



Pronova
BKK

Magazin

Ausgabe 2/2024

S. 10

Gut schlafen trotz
Schichtarbeit

Kindergesundheit:

Erste

Hilfe

S. 20

Brustkrebs-Früherkennung
Schritt für Schritt

Inhalt

- 4 [Elektronische Patientenakte](#)
Die „ePA für alle“ kommt 2025. Was sie kann und welche Vorteile sie hat, schauen wir uns für dich an.
- 6 [Psychische Gesundheit](#)
Einsam sein ist das verborgene Leiden auch vieler junger Menschen. Wir geben Inspiration für Wege aus der Einsamkeit.
- 8 [Online-Angebote](#)
Kennst du schon den Pronova BKK-Vodcast „Jetzt mal ehrlich“? Oder unsere Videoberatung? Mehr zu diesen Online-Angeboten liest du hier.
- 10 [Schlaf](#)
Gut schlafen trotz Schichtarbeit? Das kann funktionieren. Wir haben Tipps für eine erholsame Bettruhe.
- 14 [Zahlen, Daten, Fakten](#)
Einnahmen und Ausgaben 2023 der Pronova BKK und Veröffentlichung der Vorstandsgehälter.
- 15 [Nachhaltigkeit](#)
Mit Blue Marble Health unterstützen wir Kinder und Jugendliche, sich für einen gesunden Planeten stark zu machen.
- 16 [Kindergesundheit](#)
Wie verhält man sich am besten im Kinder-Notfall und was ist dann zu tun? Unsere Übersicht gibt dir Orientierung.
- 18 [Kindervorsorge](#)
Wann welche U-Untersuchung ansteht und Infos zu unserem erweiterten Vorsorge-Angebot für Kids erfährst du auf dieser Seite.
- 19 [Bekanntmachungen](#)
Satzungsänderungen und Vorauszahlungen für 2025.
- 20 [Brustkrebs](#)
Wie die Selbstuntersuchung klappt, zeigen wir dir Schritt für Schritt.
- 22 [Arbeitswelt im Wandel](#)
Wir sprachen mit der Wirtschaftspsychologin und Resilienz-Trainerin Patrizia Thamm über die Ergebnisse unserer Studie „Arbeiten 2023“.
- 26 [Bauchfett](#)
Wir machen den Faktencheck und stellen Strategien für eine gesunde Mitte vor.
- 28 [Wechseljahre](#)
Warum das Wohlbefinden von Frauen in den Wechseljahren unbedingt im Fokus stehen sollte und wie die Pronova BKK dabei unterstützt.
- 30 [Demenz](#)
Musik kann Erinnerungen wecken. Wieso das vor allem für Menschen mit Demenz wichtig ist, liest du hier.

Unser Kundenservice:
E-Mail service@pronovabkk.de
Telefon 0621 53391 - 1000
Fax 0621 53391 - 7000
Weitere Serviceangebote findest du unter: [pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

Impressum **Pronova BKK – Magazin**

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

Verantwortlich: Stefanie Möbius (V.i.S.d.P.)
Redaktionsleitung: Talena Zatrieb
Redaktion und Gestaltung:
Lutz Meyer, Michaela Braun, Thomas Ricker
Druck: Weiss-Druck, Monschau

Das Magazin erscheint 2 x jährlich. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Pronova BKK. Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise: Titel: Adobe Stock/Rawpixel.com; S. 6: Getty Images/Westend61; S. 9: Getty Images/Westend61; S. 10-11: istock/Marilyn Nieves; S. 16: istock/filmstudio; S. 24-25: AdobeStock/toxicoz; S. 28-29: Getty Images/Westend61

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer Kinder hat oder für ihre Betreuung zuständig ist, weiß: Sie können den Alltag manchmal ganz schön auf den Kopf stellen. Denn die Kinderwelt ist bunt und voller Abenteuer – kleine Missgeschicke oder auch Notfall-Situationen lassen sich dabei nicht immer vermeiden. Dann ist es wichtig, unterscheiden zu können, wann das Kind liebevolles Trösten oder schnelle Erste Hilfe braucht. Worauf es im Ernstfall ankommt, haben wir in dieser Ausgabe in einem praktischen Überblick zusammengefasst. Unser Tipp: Der Artikel kann in der Heftmitte herausgetrennt werden, z. B. um ihn aufzubewahren oder mit anderen zu teilen.

Übrigens: Diesem Magazin liegen 2 separate Schreiben bei. Darin informieren wir dich u. a. über die elektronische Patientenakte. Welche Vorteile diese mit sich bringt und viele weitere aktuelle Gesundheitsthemen entdeckst du in dieser Ausgabe.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Dein Redaktionsteam

Elektronische Patientenakte

Die ePA für alle kommt.

Von der elektronischen Patientenakte (ePA) hast du in letzter Zeit bestimmt schon öfter gehört. Vielleicht nutzt du sie ja bereits selbst? Ab dem 15. Januar 2025 wird sie nach und nach für alle gesetzlich Versicherten automatisch angelegt. Das hat das Bundesministerium für Gesundheit beschlossen, um die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranzutreiben. Was die ePA kann und welche Vorteile sie für dich persönlich hat, schauen wir uns schon jetzt einmal genauer für dich an.

Die ePA ist ein digitaler Ordner, in dem medizinische Daten zentral und sicher gespeichert werden. Hierzu gehören z. B. Arztbriefe, Medikamente und Laborbefunde. In deiner persönlichen ePA findest du also alle Informationen auf einen Blick, die bei ärztlichen und therapeutischen Behandlungen über dich dokumentiert werden.

Deine Gesundheitsdaten an einem Ort

So kennst du es bestimmt: Deine Patientendaten werden in den medizinischen Einrichtungen gespeichert, in denen du behandelt wirst. Wenn du also z. B. ärztliche Dokumente für die eigenen Unterlagen oder andere Behandler*innen benötigst, musst du dich häufig selbst darum kümmern. Und deine Papiersammlung wächst und wächst.

Mit der ePA ändert sich das: Sie legt deine Dokumente digital und an einem Ort ab. Du kannst sie als App auf dein Smartphone laden. Damit hast du deine Gesundheitsdaten immer sicher und digital zur Hand, wenn du sie brauchst.

Du möchtest die ePA ohne Smartphone nutzen und dich am besten um nichts kümmern müssen? Kein Problem! Beim Arztbesuch lässt du ab nächstem Jahr einfach wie gewohnt deine Gesundheitskarte einlesen. So erhalten deine Behandler*innen Zugriff auf deine Patientenakte, können darin Unterlagen mit deinem Einverständnis lesen und auch einstellen. Wenn du möchtest, kannst du zu einem späteren Zeitpunkt deine ePA auch als App mit deinem Smartphone verknüpfen.

Gut zu wissen: Wenn du deine ePA eingerichtet hast, wird sie am Anfang erstmal leer sein. Du kannst dann z. B. wichtige Dokumente abfotografieren und in die ePA hochladen. Außerdem können wir dir optional auch eine Leistungsauskunft in deiner ePA bereitstellen. Diese zeigt dir alle über die Pronova BKK abgerechneten Leistungen der letzten 10 Jahre. Damit sich deine ePA auch mit aktuellen Unterlagen füllt, sprich am besten beim nächsten Arztbesuch direkt bei der Behandlung an, dass die Praxis deine Gesundheitsdokumente in deine ePA einstellen soll.

Das hast du mit der ePA immer dabei:

- Arztbriefe, Laborwerte, Befunde
- Mutterpass, Impfausweis, Zahnbonus-Heft
- U-Heft in der ePA deines Kindes
- Medikamentenplan
- Persönliche Dokumente, z. B. E-Rezepte
- Notfalldaten, z. B. Allergien

Deine Vorteile auf einen Blick

- **Schneller Zugang zu Gesundheitsdaten:** Mit der ePA hast du von überall und sofort Zugriff auf wichtige Dokumente und Informationen. Das ist besonders praktisch bei Arztbesuchen, im Urlaub und kann im Notfall sogar Leben retten.
- **Leichte Abstimmung der Behandlungen:** Deine Ärzt*innen können sich untereinander schneller austauschen, da sie direkt auf alle relevanten Informationen deiner Behandlungen zugreifen können. Das verhindert unnötige Doppeluntersuchungen und verbessert die Qualität deiner Therapie. Und auch, wenn du mal Ärzt*innen wechseln musst, hast du deine Dokumente immer dabei: Deine ePA nimmst du einfach dein Leben lang mit.
- **Maximale Kontrolle und Privatsphäre:** Nur du entscheidest, welche Gesundheitsdaten in deiner ePA gespeichert und wieder gelöscht werden. Auch wer wie lange auf diese Daten zugreifen und Inhalte in deiner ePA ablegen darf, bestimmst nur du. Jeder Abruf wird protokolliert, sodass du immer weißt, wer wann welche Informationen eingesehen hat.
- **Angehörige freischalten:** Es ist möglich, deine persönliche Vertretung in deiner ePA zu hinterlegen. Das kann z. B. sinnvoll sein, wenn du pflegebedürftig bist oder deine ePA aus anderen Gründen nicht selbstständig nutzen kannst. Dabei spielt es übrigens keine Rolle, ob deine Vertrauensperson bei der Pronova BKK versichert ist.
- **E-Rezepte einlösen:** Im Laufe der kommenden Monate erhält die ePA-App eine praktische Funktion für deine E-Rezepte. Diese wirst du zukünftig darin einsehen und, wenn du möchtest, sogar direkt aus deiner ePA-App heraus in einer Online-Apotheke bestellen können. Alternativ kannst du deine E-Rezepte natürlich auch weiterhin in deiner Lieblings-Apotheke vor Ort einlösen. Das geht ganz einfach mit einem QR-Code, den du in deiner ePA-App vorzeigst.

So holst du dir die ePA-App

Lade dir jetzt unsere kostenlose App Pronova BKK-ePA auf dein Smartphone oder Tablet und richte dein Benutzerkonto ein. In unserem Erklärvideo zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie das geht.

Das Video und weitere Informationen findest du auf



Digital Mitreden

ePA, E-Rezept, eAU und Co. – bei der Digitalisierung im Gesundheitswesen ist ganz schön was los. Damit du den Überblick nicht verlierst, schau doch mal auf unserer Wissensplattform pronovabkk.de/digital-mitreden vorbei. Dort findest du einfach aufbereitete Informationen zu allgemeinen Digital-Themen aus dem Gesundheitssystem, um deine eigenen digitalen Kompetenzen zu stärken.

Einsam wird gemeinsam.



Wer gerne mal alleine ist, entscheidet sich bewusst dafür, Zeit mit sich selbst zu verbringen und diese zu genießen. Die Einsamkeit wählt hingegen niemand gerne freiwillig. Ihr werden negative Eigenschaften zugeschrieben und sie kann sogar psychisch krank machen. Gibt es Wege aus der Einsamkeit?

Ursachen von Einsamkeit

- Verlust eines geliebten Menschen durch Trennung oder Tod
- Einschränkungen sozialer Kontakte wie etwa während der Corona-Pandemie
- Schichtdienst
- Räumliche Veränderungen, z. B. Umzug in eine andere Stadt
- Arbeitslosigkeit
- Gesundheitliche Einschränkungen, z. B. chronische Krankheiten
- Schüchternheit oder Angststörungen
- Gesteigerte Nutzung digitaler Medien, z. B. Spiele oder Social Media

Folgen für die Gesundheit

Einsamkeit kann Stress fördern – insbesondere dann, wenn Strategien, die Einsamkeit zu beenden, erfolglos bleiben: Du schläfst schlecht, kannst dich nicht konzentrieren, fühlst dich lustlos und müde, bist oft traurig. Manchmal kommen Angstgefühle hinzu – Ängste etwa, nie aus der Einsamkeit herauszukommen. Auch Bluthochdruck und Depressionen sind oft die Folge. Menschen, die chronisch einsam sind, haben überdies ein erhöhtes Demenzrisiko. Das liegt daran, dass sie sich weniger austauschen, weniger unternehmen und dadurch eine geringere Hirnaktivität haben.

Einsamkeit in Deutschland

Nur ältere Menschen leiden unter Einsamkeit? Das stimmt so nicht. Eine aktuelle Studie fand heraus, dass bis zu 13,2 % der 11- bis 15-jährigen deutschen Schüler*innen sich „meistens“ einsam fühlen. „Immer“ einsam fühlten sich 3,6 % der Befragten. Mädchen fühlen sich öfter einsam als Jungen. Unter der Bevölkerung ab 50 Jahren hingegen leiden einer anderen Studie zufolge insgesamt 8,3 % der Befragten unter Einsamkeit, hier gibt es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede.

Aus einsam mach gemeinsam

Die Ursachen für Einsamkeit sind zwar individuell. Doch der Ausweg führt immer über einen Entschluss: den Willen, es rauszuschaffen. Zugegeben: Die Umsetzung ist nicht immer ganz einfach, besonders dann, wenn z. B. Schüchternheit ein Thema ist oder es an Selbstbewusstsein fehlt. Vielleicht nimmt es dir den Druck zu wissen, dass du mit deiner Einsamkeit nicht allein bist – es gibt viele Menschen, denen es ähnlich ergeht. Hier etwas Inspiration, wie der Weg aus der Einsamkeit gelingen kann:

Gemeinsame Aktivitäten

Auch wenn es erstmal herausfordernd klingt: Versuche, mit anderen Menschen in den Austausch zu kommen. Das ist Schritt 1 und eine wichtige Strategie gegen Einsamkeit. Eine Möglichkeit dafür ist z. B., den sporadischen Kontakt zu alten Bekannten oder Freund*innen zu intensivieren, etwas mit der Familie oder auch Arbeitskolleg*innen zu unternehmen. Oder du suchst dir eine Aktivität, die dir Spaß macht und bei der du automatisch neue Leute kennenlernen kannst: Kurse in den Bereichen Bildung, Sport, Hobby oder Kochen und auch Vereine sind nur ein paar Ideen für Jung und Alt, bei denen du auf Gleichgesinnte triffst.

Social Media

Den 1. Schritt traust du dir doch noch nicht zu? Dann kann dir das Internet vielleicht einen kleinen Türspalt raus aus der Einsamkeit öffnen. In Foren, sozialen Medien oder Gruppen kannst du dich theoretisch mit vielen Menschen verbinden, die deine Interessen teilen oder sogar aus deinem Wohnort kommen. Vielleicht ergeben sich dadurch freundschaftliche Kontakte, die sich auch im realen Leben fortführen lassen. Bitte achte jedoch dabei auf dich und deine Gesundheit: Eine zu häufige oder ausschließliche Flucht in die digitalen Medien kann Einsamkeit auch begünstigen. Umso wichtiger ist es, einen bewussten Umgang mit diesen Medien zu finden. Weitere Informationen dazu findest du auf pronovabkk.de/online-verhalten

Freiwilliges Engagement

Auch im Ehrenamt treffen viele Menschen aufeinander. Es gibt unzählige Organisationen und gemeinnützige Projekte, die auf der Suche nach helfenden Händen sind. Ob du nun in einem Tierheim aushilfst, in einer Suppenküche mitarbeitest oder bei der Nachbarschaftshilfe unterstützt – du wirst nicht nur anderen helfen, sondern auch die Möglichkeit haben, neue Menschen kennenzulernen und gleichzeitig deine eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Wenn die Einsamkeit dich dauerhaft traurig oder ängstlich macht und du das Gefühl hast, dich in deinem Leben nicht mehr wohlfühlen: Sprich deine Hausärztin oder deinen Hausarzt unbedingt auf deine Gefühle an. Zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mit Novego helfen wir dir, den 1. Schritt zu machen: Die Online-Hilfe bei psychischen Belastungen bietet dir schnelle sowie zeitlich und räumlich flexible Unterstützung, z. B. bei Depressionen oder Ängsten.

Weitere Informationen findest du auf pronovabkk.de/novego

Wichtig: Unser Angebot ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

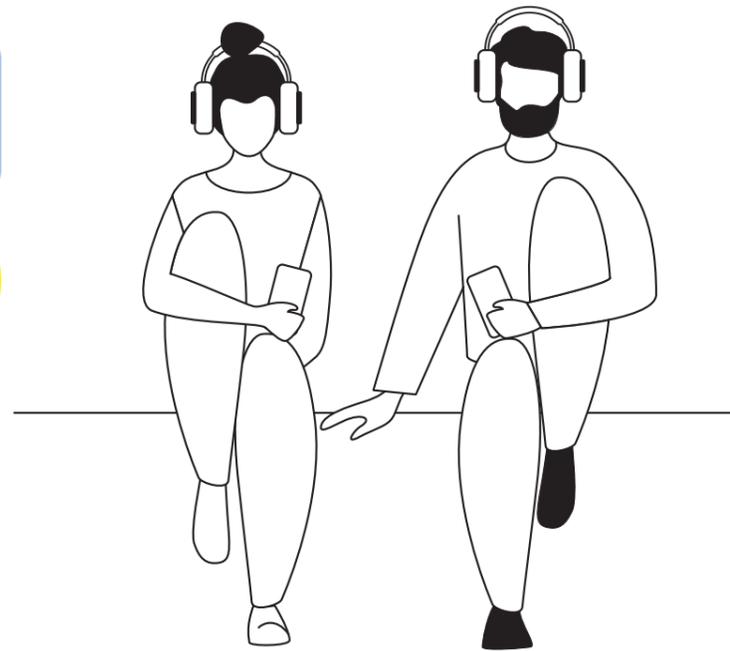


Keine Angst vorm Alleinsein: So schöpfst du daraus Energie. Erfahre mehr auf magazin.pronovabkk.de



Jetzt mal ehrlich.

Der Realtalk-Podcast



Jetzt mal ehrlich: Über Themen wie Durchfall, psychische Gesundheit oder Geschlechtskrankheiten spricht man doch wirklich ungern, oder? Vor allem, wenn es um den eigenen Körper und die Gesundheit geht, gilt heute noch viel zu viel als Tabu. In unserem Podcast „Jetzt mal ehrlich“ machen wir damit Schluss. Statt hinter vorgehaltener Hand sprechen wir vor dem Mikrofon und der Kamera mit Betroffenen und Expert*innen über Gesundheitsthemen, die in der Gesellschaft eher als unangenehm gelten. Dabei geht es vor allem um einen offenen und ungeschönten Austausch mit echten Menschen, die andere an ihrer Geschichte teilhaben lassen möchten.

In jeder Folge gehen wir einem anderen Tabuthema auf den Grund. Dabei haben sie alle eines gemein: Für Smalltalk sind sie vielleicht (noch) nicht geeignet, für Realtalk hingegen perfekt!

Die 1. Staffel „Jetzt mal ehrlich“ ist kostenlos bei allen gängigen Podcast-Streamingdiensten zu hören und auf dem YouTube-Kanal der Pronova BKK zu sehen. Ab Herbst geht's weiter mit Staffel 2.

Hier geht's zu allen Folgen: pronovabkk.de/podcast

Videoberatung

Überall, wo du bist

Heute hier, morgen da oder an einen Ort gebunden? Dann ist unsere Videoberatung perfekt für dich! Du gehst einfach deinem Alltag nach und wir beraten dich dort, wo du gerade bist. Digital, flexibel und immer persönlich.

Ob im vollgepackten Familien-Alltag, mal eben in der Mittagspause oder einfach so: In einem Video-Beratungsgespräch kannst du dein Anliegen mit unseren Kundenberater*innen von überall aus klären. Und sogar Formulare direkt unterschreiben. Für dich super bequem, für uns selbstverständlich.

Unsere Videoberatung ist über deinen Computer, dein Smartphone oder Tablet möglich. Such dir einfach einen freien Termin aus und schon kann es losgehen.

Weitere Informationen und Terminvereinbarung auf:



Nachhaltig

informiert.

Mit unserem Magazin liefern wir dir 2 x im Jahr Wissenswertes rund um deine Gesundheit, unsere Services und unsere Leistungen nach Hause. Und weil wir Nachhaltigkeit großschreiben, kannst du alles auch ganz easy in unserem Online-Magazin nachlesen. Wir freuen uns, wenn du uns dabei unterstützt, noch nachhaltiger zu werden und die Print-Ausgabe ab sofort gegen die digitale Variante eintauschst.

Unser Tipp: Registriere dich in der Pronova BKK-App und du erhältst unser Magazin ab der nächsten Ausgabe direkt auf dein Smartphone.



GET IT ON
Google Play



GET IT ON
App Store

Du findest die Online-Ausgabe auf magazin.pronovabkk.de



Achte in diesem Heft auf dieses Symbol. Es zeigt dir, dass du in unserem Online-Magazin weiterführende Inhalte entdecken kannst.

Gesund

schlafen bei

Schichtarbeit.

Arbeiten, wenn andere schlafen. Und schlafen, wenn andere in den Tag starten. Für Menschen mit einem Job im Schichtdienst ist das ganz normal. Für Körper und Seele jedoch nicht: Jede Art von Schichtarbeit kann die Gesundheit belasten. Besonders gefährdet sind Menschen, die regelmäßig zwischen 23 und 7 Uhr arbeiten – also im Nachtschichtbetrieb. Sie leiden häufig unter Schlafstörungen.

Wer dauerhaft oder im Wechselschichtbetrieb und vor allem in Nachtschichten arbeitet, hat ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Grund hierfür ist ein Leben gegen die hormonell gesteuerte biologische Uhr. Diese tickt eindeutig: Wir schlafen nachts und sind tagsüber wach. Dass es unterschiedliche Chronotypen gibt, ändert daran nichts. Zwar haben die sogenannten Eulen die Tendenz, länger wach zu bleiben und auch mal die Nacht zum Tag zu machen. Regelmäßige Nachtarbeit kann jedoch auch ihnen gesundheitlich schaden.

Wer dauerhaft oder im Wechsel Nachtschichten absolviert, muss mit Einschränkungen im Sozialleben klarkommen und hat ein höheres Unfall- und Erkrankungsrisiko:

- Das soziale Leben kann durch Nachtschicht sehr betroffen sein – weil Nachtschichtarbeitende oft tagsüber schlafen, können sie weniger Zeit mit Familie und Freund*innen verbringen, sie fühlen sich oft ausgeschlossen vom Alltag.
- Ein erhöhtes Unfallrisiko besteht, weil selbst nach jahrelanger Schichtarbeit zwischen 2 und 5 Uhr nachts ein Leistungstief einsetzt. Menschen sind in dieser Zeit weniger leistungsstark und weniger aufmerksam für Gefahren.
- Ein erhöhtes Risiko für manche Erkrankungen kann aus dem mit Nachtarbeit oft einhergehenden Schlafmangel erfolgen. Es kann etwa eine stärkere Anfälligkeit für Depressionen, bestimmte Krebsarten (Brust- und Prostatakrebs), Herzerkrankungen und für Diabetes mellitus Typ 2 geben. Auch besteht ein gesteigertes Risiko für das sogenannte metabolische Syndrom (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, gestörter Fettstoffwechsel).
- Schlafstörungen treten häufiger auf: Der Schlaf ist unruhig und liegt oft bei unter 6 Stunden täglich (die optimale Schlafdauer liegt bei 6 bis 8 Stunden).



Das kannst du gegen Schlafstörungen tun

Fakt ist: Schichtarbeit harmoniert nicht mit der biologischen Uhr. Wer die Möglichkeit hat, sollte also im Idealfall darauf verzichten. Doch das ist für die meisten Arbeitnehmer*innen ohne einen Jobwechsel oft unrealistisch. Daher gilt es, das Beste aus der Situation zu machen. Unterschiedliche Strategien können helfen, Problemen mit dem Schichtdienst vorzubeugen und sie zu bewältigen:



Frühschicht?

- Fahr deine Aktivitäten am Abend frühzeitig runter und verschieb das Abendessen etwas nach vorn
- Gedämpftes Licht am Abend lässt dich früher zur Ruhe kommen
- Verzichte nach der Schicht auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf, beschränke dich auf einen Nap von 20 Minuten – so wirst du abends früher müde



Spätschicht?

- Schlaf dich nach der Schicht richtig aus und verzichte möglichst auf den Wecker
- Durch einen kurzen Powernap (10 bis 20 Minuten) vor der Schicht steigert du deine Leistungsfähigkeit
- Iss was Leichtes: Schwere Mahlzeiten am Ende der Schicht beeinträchtigen deinen Schlaf



Nachtschicht?

- Nimm bei der Arbeit nur leichte Mahlzeiten zu dir
- Trag nach Schichtende auf dem Heimweg an einem sonnigen Morgen eine Sonnenbrille, so wirst du nicht hellwach
- Um leichter einzuschlafen, mach nach der Nachtschicht keinen Sport

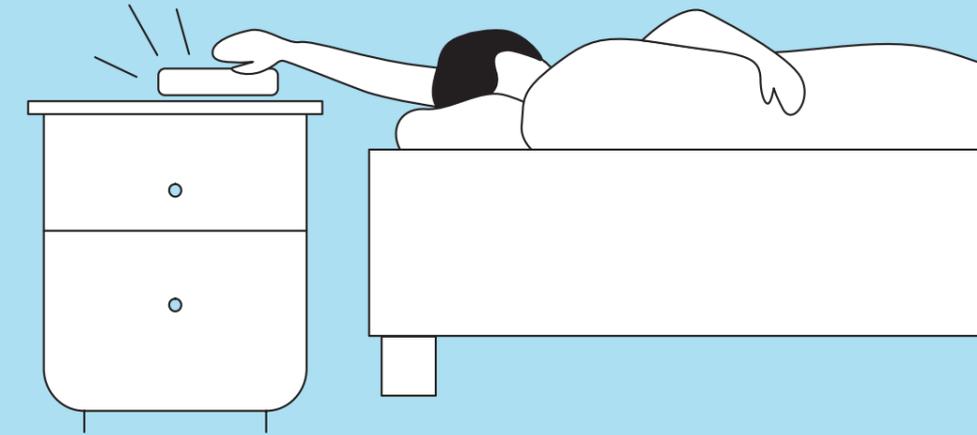
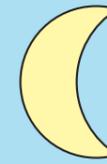
Und was ist mit Medikamenten?

Der Einsatz von Schlafmitteln, Stimulantien oder Gaben des Schlafhormons Melatonin bieten zwar kurzfristige Erleichterung, stellen aber keine echte Problemlösung dar. Auch können sie vielfältige Nebenwirkungen haben. Darüber hinaus besteht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Wichtig: Leidest du unter anhaltenden oder wiederkehrenden gesundheitlichen Problemen, die auf Schichtarbeit zurückgehen können, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Unter Umständen kann auch eine Befreiung von Nachtschichten ein notwendiger Schritt für deine Gesundheit sein.

In unserer Broschüre „Besser schlafen, aktiver leben“ findest du viele Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Mehr auf



Schlummer-Taste: Gesunde Extraportion Schlaf?

Nur noch 5 Minuten! Gehörst auch du zu den Menschen, die vor dem Aufstehen erstmal 1 oder 2 Runden snooze, also die Schlummer-Taste nach dem Wecker-Klingeln drücken? Der Wecker klingelt, du kannst aber noch ein bisschen weiterdösen, denn der Weck-Alarm meldet sich ja nach ein paar Minuten erneut. Ist doch praktisch, oder?

Notorische Schlummer-Fans müssen jetzt stark sein: Was so harmlos klingt, kann zur ungesunden Schlafgewohnheit werden. Denn wenn der Wecker wiederholt klingelt, kann das dazu führen, dass dein Gehirn durch den schnell wechselnden Schlaf-/Wachrhythmus aus dem Tritt gerät und nicht mehr weiß, ob nun Schlaf oder Wachsein angesagt ist. Ein weiterer Nachteil des Schlummer-Modus kann darin bestehen, dass du dann erst in wirklich allerletzter Minute aufstehst und doch noch in Stress gerätst.

Aber sorgt Snoozen denn wenigstens für eine Extraportion Schlaf? Leider auch nicht. Da es immer nur einen Kurzeitenschub vor dem Aufstehen gewährt, besteht die Gefahr einer Überdosierung von Schlaf wahrscheinlich nicht. Sollte man jedoch infolge exzessiven Schlummer-Tasten-Gebrauchs regelmäßig länger schlafen als 6 bis 8 Stunden pro Nacht, können Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und unter Umständen auch leichte Depressionen die Folge sein.

Fazit: Die Snooze-Taste kann dir bei verantwortungsvollem Umgang noch ein paar köstliche Minuten des Dösens vor der harten Realität des Aufstehens schenken – Momente, die du gern genießen kannst. Ein mehrmaliger Gebrauch der Snooze-Taste hintereinander aber kann nicht nur dein Gehirn, sondern vor allem deinen Tagesablauf ganz schön durcheinanderbringen.

Mehr über eine erholsame Bettruhe findest du auf pronovabkk.de/gesunder-schlaf



Du kommst morgens nicht aus dem Bett? Wir haben die besten Tipps für mehr Energie am Morgen auf magazin.pronovabkk.de

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2023

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

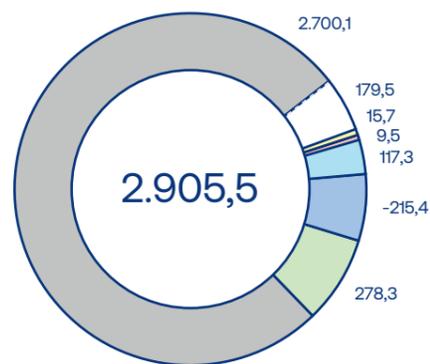
Bezeichnung der BKK / des Verbandes	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variante Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten 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 €	54.500 €	20.175 €	nein	6.259 €	168 € p.a. (private Unfallversicherung)	nein	Weiterbeschäftigung für 6 Monate im Falle der Amtsentbindung	281.102 €
BKK Landesverband Mitte	Vorstand Burkhard Spahn	173.690 €	3.000 € Inflationprämie	37.677,60 € (Tarif 6/ Tariff. Regelung zu VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000 € (Tarif R 7/zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	-	nein	-	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	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	220.367,60 €
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsvorsitzende	262.000 €	-	48.512 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512 €
GKV-Spitzenverband Berlin	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	-	70.791 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	324.791 €
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsmitglied	249.328 €	-	29.590 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	278.918 €

Einnahmen und Ausgaben 2023

Das Geschäftsergebnis 2023 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 Plus von 6,9 Millionen Euro.

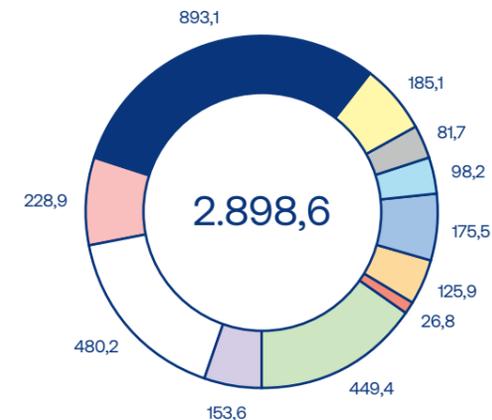
Einnahmen in Millionen Euro

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



- Standardisierte Leistungsausgaben
- Davon Krankengeld
- Satzungs- und Ermessensleistungen
- Strukturierte Behandlungsprogramme
- Verwaltungskosten
- Mitgliederbezogene Veränderungsrate
- Sonstige Einnahmen

Ausgaben in Millionen Euro



- Krankenhausbehandlung
- Krankengeld
- Zahnärzte und Zahnersatz
- Arzneien
- Heil- und Hilfsmittel
- Sonstige Leistungen
- Verwaltungskosten
- Sonstige Ausgaben

Nachhaltigkeit

Planetare

Gesundheit

macht Schule.

Wer heute Kind oder Jugendliche*r ist, wird im Leben stärker von klimabedingten Umwelt-Veränderungen betroffen sein als Erwachsene. Eine frühzeitige Erziehung zur Nachhaltigkeit wird daher immer wichtiger. Sie kann dazu beitragen, die eigene und auch planetare Gesundheitskompetenz zu fördern.

Genau da setzt das Präventions- und Nachhaltigkeitsprojekt Blue Marble Health in Zusammenarbeit mit der Pronova BKK an. Seit 2022 gehen wir in Schulen, um junge Menschen von Klasse 8 bis 13 rund um die Themen planetare Gesundheit und Umwelt-Auswirkungen des eigenen Handelns aufzuklären. Dafür erhalten Lehrkräfte vorbereitetes Unterrichtsmaterial zu Themen wie Lebensmittelverschwendung und -produktion sowie Ernährungssicherheit. Ergänzend dazu wird die Unterrichtsreihe von einer App begleitet, die u. a. praktische Tipps, Quizze und Erklärvideos für die Schüler*innen bereithält. Über all dem steht das Ziel, Jugendliche zu ermutigen, sich für einen gesunden Planeten und eine nachhaltige Zukunft einzusetzen.

Neu: Ab September auch für Kita und Grundschule

In wenigen Wochen wird das Präventionsprojekt um eine junge Zielgruppe erweitert: Mit Blue Marble Health Kids steht es ab September 2024 auch Vor- und Grundschulkindern zur Verfügung.

Unter dem Leitmotiv „Global denken, lokal handeln“ können auch schon die Kleinsten mit Liedern, Geschichten und Spielen kindgerecht entdecken, wie sie gesund bleiben und der Planet geschützt wird. Dabei reisen sie mit der Superheldin Blue um die Welt und sind dabei, wenn sie ihrem kleinen Bruder Mavi von verschiedenen Orten Nachrichten schreibt. Aus ihnen lernen die Kinder spielerisch, wie die Gesundheit der Menschen und die der Erde zusammenhängen.

Jetzt mitmachen!

Die Teilnahme an Blue Marble Health und Blue Marble Health Kids ist für Schulen und Kitas kostenlos. Für weitere Informationen steht Caroline Kottlarz aus unserem Team Gesundheitsförderung per E-Mail an Caroline.Kottlarz@pronovabkk.de oder telefonisch unter 0214 32296-2010 zur Verfügung.

Mehr über das Projekt auf blumarblehealth.de



Schon gewusst?

„Blue Marble“ ist Englisch und bedeutet „blaue Murmel“. Diesen Namen trägt ein berühmtes Foto der Erde, das 1972 aus dem All aufgenommen wurde. Es wurde zu einem Symbol für den Umweltschutz.

Erste Hilfe.



Im Alltag mit Kindern ist ganz schön viel los. Kleine Aua's gehören da fast schon zur Tagesordnung. Doch was, wenn es mal zu einem ernststen Notfall kommt? Ein Leitfaden, was dann zu tun ist.



Erste-Hilfe-Kurs für Eltern

In Notfallsituationen wie Ertrinken, Verschlucken, Ersticken und Verbrennungen zählt jede Sekunde. Weißt du, wie du dann helfen kannst?

Wenn du diese Frage eher mit „Nein“ beantwortest, bist du damit wahrscheinlich nicht allein. Die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs kann dir auch für den Kinder-Notfall wichtige Antworten geben. Regelmäßig aufgefrischtes Erste-Hilfe-Wissen vermittelt überlebenswichtige Kenntnisse, bereitet auf den Ernstfall vor und gibt den Ersthelfer*innen Sicherheit für ihr Handeln.

Verschiedene Anlaufstellen, wie z. B. Hilfsorganisationen, bieten spezielle Kurse für die Erste Hilfe am Kind an. Im Internet kannst du dich über Schulungen in deiner Nähe informieren.

112

Im Notfall keine Zeit verlieren!

Bei Lebensgefahr

Mit der 112 rufst du den Rettungsdienst und Notärzt*innen. Diese alarmierst du in lebensbedrohlichen Situationen wie

- schwerer Unfall
- Atemnot
- Bewusstseinsstörungen
- allergische Reaktion
- Insektenstich im Mund-, Rachen-, Halsbereich
- Fieberkrampf
- Vergiftungen

Jetzt ist wichtig: Ruhe bewahren, 112 alarmieren, Erste Hilfe leisten. Bleib bei deinem Kind und versuche es zu beruhigen.



Keine Lebensgefahr

Verletzungen wie z. B. Platzwunden, Prellungen, Stürze oder Tierbisse sind zweifelsohne Notfälle. In der Regel schweben Verunfallte dann jedoch nicht in Lebensgefahr – sind also **kein Fall für die 112**. Dennoch sollte unbedingt die nächstgelegene Kinderklinik angesteuert werden. Wenn das Kind stabil ist und du die Ruhe selbst bist, kannst du die Anfahrt selbst übernehmen. Notiere dir Adresse und Rufnummer der Kinderklinik. Ist keine in der Nähe: ab in die Notaufnahme eines normalen Krankenhauses.



Bei Vergiftungen

Bei Verdacht auf eine Vergiftung durch Pflanzen, Haushaltsreiniger oder Medikamente helfen die Giftnotrufzentralen weiter. Oft setzt die Giftwirkung erst langsam ein oder es bleibt bei leichten Symptomen. Schildere die Symptome und den Auslöser der Vergiftung möglichst genau: Die Zentrale entscheidet dann, was zu tun ist. Wenn es deinem Kind jedoch nicht gut geht oder akute Lebensgefahr besteht, ruf sofort die 112!

Hier findest du eine Liste der Giftnotrufzentralen:

Schreibe dir die Telefonnummer des für deine Region zuständigen Giftnotrufs auf.



Zahn ausgeschlagen?

Ein Fall für die Zahnarztpraxis oder Zahnklinik! Jetzt heißt es vor allem: Ruhe bewahren und schnell sein. Parallel zur Erstversorgung des Kindes sollten ausgebrochene Zähne sofort in eine Zahnrettungsbox gelegt und Praxis oder Klinik umgehend aufgesucht werden. Das ist wichtig für das Überleben des Zahns. Für eine kurzzeitige Notfall-Lagerung kann dieser auch in einem sauberen Gefäß oder Gefrierbeutel gefüllt mit kalter H-Milch oder luftdicht in Frischhaltefolie transportiert werden.



Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Dein Kind fiebert, doch die Kinderarztpraxis hat geschlossen? Außerhalb der Sprechstunde und an Wochenenden helfen kinderärztliche Notdienste in akuten Krankheitsfällen weiter. Über die Telefonnummer 116117 kannst du dich über den Bereitschaftsdienst in deiner Region informieren.



Deine wichtigen Kontakte für den Notfall:

Notruf/Rettungsdienst: **112**

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst: **116117**

Kinderklinik Adresse & Telefon: _____

Zahnarztpraxis/-klinik Adresse & Telefon: _____

Giftnotrufzentrale: _____



Alles Gute für dein Kind.

Kinder und Jugendliche beim Aufwachsen zu begleiten, bedeutet viel Verantwortung. Wir sind für dich da – und bieten neben den gängigen Untersuchungen z. B. mit Starke Kids by BKK auch Zusatzleistungen. Denn regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Zahnkontrollen sind wichtig, um die kindliche Entwicklung optimal zu unterstützen. Unser Überblick gibt dir Orientierung, welche Untersuchung wann ansteht.

Untersuchungen auf einen Blick

Die Untersuchungen finden in der kinderärztlichen und, sobald die Milchzähne da sind, auch in der zahnärztlichen Praxis statt. Nach der Neugeborenen-Erstuntersuchung U1 unmittelbar nach der Geburt folgen in der kinderärztlichen Praxis diese Untersuchungen:

U2 (3. - 10. Lebensstag):

Untersuchung von Organen, Sinnesorganen und Reflexen

U3 (4. - 5. Lebenswoche):

Prüfung Reflexe, Motorik, Gewicht, Reaktionen; Untersuchung der Organe und der Hüften, Abfrage des Trinkverhaltens

U4 (3. - 4. Monat) und U5 (6. - 7. Monat):

Untersuchung der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, von Wachstum, Motorik und Nervensystem

U6 (10. - 12. Monat):

Kontrolle der geistigen Entwicklung, der Sinnesorgane und der Bewegungsfähigkeit

U7 (21. - 24. Monat):

Test der sprachlichen Entwicklung, Feinmotorik und Körperbeherrschung

U7a (34. - 36. Monat):

Frühzeitige Erkennung von Sehstörungen und sonstigen Auffälligkeiten

U8 (46. - 48. Monat):

Check der Entwicklung von Sprache, Aussprache und Verhalten, um eventuelle Fehlentwicklungen gezielt behandeln zu können

U9 (60. - 64. Monat):

Prüfung der Motorik und Sprachentwicklung, um eventuelle Fehlentwicklungen zu erkennen und zu behandeln

Zahnvorsorge:

Spätestens, wenn alle Milchzähne da sind, solltest du mit deinem Kind 2x jährlich zur Zahnvorsorgeuntersuchung gehen. Dort wird überprüft, ob sich Zähne und Kiefer gesund entwickeln.

Individualprophylaxe:

Wir übernehmen bei 6- bis 17-Jährigen 2x jährlich die Kosten für diese Karies-Vorsorge. Sie umfasst u. a. individuelle Zahnpflege-Tipps, die Reinigung und Politur aller Zahnoberflächen und die Fluoridierung.

Fissurenversiegelung:

Die Kauflächen der Zähne sind kariesanfällig und können zum Schutz versiegelt werden. Wir zahlen zusätzlich zur gesetzlichen Fissurenversiegelung insgesamt bis zu 50 € der Kosten für die Versiegelung der Prämolaren (Zähne 4 und 5) zwischen dem 6. und 17. Lebensjahr.

Starke Kids by BKK: Premiumvorsorge für Kinder

Für die Kleinsten wollen wir nur das Beste. Darum gibt es bei uns mit Starke Kids by BKK ein erweitertes Vorsorge-Angebot für dein Kind – zusätzlich zu den oben genannten gesetzlichen U-Untersuchungen. So sind z. B. die U0, U10, U11 und J2 kostenlose Extraleistungen der Pronova BKK.

Welche Mehrleistungen außerdem drin sind, erfährst du auf [pronovabkk.de/starke-kids](https://www.pronovabkk.de/starke-kids)

Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 19. Dezember 2023 den 27. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

§ 5: Kreis der versicherten Personen

§ 6: Kündigung der Mitgliedschaft

§ 14 Absatz XII: Hautkrebsvorsorge

§ 15: Primärprävention

§ 16: Leistungen zur Verhütung übertragbarer Krankheiten

Die Änderungen der Satzung treten am 1. Januar 2024 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 19. Dezember 2023

Der Vorstand
gez. Kaiser

Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 19. Dezember 2023 den 28. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderung der Satzung bezieht sich auf

§ 14 Absatz X: Zusätzliche kinderorthopädische Hilfsmittel

Die Änderung der Satzung tritt am 1. Januar 2024 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 19. Dezember 2023

Der Vorstand
gez. Kaiser

Vorauszahlung für 2025

Auch in diesem Jahr bieten wir dir wieder eine Zuzahlungsbefreiung durch die Vorauszahlung 2025 an. Kund*innen werden bis Ende November von uns angeschrieben.

Weitere Informationen findest du auf [pronovabkk.de/vorauszahlung](https://www.pronovabkk.de/vorauszahlung)

Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 17. Juli 2024 den 30. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderung der Satzung bezieht sich auf

§ 10: Kassenindividueller Zusatzbeitragsatz

Die Änderung der Satzung tritt am 1. August 2024 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 17. Juli 2024

Der Vorstand
gez. Kaiser

Dein Krankenkassenbeitrag ab dem 1. August 2024

Die Ausgaben im Gesundheitswesen sind stark gestiegen. Diese Kostensteigerungen machen leider auch vor uns nicht halt – deshalb erhöhen wir unseren Zusatzbeitrag ab dem 01.08.2024 um 0,6 % auf 2,4 %.

Früherkennung

leicht gemacht.

Brustkrebs ist die häufigste Krebsdiagnose bei Frauen: Jede 8. erkrankt in ihrem Leben daran. Früh entdeckt, bestehen gute Heilungschancen. Entscheidend hierfür ist neben der regelmäßigen Teilnahme an Früherkennungsmaßnahmen die Selbstuntersuchung der Brüste.

Ursachen und Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren für die Entstehung von Brustkrebs gehören eine familiäre Veranlagung sowie ein höheres Lebensalter. Aber auch Umweltfaktoren, Vorerkrankungen wie Typ-2-Diabetes und der persönliche Lebensstil können die Entstehung von Brustkrebs beeinflussen.

Selbstuntersuchung

Die optimale Zeit für den Brust-Check ist 1 Woche nach Beginn der Regelblutung und nach den Wechseljahren 1 x pro Monat immer zum gleichen Zeitpunkt. Untersuche deine Brüste am besten vor dem Spiegel. Etwa 60 % der Brustveränderungen finden sich im oberen äußeren Viertel der Brust nahe der Achselhöhle. Widme diesem Bereich beim systematischen Abtasten besondere Aufmerksamkeit.

Dein Brustgewebe fühlt sich knubbelig und unregelmäßig an? Das ist ganz normal. Durch das regelmäßige Anschauen und Abtasten deiner Brüste bekommst du aber schnell ein gutes Gefühl für etwaige Veränderungen. Wie du deine Brust richtig abtastest, zeigen wir auf der nächsten Seite.

Achte dabei vor allem auf diese Auffälligkeiten:

- Knoten/Verhärtung in der Brust
- Veränderte Hauttextur (Orangenhaut)
- Rötungen, Schwellungen, Dellen und Grübchen
- Angeschwollene Lymphdrüsen
- Klare oder farbige Flüssigkeiten aus den Brustwarzen
- Eingezogene Brustwarzen
- Schmerzen in Brust oder Brustwarzen

Medizinische Checks sind außerdem wichtiger Bestandteil deiner persönlichen Brustkrebsvorsorge. Diese Kosten übernehmen wir daher gerne für dich:

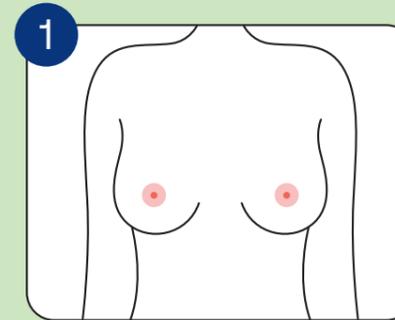
- Ärztliche Tastuntersuchung jährlich für Frauen ab 30
- Ärztliche Anleitung zur Selbstuntersuchung
- Mammographie-Screening alle 2 Jahre für Frauen zwischen 50 und 75

Darüber hinaus unterstützen wir Frauen und Männer bei Vorbelastung jährlich mit der Brust-Abtastung nach dem *discovering hands*®-Prinzip. Alle Details findest du auf pronovabkk.de/discoveringhands

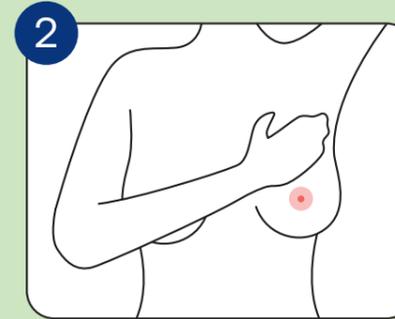
Und Männer?

Auch sie können Brustkrebs bekommen, etwa 700 erkranken jährlich. Spezielle Früherkennungsprogramme gibt es nicht. Umso wichtiger ist es, selbst auf Veränderungen im Brustbereich zu achten. Mehr dazu auf pronovabkk.de/brustkrebs-mann

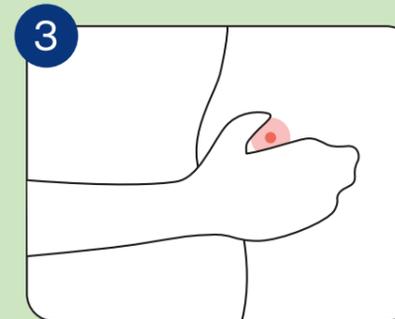
So geht's:



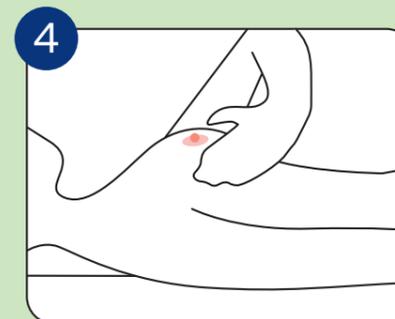
Stelle dich vor den Spiegel und schau dir deine Brüste mit locker hängenden und anschließend mit nach oben gestreckten Armen an. Achte dabei auf Veränderungen in Form, Größe, Position und Kontur sowie auf Hautauffälligkeiten wie Rötungen, Eindellungen, Verdickungen, entzündliche Veränderungen oder Orangenhaut.



Ebenfalls stehend, lege deine Hand an deinen Hinterkopf und taste mit den 3 mittleren Fingern der anderen Hand die Brust systematisch von außen nach innen ab. Beginne dafür in der Achselhöhle in leicht kreisförmigen Bewegungen und taste dich weiter zum äußeren Rand der Brust bis innen zur Brustwarze. Übe dabei zunächst sanften, dann mittleren und festen Druck aus. Wiederhole das Abtasten nun, indem du beide Brüste in Linien und anschließend strahlenförmig von oben nach unten und von außen nach innen untersuchst. Achte jedes Mal auf Unebenheiten und Verhärtungen.



Untersuche auch die Brustwarzen. Ertaste dafür mit Daumen und Zeigefinger den Brustwarzenvorhof mit leichtem Druck und drücke die Brustwarzen leicht zusammen.



Taste die Brust in Rückenlage ab und gehe auch dabei systematisch vor. Achte dabei besonders auf den unteren Brustbereich und untersuche auch die Achselhöhlen mit nach oben gestrecktem Arm.

Veränderung festgestellt?

Etwa 90 % aller Veränderungen in der Brust sind harmlos. Falls du Auffälligkeiten bemerkst, ist es dennoch immer wichtig, jede sichtbare oder tastbare Veränderung kurzfristig ärztlich abklären zu lassen. Vereinbare ebenfalls einen Termin in deiner gynäkologischen Praxis, wenn du ein Ziehen, Spannen oder unspezifische Schmerzen in der Brust verspürst oder die Brust in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt ist.



Gutartige Brustverhärtung: Das solltest du über Mastopathie wissen. Mehr dazu auf magazin.pronovabkk.de

Arbeitswelt im Wandel: Zwischen Selbstfürsorge und Überlastung



Die letzten Jahre sind von Ausnahmezuständen bestimmt: Corona-Pandemie, Energiekrise, Kriege. Zudem beeinflussen steigende Kosten und Sparmaßnahmen die Wirtschaft. All das belastet nicht nur privat, sondern kann uns auch im Job vor eine Zerreißprobe stellen, wie die Ergebnisse der Pronova BKK-Befragung von Arbeitnehmer*innen mit dem Titel „Arbeiten 2023“ aufzeigen. Wir sprachen mit der Wirtschaftspsychologin und Resilienz-Trainerin Patrizia Thamm über die Ergebnisse und darüber, wie Menschen in Deutschland ihren Arbeitsalltag empfinden und was die Generationen unterscheidet.

Die Hälfte der Erwerbstätigen empfindet ihre Arbeit als stressig – mit steigender Tendenz. Überstunden, Termindruck und die ungleiche Verteilung der Arbeitslast sind die größten Stressfaktoren. Wie ordnen Sie diese Ergebnisse ein?

Patrizia Thamm: Der Arbeitsmarkt entwickelt sich weiter und das Berufsleben ist deutlich komplexer geworden. Ein hoher Stresspegel wird fälschlicherweise oft noch als Indikator für erstrebenswerten Erfolg gesehen. Hinzu kommen mobile Arbeitsmodelle, die immer mehr Unternehmen etabliert haben. Neben vielen gesundheitlichen Vorteilen birgt die Arbeit im Homeoffice aber auch Risiken: Das Abschalten fällt z. B. schwerer, wenn Berufs- und Privatleben immer mehr verschwimmen. Auch für neue Strukturen und gesunde Routinen in ihrem Arbeitsalltag müssen die Beschäftigten selbst sorgen und Platz schaffen – das fällt nicht jedem leicht.

Die 18- bis 29-Jährigen klagen deutlich häufiger über Stress. Ist die Generation Z weniger resilient als Generationen vorher?

Thamm: Nein, das würde ich nicht verallgemeinern. Allerdings wächst diese Generation in volatilen Zeiten, sozusagen im Dauerkrisenmodus auf. Allen voran die Corona-Pandemie hat uns alle, aber auch diese junge Generation gelehrt, dass sich Lebensbedingungen schlagartig ändern können und es keine

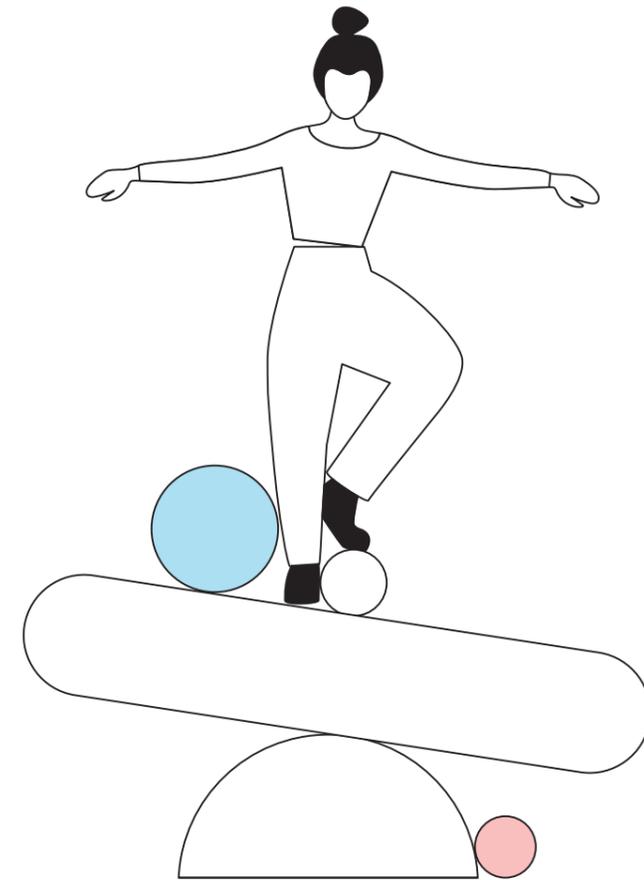
Garantie für dauerhafte Sicherheit und Stabilität gibt. Wenn nicht auf eine sorgenfreie Zukunft gebaut werden kann, lebt die junge Generation deshalb viel bewusster im Hier und Jetzt.

Das heißt?

Thamm: Bei der jüngeren Generation ist ein Umdenken erkennbar. Sie fordert mehr Raum für ihre Gesundheit ein als ältere Generationen, achtet stärker auf ihre mentale Balance und hegt direkt zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn Erwartungen wie eine gute Work-Life-Balance, Flexibilität und Gestaltungsspielraum sowie ein gutes Gehalt.

Es scheint noch viel Unverständnis für die jeweils andere Generation zu geben: 54 % der Befragten verdächtigen die 18- bis 29-Jährigen, sich krankzumelden, obwohl sie arbeitsfähig wären. Worauf führen Sie dieses Misstrauen zurück?

Thamm: Es ist erkennbar, dass sich die junge Generation durch ein sensibleres Frühwarnsystem für die eigenen Bedürfnisse auszeichnet, was aus meiner Sicht sehr wertvoll ist. Sie schreibt also ihrer Selbstfürsorge und eigenen Gesundheit eine hohe Priorität zu und zieht nicht um jeden Preis das Arbeitspensum durch, wenn sie gesundheitlich angeschlagen ist. Natürlich kann es auch vorkommen, dass diese Entscheidung nach eigenem Ermessen manchmal ausgenutzt wird.



Aber vor allem bei psychischen Problemen, die für das externe Umfeld oft nicht sichtbar sind, ist diese gelebte Selbstfürsorge sehr wichtig. Dies wird von den jüngeren und älteren Generationen aber noch sehr unterschiedlich betrachtet.

Inwiefern?

Thamm: Dort prallen Welten aufeinander. Die Generation Z reagiert achtsamer und reflektierter auf Arbeitsbedingungen, die nicht mit der Erhaltung ihrer Gesundheit vereinbar sind. Das ist auch richtig, damit die Gefahr für Phänomene wie eine innere Kündigung oder auch psychische Probleme – die unsere Studie zeigen – minimiert wird. Wer gut erholt und zufrieden seinen Job macht unter Arbeitsbedingungen, die ihr/ihm zusagen, wird auch entsprechende Leistung erbringen. Sich langfristig um jeden Preis und ungeachtet von jeglichem gesundheitlichen Risiko durchzubeißen, halte ich für eine gefährliche Haltung

Ideen und Tipps für mehr Entspannung in deinem (Arbeits-) Alltag haben wir dir in unserer Broschüre „Stressfrei leben - Stress lass nach“ zusammengestellt. Jetzt downloaden auf



Weiter im Interview geht's auf magazin.pronovabkk.de



Faktencheck:

Was du

wissen solltest.

Ein bisschen Bauchfett hier und da ist doch kein Problem, oder? Nun, nicht ganz. Denn egal, ob schlank oder rundlich, überschüssiges Bauchfett kann für alle Menschen zum Gesundheitsrisiko werden. Vor allem inneres Bauchfett (Viszeralfett) ist eng mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen metabolischen Störungen verbunden. Wir teilen mit dir 5 Fakten zum Thema Bauchfett und haben nützliche Tipps, was du machen kannst, wenn du dich davon verabschieden möchtest.

- 1 Unterschiedliche Arten**
Es gibt zwei Arten von Bauchfett: subkutanes Fett, das sich als Fettdépôts direkt unter der Haut befindet, und viszerales Fett, das die Organe schützend umgibt. Generell gilt: Ein Zuviel an Bauchfett birgt erhebliche Gesundheitsrisiken.
- 2 Bauchumfang als Hinweis**
Eine bauchbetonte Fettverteilung (Apfelform) gilt als wichtiger Marker für riskantes Bauchfett, das ernsthafte Erkrankungen fördern kann. Als kritisch gilt ein Bauchumfang bei Frauen ab 80 cm, bei Männern ab 94 cm.
- 3 Risikofaktor Bauch**
Bauchfett ist gefährlicher als Hüftgold. Der Apfelform ist also tendenziell gefährlicher als Personen, bei denen sich das Fett verstärkt auf die Hüften verteilt (Birnentyp). Männer lagern Fett häufiger am Bauch an als Frauen und haben daher ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Dieses steigt für Frauen nach den Wechseljahren. Mehr über die Wechseljahre findest du auf Seite 28.
- 4 Gesundheitsrisiken**
Bauchfett produziert viele Botenstoffe, die Entzündungen im Körper fördern können. Übermäßiges Leptin beeinträchtigt das natürliche Sättigungsgefühl. Das führt den Zuckerstoffwechsel wichtige Adiponektin wird gehemmt, das Risiko für Typ-2-Diabetes steigt. Zu viel Bauchfett birgt weitere Gefahren wie Darmerkrankungen, Schlafapnoe, Herz-Kreislaufprobleme, Thrombosen, Asthma, Demenz und die Entstehung von bestimmten Krebsarten.
- 5 Ursachen**
Die Ansammlung von Bauchfett kann sowohl durch genetische Faktoren als auch den Lebensstil wie ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung beeinflusst werden. Hormonungleichgewichte und Stress können ebenfalls eine Rolle bei der Entstehung von Bauchfett spielen.

Ran an den Speck

Ein flacher Bauch ist für viele Menschen ein ästhetisches Ziel. Viel wichtiger ist jedoch der gesundheitliche Aspekt. Diese Tipps können dich dabei unterstützen, etwas für eine gesunde Mitte zu tun und Bauchfett zu reduzieren.

Ernährung

Kein Geheimnis: Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur sinnvoll, um Bauchfett vorzubeugen oder langfristig zu reduzieren. Sie liefert dem Körper auch die notwendigen Nährstoffe, um gesund zu bleiben und optimal zu funktionieren. Ausgewogen bedeutet, sich auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertiges Eiweiß, z. B. aus Hülsenfrüchten, Eiern oder magerem Fleisch, sowie Nüsse und pflanzliche Öle zu konzentrieren. Wer zudem auf eine angemessene Kalorienzufuhr achtet, zuckerhaltige und verarbeitete Lebensmittel sowie Alkohol und neuesten Erkenntnissen nach auch Rauchen meidet, kann dazu beitragen, eine Fettansammlung im Bauchbereich zu verringern.

Weitere Tipps gibt es auf pronovabkk.de/ernaehrung

Bewegung

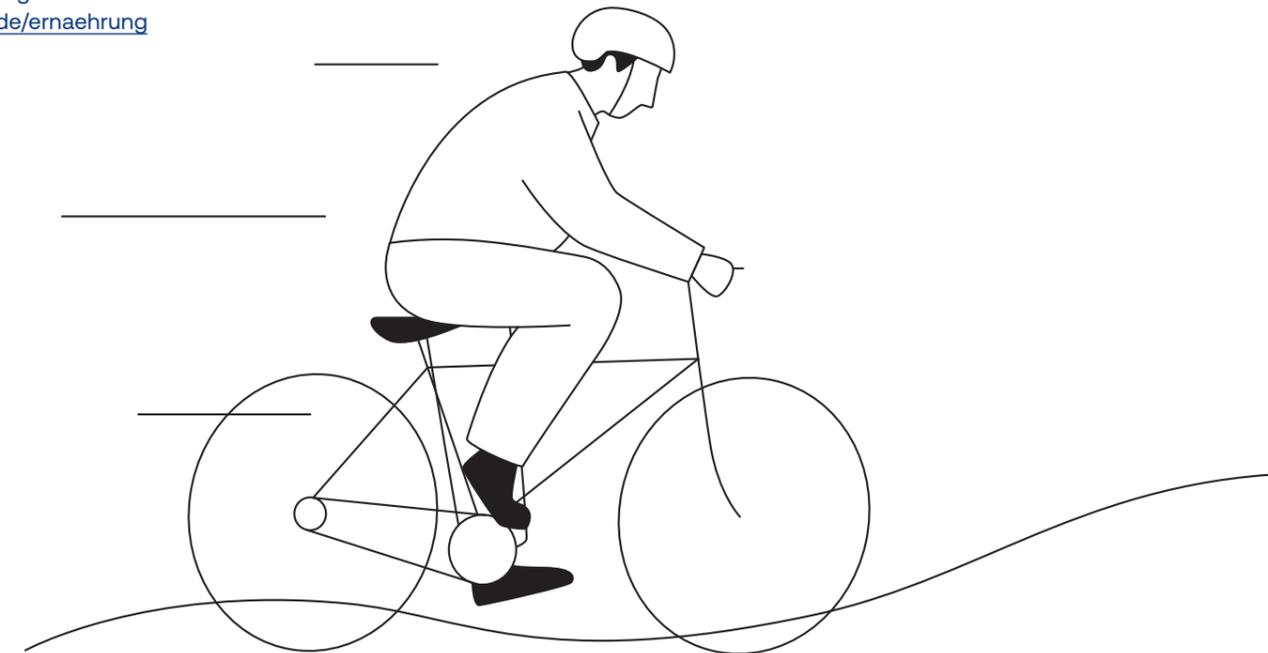
Die eine Sportart gegen Bauchfett gibt es nicht. Spazieren gehen, Joggen, Radfahren, Fitnessstudio, Schwimmen oder oder oder – hilfreich ist, was gefällt und dir Spaß macht. Je regelmäßiger, desto besser. Auch Training mit dem eigenen Körpergewicht mit gezielten Bauchmuskelübungen wie Planks, Crunches und Beinheben können die Muskulatur stärken und Bauchfett zum Schmelzen bringen.

Mehr Bewegungs-Inspiration findest du auf pronovabkk.de/sport

Schlaf

Unser Alltag ist oft stressig und Schlafmangel für viele Menschen kein Fremdwort. Dadurch kommt das Stresshormon Cortisol erst so richtig in Schwung: Es wirkt appetitanregend und begünstigt die Einlagerung von Bauchfett. Täglich ausreichend Schlaf und Entspannung zu bekommen, ist wichtig für die Gesundheit, reguliert die Hormone, die Appetit und Stoffwechsel beeinflussen, und kann der Entstehung von Bauchfett vorbeugen.

Wirkungsvolle Strategien für mehr Schlafqualität zeigt dir unser Schlaf-Coach auf pronovabkk.de/online-coaches



Bauchfett kann auch die Freisetzung von Insulin beeinflussen. Warum das Hormon so wichtig für den Stoffwechsel ist, klären wir auf magazin.pronovabkk.de

Wechseljahre

So viel mehr als

Hitzewallungen.

Rund 9 Millionen Frauen in Deutschland befinden sich derzeit in den Wechseljahren. Diese Zeit der hormonellen Umstellung, die auch als Klimakterium bezeichnet wird, fällt für viele Betroffene zusammen mit einer allgemeinen Umbruchphase.

Die Wechseljahre finden im Schnitt zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr statt. In dieser Zeit nimmt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron ab. Dies kann u. a. zu Zyklusveränderungen führen, bevor die letzte Regelblutung (Menopause) im Alter von etwa 52 Jahren einsetzt.

Typische Symptome

Wohl die bekanntesten Wechseljahresbeschwerden: Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Fast 85 % der Frauen sind davon betroffen. Sie werden oft von Herzrasen und Schwindel begleitet und treten häufig auch nachts auf. Verantwortlich dafür ist vermutlich der sinkende Östrogenspiegel. Weitere häufige Beschwerden sind Schlafstörungen, Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Sex, sexuelle Unlust, Blasenschwäche, psychische Beschwerden wie depressive Verstimmungen, Nervosität und Reizbarkeit. Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Während jeder 3. von ihnen die typischen Symptome sehr zu schaffen machen, erlebt ein weiteres Drittel diese als leichte - oftmals dennoch lästige - Beschwerden. Ebenfalls ein Drittel geht wiederum unbeschwert durch diese Phase. All das ist völlig normal. Wichtig in jedem Fall: Wechseljahre sind keine peinliche Frauenkrankheit. Und dennoch werden sie leider immer noch viel zu häufig tabuisiert.

Mögliche gesundheitliche Folgen

Körperliche Veränderungen und Beschwerden während der Wechseljahre haben nicht immer mit der hormonellen Umstellung zu tun. Sie können auch einfach mit dem Älterwerden zusammenhängen. Mit dem sinkenden Östrogenspiegel erhöht sich jedoch nachweislich das Risiko für bestimmte Erkrankungen:

- Osteoporose, von der rund 30 % der Frauen betroffen sind
- Muskel- und Gelenkschmerzen, z. B. in den Schultern, Fingern oder Beinen
- Bluthochdruck mit den damit verbundenen Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle
- Vermehrte Einlagerung von Fettgewebe am Bauch, nicht aber notwendig verbunden mit einer allgemeinen Gewichtszunahme. Warum Bauchfett ein Gesundheitsrisiko sein kann, liest du auf Seite 26

Das kannst du für dich tun

Die Wechseljahre machen dir zu schaffen? Dann kann es hilfreich sein, mit Freund*innen oder Familie darüber zu sprechen und dich bei Bedarf von deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen beraten zu lassen. Das ist wichtig, um mögliche andere behandlungsbedürftige Ursachen hinter den Symptomen abzuklären. Im Fokus sollten außerdem immer dein persönliches Wohlbefinden und die Linderung von Beschwerden stehen. Es gibt Einiges, mit dem du deine körperliche und mentale Gesundheit unterstützen kannst, z. B.:

- Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft macht nicht nur den Kopf frei, sondern stärkt Herz-Kreislauf-System und Knochen, hilft dir, dein Gewicht zu halten und sorgt für gute Laune
- Muskelaufbau, z. B. durch Krafttraining, fördert die Knochengesundheit, hilft bei der Fettverbrennung und beugt Übergewicht vor
- Entspannungstechniken machen dich gelassener im Umgang mit den Veränderungen in den Wechseljahren und können auch die Schlafqualität verbessern
- Kräutertees können unterstützen, dich wohler zu fühlen, z. B. Frauenmantel, Salbei oder Schafgarbe bei Hitzewallungen und Melisse, Hopfen und Baldrian bei Schlafstörungen



Starke Wechseljahresbeschwerden

Hier kommt möglicherweise eine Hormonersatztherapie infrage. Nutzen und Risiken wird deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt gemeinsam mit dir abwägen. Pflanzliche Hormone (Phytohormone) solltest du immer nur nach ärztlicher Beratung anwenden. Die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Isoflavonen (Phytoöstrogenen) aus Soja oder Rotklee bei Wechseljahresbeschwerden ist nicht nachgewiesen. Überdosierungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten wie beispielsweise mit dem Schilddrüsenhormon Thyroxin sind möglich.

So unterstützen wir dich

Ein Patentrezept im Umgang mit den Wechseljahren gibt es nicht, da jede Frau diese Zeit individuell erlebt.

Deshalb ist es empfehlenswert, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen, auf Veränderungen zu achten, sich öfter mal was Gutes zu tun. Die teils speziell auch auf die Wechseljahre zugeschnittenen Präventionsangebote deiner Pronova BKK können dich dabei unterstützen, z. B.:

- Yoga
- Progressive Muskelentspannung
- Ernährungsberatung
- Beckenboden-Training
- Osteoporose-Gymnastik
- Aktivwoche

Mehr dazu findest du auf pronovabkk.de/praeventionsangebote



Kommen Männer eigentlich auch in die Wechseljahre? Die Antwort gibt's auf magazin.pronovabkk.de

Musik

bringt

Lebensqualität.

Ein bestimmter Song, eine Textzeile oder eine bekannte Melodie: Musik kann Erinnerungen wecken, trösten und Glücksmomente schaffen. Für Menschen mit Demenz ist das besonders wichtig, denn ihre Welt wird nach und nach durch Vergessen und Verunsicherung geprägt. Hier setzt das Team vom Klang und Leben e.V. an.

Jugenderinnerungen werden wach

Bei Menschen mit Demenz leiden vor allem das Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit zur Verarbeitung des gerade Erlebten. Das bedeutet, dass der Bezug zur Gegenwart verloren geht. Sicherheit und Orientierung schwinden.

Erinnerungen ans Erwachsenwerden und besonders an die Musik dieser Zeit sind bei Menschen mit Demenz aber meist nicht verblasst. Hören sie Musik aus ihrer Jugend, gibt ihnen das ein Gefühl von Sicherheit – sie sind wieder ganz bei sich. Sogar dann, wenn die Fähigkeit zum Sprechen längst verblasst ist, können sie die Lieder wieder mitsingen.

Klang und Leben: Musik in Pflegeheimen

Die Musiker*innen von Klang und Leben e.V. besuchen regelmäßig Pflegeheime und geben dort Konzerte. Durch eine musikalische Reise zurück in die Zeit der 1920er bis 1950er schaffen sie es, die Erinnerung der Bewohner*innen an ihre Jugendzeit wieder zum Leben zu erwecken. Viele lächelnde und auch mitsingende Gesichter zeigen, welche Kraft Musik hat: Das Vergessen tritt für einen Moment in den Hintergrund. Das Musik-Projekt wird wissenschaftlich begleitet und von der Pronova BKK unterstützt.

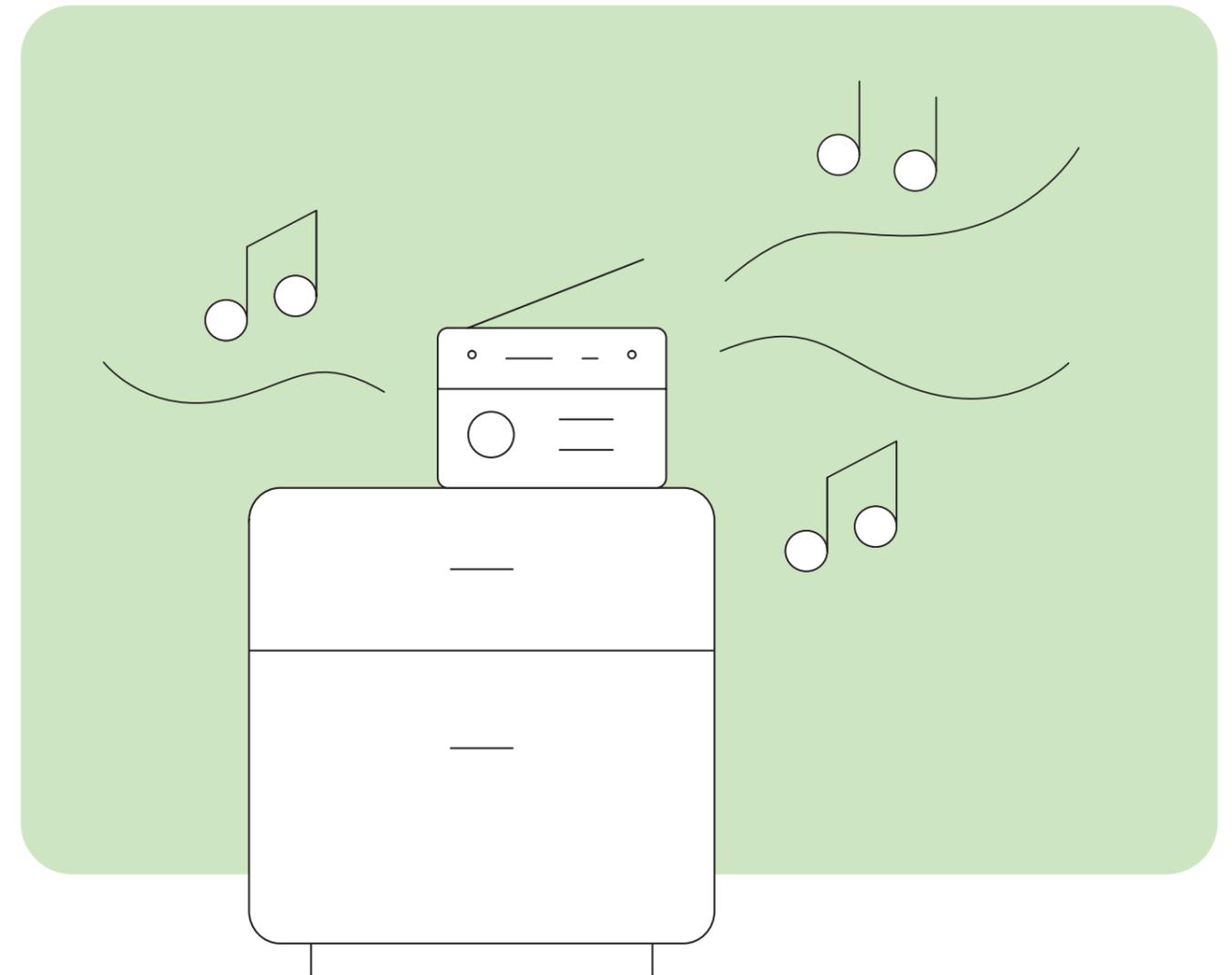
Was du selbst musikalisch tun kannst

Vielleicht sorgst du selbst für einen pflegebedürftigen Menschen und auch Demenz ist dabei ein Thema. Versuch es doch mal mit Musik – Musik, die dein*e Angehörige*r aus jungen Jahren kennt und geliebt hat.

Musik wirkt sich mehrfach positiv auf das seelische und körperliche Befinden aus: Die geweckte Erinnerung kann Zufriedenheit und Lebensfreude steigern. Und sie kann sogar eine längst verloren geglaubte Vitalität und Mobilität aktivieren und Menschen aus der Isolation holen. Die Selbstständigkeit der Betroffenen wie auch deren Bereitschaft, aktiv am Leben teilzunehmen, steigt um ein Vielfaches.

Je nach Fähigkeit kann nicht nur das Hören von Musik, sondern auch das gemeinsame Musizieren kleine Wunder bewirken und z. B. Ängste reduzieren und ein Gefühl von Geborgenheit schaffen. Auch für dich kann gemeinsames Singen und Musizieren im oft herausfordernden Pflegealltag eine Bereicherung sein – du teilst die Freude der Betroffenen, steigst gemeinsam mit ihnen in ihre Erlebniswelt ein und erlebst eine Atmosphäre der Gemeinschaft.

Mehr über das Projekt auf klangundleben.org



Deine persönliche Pflegeberatung

Das Thema Pflege ist für viele Menschen Alltag. Damit einher gehen oftmals Fragen und Unsicherheiten. Daher ist es uns besonders wichtig, dich als pflegebedürftige oder pflegende Person von Anfang an gut zu beraten und zu unterstützen. Wir geben dir Antworten, stehen dir mit einer qualifizierten Beratung zur Seite, informieren dich ausführlich über Leistungen und helfen dir bei der Beantragung.

Für deine persönliche Pflegeberatung nimm gerne Kontakt zu uns auf: Ruf uns an über 0214 32296-4929 oder schreibe uns eine E-Mail an pflegeberatung@pronovabkk.de. Wir vereinbaren einen Termin mit dir und schon kann's losgehen.

Übrigens: Unsere Pflegeberatung bieten wir auch super flexibel telefonisch oder als Videoberatung an.

Weitere Informationen findest du auf pronovabkk.de/pflegeberatung

