

BKKiNFORM



Titel **THEMA**

Von Schlafwandlern
und Klarträumern

Service **LEISTUNGEN**

Top-Ergebnis im Wettbewerb
TOP SERVICE Deutschland

Gesundes **WISSEN**

Unser Kundenmagazin
gibt's jetzt auch digital

KURZ NOTIERT

- 04** Brustkrebsmonat erinnert an Früherkennungsuntersuchung // Nichtinvasiver Pränataltest ist in Einzelfällen Kassenleistung // Die Mehrheit der Hochaltrigen ist fit im Alltag

NEUESTE NACHRICHTEN

- 05** Stärken Sie Ihre Gesundheit mit einem Online-Präventionskurs // So können Sie uns Ihre neue Adresse mitteilen

SERVICE LEISTUNGEN

- 06** Top-Ergebnis bei TOP SERVICE Deutschland 2022
- 08** So optimieren wir unser medizinisches Versorgungsangebot für Sie
- 09** Wir stellen vor: zehn Angebote der Besonderen Versorgung

TITEL THEMA

- 12** Von Schlafwandlern und Klarträumern

HÖCHST PERSÖNLICH

- 18** Unser Kundenmagazin geht online
- 20** Leistungsausgaben steigen 2021 deutlich an

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Vogelscheuche
- 23** Mit Pilzen den Vitamin-D-Speicher füllen

IMPRESSUM

Herausgeberin

R+V Betriebskrankenkasse
65215 Wiesbaden
Tel. 0611 99909-0
Fax 0611 99909-119

Redaktion

Christian Fauth (V.i.S.d.P.),
R+V BKK

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Michaela Ansems, Christian Diel,
Tanja Zeitz

Artdirection & Layout

Karina Wilinski, R+V BKK

Fotoquellen

siehe einzelne Seiten

Bonolino

Klaus Wilinski (Illustrationen),
Tanja Zeitz (Text)

Korrektorat

Andrea Böltken,
Büro für Ausdrückliches, Berlin,
www.andrea-boeltken.de
Tel. 030 69 00 13 13

Druck & Vertrieb

KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße
23, 84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10

Auflage

101.250

Erscheinungsweise

4-mal jährlich

Redaktionsschluss

31. August 2022

Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse

Die Angaben auf diesen Seiten beschreiben eine Auswahl unseres Leistungsangebotes. Diese Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte beachten Sie, dass nur der gesetzliche Leistungskatalog und unsere Satzung die R+V BKK rechtlich binden. Wir beraten und informieren Sie gern ausführlich. Hinweis: Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Thomas Schaaf (links) und Jochen Gertz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit 30 Jahren informieren wir Sie mit unserem Kundenmagazin über Neuigkeiten aus der R+V BKK und dem Gesundheitswesen. Ab dieser Ausgabe bieten wir Ihnen die BKKiNFORM nun auch als webbasiertes Online-Magazin an, das bequem auf allen Endgeräten – PC, Tablet oder Smartphone – zu lesen ist. Ob Sie künftig weiterhin nur das gedruckte Heft erhalten, die umweltschonende digitale Version oder beides, das entscheiden Sie. Über unser neues Online-Magazin berichten wir ausführlich auf Seite 18.

Vielleicht gehören Sie zu denen, die im vergangenen Dezember und Januar an der Befragung von TOP SERVICE Deutschland 2022 teilgenommen haben. Dann bedanken wir uns ganz herzlich, denn zum sechsten Mal in Folge gehören wir zur Excellence-Gruppe der kundenorientiertesten Unternehmen Deutschlands. Und das mit den besten Werten, die wir bisher in diesem renommierten Firmen-Wettbewerb erzielt haben. Ganz besonders freuen wir uns über unseren hervorragenden Net Promotor Score (NPS), der Ihre Bereitschaft misst, uns weiterzuempfehlen. Aber lesen Sie selbst.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie außerdem über das Geschäftsergebnis des Jahres 2021, das lediglich aufgrund einer gesetzlich vorgeschriebenen Vermögensabführung einen Überschuss der Ausgaben aufweist, ansonsten aber ausgeglichen ausgefallen ist. Und wir stellen Ihnen im zweiten Teil unserer Serie zur Besonderen Versorgung zehn unserer Verträge aus diesem Leistungsbereich vor. Im Titelthema unserer Herbstausgabe widmen wir uns dem phantastischen, oft rätselhaften Reich der Träume und werfen einen Blick darauf, wie die Forschung die vielfältigen Erscheinungsformen der Traumwelt deutet. Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame und informative Lektüre. Kommen Sie gesund durch den Herbst!

Es grüßen Sie aus Ihrer BKK

Handwritten signatures of Jochen Gertz and Thomas Schaaf in blue ink.

Jochen Gertz und Thomas Schaaf
Vorstände der R+V BKK

Brustkrebsmonat erinnert an Früherkennungsuntersuchung



Der Brustkrebsmonat Oktober stellt Prävention, Früherkennung und Erforschung von Brustkrebs öffent-

lichkeitswirksam in den Mittelpunkt und macht auf die Situation von Erkrankten aufmerksam. Laut Robert Koch-Institut wird jedes Jahr bei rund 70.000 Frauen erstmalig Brustkrebs diagnostiziert, der damit die häufigste Krebsart bei Frauen ist. Die gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen helfen, eine Krebserkrankung frühzeitig zu entdecken und die Heilungschancen zu verbessern. Im Rahmen der jährlichen Krebsvorsorge können Frauen ab 30 Jahren eine

Untersuchung der Brust in Anspruch nehmen. Zwischen 50 und 69 Jahren steht ihnen zusätzlich alle zwei Jahre ein Mammographie-Screening zur Verfügung. Wenn Sie dieses Jahr noch nicht zur Krebsvorsorge waren, nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Ausführlich informiert Sie die Deutsche Krebshilfe über Krebserkrankungen und die neueste Forschung auf www.krebshilfe.de im Internet. ■

Nichtinvasiver Pränataltest ist in Einzelfällen Kassenleistung



Seit dem 1. Juli 2022 können schwangere Frauen in begründeten Einzelfällen den nichtinvasiven Pränataltest NIPT auf Trisomie 13, 18 und 21 als kassenärztliche Leistung in Anspruch nehmen. Der auf einer Blutprobe

basierende Test kann bei bestimmten Risiken ab der zehnten Schwangerschaftswoche und nach ärztlicher Beratung vorgenommen werden. Liegt eine Indikation für einen NIPT vor, rechnen ihn die zur Durchführung des Tests berechtigten Ärztinnen und Ärzte über die Versichertenkarte ab.

Die NIPT-Methode, auch zellfreie fetale DNA-Analyse (cffDNA) genannt, kann das Risiko für Trisomie 13, 18 und 21 zuverlässiger als frühere Tests bestimmen. In Deutschland steht sie werden den Eltern seit 2012 als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) zur Ver-

fügung. Durch die Anerkennung als gesetzliche Regelleistung in Einzelfällen beabsichtigt der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), die Fehlgeburtenrate zu senken, die mit der bisherigen invasiven Pränataldiagnostik verbunden ist. Weitere Information zum NIPT finden Sie auf der Website des G-BA (www.g-ba.de) über den Suchbegriff „nichtinvasiver Pränataltest“.



Die Mehrheit der Hochaltrigen ist fit im Alltag



Die meisten der Über-80-Jährigen in Deutschland sind so aktiv, dass sie den Alltag eigenständig bewältigen

können. Das ergab die Studie „Hohes Alter in Deutschland“ (D80+), die vom Cologne Center for Ethics, Rights, Economics, and Social Sciences of Health (ceres) und dem Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) durchgeführt wurde. Für die D80+-Studie, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert wurde, waren zwischen November 2020 und Dezember 2021 mehr als 3.000 zufällig ausge-

wählte Personen ab 80 Jahren befragt worden. Das Ergebnis zeigt, dass die Alltagskompetenz von Hochaltrigen in Deutschland alles in allem gut ist. 60,8 Prozent sind eigenständig in ihren Aktivitäten im täglichen Leben und brauchen nur wenig Hilfe. Barrierefreie Wohnungen bzw. Häuser sind bei Hochaltrigen allerdings die große Ausnahme, nur 9,1 Prozent haben nicht mit Hindernissen wie zum Beispiel Treppen zu kämpfen. 76,1 Prozent der Hochaltrigen sind der Auffassung, dass ihre Wohnumgebung sich gut eignet, um zu Fuß unterwegs zu sein. Und etwas mehr als jeder Zweite hat sehr großes Vertrauen zu den Nachbarn. ■

Präventionsangebote für zu Hause



Angesichts von Herbstwetter und der andauernden Corona-Pandemie sind online durchgeführte Präventionsangebote eine bequeme und sichere Alternative zu Präsenzkursen. Über unsere Präventionskurs-Datenbank unter **www.ruv-bkk.de** können Sie aus einem großen Fundus Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Umgang mit Suchtmitteln auswählen. Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen wir 80 Prozent

der Gebühren für maximal zwei zertifizierte Präventionskurse bzw. -seminare im Jahr. Hier eine kleine Kostprobe zu den Präventionsangeboten:

Der Online-Präventionskurs „Nachhaltiger leben – flexitarisch essen“ befasst sich mit Ernährung vor dem Hintergrund der Klimakrise. Sie lernen sich nicht nur gesund, sondern auch klimafreundlich und flexitarisch, also ohne vollständigen Verzicht auf

Fleisch und Fisch, zu ernähren. Der achtwöchige Kurs kostet 69,00 Euro. Ihr Eigenanteil beträgt 13,80 Euro.



Zum Kursangebot:
www.hausmed.de/kurs/flexitarisch-essen

Mit dem Online-Seminar „Gesunder Schlaf“ verbessern Sie Ihre Schlafqualität und stärken Ihre mentale Gesundheit. Der achtwöchige Kurs wird von den Kursleitern per Livestream durchgeführt. Von der Kursgebühr in Höhe von 11 Euro entfallen 23,80 Euro auf Sie.



Zum Kursangebot:
www.dein-praeventionskurs.de/anmeldung-gesunder-schlaf-online-seminar

So können Sie uns Ihre neue Adresse mitteilen

Fast täglich melden sich Kundinnen und Kunden bei uns, um ihre neue Adresse mitzuteilen. Wichtig ist hierbei, dass wir zur Sicherheit dieser persönlichen Daten Adressänderungen nicht telefonisch oder per E-Mail entgegennehmen dürfen, da dann die Datenschutzanforderungen nicht erfüllt sind. Ihre Adresse können wir nur ändern, wenn Sie sie uns auf einem der drei folgenden Wege übermitteln: mit der Post in einem von Ihnen unterschrie-

benen Brief, in einer Nachricht über unsere Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK oder per Zusendung eines amtlichen Dokuments (eine Kopie Ihres Personalausweises bzw. der Bescheinigung des Einwohnermeldeamtes). Bei einer Adressänderung erhalten Sie übrigens keine neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) mehr, denn die neue Adresse wird automatisch beim nächsten Arztbesuch auf Ihrer eGK gespeichert. ■



AUSKUNFT

Unser Service für Sie: Erreichbarkeit per Telefon und Internet

Service-Rufnummer:	Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr: 0611 999 09-222
0611 999 09-0	
Arzt-Terminservice:	www.ruv-bkk.de
0800 426 5446 (gebührenfrei)	info@ruv-bkk.de
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr	www.facebook.com/ruvbkk
Beschwerdetelefon:	www.instagram.com/ruv_bkk
0611 999 09-0	www.twitter.com/ruvbkk

Online-Mitgliedschaft: <https://mitgliedschaft.ruv-bkk.de>

Unabhängige Patientenberatung

Deutsch 0800 011 7722 (gebührenfrei)
Mo. bis Fr. 8–20 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

Türkisch 0800 011 7723 (gebührenfrei)
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

Russisch 0800 011 7724 (gebührenfrei)
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

Arabisch 0800 33 22 12 25 (gebührenfrei)
Di. 11–13 Uhr, Do. 17–19 Uhr

Top-Ergebnis bei TOP SERVICE Deutschland 2022

Seit vielen Jahren nimmt die R+V BKK am Unternehmenswettbewerb TOP SERVICE Deutschland (TSD) teil. 2022 haben wir zum sechsten Mal in Folge einen Platz in der Excellence-Gruppe der kundenorientiertesten Unternehmen erreicht und das mit zum Teil deutlichen Verbesserungen in allen Wettbewerbsbereichen.

**TOP SERVICE
DEUTSCHLAND
2022**



TOP SERVICE Deutschland genießt als Wettbewerb ein hohes Ansehen. Das liegt vor allem an den Veranstaltern – dem Kölner Unternehmen ServiceRating Analyse und Beratung GmbH, Prof. Christian Homburg von der Universität Mannheim und dem „Handelsblatt“, die die hohe Qualität und Unabhängigkeit des Wettbewerbs garantieren. Ein gutes Abschneiden kommt daher einem Gütesiegel gleich, das aussagt: „Bei diesem Unternehmen ist man gut aufgehoben, weil es überdurchschnittliche Leistungen und einen exzellenten Service bietet.“

Herzstück des Wettbewerbs, bei dem Expertinnen und Experten auch die internen Prozesse durchleuchten, ist eine umfangreiche Kundenbefragung. „Sie zeigt uns“, so Thomas Kieber, der aufseiten der R+V BKK für die Wettbewerbsteilnahme verantwortlich ist, „wie kundenorientiert unsere Arbeitsabläufe, Leistungsangebote und Services sind und wie freundlich, kompetent und hilfsbereit unsere Kunden uns erleben.“ Das Resultat ist ein realistischer Eindruck dessen, was die Kundinnen und Kunden von ihrer R+V BKK erwarten. Was sie gut finden und was besser werden kann. „Das alles“, fasst Thomas Kieber zusammen, „sind wichtige Kennzahlen, die für uns wie ein Kompass anzeigen, in welche Richtung wir gehen müssen, um uns weiterzuentwickeln.“

Nicht weniger wichtig ist es, eine auf Fakten beruhende Einschätzung des aktuellen Status quo zu erhalten. Wie erleben uns die Kunden? Haben wir unsere Ziele bei der Gesamtzufriedenheit, der telefonischen Erreichbarkeit und der Weiterempfehlungsbereit-

schaft unserer Versicherten erreicht? „Über die besonders guten Ergebnisse des diesjährigen Wettbewerbs, die das große Engagement der Kolleginnen und Kollegen in der R+V BKK bestätigen, haben wir uns sehr gefreut“, so R+V BKK Vorstand Thomas Schaaf. Die Kundenbefragung, bei der 430 Versicherte der R+V BKK interviewt wurden, fand im Dezember 2021 und Januar 2022 statt. Eine Zeit, in der der überwiegende Teil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der R+V BKK im coronabedingten Homeoffice arbeitete, was sich ganz offensichtlich nicht negativ ausgewirkt hat. „Die guten Ergebnisse zeigen, dass wir auch in dieser Zeit sehr kundenorientiert agiert und Kundenanliegen mit sehr hoher Qualität bearbeitet haben“, hält Thomas Schaaf fest.

Im Vergleich zum Vorjahr hat sich die R+V BKK in allen Bereichen zum Teil deutlich verbessert. Die Gesamtzufriedenheit liegt bei 91, das heißt, 91 Prozent der Befragten haben angegeben, mit der R+V BKK sehr zufrieden oder zufrieden zu sein. Eine erhebliche Steigerung des Wertes, der 2021 mit 84 bereits auf einem hohen Niveau lag. Für eine Krankenkasse ohne eigenes Filialnetz ist die Erreichbarkeit besonders wichtig. Auch wenn der Kontakt zur R+V BKK über digitale Kommunikationswege wie unsere Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK in den letzten Jahren bei unseren Kundinnen und Kunden immer beliebter geworden ist, spielt die telefonische Erreichbarkeit nach wie vor eine zentrale Rolle. Der Wert der Erreichbarkeit liegt wie im letzten Jahr bei 93 Prozent. „Dieser hohe Wert zeigt“, so Thomas Schaaf, „dass

wir hier sehr gut aufgestellt sind.“ Ermöglicht wurden diese stabil guten Bewertungen durch laufende Anpassungen des Telefon routings. Weitere Qualitätsverbesserungen gab es beim Thema Datenschutz, der Unterstützung bei der Antragstellung und dem sicheren Versand von Unterlagen an die R+V BKK.

Eine Schlüsselkennzahl für den Unternehmenserfolg ist der sogenannte Net Promotor Score NPS (siehe Stichwort-Kasten). Er misst die Bereitschaft der Kunden eines Unternehmens, es weiterzuempfehlen. Je höher der NPS-Wert, der auf einer Skala von -100 bis +100 liegt, desto größer ist die Weiterempfehlungsbereitschaft. Der NPS lag für die R+V BKK beim letztjährigen Wettbewerb bei +51, was bereits ein sehr gutes Ergebnis ist. „In diesem Jahr ergab die von TOP SERVICE Deutschland durchgeführte Kundenbefragung einen NPS von +57. Ein sehr guter Wert, der bedeutet, dass der überwiegende Teil unserer Kundinnen und Kunden eine hohe bis sehr hohe Bereitschaft hat, uns weiterzuempfehlen“, erklärt Thomas Kieber.

Neben der jährlichen Bewertung durch TOP SERVICE Deutschland führt die R+V BKK im Rahmen ihres Qualitätsmanagements eine große Zahl an eigenen Befragungen durch. So werden alle Kunden, die von uns bestimmte Leistungen in Anspruch genommen haben, zu deren Qualität befragt. Auch hier ist das Ziel, noch besser auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden einzugehen. 2022 haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Qualitätsmanagements bis zum 15. Juni 15.893 Kunden

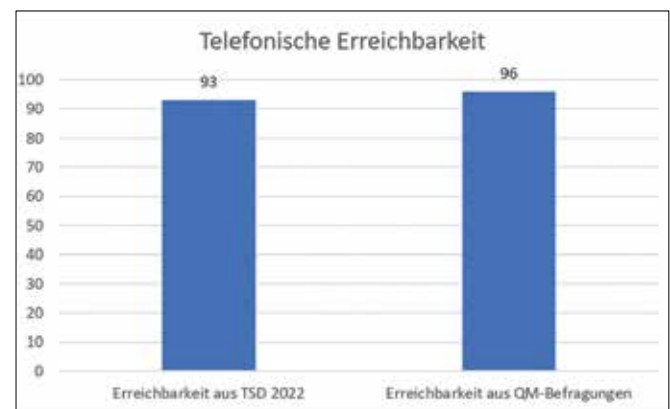
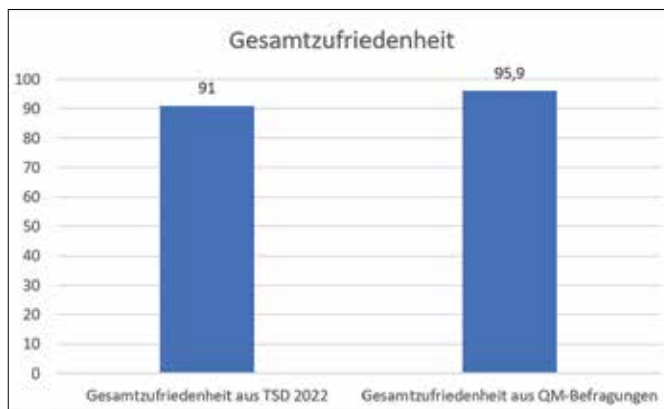
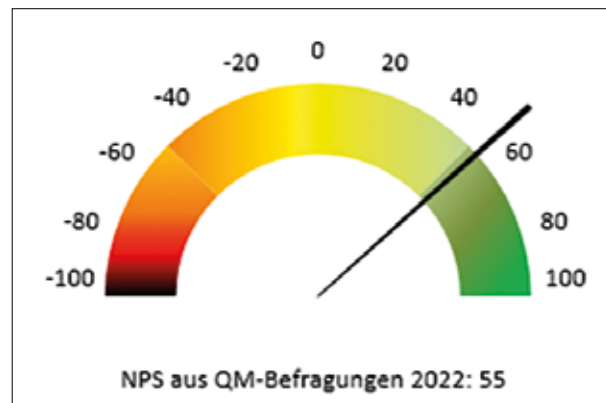
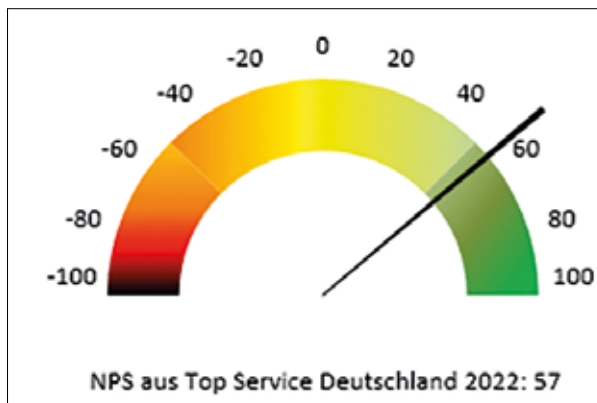
befragt. 2.890 haben geantwortet. Die Ergebnisse bestätigen die Zahlen aus dem diesjährigen TOP-SERVICE-Deutschland-Wettbewerb: Die Gesamtzufriedenheit liegt bei 95,9 Prozent, die mit der telefonischen Erreichbarkeit bei 96 Prozent, der NPS bei +55.

Eine weitere interessante Erkenntnis aus den Befragungen des Qualitätsmanagements ist, dass immer häufiger unsere digitalen Angebote genutzt werden. Das zeigt sich auch am Anteil der Fragebögen, die online ausgefüllt wurden. 1.674 Antworten erhielten wir auf diesem Weg. 1.216 Teilnehmer füllten den Papierfragebogen aus. ■

STICHWORT

Net Promoter Score

Der Net Promoter Score (NPS) ist eine Kennzahl zur Ermittlung der Kundenzufriedenheit und -loyalität. Auf einer Skala von 0 bis 10 soll bewertet werden, wie wahrscheinlich es ist, dass man die R+V BKK Freunden oder Bekannten weiterempfiehlt. Zur Ermittlung dieser Kennzahl wird der Anteil aller Kunden gezählt, die uns eine hohe Weiterempfehlungsbereitschaft bestätigen (Werte 10 und 9). Davon abgezogen wird der Anteil der Kunden, die uns hierbei deutlich schlechter bewertet haben (Werte 6 bis 0). Kunden, die uns mit 8 oder 7 bewertet haben, dürfen bei der Berechnung nicht berücksichtigt werden. Der NPS kann bei der Berechnung Werte im Bereich von -100 bis +100 annehmen. ■



So optimieren wir unser medizinisches Versorgungsangebot für Sie

Im zweiten und letzten Teil unserer Serie zur Besonderen Versorgung stellen wir Ihnen eine Auswahl von zehn Verträgen dieser Leistungsart vor. Und wir haben mit unserem Vorstand Jochen Gertz darüber gesprochen, welche Ziele die R+V BKK mit dieser Versorgungsform verfolgt.



BKkINFORM: Herr Gertz, wozu gibt es die Besondere Versorgung?

Jochen Gertz: Als Krankenkasse können wir mit anderen Leistungserbringern im Gesundheitswesen Verträge über eine Besondere Versorgung nach § 140a Sozialgesetzbuch V (SGB V) schließen, die neue oder besondere Versorgungskonzepte zum Inhalt haben. Oftmals geht es bei diesen Verträgen um Erkrankungen, die komplexe Behandlungsprozesse erfordern, an denen mehrere Leistungserbringer wie zum Beispiel Krankenhäuser, Fachärzte, Reha-Einrichtungen und Physiotherapeuten beteiligt sind. Die gesetzliche Grundlage der Besonderen Versorgung ist das Versorgungsstärkungsgesetz aus dem Jahr 2015. Es hat die Vertragsformen Integrierte Versorgung, Strukturverträge und Besondere ambulante ärztliche Versorgung zusammengefasst, die zuvor in unterschiedlichen Paragraphen des SGB V geregelt waren.

Was haben die Kunden der R+V BKK von dieser Leistungsart?

Jochen Gertz: Der Vorteil für unsere Versicherten besteht darin, dass eine

Behandlung durch ausgewählte, besonders qualifizierte Leistungserbringer innerhalb neuer und strukturierter Versorgungswege erfolgt. Oftmals wird dadurch sie nicht nur die Qualität, sondern auch die Wirtschaftlichkeit der medizinischen Versorgung verbessert. Darüber hinaus können durch das vertragliche Zusammenspiel mehrerer Akteure Doppel- und Mehrfachunter-suchungen entfallen.

Nach welchen Kriterien sucht die R+V BKK Vertragspartner oder Leistungsbereiche für Angebote der Besonderen Versorgung aus?

Jochen Gertz: Als bundesweit geöffnete Krankenkasse achten wir natürlich darauf, dass wir viele bundesweit verfügbare Angebote haben, damit möglichst alle unsere Versicherten davon ihnen profitieren können. Bei Versorgungsangeboten, die digital über eine App oder über Online-Sprechstunden laufen, ist dies automatisch gewährleistet.

Sie haben überdies den Vorteil, dass sie dazu beitragen, die medizinische Versorgung in ländlichen und strukturschwachen Regionen zu verbessern,

wo es ja oft nicht so viele niedergelassene Ärztinnen und Ärzte, Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen gibt. Aber wir haben auch Verträge, die auf eine Region begrenzt sind. Hier verfolgen wir vor allem das Ziel, innovative und fortschrittliche Konzepte zu fördern, die den medizinischen Fortschritt voranbringen und später auch in anderen Regionen angeboten werden können.

Wie wollen Sie das Angebot der R+V BKK bei der Besonderen Versorgung künftig weiterentwickeln?

Jochen Gertz: Natürlich orientieren wir uns an den Bedürfnissen unserer Kunden. Das heißt, wir werden vorzugsweise Behandlungskonzepte für solche Erkrankungen aussuchen, die möglichst vielen unserer Kundinnen und Kunden zugutekommen. Im Zuge der rasch fortschreitenden Digitalisierung im Gesundheitswesen werden wir auch hier sicherlich aktiv unser Angebot an online zur Verfügung stehenden Versorgungsangeboten ausbauen.

Herr Gertz, vielen Dank für das Gespräch! ■

Wir stellen vor: zehn Angebote der Besonderen Versorgung

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Auswahl von zehn Verträgen aus dem Bereich der Besonderen Versorgung vor. Ausführlich informieren wir Sie über diese und alle weiteren Verträge aus diesem Bereich unter **www.ruv-bkk.de** im Internet.

Ambulante Kinderchirurgie



Bei vielen im Kindes- und Jugendalter öfter vorkommenden operativen Eingriffen wie der Korrektur absteigender Ohren oder der Entfernung einer Baker-Zyste ist heute kein längerer Klinikaufenthalt mehr erforderlich. Unser Versorgungsangebot zu kinderchirurgischen Eingriffen bis zum Alter von 18 Jahren stellt eine optimale Behandlung und Betreuung Ihres Kindes durch spezialisierte Fachärzte sicher, die nach dem neuesten technischen Standard operieren. Zu den ambulant durchführbaren operativen Eingriffen zählen beispielsweise:

- ◆ Teilentfernung der Gaumenmandeln mittels Laser
- ◆ Tonsillotomie bei Vergrößerung der Mandeln und bei rezidivierender akuter Mandelentzündung
- ◆ plastische Korrektur absteigender Ohren
- ◆ Operationen bei Leisten- oder Nabelbruch
- ◆ Hoden- und Penis-Operationen
- ◆ Metallentfernung nach Knochenbruch-Operationen
- ◆ Entfernen eines Dermalsinus (Minimalform der Spina bifida)
- ◆ Entfernung einer Baker-Zyste (mit Gelenkflüssigkeit gefüllte Ausstülpung in der Kniekehle).

Weitere Angebote zum Thema ambulante Versorgung finden Sie auf unserer Website **www.ruv-bkk.de** unter dem Suchbegriff „Besondere Versorgung“.



Arthrose der Hüft- und Kniegelenke



Die FPZ HüfteKnieTherapie ist ein Behandlungsprogramm für Versicherte mit Arthrose der Hüft- und Kniegelenke, bei denen eine Operation für einen Gelenkersatz droht. Laut einer Umfrage des Robert Koch-Instituts leiden in Deutschland etwa 18 Prozent der Erwachsenen an durch Arthrose bedingten Gelenkbeschwerden, die mit Schmerzen und eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bis hin zu Invalidität verbunden sind. Die zwölfwöchige Therapie findet teils in einem der bundesweit 250 FPZ-Therapiezentren und teils online zu Hause statt. Ziel der Therapie ist es, durch ein gezieltes Trainingsprogramm die Schmerzen zu lindern, so dass eine Operation nicht mehr notwendig ist.

Gendiagnostik bei familiärem Brust- oder Eierstockkrebs



Manche Frauen haben genetisch bedingt ein deutlich erhöhtes Risiko, bereits in einem früh im Leben an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken. Dies betrifft rund fünf Prozent der an Brustkrebs und etwa zehn Prozent der an Eierstockkrebs erkrankten Frauen. Aufgrund des frühen Erkrankungs-

Ernährungskonzept Bodymed bei Adipositas



Schlaganfall vorbeugen mit RhythmusLeben



Laut Statistik erleiden jede Woche mehr als 5.000 Menschen einen Schlaganfall. Ein Hauptrisikofaktor ist Vorhofflimmern, eine Herzrhythmusstörung, die mit zunehmendem Alter gehäuft auftritt. Oftmals bleibt Vorhofflimmern un erkannt, weil es ohne Symptome und nur gelegentlich vorkommen kann. Einmal entdeckt, lässt sich Vorhofflimmern sehr gut behandeln. Unser Versorgungsprogramm RhythmusLeben für Versicherte ab 65 Jahren (ab 55 Jahren, wenn Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder ein vorheriger Schlaganfall vorliegen) ermöglicht es, Vorhofflimmern ohne großen Aufwand schnell zu erkennen. Mithilfe Ihres Smartphones und der Medizin-App Preventicus Heartbeats lässt sich der Herzrhythmus innerhalb einer Minute überprüfen. Erkennt die App Hinweise auf eine Herzrhythmusstörung wie Vorhofflimmern, kann zeitnah ein Termin bei einem am Versorgungsvertrag teilnehmenden Kardiologen oder bei einem Tele-Kardiologen vereinbart werden.

Laserbehandlung von Krampfadern



Die Symptome einer beginnenden Venenerkrankung sind müde, schwere, nach langem Stehen oder Sitzen schmerzende Beine, oftmals begleitet von Schwellungen, sogenannten Ödemen, vor allem im Knöchelbereich. Unbehandelt besteht das Risiko einer schmerzhaften Venenentzündung oder sogar eines offenen Beines – einer chronischen Wunde, deren Heilung mühsam und langwierig sein kann. Unseren Versicherten, deren Venenerkrankung eine Operation notwendig macht, stehen neben den üblichen Therapiemethoden als Besondere Versorgung auch moderne, kathetergestützte Hitzeverfahren (Laser, Radiofrequenz) ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung, die von den Venenspezialisten ambulant durchgeführt werden. Der Vorteil: Die Behandlung ist schonender als bei konventionellen Verfah-

ren, und dank einer eingehenden Voruntersuchung werden medizinisch nicht notwendige Eingriffe vermieden.



Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Volkskrankheiten und können die Lebensqualität deutlich einschränken. Durch ein gezieltes Trainingsprogramm zum Aufbau der Rückenmuskulatur in einem Therapiezentrum unseres Vertragspartners FPZ können Sie Ihre Schmerzen reduzieren oder vollständig beseitigen. Wir beteiligen uns an den Kosten einer ärztlich verordneten FPZ RückenTherapie zu 85 Prozent. Ihr Eigenanteil liegt also bei 15 Prozent. Die zur Teilnahme notwendige Verordnung erhalten Sie entweder vom FPZ Online-Arzt oder von einer mit FPZ kooperierenden Fachärztin. Adressen von FPZ-Ärztinnen und -Ärzten oder Therapiezentren in Ihrer Nähe und weitere Informationen finden Sie zudem unter **www.fpz.de** im Internet.



Junge Menschen leiden ganz besonders unter den Folgen der Corona-Pandemie. Depressionen, Angst- und Schlafstörungen haben bei Kindern und Jugendlichen stark zugenommen. Dies hat Auswirkungen auf die psychotherapeutische Versorgung: Einer Studie der Universität Leipzig sowie der Universität Koblenz-Landau zufolge hat sich die durchschnittliche Wartezeit auf einen Therapieplatz seit der Pandemie auf über ein halbes Jahr verdoppelt. Zusammen mit unserem Vertragspartner Medicalnetworks bieten wir bei uns versicherten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit einer videogestützten Online-Psychotherapie ohne lange Wartezeit. Weitere Informationen zu unserem Angebot finden Sie auf **www.medicalnetworks.de** im Internet. Außerdem beraten Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Medicalnetworks gerne unter 0561 76 68 55-0.



CorBene wurde speziell für Menschen mit einer chronischen Herzschwäche entwickelt. Das Wort CorBene setzt sich aus den Wörtern Cor (lat.: Herz) und Bene (ital.: gut) zusammen. Das Ziel von CorBene ist, die Versorgung von Versicherten mit der Erkrankung Herzinsuffizienz zu verbessern und eine hohe medizinische Behandlungsqualität zu gewährleisten. Die enge Kooperation zwischen Hausärztin oder Hausarzt und den Fachärztinnen und -ärzten für Kardiologie ermöglicht eine optimale Versorgungsqualität. CorBene stellt zudem sicher, dass die Behandlung nach den neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt.



Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bis zur Geburt begleiten den Schwangerschaftsverlauf und unterstützen die gesunde Entwicklung des Kindes. Manchmal bleiben jedoch gesundheitliche Risiken in der Schwangerschaft unentdeckt. Um dies zu vermeiden, bieten wir unseren schwangeren Versicherten und ihrem Kind mit „Hallo Baby“ zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen an. So führt die Gynäkologin oder der Gynäkologe direkt bei der Feststellung der Schwangerschaft einen Toxoplasmose-Suchtest durch und berät ausführlich darüber, wie eine Toxoplasmose-Infektion während der Schwangerschaft vermieden werden kann. In der 13. bis 20. Schwangerschaftswoche erfolgen ein Infektions-Screening auf bakterielle Scheidenbesiedelung und in der 35. bis 37. Schwangerschaftswoche ein Test auf B-Streptokokken-Bakterien. ■

Von Schlafwandlern und Klarträumern



Nacht für Nacht tauchen wir in eine fantastische Welt ein. Hirngespinnste bevölkern unseren Schlaf und nehmen uns auf Geistreisen mit, die mal real, mal surreal anmuten. Wir werfen einen Blick darauf, wie die Forschung die Traumwelt deutet.

Lange Zeit waren viele Wissenschaftler der Ansicht, dass unsere nächtlichen Träume bedeutungslos und als biologischer Abfall zu betrachten seien. Zurückzuführen ist diese Überzeugung auf eine These des US-amerikanischen Schlafforschers Allan Hobson, der zufolge der mit dem Rückenmark verbundene Hirnstamm während des Schlafs nicht zur Ruhe kommt und willkürlich Nervensignale aussendet. Das für unser Bewusstsein und unseren Verstand zuständige Großhirn setze diese Signale dann in rein zufällige Bilder um.

Mittlerweile haben Neurobiologen jedoch herausgefunden, dass Träume nicht im Hirnstamm, sondern in jenen Gehirnregionen entstehen, die auch tagsüber an bewussten Vorgängen beteiligt sind. Allerdings herrscht immer noch Uneinigkeit darüber, warum Menschen und viele Tiere träumen. Ein Großteil der Forscher geht jedoch davon aus, dass Träume eine wichtige Funktion erfüllen. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Träume dem Schlafenden dabei helfen, Erfahrungen und Erlebnisse zu verarbeiten, und Lernprozesse unterstützen. Wer zum Beispiel für Schule oder Studium büffelt, kann sich nach einem erholsamen Schlaf besser an das Gelernte erinnern als diejenigen, die ohne Unterbrechung pauken. Noch stärker profitieren jene, die sogar von den Lerninhalten träumen – das Erinnerungsvermögen ist in diesen Fällen noch ausgeprägter.

Auf der anderen Seite verarbeiten wir in Träumen auch unsere Gefühle. So treffen wir in unseren nächtlichen Phantasiewelten besonders auf jene Menschen, Tiere, Orte und Situationen, die uns auch tagsüber emotional beschäftigen. Das kann sich in vielen Fällen gut, in einigen Fällen negativ auswirken. Denn unser Gehirn nutzt den Schlaf nicht nur, um etwa Schulwissen zu verfestigen, sondern auch, um emotional belegte neue Erfahrungen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern. So leitete der Wissenschaftler Yunzhe Liu von der Beijing Normal Universität aus einer seiner Studien ab, dass es traumatisierten Menschen schwer falle, entsprechende Erinnerungen zu verdrängen, wenn sie kurz nach den Erlebnissen schliefen. Liu ist der Ansicht, dass ein Schlafentzug unmittelbar nach traumatischen Erfahrungen womöglich verhindern könne, dass diese Erinnerungen sich dauerhaft im Gehirn verfestigen. Zumindest ist es sicherlich ratsam, sich kurz vor dem Zubettgehen nicht mit unangenehmen Erlebnissen zu beschäftigen, sondern sie während des Tages bewusst zu verarbeiten oder gegebenenfalls zu verdrängen.

Das Gehirn speichert im Schlaf nicht nur neue Erfahrungen ab, sondern es verändert sie im Traum und würfelt sie scheinbar spielerisch durcheinander. So werden gerne mal Personen und Orte kombiniert, die im Alltag nichts miteinander zu tun haben. Vergangenes wird mit aktuellen Ereignissen vermengt und teils filmreif inszeniert. Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Gehirn auf diese Weise neue Wege ausloten will, ungewohnte Zusammenhänge zu schaffen sucht, um auf kreative Art und Weise Lösungen für Probleme oder Herausforderungen zu finden.

Wann wir träumen

Alle gesunden Menschen (ohne bestimmte Hirnbeeinträchtigungen oder -verletzungen) träumen regelmäßig. Diejenigen, die glauben, es nicht zu tun, können sich lediglich nicht an ihre Träume erinnern. Denn um dieser gewahr zu werden, muss man mindestens drei Minuten wach gewesen sein. Wer also meint, nicht zu träumen, erfreut sich wahrscheinlich eines sehr tiefen Schlafs mit nur wenigen wachen Momenten in der Nacht.

Viele Jahre war man der Ansicht, dass Träume nur während der REM-Phase (engl., Rapid Eye Movement, dt., schnelle Augenbewegung) entstehen. In dieser Schlafphase, die sich während der Nacht vier bis fünf Mal wiederholt, bewegen sich die Augäpfel hinter geschlossenen Lidern unruhig hin und her, der Körper bleibt hingegen regungslos. Tatsächlich weiß man aber mittlerweile, dass wir auch in den übrigen Schlafstadien träumen, häufig sogar schon nach dem Einschlafen. Die Träume während dieser Phasen sind allerdings nicht so lebhaft, lang und phantastisch.

In der REM-Phase fühlen sich selbst bizarre Träume sehr echt an. Es sind dann besonders jene Bereiche des Großhirns aktiv, die mit visueller Wahrnehmung und Vorstellungskraft zu tun haben und sich auch im Wachzustand in Habachtstellung befinden. Auch das unbewusst arbeitende limbische System, das an der Entstehung und Kontrolle von Gefühlen beteiligt ist, läuft in der REM-Phase auf Hochtouren. Doch es gibt auch Unterschiede zwischen den Phasen des Wachens und Träumens: Während der REM-Phase ist der für Logik und Verstand zuständige präfrontale Cortex weniger aktiv. Deshalb wundern wir uns selbst über die absurdesten Traumsequenzen nicht im Mindesten und halten sie für real.

Warum wir im Schlaf wandeln

Manche Menschen werden nachts auf ungewöhnliche Weise aktiv: Sie wandeln im Schlaf umher und bringen mitunter sich selbst oder sogar ihre Mitmenschen in Gefahr. Schlafwandler, in früheren Zeiten auch als Mond-süchtige bezeichnet, geraten in einen Zwischenzustand, in dem sie weder richtig wach sind noch richtig schlafen. Ausgelöst wird dieser Zustand entweder durch eine Aufwachstörung oder durch eine REM-Schlaf-Verhaltensstörung. Bei der Aufwachstörung erwachen bestimmte Bereiche des Gehirns, während andere weiter ruhen. Von einer Aufwachstörung betroffene Schlafwandler wandern etwa durch die Wohnung, stellen Möbel um, sortieren Kleidung, essen unter Umständen ungenießbare Dinge oder verlassen gar das Haus. Es sind auch Fälle von gewalttätigem Verhalten bekannt. Die REM-Schlaf-Verhaltensstörung ist hingegen gekennzeichnet durch ungehemmte Bewegungen. Betroffene zucken oder schlagen häufig wild um sich, da sie sich von Angreifern bedroht wähnen.



Die meisten Schlafwandler leiden unter einer Aufwachstörung. Sie befinden sich im Tiefschlaf, und ihr Bewusstsein ist fast komplett heruntergefahren. Eine volle Blase, ein Geräusch, Licht oder ein anderer Reiz kann Teile des Gehirns aktivieren, die z. B. für Routinehandlungen zuständig sind. Da das Bewusstsein bei Schlafwandlern außer Kraft gesetzt ist, greifen die Automatismen, die auch tagsüber aktiv sind, und befähigen die Betroffenen zu ihren Handlungen. Gesichter erkennen Schlafwandler in der Regel nicht, Schmerzen vermögen sie normalerweise nicht aufzu-

wecken. Diese häufig bei Kindern vorkommende Schlafstörung wächst sich mit der Zeit und der vollen Entwicklung der Gehirnfunktionen meistens aus.

Menschen mit einer REM-Schlaf-Verhaltensstörung entwickeln diese in der Regel erst im mittleren Alter, mehrheitlich bei Männern. Sie geht vielfach einher mit einem fortschreitenden Abbau der Hirnsubstanz: Neurodegenerative Störungen wie Parkinson oder Demenz sind eine häufige Folge.



Warum wir uns im Schlaf gelähmt fühlen

Ein entsetzliches Gefühl der Ohnmacht breitet sich aus: Man wacht auf, ist unfähig, sich zu bewegen, und spürt voller Panik, wie sich eine finstere Gestalt dem Bett nähert. Dieses gruselige Phänomen trägt den wissenschaftlichen Namen „Schlafparalyse“. Es handelt sich ähnlich dem Schlafwandeln um einen Zwischenzustand – teilweise befindet sich der Betroffene noch im Reich der Träume, teilweise ist er bereits wach. Die Schlafparalyse oder Schlafähmung tritt allerdings in der REM-Phase auf, also in dem Schlafstadium,

in dem sich der Körper normalerweise, und eigentlich zum Schutz des Schlafenden, nicht bewegen kann. Regt sich in dieser Phase das Bewusstsein, kommt es häufig zu visuellen, akustischen, sensorischen und auch olfaktorischen Halluzinationen; Reste eines Traumes können durch das Gehirn wabern. Vielen Menschen erscheinen während einer Schlafparalyse ähnliche Gestalten: Schattenwesen oder alte Frauen, manchmal undefinierbare Geschöpfe, die einen packen oder zu ersticken drohen. Die Gründe sind noch nicht hinlänglich erforscht, aber glücklicherweise halten diese Zustände nicht lange an und die Betroffenen erwachen vollends.

Es gibt kombinierte Fälle, in denen das Schlafwandeln mit dem Ende der Kindheit schwindet, die Schlafparalyse jedoch ein lebenslanger, wenn auch nur sporadischer, harmloser, Begleiter bleibt. Unangenehm, aber ungefährlich.

Was wir träumen und wie es zu deuten ist

Nicht nur im Hinblick auf den Zweck unserer Träume, auch bezüglich deren Deutung gehen die Meinungen der Wissenschaftler weit auseinander. Der österreichische Psychoanalytiker Sigmund Freud vermutete Anfang des 20. Jahrhunderts, dass sich in unseren Träumen verdrängte Wünsche und Triebe offenbaren, und wies den Traumbildern eine meist sexuelle Symbolik zu. Sein ehemaliger Schüler Carl Gustav Jung lehnte diese einseitige Betrachtungsweise ab: In unseren Träumen, die er in unbedeutende und bedeutende einteilte, würden vielmehr das tagsüber Erlebte bzw. menschliche Erfahrungen eines kollektiven Unterbewusstseins aufgearbeitet. In der Zwischenzeit geht man davon aus, dass Träume aufgrund ihrer Individualität nur vom Träumenden selbst interpretiert werden können. Ein Therapeut kann dabei unterstützend wirken.

Auf dem Markt findet man eine Vielzahl von Büchern, die sich mit der Deutung von Traumbildern beschäftigen. Die Mehrzahl der Psychologen und Therapeuten hält diese Angebote für unseriös, denn häufig vorkommende Motive können bei verschiedenen Menschen eine ganz unterschiedliche Bedeutung haben. Gleichwohl gibt es Traumotive, die weit verbreitet sind und sich häufig wiederholen. Auch hier sind sich die Forscher uneins. Einige halten dies für reinen Zufall, manche vermuten physiologische Gründe, während andere wiederum Gefühle und innere Konflikte als Ursache ausmachen.

Fliegen

Plötzlich fliegen zu können gehört wohl zu den schönsten Träumen, die man haben kann. Man erhebt sich ohne Weiteres in die Lüfte, erkundet schwebend die Umgebung oder unternimmt längere Ausflüge über den Wolken. Manchmal mit schlagenden Armbewegungen wie ein Vogel, manchmal, als würde man dem Himmel entgegenschwimmen. Ob man nun grundlos vom Boden abhebt oder vor einer Gefahr flieht – das Empfinden ist meist das Gleiche: Leichtigkeit oder Erleichterung. Und Erleichterung ist hier auch das Stichwort. Vielleicht hat man tagsüber ein Problem gelöst oder eine unangenehme Situation, etwa eine Prüfung, hinter sich gebracht.

Nacktsein

Peinlich, peinlich: Im Traum begegnen wir bekleideten Menschen, während wir selbst aus unerklärlichen Gründen vollkommen oder teilweise entblößt dastehen. Wer sich im Traum nackt wiederfindet, durchlebt im Wachzustand wahrscheinlich eine Phase der Verletzlichkeit. Ein neuer Arbeitsplatz oder eine neue Beziehung, verbunden mit einem Gefühl der Unsicherheit, mag nach Einschätzung von Psychologen mit einem derart schambehafteten Traum einhergehen.

Prüfung

Die Schule oder das Studium womöglich schon vor 20 oder 30 Jahren erfolgreich abgeschlossen, und dennoch träumt man davon, dass man wichtige Prüfungen versemmt, weil

man der Einzige ist, der nicht ausreichend gelernt hat. Als Ursache für diesen Albtraum vermuten Psychologen ein mangelndes Selbstvertrauen und eine unbewusste Furcht, in bestimmten Bereichen des Lebens zu scheitern. Im Wachzustand setzen sich Menschen mit nächtlicher Prüfungsangst häufig selbst stark unter Druck.

Sturz aus großer Höhe

Ein Fall aus sehr großer Höhe, die Geschwindigkeit nimmt immer mehr Fahrt auf, der Aufschlag auf den Boden oder das Meer rückt ständig näher. Wer einen solch beängstigenden Traum hat, leidet nach Ansicht einiger Experten eventuell unter Kontrollverlust oder Versagensängsten. Denkbar wäre aber auch ein ungewöhnlicher Blutdruckabfall während des Schlafs.

Verfolgung

Ein weiteres Motiv aus der Kategorie „Albtraum“ manifestiert sich in der Verfolgung durch Monster, Mörder oder sonstige unheilvolle Gestalten. Lichtschalter funktionieren nicht, Türen lassen sich nicht verriegeln, der Träumende hetzt verängstigt durch dunkle Korridore, Wälder oder Gassen. Einige Forscher vermögen in Verfolgungsträumen durchaus auch positive Aspekte zu erkennen. So sollen sie unseren Vorfahren geholfen haben, Gefahrensituationen tagsüber besser zu meistern.

In der heutigen Zeit vermutet man jedoch, dass der Träumende im Wachzustand als bedrohlich empfundene Probleme lieber verdrängt, als sich ihnen zu stellen.





Luzide Träume

In etwa jedem dritten Traum widerfährt uns eine Widrigkeit oder ein Unglück: Unser Auto fliegt aus der Kurve, oder wir verlaufen uns in einem labyrinthähnlichen Kaufhaus. Manche Menschen nehmen ihre nächtlichen Missgeschicke nicht hin. Sie können willentlich in das Geschehen eingreifen, denn sie sind sich dessen bewusst, dass sie träumen. Solche Träume nennt man luzide Träume oder Klarträume. Klarträumer erkennen wiederkehrende Motive aus anderen Träumen. Funktionieren etwa, wie bereits erwähnt, sämtliche Lichtschalter einer Wohnung nicht, und haben sie diese Situation in vergangenen Träumen schon häufiger erlebt, werden Klarträumer gewahr, dass sie sich in einer nächtlichen Phantasie befinden, denn sie können währenddessen logisch denken. Auch die Begegnung mit längst verstorbenen Menschen oder sprechenden Tieren lässt die Klarträumer erkennen, dass es sich nicht um die Wirklichkeit handelt. In dem Moment des Erkennens nimmt man plötzlich die Umgebung gestochen scharf wahr: die Maserung einer Holztür, die Textur einer Treppe, Farben, Gerüche, Geschmack – alle Arten von Sinneseindrücken. Und man fragt sich: Wenn alles so echt wirkt – wie kann es dann ein Traum sein? Und jetzt wird es wirklich interessant. Sobald sich Klarträumer bewusst werden, dass sie träumen, können sie den weiteren Verlauf des Traumes beeinflussen.

Sie erheben sich plötzlich in die Lüfte und fliegen davon. Sie gehen durch Wände, springen ins All, vernichten mit einem Handkantenschlag oder durch schlichtes Anpusten angreifende Vampire. In einem luziden Traum ist praktisch alles möglich – dem Träumenden sind keine Grenzen gesetzt!

Erstaunlicherweise sind es vor allem Kinder, die luzide träumen. Die Fähigkeit nimmt mit dem Erwachsenwerden in der Regel ab. Klarträume treten vor allen Dingen in der REM-Phase auf, in der normalerweise einige Hirnareale ihre Aktivität herunterfahren. Bei Klarträumern hingegen kommunizieren diese Areale intensiv miteinander und ermöglichen so das logische Denken im Schlaf. Luzides Träumen lässt sich übrigens trainieren. Der amerikanische Psychologe Stephen LaBerge hat die WILD-Methode (engl.: Wake-Initiated Lucid Dream, dt.: vom Wachzustand aus eingeleiteter Klartraum) entwickelt, mit deren Hilfe man beim Einschlafen direkt in einen Klartraum wechseln soll. Die MILD-Methode (engl.: Mnemonic Induced Lucid Dream, dt.: gedächtnisunterstützt hervorgerufener Klartraum) verfolgt hingegen das Ziel, aus einem normalen Traum in einen Klartraum zu gleiten.

Die willentliche Beeinflussung der Träume hat sicherlich ihren Reiz. Man kann es aber auch lassen und sich den nächtlichen Phantasien einfach hingeben. In diesem Sinne: gute Nacht und schöne Träume! ■

Unser Kundenmagazin geht online

Mit der BKKiNFORM erreichen wir einen Großteil unserer Versicherten, die 18 Jahre und älter sind. Drei Jahrzehnte nach dem Erscheinen der ersten Ausgabe ist das Magazin auch als Online-Version verfügbar.

Dieses Jahr überstieg die Auflagenzahl der gedruckten BKKiNFORM erstmals die 100.000-Grenze. Wir finden, es ist nicht mehr zeitgemäß, „nur“ auf ein gedrucktes Magazin zu setzen und aktuelle Statistiken geben uns recht. Seit 2021 werden Zeitungen und Magazine in Deutschland mehr digital gelesen als in gedruckter Form. Sie bestätigen das durch viele Rückmeldungen, die uns zum Thema erreicht haben. Angesichts des Klimawandels, der Ressourcenknappheit und neuer Lesegewohnheiten ist dieser Wunsch verständlich.

Wir haben uns im vergangenen Jahr auf die Suche nach einer Agentur gemacht, mit der wir nun eine responsive, also auch auf Smartphone und Tablet bequem lesbare, Online-Version unseres Kundenmagazins entwickelt haben. Sie können ab sofort entscheiden, wie Sie die BKKiNFORM lesen möchten.

Digital oder Print? Ihre Entscheidung.

Inhaltlich unterscheiden sich die gedruckte und die digitale Version nicht voneinander, abgesehen davon, dass natürlich Verlinkungen zu weiterführenden Informationen klickbar sind. Auch optisch orientiert sich unser Online-Magazin an der gewohnten Gestaltung der Papierversion. Da wir unseren Leserinnen und Lesern nicht vorschreiben wollen,

welche Version unseres Magazins sie lesen, haben Sie die freie Wahl.

So abonnieren Sie die Online-Version der BKKiNFORM

Ein Blick auf „Meine Einstellungen“. Zunächst geben Sie Ihre Versichertennummer und E-Mail-Adresse an.

Nun können Sie auswählen, wie Sie die BKKiNFORM beziehen möchten. Im Beispiel ist die digitale Variante ausgewählt worden.

Wenn Sie für unsere Online-Geschäftsstelle „Meine R+V BKK“ registriert sind, erhalten Sie bald eine Nachricht mit einem Link, über den Sie die digitale BKKiNFORM abonnieren können. Ein weiterer Weg steht Ihnen unter <https://meine-einstellungen.ruv-bkk.de> zur Verfügung. Auch über unsere Website gelangen Sie zu diesem Link – einfach den Suchbegriff BKKiNFORM eingeben.

Wie auch immer Sie sich entscheiden – Ihre Einstellungen können Sie jederzeit wieder ändern.

Wenn Sie sich für die digitale Variante entscheiden, erhalten Sie zum Erscheinungstermin eine E-Mail mit einem Link



zur neuen Online-Ausgabe. Wir schicken Ihnen die neue BKKiNFORM also nicht per Mail, sondern erinnern Sie mit diesem Service daran, dass die neue Ausgabe da ist und teilen Ihnen mit, wo Sie sie finden.

Meine Einstellungen

Unter **<https://meine-einstellungen.ruv-bkk.de>** können Sie übrigens nicht nur festlegen, wie Sie das Kundenmagazin beziehen möchten, sondern einige Dinge mehr. Momentan bieten wir an, den Kunden-Newsletter zu abonnieren oder abzubestellen und sich bereits für einen besonderen Service freischalten zu lassen. Es geht um Anträge und Online-Formulare, für die wir Ihre Bestätigung benötigen. Stimmen Sie zu und legitimieren Sie Ihre E-Mail-Adresse, können Sie auch von diesem rechtssicheren Service profitieren, der schon bald zur Verfügung stehen wird. Das spart Ihnen Papier und Porto und lässt uns Ihre Angelegenheiten schneller bearbeiten. Melden Sie sich also gerne schon jetzt dafür an.



Scan and go! QR-Code zur Website
<https://meine-einstellungen.ruv-bkk.de>

Auf diesen Kanälen kommunizieren wir mit Ihnen

Zusätzlich zu den klassischen Wegen Brief, Telefon und E-Mail kommunizieren wir mit Ihnen über weitere Kanäle:

Internetauftritt www.ruv-bkk.de

Auf unserer Website stellen wir Ihnen alle für Sie relevanten Informationen zur R+V BKK zur Verfügung, zum

Beispiel ausführliche Leistungsbeschreibungen – je nach Bedarf nach Zielgruppen aufbereitet oder in unserem Leistungs-ABC. Außerdem finden Sie hier zahlreiche Einträge zum Thema Mitgliedschaft, etwa die aktuellen Beitragssätze, unseren Online-Mitgliedsantrag, unsere Aktion Mitglieder werben Mitglieder, Wahltarife und private Zusatzversicherungen. Und Sie können sich für unsere Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK registrieren.

Chatbot Rubi



Rund um die Uhr an jedem Tag beantwortet unser neuer Chatbot Rubi Ihre Fragen. Sie finden ihn auf unserer Website unten rechts.

Newsletter

Unser elektronischer Newsletter informiert Sie sechs Mal im Jahr kurz und bündig über eine Handvoll aktueller Themen aus der R+V BKK und dem Gesundheitswesen.

Social-Media-Kanäle



Auch auf Facebook, Instagram und Twitter sind wir für Sie da.

Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK

Hier können Sie sicher und schnell Nachrichten senden, selbst Ihre Adress- und Bankdaten ändern und Dokumente mit uns austauschen. Bereits 50.000 Versicherte sind registriert und nutzen dieses Angebot. ■



2016



2017



2021



2021

Leistungsausgaben steigen 2021 deutlich an

Die R+V Betriebskrankenkasse gab im Geschäftsjahr 2021 insgesamt 483,1 Mio. Euro aus, das sind über 50 Mio. Euro mehr als 2020. Die Einnahmen betrugen 470,7 Mio. Euro. Die Ausgaben übertrafen damit die Einnahmen um 12,3 Mio. Euro.

Im Jahr der Corona-Pandemie waren die Ausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung niedriger ausgefallen als erwartet, da eine große Zahl geplanter Behandlungen und Untersuchungen verschoben oder abgesagt worden war. 2021 sind sie nun wieder gestiegen. In den Ausgaben enthalten ist auch eine gesetzlich vorgegebene Vermögensabführung in Höhe von 12,5 Mio. Euro. Ohne die Abführung übersteigen die Einnahmen die Ausgaben leicht. Die Betriebsmittel und Rücklagen betrugen zum 31.12.2021 insgesamt 22,8 Mio. Euro. Im Vorjahr waren es 35,3 Mio. Euro gewesen.

Alles in allem bewerten die Finanzexperten der R+V BKK das Geschäftsjahr 2021 positiv, da sie ein deutlich höheres Minus eingeplant hatten.

Die größten Ausgabenposten im Jahr 2021 machten Krankenhausbehandlungen mit 118,2 Mio. Euro (+10,5 Prozent), ärztliche Behandlungen mit 87,5 Mio. Euro (+5,9 Prozent), Arzneimittel mit 77,4 Mio. Euro (+8,9 Prozent) und Krankengeld mit 43,8 Mio. Euro (+5,7 Prozent) aus. Die höchsten Steigerungsraten verzeichneten die Leistungsbereiche Vorsorge- und Reha-Leistungen mit 32,2 Prozent (5,9 Mio. Euro), Zahnersatz mit 24,3 Prozent (6,9 Mio. Euro), Heilmittel mit 18,4 Prozent (19,2 Mio. Euro) sowie die Fahrkosten mit 16,2 Prozent (9,0 Mio. Euro).

Die Ausgaben für Prävention stiegen 2021 um 12,7 Prozent und betrugen 16,4 Mio. Euro (im Vorjahr 14,5 Mio. Euro).

Leistungsausgaben			
	2021	2021	Veränderung zum Vorjahr
	in Euro	in Euro je Versicherten	in Prozent
Ärztliche Behandlung	87.517.624,23	556,73	5,9%
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	28.836.221,81	183,44	5,6%
Zahnersatz	6.939.618,75	44,15	24,3%
Arzneimittel	77.408.304,04	492,42	8,9%
Hilfsmittel	15.563.235,91	99,00	3,2%
Heilmittel	19.180.953,36	122,02	18,4%
Krankenhausbehandlung	118.238.442,37	752,15	10,5%
Krankengeld	43.773.894,22	278,46	5,7%
Fahrkosten	9.011.911,93	57,33	16,2%
Vorsorge- und Reha-Leistungen	5.884.004,71	37,43	32,2%
Schutzimpfungen	4.226.073,81	26,88	6,8%
Früherkennungsmaßnahmen	6.574.219,26	41,82	4,2%
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	4.831.164,88	30,73	-1,9%
Behandlungspflege	5.057.256,01	32,17	6,9%
Dialyse	1.675.766,95	10,66	13,3%
Sonstige Leistungsausgaben	10.044.925,08	63,90	8,5%
Summe	444.763.617,32	2.829,29	
Die Positionen enthalten Ausgaben für Prävention in Höhe von	16.385.710,23	104,23	12,7%

Quelle: Jahresrechnung KJ1 2020/2021

Aufwands- und Ertragsrechnung			
	2021	2021	Veränderung zum Vorjahr
	in Euro	in Euro je Versicherten	in Prozent
Erträge			
Vermögenserträge	37.307	0,24	-81,3%
Erstattungen und Ersatzansprüche	4.492.732	28,58	141,9%
Zusatzbeitrag	38.597.462	245,53	4,8%
Gesundheitsfonds	427.512.842	2.719,55	8,2%
Sonstige Einnahmen	107.061	0,68	149,9%
Summe	470.747.403	2.994,58	8,5%
Aufwendungen			
Leistungsausgaben	444.763.617	2.829,29	8,7%
Verwaltungskosten	22.975.795	146,16	3,3%
Sonstige Ausgaben	15.330.219	97,52	1101,2%
Summe	483.069.632	3.072,96	11,6%
Ergebnis	-12.322.228	-78,39	

Quelle: Amtliche Statistik KJ1 2020/2021

Die Verwaltungskosten stiegen um 3,3 Prozent auf knapp 23,0 Mio. Euro bzw. 146,16 Euro je Versicherten. Die Zahl der Mitglieder stieg um 701 auf 119.596, die der Versicherten um 29 auf 157.200.

Die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL-Heimfarth & Kollegen GmbH hat das

Geschäftsergebnis 2021 geprüft und einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt. Auf Basis der Jahresrechnung 2021 wurde der Vorstand durch den Verwaltungsrat entlastet. Den ausführlichen Geschäftsbericht finden Sie auch auf unserer Homepage www.ruv-bkk.de im Impressum. ■



Bonolino und die Vogelscheuche

Besorgt blickte ich aus dem Fenster. Ein Sturm zog auf und verhieß nichts Gutes. In der Nacht heulte und fegte der Wind um mein Gartenhäuschen, Regen prasselte ungestüm auf das Dach hernieder. MauMau, Knabber, Türülü und ich zuckten bei jedem Donnernrollen ängstlich zusammen. Am nächsten Morgen hatte sich das Unwetter zum Glück verzogen, ohne größere Schäden zu hinterlassen. Das Wetter schlug in letzter Zeit viele Kapriolen, wie ich fand. So hatte in den vergangenen Tagen der von Afrika hergewehten Saharasand unter anderem den Pflastersteinweg zu meinem Gartenhäuschen mit einer gelben Staubschicht bedeckt. Das Gewitter hatte einiges davon weggespült, aber der Wind sorgte bereits wieder für bunten Nachschub: Bis zum Abend war die Umgebung wieder vollgestaubt. Meine Freunde und ich saßen beim Abendbrot zusammen, als irgendetwas an meiner Haustür kratzte. Huh! Was war das? Späte und unerwartete Besuche im Herbst schienen mittlerweile zur Gewohnheit zu werden. Unter größtem Unbehagen öffnete ich die Tür und schrie bei dem sich mir bietenden Anblick erschrocken auf! Vor mir erhob sich eine gruselige Vogelscheuche, die ebenfalls lauthals kreischte! Mit klopfendem Herzen trat ich ein paar Schritte zurück. Dann bemerkte ich, dass die Scheuche ebenfalls verängstigt war, und versuchte, mich wieder zu beruhigen. Sie trug einen Kürbis als Kopf, darauf einen alten, löchrigen Hut und verschlissene Lumpen als Kleidung. Überrascht stellte ich fest, dass der Kürbiskopf mit Stroh gefüllt war und ein paar Halme aus Mund und Augen

herausragten.

„Wer bist du und woher kommst du?“, fragte ich die unheimliche Erscheinung.

„Ich komme aus einem magischen Land“, antwortete die Vogelscheuche scheu. „Ein Wirbelsturm hat mich hergetragen, und ich möchte wieder nach Hause, weiß aber nicht, wie. Deshalb bin ich dem gelben Pflastersteinweg bis zu deinem Schloss gefolgt, großer Zauberer!“

„Ich bin kein Zauberer, sondern ein Nilpferd und heiße Bonolino“, sagte ich. MauMau schob sich an mir vorbei und musterte den schauerlichen Gast aufmerksam. Die Vogelscheuche machte große Augen, so dass man das Stroh in ihrem Kopf noch besser erkennen konnte.

„Dich kenne ich doch!“ Die Vogelscheuche blinzelte verwirrt und deutete mit einem dünnen Arm auf die kleine, tapfere Katze. „Du bist der furchtsame, große Löwe! Hab dich aber irgendwie anders in Erinnerung.“

„Und du“, fuhr sie fort und wies auf meine Zinkgießkanne, die mit einem grünen Herz verziert war, „du bist der Blechmann!“

MauMau verdrehte die Augen. „Dich sticht anscheinend der Hafer. Warum trägst du Stroh in deinem Kopf?“

„Weil ...“, die Vogelscheuche druckte rum. „Weil ich eigentlich sehr zaghaft bin. Sogar noch zaghafter als der furchtsame Löwe. Ich hatte gehofft, dass, wenn ich meinen Kopf mit etwas anderem fülle, dort kein Platz mehr für Bangigkeit bleibt.“

„Hat ja nicht viel gebracht, Strohkopf! Jetzt hast du

neben Kleinmut auch noch Unverstand in deiner Rübe. Ich miste mal ein bisschen aus!“ Knabber sprang auf die Schulter der entsetzten Vogelscheuche und begann, das Stroh aus dem Kürbiskopf zu ziehen.

„Du musst die böse Hexe sein! Hör auf damit!“, kreischte sie. Türülü flog auf die andere Schulter und zwitscherte: „Genau! Und ich bin ein geflügelter Affe.“ Dann half er Knabber beim Großreinemachen. Nachdem sämtliches Kürbisgestrüpp auf dem Fußboden verteilt lag, schüttelte die Scheuche ihren Kopf und gab ein „Hmmm“ von sich. „Fühlt sich besser an.“

Ein Schwarm Krähen tauchte am dunkler werdenden Horizont auf und ließ sich auf meinem Apfelbaum nieder. Die Vogelscheuche zuckte nervös zusammen und versuchte, sich hinter mir zu verstecken. Eine der Krähen flog heran und stellte sich vor: „Ich heiße Dorothee, und wir suchen gemeinsam nach unserer ausgebüxten Scheuche.“

„Ich bin nicht ausgebüxt, sondern hergewirbelt worden“, wisperte die Scheuche hinter meinem Rücken. „Außerdem machen mir diese großen Schnabeltiere Angst!“

„Solltest du nicht eigentlich Vögel verscheuchen, statt sie zu fürchten?“, fragte ich.

„Ja, aber sie setzen sich immer auf meine Arme und auf meinen Kopf!“, jammerte die Vogelscheuche.

„Aber doch nur, weil du so ängstlich bist“, krächzte Dorothee. „Wir passen auf dich auf, damit dir nichts



passiert und damit du dich nicht einsam fühlst, wenn du allein auf dem Feld rumstehst!“ „Genau! Krakrakaaa!“, riefen die anderen Krähen aus dem Apfelbaum.

„Wirklich? Dann sind wir also Freunde! Und wie kommen wir jetzt wieder nach Hause?“

„Du brauchst natürlich Zauberschuhe!“, sagte MauMau und verschwand grinsend in meinem Geräteschuppen. Nach ein paar Minuten kam sie mit meinen alten roten Gummistiefeln wieder nach draußen und stellte sie vor der Scheuche ab. Hö?

„Probier die mal an.“

„Das sollen Zauberschuhe sein?“

„Klar! Reinschlüpfen, die Hacken zusammenschlagen, und los geht's!“

Die Vogelscheuche zog die Gummistiefel an, und der Krähenschwarm ließ sich auf ihr nieder. Dann schlug die Scheuche die gestiefelten Fersen aneinander, winkte uns vergnügt zu und ploppte zusammen mit ihren neuen alten Freunden nach Hause.

Ich drehte mich zu MauMau um. „Eine Gruselgestalt in roten Zaubergaloschen? Ernsthaft? Wie kamst du denn auf die Idee? Hast wohl zu viele Märchen gelesen.“

MauMau lachte: „Yep! Zuletzt ‚Der Zauberer von Oz‘. Und natürlich ‚Das gestiefelte Nilpferd‘!“

„Pöh! Du kannst mich nicht ärgern. Ich besorge mir jetzt grüne Gummistiefel!“



www.ruv-bkk.de/bonolino

INFO-BOX

Auslandreiseschutz

Für die Vogelscheuche ging die wilde Reise in ein fernes, fremdes Land zum Glück glimpflich aus. Wer im Urlaub ins Ausland reist, sollte besser vorher eine private Auslandsreise-Krankenversicherung (z. B. bei der R+V Krankenversicherung AG) abschließen, um im Krankheitsfall vor hohen Kosten geschützt zu sein. ■

Mit Pilzen den VITAMIN-D-SPEICHER füllen

Herbstzeit ist Pilzsaison, und so zieht es vermehrt Wanderer auf der Suche nach Steinpilz und Co. in die Wälder. Wer Glück beim Sammeln hat, kann sich auf eine wohlschmeckende Mahlzeit freuen – und tut auch noch etwas für seinen Vitamin-D-Speicher. Denn Pilze gehören zu den wenigen Nahrungsmitteln, die Vitamin D in einer nennenswerten Menge enthalten. Noch bemerkenswerter ist, dass auch die im Supermarkt erhältlichen, oftmals in dunklen Hallen gezüchteten Pilze als Vitamin-D-Lieferant fungieren können. Sie sind nämlich in der Lage, auch nach der Ernte eine erstaunlich große Menge an Vitamin

D zu speichern, wenn sie zum Trocknen in die Sonne gelegt werden. Eine Studie mit Shiitake-Pilzen ergab, dass Pilze, die zwei Tage je sechs Stunden lang mit den Lamellen nach oben in der Sonne getrocknet werden, so viel Vitamin D enthalten, dass bereits eine Handvoll von ihnen den täglichen Bedarf deckt. Selbst ein Jahr nach dem Trocknen ist ihr Vitamin-D-Gehalt immer noch hoch.

Da wir auf natürliche Weise den weitaus größten Teil an Vitamin D im Sommer unter Einwirkung der Sonnenstrahlen in der Haut produzieren, eignen sich sonnengetrocknete

Zuchtpilze sehr gut, um in der dunklen Jahreszeit ohne Zuhilfenahme von Nahrungsergänzungsmitteln Vitamin D aufzunehmen. Die Pilze sollten jedoch nicht länger als zwei Tage in der Sonne trocknen. Und selbstverständlich gilt: Wenn gesundheitliche Aspekte eine Rolle spielen, sollte man stets eine Ärztin oder einen Arzt zu Rate ziehen. Mehr über die Bedeutung von Vitamin D erfahren Sie auf der Website des Robert Koch-Instituts (www.rki.de).



Pilz-Risotto mit Parmesan



Falls Sie Ihren Vitamin-D-Speicher mit selbst in der Sonne getrockneten Pilzen auffüllen wollen, warum nicht passend zur Jahreszeit mit einem Pilz-Risotto. Die sonnengetrockneten Pilze sollten allerdings nicht geputzt werden.

Die Zutaten (für vier Portionen)

- ◆ 300 g Champignons
- ◆ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1,2 Liter Gemüsebrühe
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ 4 El Olivenöl
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 300 g Risotto-Reis (nicht waschen!)
- ◆ 80 g Parmesan.

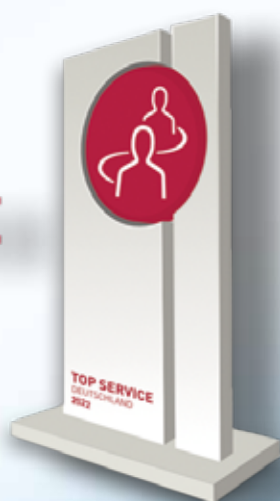
Die Zubereitung

Die Champignons in Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden, den Knoblauch zerkleinern, die Gemüsebrühe vorbereiten und den Parmesan reiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, Champignons und Knoblauch kurz anbraten und aus dem Topf nehmen. Einen kleinen Teil der Pilze für die Deko beiseitestellen. Nun die Butter im Topf schmelzen lassen, den ungewaschenen Reis dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren dünsten, bis er glasig ist. Dann mit einem Viertel-Liter der heißen Brühe ablöschen und im offenen Topf unter stetigem Rühren ausquellen lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, weitere heiße Brühe dazugeben, bis der Reis knapp bedeckt ist, und weiter rühren. Ist die Flüssigkeit eingekocht, wieder eine kleine Menge der heißen Gemüsebrühe aufgießen und rühren. Dies so lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist (dauert ca. 25 Minuten). Wenn Sie das letzte Mal Brühe dazugeben, die vorbereiteten Pilze und den Großteil des Parmesans unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den restlichen Pilzen und etwas Parmesan bestreuen. Guten Appetit! ■





TOP SERVICE DEUTSCHLAND 2022



TOP SERVICE Deutschland
zeichnet uns auch 2022
für unseren exzellenten
Kundenservice aus.
Zum sechsten Mal in Folge.