



Pronova
BKK

Magazin

Ausgabe 1/2024

Tipps für einen
starken Rücken

Dein Planet,

deine

Ernährung!

So funktioniert
die Schilddrüse

Inhalt

4 Planetary Health Diet

Eine für dich gesunde Ernährung ist auch für die Erde gesund. Es geht ganz einfach!

8 Gesunde Verdauung

Was tun, wenn die Verdauung gestört ist? Wir geben Tipps.

12 Service-Themen

Ob Bonus, Wahltarife, die Hebammensuche mit ammely oder Neues aus der Pflegeversicherung: Unsere Service-Themen halten dich auf dem Laufenden.

14 Hodenkrebs

Früh erkannt, ist Hodenkrebs gut heilbar. Erfahre alles über die Selbstuntersuchung.

16 Online-Service-Center

Papierkram? Ruckzuck erledigt! Die Pronova BKK-App ist praktisch und hält viele Vorteile für dich bereit.

18 Psychologische Hilfe bei Krebsdiagnose

Die App Living Well Plus hilft, bei einer onkologischen Erkrankung im seelischen Gleichgewicht zu bleiben.

22 Bekanntmachungen

Aktuelle Satzungsänderungen und Ergebnisse der Sozialwahlen.

24 Rückengesundheit

Gefällt dem Rücken: Übungen, Training, Bewegung. Tipps für deine Rückengesundheit gibt's hier.

26 Schilddrüse

Kleines Organ mit riesengroßer Wirkung. Welche Rolle spielt Jod für die Gesundheit deiner Schilddrüse?

28 Cannabiskonsum

Immer mehr junge Menschen probieren Cannabis aus. Wie wirkt die Droge? Und welche Nebenwirkungen hat sie?

30 Mediennutzung in der Familie

Lieber Zeit mit den Kindern verbringen als mit Tablet und Smartphone: Wir sprachen mit Clemens Beisel, der als Medienexperte für die Pronova BKK tätig ist.

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
[magazin.pronovabkk.de](https://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: istock/DGLimages;
S. 5: istock/Aleksandar Naki; S. 9: Adobe Stock/
Halfpoin; S. 12: istock/ReMa, Adobe Stock/
Miljan Živković; S. 13: Getty Images/Mengwen Cao;
S. 16: Getty Images/Westend61; S. 18: Pronova BKK;
S. 20-21: AdobeStock/Seventyfour; S. 28: istock/
pixdeluxe; S. 31: Pronova BKK

Ein gesundes neues Jahr!

Der Januar-Klassiker schlechthin ist wohl der gute Vorsatz, dieses Jahr aber wirklich mit der gesunden Ernährung zu starten. Mit der Planetary Health Diet lässt sich dieser Plan um einen sinnvollen Punkt ergänzen: Eine gesunde Ernährung tut auch der Umwelt gut.

Und wenn wir gerade schon beim Thema Ernährung sind, kommt dabei auch automatisch unsere Verdauung mit ins Spiel. Dass diese ab und zu streikt, kann im Alltag schnell passieren. Wir sprechen über Darmgesundheit und zeigen, was du tun kannst, wenn es im Bauch mal unruhiger zugeht.

Viele weitere Themen und mehr zu unseren Leistungen für deine Gesundheit findest du in diesem Magazin. Zum Beispiel unseren Bonus, mit dem du auch dieses Jahr wieder ruckzuck Bonuspunkte sammeln und dir eine attraktive Geldprämie sichern kannst.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Dein Redaktionsteam

Schmeckt dir und der Umwelt.

Hast du zu Jahresbeginn auch einen guten Vorsatz mit Blick auf deine Ernährung gefasst? Dann bist du nicht allein: Rund jede*r Zweite möchte diesen Vorsatz jetzt in die Tat umsetzen.

Beim Stichwort „gesunde Ernährung“ denken die meisten Menschen zunächst an ihre eigene Gesundheit, an Diäten oder eine optimale Versorgung mit Nährstoffen. Klar, das ist wichtig.

Doch wie wäre es, wenn unsere Ernährung nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch für unsere Umwelt wäre? Eine Antwort auf diese Frage liefert zum Beispiel die Planetary Health Diet.

Planetgesunde Ernährung

Dahinter steckt ein gesunder und umweltgerechter Speiseplan. Dieser empfiehlt Spannbreiten für Lebensmittelmengen, die Mensch und Planeten gut tun. Neben pflanzlichen Lebensmitteln, die dabei den Großteil der täglichen Ernährung ausmachen, kommen – für alle, die nicht verzichten möchten – auch ab und zu tierische Produkte auf den Teller.

Mit diesem Speiseplan werden also die gängigsten Ernährungsvorlieben bedacht und möglichst viele Menschen angesprochen. Er kann außerdem eine hilfreiche Inspiration sein, wie eine nachhaltige Alltags-Ernährung aussehen und auch schmecken kann. Nämlich lecker und abwechslungsreich. Und dabei auch gut für die Umwelt.

Wie viel von was?

Wie sieht ein umweltgerechter Speiseplan im Sinne der Planetary Health Diet aus?

- 350 g Gemüse, 200 g Obst und 250 g Vollkorngetreide z. B. in Form von Brot, Reis oder Nudeln liefern dir die gesunde Basis für den Tag, ergänzt durch bis zu 100 g Hülsenfrüchte oder 75 g Nüsse.
- Physiologisch wertvolle Fette wie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss- und Traubenkernöl können bis zu 80 g am Tag ausmachen. Gesättigte Fette wie Palmöl, Schmalz und Talg sollten hingegen nur in geringen Mengen vertreten sein.
- Tierische Produkte vom Ei bis zu Fleisch, Fisch und Milchprodukten wegen der Auswirkungen der Tierhaltung auf die Umwelt bitte eher sparsam einsetzen. Das bedeutet aber nicht, dass du ganz auf sie verzichten musst: 2 Portionen Fisch oder ein Hähnchenfilet bzw. ein kleines Schnitzel pro Woche sind OK. Milch (oder aus der gleichen Menge Milch hergestellte Produkte) ist bis zu 250 g am Tag ebenfalls im grünen Bereich. Ebenso darf auch das Sonntagsei weiterhin auf deinem Frühstückstisch stehen.
- Zucker und sonstige Süßungsmittel sollten sparsam eingesetzt werden (pro Woche nicht mehr als ca. 200 g).

Das alles erscheint aus ernährungswissenschaftlicher Sicht recht ausgewogen und klingt nicht nach übermäßigem Verzicht. Warum nicht mal ausprobieren?



Auf deine Bedürfnisse angepasst

Die Planetary Health Diet versteht sich als Modell – als Anstoß, mal über den Tellerrand zu schauen. Insgesamt ist sie auf einen Tagesumsatz von 2.500 kcal ausgelegt. Je nachdem, wie hoch dein individueller Kalorienbedarf ist, kannst du die Lebensmittelmengen natürlich auf deine aktuelle Lebenssituation anpassen. Wenn du zum Beispiel einem körperlich anstrengenden Beruf nachgehst, hast du vielleicht einen höheren Umsatz als jemand mit einem sitzenden Bürojob.

Saisonal oder regional?

Natürlich gehört zu einer verantwortungsbewussten Ernährungsweise auch die Reduzierung der Transportwege. Wenn du die Möglichkeit hast, achte daher am besten auf regional erzeugte und saisonal vorkommende Lebensmittel.

Wenn du auf regionale Ernährung setzt, ernährst du dich gleichzeitig auch nach saisonalen Kriterien. Und wenn du dich bevorzugt saisonal ernähren möchtest, kommst du eigentlich immer auf Produkte aus der Region zurück. Deshalb: Wenn du in deiner Ernährung regionale oder saisonale Schwerpunkte setzt, stimmt dein Ansatz immer.

Natürlich kannst du viele in Sommer oder Herbst geerntete Feldfrüchte sowie Obst einlagern oder haltbar machen – das bereichert deinen Speiseplan übers Jahr. Frische Erdbeeren aus Spanien im Winter, Flug-Mangos und exotische Gemüsesorten sollten bei der Planetary Health Diet allerdings die Ausnahme bleiben. Denn sie haben lange, energieintensive und emissionsreiche Transportwege hinter sich. Und damit eine ungünstige Bilanz für Umwelt und Klima.

Planetary Health Diet: Wer hat's erfunden?

Urheber der Planetary Health Diet ist die EAT-Lancet-Kommission. Lancet ist eine international renommierte Fachzeitschrift im Gesundheitswesen. Der Kommission gehören internationale Wissenschaftler*innen an, darunter auch aus der Klima- und Ernährungsforschung. Das Ziel der Kommission ist es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Dazu zählt auch die Förderung einer emissionsärmeren, nachhaltigen Landwirtschaft.

Planetary Health Diet: Ganz leicht mit Mittelmeer- oder Levante-Küche!

Mach z. B. die Mittelmeerküche oder auch die Levante-Küche zur Leitlinie deiner Ernährung!

Die Küche rund ums Mittelmeer gilt als sehr ausgewogen, gemüsebasiert und gesund – die dort traditionell vorhandenen Anteile an Fleisch und Meerestieren lassen sich individuell reduzieren oder ganz weglassen. Das entspricht im Wesentlichen der flexitarischen Ernährungswiese: Iss von allem, aber nicht zu viel. Und achte auf Herkunft und Qualität. Rezepte findest du überall im Internet.

Mehr zur Planetary Health Diet findest du beim Bundeszentrum für Ernährung unter bzfe.de.

Mittelmeerküche im Überblick:

- Hoher Gemüseanteil (vor allem Tomate, Aubergine, Paprika, Zucchini, Knoblauch, Lauch, Zwiebel)
- Gewürze und Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano, Basilikum
- Fisch und Meeresfrüchte
- Nudeln, Reis oder helles Brot als Beilage

Levante-Küche im Überblick:

- Hoher Gemüseanteil ähnlich Mittelmeerküche
- Vielseitige Verwendung von Hülsenfrüchten
- Gewürze und Kräuter wie Kardamom und Minze und verschiedene hocharomatische orientalische Gewürzmischungen
- Hammel- oder Lammfleisch, auch Geflügel
- Oliven
- Joghurt

Das geht immer:

- Viele Kräuter lassen sich ganzjährig selbst ziehen
- Gemüse saisonal bzw. regional einkaufen
- Fleisch und Fisch reduzieren oder auch mal ganz weglassen
- Achte möglichst auf Produkte aus ökologischer Erzeugung

Verschwendung stoppen, Energie sparen

Ein wichtiger Beitrag zur klima- und umweltgerechten Ernährung ist auch die Vermeidung von Abfällen und die möglichst energiesparende Zubereitung.

- Kauf nur das, was du zeitnah verbrauchen kannst
- Wirf bei der Zubereitung möglichst wenig weg
- Bereite Gerichte für mehrere Tage zu, das spart Energie
- Verwerfe übriggebliebenes fantasievoll und kreativ
- Bevorzuge Gerichte mit kurzen Garzeiten
- Wenn du kannst, nutze so oft wie möglich das Fahrrad zum Einkaufen

Planetary Health Diet: Win-Win für dich und den Planeten

Probier es doch mal aus. Und du wirst erleben, wie einfach nachhaltige Ernährung gehen kann. Und wie schnell du selbst dabei gewinnst und auch deine Umwelt.

So gewinnst du:

- Reduzierte Anfälligkeit für Übergewicht, Diabetes und Hypertonie
- Versorgung mit allen Vitalstoffen
- Mehr Lebensfreude in einer intakten Umwelt

So gewinnt die Erde:

- Schonung der Ressourcen Wasser, Boden und Luft
- Reduktion klimaschädlicher Gase
- Verbesserung der Bodenqualität durch nachhaltige Bewirtschaftung
- Erhaltung der pflanzlichen und tierischen Biodiversität

Eine ausgewogene Ernährung nützt auch deiner Darmgesundheit – lies auf den nächsten Seiten mehr darüber!

**Hunger, aber keine Idee, was du kochen könntest?
Leckere Inspiration und Kochvideos findest du auf
pronovabkk.de/lieblingsrezepte**



Du ernährst dich vegan? Lies mehr über Vitamin-B12-Mangel, seine Ursachen, die Symptome und die Behandlung auf magazin.pronovabkk.de

So bleibt dein Darm fit.

Eine gute Darmgesundheit ist wichtig für dein Wohlbefinden. Auch dein Immunsystem profitiert, denn das Mikrobiom im Darm spielt eine bedeutende Rolle bei der Abwehr von Infekten.

Viele Menschen leiden unter Problemen der Darmfunktionen. Durchfall und Verstopfung sind die häufigsten. Die Ursachen für diese Beeinträchtigungen können ganz unterschiedlich sein. Hier erfährst du, was du bei Verdauungsproblemen selbst tun kannst, wann Abwarten in Ordnung ist und wann du besser ärztlichen Rat einholst.

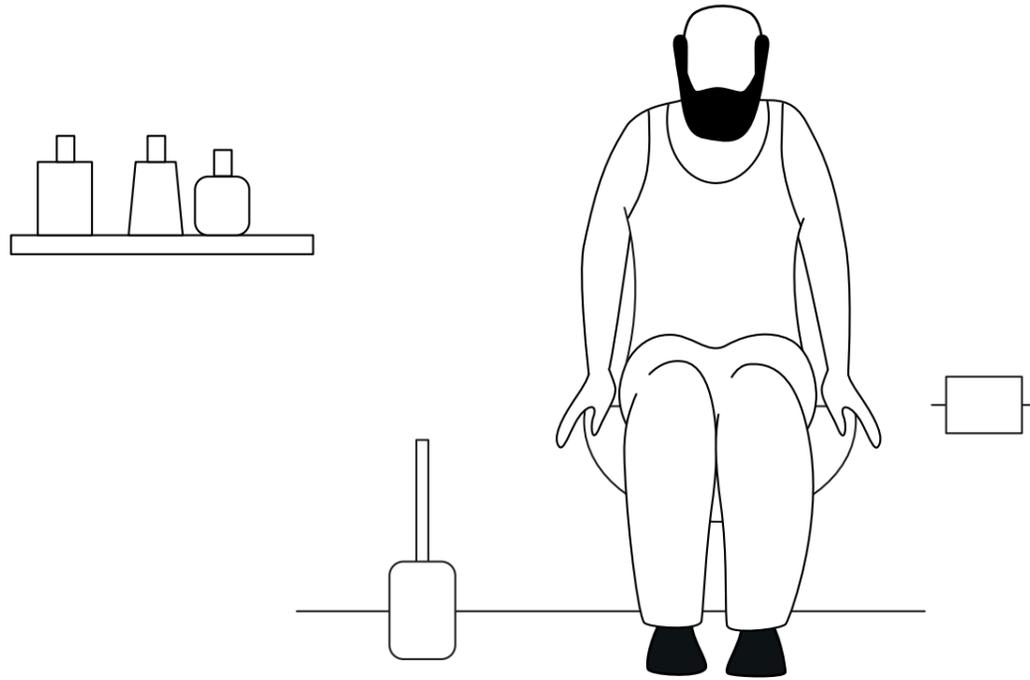
Das leistet dein Darm für dich

Der Darm mit den Hauptabschnitten Dünndarm und Dickdarm ist ein langer Muskelschlauch. Die Muskeltätigkeit des Darms (Darmperistaltik) sorgt dafür, dass die Nahrung im Darm weiterbewegt wird. Während der Darmpassage werden über die Schleimhäute alle wichtigen Nährstoffe in den Blutkreislauf geschleust. Gleichzeitig versorgt dein Darm dich mit aus der Nahrung aufgenommener Flüssigkeit. In der Darmwand produzierte Hormone helfen bei der Immunabwehr und schützen dich vor Krankheitserregern. Ist der Verdauungsprozess beendet, wird der Rest ausgeschieden.

Die Dauer dieses Vorgangs kann sehr unterschiedlich sein. Es ist völlig normal, 3 x am Tag oder auch 3 x in der Woche Stuhlgang zu haben. Aussehen und Beschaffenheit des Stuhls sind abhängig von der aufgenommenen Nahrung. Ist der Stuhl extrem flüssig, spricht man von Durchfall (Diarrhoe). Eine Verstopfung (Obstipation) hingegen liegt vor, wenn der Stuhl sehr hart ist.



Durchfall



Symptome

Erwachsene leiden etwa 1 x im Jahr an Durchfall, Kinder oftmals häufiger. Man spricht von Durchfall, wenn es mindestens 3 x am Tag zu sehr weichem oder flüssigem Stuhlgang kommt. Begleitsymptome sind Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen und Blähungen. Aber auch Erbrechen, Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen sind möglich. Der Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten kann dabei besonders für kleine Kinder und ältere Menschen gefährlich werden.

Kommen Schwindel und Kreislaufprobleme hinzu, gehören Betroffene zeitnah in ärztliche Behandlung. Das gilt genauso bei hohem Fieber, Blut im Stuhl, starken Schmerzen, schlechtem Allgemeinzustand – oder wenn innerhalb von 48 Stunden keine Besserung eintritt.

Mögliche Ursachen

Durchfall kommt eigentlich immer ungelegen und kann ziemlich unangenehm sein. Zu den häufigsten Ursachen von Durchfallerkrankungen gehören:

- Magen-Darm-Infekt durch Noro- oder Rotaviren
- Bakterielle Infekte ausgelöst durch Salmonellen, Campylobakter- oder Coli-Bakterien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit) oder Allergien
- Verzehr ungewohnter Lebensmittel
- Nebenwirkungen von Medikamenten, beispielsweise Antibiotika
- Stress und psychische Belastungen

Das hilft

Akuter Durchfall muss bei Erwachsenen meist nicht behandelt werden. Wichtig ist es aber, den Verlust an Flüssigkeit durch eine erhöhte Trinkmenge (Wasser, leicht gezuckerter Tee, Brühe) auszugleichen. Bewährte Nahrungsmittel bei Durchfall sind Zwieback, mit Schale geriebener Apfel, Bananen oder Reis. Verzichten solltest du auf eiskalte Getränke, fettige Speisen, Milchprodukte, stark zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder Softdrinks (auch Cola) sowie alle Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen.

Kohletabletten gelten zwar als gängiges Hausmittel bei Durchfall, wissenschaftlich belegt ist diese Behandlungsmöglichkeit allerdings nicht. Um den Verlust von Salzen und Mineralstoffen auszugleichen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation dieses einfache Rezept zum Selbermachen: 4 TL Haushaltszucker, $\frac{3}{4}$ TL Kochsalz, 1 Tasse Orangensaft (ersatzweise 2 Bananen dazu essen) in 1 Liter Trink- oder Mineralwasser auflösen.

So kannst du Durchfall vorbeugen

- Wasch dir regelmäßig die Hände
- Achte auf Hygiene in der Küche und bei der Zubereitung von Speisen
- Unterbrich die Kühlkette von Fisch und Fleisch nicht
- Erhitze tiefgekühltes Obst immer durch
- Verzehre auf Reisen in tropische oder subtropische Länder kein rohes Obst und Gemüse, trink kein Leitungswasser

Verstopfung

Symptome

Bei weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung. Der Stuhl ist von sehr harter und knolliger Beschaffenheit. Betroffene können ihren Darm nur unter starkem Pressen oder mit Schmerzen entleeren. Mitunter fehlt der Stuhldrang oder es bleibt nach dem Toilettengang das Gefühl, dass der Darm nicht richtig entleert wurde. Treten die Symptome länger als 3 Monate auf, spricht man von chronischer Verstopfung.

Insgesamt sind etwa 15 % der Erwachsenen von Verstopfung betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. Frauen leiden insgesamt häufiger unter Verstopfung als Männer. Grund dafür sind hormonelle Veränderungen in Schwangerschaft, Stillzeit und in den Wechseljahren.

In den meisten Fällen ist eine Verstopfung nicht gefährlich. Kommen allerdings Blut im Stuhl, starker Gewichtsverlust oder Übelkeit, Erbrechen und Bauchkrämpfe hinzu, ist ärztliche Hilfe dringend erforderlich.

Mögliche Ursachen

Die Ursachen für eine Verstopfung lassen sich nicht immer eindeutig klären. Gründe können sein:

- Ballaststoffarme Ernährung
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel
- Unterdrückung des Stuhldrangs, z. B. unterwegs
- Veränderte Lebensumstände auf Reisen
- Stress und psychische Belastungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten, zu häufiger Einsatz von Abführmitteln
- Krankheiten oder Darmfunktionsstörungen

Das hilft

Gelegentliche Verstopfungen verschwinden meist von allein und müssen nicht speziell behandelt werden. In hartnäckigen Fällen können Abführmittel helfen, sollten aber unbedingt nur nach ärztlicher Absprache eingenommen werden. Im Fall einer chronischen Verstopfung richtet sich die Therapie nach der ärztlichen Diagnose.

So kannst du Verstopfungen vorbeugen

- Eine Ernährungsumstellung kann dir helfen, das Risiko zu senken: Wichtig sind Ballaststoffe (enthalten z. B. in Gemüse und Vollkornprodukten) und eine Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Litern pro Tag
- Sorg für ausreichend Bewegung
- Nimm dir Zeit für den Stuhlgang und achte auf ein gutes Stressmanagement, denn auch das sind wichtige Faktoren für eine entspannte Darmtätigkeit



Nutze unsere Vorsorgeangebote für deine Darmgesundheit:

- **Gesetzliche Darmkrebsvorsorge:** Erfahre mehr in unserer Broschüre „Früherkennung“: pronovabkk.de/broschueren-download
- **Vorsorge, ganz einfach zu Hause, mit dem iFOBT-Test ab 35 Jahren:** pronovabkk.de/darmkrebsfrueherkennung

ammely: Freie Hebamme schnell gefunden

Du bist schwanger und suchst eine Hebamme in deiner Nähe? Die Online-Plattform ammely hilft dir, schnell und einfach eine verfügbare Hebamme zu finden. Ob für Schwangerschaft, Geburt oder die Zeit danach: Gib deinen Wunschzeitpunkt an und lass dir eine praktische Übersicht der Hebammen anzeigen, die freie Kapazitäten haben. Du kannst direkt eine unverbindliche Betreuungsanfrage an bis zu 5 Hebammen deiner Wahl stellen. Der Vermittlungsservice ist für dich kostenfrei, wenn du bei uns versichert bist.

Neben der Hebbammensuche bietet ammely dir auch die Möglichkeit, ganz einfach eine Videoberatung bei einer qualifizierten Hebamme zu buchen.

Mehr zu ammely findest du auf pronovabkk.de/hebammen-leistungen



Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 24. Juli 2023 den 25. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

- § 1: Name der Pronova BKK
- § 4: Widerspruchsausschuss
- § 14 Abs. III: Kostenerstattung Osteopathie
- § 14 Abs. IV: Hebammenhilfe
- § 14 Abs. V: Mehrleistungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge
- § 14 Abs. VI: Geburtsvorbereitungskurs für Begleitpersonen
- § 14 Abs. VII: Untersuchungen von Kindern und Jugendlichen
- § 14 Abs. VIII: Nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel
- § 14 Abs. IX: Sportmedizinische Untersuchung
- § 14 Abs. XII: Hautkrebsscreening
- § 14 Abs. XIV: Mehrleistung Brustkrebsscreening

Die Satzungsänderungen treten mit Ausnahme der Änderungen des § 4 rückwirkend zum 1. Januar 2023 in Kraft. Die Änderung des § 4 tritt am 16. August 2023 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 15. August 2023

Der Vorstand
gez. Kaiser

Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 24. Juli 2023 den 3. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK Pflegekasse genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

- § 1: Name der Pronova BKK Pflegekasse

Die Satzungsänderung tritt rückwirkend zum 1. Januar 2023 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 15. August 2023

Der Vorstand
gez. Kaiser

Hier gibt's

Geld zurück!

Super: So easy sicherst du dir mit Bonus und Wahltarif jährlichen Cashback!

Bonus: Du nimmst an Vorsorgeuntersuchungen teil, bist sportlich aktiv oder buchst regelmäßig unsere Präventionskurse? Dann sind dir im ersten Jahr bis zu 170 € Bonus so gut wie sicher. Für dich und für jedes über dich mitversicherte Familienmitglied extra!

Um deine Nachweise zu dokumentieren, kannst du das Bonusheft nutzen. Noch schneller und einfacher geht's aber mit der Pronova BKK-App. Einfach anmelden, Nachweise hochladen und schwupps, schon wächst dein Bonus!

Mehr zum Bonusprogramm: pronovabkk.de/bonus

Hier geht's zur App: pronovabkk.de/app

Wahltarife: Du gehst zu den gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen und zur zahnärztlichen Prophylaxe, bist aber gesund und deshalb so gut wie nie in ärztlicher Behandlung?

Dann schau dir unsere Wahltarife an – bis zu 900 € kannst du dir jedes Jahr rückerstatten lassen, wenn du unsere Leistungen kaum nutzt. Dein gewohnter Versicherungsschutz bleibt bei jedem Wahltarif im vollen Umfang selbstverständlich bestehen.

Erfahre mehr über unsere Wahltarife: pronovabkk.de/wahltarife



Neues aus der Pflegeversicherung

Zum 01.01.2024 werden Pflegebedürftige und deren Angehörige finanziell entlastet: Das Pflegegeld und Pflegesachleistungen steigen.

Gut zu wissen: Du musst dich um nichts kümmern. Das Pflegegeld erhältst du automatisch bzw. werden die Sachleistungen direkt von deinem Pflegedienst mit uns abgerechnet.

Mehr dazu auf pronovabkk.de/pflegeleistungen

Früherkennung

leicht

gemacht.

Hodenkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern zwischen 25 und 45. Früh erkannt, sind die Heilungschancen gut, jedoch gibt es kein gesetzliches Früherkennungsprogramm für junge Männer. Die Hoden selbst zu checken, ist deshalb so wichtig.

Was ist Hodenkrebs?

Hodenkrebs ist eine bösartige Erkrankung, die in einem der beiden Hoden beginnt. Im weiteren Krankheitsverlauf können die Krebszellen auch auf die Nebenhoden und Samenleiter streuen. Hodenkrebs entsteht meistens aus Keimzellen, aus denen sich die Spermien bilden.

Hodenkrebs tritt vermehrt in jungen Jahren auf. Im Alter zwischen 25 und 45 ist es der häufigste bösartige Tumor bei Männern. Das Durchschnittsalter liegt bei gerade einmal 38 Jahren.

In der Regel tritt eine Hodenkrebskrankung nur in einem Hoden auf. Für die Produktion von männlichen Hormonen und Spermien reicht normalerweise ein gesunder Hoden aus. Bei Fragen rund um dieses Thema sollten sich Betroffene mit Kinderwunsch am besten ärztlich beraten lassen.

Ursachen und Risikofaktoren

Die Ursachen für eine Erkrankung sind wissenschaftlich noch nicht endgültig geklärt. Umweltfaktoren scheinen nach derzeitigem Erkenntnisstand keine Rolle zu spielen. Daher bieten sich wenige Ansätze zur Vorbeugung von Hodenkrebs. Als gesicherte Risikofaktoren für Hodenkrebs gelten:

- Vorerkrankung mit Hodenkrebs oder einer Vorstufe von Hodenkrebs
- Hodenhochstand (in der Kindheit), auch wenn dieser behandelt wurde
- Hodenkrebskrankung des Vaters oder Bruders
- Fruchtbarkeitsstörung

Selbstuntersuchung

Ab 45 können Männer im Rahmen der gesetzlichen Krebsfrüherkennung 1 x jährlich eine Untersuchung der Geschlechtsorgane durchführen lassen. Urolog*innen empfehlen allerdings, schon ab der Jugend die Hoden 1 x im Monat selbst abzutasten. Das geht am besten im Stehen und unter oder nach der warmen Dusche bzw. einem warmen Bad. Dann ist die Haut des Hodensacks entspannt und die Hoden sind gut zu fühlen.

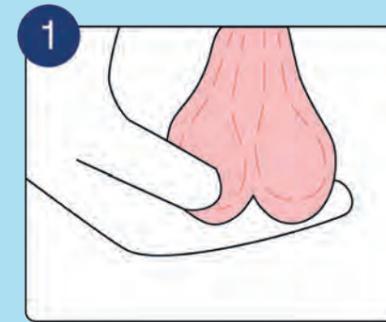
Eine einseitige schmerzlose Vergrößerung oder Verhärtung des Hodens oder ein kleiner, harter schmerzloser Knoten auf dem Hoden können Auffälligkeiten sein. Achte zudem auf diese Anzeichen:

- Schmerzen im Hodenbereich
- Schweregefühl, Druckempfindlichkeit oder Ziehen im Hoden oder in der Leiste
- Anschwellen oder Schmerzgefühl der Brustdrüsen (einer oder beider Brüste)
- Bei fortgeschrittener Erkrankung Rückenschmerzen, die durch eine Vergrößerung der Lymphknoten im hinteren Bauchraum hervorgerufen werden

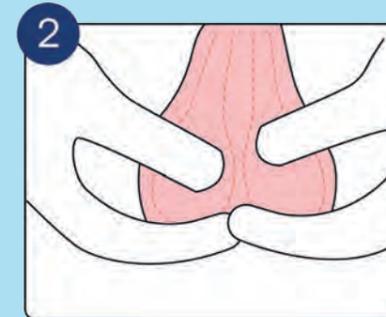
Veränderung festgestellt?

Bitte suche kurzfristig eine Urologin bzw. einen Urologen auf, um deine Situation abzuklären. Der Gedanke daran, vor jemand Fremdem blankzuziehen, schreckt dich erstmal ab? Jetzt mal ehrlich: Penisse und Hoden sehen Ärzt*innen jeden Tag. Neben einem Gespräch erwartet dich dort eine in der Regel schmerzlose Tast- und Ultraschalluntersuchung. Bei auffälligem Befund werden weitere diagnostische Maßnahmen durchgeführt, z. B. Blutuntersuchungen zur Bestimmung von verschiedenen Tumormarkern.

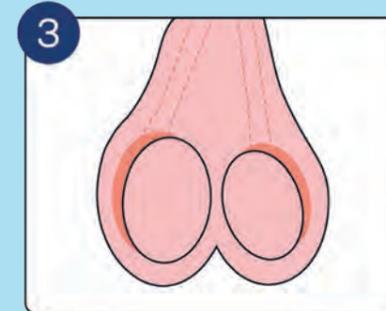
So geht's:



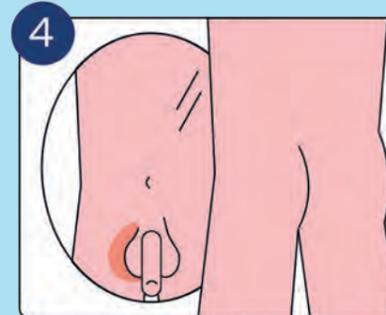
Mit geöffneter Hand die Hoden von unten abtasten. Auf- und abbewegen. So bekommt man ein Gefühl für Gewicht und Größe der Hoden. Veränderungen zu spüren? Ziehschmerz?



Hoden einzeln abtasten. Zeige- und Mittelfinger unter die Hoden und den Daumen auf die Hoden legen. Zwischen den Fingern hin- und herbewegen. Knoten und Unebenheiten lassen sich so leicht ertasten. Veränderungen in Druckempfindlichkeit oder Konsistenz?



Die Nebenhoden sind übrigens auch tastbar. Sie liegen dem Hoden hinten in Längsrichtung auf und können leicht mit einem Knoten verwechselt werden.



Hoden im Spiegel anschauen. Die Unterseite der Hoden sieht man gut mit einem Handspiegel. Sind Schwellungen oder andere Veränderungen zu sehen?



Hodenhochstand: Wie gefährlich ist die Entwicklungsstörung? Hol dir weitere Infos auf magazin.pronovabkk.de

Neu:
Briefe direkt
per App

Papierkram?

Geht auch

online.

Wusstest du, dass du die Pronova BKK-App für alle schriftlichen Anliegen nutzen und darüber ab sofort viele Briefe der Pronova BKK online empfangen kannst? Das ist nicht nur super praktisch für dich, sondern spart Zeit, Porto und ist umweltfreundlich. Statt Briefen schick uns einfach eine Nachricht über die App und wir kümmern uns um dein Thema. Bei Bedarf kannst du deinem Text natürlich auch Dokumente für uns anhängen, die du direkt mit der App abfotografieren oder dort hochladen kannst. Und wenn wir mal Post für dich haben, schicken wir dir diese auch gerne über die App zu. So geht Krankenkasse heute: jederzeit alles verfügbar und immer dabei.

Was auch immer es ist: App's uns

Mit unserer App kannst du noch viele weitere Dinge sicher von überall erledigen. Rechnungen einreichen, Anträge stellen, Nachrichten senden und Post empfangen – das und noch viel mehr geht damit ganz einfach digital. Du musst dich lediglich einmal registrieren und kannst direkt alle Vorteile nutzen.

Deine Vorteile

- Rund um die Uhr Zugriff auf praktische Online-Services
- Jederzeit Überblick über deine digitalen Krankmeldungen (eAU)
- Persönliche Daten, wie z. B. deine neue Anschrift, sofort ändern
- Mitgliedsbescheinigungen selbst erstellen und ausdrucken
- Rechnungen für z. B. Osteopathie oder Präventionskurse hochladen
- An deine Vorsorgeuntersuchungen und die deiner Kinder erinnern lassen
- Auslandskrankenschein für Abkommensländer wie Türkei, Tunesien oder Bosnien-Herzegowina herunterladen
- Bonus smart und easy sammeln
- Über neue Ausgaben des Pronova BKK-Magazins benachrichtigen lassen

Direkt loslegen

Die Pronova BKK-App findest du bei Google Play und im App Store. Einfach kostenlos runterladen und mit der eID-Funktion des neuen Personalausweises (nPA) ruckzuck registrieren. Oder informier dich auf pronovabkk.de/app über weitere Zugangsmöglichkeiten.



Weitersagen lohnt sich!

Bist du zufriedenes Mitglied bei uns? Prima, dann sag es deinen Freund*innen und Liebsten gerne weiter. Mit der Pronova BKK-App geht Freundschaftswerbung jetzt sogar ruckzuck: Erstelle dir dafür einfach einen Link oder QR-Code in der App und teile diesen so oft du willst mit anderen. Für jede erfolgreiche Empfehlung bedanken wir uns bei dir mit 25 €. Super, oder?

Psychologische Hilfe bei Krebsdiagnose

App als persönlicher Begleiter.



Die Diagnose „Krebs“ stellt das Leben auf den Kopf. Für viele Patient*innen beginnt damit eine nicht nur körperlich, sondern auch seelisch belastende Zeit. Während eines Klinikaufenthaltes oder einer Reha werden Erkrankte daher durch psychoonkologische Angebote unterstützt, um die seelische Belastung zu bewältigen. Doch im ambulanten Bereich sind solche Angebote – vor allem auf dem Land – nur begrenzt verfügbar.

Unterstützung bietet „Living Well Plus“, ein medizinisch-therapeutisches Angebot bei Krebserkrankungen. Als erste Krankenkasse stellt die Pronova BKK das aus einer App und individuellen Tele-Coachings bestehende Programm betroffenen Versicherten und deren Angehörigen bereit. Die App wurde gemeinsam mit der Pronova BKK gestaltet und unter Berücksichtigung von Patient*innen-Erfahrungen in Zusammenarbeit mit internationalen Expert*innen aus dem Bereich der Psychoonkologie entwickelt.

Die Meinungen zur App fallen positiv aus. Unsere Versicherten berichten uns, dass vor allem der direkte und sofortige Zugang zur psychoonkologischen Unterstützung hilfreich für sie ist. Unser Mitglied Friederike U.* nutzt das Angebot aufgrund ihrer Krebserkrankung. In einem persönlichen Gespräch teilte sie ihre Erfahrungen mit uns:

„Da haben Sie etwas echt Tolles gemacht, weil ich auch nicht immer alles mit der Familie besprechen kann. Ich bin echt dankbar! Mir gefällt, dass mir in der App etwas mitgeteilt wird, was ich leicht aufnehmen kann. Während der Chemo-Behandlung kann ich nicht so viel verarbeiten, indem ich selbst lesen muss. Das hilft mir schon sehr.“

Für Angehörige erkrankter Personen kann Krebs ebenfalls eine Herausforderung sein. Während sie für die oder den anderen stark sein wollen, kann die Erkrankung auch sie psychisch belasten. „Living Well Plus“ kann sie dabei unterstützen, besser mit der Krankheit ihrer Liebsten umzugehen. Dazu sagt Isabelle P.*, deren Mutter an Krebs erkrankt ist:

„Meine Mutter und ich fühlen uns gut durch die App aufgefangen. Vor allem das erste psychoonkologische Gespräch war wichtig, da die Schockinformation über die Krankheit noch neu war. Wir sind froh, dass wir das so nutzen können, weil wir einige Sorgen bewältigen müssen.“ Weil beide bei der Pronova BKK versichert sind, kann sie das Angebot für ihre Mutter und gemeinsam mit ihr nutzen.

*Name von der Redaktion geändert

Das bietet die App:

1

Die App für immer und überall

Du kannst die „Living Well Plus“-App ganz einfach auf deinem Smartphone oder Tablet installieren, um das Angebot jederzeit und überall zu nutzen. Enthalten sind 22 Lektionen und Übungen, die dir dabei helfen, besser mit belastenden Gefühlen, Gedanken zum Erkrankungsbild und depressiven Stimmungen umzugehen. Dazu gehören z. B.

- Atemtrainings
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Aktivitäten nach dem Jacobsen-Prinzip

„Living Well Plus“ unterstützt dich in deiner Krankheitsbewältigung, verringert mögliche psychische Belastungen und steigert deine Lebensqualität.

Du kannst deine Konstitution in der App stets kontrollieren und deine Ergebnisse prüfen. Das gibt dir die Möglichkeit, einen innovativen und ganz eigenen Weg zu finden, dich um deinen Körper und deine Seele zu kümmern.

Übrigens: Weil Frauen und Männer oft unterschiedlich an Krebs erkranken, bietet die App je einen Modus für weibliche und männliche Betroffene.

2

Professionelle Tele-Coachings

Die Tele-Coachings bieten dir zusätzliche Unterstützung. Erfahrene Psychoonkolog*innen beraten dich per Telefon und führen dich durch das Programm. Die individuell auf dich abgestimmten Tele-Coachings kannst du im Verlauf der 1-jährigen App-Nutzung bis zu 5 x in Anspruch nehmen. Sie sind ab der Registrierung in eine 3-monatige Intensivphase mit 3 Gesprächen sowie in eine 9-monatige Begleitphase mit 2 Gesprächen aufgeteilt. Du entscheidest selbst, wie viele Gespräche du nutzen möchtest.

Das Tele-Coaching kannst du sofort oder später in Anspruch nehmen. Wir empfehlen dir jedoch, spätestens 6 Monate nach dem Programmstart ins Coaching einzusteigen.

Mehr zum Angebot und Informationen zur Anmeldung auf pronovabkk.de/living-well-plus



Schon gewusst?

Psychoonkologie unterstützt Menschen mit einer Krebserkrankung, indem sie ihnen zusätzlich zur medizinischen Behandlung psychologische Unterstützung bietet.

Der Wahlausschuss für die Sozialwahlen bei der Pronova BKK 2023

Bekanntmachung des endgültigen Wahlergebnisses der Sozialwahlen bei der Pronova BKK für die Wahl des Verwaltungsrates 2023 nach § 79 der Wahlordnung für die Sozialversicherung (SVWO)

Der Verwaltungsrat der Pronova BKK hat in seiner konstituierenden Sitzung am 13.07.2023 den Vorsitzenden und den stellvertretenden Vorsitzenden des Verwaltungsrates gewählt und das Ergebnis dieser Wahlen dem Wahlausschuss mitgeteilt. Der Wahlausschuss für die Sozialwahlen bei der Pronova BKK für die Wahl des Verwaltungsrates 2023 hat hierauf in seiner Sitzung am 19.07.2023 das endgültige Wahlergebnis der Wahlen zum Verwaltungsrat festgestellt. Das endgültige Wahlergebnis wird hiermit bekanntgemacht.

Für die Gruppe der Versicherten wurden zu Mitgliedern und zu persönlichen Stellvertretern gewählt:

Mitglieder

1. Thomas de Win	1958	Köln
2. Werner Scherer	1957	Köln
3. Sinischa Horvat	1976	Limburgerhof
4. Helmut Krimp	1967	Rinteln
5. Silke Schüller	1974	Erkelenz
6. Heike Hausfeld	1965	Leverkusen
7. Ute Weisenbach	1968	Hochdorf-Assenheim
8. Christine Schmitt	1966	Beckingen
9. Bettina Lange	1978	Holzminden
10. Irena Küstner	1966	Leverkusen
11. Nils Schumacher	1990	Remscheid
12. Heiko Warnke	1965	Worms
13. Volker Diehl	1966	Heidesheim
14. Iris Schmitz	1969	Leverkusen
15. Monika Friebe	1963	Georgsmarienhütte

Persönliche*r Stellvertreter*in:

1. Ute Simons	1967	Leverkusen
2. Yvonne Schiwy	1984	Köln
3. Tatjana Diether	1975	Limburgerhof
4. Udo Bohnhof	1965	Gelsenkirchen
5. Marieke Gasteier	1988	Köln
6. André van Broich	1970	Dormagen
7. René Dietz	1980	Meckenheim
8. Tamara Ehlert	1990	Beckingen
9. Harald Feist	1962	Holzminden
10. Emine Erdogmus	1968	Burscheid
11. Güler Ucar	1964	Remscheid
12. Uwe Kumpa	1961	Mandel
13. Heiko Schwinn	1968	Ingelheim
14. Michael Gilde	1971	Leverkusen
15. Nils Bothen	1970	Bremerhaven

Für die Gruppe der Arbeitgeber wurden zu Mitgliedern und zu persönlichen Stellvertretern gewählt:

Mitglieder

1. Dr. Axel Bode	1957	Kassel
2. Dr. Claudia Picker	1969	Leverkusen
3. Helmer Anrath	1960	Köln
4. Lena-Marie Pütz	1983	Leverkusen
5. Martin Bury	1978	Leverkusen
6. Ralf Clemens	1962	Remscheid
7. Rolf Dohm	1954	Köln
8. Petra Angstmann	1966	Kassel
9. Burkhard Klare	1968	Hannover
10. Antonie Walz	1965	Karlsruhe
11. Katharina Dürbaum	1966	Holzminden
12. Alexander Naujoks	1969	Georgsmarienhütte
13. Andrea Neumeier	1971	Leverkusen
14. Martin Strecker	1957	Bad Driburg
15. Dr. Stefan Webendorfer	1964	Ludwigshafen

Persönliche*r Stellvertreter*in:

1. Beate Petry	1976	Ludwigshafen
2. Dr. Tamara Voigt	1972	Leverkusen
3. Christina Suilmann	1969	Köln
4. Dr. Harald Bischoff	1960	Leverkusen
5. Bianca Mai	1976	Leverkusen
6. Sonja Muschal	1980	Ludwigshafen
7. Guido Roettges	1975	Köln
8. Peter Johann	1965	Mannheim
9. Marcel Verweinen	1968	Hannover
10. Iris Cremer	1965	Ingelheim
11. Wolfram Kopetzky	1958	Hamburg
12. Ralf Cordes	1967	Georgsmarienhütte
13. Marcus Müller	1969	Leverkusen
14. Dr. Jens Fuchs	1965	Köln
15. Marek Pigorsch	1973	Ludwigshafen

Als Vorsitzender des Verwaltungsrates wurde Herr Dr. Axel Bode gewählt.

Als stellvertretender Vorsitzender wurde Herr Thomas de Win gewählt.

Das Amt des Vorsitzenden und des stellvertretenden Vorsitzenden wechselt jährlich jeweils zum 1. Januar eines jeden Jahres (alternierender Vorsitz). Daraus ergeben sich folgende Zeiträume des Vorsizes:

13.07.2023 – 31.12.2023	Dr. Axel Bode
01.01.2024 – 31.12.2024	Thomas de Win
01.01.2025 – 31.12.2025	Dr. Axel Bode
01.01.2026 – 31.12.2026	Thomas de Win
01.01.2027 – 31.12.2027	Dr. Axel Bode
01.01.2028 – 31.12.2028	Thomas de Win
01.01.2029 – Ende Legislaturperiode	Dr. Axel Bode

Der Vorsitzende des Wahlausschusses

Ludwigshafen, 19.07.2023
Marcus Welp

Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 8. Dezember 2023 den 26. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

**§ 8 Absatz I der Anlage zu § 29:
Umlagesatz für das Umlageverfahren U1**

**§ 8 Absatz II der Anlage zu § 29:
Umlagesatz für das Umlageverfahren U2**

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, 8. Dezember 2023

Der Vorstand

gez. Kaiser

Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 8. Dezember 2023 den 29. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderung der Satzung bezieht sich auf

§ 10: Kassenindividueller Zusatzbeitragssatz

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, 8. Dezember 2023

Der Vorstand

gez. Kaiser

Dein Krankenkassenbeitrag ab dem 1. Januar 2024

Das Bundesministerium für Gesundheit hat den durchschnittlichen Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenkassen für 2024 um 0,1 % angehoben. Wir werden unseren Zusatzbeitrag ab dem 01.01.2024 um 0,1 % auf 1,8 % anpassen.

Dein Rücken

und du:

ein starkes Team.

Jeder 5. Fehltag in Deutschland wird durch Rückenleiden verursacht. Kein Wunder, denn Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten. Ein überwiegend sitzender Alltag und zu wenig Bewegung sind wichtige Auslöser. Kommt dir bekannt vor? Dann weißt du: Gehen, Liegen, Sitzen – vieles tut im Rücken einfach weh. In vielen Fällen kannst du selbst etwas ändern: z. B. durch regelmäßige Rückenübungen, Muskelaufbau und zusätzliche Bewegung.

Dein Rücken mit der Wirbelsäule ist zwar der zentrale Bestandteil deines gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates. Doch Schmerzen im Rückenbereich können auch etwas mit deiner Fußstellung, Hüfte, Kopfhaltung oder deinen Schultern zu tun haben.

Leicht nachvollziehbar wird das, wenn du dir deinen Körper als Mobile vorstellst: Alles hängt mit allem zusammen. Und alle Teile sind in ständiger Bewegung. Doch wenn sich ein Teil irgendwo verhakt, gerät das ganze System durcheinander. Du merkst es daran, dass du bestimmte Bewegungen nicht mehr ausüben kannst und du Schmerzen hast. Der Idealzustand deines Körpers ist also, wenn alle Bewegungen leicht und fließend ineinander übergehen. Wie bei einem Mobile.

Rückenübungen: Leicht gemacht für deinen Alltag

Wenn es doch mal zwickt und hakt, solltest du deinem Rücken ein paar Übungen gönnen. Eine Auswahl findest du in unserer neuen Broschüre mit schnellen Rückenübungen, die in jeden Tag passen. Weitere Tipps findest du außerdem in unserer Broschüre „Rückengesund arbeiten“.

Am besten sorgst du vor und trainierst deinen Rücken, bevor er dir Probleme bereitet. Falls du gerade unter akuten Rückenbeschwerden leidest, sprich bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Ärztlichen Rat solltest du auch einholen, wenn Rückenbeschwerden länger andauern oder wiederholt auftreten.

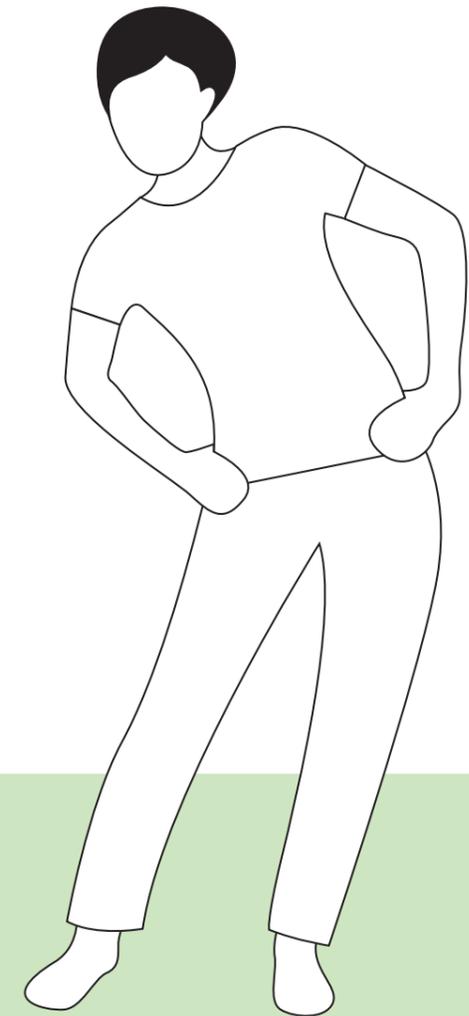
Mach mit!

Kennst du schon unser Video mit effektiven Rückenübungen? Auf pronovabkk.de/gesunder-ruecken kannst du es dir jederzeit kostenlos anschauen. Und am besten auch direkt mitmachen – z. B. als bewegte Mittagspause oder Ergänzung zu deinem üblichen Sportprogramm.

Weitere Ideen und Angebote für deinen Rücken haben wir dir auf der rechten Seite zusammengestellt.



Rückenschmerzen können auch menstruationsbedingt sein – erfahre mehr darüber auf magazin.pronovabkk.de



So stärken wir dir den Rücken:

- Unsere Rücken-Broschüren kannst du dir kostenlos auf pronovabkk.de/broschueren-download herunterladen
- Kennst du schon unsere Präventionsangebote? Wähle z. B. aus einem großen Angebot an Gesundheitskursen in unserer Präventionsdatenbank, die auch dem Rücken guttun. Oder buch dir eine Gesundheitsreise mit der BKK-Aktivwoche oder Well-Aktiv. Und das Beste: Wir bezuschussen deinen Kurs oder deine Reise. Mehr dazu auf pronovabkk.de/praeventionsangebote
- Unser 10-wöchiger Online-Kurs „Rücken Fit & Gesund“ von Gymondo bietet dir Fitness-Training für zu Hause und unterwegs. Im Rahmen deines jährlichen Präventionsbudgets können wir die Kursgebühren für dich übernehmen. Auf pronovabkk.de/gymondo findest du alle Details
- Du hast Rücken? Dann könnte Herodikos plus etwas für dich sein. Mit der App-gestützten Bewegungstherapie wirst du mit einem individuellen Trainingsplan und regelmäßig per Videosprechstunde von Physiotherapeut*innen begleitet. Weitere Informationen auf pronovabkk.de/herodikos-plus

Schilddrüse

Winziges
Organ mit
riesiger
Wirkung.

Jede*r dritte Erwachsene weist eine krankhafte Veränderung der Schilddrüse auf wie hormonelle Fehlfunktionen, Gewebeveränderungen oder eine auffällige Vergrößerung. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Bei Schilddrüsenerkrankungen sind oft nicht nur Organfunktionen beeinträchtigt. Auch das Seelenleben kann im Ungleichgewicht sein. Basis für eine gesunde Schilddrüse ist eine ausreichende Versorgung mit Jod.

So funktioniert deine Schilddrüse

Die auch als Schmetterlingsorgan bekannte Schilddrüse liegt vorderseitig am Hals unterhalb des Kehlkopfes. Ihre 2 Hauptlappen sind vor der Luftröhre miteinander verbunden. Jeweils oben und unten an den beiden Schilddrüsenlappen liegen 4 nur etwa korngroße Nebenschilddrüsen. Sie regulieren unabhängig von der Schilddrüse den Kalzium- und Phosphorhaushalt. Ein im Gehirn gebildetes Hormon reguliert die Hormonproduktion der Schilddrüse. Ein Rückkopplungsmechanismus sorgt dafür, dass immer genau die richtige Menge an Hormonen vorhanden ist. Schilddrüsenhormone beeinflussen

- Herzkreislaufsystem und Blutdruck
- Fettstoffwechsel und Cholesterinwerte
- Energiebereitstellung und Körpergewicht
- Zuckerstoffwechsel und Insulinproduktion
- Verdauungsprozesse und Wärmeregulierung
- Nervenzellstoffwechsel und Psyche
- Entwicklung des Embryos

Erkrankungen

Schilddrüsenerkrankungen entwickeln sich oft schleichend und bleiben daher lange Zeit unbemerkt. Daneben gibt es Autoimmunerkrankungen. Hier bildet der Körper infolge einer Fehlreaktion des Immunsystems Abwehrstoffe gegen körpereigene Strukturen. Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse sind Hashimoto und Morbus Basedow. Beachte, dass du über einen längeren Zeitraum mehrere Symptome an dir, lass diese ärztlich abklären.

Unterfunktion/Hypothyreose: Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Verstopfung, Frieren oder depressive Verstimmungen können eine Unterfunktion anzeigen, bei der zu wenig Hormone bereitgestellt werden. Die Ursache kann in der Schilddrüse selbst liegen oder auch eine Folge der Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis sein. Oft hilft eine Hormonsubstitution mit synthetischem Thyroxin.

Überfunktion/Hyperthyreose: Bluthochdruck, Schwitzen, Gewichtsverlust, starke Unruhe, Schlafstörungen sowie aggressive Stimmungen können auf eine Überfunktion hindeuten, bei der zu viele Hormone produziert werden. Ursächlich kann die Schilddrüse selbst oder auch die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow sein.

Vergrößerte Schilddrüse/Struma: Ein Engegefühl im Hals, häufiges Räuspern, Veränderungen an der Stimme, Atem- oder Schluckbeschwerden sowie ein Druckgefühl können auf eine vergrößerte Schilddrüse hinweisen. Im späteren Stadium ist die Vergrößerung von außen deutlich sichtbar. Häufigste Ursache ist ein Jodmangel. Aber auch Wucherungen, Knoten oder Zysten können dahinterstecken.

Hashimoto Thyreoiditis: Müdigkeit, Erschöpfung, Missempfinden im Halsbereich (etwa beim Tragen von Ketten) können Hinweise sein. Akute Verläufe sind von einem allgemeinen Krankheitsgefühl gekennzeichnet. Die fortschreitende Zerstörung des Gewebes führt meist zu einer Unterfunktion. Ursachen können neben einer genetischen Veranlagung wahrscheinlich auch Umwelteinflüsse oder Stress sein. Hashimoto macht etwa 80 % der entzündlichen Erkrankungen der Schilddrüse aus. Frauen leiden 9-mal häufiger an Hashimoto als Männer.

Morbus Basedow: Eine unkontrollierte Überproduktion an Hormonen führt in den meisten Fällen zu einer Vergrößerung der Schilddrüse. Die Basedowsche Erkrankung kann auch zu entzündlichen Veränderungen im Gewebe hinter den Augäpfeln führen. Ein auffälliges Hervortreten der Augäpfel und Sehstörungen sind mögliche Folgen.

Deine Schilddrüse braucht Jod

Die Produktion der Hormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Tetraiodthyronin/Thyroxin) ist jodabhängig. Dieses Jod muss über die Nahrung zugeführt werden. Erwachsene haben einen täglichen Jodbedarf von 180 bis 200 Mikrogramm. Das Bundesinstitut für Risikobewertung gibt folgende Empfehlungen:

- Täglicher Verzehr von Milch- und Milchprodukten
- Verzehr von Meeresfisch 1- bis 2-mal pro Woche
- Verwendung von Jodsalz sowie von Lebensmitteln, die mit Jodsalz hergestellt wurden

Ein weiteres Lebensmittel mit einem hohen Jodanteil sind Hühnereier. Mit einem gekochten Ei lassen sich fast 10 % des Tagesbedarfs an Jod decken.

Übrigens ist auch eine Überversorgung mit Jod schädlich: Meeresalgen z. B. können einen extrem hohen Jodgehalt aufweisen. Bei Algen mit einem Jodgehalt von mehr als 20 mg/kg Trockenmasse muss neben dem Jodgehalt und der maximalen Verzehrmenge ein deutlicher Hinweis auf dem Etikett angebracht sein, dass eine übermäßige Zufuhr von Jod zu Störungen der Schilddrüsenfunktionen führen kann.



Wann ist eine Jod-Supplementierung sinnvoll?
Die Antwort bekommst du auf magazin.pronovabkk.de

Frei sein

statt

high sein!



Cannabis zählt zu den weltweit am meisten verbreiteten Drogen. Vor allem junge Menschen probieren Cannabis immer öfter aus. Was vielen nicht bewusst ist: Körper, Geist und Seele reagieren in jungen Jahren deutlich stärker auf die Droge, als dies bei Erwachsenen der Fall ist. Mit oft dramatischen Folgen für die weitere Entwicklung.

High sein – was ist das?

Der Konsum von Rauschdrogen kann zunächst mit positiven Erfahrungen verbunden sein: Es entsteht das Gefühl von Leichtigkeit, das durch die entspannende Wirkung der Droge auf die Muskulatur hervorgerufen wird.

Auf geistig-seelischer Ebene stellen sich rasch positive Emotionen ein. Auch hier wird scheinbar alles leichter: Gespräche werden lustiger, es wird gelacht oder gekichert. Oft kommt es auch zu ungewohnten Gedanken und zum Gefühl gesteigerter Kreativität.

Auf sozialer Ebene dominiert das Gefühl, dazuzugehören und mit anderen eins zu sein. Wer diese Erfahrungen einmal gemacht hat, kann schnell das Verlangen nach Wiederholung haben.

Negative Wirkungen

Mit nur einem Joint kann man den ganzen Stress des Tages hinter sich lassen. Also, warum eigentlich nicht? Doch ganz so harmlos ist Kiffen nicht. Wer Cannabis konsumieren möchte, sollte wissen, dass die Droge ernste Folgen für die Gesundheit haben kann. Dazu zählen unter anderem negative Emotionen wie Angst- oder Panikgefühle, Verwirrung, Filmriss, Halluzinationen oder eine übertriebene Empfindlichkeit. Es kann zu Psychosen kommen, die mit umfassendem Realitätsverlust einhergehen. Auf körperlicher Ebene sind Herzrasen, Übelkeit und Schwindel bis hin zum Kreislaufkollaps möglich. Das gilt besonders bei einer zu hohen Dosierung.

Wird Cannabis als Joint konsumiert, kommen die negativen Auswirkungen von Tabak bis hin zum Lungenkrebs hinzu. Wird Cannabis zusammen mit Alkohol eingenommen, können die negativen Auswirkungen beider Drogen einander wechselseitig verstärken.

Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Cannabis das Risiko für spätere Herzrhythmusstörungen und Gefäßschäden um das 3-Fache erhöht. Die Wirkung von Cannabis auf das Hormon- und Immunsystem sowie auf Ungeborene wird derzeit noch untersucht.

Mögliche weitere Folgen

Weil Wachstum und geistig-seelische Entwicklung bei Jugendlichen noch nicht abgeschlossen sind, hat ein erhöhter oder regelmäßiger Drogenkonsum hier besonders dramatische Folgen. So löst Cannabis möglicherweise Gehirnveränderungen aus und begünstigt die Entstehung von Schizophrenie.

Ist der Drogenkonsum mit einem Rückzug aus der gewohnten Umgebung verbunden, leiden auch das Lernen und die Bildung stark. Dadurch kann es zu einer erheblichen Reduzierung der Chancen auf beruflichen Erfolg und soziale Teilhabe kommen. Persönliche Bindungen zu Freund*innen und Familie können verloren gehen.

Wie eine Sucht entsteht

Die als positiv erlebten Wirkungen von Drogen wie z. B. Cannabis führen oft dazu, dass sich eine Sucht entwickelt. Zu den Risikofaktoren zählen u.a. ein früher Konsumbeginn und ein Freundeskreis, in dem Rauschmittel konsumiert werden. Auch Belastungen im persönlichen Umfeld wie Trennungserfahrungen, Erkrankungen, mangelnder Schulerfolg oder Arbeitslosigkeit fördern oft die Entstehung einer Sucht.



Schon gewusst?

2021 gaben laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 1,6 % der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen und 8,6 % der 18- bis 25-jährigen Erwachsenen an, in den letzten 12 Monaten häufiger als 10-mal Cannabis konsumiert zu haben.

Was tun?

Wenn du weißt, dass du ein Suchtproblem hast, gibt es verschiedene Hilfsangebote, die du nutzen kannst.

Suchtberatungsstellen:

Bei Beratungsstellen bekommst du Informationen rund ums Thema Sucht, z. B. zu Therapieformen und Behandlungsmöglichkeiten. Auf der Website der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen unter dhs.de findest du Beratungsstellen in deiner Nähe.

Onlineberatung:

Auch online kannst du dir Hilfe suchen. Zum Beispiel auf drugcom.de, einem Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Dort kannst du dich per E-Mail oder Chat beraten lassen.

Telefonberatung:

Es gibt telefonische Beratungsstellen, bei denen du jederzeit anrufen kannst, wenn du mit jemandem über deine Sucht sprechen möchtest, z. B. die bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline unter 01806 31 30 31.



LSD-Microdosing – harmloses Hirndoping oder gefährlicher Trend? Mehr auf magazin.pronovabkk.de

„Kinder brauchen die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln zu können.“

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Auch bei der Nutzung digitaler Medien. Doch die meisten Mütter und Väter räumen ein, sich selbst zu oft vom Handy oder der Netflix-Serie ablenken zu lassen. Auch ihrem Nachwuchs gegenüber sind sie eher nachgiebig und gewähren ihm viele Freiheiten, wie die Studie „Junge Familien 2023“ der Pronova BKK zeigt. Dabei unterschätzen sie die Folgen. „Ein vertrauensvoller Kontakt zum Kind ist in Zeiten von Social Media noch wichtiger geworden“, sagt Clemens Beisel, der als Medienexperte für die Pronova BKK tätig ist. Der Diplom-Sozialpädagoge und Sozialmanager ordnet die Studienergebnisse ein und gibt Rat, was Eltern tun können, um ihre Kids in der digitalen Welt gut zu begleiten.

Clemens, die meisten Eltern (78 %) halten sich in Sachen Mediennutzung für gute Vorbilder, obwohl gleichzeitig 62 % der Befragten sagen, sie würden selbst zu viel Zeit mit Handy, Computer und Smart-TV verbringen. Wie kommt es zu dieser Diskrepanz?

Clemens: Das Ergebnis überrascht mich nicht. Denn Eltern machen am Bildschirm ganz andere Dinge als ihre Kinder. Sie schreiben E-Mails, schauen Nachrichten oder machen Online-Banking. Das heißt, wir sollten nicht nur auf die Zeit schauen, sondern auch auf das, was wir am Bildschirm tun.

Jede zweite Mutter oder jeder zweite Vater hat demnach schon mal das eigene Kind überhört, weil eine WhatsApp-Nachricht aufleuchtete oder die Lieblingsserie lief. Was macht das mit Kindern, wenn Eltern ständig abgelenkt sind?

Clemens: Kinder brauchen die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln zu können. Wenn Eltern oft abgelenkt sind und nur noch auf den Bildschirm schauen, ist das nicht förderlich fürs Kind, die Eltern-Kind-Beziehung leidet. Mütter und Väter sollten deshalb mit gutem Beispiel vorangehen. Nach dem Motto: „Du bist mir wichtig. Für dich lege ich gern mein Handy weg.“

Wie können Eltern ein gutes Vorbild sein?

Clemens: Mütter und Väter sollten früh vermitteln, dass es Situationen gibt, bei denen das Handy nicht stören soll. Zum Beispiel beim gemeinsamen Essen, beim Schlafengehen, bei den Hausaufgaben, bei der Arbeit, in der Schule und im Straßenverkehr. Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern Regeln aufstellen. Der Studie zufolge geschieht dies auch schon bei fast jeder zweiten Familie. Allerdings würde ich mir von mehr Eltern wünschen, dass diese Regeln auch eingehalten werden. Das gehört auch zur elterlichen Vorbildfunktion und zur Erziehung.

Hast du einen Rat?

Clemens: Eltern sollten sich das technische Wissen aneignen, um aus dem Handy die quantitative Nutzung auslesen zu können. Bei vielen Messenger-Diensten ist zum Beispiel in den Einstellungen einsehbar, wie viele Nachrichten ich sende und empfangen. Dann setze ich mich einmal im Monat mit meinem Kind hin und rechne aus, wie viele es bei ihm pro Tag sind. Bei älteren Kindern und Teenagern erlebe ich in meinen Workshops, dass Kinder bereits ab der 5. Klasse auf mehrere Hundert Nachrichten pro Tag kommen. Das ist schockierend. Über solche Zahlen müssen Eltern mit ihren Kindern sprechen und gemeinsam überlegen, was davon notwendig ist und was ablenkt.



Wie viel Vertrauen und wie viel Kontrolle findest du sinnvoll?

Clemens: Je jünger die Kinder sind, desto mehr Kontrolle würde ich mir von Eltern wünschen. Der Tenor muss lauten: „Ich kümmere mich um dich, weil du mir wichtig bist. Deshalb schauen wir gemeinsam auch ab und zu in deine Chats. Es ist ein großer Vertrauensvorschuss, wenn du WhatsApp jetzt schon hast. Wenn ich sehe, dass das gut läuft, dann schaue ich mit dir da nicht mehr so oft rein.“ Das gilt für Kinder unter 14 Jahren. Ich würde es aber nicht nur am Alter festmachen, sondern individuell entscheiden, wie gut mein Kind mit den digitalen Medien umgeht. Ich bin kein Freund davon, Kinder auszuspionieren. Aber Eltern dürfen Kindern und Jugendlichen das Handy nicht einfach selbst überlassen.



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

Mehr Tipps für Familien

Beim Digitalen Elternabend findest du Videos auf Abruf rund ums Thema Mediennutzung in der Familie. Einfach mit dem Benutzernamen **pronovabkk** und dem Passwort **familien** auf clemenshilft.de/pronovabkk einloggen - und schon kann's losgehen.

Jetzt schon vormerken

Im Livetalk beantwortet dir unser Experte deine Fragen und gibt Tipps für einen gesunden Umgang mit Medien. Das sind die Termine, an denen du kostenlos teilnehmen kannst:

- 14.03.2024, 19:00 Uhr
- 23.09.2024, 19:00 Uhr
- 16.12.2024, 19:00 Uhr



Anmeldung unter

