann das Kämpfen aufgegeben habe. Nicht im Sinne von „aufgeben“, sondern im Sinne von „annehmen“. Ich musste nicht perfekt funktionieren. Ich durfte traurig sein. Ich durfte Hilfe brauchen. Das war ein riesiger Schritt.

Was wünscht ihr euch von der Gesellschaft?
Marie-Luise: Weniger Druck zu funktionieren. Weniger Fokus auf das Außen. Und mehr Raum für das Innenleben. Niemand rutscht in eine Essstörung, weil er schlank sein will. Es geht um Kontrolle, um Halt, um emotionale Überforderung.

Marie-Theres: Ich wünsche mir, dass wir aufhören, Essstörungen an Gewicht zu messen. Ich war krank – aber nie untergewichtig. Und trotzdem voll drin. Und: Wir brauchen ein Schulfach für mentale Gesundheit. Nicht als Bonus, sondern als Grundausstattung fürs Leben.

Oft kein Einzelfall – Essstörung und Depression: **magazin.pronovabkk.de**

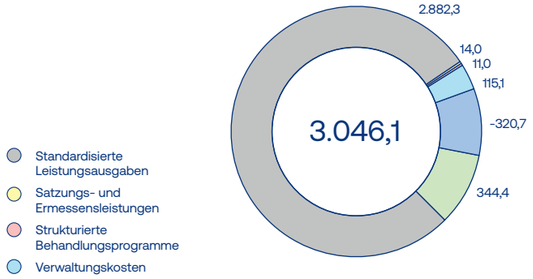
Einnahmen und Ausgaben 2024

Das Geschäftsergebnis 2024 liegt nun vor. Hier siehst du die wichtigsten Angaben zu unseren Einnahmen und Ausgaben des vergangenen Jahres. Abgeschlossen hat die Pronova BKK das Jahr mit einem Minus von 31,8 Millionen Euro.

Einnahmen

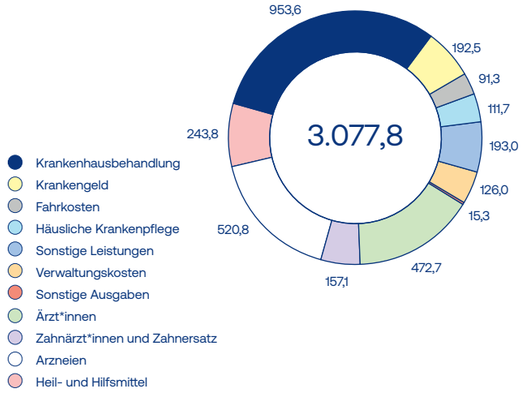
in Millionen Euro

Mit Ausnahme der Position „Sonstige Einnahmen“ handelt es sich ausschließlich um Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds.



Ausgaben

in Millionen Euro



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2024

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Bezeichnung der BKK / des Verbandes	Funktion	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstand Pronova BKK	**Alleinvorstand** Lutz Kaiser	200.000 €	50.000 €	20.175 €	nein	6.259 €	168 € p.a. (private Unfallversicherung)	nein	Weiterbeschäftigung für 6 Monate im Falle der Amtsentbindung	276.602 €
BKK Landesverband Mitte	**Vorstand** Burkhard Spahn	180.960,00 €	–	15.111,36 € (Tarif 6/Tarifl. Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7/zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	–	1.841,64 €	–	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	203.913 €
GKV-Spitzenverband Berlin	**Vorstandsvorsitzende**	262.000 €	–	47.856 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856 €
GKV-Spitzenverband Berlin	**Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2024**	127.000 €	–	34.889 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889 €
GKV-Spitzenverband Berlin	**Stellv. Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2024**	127.000 €	–	14.940 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940 €
GKV-Spitzenverband Berlin	**Vorstandsmitglied bis 30.06.2024**	125.000 €	–	14.633 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633 €
GKV-Spitzenverband Berlin	**Vorstandsmitglied ab 01.07.2024 (vakant)**	-	–	-	–	–	–	–	-	-

Gönn deinem Kopf ’ne Pause

Tipps für klare Köpfe

Ständig auf der Suche nach dem nächsten K(l)ick? Kein Wunder – unser Alltag ist vollgestopft mit Reizen, die uns in Dauerschleife kleine Belohnungen liefern. Die Lösung, sagen einige: Dopaminfasten.

Schon mal etwas von Dopamin-Detox gehört? Dabei verzichtest du eine bestimmte Zeit auf reizintensive Aktivitäten, um das Belohnungssystem deines Gehirns zu „resetten“. Dadurch soll die Empfindlichkeit für natürliche Glücksquellen wie Bewegung, Lesen oder persönliche Gespräche wieder steigen. Die Idee dahinter: Wenn wir ständig kleinen Dopamin-Kicks ausgesetzt sind, z. B. durch Likes, Nachrichten und kurze Videos in sozialen Medien, gewöhnt sich unser Gehirn daran und verlangt nach immer mehr Reizen, um sich motiviert oder glücklich zu fühlen. Schon kleine Routinen helfen dabei, den Kopf freizubekommen und echte Pausen zu genießen.

Social Media: Mini-Detox statt kalter Entzug
Mach den Anfang mit 1–2 Social-Media-freien Stunden am Tag, etwa direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen. Detox-Fortgeschrittene planen feste Zeiten für Facebook, Instagram und TikTok ein, z. B. 30 Minuten am Abend. So nutzt du Social Media bewusster statt im Dauerscrollmodus. Schau nach, ob du an deinem Handy oder im sozialen Netzwerk die Bildschirmzeit begrenzen und dich an dein Limit erinnern lassen kannst. Und: Wer seinen Social-Media-Feed aktiv gestaltet, also die Inhalte, die einem dort automatisch angezeigt werden, kann ihn zu einer Inspirationsquelle machen und Inhalte wählen, die guttun.

Push-Nachrichten? Aus damit.
Stell Mitteilungen von Apps aus, die dich ständig aus dem Moment reißen. So kommst du gar nicht erst in Versuchung, ständig deine E-Mails oder WhatsApp zu checken.

Schluss mit Multitasking
Beim Putzen läuft der Fernseher? Beim Serie schauen hängst du am Handy? Zum Einschlafen hörst du einen Podcast? Hand aufs Herz: Das kennst du von dir selbst? Für unseren Kopf kann das ganz schön stressig sein. Versuch doch mal, eine Sache ganz bewusst zu machen – ohne Nebenbei-Berieselung und Dauerbeschallung. Je weniger Reize, desto mehr kann dein Gehirn zur Ruhe kommen und Fokus und Achtsamkeit trainieren.

Entspannte Pausen
Lies, geh eine Runde an die frische Luft, triff Freund*innen, mach Sport, probiere Journaling aus oder häkle eine Tasche. Geh Hobbys nach, die kein sofortiges Hochgefühl auslösen, sondern langfristige Zufriedenheit bringen. So lernt dein Gehirn, natürliche Reize wieder zu feiern.

Bewusst essen
Hier und da mal ein Snack für den schnellen Energie-Kick zwischendurch? Auch Essen kann ein Dopamin-Trigger sein. Deswegen setz lieber auf feste Routinen und eine ausgewogene Ernährung ohne stark verarbeitete Lebensmittel.

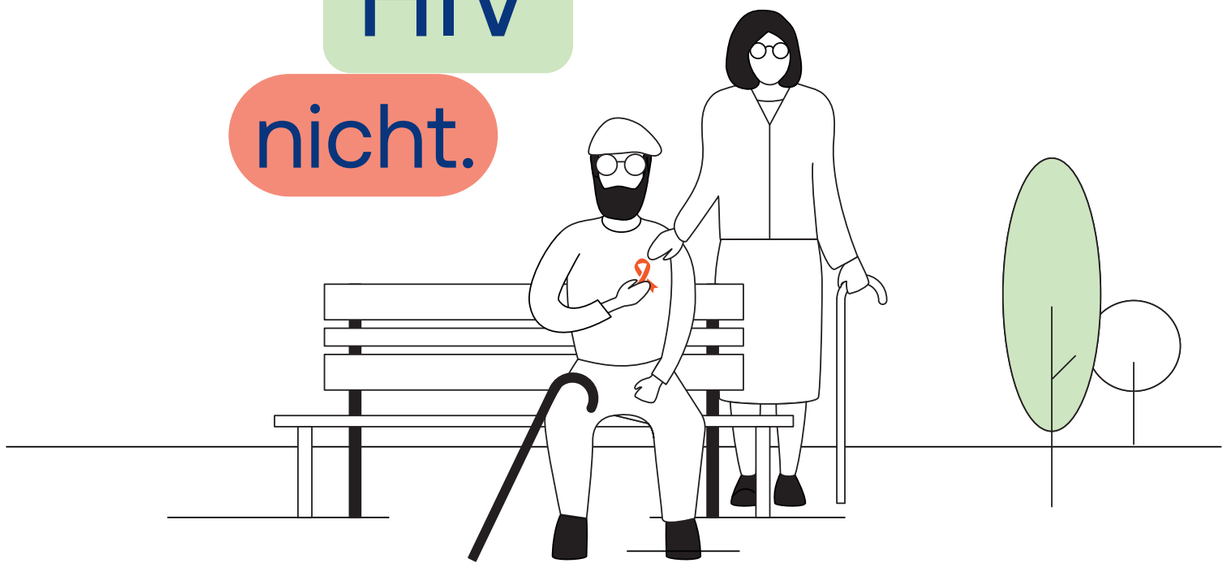
Reflektiere dein Verhalten
Was triggert dich im Alltag? In welchen Momenten greifst du immer wieder zu deinem Handy oder einem Snack? Wenn du das weißt, kannst du gezielter gegensteuern.

Mach den Test:
Bist du smartphonesüchtig?

Hey, wer sein Smartphone immer parat hat, ist nicht gleich süchtig danach. Doch was ist normale Nutzung und wo beginnt Sucht? Starte hier unseren Test.

Scan mich

Alter schützt vor HIV nicht.



HIV ist heute gut behandelbar – aber längst nicht ausgerottet. Viele, besonders ältere Menschen in Deutschland unterschätzen die Risiken oder denken, HIV betreffe sie nicht. Dabei ist Wissen der beste Schutz.

Wer sich schützt, kann eine HIV-Infektion in den meisten Fällen verhindern. Deshalb gilt: Safer Sex ist bei neuen Partnerschaften in jedem Alter wichtig. Regel Nummer 1: Nur ohne Kondom, wenn beide sich haben testen lassen – und eine Ansteckung sicher ausgeschlossen werden kann.

Aber: Wie kommt es überhaupt, dass über die Hälfte der HIV-Erkrankten über 50 Jahre alt ist? Zum einen liegt das daran, dass viele Menschen dieser Altergruppe seltener Kondome verwenden, z. B. weil das Risiko einer Schwangerschaft entfällt.

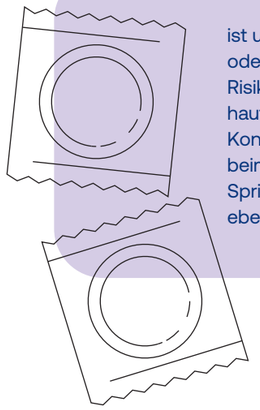
Damit nehmen sie in Kauf, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken. Kondome senken das Infektionsrisiko beim Sex deutlich und schützen beide Partner*innen.

Es ist immer gut, miteinander zu sprechen und nicht davon auszugehen, dass neue Partner*innen so gut informiert sind, wie man selbst: HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs) werden von älteren Menschen oft nicht thematisiert, weder in der Partnerschaft noch in ärztlichen Gesprächen. Das Bewusstsein für Ansteckungsrisiken ist im Alter häufig geringer – vor allem bei neuen Partnerschaften nach Trennung, Scheidung oder Verwitwung.

Risikogruppen können sich mit der Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP) zuverlässig vor einer Ansteckung schützen. Wer bereits HIV-positiv ist und regelmäßig Medikamente nimmt, kann das Virus so weit unterdrücken, dass es nicht mehr übertragbar ist.

Wenn Krankheit stigmatisiert wird:
magazin.pronovabkk.de

Hauptübertragungsweg



ist ungeschützter Sex – vaginal, oral oder anal. Besonders hoch ist das Risiko beim Analsex, da die Schleimhaut dort sehr empfindlich ist. Beim Kontakt mit infiziertem Blut, z. B. beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzen und Nadeln, kann das Virus ebenso übertragen werden.

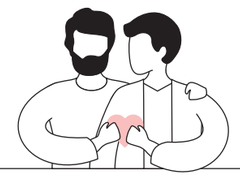
Quellen: Deutsche AIDS-Stiftung; Robert Koch-Institut, Epidemiologisches Bulletin 46/2023; RKI-Ratgeber HIV/AIDS

Rund 96.700

Menschen in Deutschland leben mit HIV. Die Zahl der Neuinfektionen lag 2023 bei etwa 2.200.

Mehr als 1/2

aller HIV-positiven Menschen in Deutschland ist mittlerweile über 50 Jahre alt. Das Infektionsrisiko bleibt bestehen – egal in welchem Alter. HIV kann im Alter zu zusätzlichen gesundheitlichen Belastungen führen, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder Depressionen.



Zu den Risikogruppen zählen besonders Männer, die Sex mit Männern haben, und Menschen mit wechselnden Sexualpartner*innen.

Testen lassen, Bonus kassieren

Lass dich bei deiner Ärztin bzw. deinem Arzt auf eine Geschlechtskrankheit testen und erhalte dafür Geld zurück. So geht's: An unserem Bonus teilnehmen, Untersuchung in der Pronova BKK-App eintragen und schwups 30 € pro Test kassieren.

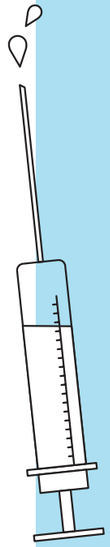
pronovabkk.de/bonus

Vorauszahlung für 2026

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder eine Zuzahlungsbefreiung durch die Vorauszahlung 2026 an. Bis Ende November werden wir unsere Kund*innen mit weiteren Infos dazu anschreiben.

Alle Details auf: **pronovabkk.de/vorauszahlung**

HPV-Impfberatung



Das Humane Papillomvirus (HPV) gehört zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. Diese verlaufen oft harmlos, können aber auch Krebs auslösen. Die gute Nachricht: Es gibt eine wirksame Impfung. Sie wird Mädchen und Jungen ab 9 Jahren empfohlen.

Damit ihr als Eltern gut informiert seid, übernehmen wir mit unserem Premium-Gesundheitsprogramm Starke Kids by BKK die Kosten für eine persönliche HPV-Impfberatung bei eurer Kinderärztin bzw. eurem Kinderarzt – für alle Kinder zwischen 9 und 14. Die Impfung zahlen wir natürlich auch – unabhängig vom Alter.

Mehr auf: **pronovabkk.de/hpv**

Update: Darmkrebsvorsorge

Ab sofort können Frauen und Männer ab 50 Jahren die gleichen Angebote zur Darmkrebsvorsorge nutzen. Zur Wahl stehen 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder alle 2 Jahre ein Stuhltest (iFOBT).

Bei uns beginnt Vorsorge sogar noch früher: Wir übernehmen den iFOBT-Stuhltest bereits ab 35 Jahren.

Mehr auf: **pronovabkk.de/ifobt**

Schon entdeckt?

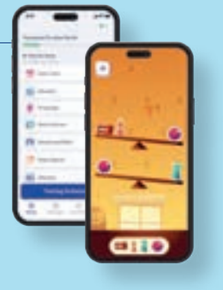
Unser Magazin gibt's auch online!

Du hast eine Ausgabe verlegt oder willst mehr zum Thema lesen? Kein Problem. Alle Artikel aus dem Pronova BKK-Magazin findest du auch digital. Oft sogar mit Extra-Inhalten!

Achte im Heft auf dieses Symbol:

Hier geht's zur Mediathek:
magazin.pronovabkk.de

Deine App für Sprache und Gedächtnis



Nach einem Schlaganfall oder anderen neurologischen Erkrankungen fällt es oft schwer, sich zu konzentrieren, Wörter zu finden oder sich Dinge zu merken. Die App myReha unterstützt genau hier – individuell, alltagstauglich und digital.

Mit über 35.000 Übungen aus den Therapiebereichen der Logopädie, Ergotherapie und Neuropsychologie kannst du mit der App gezielt trainieren – wann und wo du willst. Die Therapie passt sich deinem Fortschritt an und begleitet dich für 6 Monate kostenlos.

Voraussetzung: Du hast ein Tablet oder Smartphone und fühlst dich sicher im Umgang mit digitalen Anwendungen.

Mehr Infos und App-Download:
pronovabkk.de/myreha

Betrugsmasche!

Aktuell häufen sich Anrufe, bei denen pflegebedürftige Menschen zu dubiosen Verträgen für Pflegeverbrauchsmittel wie Handschuhe oder Masken gedrängt werden. Dabei handelt es sich um eine Betrugsmasche!
Die Pflegekasse ruft dich niemals an, um Verträge abzuschließen. Sie beauftragt auch keine Firmen, das in ihrem Namen zu tun.
Deswegen: Gib niemals persönliche Daten am Telefon weiter – und stimme nichts zu, wenn du unsicher bist.

Bei Fragen hilft dir unser Team der Pflegekasse unter **0214 32296–4935** weiter.

Unterstützung bei chronischer Nierenerkrankung

Mit einer chronischen Nierenerkrankung den Alltag zu meistern, ist nicht leicht. Die Programm Oska-Plus hilft dir dabei, deine Gesundheit aktiv zu stärken – mit individueller Begleitung, alltagstauglichen Tipps und einem Team erfahrener Expert*innen an deiner Seite.

Per App bekommst du persönliche Beratung, maßgeschneiderte Gesundheitspläne und Hilfe bei Themen wie Blutdruck, Ernährung und Lebensstil. Ganz bequem über im Chat oder als Video.

Mehr Infos unter: **pronovabkk.de/oskaplus**

Impressum

Unser Kundenservice:
E-Mail service@pronovabkk.de
Telefon 0621 53391-1000
Fax 0621 53391-7000
Weitere Serviceangebote findest du unter: **pronovabkk.de**

Pronova BKK – Magazin

Herausgeberin:
Pronova BKK
Redaktion Magazin
Horst-Henning-Platz 1
51373 Leverkusen
Telefon 0621 53391-1000
magazin@pronovabkk.de
magazin.pronovabkk.de

Verantwortlich:
Stefanie Möbius (V.i.S.d.P.)

Redaktion:
Talena Zatrieb, Axel Thorn

Realisation:
TERRITORY GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 33
33311 Gütersloh
territory.de

Chefredaktion:
Anika Schubert
Artdirektion / Illustration:
Georg Gorontzi
Projektmanagement:
Sophia Marquardt

Druck: Bonifatius GmbH, Druck - Buch - Verlag, Paderborn
Das Magazin erscheint 2 x jährlich.
Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Pronova BKK. Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise:
Adobe Stock:
Titel + S. 3: oneinchpunch; S. 2 Alex S; S. 3 Kostiantyn, Allistair F; S. 12 encierro; S. 18 Allistair F; S. 26 lavju83
Privat:
S. 19 Nina Grimm / ninagrimm.de

RG4 BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C011558

Tu’s für dich und deine Prämie!

Easy z. B. 200 € sichern.

Du hast dieses Jahr schon fleißig Gesundheitsaktivitäten für den Bonus gesammelt? Super, weiter so! Du bist neu dabei? Dann schnapp dir den Starter-Bonus!

So funktioniert’s:

- Lade dir die Pronova BKK-App herunter und registriere dich.
- Trage ruckzuck deine Untersuchungen ein: Einfach Nachweise fotografieren und direkt hochladen.
- Du hast alle Nachweise zusammen? Lass dir deinen Bonus mit nur 2 Klicks auszahlen.
- Vergib Sterne für deine Lieblingsaktivitäten – wir werden dich nächstes Jahr für deinen Bonus daran erinnern.

Welche Aktivitäten im Einzelnen belohnt werden, erfährst du hier:

Scan mich