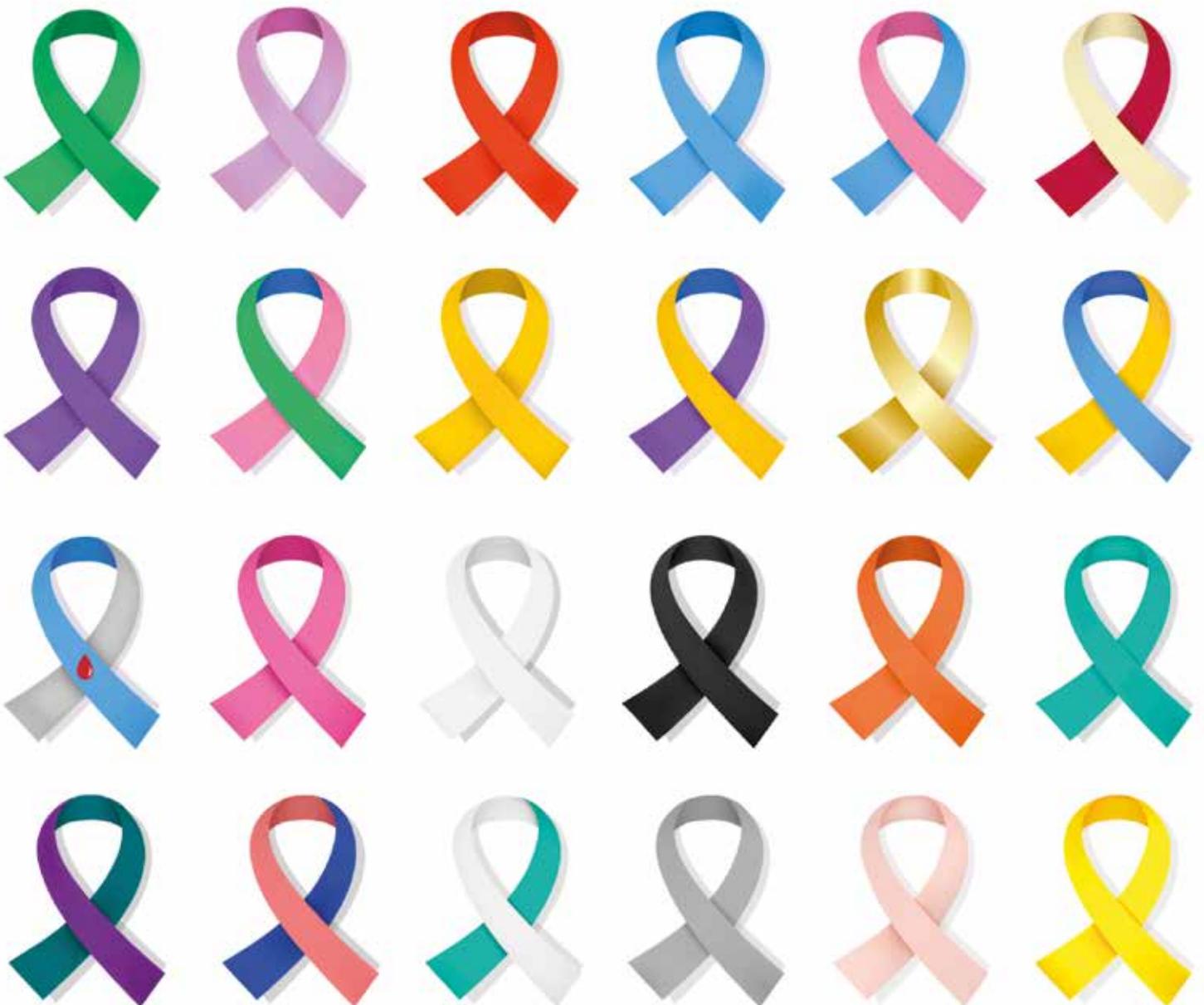


BKKiNFORM

**Titel THEMA**

Wir stellen vor:
der Krebsinformationsdienst

Service LEISTUNGEN

Auf einen Blick: verbesserte
und neue Leistungen

Gesundes WISSEN

Die Lust am Spielen und
wie sie uns geistig fit hält



04

KURZ NOTIERT

- 04** Arztbesuch per Smartphone // Beitragssatz zur Pflegeversicherung ist seit 1. Juli 2023 abhängig von der Kinderzahl // Neues Verfahren beim Versand von eGK und PIN
- 05** Unsere App mit noch mehr Pep // Deine Zukunft beginnt hier!

SERVICE LEISTUNGEN

- 06** Auf einen Blick: neue und verbesserte Leistungen
- 07** R+V BKK schließt 2022 mit leichtem Plus ab
- 08** Ein ganz persönlicher Blick auf fünf unserer Leistungen

TITEL THEMA

- 10** Wir stellen vor: den Krebsinformationsdienst
- 14** Kurz zusammengefasst: unsere Leistungen zu Krebs

GESUNDES WISSEN

- 16** „Lassen Sie Licht in die Dunkelheit“
- 17** Wenn glutenhaltiges Getreide krank macht
- 18** Spiel mit! – Wie die Lust am Spielen uns geistig fit hält
- 20** „Zutiefst sinnvoll, lebensbejahend und schön“

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Hühnerbein-Bande
- 23** Trauben – gesunde Snacks mit den Früchten des Herbstes



10



18

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.

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, Patrick Beer, Sebastian Beer, Birgit Weidt

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

99.400

Erscheinungsweise

4-mal jährlich

Redaktionsschluss

31. August 2023

Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse

R+V BKK

Kundenmagazin
BKKiNFORM
Digital.
Für alle.
Kostenlos.

Abonnieren unter:

www.einstellungen.rv-bkk.de

**Herzlich.
Echt. Verlässlich.**



Thomas Schaaf (links) und Jochen Gertz

Liebe Leserin, lieber Leser,

etwa 43 Prozent der Frauen und 51 Prozent der Männer erkranken in Deutschland im Laufe ihres Lebens an Krebs. Jedes Jahr erhalten rund 500.000 Menschen erstmalig eine Krebsdiagnose. Diese erschreckend hohen Zahlen zeigen, dass Krebserkrankungen eines der drängendsten Gesundheitsthemen in unserem Land sind. Das Wissen um diese Krankheit, ob es um den Schutz vor einer Rückkehr des Krebses oder die unterschiedlichen Behandlungsmethoden geht, spielt für Betroffene, Angehörige und alle, die sich mit dieser Krankheit beruflich befassen, eine wichtige Rolle. Seit 1986 ist der Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum zentrale Anlaufstelle für alle, die Fragen zu Tumorerkrankungen haben. Wir stellen Ihnen die Arbeit des KID und seine verschiedenen Informationsangebote ausführlich in unserem Titelthema vor.

Im Fokus dieser Ausgabe stehen darüber hinaus unsere Leistungen und Services. Wir berichten über neue und verbesserte Angebote wie die Brustkrebs-Früherkennungsuntersuchung Discovering Hands oder die Erhöhung unseres Zuschusses, den wir Ihnen für die Teilnahme an einem Präventionskurs zahlen. Außerdem haben wir Kolleginnen und Kollegen gefragt, welche Leistungen sie aus eigener Erfahrung besonders gut finden. Und wir werfen einen Blick auf unsere Einnahmen und Ausgaben im zurückliegenden Geschäftsjahr. 2022, so viel vorab, war für die R+V BKK ein gutes Jahr, das uns helfen wird, die kommenden Herausforderungen zu meistern.

Die Tage werden nun rasch kürzer, und wir alle müssen uns wieder an die zunehmende Dunkelheit und Kälte gewöhnen. Eine gute Beleuchtung und Spieleabende im Familien- oder Freundeskreis können uns dabei helfen. Warum, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Genießen Sie den Herbst und achten Sie auf Ihre Gesundheit.

Jochen Gertz und Thomas Schaaf
Vorstände der R+V BKK

Arztbesuch per Smartphone



Über unseren Partner TeleClinic können Sie seit Kurzem eine Ärztin oder einen Arzt per Video-Chat konsultieren – rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche. Ob Erkältungssymptome, Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- oder Rückenschmerzen, mit der App von TeleClinic haben Sie die Möglichkeit, ohne langes Warten auf einen Termin nach kurzer Zeit mit einem Arzt über Ihre Beschwerden zu sprechen. TeleClinic verfügt über ein Netzwerk aus Hunderten von

Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen. Und so funktioniert der Online-Arztbesuch: Über die App, die es kostenlos im Google Play Store (Android) oder im App Store (iOS) gibt, wählen Sie die gewünschte Behandlung, zum Beispiel „Grippe und Erkältung“, füllen einen Fragebogen aus und geben Ihren Wunschtermin für den Video-Arztbesuch an. In der Regel startet nach einer kurzen Wartezeit Ihr persönliches Arztgespräch.

Die Online-Ärzte können eine elektronische Krankschreibung – diese darf maximal über drei Tage gehen – und auch Rezepte ausstellen. In der Regel handelt es sich dabei zurzeit noch um Privatrezepte, die Sie selbst bezahlen müssen. Bei bestimmten Erkrankungen ist es allerdings bereits möglich, ein Kassenrezept zu erhalten. So etwa bei Erkrankungen der Schilddrüse, bei Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck und

Allergien. Rezepte und Krankschreibungen erhalten Sie direkt online auf Ihr Smartphone. Eltern können für ihre mitversicherten Kinder in der App Unter-Accounts anlegen und sich so bei leichten Beschwerden den Gang in die Kinderarztpraxis ersparen. Berufstätige Eltern erhalten bei Bedarf eine Kindkrank-Bescheinigung. Alle Daten bei TeleClinic sind verschlüsselt und werden ausschließlich DSGVO-konform in Europa gehostet.

Unsere Versicherten profitieren zudem von weiteren Premium-Vorteilen. So zum Beispiel von der bevorzugten Terminvergabe, die die Wartezeit verkürzt. Ausserdem von der Übernahme von Zusatzleistungen wie dem Foto-Haut-Check oder dem Folgerezept für Verhütungsmittel.



Beitragsatz zur Pflegeversicherung ist seit 1. Juli 2023 abhängig von der Kinderzahl



Die Umsetzung des ersten Schritts zur Reform der Pflegeversicherung – wir berichteten hierüber ausführlich in der letzten Ausgabe – hat begonnen. Im Juli haben wir alle Mitglieder, die ihre Beiträge direkt an uns zahlen, sowie Bezieher einer Entgeltersatzleistung wie zum Beispiel Krankengeld über die Neuregelung und die notwendigen Angaben zur Anpassung der Beitragsberechnung informiert. Auf unserer Website www.ruv-bkk.de erhalten Sie laufend Informationen zum aktuellen Stand der Umsetzung. ■

Neues Verfahren beim Versand von eGK und PIN



Ab Oktober 2023 müssen alle Krankenkassen, die ihren Versicherten eine eGK und die dazugehörige PIN schicken, deren aktuelle Adresse zuvor beim Einwohnermeldeamt abfragen. Stellt sich bei der Abfrage heraus, dass die uns vorliegende Adresse nicht mit der Meldeadresse übereinstimmt, aktualisieren wir die Adresse in unserem Datenbestand. Wir bitten Sie – ungeachtet dieser neuen Vorgehensweise beim Versand von eGK und PIN –, uns weiterhin möglichst rasch über eine Adressänderung zu informieren. Gerne über unsere Online-Geschäftsstelle bzw. App Meine R+V BKK oder per E-Mail mit Vorlage der Meldebestätigung an info@ruv-bkk.de. ■

Unsere App kriegt noch mehr Pep



Unsere APP Meine R+V BKK steht vor großen Veränderungen. Ein Projektteam aus Expertinnen und Experten der R+V BKK und unserem IT-Dienstleister arbeitet intensiv daran unseren quirligen „Cityflitzer“ mit innovativen Extras zu erweitern und zu verbessern. Hierbei haben uns Ihre Anregungen und Hinweise

sehr geholfen. Im letzten Quartal dieses Jahres steht die heiße Phase der Umsetzung an. Wir planen mit „Meine R+V BKK 2.0“ im ersten Quartal 2024 an den Start zu gehen. Hier einige der neuen Merkmale und Funktionen:

Unsere App Meine R+V BKK nach dem Relaunch

- Höchstes Schutzniveau für Ihre Gesundheitsdaten durch eine digitale Identifizierung mit der Online-Ausweisfunktion.
- Zugang zu vielen digitalen Leistungsangeboten.
- Digitale Nutzung unserer Bonusprogramme.
- Neue Online-Formulare, für eine einfache Beantragung von Leistungen.
- Ansprechendes Design und intuitive Bedienung nach dem neuesten Entwicklungsstand, angelehnt an Apple bzw. Android.
- Medikationspläne mit Erinnerungsfunktionen und Wechselwirkungs-Check.
- Automatische Bestätigung des Eingangs Ihrer elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) bei der R+V BKK.

Die technische Plattform der erweiterten App erlaubt es uns, künftig viele zusätzliche Gesundheitsangebote zu integrieren. Meine R+V BKK wird so zu Ihrem persönlichen digitalen Gesundheitsbegleiter.

Relaunch erfordert neue Registrierung

Wir werden Sie natürlich stets rechtzeitig über die weiteren Entwicklungsschritte informieren. Nach dem aktuellen Zeitplan werden wir Ihnen in der nächsten Ausgabe der BKKiNFORM Ende Dezember die neuen Funktionen sowie die Registrierung mit der Online-Ausweisfunktion für die digitale Identifizierung im Detail vorstellen.

Sie gehören zu den rund 50.000 Nutzern unserer APP Meine R+V BKK? Wir werden Sie individuell über das Nachrichtenpostfach auf dem Laufenden halten. ■

Deine Zukunft beginnt hier!

Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten, SoFa (m/w/d)



Du bist auf der Suche nach einem spannenden Start in Deine berufliche Zukunft? Unsere SoFa-Ausbildung ist der perfekte Grundstein für Deine erfolgreiche Karriere.

Bei uns findest Du nicht nur eine angesehene Krankenkasse. Die R+V BKK ist auch ein richtig cooler Ausbildungsbetrieb! Wir legen großen Wert auf ein gutes Miteinander und ein Arbeitsklima zum Wohlfühlen. Und Du hast eine langfristige Perspektive. Denn nach der Ausbildung übernehmen wir Dich.

Also, worauf wartest Du noch? Ergreife die Chance und bewirb Dich noch heute – gerne direkt über unsere Karriereseite: www.ruv-bkk.de/karriere.

Du hast Fragen? Dann melde Dich bei Marcell Nuber, Tel.: 0611 99909-140, Mail: marcell.nuber@ruv-bkk.de

Wir freuen uns riesig, Dich kennenzulernen!

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

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



Auf einen Blick: neue und verbesserte Leistungen

Wir halten laufend nach neuen Leistungen Ausschau, mit denen wir Sie bei der Gesundheitsvorsorge oder der Genesung sinnvoll unterstützen können. Auch die bereits bewährten Leistungen evaluieren wir regelmäßig, aktualisieren sie, wenn es neue Entwicklungen gibt, und erleichtern Ihnen durch optimierte Arbeitsprozesse und höhere Zuschüsse die Inanspruchnahme. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen drei Neuerungen vor.

Höherer Zuschuss für Präventionskurse



Unser Zuschuss zu Ihrer Teilnahme an einem Präventionskurs beträgt ab sofort 100 statt 80 Prozent der Kursgebühren bis zu einem Höchstbetrag von 80 EUR. Im Kalenderjahr bezuschussen wir bis zu zwei Kurse mit maximal 160 EUR. Präventionskurse gibt es zu den folgenden Gesundheitsbereichen:

- Bewegung, zum Beispiel Rückenschule, Nordic Walking oder INtheCircuit,
- Ernährung, zum Beispiel Kurse zur Gewichtsreduktion oder zu gesunder und vollwertiger Ernährung,
- Entspannung, zum Beispiel Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga,
- Suchtprävention, zum Beispiel Raucherentwöhnung oder Alkoholreduktion.

Den Zuschuss zahlen wir für zertifizierte Gesundheitskurse bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 Prozent). In unserer Präventionskurs-Datenbank auf www.ruv-bkk.de können Sie nach Kursen in Ihrer Nähe und nach Online-Kursen suchen. Oder Sie rufen uns an unter 0611 99909-0. Laufende Beiträge für ein Fitnessstudio oder einen Sportverein können wir im Rahmen der Prävention leider nicht berücksichtigen.

Zeckenschutzimpfung (FSME)



Künftig übernehmen wir die Kosten für eine Zeckenschutzimpfung ohne Einschränkung. Die Kostenerstattung nach Vorlage Ihrer Rechnung oder direkt über Ihre Karte (eGK) in der Arztpraxis ist also nicht mehr daran gebunden, ob Sie in einem FSME-Risikogebiet wohnen oder sich dort im Zusammenhang mit einer Reise vorübergehend aufhalten.

In der Regel sind drei Impfungen notwendig, um den vollen Impfschutz zu erreichen. Der Abstand zwischen der ersten und der zweiten Impfung beträgt nach dem Standard-Impfschema zwei bis zwölf Wochen. Die dritte Impfung erfolgt fünf bis zwölf Monate nach der zweiten. Vollständig Geimpfte haben für mindestens drei Jahre einen 99-prozentigen Schutz vor FSME. Bereits nach zwei Impfungen beträgt er 98 Prozent, hält allerdings nur etwa ein Jahr an.

Ergänzende Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchung



Mit Discovering Hands bieten wir eine neue Vorsorgeleistung ohne Altersbegrenzung ergänzend zur gesetzlichen Brustkrebsvorsorge an. Unser Zuschuss beträgt 100 EUR im Kalenderjahr für diese ärztlich empfohlene Vorsorgeuntersuchung.

Bei einer Discovering-Hands-Untersuchung tastet eine sehbehinderte Frau mit der Qualifikation „Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU)“ die Brust ab. Dank ihres besonderen Tastsinns ertasten die Untersucherinnen rund 30 Prozent mehr und um 50 Prozent kleinere Gewebeveränderungen als Ärztinnen und Ärzte. Zurzeit arbeiten deutschlandweit circa 50 ausgebildete MTUs in mehr als 100 Arztpraxen, Kliniken und Discovering-Hands-Zentren.

R+V BKK schließt 2022 mit leichtem Plus ab

Die R+V Betriebskrankenkasse gab im Geschäftsjahr 2022 insgesamt 499,7 Mio. EUR aus, 16,6 Mio. EUR mehr als 2021. Die Einnahmen betrugen 503,6 Mio. EUR und übertrafen die Ausgaben um rund 3,9 Mio. EUR. Das positive Ergebnis hilft, die soliden Finanzen der R+V BKK weiter zu festigen.

Die Finanzlage in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) insgesamt bleibt aber angespannt. Nach dem verlustreichen Jahr 2021 mit einem Minus von rund 6,7 Mrd. EUR ist das leichte Plus von 385 Mio. EUR im Jahr 2022 bereits im ersten Quartal 2023 wieder abgeschmolzen, und die GKV mit ihren derzeit 96 Krankenkassen ist erneut ins Minus gerutscht.

Dank des Einnahmenüberschusses von 3,9 Mio. EUR betrugen zum 31. Dezember 2022 die Betriebsmittel und Rücklagen der R+V BKK 26,8 Mio. EUR, gegenüber 22,8 Mio. EUR im Vorjahr. Unsere größten Ausgabenposten 2022 waren Krankenhausbehandlungen mit 127,3 Mio. EUR (+7,6 Prozent), ärztliche Behandlungen mit 92,3 Mio. EUR (+5,4 Prozent), Arzneimittel mit 82,5 Mio. EUR (+6,6 Prozent) und Krankengeld mit 43,2 Mio. EUR (-1,3 Prozent). Die höchsten Steigerungsraten verzeichneten die Leistungsbereiche Schutzimpfungen mit 23 Prozent (5,2 Mio. EUR), Behandlungspflege mit 14,7 Prozent (5,8 Mio. EUR), Vorsorge- und Reha-Leistungen mit 11,4 Prozent (6,5 Mio. EUR) sowie die Hilfsmittel mit 11,0 Prozent (17,3 Mio. EUR). Die Ausgaben für Prävention stiegen 2022 um 7,9 Prozent und betrugen 17,7 Mio. EUR (im Vorjahr 16,4 EUR). Die Verwaltungskosten erhöhten sich um 7,7 Prozent auf 24,8 Mio. EUR bzw. 157,47 EUR je Versichertem. Erfreulicherweise konnten wir im vergangenen Jahr die Anzahl

LEISTUNGS-AUSGABEN			
	2022 in EUR	2022 in EUR je Versichertem	Veränderung zum Vorjahr in Prozent (+/-)
Ärztliche Behandlung	92.280.958,78	587,03	5,4%
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	30.820.334,88	196,06	6,9%
Zahnersatz	6.921.585,79	44,03	-0,3%
Arzneimittel	82.525.520,83	524,97	6,6%
Hilfsmittel	17.270.832,22	109,87	11,0%
Heilmittel	19.932.304,59	126,80	-3,9%
Krankenhausbehandlung	127.282.806,12	809,69	7,6%
Krankengeld	43.218.493,37	274,93	-1,3%
Fahrtkosten	9.673.805,87	61,54	7,3%
Vorsorge- und Reha-Leistungen	6.553.724,76	41,69	11,4%
Schutzimpfungen	5.198.672,64	33,07	23,0%
Früherkennungsmaßnahmen	6.522.969,14	41,49	-0,8%
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	4.495.156,36	28,60	-7,0%
Behandlungspflege	5.802.749,76	36,91	14,7%
Dialyse	1.804.784,02	11,48	7,7%
Sonstige Leistungsausgaben	11.186.363,89	71,16	11,4%
Summe	471.491.063,02	2.999,31	
* Prävention (Davonposition der Leistungsausgaben)	17.687.142,37	112,51	7,9%

Quelle: Jahresrechnung KJ1 2021/2022

* Bei den Präventionsleistungen werden nach der einheitlichen Darstellung alle Ausgaben mit präventiver Ausrichtung aufgelistet.

AUFWANDS- UND ERTRAGSRECHNUNG			
	2022 in EUR	2022 in EUR je Versichertem	Veränderung zum Vorjahr in Prozent (+/-)
Erträge			
Vermögenserträge	236.105	1,50	532,9%
Erstattungen und Ersatzansprüche	3.287.096	20,91	-26,8%
Zusatzbeitrag	40.697.348	258,89	5,4%
Gesundheitsfonds	459.261.678	2.921,51	7,4%
Sonstige Einnahmen	122.246	0,78	14,2%
Summe	503.604.473	3.203,59	7,0%
Aufwendungen			
Leistungsausgaben	471.491.063	2.999,31	6,0%
Verwaltungskosten	24.753.917	157,47	7,7%
Sonstige Ausgaben	3.473.224	22,09	-77,3%
Summe	499.718.204	3.178,87	3,4%
Ergebnis	3.886.269	24,72	

Quelle: Jahresrechnung KJ1 2021/2022

unserer Mitglieder um 2.667 auf 122.263 steigern. Die Versichertenzahl – Mitglieder zuzüglich der beitragsfrei versicherten Familienangehörigen – nahm um 2.472 zu und betrug 159.672.

Die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL-Heimfarth & Kollegen GmbH hat das

Geschäftsergebnis 2022 geprüft und einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt. Auf Basis der Jahresrechnung 2022 wurde der Vorstand durch den Verwaltungsrat entlastet. Den ausführlichen Geschäftsbericht finden Sie auch auf unserer Homepage www.ruv-bkk.de im Impressum. ■

Ein ganz persönlicher Blick auf fünf unserer Leistungen

Wir haben uns einmal gefragt, wie sehen eigentlich die Kolleginnen und Kollegen in der R+V BKK unsere Leistungen und Services? Welche können sie aus eigener Erfahrung empfehlen?

Lesen Sie hier, was uns Katja Alff, Katrin Dreier-Klamm, Maik Schumann, Jomana Sibó und Mafalda Teixeira geantwortet haben.



INFO-BOX

Weitere Informationen

Ausführlich informieren wir Sie über die hier vorgestellten Leistungen auf www.ruv-bkk.de oder telefonisch unter 0611 99909-0.

Medizinische Telefonberatung



Katja Alff, Produktentwicklung

„Wenn wir für Sie eine neue Zusatzleistung entwickeln oder bestehende ändern, dann gehöre ich zu den Ersten in der R+V BKK, die aktiv werden. Als Produktentwicklerin muss ich dabei stets im Blick behalten, welche gesetzlichen Anforderungen erfüllt sein müssen. Denn bevor wir Ihnen eine neue Leistung oder einen neuen Service anbieten können, heißt es Bedarfsanalysen, Kostenkalkulationen und Ausschreibungen zu erstellen. Unsere kostenfreie medizinische Telefonberatung habe ich bereits mehrmals genutzt und schätze die freundliche und kompetente Beratung sehr.“

Die Ärztinnen, Ärzte und das medizinische Fachpersonal der Hotline beraten Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Sie erhalten Auskünfte über Krankheitssymptome, Behandlungs- und Therapiemethoden aus 23 medizinischen Fachgebieten. Zum Beratungsspektrum gehören auch Medikamente und ihre Nebenwirkungen, die Suche nach Fachärzten und Krankenhäusern, Unterstützung bei der Reisevorbereitung und Hilfe im Urlaubsland, z.B. bei Verständigungsschwierigkeiten. Der Beratungsservice ersetzt natürlich nicht den Besuch beim Arzt. Sie erreichen unsere medizinische Telefonberatung unter 0611 99909-222.

Osteopathie



*Katrin Dreier-Klamm,
Kostenerstattung*

„Ich finde unsere Osteopathie-Leistung besonders gut. Sie hat mir und meiner Familie schon öfters, etwa bei Verspannungen oder Rückenschmerzen, geholfen. Bei der aus den USA stammenden Heilmethode spürt der Osteopath Funktionsstörungen des Körpers mit den Händen auf und löst Blockaden, um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.“

Insgesamt bezuschussen wir bis zu drei Sitzungen im Kalenderjahr für Behandlungen, die ärztlich verordnet wurden. Pro Sitzung können Sie bis zu 40 EUR mit uns abrechnen – im Jahr also maximal 120 EUR. Voraussetzung für die Bezuschussung ist, dass die Therapeutin oder der Therapeut Mitglied eines Berufsverbandes für Osteopathie ist. Eine Ausbildung, die zum Beitritt in einen solchen Verband berechtigt, erkennen wir auch an. Für die Erstattung des Zuschusses benötigen wir die ärztliche Verordnung und die Rechnung.

FPZ HüfteKnieTherapie



Maik Schumann, Kundenservice

„Als ich vor zwei Jahren starke Schmerzen im Knie bekam, diagnostizierten die Ärzte Arthrose. Ich entschied mich gegen eine Operation und für die FPZ HüfteKnieTherapie und bin bis heute beschwerdefrei.“

Zu Beginn der dreimonatigen Behandlung erstellen die FPZ-Therapeutinnen und -Therapeuten eine genaue Analyse des geschädigten Gelenks. Darauf aufbauend entwickeln sie ein individuelles Trainingsprogramm aus Bewegung und gezieltem Muskelaufbau. Es besteht aus vier Trainingseinheiten in der Woche – zwei in einem FPZ-Therapiezentrum und zwei zu Hause. Wir bieten Ihnen die HüfteKnieTherapie über einen Vertrag mit dem Forschungs- und Präventionszentrum FPZ zu günstigen Konditionen an. FPZ-Therapien für Rückenbeschwerden und Osteoporose runden das Angebot ab. Die Inanspruchnahme der FPZ-Angebote ist an die Teilnahme am Vertrag gebunden.

Mutterschaftsgeld



Jomana Sibó, Leistungen

„Wenn ich werdende Mütter berate und ihnen aufzeige, wann und in welcher Höhe ihnen Mutterschaftsgeld zusteht, bin ich ganz in meinem Element. Ich möchte ihnen in dieser an Herausforderungen reichen Zeit mit Rat und Tat zur Seite stehen, auch wenn es um Themen geht wie Zusatzleistungen für Schwangere oder Elterngeld. Mein Lohn sind zufriedene und dankbare Zuhörerinnen.“

Das Mutterschaftsgeld beträgt in der Regel bis zu 13 EUR pro Kalendertag. Die Differenz zum bisherigen Gehalt trägt der Arbeitgeber. Es wird für sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung gezahlt – bei Früh- und/oder Mehrlingsgeburten für zwölf Wochen nach der Entbindung. Bezieherinnen von Arbeitslosengeld erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe ihres bisherigen Arbeitslosengeldes. Familienversicherte Frauen, die in einem geringfügigen Beschäftigungsverhältnis stehen, erhalten ein einmaliges Mutterschaftsgeld in Höhe von bis zu 210 EUR vom Bundesamt für Soziale Sicherung ausbezahlt.

Zuzahlungsbefreiung



Mafalda Teixeira, Leistungen

„Ich prüfe in der Leistungsabteilung unter anderem Anträge auf Zuzahlungsbefreiung. Hier gefällt mir besonders gut, dass die Arbeit sehr abwechslungsreich ist, denn jeder Fall ist anders.“

Gesetzlich Krankenversicherte müssen bei bestimmten Leistungen, zum Beispiel einem Aufenthalt im Krankenhaus, Arzneimitteln oder Heilmitteln wie Krankengymnastik, einen Teil der Kosten selbst tragen. Diese Zuzahlung beträgt in der Regel zwischen fünf und zehn EUR. Damit insbesondere chronisch Kranke, Menschen mit Behinderungen und Versicherte mit einem geringen Einkommen durch die Zuzahlungen nicht unzumutbar belastet werden, gibt es eine Belastungsgrenze. Sie beträgt zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinkommen zum Lebensunterhalt. Sind Sie oder ein Familienangehöriger in Ihrem Haushalt schwerwiegend chronisch krank, beträgt die Belastungsgrenze nur ein Prozent. Sobald die Zuzahlungen die Belastungsgrenze in einem Kalenderjahr überschreiten, kann man sich für den Rest des Jahres davon befreien lassen.

Wir stellen vor: den Krebsinformationsdienst



Dr. Stefanie Klein

Seit 1986 gibt es den Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums mit Sitz in Heidelberg, der aus Landes- und Bundesmitteln finanziert wird. Seine 67 Mitarbeitenden bieten aktuelle, evidenzbasierte und wissenschaftlich geprüfte Informationen zum gesamten Spektrum der Onkologie an – kostenlos, individuell und in verständlicher Sprache.

BKkINFORM: Frau Dr. Klein, wer nutzt vor allem das Informationsangebot des KID?

Dr. Stefanie Klein: Etwa die Hälfte der Menschen, die sich an uns wenden, sind Krebspatientinnen und -patienten. Die zweitgrößte Gruppe sind mit rund einem Viertel der Anfragen Angehörige von an Krebs Erkrankten. Bei 14 Prozent handelt es sich um interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich beispielsweise darüber informieren wollen, welche Risikofaktoren es gibt und wie sie sich vor einer Krebserkrankung, etwa mit einer entsprechenden Ernährung und regelmäßiger Bewegung, schützen können. Viele sind sich gar nicht bewusst, dass Krebs ziemlich häufig vorkommt. Fast jeder wird im Laufe des Lebens früher oder später mit dem Thema konfrontiert, ob als selbst Betroffener, Familienangehöriger oder Freund. Das Zentrum für Krebsregisterdaten gibt an, dass in Deutschland etwa 43 Prozent der Frauen und 51 Prozent der Männer im Laufe ihres Lebens an Krebs erkranken. Dank der Fortschritte in der Krebsmedizin und der Angebote zur Früherkennung konnte die Fünf-Jahres-Überlebensrate von Krebskranken im Schnitt auf über 50 Prozent gesteigert werden. Im Jahr gibt es rund 500.000 Neuerkrankungen, wobei die Zahlen

in den letzten Jahrzehnten vor allem aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung gestiegen sind.

Können sich auch Fachleute wie zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte an den Krebsinformationsdienst wenden?

Dr. Stefanie Klein: Selbstverständlich. Etwa fünf Prozent der Anfragenden sind Fachleute aus Medizin, Pharmazie, Pflege, Psychotherapie und anderen Gesundheitsberufen. Prinzipiell kann sich jeder an uns wenden, der Fragen zum Thema Krebs hat. Wir bekommen auch regelmäßig Anfragen von Schülerinnen und Schülern oder von Studierenden und Auszubildenden in Gesundheitsberufen, die gerade eine Arbeit zum Thema Krebs schreiben oder sich auf eine Prüfung vorbereiten. Und wir unterstützen auch Journalisten, die zum Thema Krebs recherchieren. Hier machen wir es so, dass wir auch Hilfe zur Selbsthilfe geben. Wir passen in diesen Fällen unsere Antworten an den Kontext der Fragestellenden an und nennen, wenn es Sinn macht, auch die Quellen, auf die wir uns beziehen. Wendet sich jemand aus einem anderen Land an uns, muss er oder sie wissen, dass wir als Nationales Referenzzentrum für Krebsinformation



über die in Deutschland geltenden Standards und rechtlichen Bedingungen informieren. Auskünfte zu anderen Ländern können wir in der Regel nicht geben.

Was machen Sie, wenn es keine klare, eindeutige Antwort gibt?

Dr. Stefanie Klein: Das kommt natürlich auch vor. Das Gebiet der Krebserkrankungen ist sehr komplex und bei jeder Erkrankung gibt es individuelle Besonderheiten zu berücksichtigen. Gibt es keine eindeutige Antwort auf eine Frage, versuchen wir die unterschiedlichen Aspekte möglichst klar darzulegen. Nicht selten gibt es für eine Krebserkrankung verschiedene Therapiemöglichkeiten, und die Betroffenen sind in der schwierigen Situation, sich entscheiden

zu müssen. Wir werden dann auch schon mal gefragt, welche Entscheidung wir als Expertinnen empfehlen. Da stoßen wir dann an unsere Grenzen. Als Informationsdienst können wir aufzeigen, dass es für eine bestimmte Krebserkrankung verschiedene Behandlungsmethoden gibt. Wir können die Therapien beschreiben und Vor- und Nachteile benennen. Wir können aber keinen Rat geben und eine bestimmte Therapie empfehlen. Das Beratungsgespräch ist Aufgabe der behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Wir sagen den Anfragenden in solchen Fällen immer, dass sie noch mal mit ihren Ärzten sprechen sollen, die ja ihre Untersuchungsergebnisse und individuelle Krankheitssituation genau kennen. Sie sind am ehesten in der Lage, in einer schwierigen Entscheidungssituation zu helfen. Mit unseren Informationen bereiten wir die Anfragenden quasi auf ein solches Gespräch vor, damit sie die richtigen Fragen stellen können, um die bestmögliche Entscheidung gemeinsam mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt zu treffen.

Wenn man eine Krebsdiagnose erhält, ist oft eine der ersten Entscheidungen, die man treffen muss, in welcher Klinik man sich behandeln lassen möchte. Welche Auskunft können Sie hierzu geben?

Dr. Stefanie Klein: Wenn uns jemand per E-Mail nach Behandlungszentren fragt, verschicken wir in der Regel Links zu Internetportalen wie zum Beispiel **oncomap.de** oder auch unserer eigenen Homepage **krebsinformationsdienst.de**, die Behandlungszentren und Ansprechpartner für die jeweilige Krebsart nennen. Wenn uns jemand anruft, können wir im Gespräch oftmals über gezieltes Nachfragen die Anzahl der geeigneten Krebsbehandlungszentren einschränken. Bei sehr seltenen Krebserkrankungen kann es auch schon mal sein, dass es nur wenige Kliniken gibt, die infrage kommen. Das ist zum Beispiel bei neuroendokrinen Tumoren der Fall. Hier gibt es in Deutschland 13 Therapiezentren. Sie werden alle von einer europäischen Organisation koordiniert und zertifiziert. Da versenden wir dann einen Link zu

deren Homepage, auf der diese Zentren vorgestellt werden. Auch hier dürfen wir über die Zentren nur informieren und keine Empfehlung aussprechen.

Wie sieht es mit der Qualifikation der KID-Mitarbeitenden aus?

Dr. Stefanie Klein: Alle Kollegen im direkten Kontakt mit unseren Anfragenden sind Ärztinnen und Ärzte. Wir haben sehr hohe Qualitätsstandards bei der



Informationsvermittlung, die wir regelmäßig überprüfen. Die Anfragen, die wir beantworten, dokumentieren und evaluieren wir in anonymisierter Form. Die Erkenntnisse, die wir daraus ziehen können, tragen dazu bei, die Versorgung von Krebspatientinnen und -patienten zu verbessern. Wenn zum Beispiel von Krebs Betroffene uns häufig nach Informationen zu psychologischer Unterstützung fragen, können wir daraus unter Umständen auf einen spezifischen psychologischen Beratungsbedarf schließen. Das wiederum können Kliniken und Therapeuten bei ihren Behandlungsangeboten berücksichtigen.

Wie stellen Sie die Qualität der Informationen sicher?

Dr. Stefanie Klein: Unser Hintergrundteam Wissensmanagement hat unter anderem die Aufgabe, unsere interne Wissensdatenbank, die wir für die Beantwortung der Anfragen nutzen, auszubauen und auf dem neusten Stand zu halten. In dieser Datenbank haben wir rund 600 Texte zu allen möglichen Aspekten zum Thema Krebs, etwa zu den verschiedenen Krebsarten, ihrer Behandlung, zu Risikofaktoren, zur Diagnostik, zu sozialrechtlichen Fragen und psychosozialen Angeboten. Alle Inhalte basieren auf wissenschaftlichen oder anderen geeigneten Quellen. Das Team überprüft alle Informationsquellen auf ihre Seriosität und ihre wissenschaftliche Bedeutung.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchlaufen regelmäßig Schulungen und Fortbildungen, nicht nur zu aktuellen Entwicklungen in der Krebsforschung und -medizin, sondern auch zu Techniken der Wissensvermittlung und Gesprächsführung sowie zum zielgruppenspezifischen Bedarf an Gesundheitsinformation. Hinzu kommt, dass wir zur Qualitätssicherung regelmäßig eine gewisse Anzahl an Telefongesprächen, wenn die Anrufer dem zustimmen, aufzeichnen. Die Mitarbeiterin, die das Gespräch geführt hat, bespricht dann den Gesprächsverlauf gemeinsam mit Kolleginnen. Zudem finden Coachings mit externen Trainern statt. Alle schriftlichen Informationen, die über E-Mails,

Briefe, Internet oder SocialMedia nach draußen gehen, durchlaufen einen mehrstufigen Redaktionsprozess. Das gilt auch für die Texte in der internen Wissensdatenbank.

Eine Krebsdiagnose ist immer auch eine große psychische Belastung für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Kann man sich auch hierzu an den KID wenden?

Dr. Stefanie Klein: Wir haben eine Psychoonkologin in unserem Wissensmanagement-Team, die zum Thema psychosoziale Belastung bei Krebs viele Texte für unsere Wissensdatenbank erstellt hat und mit neuen Themen ergänzt. So können wir also auch auf diesem Gebiet viele Fragen beantworten und mit Informationen unterstützen. Auf unserer Website unter „Service“ und „Adressen und Links“ bieten wir darüber hinaus eine Suche nach psychoonkologischen Praxen und Krebsselfhilfegruppen an. Dort nennen wir auch mehr als 300 Krebsberatungsstellen. Die Mitarbeitenden dort haben oftmals eine psychoonkologische Zusatzqualifikation.

Wie viele Anfragen beantwortet der KID im Jahr?

Dr. Stefanie Klein: Im letzten Jahr haben wir rund 23.000 Anfragen beantwortet. Die meisten interessierten sich für das Thema Behandlungsmethoden. Die am häufigsten nachgefragten Krebsarten sind bei Frauen Brustkrebs und bei Männern Prostatakrebs. Generell kann man sagen, dass deutlich mehr Frauen als Männer unsere Dienste in Anspruch nehmen.

Und über welchen Weg bekommen Sie die meisten Anfragen?

Dr. Stefanie Klein: Mit Abstand am häufigsten ist das Telefongespräch. Rund 70 Prozent erreichen uns über diesen Kanal. Ein Gespräch dauert durchschnittlich etwas mehr als 20 Minuten. 28 Prozent schreiben uns eine E-Mail. Die meisten, die sich heute über Krebs informieren wollen, suchen ja zunächst im Internet. Viele, die sich an uns wenden, waren zuerst auf unserer Website. Auf individuelle Fragen findet man hier allerdings nicht immer eine zufriedenstellende Antwort.

Wir haben auch eigene Broschüren und Info-Materialien, die wir regelmäßig verschicken. Stark nachgefragt wird beispielsweise unsere umfangreiche, im Juni 2021 erschienene Broschüre „Ihr Weg durch die Krebserkrankung“. Man kann sie auch auf unserer Website **krebsinformationsdienst.de** herunterladen. Auf große Resonanz stößt zudem unsere im Oktober 2021 gestartete Online-Veranstaltungsreihe. Ein externer Experte und eine Vertreterin des KID



referieren zu einem häufig nachgefragten Thema, wie zum Beispiel Ernährung bei Krebs. Im Anschluss können die Teilnehmenden online Fragen stellen.

Seit Juni dieses Jahres bieten wir einen Chat an. Hier wollen wir jüngeren Menschen ein niederschwelliges Kommunikationsangebot machen. Einfache Anfragen, etwa zu einer ersten Einschätzung oder zu Ansprechpartnern, lassen sich in einem Chat schneller erledigen. Das ist beispielsweise auch der Fall, wenn jemand wissen möchte, ob ein erbliches Risiko in der Familie vorliegt, weil es bereits drei Krebsfälle gibt. Da würden wir zurückfragen, ob alle Fälle auf einer Familienseite sind. Ist das der Fall und waren die Betroffenen eher jünger, dann besteht tatsächlich ein Risiko für eine genetische, also erbliche Disposition. Wir würden dann anregen, eine genetische Beratungsstelle zu kontaktieren und Anlaufstellen nennen. Bei



komplexen Fragestellungen sind E-Mail und Telefon besser für die Kommunikation geeignet als der Chat.

Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Dr. Stefanie Klein: Am Telefon und per E-Mail können Nutzer auf Wunsch völlig anonym bleiben. Niemand muss seinen Namen nennen. Es ist oft sinnvoll, nach der Tumorart, dem Alter, Wohnort, Geschlecht und etwaigen Vorerkrankungen zu fragen. Je mehr wir über die individuelle Situation wissen, desto gezielter können wir informieren. Und natürlich sind alle Angaben freiwillig. Wir speichern keine personenbezogenen Daten, die eine Identifikation möglich machen, über die Bearbeitung des Anliegens hinaus und geben solche Daten auch nicht an Dritte weiter.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Dr. Klein! ■

INFO-BOX

So erreichen Sie den Krebsinformationsdienst

Für Patienten, Angehörige und Ratsuchende mit Fragen zu Krebs

- Unter der Rufnummer 0800 4203040 beantworten Ihnen die Ärztinnen und Ärzte des KID täglich von 8 bis 20 Uhr Ihre Fragen. Der Anruf ist innerhalb Deutschlands kostenlos. Aus dem Ausland erreichen Sie den KID unter der kostenpflichtigen Rufnummer 06221 9998000.
- Unter krebsinformationsdienst@dkfz.de (datensicheres Kontaktformular) können Sie sich per E-Mail an den KID wenden. Die Ärztinnen und Ärzte des KID beantworten E-Mail-Anfragen in der Regel innerhalb von zwei Werktagen.
- Sprechstunden in Heidelberg und Dresden:
Nach telefonischer Anmeldung können Sie sich auch in Heidelberg (Tel.: 06221 422890) und in Dresden im Universitäts KrebsCentrum (Tel.: 06221 422890) informieren lassen.

Für Fachkreise wie Ärztinnen und Ärzte

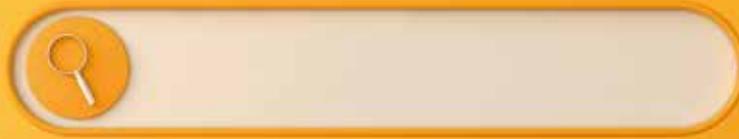
Der KID unterstützt auch medizinische Fachkräfte, etwa bei der Patientenberatung, bei Fragen zu Diagnostik und Behandlung. Kostenfrei und innerhalb Deutschlands von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr telefonisch unter 0800 4304050 und per E-Mail: kid.med@dkfz.de.

INFO-BOX

Die Beteiligungsplattform fragdiepatienten.de

Die Erfahrungen und Wünsche von Krebspatientinnen und -patienten sowie Angehörigen in die Krebsforschung miteinfließen zu lassen, ist Ziel der Internetplattform **fragdiepatienten.de**, die im September 2021 online ging. Sie gehört zum Deutschen Krebsforschungszentrum und wird vom Krebsinformationsdienst redaktionell und inhaltlich betreut. Über die Plattform können sich Betroffene an anonymen Umfragen der Forschenden zu Krebsthemen beteiligen. Sie unterstützen damit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Krebsmedizin dabei, die Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Lebensqualität bei Krebserkrankungen zu verbessern.

Kurz zusammengefasst: unsere Leistungen zu Krebs



Bei einer Krebserkrankung stehen unseren Versicherten zusätzlich zu den gesetzlichen Leistungen wie den Früherkennungsuntersuchungen eine Reihe weitere Angebote der Besonderen Versorgung zur Verfügung. Diese Leistungen aus den Bereichen Vorsorge, Diagnostik und Therapie werden in der Regel von den jeweiligen Vertragspartnern erbracht.

CyberKnife



Robotergestützte Präzisionsbestrahlung von Tumoren. Die CyberKnife-Bestrahlung ermöglicht es, hohe Strahlendosen mit einer Genauigkeit im Submillimeterbereich im Tumor zu bündeln. Angrenzendes gesundes Gewebe wird so geschont. Die Leistung kann bei bestimmten, vertraglich gebundenen CyberKnife-Zentren in Anspruch genommen werden.

Discovering Hands



Ergänzende Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchung, die den besonderen Tastsinn sehbehinderter Frauen mit der Qualifikation „Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU)“ nutzt. Wir bezuschussen die Untersuchung einmal im Kalenderjahr mit 100 Euro.

Gendiagnostik bei familiärem Brust- oder Eierstockkrebs



Für Frauen mit einem genetisch bedingt erhöhten Brust- oder Eierstockkrebs-Risiko. Durch eine strukturierte Früherkennung bereits in jungen Jahren können Frühformen des Brust- oder Eierstockkrebses diagnostiziert werden. Die Leistung kann bei bestimmten, vertraglich gebundenen Universitätskliniken in Anspruch genommen werden.

Hautkrebsscreening für 15- bis 34-Jährige



Ergänzung des regulären Hautkrebsscreenings (ab 35 Jahren) für unsere jungen Versicherten. Die kostenfreie Leistung kann alle zwei Jahre bei bestimmten, vertraglich gebundenen Hautärztinnen und -ärzten in Anspruch genommen werden.

HautkrebsscreeningPLUS



Erweiterung der regulären Hautkrebsvorsorge mittels digitaler Ganzkörperfotografie, die sich vor allem an Versicherte mit vielen Leberflecken und Muttermalen richtet. Das an Vertragspartner gebundene Versorgungsangebot ist kostenfrei und kann einmal jährlich in Anspruch genommen werden.

Molekulare Diagnostik für Lungenkrebspatienten



Das Verfahren ermöglicht es, eine auf Patienten individuell zugeschnittene Therapie zu entwickeln, die hohe Ansprechraten erzielt und gut verträglich ist. Die Leistung ist an bestimmte Vertragspartner gebunden.



R+V BKK

Mitgliedschaft Leistungen Ratgeber und Service

🏠 / Leistungen / Alle Leistungen im Überblick

Alle Leistungen im Überblick

Ihre Gesundheits- und Lebensqualität liegt uns am Herzen. Deshalb gehen unsere Leistungen vielfach über das gesetzlich Vorgeschriebene hinaus. Überzeugen Sie sich selbst!

Wir sind für Sie da!

Multiparametrische Magnetresonanztomographie (mpMRT) der Prostata



Bildgebendes Verfahren zur Prostata-Diagnostik. Es kommt zum Einsatz, wenn die Vorsorgeuntersuchung einen Verdacht auf Prostatakrebs ergeben hat. Das hochpräzise Verfahren zeigt ohne den Einsatz von Strahlung aggressive Tumorherde an und ermöglicht die gezielte Entnahme von Gewebeproben. Die Leistung ist an bestimmte Vertragspartner gebunden.

zerstört und das gesunde umliegende Gewebe geschont. Die Leistung ist an bestimmte Vertragspartner gebunden.

Qualitätsgesicherte Mamma-Diagnostik



Ganzheitlicher interdisziplinärer Diagnostikprozess, der zum Ziel hat, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen und die Heilungschancen für an Brustkrebs erkrankte Frauen zu verbessern. Die Leistung ist an bestimmte Vertragspartner gebunden.

Online-Hautcheck



Kostenfreie Online-Konsultation einer Hautärztin oder eines Hautarztes, die an dem Versorgungsvertrag von OnlineDoctor teilnehmen. Sie beschreiben mithilfe eines intelligenten Chat-Assistenten Ihre Symptome und senden drei Fotos der betroffenen Hautstelle ein. Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung. Ausgenommen sind Muttermale und Leberflecke

Schwerionen- und Protonentherapie bei Krebserkrankungen



Hochpräzise Form der Strahlentherapie zur Behandlung von bestimmten Krebserkrankungen. Die Therapie gilt als besonders schonend und wirksam. Über Versorgungsverträge bieten wir sie unseren Versicherten in den Regionen Essen, Heidelberg und Marburg an.

Photodynamische Therapie (PDT) bei aktinischer Keratose



Nicht-invasives, ambulantes Verfahren als Alternative zum herkömmlichen operativen Eingriff. Unter Einsatz einer Lichtquelle und einer lichtaktivierbaren Substanz (Ame-luz®) werden gezielt kranke Hautzellen

Zweitmeinung bei Krebs



Nach einer Krebsdiagnose können Sie eine Zweitmeinung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg in Anspruch nehmen.

INFO-BOX

Tägliche Vitamin-D3-Einnahme reduziert Krebssterblichkeit

Eine am Deutschen Krebsforschungszentrum durchgeführte Metastudie ergab, dass die tägliche Einnahme einer niedrigen Dosis (400 bis 4000 IE pro Tag) Vitamin D3 die Sterblichkeit bei einer Krebserkrankung um zwölf Prozent reduziert. Die gelegentliche Einnahme von hochdosiertem Vitamin D3 wirkt sich dagegen nicht auf die Sterblichkeit aus. Am meisten profitieren Krebspatientinnen und -patienten ab 70 Jahren von der Vitamin-D3-Einnahme. Der Effekt zeigte sich zudem am deutlichsten, wenn mit der Einnahme des Vitamins bereits vor der Krebsdiagnose begonnen wurde. Die 2023 veröffentlichte Meta-studie wertete die Ergebnisse von 14 Studien der höchsten Qualitätsstufe mit insgesamt fast 105.000 Teilnehmenden aus. Unser Hinweis für Sie: Beraten Sie sich vor einer regelmäßigen Vitamin-D3-Einnahme mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



„Lassen Sie Licht in die Dunkelheit“



Im Herbst spüren wir besonders deutlich, dass die Tage immer kürzer werden. Denn ob Gemüt, Immunsystem oder Schlaf-Wach-Rhythmus: Der Wechsel von der hellen zur dunklen Jahreszeit hinterlässt Spuren. Wer jetzt zusätzliches Licht in sein Leben lässt, kommt mit der Umstellung besser zurecht – ob im Büro oder zu Hause.

Die Hormone Melatonin und Serotonin spielen eine wichtige Rolle für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und unsere innere Uhr. Im Herbst, mit den kürzer werdenden Tagen, wandelt unser Körper vermehrt das Wach- oder Glückshormon Serotonin in das Schlafhormon Melatonin um. Das führt zu der für die Jahreszeit typischen Herbstmüdigkeit. Manchmal kann es auch eine getrübe Stimmung zur Folge haben, den sogenannten Herbstblues. Mit ausreichend Licht lässt sich der Müdigkeit und Niedergeschlagenheit entgegenwirken, denn auch künstliches Licht fördert die Serotonin-Produktion. Vorausgesetzt, es enthält das kurzwellige blaue Licht des Sonnenlichtspektrums.

Eine gute Beleuchtung ist gerade bei der Arbeit, ob im Homeoffice oder im Büro, besonders wichtig. Wer an einem zu dunklen Arbeitsplatz arbeitet, schwächt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Ein dauerhafter Mangel an Licht kann sogar das Risiko einer psychischen Erkrankung oder Krebserkrankung erhöhen.

„Ein normales Büro mit einem Bildschirmarbeitsplatz sollte mit mindestens 500 Lux beleuchtet sein. Eine Nachttischlampe schafft das in aller Regel nicht“, so Thomas Kieber, Beauftragter für Arbeitssicherheit bei der R+V BKK. „Generell gilt“, erklärt Kieber, „dass man Blendung und starke Kontraste vermeiden sollte, da sie störend auf die Sehleistung wirken. Eine homogene Verteilung des Lichts im Arbeitsbereich lässt sich am leichtesten über eine Deckenbeleuchtung erzielen. Bereits eine weiße Wand hinter dem Bildschirm stellt einen Kontrast dar, der das Sehen

beeinträchtigen kann. Das ist auch der Fall, wenn Licht direkt auf den Bildschirm fällt. „Licht sollte stets von oben oder von der Seite kommen, ohne direkt zu blenden“, rät der Experte für Arbeitssicherheit.

Im Homeoffice ist man in der Regel selbst für die richtige Helligkeit verantwortlich. Im Büro ist der Arbeitgeber verpflichtet, für die richtige Beleuchtung zu sorgen. „Die gesetzlichen Anforderungen, die ein Büroarbeitsplatz erfüllen muss, sind in der Arbeitsstättenverordnung geregelt“, so Thomas Kieber. Die verschiedenen Berufsgenossenschaften nennen zudem branchenspezifische Grenzwerte und Empfehlungen. Denn die Lichtstärke, mit der ein Arbeitsplatz ausgeleuchtet sein sollte, ist abhängig von der Art der Tätigkeit. Komplexe Tätigkeiten, etwa im Bereich der Feinmechanik, erfordern eine höhere Lux-Zahl als herkömmliche Bildschirmarbeitsplätze. Auch das Alter spielt eine Rolle. Ab etwa 35 Jahren benötigen wir für eine gute Sehleistung mehr Licht. Bei 60-Jährigen ist der Helligkeitsbedarf etwa vier Mal so hoch wie bei 20-Jährigen.

„Ob wir uns gut und wach fühlen, hängt von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel Ernährung, Bewegung und – gerade im Winter – einem ausreichend gefüllten Vitamin-D3-Speicher“, betont Thomas Kieber. „Zu diesen Faktoren gehört auch eine gute Beleuchtung. Sie unterstützt einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung. Deshalb: Lassen Sie Licht in die Dunkelheit!“ ■

Wenn glutenhaltiges Getreide krank macht

Wer nach dem Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung bekommt, leidet möglicherweise an Zöliakie. In Deutschland leben mehr als 800.000 Erwachsene und Kinder mit dieser Diagnose. Experten gehen von einer fast gleich hohen Dunkelziffer aus. Eine konsequente Ernährungsumstellung ermöglicht ein beschwerdefreies Leben.



Zöliakie ist eine vererbare Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem auf das in den Getreidesorten Weizen, Gerste, Roggen und Dinkel enthaltene Gluten reagiert. Die auch als Klebereiweiß bezeichnete Substanz ist unter anderem für die Konsistenz von Backwaren zuständig. Der Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel verursacht bei von Zöliakie betroffenen Menschen Entzündungen in der Schleimhaut des Dünndarms. Unbehandelt führen diese mit der Zeit zur Rückbildung der Darmzotten, über die im Dünndarm Nährstoffe aufgenommen werden. Das hat eine geringere Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere Eisen, zur Folge, die sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Eine Zöliakie kann zudem Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1 sowie die Schilddrüsenerkrankungen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow mitverursachen.



Zöliakie lässt sich in den allermeisten Fällen relativ einfach mit einem Antikörpertest im Blut diagnostizieren. Endgültig absichern lässt sich die Diagnose durch eine Dünndarmbiopsie. Sie liefert auch Erkenntnisse darüber, wie stark die Darmzotten bereits geschädigt sind. Voraussetzung für eine

korrekte Diagnose sind die erblichen Faktoren und der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln.

Nicht jede Glutenunverträglichkeit beruht auf einer Zöliakie. Es können auch eine Gluten-/Weizensensitivität oder Weizenallergie vorliegen. Von einer Gluten-/Weizensensitivität spricht man, wenn Betroffene auf Gluten reagieren, ohne dass eine Zöliakie oder Weizenallergie vorliegen. Die Symptome reichen von Bauchschmerzen, Durchfall und Müdigkeit bis zu Kopfschmerzen und Ekzemen.

Die Therapie ist bei den drei Krankheitsbildern dieselbe: eine glutenfreie Ernährung. Getreide wie Mais, Reis, Buchweizen und Quinoa ersetzen dabei die glutenhaltigen Getreidesorten Weizen, Gerste, Roggen und Dinkel. Alle naturbelassenen Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte bleiben auf dem Speiseplan. Und die große Auswahl an glutenfreien Lebensmitteln im Handel – zu erkennen an dem Symbol der durchgestrichenen Ähre – erleichtert zudem die Ernährungsumstellung, für die sich eine Ernährungsberatung empfiehlt. Trotz Glutenunverträglichkeit können sich Betroffene also weiterhin abwechslungsreich und gesund ernähren. ■

INFO-BOX

Individuelle Ernährungsberatung

Bei Ihnen liegt eine Glutenunverträglichkeit vor? Dann beteiligen wir uns an den Kosten einer Ernährungsberatung, wenn eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit vorliegt. Über die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme dieser Leistung informieren wir Sie gerne persönlich (Tel.: 0611 99909-0) sowie auf unserer Website www.ruv-bkk.de unter dem Suchbegriff: Ernährungsberatung.

Spiel mit!

Neurowissenschaftler verorten die Lust am Spielen im Hirnstamm des Menschen, dem ältesten Teil des Gehirns. Es kann durch Reize ein Leben lang stimuliert werden und immer wieder neue Nervenzellen bilden, die uns geistig fit halten. Ein Plädoyer für etwas, das uns auf Trab hält und für gute Laune sorgt!

Von Birgit Weidt



Spielen, egal in welchem Alter, ob Patiencen legen mit 75, Doppelkopf mit 55, Mah Jongg auf dem Tablet mit 35, Casual Games (einfache Computerspiele) auf dem Smartphone mit 15 – oder Tiermemory mit fünf. Spielen festigt unsere Beziehungen, und jedes Spiel setzt mindestens eine kleine Dosis Dopamin frei. Außerdem werden Aspekte „ausgelebt“, die im realen Leben nicht stattfinden können, zum Beispiel bei Monopoly, wo es darum geht, Straßen zu kaufen, Häuser und Hotels zu bauen, Miete einzuziehen, mit dem Ziel, alle Mitspieler in den Bankrott zu treiben. Das Gute dabei: Spielen findet in einer geschützten Umgebung statt. Jeder kann fluchen oder lachen, hinterlistig sein oder witzeln, die ganze Palette der Gefühle ist möglich – und am Ende ist alles vorbei.

Spielen fördert kreatives Denken

Kinder fangen an, sich die Welt spielerisch zu erschließen und spielerisch mit Problemen umzugehen. „Das ist wich-

tig, um nicht nur immer die eine Lösung im Kopf zu haben, sondern in Alternativen zu denken“, erklärt der Psychologe Prof. René Proyer von der Universität Halle-Wittenberg. „Wir sagen ja auch, etwas in Gedanken ‚durchzuspielen‘ oder ein ‚Gedankenspiel‘ zu machen. Spiele können helfen, unseren erlebten Handlungsspielraum zu erweitern. Das Spiel als Verhalten und die Verspieltheit als Persönlichkeitseigenschaft bei Erwachsenen haben Ähnlichkeiten mit den Erscheinungsformen bei Kindern, zum Beispiel, dass Regeln aus dem normalen Leben nicht notwendigerweise gelten müssen und es einfach Spaß macht.“

Wohltuend in jedem Alter

Spielen ist altersunabhängig. Und digitale Spiele stehen hoch im Kurs – auch bei Älteren. Laut „game“, dem Verband der deutschen Games-Branche, spielen über fünf Millionen der Über-60-Jährigen – genauso viele Frauen wie Männer. „Für viele Menschen jenseits der 60 gehört



eine virtuelle Runde Skat, eine Aufbausimulation oder ein Kreuzworträtsel heute ebenso zum Alltag wie das Lesen der Tageszeitung oder das Schauen von Nachrichten“, sagt game-Geschäftsführer Felix Falk. Game-Designer von der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) in Berlin entwickelten für die Silvergamer das Online-Spiel „Schiff Ahoi“ und wollten herausfinden, ob Daddeln auch gegen Demenz helfen kann. Auf einer virtuellen Kreuzfahrt müssen Spieler Lebensmittel von einem Buffet schnell auf einen Teller

ziehen und gleichzeitig Ungenießbares wie Sonnenbrille oder Badelatschen erkennen und die Handlung sofort abbrechen. Nach acht Wochen Testphase wurden die Über-60-Jährigen Teilnehmer im MRT untersucht, und es zeigte sich, dass bei ihnen das Gehirn im präfrontalen Kortex gewachsen war. Der präfrontale Kortex ist so etwas wie der Regisseur im Gehirn, und wenn der mehr Handlungsspielraum erhält, können bestimmte Aufgaben besser erledigt werden. ■



„Zutiefst sinnvoll, lebensbejahend und schön“



Drei Fragen an den Philosophen Dr. Christoph Quarch zur Bedeutung des Spielens für ein gesundes und erfülltes Leben.

Birgit Weidt: Warum ist Spielen so wichtig und hat solch positive Auswirkungen auf Erwachsene?

Dr. Christoph Quarch: Friedrich Schiller sagte einmal, dass der Mensch überhaupt nur „da ganz Mensch ist, wo er spielt“. Spielen ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, bei dem wir Qualitäten unseres Daseins entfalten und erproben können, die unter der alltäglichen Betriebsamkeit und Geschäftigkeit meistens zu kurz kommen: Spiele führen Menschen zusammen, verbinden sie über soziale, ethnische und kulturelle Grenzen hinweg. Spiele öffnen Räume für Kreativität und Schöpfergeist. Wer spielt, erlebt ein hohes Maß an Freiheit, denn beim Spielen muss man nicht – wie sonst – funktionieren, effizient und produktiv sein, sondern darf sich einfach zeigen, wie man ist. Spielen ist zwar zweckfrei und nach Maßgabe der alles beherrschenden ökonomischen Rationalität nutzlos, aber gerade deshalb für die Spielenden zutiefst sinnvoll, lebensbejahend und schön. Kurzum: Wo Menschen spielen, dürfen sie in einer zunehmend kalten und technisierten Welt wieder ganz ursprünglich sie selbst sein.

Birgit Weidt: Macht es eigentlich einen Unterschied für unser Gehirn, ob man jongliert, Patienen legt oder sich mit anderen zu Doppelkopf oder Memory trifft?

Dr. Christoph Quarch: Zweifellos, denn unterschiedliche Spiele regen unterschiedliche neuronale Zentren und Netzwerke an. Ein Geschicklichkeitsspiel wie Jonglieren betrifft mehr die Motorik, Memory die Kognition. Patienen

dagegen sind im Wesentlichen reine Glücksspiele. Je komplexer ein Spiel ist und je mehr Varianten oder Spielzüge es zulässt, desto spannender und interessanter ist es – und desto mehr ist es dazu angetan, uns zu begeistern und zu beseelen. Ich unterscheide in meinen spielphilosophischen Arbeiten vier Spielfamilien, die diese Diversität abbilden: Schauspiele, Glücksspiele, Geschicklichkeitsspiele und Gewinnspiele. Besonders populäre Spiele wie Fußball vereinen in sich diese Spielfamilien, sie verbinden die Logik des Gewinnens mit der Logik des Gelingens, des Zufalls und des Offenbarens.

Birgit Weidt: Hat die Freude am Spielen auch damit zu tun, dass sich ein Gefühl wie aus der Kindheit einstellt?

Dr. Christoph Quarch: Der entscheidende Punkt scheint mir zu sein, dass Spiele eine Parallelwelt öffnen, in der wir vom alltäglichen Zwang des Funktionierens befreit sind. Weil wir im Spiel ausschließlich der Logik des Spiels folgen und nicht der Logik der Ökonomie, können wir im Spielraum unsere Potenziale zu Kreativität und Phantasie entfalten. So war es auch in unserer Kindheit der Fall, als uns die ganze Welt wie ein einziger Spielplatz erschien. So war es, als wir auf diese Weise heimisch wurden in unserer Welt und sie spielerisch erschlossen und verstanden. So war es, als noch jeder Käfer und jeder Stein ein Mitspieler war, zu dem wir „Du“ sagen konnten. Diese Zeit der Kindheit ist unwiderruflich vorbei, aber bei allen guten Spielen schwingt sie nochmals nach. Und genau deshalb sind gute Spiele Quellen der Lebendigkeit und der Gesundheit. ■



Bonolino und die Hühnerbein-Bande

Seltsame Gerüchte waren mir zu Ohren gekommen. In einem großen, dunklen Wald in der Böhmisches Schweiz (das liegt in Tschechien) trieben zwei zwielichtige weibliche Gestalten ihr Unwesen. Unwillkürlich musste ich an Hedwig, Hertha und Henny denken – die drei sympathischen, fröhlichen Hexen, denen ich seit dem Frühjahr regelmäßig als Online-Fitnesstrainer zur Seite stehe und hüpfte. Die Damen aus der Böhmisches Schweiz waren wohl nicht ganz so beliebt, denn Tier und Pflanze nahmen genervt Reißaus, sobald sie ihrer ansichtig wurden. Auf diese Weise bildeten sich viele spontane Lichtungen im Wald. An anderen Stellen hingegen nahm der Bewuchs zu, da die ausgebüxten Bäume, Sträucher und Pilze ja irgendwohin mussten. Ein Auerhuhn namens Aurelia fasste sich schließlich ein Herz und bat mich um Hilfe. Also machte ich mich zusammen mit Eichhörnchen Knabber auf den Weg.

„Vielen lieben Dank, dass du gekommen bist!“, gackerete Aurelia bei unserer Ankunft.

„Worum geht es denn?“, fragte ich.

„Die Baba Jaga und die Kikimora gehen uns tierisch auf die Nerven“, sagte Aurelia. Hö? Wer oder was sollte das denn sein?

„Die Baba Jaga ist ein boshafte, dürres, altes Weib, das auf einem Stampftrog statt auf einem Besen fliegt. Und sie wohnt in einer Holzhütte, die auf Hühnerbeinen durch den Wald stakst. Bei der Kikimora weiß man nicht so ganz genau, was sie ist. Am ehesten ein Hausgeist. Hat einen Schnabel, Hörner, klauenartige Hände und

läuft ebenfalls auf Hühnerbeinen.“

„Merkwürdige Vögel habt ihr hier“, sagte Knabber. „Ist die Kikimora ein Wolpertinger?“

„Nein, wohl eher ein Poltertinger. Sie holpert, stolpert und poltert lautstark durch Haus und Wald. Am liebsten nachts, wenn alle schlafen wollen“, antwortete Aurelia. Wie unangenehm!

„Am schlimmsten aber ist die Baba Jaga! Die alte Hexe trampelt mit ihrer hühnerbeinigen Hütte alles nieder, was ihr in die Quere kommt. Diese unselige Hühnerbein-Bande! Und das, obwohl wir überall Hühnergötter aufgehängt haben!“

„Hühnergötter? Was ist das denn? Und ihr habt gleich mehrere davon?“, fragte ich erstaunt.

„Wahrscheinlich haben die verschiedenen Hühnerarten jeweils einen eigenen Gott“, mutmaßte Knabber.

Aurelia kicherte. „Nein. Hühnergötter sind Steine mit einem natürlich entstandenen Loch, die man zum Schutz von Hühnern vor Poltergeistern wie der Kikimora in den Hühnerställen aufhängt!“

„Aha! Was es nicht alles gibt! Und warum funktionieren sie nicht?“, fragte ich.

„Weil die Baba Jaga alle einsammelt, sobald sie sie sieht, damit die beiden gemeinsam durch die Wälder ziehen können. Bei der alten Hexe zeigen die Steine keine Wirkung.“

„Na, denen solltest du mal Beine machen, Bonolino!“, empörte sich Knabber. Beim Thema Wald und Bäume hörte bei dem Hörnchen der Spaß auf.

Da plötzlich raschelte es hinter uns im Wald, und wir fuhren erschrocken herum. Die Baba Jaga und die Kikimora hatten sich an uns herangeschlichen und starrten uns mit wilden Augen an! Entsetzt wichen wir vor ihnen ein paar Schritte zurück.

„Ich freue mich, dich zu sehen, Bonolino!“, sagte die Baba Jaga nach einer Weile. Noch mal, hö? Wie jetzt? „Meiner Hütte tun die Füße weh. Hühneraugen, weißt du. Deshalb muss sie ständig laufen, um die Druckstellen abwechselnd zu entlasten. Sie kann sich ja schlecht hinlegen oder so. Würde drinnen ja alles durcheinanderscheppern. Die Kikimora unterstützt mich, indem sie uns freundlicherweise begleitet.“

Ich staunte mit offenem Mund. Dann waren die beiden also gar nicht rücksichtslos, sondern hatten einfach nur ein Fußproblem?

Knabber wies mit dem Finger auf die hühnerfüßige Hütte und sagte dann zu dem Auerhuhn Aurelia: „Ja, guck, das Huhn hat Aua! Aber das Aua-Huhn will gar nicht aua tun!“

„Kein Aua-Huhn. Eher ein Hühnerstall. Aber mit dem Rest hast du recht“, kicherte die Kikimora.

„Hühnerstall? Meine Hütte? Hallo? Bei dir piept's wohl!“, grunzte die Baba Jaga.



„Ihr wolltet im Wald also keinen Schaden anrichten? Sehr gut!“ Hektisch klatschte ich einmal in die Hände. „Dann wollen wir mal nicht so sein und ein Hühnerauge zudrücken, was?“ Ich kicherte nervös. Immerhin handelte es sich bei

den beiden Ladys ja trotz-

dem um eine Hexe und eine Poltergeistin. „Du solltest dir für deine Hütte passendes Schuhwerk besorgen. Und für den Anfang könntet ihr euch ganz vorsichtig, damit ihr nichts zertrampelt, in einen See stellen. Das kühlt und sorgt für kurzfristige Linderung. Für eine Fußwanne sind die Treter wohl etwas zu groß.“

Hexe und Geist, Tier und Pilz, Wald und Flur waren erleichtert, denn nun endlich konnten statt den gigantischen Hühnerfüßen, Ruhe und Genesung eintreten.

Einige Wochen später blätterte Knabber an einem regnerischen Tag durch einen Bildband von Süddeutschland und betrachtete die Unteruhldinger Pfahlbauten. Das

sind nachgebaute Holzhäuser aus der Stein- und Bronzezeit, die auf Pfählen in Ufernähe stehen.

Plötzlich rief das Eichhörnchen aufgeregt: „Schau mal, Bonolino! Die Baba Jaga hat Ferienhäuser im Bodensee!“



www.ruv-bkk.de/bonolino

INFO-BOX

Schuhe nach Maß und Schuheinlagen

Schmerzende Füße können einen ganz schön piesacken. Bei krankheitsbedingten Fußproblemen können orthopädische Schuhe nach Maß Abhilfe schaffen. Auch orthopädische Schuheinlagen vermögen oft schon Beschwerden zu lindern. Beide Hilfsmittel müssen zunächst von einer Orthopädin oder einem Orthopäden verordnet werden. Im Anschluss können die Schuhe oder Einlagen über eine unserer Vertragspartnerschaften bezogen werden. Mehr Infos auf unserer Homepage unter dem Suchbegriff „Hilfsmittel“. ■





Trauben – gesunde Snacks mit den Früchten des Herbstes!

Trauben gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Bereits vor 5000 Jahren bauten die Ägypter sie an, um Wein herzustellen. Die schmackhaften Beerenfrüchte sind zudem reich an wichtigen Inhaltsstoffen, die unter anderem das Immunsystem stärken, vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und beim Entschlacken helfen. Gerade im Herbst zeigen sie ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Zwei davon haben wir für Sie ausgesucht, schnell und einfach zuzubereiten.

Schnelle Trauben-Gorgonzola-Häppchen



Würzig-pikanter Gorgonzola trifft auf süße Trauben. Und frischer Thymian rundet den feinen Geschmack ab. Einfach und ruckzuck fertig mit Teig aus dem TK-Regal. Wer es herzhafter mag, garniert vor dem Servieren mit Schinken und etwas Rucola.

Das kommt rein

- ◆ 1 Rolle Blätter-, Pizza- oder Quicheteig
- ◆ 1 Ei, etwas Pfeffer, etwas Salz
- ◆ 200 g kernlose, dunkle Trauben, geviertelt
- ◆ 100 g Gorgonzola
- ◆ einige Zweige Thymian, vorzugsweise Zitronen-Thymian

So wird's gemacht

Den Gorgonzola gut kühlen (z.B. kurz ins Gefrierfach legen), damit er in ganz kleine Stückchen geschnitten werden kann. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Trauben waschen, von den Stängeln zupfen und in Viertel schneiden. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Dann die Teigplatte ausrollen und mit einem Messer in eckige Häppchen schneiden (nicht das darunter liegende Papier). Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen, bis Eiweiß- und Eigelb gut vermischt sind. Nun den Teig mit Papier auf ein Backblech legen, das verquirlte Ei auf die vorgeschrittenen Häppchen streichen und auf jedes einige zerkleinerte Trauben platzieren.

Etwa zehn Minuten backen, bis der Teig leicht angebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem klein geschnittenen Gorgonzola und mit Thymianblättchen bestreuen.

Vor dem Servieren die Häppchen voneinander trennen. Schmeckt warm und kalt.

Frisches Trauben-Joghurt-Dessert



Ein leckeres Schichtdessert, das schnell vorbereitet und in Dessertgläsern auch für das Auge ein Genuss ist. Wer es besonders süß mag, nimmt als unterste Schicht zerkrümelte Kekse (z. B. Butterkeks oder Cantuccini).

Das kommt rein

- ◆ 200 g kernlose dunkle Weintrauben
- ◆ 200 g kernlose helle Weintrauben
- ◆ 200 g Joghurt
- ◆ 200 ml Sahne
- ◆ 50 g gehackte Mandeln
- ◆ 1 Päckchen Vanillezucker

So wird's gemacht

Die Sahne gut kühlen. Die Mandeln bei geringer Hitze anrösten und, sobald sie goldbraun sind, sofort aus der Pfanne nehmen. Die Trauben waschen, von den Stängeln zupfen und halbieren. Die Sahne schlagen und dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Die geschlagene Sahne unter den Joghurt heben.

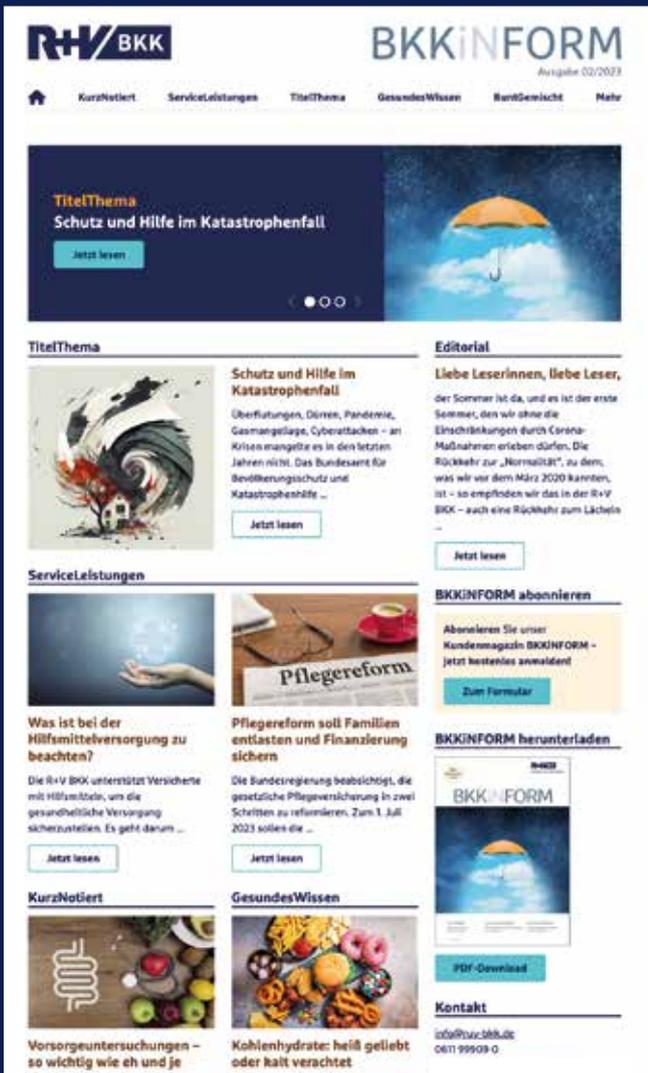
Und nun die Zutaten in die Gläser schichten: Die blauen Traubenhälften zuunterst, darauf kommt die Joghurt-Sahne, die nächste Schicht besteht aus den hellen Traubenhälften, zuoberst kommen die gerösteten Mandeln.

Das Dessert kann sofort serviert oder einen Tag im Voraus vorbereitet werden.

Guten Appetit! ■



Jetzt von Papier auf digital wechseln!



Die digitale BKKiNFORM:

- umwelt- und ressourcenschonend
- lesefreundlich auf allen Endgeräten
- mit vielen Verlinkungen zu weiterführenden Infos und Erklärvideos.



Zum Erscheinungstermin erhalten Sie eine E-Mail mit einem Link zur neuen Ausgabe.