

BKKiNFORM



Mich
gibt es auch
online

Titel THEMA

Interview: „Ich werde wieder gehen können“

Service LEISTUNGEN

Neu: individuelle Therapie bei Osteoporose

Gesundes WISSEN

Bei Auslandsreisen besser zusätzlich krankenversichern

KURZ NOTIERT

- 04** Der Gesundheitsreisenkatalog 2023 ist da // Pflicht zur Vorlage der AU-Bescheinigung beim Arbeitgeber entfällt
- 05** Neu: Krankengeldanspruch für stationäre Begleitpersonen // Vorsorgeleistung für Schwangere zur Gesundheit des Neugeborenen
- 06** Die größten Ängste der Deutschen 2022 // Pandemiebedingtes Kinderkrankengeld verlängert

SERVICE LEISTUNGEN

- 07** Neu: individuelle Therapie bei Osteoporose
- 08** Erkrankungen früh erkennen: die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen
- 12** Aktinische Keratose mit Licht heilen
- 13** Unsere Experten für die Digitalisierung im Gesundheitswesen

TITEL THEMA

- 14** „Ich werde wieder gehen können“ – Interview mit unserer Versicherten Alexandra kleine Beckmann
- 18** 7Mind – mit Meditation zu mentaler Stärke

GESUNDES WISSEN

- 19** Bei Auslandsreisen besser zusätzlich krankenversichern
- 20** Reframing: Warum die Dinge nicht einmal anders sehen?

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino im Marianengraben
- 23** Schoko-Flakes oder Power-Pops, fruchtig oder nussig

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, Mechthild Brenner

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

101.550

Erscheinungsweise

4-mal jährlich

Redaktionsschluss

30. November 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.



07



12



21



Thomas Schaaf (links) und Jochen Gertz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Aufgabe als Krankenkasse ist im Fünften Sozialgesetzbuch beschrieben. Der erste Satz in Paragraph 1 lautet: „Die Krankenversicherung als Solidargemeinschaft hat die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern.“ Was das im konkreten Fall bedeutet, davon handelt das Titelthema dieser Ausgabe. Unser Mitglied Alexandra kleine Beckmann erlitt vor sechs Jahren eine Querschnittlähmung. Vom ersten Tag an war ihr großes Ziel, wieder gehen zu können. Mit Geduld und Beharrlichkeit arbeitet sie erfolgreich daran, das scheinbar Unmögliche wahr werden zu lassen. Eine außergewöhnliche Geschichte, die Mut macht und die auch zeigt, dass wir unsere Aufgabe mit Verstand *und* Herz erfüllen.

Die meisten Menschen in unserer Solidargemeinschaft benötigen gerade nicht unsere Unterstützung, weil sie glücklicherweise gesund sind. Aber auch für sie arbeiten wir täglich daran, unsere Aufgabe jederzeit bestmöglich erfüllen zu können: Wir halten unser Wissen als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der gesetzlichen Krankenversicherung auf dem neuesten Stand, optimieren unsere Arbeitsabläufe und stellen Ihnen verbesserte und neue Leistungs- und Serviceangebote zur Verfügung, die dem aktuellen wissenschaftlichen und technischen Stand entsprechen. Auf den folgenden Seiten werden Sie verschiedene dieser Aspekte wiederfinden. So stellen wir Ihnen unser neues Kompetenzteam „Digitalisierung“ vor, berichten über neue Versorgungsangebote etwa zur Behandlung von Osteoporose und informieren Sie über die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Dies ist die letzte Ausgabe des Jahres 2022. Ein Jahr, in dem zu großen Krisen weitere hinzukamen. Als Krankenkasse gehört es zu unseren Aufgaben, Menschen in einer gesundheitlichen Krisensituation zu helfen. Das Fundament, auf dem wir und alle anderen Krankenkassen dies tun, ist die Solidargemeinschaft der Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Fähigkeit und der Wille zu gemeinschaftlichem, solidarischem Handeln sind heute wichtiger denn je.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr. Bleiben Sie zuversichtlich, Sie sind nicht allein!

Jochen Gertz und Thomas Schaaf
Vorstände der R+V BKK

Der Gesundheitsreisenkatalog 2023 ist da

Der aktuelle Gesundheitsreisenkatalog unseres Kooperationspartners AKON ist erschienen. Die Reisen, die Präventionskurse zur Gesundheitsförderung aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung einschließen, führen in die beliebtesten und schönsten Urlaubsregionen Deutschlands und zum Teil auch ins Ausland. In der Regel bestehen die Präventionsleistungen aus zwei zertifizierten Kursen, die wir bei regelmäßiger Teilnahme mit bis zu 160 Euro unterstützen.

Den digitalen Gesundheitsreisenkatalog von AKON finden Sie im Internet unter www.akon.de/bkk-ruv. Hier können Sie Ihre Reise auch gleich online buchen. Falls Sie den Online-Katalog nicht nutzen möchten oder können, melden Sie sich bei uns telefonisch unter 0611 99909-0 oder schreiben Sie uns eine Nachricht über Meine R+V BKK. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Zusätzliche Gesundheitsreisen von anderen Anbietern sowie zertifizierte Kurse vor Ort finden Sie unter www.ruv-bkk.de. ■



Pflicht zur Vorlage der AU-Bescheinigung beim Arbeitgeber entfällt

Ab dem 1. Januar 2023 entfällt die Pflicht der Arbeitnehmerin oder des Arbeitnehmers, bei einer Arbeitsunfähigkeit (AU) die ärztliche AU-Bescheinigung dem Arbeitgeber vorzulegen. Damit erfolgt der zweite Schritt zur Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU). Bereits seit Anfang 2022 übermitteln die Arztpraxen bei einer Arbeitsunfähigkeit die Daten elektronisch an die Krankenkassen.

Beschäftigte sind weiterhin verpflichtet, den Arbeitgeber unverzüglich über eine Arbeitsunfähigkeit zu informieren, unabhängig davon, ob sie bereits am ersten Tag der AU eine ärztliche Bescheinigung einholen oder in den Folgetagen. Lediglich die Abgabe der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung durch die Versicherten selbst entfällt. Der Arbeitgeber ruft die üblichen AU-Daten dann direkt und auf elektronischem Weg bei der zuständigen Krankenkasse ab.

Dabei handelt es sich um die folgenden Informationen: Name der/des Beschäftigten, Beginn und Ende der Arbeitsunfähigkeit, Datum der ärztlichen Feststellung der Arbeitsunfähigkeit, Kennzeichnung als Erst- oder Folgemeldung und Angaben dazu, ob Anhaltspunkte dafür vorliegen, dass

die Arbeitsunfähigkeit auf einem Arbeitsunfall oder sonstigen Unfall oder auf den Folgen eines Arbeitsunfalls oder sonstigen Unfalls beruht.

Durch den Wegfall der verpflichtenden Vorlage der AU-Bescheinigung beim Arbeitgeber kann es nicht mehr zum Ruhen der Krankengeldzahlung kommen, wenn die gesetzlichen Fristen nicht eingehalten werden – ausgenommen, die AU-Bescheinigung wurde von einer Ärztin oder einem Arzt im Ausland oder ohne Kassenzulassung ausgestellt. Dann sind die Versicherten weiterhin verpflichtet, die AU-Bescheinigung beim Arbeitgeber vorzulegen; bei Nichteinhaltung der gesetzlichen Fristen, droht dann der Krankengeldanspruch zu ruhen.

Grundsätzlich muss eine Arbeitsunfähigkeit spätestens nach dem dritten Tag ärztlich festgestellt und eine Bescheinigung ausgestellt werden. Arbeitgeber können ein Attest aber auch schon ab dem ersten AU-Tag fordern.

Beschäftigte haben unabhängig von der neuen Regelung weiterhin Anspruch darauf, dass ihnen der Arzt oder die Ärztin die AU-Bescheinigung als Nachweis in Papierform aushändigt. ■

R+V BKK

Kundenmagazin
BKKiNFORM
Digital.
Für alle.
Kostenlos.

Abonnieren unter:

meine-einstellungen.ruv-bkk.de

Herzlich.
Echt. Verlässlich.

Neu: Krankengeldanspruch für stationäre Begleitpersonen

Wer einen nahen Angehörigen mit einer Behinderung ins Krankenhaus zur Behandlung begleiten muss, hat bei einem Verdienstausschlag Anspruch auf Krankengeld. Die neue Leistung für gesetzlich Krankenversicherte wurde zum 1. November 2022 eingeführt und ist an die folgenden Voraussetzungen geknüpft:

- die begleitete Person bezieht eine Eingliederungshilfe,
- die Begleitperson und die begleitete Person sind gesetzlich krankenversichert,
- die Begleitung ist medizinisch notwendig, weil die begleitete Person aufgrund einer schweren geistigen Behinderung oder fehlender sprachlicher Verständigungsmöglichkeiten unterstützt bzw. die Begleitperson in die Behandlung eingebunden werden muss.

Eine Ärztin oder ein Arzt müssen die medizinische Notwendigkeit beschei-

nigen. Die Bescheinigung kann auch unabhängig von einer Krankenhaus-einweisung für die Dauer von bis zu zwei Jahren ausgestellt werden.

Der Anspruch auf Krankengeld besteht für die Tage, an denen die Begleitperson stationär mit aufgenommen wird.

Er besteht auch dann, wenn eine ganztägige Begleitung vorliegt, d. h., wenn die Anwesenheit im Krankenhaus inklusive der An- und Abreisezeit mindestens acht Stunden beträgt. Begleitpersonen können nahe Angehörige wie zum Beispiel Kinder, Eltern, Großeltern, Geschwister und Lebenspartner oder -partnerin sein oder eine Person aus dem engsten persönlichen Umfeld, zu der eine vergleichbare Bindung wie zu einem nahen Angehörigen besteht.



Die Höhe des Krankengeldes wird in gleicher Weise berechnet wie bei einer eigenen Arbeitsunfähigkeit der Begleitperson. Der Anspruch auf Kinderkrankengeld bleibt durch die neue Regelung unberührt. Eltern, die ihr Kind aus medizinischen Gründen zur Behandlung ins Krankenhaus begleiten müssen und die Anspruchsvoraussetzungen auf das Kinderkrankengeld erfüllen, können wahlweise diese höhere Leistung in Anspruch nehmen. ■

Vorsorgeleistung für Schwangere zur Gesundheit des Neugeborenen

Ab 1. Januar 2023 gibt es mit der U0 ein neues Beratungsangebot für Schwangere. Die Leistung ist an die Teilnahme an BKK STARKE KIDS bzw. Hallo Baby geknüpft und für das letzte Schwangerschaftsdrittel vorgesehen.

In der U0 berät die Kinderärztin oder der Gynäkologe die werdende Familie zu den Themen Schlafumgebung des

Babys, Impfungen, Stillen, Neugeborenen-Screening, Gabe von Vitamin K und D, Unfallschutz sowie Hilfsangebote bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten.

Die Vorteile für die werdende Familie: Zur Kinder- und Jugendarztpraxis besteht bereits vor der Geburt Kontakt und die Kompetenz der Eltern, für eine

gesunde Entwicklung ihres Kindes zu sorgen, wird gestärkt.

Wenn Sie die U0 in Anspruch nehmen möchten, sprechen Sie einfach Ihren Kinderarzt oder Ihre Gynäkologin darauf an. Informationen zu den Gesundheitsprogrammen BKK STARKE KIDS und Hallo Baby finden Sie auf unserer Website unter **www.ruv-bkk.de**. ■

AUSKUNFT

Unser Service für Sie: Erreichbarkeit per Telefon und Internet

Service-Rufnummer:

0611 999 09-0

Arzt-Terminservice:

0800 426 5446 (gebührenfrei)

Mo. bis Fr. 8–18 Uhr

Beschwerdetelefon:

0611 999 09-0

Medizinische Telefonberatung rund

um die Uhr: 0611 999 09-222

www.ruv-bkk.de

info@ruv-bkk.de

www.facebook.com/ruvbkk

www.instagram.com/ruv_bkk

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

Die größten Ängste der Deutschen 2022

Inflation, Rezession, Steuererhöhungen: Die größten Sorgen der Deutschen drehen sich in diesem Jahr um die Finanzen. Das zeigt die Studie „Die Ängste der Deutschen 2022“, die das Infocenter der R+V Versicherung Mitte Oktober in Berlin der Öffentlichkeit vorstellte.

Für die repräsentative Langzeitstudie, die bereits zum 31. Mal durchgeführt

wurde, hat das R+V-Infocenter mehr als 2.400 Menschen im Alter ab 14 Jahren in der Zeit vom 13. Juni bis 23. August nach ihren größten Sorgen rund um Politik, Wirtschaft, Umwelt, Familie und Gesundheit befragt.

Mit Abstand auf Platz eins liegt die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten (67 Prozent). Auf dem zweiten



Platz rangiert mit 58 Prozent die Sorge, dass Wohnen unbezahlbar wird. Und auch bei den drei folgenden Ängsten geht es ums Geld: Verschlechterung der Wirtschaftslage (57 Prozent, Platz 3), Steuererhöhungen und Leistungskürzungen im Gesundheitswesen durch Corona (52 Prozent, Platz 4) sowie steigende Kosten für die Steuerzahler aufgrund der EU-Schuldenkrise

(51 Prozent, Platz 5). Die Angst vor den Folgen des Klimawandels belegt den achten Rang. Am stärksten gestiegen ist die Furcht vor einem Krieg mit deutscher Beteiligung. Insgesamt nimmt der Angstindex – der Durchschnitt aller abgefragten Sorgen – um sechs Prozentpunkte zu und erreicht mit 42 Prozent das höchste Niveau seit vier Jahren. ■

Pandemiebedingtes Kinderkrankengeld verlängert

Die Neuregelung des Kindergeldanspruchs aufgrund der Corona-Pandemie wurde verlängert und gilt nun bis zum 7. April 2023. Damit haben Eltern und Alleinerziehende nicht nur dann einen Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn das Kind erkrankt ist, sondern auch, wenn es pandemiebedingt gar nicht oder nur eingeschränkt betreut werden kann – etwa bei Aussetzung der schulischen Präsenzpflicht oder auch bei einer KITA-Schließung.

Gesetzlich krankenversicherte Eltern können im Jahr 2022 und 2023 je mitversichertem Kind für 30 Arbeitstage (Alleinerziehende für 60 Arbeitstage) Kinderkrankengeld beantragen.

Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch je Elternteil für nicht mehr



als 65 Arbeitstage (für Alleinerziehende für nicht mehr als 130 Arbeitstage). Im Regelfall beträgt das Kinderkrankengeld 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts. Den entsprechenden Antrag und weitere Infor-

mationen zu den Voraussetzungen finden Sie auf unserer Website www.ruv-bkk.de unter dem Suchbegriff Kinderkrankengeld. Bei Fragen beraten wir Sie gerne telefonisch unter 0611 99909-0. ■

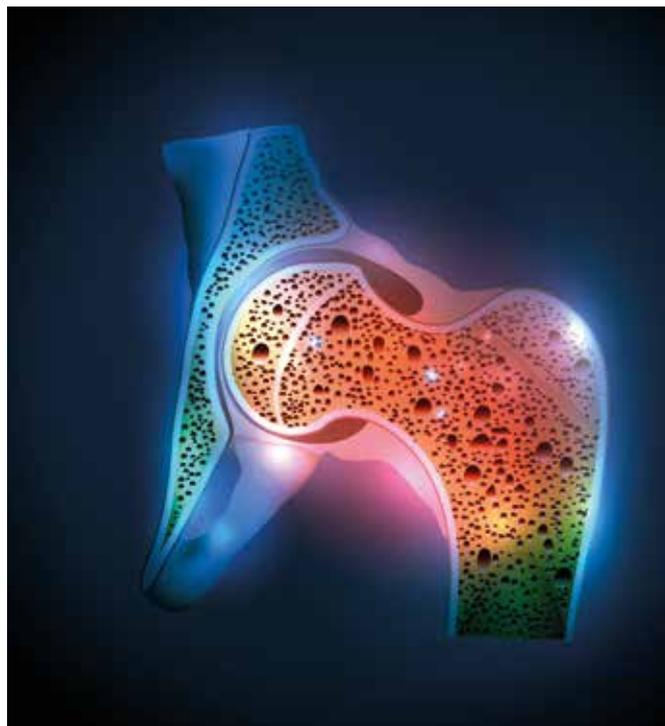
Neu: individuelle Therapie bei Osteoporose

Osteoporose ist eine der häufigsten Knochenkrankungen und macht die Knochen porös und anfällig für Brüche. Gemeinsam mit unseren Partnern, der FPZ GmbH und dem Deutschen Verband für Gesundheitssport & Sporttherapie e.V. (DVGS), bieten wir Osteoporose-Patientinnen und Patienten im Rahmen einer besonderen Versorgung eine qualitativ hochwertige Therapie an.

Knochen sind äußerst belastbar. Ein gesunder Oberschenkelknochen hält eine Belastung von etwa 1.500 kg aus. Mit dem Alter baut sich jedoch die Knochensubstanz ab. Fällt die Knochendichte unter einen bestimmten Schwellenwert (T-Wert < -2.5), spricht man von Osteoporose, auch Knochenschwund genannt: Die Knochen werden porös, verlieren an Stabilität, und es kommt bei einem Sturz schnell zu Frakturen.

Heilbar ist Osteoporose leider nicht. Umso wichtiger sind daher Vorsorge und eine zuverlässige Therapie im Krankheitsfall. Dabei spielen Bewegung und Krafttraining eine wichtige Rolle, denn sie bringen den Knochenstoffwechsel in Gang, wodurch einem Abbau der Knochendichte vorgebeugt wird. Durch eine gezielte Bewegungstherapie lässt sich so das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und das Verletzungs- und Sturzrisiko verringern. Die FPZ/DVGS-OsteoporoseTherapie – eine auf die Patientin oder den Patienten individuell abgestimmte Mischung aus Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining – hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen. Sie richtet sich an Menschen mit einer ärztlich diagnostizierten Osteoporose, bei denen es aufgrund der Erkrankung bereits zu einer Fraktur kam bzw. die ein Frakturrisiko von 30 Prozent haben.

Vor Beginn der Behandlung wird in einem FPZ-Therapiezentrum oder einer FPZ-Vertragspraxis festgestellt, ob diese Therapieform für Sie geeignet ist. Liegt eine ärztliche Verordnung vor, beginnt die Behandlung mit der Eingangsanalyse in einem der FPZ-Therapiezentren, bei der Ihr persönliches Sturzrisiko ermittelt wird, so dass die nachfolgende Behandlung individuell auf Sie abgestimmt werden kann. Die Therapie selbst besteht aus 24 Präsenzterminen im FPZ-Zentrum und 24 Therapieeinheiten „Online-Heimtraining“.



Zertifizierte Therapeuten begleiten Sie dabei Schritt für Schritt.

Zusätzlich lernen Sie in einem Online-Kurs zu den Themen Osteoporose, Schmerzerfahrung und Verhaltensänderung, was Sie tun können, um auch nach der Therapie möglichst gut mit der Erkrankung zu leben. In der Abschlussanalyse ermittelt die Therapeutin oder der Therapeut den Behandlungserfolg und empfiehlt weiterführende Maßnahmen. ■

INFO-BOX

Anmeldung und Kostenbeteiligung

Für die FPZ/DVGS-OsteoporoseTherapie können Sie sich selbst auf der Website www.fpz.de/bkkr-v in einem der FPZ-Therapiezentren für die Eingangsanalyse anmelden. Die Kosten für die Osteoporose-Therapie übernimmt die R+V BKK anteilig, sofern die Eingangsanalyse die medizinische Notwendigkeit bestätigt hat. Ihr Eigenanteil beträgt 10 Euro je Therapie-Einheit (insgesamt 240 Euro).



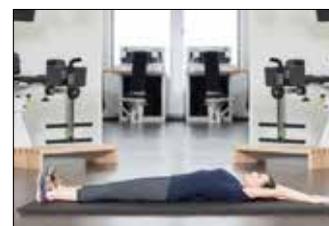
Aufwärmen



Krafttraining



Gymnastik



Entlastung/Entspannung

Erkrankungen früh erkennen: die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung bestimmter Krankheiten wie zum Beispiel Krebs bewahren jedes Jahr viele Menschen davor, schwer oder unheilbar zu erkranken. Die hier aufgeführten Leistungen rechnet die Ärztin oder der Arzt direkt mit uns ab. Sie müssen sich also an den Kosten nicht beteiligen. Doch aufgepasst: Für sogenannte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), die zusätzlich zu den gesetzlichen Leistungen erbracht werden, müssen Sie selbst aufkommen.



Vorsorgeuntersuchungen für ERWACHSENE



Gesundheits-Check-up

Frauen und Männer zwischen 18 und 34 Jahren haben Anspruch auf einen einmaligen Check-up. Ab 35 Jahren besteht der Anspruch alle drei Jahre. Der Check-up dient dazu, Krankheiten wie Diabetes mellitus, Herz- oder Nierenprobleme frühzeitig zu erkennen. Außerdem erfolgt eine ärztliche Beratung zu familiären Vorbelastungen und anderen Risikofaktoren. Hier einige Details: Erhebung der Krankengeschichte, gründliche körperliche Untersuchung, Blutuntersuchung (Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride, Bestimmung des Blutzuckers). Bis zum Alter von 34 Jahren wird die Blutuntersuchung nur bei einem besonderen Krankheitsrisiko durchgeführt. Ab 35 Jahren umfasst der Check-up auch eine Urinuntersuchung. Des Weiteren erfolgen ein ärztliches Gespräch über die individuellen Neigungen zu bestimmten Krankheiten sowie eine Impfanamnese.

Frauen und Männer ab 35 Jahren haben einmalig den Anspruch, sich im Rahmen des Gesundheits-Check-ups auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und C testen zu lassen. Damit sollen unentdeckte Infektionen erkannt und mögliche schwere Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs durch

die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten verhindert werden.

Für Männer ab 65 Jahren umfasst der Gesundheits-Check-up einmalig ein Screening auf Bauchaorten-Aneurysmen.

FÜR FRAUEN

- > Ab 20 Jahren einmal jährlich Krebsvorsorgeuntersuchung des Genitals sowie des Gebärmutterhalses. Ab 35 Jahren besteht statt des jährlichen Pap-Abstrichs alle drei Jahre ein Anspruch auf eine Kombinationsuntersuchung, mit einem HPV-Test (Test auf humane Papillomaviren) und einem Pap-Abstrich.
- > Ab 30 Jahren zusätzlich Untersuchung der Brust.
- > Zwischen 50 und 69 Jahren zusätzlich alle zwei Jahre ein Mammographie-Screening.
- > Zwischen 50 und 54 Jahren zusätzlich einmal jährlich Untersuchung des Dickdarms auf verborgenes Blut im Stuhl (Schnelltest).
- > Ab 55 Jahren kann zwischen einer Spiegelung des gesamten Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren oder einer Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut alle zwei Jahre gewählt werden.

FÜR MÄNNER

Ab 45 Jahren einmal jährlich Krebsvorsorgeuntersuchung der Prostata und des äußeren Genitals.

Ab 50 Jahren kann aufgrund des höheren Darmkrebsrisikos bei Männern zusätzlich zwischen einer Spiegelung des gesamten Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren oder einer Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut (Schnelltest) gewählt werden. Zwischen 50 und 54 Jahren kann der Schnelltest jährlich in Anspruch genommen werden, danach alle zwei Jahre.

Hautkrebs-Screening ab 35

Versicherte ab 35 Jahren können jedes zweite Kalenderjahr eine Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs bei hierzu berechtigten Ärzten in Anspruch nehmen. Bei Bedarf kann der Arzt auffällige Stellen mittels einer besonders leistungsfähigen Lupe, der sog. Auflichtmikroskopie, untersuchen. Achtung: Privatrechnungen für Auflichtmikroskopie können nicht erstattet werden.

Hautkrebs-Screening unter 35

Für Versicherte unter 35 Jahren bieten wir bundesweit über einen Vertrag zur Besonderen Versorgung ein Hautkrebs-Screening an.

Zusätzliche Vorsorgeleistungen zur Hautgesundheit

Im Rahmen der Besonderen Versorgung bieten wir zusätzlich zu den gesetzlichen Untersuchungen zur Früherkennung von Hautkrebs das Hautkrebs-ScreeningPLUS und einen Online-Haut-Check an. Mehr hierzu auf www.ruv-bkk.de unter dem Suchbegriff „Besondere Versorgung“.

Zahnvorsorge

Versicherte ab 18 Jahren können einmal im Kalenderhalbjahr eine Zahnvorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen. ■

Vorsorgeuntersuchungen für KINDER



U0 Beratung im letzten Schwangerschaftsdrittel

Neue Leistung ab 1. Januar 2023 im Rahmen von BKK STARKE KIDS: Elternberatung in einer Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis zu den Themen Schlafumgebung des Babys, Impfungen, Stillen, Neugeborenen-Screening, Gabe von Vitamin K und D, Unfallschutz, Hilfsangebote bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten. Voraussetzung ist die Teilnahme an BKK STARKE KIDS.

U1 Neugeborenen-Erstuntersuchung

Kontrolliert werden unter anderem Atmung, Herzschlag, Muskeltätigkeit und Reflexe.

U2 3. bis 10. Lebensstag

Untersuchung der Organe, Sinnesorgane und der Reflexe, dazu ein Hüftgelenk-Test.

U3 4. bis 5. Lebenswoche

Es wird die altersgerechte Entwicklung in Bezug auf Reflexe, Motorik, Gewicht, Hörvermögen und Reaktionen kontrolliert und das Hüftgelenk untersucht.

Abgefragt werden zudem das Trink-, Verdauungs- und Schlafverhalten.

U4 3. bis 4. Lebensmonat

Untersucht werden unter anderem Körpermaße, Brust-, Bauch-, Geschlechts- und Sinnesorgane, die Haut sowie die Motorik und das Nervensystem.

U5 6. bis 7. Lebensmonat

Im Vordergrund steht die Überprüfung der Beweglichkeit und der Körperbeherrschung. So wird zum Beispiel ein Greiftest durchgeführt.

U6 10. bis 12. Lebensmonat

Kontrolliert werden unter anderem die Augen, die Entwicklung der Sprache und der Sinnesorgane sowie die Sitz- und Stehhaltung. Und es gibt Pflegehinweise für die ersten Zähne.

U7 21. bis 24. Lebensmonat

Neben den allgemeinen Körperfunktionen untersucht der Kinderarzt die Entwicklung von Sprache und Feinmotorik.

U7a 34. bis 36. Lebensmonat

Die Kindergarten-Kontrolluntersu-

chung richtet ihr besonderes Augenmerk auf die frühzeitige Entdeckung von Sehfehlern und Sehschwächen. Zudem wird die Sprachentwicklung kontrolliert.

U8 46. bis 48. Lebensmonat

Es werden alle Organe untersucht und das Hör- und Sehvermögen getestet. Außerdem wird ein besonderes Augenmerk auf die Sprachentwicklung und Körperbeherrschung gelegt.

U9 60. bis 64. Lebensmonat

Kurz vor der Einschulung werden die Motorik, das Hör- und Sehvermögen sowie die Sprachentwicklung geprüft.

J1 12 bis 14 Jahre

Jugend-Check-up der körperlichen und seelischen Gesundheit: Untersucht werden Größe, Gewicht, Impfstatus, Skelettsystem und Sinnesfunktionen. Fehlhaltungen durch Wachstumsschübe und chronische Krankheiten können rechtzeitig erkannt werden. Weitere Themen sind zudem das Gesundheitsverhalten, die schulische Entwicklung, die Pubertätsentwicklung und das Sexualverhalten.

Zahnvorsorge

Bis zum Alter von fünf Jahren sind drei Zahnarztuntersuchungen vorgesehen. Von sechs bis 17 Jahren steht eine Untersuchung im Kalenderhalbjahr an. Beispiele für zahnmedizinische

Vorsorgeleistungen sind: Bestandsaufnahme des Zahnzustandes, Aufklärung und intensive Beratung des jungen Patienten oder der jungen Patientin sowie Härtung des Zahnschmelzes.

Schutzimpfungen

Infos zu den Schutzimpfungen für Kinder und Jugendliche finden Sie unter www.ruv-bkk.de im Internet. Oder rufen Sie uns unter 0611 99909-0 an. ■

Zusätzliche NEUGEBORENEN-Untersuchungen

Pulsoxymetrie-Screening bei Neugeborenen 2. Lebensstag

Mit der Pulsoxymetrie können bestimmte Herzfehler erkannt werden, die bei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaftsvorsorge oder nach der Geburt bislang nicht entdeckt werden konnten.

Erweitertes Neugeborenen-Screening 2. bis 3. Lebensstag

Früherkennung von aktuell insgesamt 16 angeborenen Stoffwechseldefekten, von Störungen des Blut-, Hormon-, und Immunsystems sowie des neuromuskulären Systems.

Screening auf Mukoviszidose 2. bis 3. Lebensstag

Früherkennung der Mukoviszidose



bei Neugeborenen. Ziel der Vorsorgeuntersuchung ist es, im Krankheitsfall unverzüglich eine Therapie einleiten zu können

Neugeborenen-Hörscreening bis zum 3. Lebensstag

Erkennen beidseitiger Hörstörungen ab einem Hörverlust von 35 Dezibel. ■

Die BKK STARKE KIDS-Leistungen im Überblick:

- > U0 (letztes Schwangerschaftsdrittel)
- > BKK-Baby-Check (1.–5. Monat)
- > Augenuntersuchung I (5.–14. Monat)
- > Sprachbeurteilung bei U7 (20.–27. Monat)
- > Augenuntersuchung II (20.–50. Monat)
- > Sprachuntersuchung zur U7a (33.–38. Monat)
- > neolexon-App für Kinder mit Artikulationsstörungen (3–7 Jahre)
- > BKK-Grundschul-Check I (7–8 Jahre)
- > BKK-Grundschul-Check II (9–10 Jahre)
- > BKK-Impfberatung HPV-Impfung (ab 9 Jahren)
- > Depressions-Screening (11–17 Jahre)
- > BKK-Jugend-Check (16–17 Jahre)

BKK STARKE KIDS-Gesundheits-Coaching

Gesundheits-Coaching (für Kinder mit bestimmten chronischen Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten sowie für ihre Eltern)

Telemedizinisches Expertenkonsil PädExpert®

(ambulante Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit einer chronischen oder seltenen Erkrankung)

Premiumangebot der Telemedizin:

PädAssist® und **PädHome®** (telemedizinische Anwendungen für bestimmte häufige Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen)

Ganzheitliches Behandlungskonzept

„atopisches Ekzem – Neurodermitis“ (exklusives Angebot zur Unterstützung von betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern)



**BKK
STARKE KIDS**

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Leistungen und den Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.bkkstarkekids.de im Internet. ■

Aktinische Keratose mit Licht heilen

Die aktinische Keratose ist eine durch UV-Licht verursachte chronische Schädigung der verhornten Oberhaut. Sie gilt als Vorstufe des Stachelzellkrebses, der sich zu einem bösartigen Hauttumor weiterentwickeln kann. Mit der nicht-invasiven und ambulanten Photodynamischen Therapie lässt sich die Erkrankung schonend behandeln.



Aktinische Keratosen entstehen an Hautstellen, die häufig starker UV-Strahlung ausgesetzt sind. Das UV-Licht schädigt die Hautzellen und deren Erbgut. Es entstehen veränderte Zellen, die sich in der oberen Hautschicht stark vermehren. Im Anfangsstadium ist es nicht leicht, eine aktinische Keratose zu erkennen. Zunächst sind die betroffenen Hautstellen gerötet und fühlen sich wie feines Sandpapier an. Später verdickt sich die Hornschicht der Haut, und es bilden sich zum Teil gelblich-braune Hornablagerungen, die einen Durchmesser von wenigen Millimetern bis zu einigen Zentimetern haben.

Hautveränderungen werden oft erst nach vielen Jahren sichtbar

Die Hautveränderungen verursachen keine Beschwerden, sind aber anfälliger für Wunden und bluten daher schneller. Eine aktinische Keratose entsteht sehr langsam über mehrere Jahre. Oft werden die Hautveränderungen erst nach Jahrzehnten sichtbar. Sie tritt überwiegend an Hautstellen auf, die besonders häufig UV-Strahlung ausgesetzt sind, etwa im Kopf- und Halsbereich sowie auf Unterarmen und Handrücken. In etwa zehn Prozent der Fälle kommt es zu einem bösartigen Hauttumor.

Mit Licht gezielt kranke Hautzellen zerstören und gesundes Gewebe schonen

Die Photodynamische Therapie kombiniert den Einsatz einer Lichtquelle mit einer lichtaktivierbaren Substanz (Ameluz®) und stellt eine vollwertige Alternative zu der herkömmlichen operativen Behandlung dar. Der Vorteil: Die nicht-invasive und ambulante Lichttherapie zerstört gezielt die kranken Hautzellen und schont gleichzeitig das gesunde

Gewebe. Dadurch können deutlich bessere kosmetische Ergebnisse erreicht und die Bildung sichtbarer Narben größtenteils vermieden werden. Außerdem ermöglicht die Photodynamische Therapie ein großflächiges Vorgehen, mit dem sich andere Sonnenschäden in der Haut mitbehandeln lassen, etwa Läsionen, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind.

Kostenerstattung im Rahmen unseres Versorgungsvertrages

Wir übernehmen die Kosten für die Photodynamische Therapie im Rahmen unseres Versorgungsvertrages, vorausgesetzt, die Behandlung erfolgt durch eine Ärztin oder einen Arzt, die oder der an dem Vertrag teilnimmt. Mehr Informationen zur Photodynamischen Therapie sowie eine Liste teilnehmender Ärztinnen und Ärzte finden Sie auf unserer Website unter dem Suchbegriff: Photodynamische Therapie.

INFO-BOX

Die Vorteile auf einen Blick

- Nicht-invasive und ambulante Therapie, die gezielt kranke Hautzellen zerstört und gleichzeitig gesundes Gewebe schont.
- Gute kosmetische Ergebnisse und Vermeidung sichtbarer Narben.
- Großflächiges Vorgehen, bei dem auch weitere Hautschädigungen mitbehandelt werden.

Unsere Experten für die Digitalisierung im Gesundheitswesen

Die Digitalisierung vollzieht sich in vielen Lebensbereichen, so auch im Gesundheitswesen. Mit ihr verbinden sich neue Chancen zur Verbesserung der medizinischen Versorgung, aber auch Herausforderungen, die es zu meistern gilt, etwa beim Datenschutz. In der R+V BKK wird es künftig ein kleines Expertenteam geben, um tiefgreifende Fragen zur Digitalisierung im Gesundheitswesen zu beantworten. Wir sprachen mit Marco Salewsky vom Team Digitalisierung.

BKKiNFORM: Herr Salewsky, die mit der Digitalisierung verbundenen Aufgaben sind gewaltig. Was sind die zurzeit wichtigsten Vorhaben?

Marco Salewsky: Besonders wichtig ist der Aufbau der Telematikinfrastruktur, also der elektronischen Vernetzung aller Akteure im Gesundheitswesen. Sie ist die Grundlage, auf der viele weitere Digitalisierungsprojekte aufsetzen, zum Beispiel die elektronische Patientenakte (ePA), die elektronische Gesundheitskarte (eGK), das elektronische Rezept (eRezept) und die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU).

Was genau ist Ihre Aufgabe in der R+V BKK?

Marco Salewsky: Wir entlasten die Kolleginnen und Kollegen in den Fachbereichen, deren Hauptaufgabe in der Leistungs- und Beitragssachbearbeitung und der Kundenberatung besteht. Es ist einfach nicht möglich, dann auch noch die Digitalisierungsvorhaben im Blick zu behalten, die ja alle in der Entwicklung sind, so dass sich immer wieder Neues ergibt. Deshalb haben wir das Know-how zu den großen Digitalisierungsvorhaben wie ePA, eAU, eRezept in einem Expertenteam gebündelt. Zusätzlich beraten wir zu unseren eigenen Digitalisierungsprojekten wie der App und der Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK.

Wie profitieren unsere Kundinnen und Kunden von Ihrer Arbeit?

Marco Salewsky: Wir informieren unsere Kolleginnen und Kollegen regelmäßig über die wichtigsten Neuigkeiten in den einzelnen Projekten oder über gesetzliche Veränderungen, die die Digitalisierung betreffen. Wir werden direkt in die Kundenberatung einbezogen, wenn unsere Kolleginnen und Kollegen im Service tiefgreifende Unterstützung benötigen.

Viele sind sich unsicher, ob ihre Daten, etwa auf der ePA, wirklich sicher sind.

Marco Salewsky: Da es bei Anwendungen wie ePA oder eAU immer auch um Versichertendaten geht, hat der Datenschutz höchste Priorität. Das ist unerlässlich, um bei den Menschen Akzeptanz für die Digitalisierung zu schaffen. Jeder entscheidet selbst, wem er die auf der ePA gespeicherten Daten zugänglich macht – in der Apotheke, in der Arztpraxis oder im Krankenhaus. Und niemand wird gezwungen, die digitalen Angebote anzunehmen. Ich kann in der Arztpraxis auch weiterhin ein Rezept in Papierform bekommen, welches ich dann in der Apotheke einlöse.

Wie schätzen Sie die Akzeptanz in der Bevölkerung gegenüber der Digitalisierung ein?

Marco Salewsky: Natürlich werden nicht alle Versicherten sofort die Möglichkeiten der Digitalisierung nutzen. Aber sehr viele werden es tun, denn die Vorteile sind einfach da. Alles, was digital erfolgen kann, ob eRezept oder Videosprechstunde, spart weite Wege und viel Zeit. Wer auf dem Land lebt oder auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist, profitiert alleine schon dadurch. Zudem ermöglicht die Digitalisierung eine bessere medizinische Versorgung. Etwa durch den schnellen Austausch von Gesundheitsdaten zwischen den an einer Behandlung beteiligten Akteuren im Gesundheitswesen. Hierdurch können die Behandlungsqualität verbessert und gegebenenfalls auch Doppeluntersuchungen vermieden werden.

Vielen Dank, Herr Salewsky, für das Gespräch!



„Ich werde wieder gehen können“



Alexandra kleine Beckmann auf ihrem handbetriebenen Liege-Mountainbike.

Mit 28 Jahren erleidet unsere Versicherte Alexandra kleine Beckmann 2016 plötzlich eine Querschnittlähmung. Nach einer Operation und Monaten in der Reha lautet die Prognose eines Arztes: Sie werden für immer auf den Rollstuhl angewiesen sein. Doch die sportliche, frisch verheiratete Frau glaubt fest daran, wieder gehen zu können...

BKKiNFORM: Frau kleine Beckmann, zunächst herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, Ihre außergewöhnliche Geschichte in unserem Kundenmagazin zu erzählen. Soweit ich weiß, handelt es sich bei Ihrer Querschnittlähmung nicht um ein typisches Unfallereignis.

Alexandra kleine Beckmann: Das stimmt. Die Ursache war eine plötzliche Blutung im Rückenmark. Ich war damals im Fitnessstudio, als es passierte. Bei einer Bauchübung platzte, wie später in der Klinik durch ein MRT festgestellt wurde, ein Blutschwämmchen im Rückenmark. Ich hatte plötzlich Rückenschmerzen, als hätte ich eine blockierte Rippe. Zuerst habe ich mir nichts Schlimmes

dabei gedacht und weitergemacht, aber die Schmerzen wurden dann immer stärker. Da war mir klar, dass etwas nicht stimmen kann und es ernster ist, als ich dachte. Das Fitnessstudio rief den Rettungswagen. Es dauerte nicht lange, und ich spürte, wie meine Füße zu kribbeln anfangen. Das kam von der aufsteigenden Lähmung, die innerhalb einer halben Stunde etwa bis zur Brust hochstieg. Aufgrund eines neurologischen Schocks hatte sich auch noch Wasser in der Lunge angesammelt. In der Klinik wurde das MRT gemacht, und da stellten die Ärzte dann fest, dass die Blutung zu einer Querschnittlähmung ab dem zweiten Brustwirbel geführt hatte. Es war also ähnlich wie bei einem Unfall ein plötzliches, völlig unerwartetes Ereignis. Aber es war eben kein Unfall, wie viele annehmen,

wenn sie einem Menschen im Rollstuhl begegnen. Wenn ich unterwegs bin, zum Beispiel bei der Therapie, höre ich manchmal: „Ach, Unfall gehabt. Was ist denn passiert?“ Das Blutschwämmchen in meiner Wirbelsäule hätte überall platzen können. Dass es im Fitnessstudio passierte, war in gewisser Weise noch Glück im Unglück, weil sich die Menschen dort um mich kümmerten und schnell Hilfe kam.

Was hat die Blutung im Rückenmark bewirkt?

Alexandra kleine Beckmann: Wenn Blut und Nerven zusammenkommen, ziehen sich die Nerven zurück. Außerdem hat die Blutung die Nerven gequetscht. Die MRT-Bilder von der Wirbelsäule in Höhe des zweiten Brustwirbels zeigen deutlich, dass das Rückenmark aufgrund der Blutung geschädigt ist. Hinzu kommen Vernarbungen und Verengungen aufgrund der Operation.

Wie war damals nach dem Vorfall die Prognose, welche Heilungschance gab man Ihnen?

Alexandra kleine Beckmann: Im Krankenhaus sagte mir 2016 ein Arzt im Querschnittszentrum, dass ich bei der Höhe der Schädigung im Rückenmark erfahrungsgemäß nie wieder würde laufen können. Das ist, wie sich inzwischen gezeigt hat, zum Glück nicht der Fall. Man sagt ja, was sich bei einer Querschnittlähmung nach einem Jahr nicht zurückgebildet hat, kommt auch nicht wieder. Auch das trifft bei mir nicht zu, denn nach über sechs Jahren mache ich immer noch Fortschritte. Anfangs hatte ich wirklich gar keine Funktionen abwärts des zweiten Brustwirbels. Ich lag im Bett und konnte nichts mehr spüren. Alles ab der Brust abwärts funktionierte nicht mehr, sei es die Sensibilität, die Motorik, Blase, Darm. Ungefähr zwei Monate nach der Operation fing es dann auf einmal an: Ich konnte meinen linken kleinen Zeh abspreizen. Ich dachte: Es tut sich ja was, an der Stelle musst du weitermachen.

Es ging dann sehr langsam voran. Man braucht bei Nervenschädigungen wirklich viel Geduld. Aber ich spürte einfach, dass da noch viel mehr möglich war, wenn ich nur nicht aufgeben würde. Ich bekam damals im Querschnittszentrum und auch in der Rehaklinik bereits die Chance, mit einem Exoskelett (Laufroboter) zu laufen. Ich bekam dieses Gerät sogar für zu Hause. Ich denke, dass sich auch das besonders positiv auf den Verlauf ausgewirkt hat, da mein Körper immer wieder den Input zum Laufen bekam, auch wenn es sich dabei natürlich eher um maschinelles Laufen handelt.

Heute kann ich das linke Bein wieder gut aus dem Stand setzen, so dass ich mit einer computergesteuerten Orthese am rechten Bein zu Hause ein paar Schritte mit dem Rollator selbstständig gehen kann.

Aber ich spürte einfach,
dass da noch viel mehr
möglich war, wenn ich nur
nicht aufgeben würde.

Haben die Mediziner eine Erklärung für die positive Entwicklung in Ihrem Fall?

Alexandra kleine Beckmann: Im Klinikum in Münster, wo ich regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen bin, sagte der Arzt, dass es Dinge gibt, die man schulmedizinisch nicht erklären kann. Und bei mir sei das definitiv der Fall. Ich persönlich glaube, dass es auch viel mit meiner positiven Einstellung zu tun hat und damit, dass ich immer dranbleibe. Anfang des Jahres habe ich zusätzlich noch ein Coaching gemacht, in dem es vor allem um die bestmögliche Nährstoffversorgung meines Körpers ging. Ausserdem haben wir an meiner mentalen Einstellung gearbeitet. Zwar war ich vorher schon immer ein sehr positiv denkender Mensch, das hat sich durch das Coaching jedoch nochmals um einiges verstärkt.

Wie sieht Ihr Alltag seit Ihrer Erkrankung aus?

Alexandra kleine Beckmann: Meinen Beruf als Kinderkrankenschwester kann ich nicht mehr ausüben. Nach dem Ereignis im Fitnessstudio war ich ein Jahr lang von zu Hause weg, zuerst im Krankenhaus. Kurz nach der Operation kam ich in das Querschnittszentrum in Duisburg. Anschließend war ich für sieben Monate in der Reha, wo ich anfang, mit dem Exoskelett zu trainieren. Seit ich wieder zu Hause bin, gehe ich drei Mal die Woche zur Ergo- und Physiotherapie.

An den restlichen Tagen mache ich selber zu Hause viele Übungen. Ich habe einen Motomed, das sind Pedale, mit denen man die Beine wie beim Fahrradfahren unterstützend bewegen kann. Ich mache viel Rumpftaining, damit die Rumpfmuskulatur wieder zurückkommt, die will nämlich noch nicht so richtig. Und auch Übungen zum Oberkörperaufbau, um die Arme und Schultern zu stärken. Ich habe mir außerdem vor einem Jahr ein Liege-Mountainbike angeschafft, das ich mit den Händen fahren kann. Mein Mann und ich sind damit viel in der Natur unterwegs. Das war mir sehr wichtig, denn es hat mir sehr gefehlt. Es ist ein Stück Freiheit, das ich zurückbekommen habe. Und ich habe immer schon gerne genäht, was durch das richtige Handling auch im Rollstuhl möglich ist. Durch Corona habe ich zusätzlich noch das Häkeln von Amigurumi, das sind kleine Kuschtierchen, für mich entdeckt.

Regelmäßiges Meditieren gehört ebenfalls zu meinem Tagesablauf dazu. Darauf bin ich vor etwa zweieinhalb Jahren über das Angebot der R+V BKK mit der 7Mind-App aufmerksam geworden, worüber ich in der BKKiNFORM gelesen hatte





(Anmerkung der Redaktion: siehe Seite 18). Inzwischen habe ich etliche Bücher über Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Meditation gelesen, weil mir Meditieren unheimlich guttut. Mein Mann macht mit, und wir profitieren beide sehr davon. Aufgrund meines Handicaps dauern viele Dinge im Tagesablauf natürlich länger, etwa das Anziehen. Ich bekomme aber viel Unterstützung von meinem Mann.

Seit dem Tag im Fitnessstudio hat sich Ihr Leben schlagartig verändert. Wie haben Sie auf diesen Schock reagiert?

Alexandra kleine Beckmann: Komischerweise habe ich damals direkt gesagt, ich werde wieder laufen können. Der Einschnitt war daher nicht so krass, dass ich völlig am Boden zerstört gewesen wäre. Ich wollte solange wie möglich im Krankenhaus und in der Reha bleiben, um den bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen. Natürlich habe ich mal einen schlechten Tag – oder eher Stunden –, aber ich habe mich nicht hängenlassen und auch nicht meinen Zustand als dauerhaftes Schicksal akzeptiert. Ich weiß, dass der Rollstuhl jetzt mein Wegbegleiter ist. Und es ist auch gut, dass ich ihn habe, aber ich möchte nicht darin sitzen bleiben, ich möchte wieder laufen. Ich hatte früher ein sehr aktives Leben, ich bin viel mit meinem Mann Mountainbike

Ich habe das damals geschafft und überlebt, das schaffe ich auch ein zweites Mal.

gefahren. Und wir sind auch gemeinsam Motorrad gefahren. Ich habe immer gesagt, ich will da wieder hinkommen. Egal wie, ich gebe da alle meine Kraft hinein.

Woher kommt diese Kraft?

Alexandra kleine Beckmann: Ich hatte als Kind im Alter von anderthalb Jahren einen Blasentumor, welchen eigentlich fast nur Jungs bekommen. In der Regel überleben nur etwa zehn Prozent der Kinder die Krankheit, wie ich in meiner Ausbildung zur Kinderkrankenschwester erfuhr. Meine Eltern erzählten mir später, dass die Ärzte sie darauf vorbereiteten, dass ich durch die Bestrahlung des Beckens im Rollstuhl landen oder einen künstlichen Darmausgang bekommen könnte, weil ich halt noch so klein war. Aber ich habe so gut wie nichts zurückbehalten. Als ich dann plötzlich querschnittgelähmt war, war für mich klar: Ich habe das damals geschafft und überlebt, das schaffe ich auch ein zweites Mal, weil mein Körper scheinbar in der Lage ist, Wunder zu vollbringen. Es klingt vielleicht für Außenstehende komisch, aber das hat mich total motiviert.

Und ich muss auch sagen, die R+V BKK an meiner Seite ist eine große Unterstützung. Als ich jetzt gerade das Exoskelett abgeben konnte und dafür die Einbein-Orthese für das rechte Bein bekam, war Ihr Kollege, Herr Meier, der mich dabei beraten hat, selbst sehr beeindruckt und hat sich

mitgefremt, weil es so selten vorkommt, dass jemand von einem Exoskelett zu einer Einbeinversorgung wechselt. Es tut einfach gut, wenn jemand wirklich Anteil nimmt.

Und fühlen Sie sich bei uns als Krankenkasse auch gut aufgehoben?

Alexandra kleine Beckmann: Die R+V BKK hat mir wirklich immer alles ermöglicht, was ging. Als ich in der Reha war und wusste, ich komme jetzt bald nach Hause, haben wir zum Beispiel Saugnapfstützen für die Toilette beantragt, da wir zu dem Zeitpunkt noch in einer Mietwohnung gewohnt haben. Meinen ersten Rollstuhl hatte ich schon in der Klinik in Duisburg bekommen. Ich bekam auch einen Stehrollstuhl, zur Kreislaufmobilisierung. Wenn ich bei der R+V BKK anrufe, habe ich immer gleich jemanden am Telefon, der über meinen Fall Bescheid weiß und direkt antworten kann. Und ich werde immer ganz transparent über alle Abläufe informiert. Auch kürzlich bei der Versorgung mit der Einbein-Orthese. Hier hielt mich Herr Meier durchgehend auf dem aktuellen Stand der Beantragung und darüber, welche Schritte als Nächste anstanden. Also, ich bin wirklich durchweg sehr zufrieden mit der R+V BKK. Ich könnte Ihnen viele Beispiele nennen, wo ich von dem tollen Service der R+V BKK berichten kann. Bis jetzt habe ich nämlich die Erfahrung gemacht, dass sich auch immer noch mal informiert oder rückversichert wird, wenn es spezielle Fragen meinerseits gibt. Auch wenn ich eine Frage habe und beim Kundenservice der R+V BKK anrufe, nimmt sich jeder immer direkt Zeit.

Ich habe wirklich von Anfang an so viel Unterstützung bekommen. Von Bekannten, die bei anderen Krankenkassen versichert sind, weiß ich, dass sie sogar um Dinge kämpfen müssen, die notwendig sind und ihnen aufgrund ihrer Behinderung zustehen.

Einmal wurde ein Antrag auf eine ambulante Reha, die ich machen wollte, abgelehnt, weil die Reha-Einrichtung keinen Behandlungsvertrag hatte. Natürlich war ich da



Immer ein Lächeln auf den Lippen. Mit Zuversicht, Geduld und Beharrlichkeit nähert sich Alexandra kleine Beckmann ihrem Ziel, wieder gehen zu können.

anfangs erst mal geknickt, habe mir dann aber gesagt, für irgendetwas wird es gut sein. Ich bin dann weiter zu meiner Therapie gegangen und habe ja auch so die ganzen Fortschritte gemacht.

Was sind Ihre nächsten Ziele?

Alexandra kleine Beckmann: Mein absolut oberstes Ziel ist natürlich, wieder laufen zu können. Ich würde aber auch gerne ein Buch schreiben, weil ich möchte, dass Menschen, die in einer ähnlichen Lage wie ich sind, an sich glauben, an ihre Kraft voranzukommen und ihre Fähigkeit, die eigenen Träume und Wünsche zu erfüllen. Ich möchte die Menschen erreichen, denen die Ärzte ebenfalls gesagt haben, dass keine Hoffnung auf Heilung besteht. Egal, was für eine Krankheit man haben mag, man kann oft so viel erreichen, wenn man es versucht und an sich glaubt. Vor Kurzem habe ich mich auch dazu entschieden, auf

meinem Instagramprofil (@lexi_kb) meine Geschichte zu erzählen, um noch mehr Menschen zu erreichen und zu motivieren. Wer kann so etwas besser als jemand, der diese Erfahrung bereits seit einigen Jahren macht?

Vielen Dank für das Gespräch, Frau kleine Beckmann, und alles Gute für Sie!

Alexandra kleine Beckmann beim Training zu Hause mit der Einbein-Orthese (links) und in der Physiotherapiepraxis.



INFO-BOX

Querschnittlähmung: Infos und Unterstützung

Im Internet gibt es zahlreiche Informations- und Unterstützungsangebote für Querschnittgelähmte. Hier eine Auswahl von Websites:

- **www.fgq.de** – Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ)
- **www.drs.org** – Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS)
- **www.dsq.de** – Deutsche Stiftung Querschnittlähmung (DSQ)
- **www.dmgp.de** – Deutschsprachige Medizinische Gesellschaft für Paraplegologie (DMGP).

7Mind – mit Meditation zu mentaler Stärke

Das Jahresende mit dem Weihnachtsfest als einem besonderen, den Blick auf das Wesentliche lenkenden Höhepunkt nutzen viele, um einmal innezuhalten und die täglichen Routinen zu überdenken. Diese Haltung hat viel mit einem achtsamen Umgang mit sich selbst zu tun und lässt sich ohne großen Aufwand durch Meditations-techniken unterstützen und vertiefen.

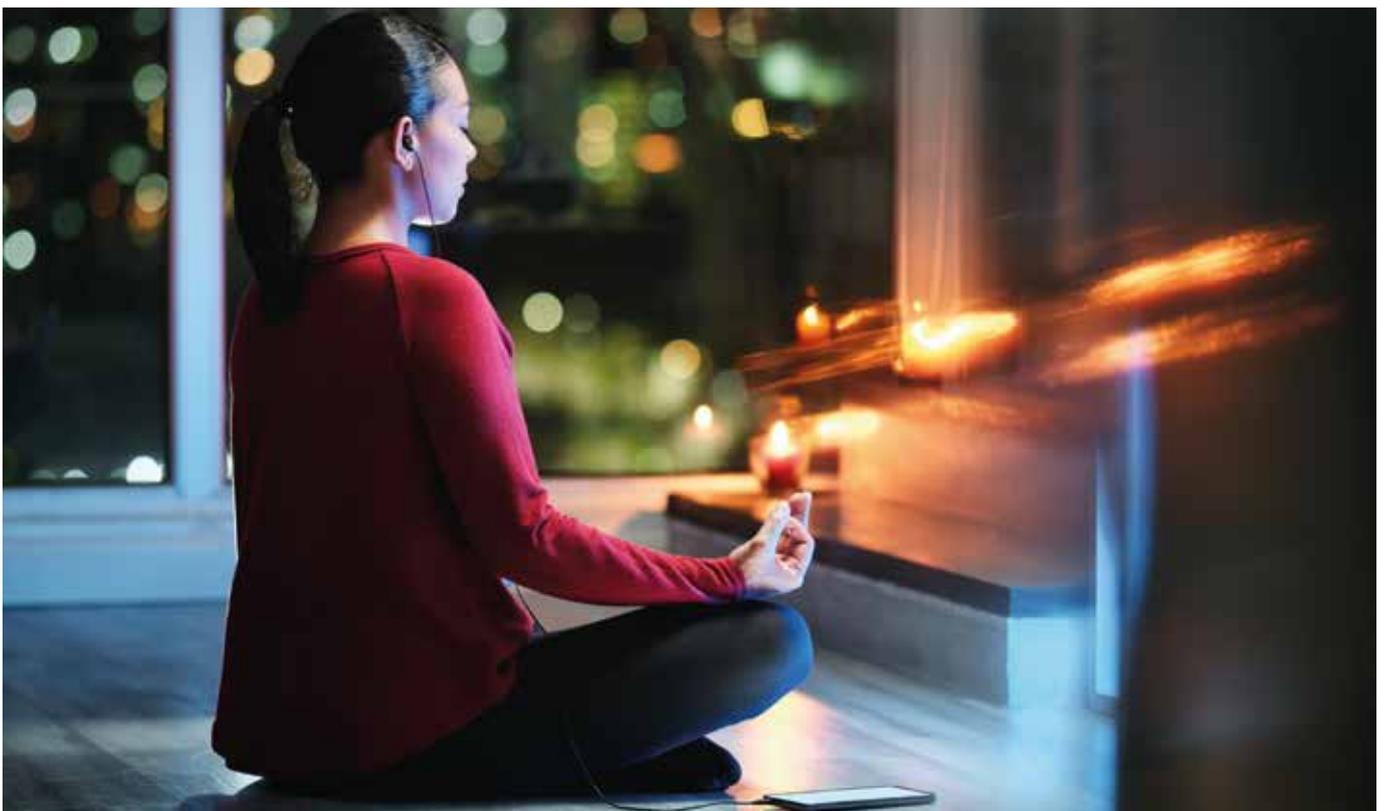
Die 7Mind-App, die Sie als Kundin oder Kunde der R+V BKK für ein Jahr kostenfrei nutzen können, zeigt Ihnen, wie Sie sich mithilfe von Achtsamkeitsmeditation mit Ihrem inneren Kraftzentrum verbinden, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Ihr mentales Gleichgewicht stärken. Das Ergebnis:

mehr Gelassenheit und innerer Frieden, weniger Zerstreung und Reizbarkeit. Achtsamkeitsmeditation stärkt Ihre Widerstandskraft und Resilienz gegen Stress, lässt Sie besser schlafen und unterstützt Ihr Wohlbefinden und Ihre Abwehrkräfte.

Das 7Mind-Angebot umfasst Übungen für alle Lebensbereiche und Bedürfnisse, etwa geführte Meditationen und verschiedene Meditationsformen, Entspannungstechniken, Schlafgeschichten und Klangwelten. Darüber hinaus bietet 7Mind die Online-Präventionskurse "Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement" und „Resilienz im Umgang mit Stress“ an. Wenn Sie die 7Mind-App nutzen möchten, for-

dern Sie über Ihr Nachrichtenpostfach in unserer Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK Ihren persönlichen Gutschein-Code an. Mit dem Code können Sie sich auf der Website von 7Mind **www.7mind.de** registrieren und für die Meditationsangebote freischalten. Falls Sie unsere Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK noch nicht nutzen, können Sie sich gerne unter **www.ruv-bkk.de** registrieren.

Bei Fragen rufen Sie uns gerne unter 0611 99909-0 an. Weitere Präventionskursangebote von anderen Anbietern und Details zur Erstattung finden Sie auf unserer Website **www.ruv-bkk.de** unter dem Suchbegriff Präventionskurse. ■



Bei Auslandsreisen besser zusätzlich krankenversichern



Gesetzlich Krankenversicherte genießen bei Auslandsreisen im Falle einer behandlungsbedürftigen Erkrankung oder einem Unfall nicht in allen Ländern Versicherungsschutz. Und auch beim Versicherungsumfang gibt es oft Einschränkungen.

Nicht nur viele Krankenkassen, sondern auch das Bundesgesundheitsministerium raten daher gesetzlich Krankenversicherten, sich bei Reisen ins Ausland über eine Krankenzusatzversicherung zu informieren. Bei Auslandsreisen gilt ein in der Regel eingeschränkter gesetzlicher Versicherungsschutz in den EU-Mitgliedsländern, den Ländern der Europäischen Freihandelszone EFTA (Island, Liechtenstein, Norwegen, Schweiz) und solchen Ländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen hat (siehe www.ruv-bkk.de). In diesen Ländern haben Sie Anspruch auf medizinisch notwendige Leistungen des öffentlichen Gesundheitswesens, und zwar zu denselben Bedingungen und Kosten wie die Versicherten des jeweiligen Landes. Privatärztliche oder vor Abreise geplante Leistungen können nicht erstattet werden.

Für Reisen in EU- und EFTA-Länder dient die Europäische Krankenversi-

cherungskarte (EHIC), die sich auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) befindet, als Nachweis für Ihren Leistungsanspruch. Dies gilt auch für Länder mit Sozialversicherungsabkommen, bis auf Bosnien-Herzegowina, Tunesien und die Türkei. Hier benötigen Sie einen speziellen Auslandskrankenschein, den Sie bei uns anfordern (Tel.: 0611 99909-0) oder über unsere Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK (Menüpunkt „Mein Auslandskrankenschein“) bzw. die App (Menüpunkt „Service“) rund um die Uhr herunterladen können.

Die private Auslandsreise-Krankenversicherung unseres Kooperationspartners, der R+V Krankenversicherung AG, schützt vor den unter Umständen hohen Kosten, die bei einer Behandlung im Ausland entstehen können, etwa bei einem Krankenrücktransport oder einer Operation mit stationärem Aufenthalt. Der R+V-Auslandsreise-schutz trägt zum Beispiel die Kosten für ambulante Arztbehandlungen,

stationäre Behandlungen und einen Rücktransport zu 100 Prozent. Der Versicherungsschutz gilt für Urlaubs- und Geschäftsreisen von bis zu 45 Tagen. Die R+V-Auslandsreise-Krankenversicherung gibt es in unterschiedlichen Tarifen, für Familien oder Einzelpersonen, als Dauerversicherung oder zeitlich auf ein Kalenderjahr begrenzt. Einzelpersonen bis zu einem Alter von 64 Jahren erhalten den Versicherungsschutz je nach Tarif bereits ab 10,80 Euro pro Kalenderjahr, ab einem Alter von 65 ab 46,80 Euro. Familien kostet die Absicherung ab 22,80 Euro im Kalenderjahr.

Ausführliche Informationen zur R+V-Auslandsreise-Krankenversicherung erhalten Sie im Internet (www.ruv.de) und unter 0800 533-1121. Einen Auslandsreiseschutz können Sie auch bei anderen Anbietern abschließen. Sollten Sie eine Auslandsreise planen, informieren wir Sie gerne über Ihren Versicherungsschutz im Reiseland (Tel. 0611 99909-0). ■

Reframing: Warum die Dinge nicht einmal anders sehen?



Ist Ihnen das schon passiert? Sie beginnen Ihren Arbeitstag und noch bevor Sie Ihre Jacke ausgezogen haben, klingelt das Telefon und dieser erste Kunde oder diese erste Kollegin überhäuft Sie mit schwierigen Fragen. „Das fängt ja gut an, der Tag wird bestimmt eine Katastrophe!“, ist vielleicht Ihr erster genervter Gedanke, der Sie dazu bringt, auf alle weiteren Ereignisse des Tages negativ zu reagieren. Doch das muss nicht sein.

Wenn wir diesen ersten Gedanken einmal genauer betrachten, dann stellen wir fest, dass er es ist, der das Potenzial hat, einem den Tag zu verderben, nicht der nervende Anrufer. Denn man könnte die Situation auch ganz anders bewerten: „Der Kunde oder die Kollegin weiß eben ganz genau, wer bei schwierigen Themen kompetent weiterhelfen kann.“

Gegen unsere erste reflexartige Reaktion auf Ereignisse oder Situationen können wir wenig tun, aber wir können beeinflussen, ob wir bei ihr verharren wollen. Hier setzt die „Reframing“ genannte Methode an, die in der Systemischen Psychotherapie und auch im neurolinguistischen Programmieren (NLP) zur Anwendung kommt. Übersetzen lässt sie sich wörtlich mit „einen neuen Rahmen geben“ oder, freier, mit „umdeuten“. Es geht darum, Ereignisse, Phänomene oder auch Informationen in einem anderen Zusammenhang zu sehen als dem, den wir ihnen spontan gegeben haben.



VIER FRAGEN, DIE HELFEN, DIE PERSPEKTIVE ZU WECHSELN

Doch wie schafft man das „gesunde Umdenken“? Der folgende Fragenkatalog unterstützt einen dabei, die ersten spontanen Gedanken und Gefühle, die ein Ereignis ausgelöst hat, im Geist umzugestalten.

1. Inwiefern könnte das, was gerade passiert ist, genau richtig für mich sein?

Diese Frage hilft uns, ein negatives Ereignis aus einer sinnstiftenden und wertschöpfenden Perspektive zu überdenken und leichter anzunehmen.

2. Welche Chance könnte sich aus dem, was geschehen ist, in der Zukunft ergeben?

Ärgert uns etwas, ist es im ersten Moment schwer zu glauben, dass sich daraus irgendwann einmal etwas Gutes ergeben könnte. Aber warum eigentlich nicht? Wer beispielsweise seinen Job verliert, ist frei, etwas Neues zu beginnen. Die Karten werden neu gemischt, wie ein Sprichwort sagt. Und vielleicht entpuppt sich das neue Blatt als Hauptgewinn.

3. Was könnte ich lernen?

Niederlagen und Enttäuschungen können als eine Art Lebenstraining gedeutet werden, eine Lektion, die einen stärker, widerstandsfähiger und klüger macht.

4. Wie könnte ich das noch sehen?

Mit dieser Frage können wir behutsam an unseren eingefahrenen Meinungen, Glaubenssätzen und negativen Wahrnehmungsmustern arbeiten. Wer sich zum Beispiel darüber ärgert, im Stau zu stehen, könnte auch denken: „Oh, geschenkte Zeit nur für mich!“ und ein paar Atem- und Achtsamkeitsübungen machen.

Wer auf diese Weise regelmäßig negative Deutungen ins Positive umkehrt, trainiert seinen Geist darin, den Nutzen und Sinn in Ereignissen zu sehen. Man schlüpft aus der Opferrolle heraus und wird selbst zum Akteur, der das Leben mitgestaltet. Probieren Sie es einfach mal aus, es lohnt sich! ■



Bonolino im Marianengraben

An einem kalten Dezembertag fand ich eine Flaschenpost von KliKla neben dem Buddelschiff auf meinem Badezimmerregal. Es war schon einige Zeit ins Land gegangen, seit ich das letzte Mal etwas von dem Klabauteermännchen gehört hatte. KliKla setzte mich darüber in Kenntnis, dass im Marianengraben – das ist eine Tiefseerinne rund 2000 Kilometer östlich der Philippinen – ein Raucher beschlossen hätte, das Rauchen aufzugeben. Die in der Tiefsee ansässige Tierwelt bat mich nun darum, den Raucher vom Gegenteil zu überzeugen. Hö? Warum das denn? Rauchen ist doch, wie jedes Kind weiß, extrem ungesund! Und wie sollte es überhaupt möglich sein, unter Wasser zu rauchen? Schnell schaute ich im Internet nach und wurde fündig. In der Tiefsee gibt es sogenannte Schwarze, Weiße und Klare Raucher. Dabei handelt es sich nicht etwa um Zigaretten rauchende Menschen, sondern um Schloten – schornsteinartige Gebilde –, aus denen heißes Wasser hervorsprudelt. Zusammen mit dem heißen Wasser tritt eine große Anzahl an Mineralstoffen und Schwermetallen aus, die sich mit dem kalten Tiefseewasser vermischen und als dunkle, helle oder klare Rauchwolken aufsteigen. Die Farbe der Rauchwolken hängt unter anderem von der Zusammensetzung der austretenden Stoffe ab.

Der Marianengraben ist mit seiner tiefsten bekannten Stelle von etwa 11.000 Metern der tiefstgelegene Meeresgrund der Erde. Das muss man sich mal vorstellen! 11 Kilometer bis ganz nach unten! Dorthin konnte ich unmöglich schwimmen, denn den Druck, den die

schiernen Wassermassen dort ausüben, kann kein Landbewesen aushalten. Deshalb musste mir mein Planschbecken „Tümpel“ mal wieder zur Seite stehen! Ich hatte es in der Vergangenheit einmal zu einem Raumschiff umfunktioniert und war mit ihm zum Sternbild „Großer Hund“ geflogen. Jetzt verwandelte ich es in ein gelbes Spezial-Tiefsee-U-Boot und machte mich zusammen mit MauMau und Türülü auf den Weg. Im Pazifischen Ozean angekommen, gingen wir auf Tauchgang. Es dauerte ziemlich lange, bis wir auf dem Meeresboden ankamen. Während der Reise nach unten begegneten uns die abenteuerlichsten Wesen: Drachenfische mit langen spitzen Zähnen, Anglerfische mit leuchtenden Laternen auf dem Kopf, Riesenasseln und Scheibenbäuche, Vampirtintenfische mit umhangartigen Häuten zwischen den acht Armen, Riesenkalmare und Blobfische. Je weiter wir nach unten tauchten, umso dunkler wurde es, bis rein gar nichts mehr zu sehen war – kein Lichtstrahl drang bis hierher durch, tiefschwarze Nacht herrschte am Meeresboden. Plötzlich tauchte ein riesiger Schwarm Quallen vor uns auf. In ihren Schirmen befanden sich acht leuchtende, durch rote Leitungen miteinander verbundene, glühbirnenartige Gebilde, so dass wir nun etwas mehr von der Umgebung erkennen konnten. Ihre Anführerin bedeutete uns, ihnen zu folgen. Die Leuchtquallen leiteten uns zu einer aus mehreren Röhren bestehenden Gestalt. Aha! Das war also ein Raucher! Ein Schwarzer Raucher offenbar, denn als er abrupt zu husten begann, stieß er dabei dunkle Wolken aus.



„Hallo, Bonolino!“, keuchte der Schwarze Raucher. „Ich heiße Smokey und möchte mit dem Rauchen aufhören. Kannst du mir dabei helfen?“

„Nein! Bitte nicht!“, riefen unzählige Bakterien, Bart- und Röhrenwürmer, Spinnen- und Yetikrabben, Krebse, Muscheln, Seesterne und sonstige Kreaturen, die sich rund um und an Smokey selbst angesiedelt hatten. Ich wusste gar nicht, dass in derartigen Tiefen überhaupt und dann auch noch so viele Lebewesen existieren konnten!

„Warum denn nicht?“, fragte Türülü in die Runde. „Rauchen ist ungesund und verpestet, wie es scheint, nicht nur die Luft, sondern auch das Wasser.“

„Genau dieser Meinung bin ich auch“, schnaufte Smokey. „Ich will das Meer ja gar nicht verschmutzen! Hier schwimmt schon genug Plastik rum, da will ich die Situation nicht noch verschlimmern.“

„Aber du rauchst doch gar nicht wirklich“, piepste eine Hoff-Krabbe mit starker Brustbehaarung. „Deine Wolken bestehen nicht aus Tabak, sondern aus Stoffen, die für uns lebenswichtig sind!“

„Wie das?“, wunderte sich MauMau.

„Da es hier unten kein Sonnenlicht gibt, wachsen hier keine Pflanzen, von denen wir leben könnten. Unsere Energie beziehen wir daher aus verschiedenen Stoffen, die in Smokeys Wolken enthalten sind“,



erklärte eine Bakterienkolonie, die sich in den Kiemen einer Muschel angesiedelt hatte. „Diese Energie stellen wir auch unseren tierischen Freunden zur Verfügung, die uns im Gegenzug Unterschlupf bieten. Das nennt man Symbiose!“

„Ach, so ist das!“, meinte ich. „Wenn Smokey aufhört zu qualmen, müsst ihr alle verhungern?“

„Jaaaa!“, jammerte die gesamte Tiefseege meinschaft.

„Och! Das habe ich nicht gewusst und nie auch nur geahnt, dass ich für euch so wichtig bin!“, staunte Smokey und rülpste aufgeregt eine kleine dunkle Wolke aus. „Dann schmauche ich natürlich gerne weiter! Würde ansonsten auf Dauer ja ziemlich einsam hier unten, was? Und wenn es dem Meer nicht schadet, umso besser!“

„Juchhuuuu!“, jubelte es nun von allen Seiten.

MauMau, Türülü und ich verabschiedeten uns, verließen den Marianengraben und machten uns wieder auf den Heimweg.

Zu Hause angekommen, entdeckten wir eine Kolonie roter Käfer mit schwarzen Punkten auf dem Rücken, die behaglich in einer Ritze des Fensterrahmens überwinterte.

„Das ist ganz eindeutig ein Marienkäfergraben!“, lachte Türülü. „Und zum Glück sind hier alle Nichtraucher!“



www.ruv-bkk.de/bonolino

INFO-BOX

Nichtraucherkurse

Für Menschen hingegen ist und bleibt Rauchen eine höchst ungesunde Angelegenheit! Wer es sich abgewöhnen möchte, findet in unserer Präventionskurs-Datenbank zahlreiche Kurse zum Thema „Rauchfrei“ bzw. „Nichtraucher“. ■



Schoko-Flakes oder Power-Pops, fruchtig oder nussig



Wer noch keine Zeit hatte, Weihnachtsplätzchen zu backen, oder sie bereits verputzt oder verschenkt hat, kann sich ohne viel Aufwand und mit ein paar Zutaten die Feiertage mit unserem Schoko-Flakes- und Power-Pops-Rezept versüßen. Super einfach, super schnell und in verschiedenen Geschmacksvarianten.

Für unser Rezept benötigen Sie als Grundlage wahlweise gepuffte Pops aus Quinoa bzw. Dinkel, Dinkelflakes oder Cornflakes. Hinzu kommen weiße oder dunkle Schokolade und getrocknete Beeren, Pistazien oder Kokosflocken.

Das brauchen Sie

für die Trägersubstanz

- ◆ 30 g Flakes bzw. Pops oder
- ◆ 30 g gepuffter Dinkel bzw. Quinoa oder
- ◆ 50 g Dinkel-Flakes oder
- ◆ 50 g Cornflakes

für die süße Hülle

- ◆ 100 g Schokolade (weiß oder dunkel)

für die Deko

- ◆ 5 g Kokosflocken oder
- ◆ 10 g getrocknete Himbeeren oder
- ◆ 20 g Cranberries, fein gehackt, oder
- ◆ 15 g Goji-Beeren, fein gehackt, oder
- ◆ 15 g geröstete Pistazien, fein gehackt

Unsere Tipps fürs Kombinieren

- ◆ 50 g Dinkel-Flakes, weiße Schokolade, 10 g getrocknete Himbeeren
- ◆ 50 g Dinkel-Flakes, weiße Schokolade, 20 g gehackte Cranberries
- ◆ 30 g gepuffter Dinkel, dunkle Schokolade, 15 g gehackte Goji-Beeren
- ◆ 30 g gepuffter Dinkel, dunkle Schokolade, 15 g geröstete, gehackte Pistazien
- ◆ 30 g gepuffter Quinoa, dunkle Schokolade, 5 g Kokosflocken

So wird 's gemacht

Backpapier flach auf der Arbeitsfläche auslegen. Die 100 g Schokolade in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Sobald die Schokolade flüssig ist, die Pops oder Flakes unterrühren.

Mit zwei kleinen Löffeln die Masse in kleinen Häufchen auf das Backpapier geben und sofort mit der jeweiligen Auswahl für die Dekoration bestreuen.

Auf dem Backpapier über Nacht trocknen lassen. Vorsichtig ablösen und in luftdichten Dosen aufbewahren (ein bis zwei Wochen) oder gleich genießen. Guten Appetit! ■





Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachtstage und ein gesundes
und glückliches neues Jahr!