

BKKiNFORM

**Titel THEMA**

Darmgesundheit: Das leisten fermentierte Lebensmittel

Service LEISTUNGEN

Vorsorgeuntersuchungen: Krankheiten früh erkennen

Gesundes WISSEN

Herzinfarktsymptome bei Frauen und Männern

LIPOSUKTION



05

KURZ NOTIERT

- 04 Neue Versorgungsverträge zu psychischen Erkrankungen und Erkrankungen des Nervensystems // Das neue Pflegegesetz: mehr Befugnisse, weniger Bürokratie // Mit unserem neuen Online-Formular die Bonuskarte anfordern
- 05 Liposuktion bei Lipödem ist Kassenleistung // So können Sie sich in unserer APP für die elektronische Patientenakte (ePA) registrieren

SERVICE LEISTUNGEN

- 06 Unsere gesetzlichen Vorsorgeangebote auf einen Blick

TITELTHEMA

- 10 Fermentierte Lebensmittel: gut für Darm und Immunsystem – Interview mit der Ernährungsberaterin Miriam Pohl, Mitglied der R+V BKK
- 14 Fermentierte Zitronenlimonade: stärkt Abwehrkräfte und Darmflora



10

GESUNDES WISSEN

- 15 Herzinfarktsymptome: Geschlechtsspezifische Unterschiede wurden lange vernachlässigt – Interview mit der Kardiologin Dr. Bianca Dobre
- 18 Wie ein neues Organ Leben rettet – unser Mitglied Brigitte Losser im Gespräch
- 20 Organspende in Deutschland: Zahlen und Fakten



15

BUNT GEMISCHT

- 21 Bonolino und das Monster unterm Bett
- 23 Süße Monster zu gewinnen!

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
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
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
109.057

Erscheinungsweise
4-mal jährlich

Redaktionsschluss
28.11.2025

Bezugsquelle
R+V Betriebskrankenkasse



R+V BKK

Kundenmagazin
BKKINFORM
Digital.
Für alle.
Kostenlos.

Abonnieren unter:



meine-einstellungen.rv-bkk.de

Herzlich.
Echt. Verlässlich.

FROHE WEIHNACHTEN!

Eine besinnliche Weihnachtszeit
und ein gesundes neues Jahr
wünscht Ihnen das gesamte Team
der R+V BKK.

Thomas Schaaf und Jochen Gertz
Vorstand der R+V BKK



Der Sternschnuppenmarkt in Wiesbaden.

Neue Versorgungsverträge zu psychischen Erkrankungen und Erkrankungen des Nervensystems

Bei psychischen Erkrankungen

„mentalis Nachsorge“

Nach einem Klinikaufenthalt wegen einer psychischen Erkrankung hilft eine therapeutische Begleitung, die Behandlungserfolge im Lebensalltag zu verankern. Mit unserem Versorgungsvertrag „mentalis Nachsorge“ bieten wir eine gezielte und individuelle Nachsorge an, um die psychische Gesundheit langfristig zu stabilisieren. Voraussetzung: Der Klinikaufenthalt darf nicht länger als zwölf Wochen zurückliegen. Das Programm ist eine Kombination aus

Therapie-App und Tele-Gesprächen mit Psychologen. An dem Vertrag können unsere Versicherten aller Altersgruppen teilnehmen, die eine stationäre Behandlung wegen Alkoholabhängigkeit, Essstörungen, Emotionsregulation, Depression oder Borderline abgeschlossen haben.

FPZ NeuroTherapie bei Erkrankungen des Nervensystems

Neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Polyneuropathien oder Demenzen

breiten sich in unserer alternden Gesellschaft immer mehr aus. Betroffene leiden unter fortschreitenden sozialen, kognitiven und körperlichen Einschränkungen und sind in zunehmendem Maße auf Hilfe angewiesen. Das FPZ NeuroTherapie-Programm hat zum Ziel, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Weitere Informationen auf www.ruv-bkk.de. Suchbegriff: „mentalis Nachsorge“ bzw. „NeuroTherapie“ oder telefonisch unter 0611 99909-0. ■

Das neue Pflegegesetz: mehr Befugnisse, weniger Bürokratie

Zum 1. Januar 2026 soll das Gesetz zur Befugniserweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege (BEEP) in Kraft treten. Es zielt darauf, durch mehr Kompetenzen für Pflegefachpersonal und den Abbau bürokratischer Hürden die pflegerische Versorgung zu verbessern. Das Bundeskabinett hat den Gesetzes-

entwurf bereits im August 2025 beschlossen – eine endgültige Entscheidung über die Inhalte und das Inkrafttreten steht jedoch noch aus.

Für Versicherte und ihre Angehörigen bedeutet das neue Gesetz, dass sie damit rechnen können, künftig leichter

Zugang zu Pflegeleistungen zu erhalten und von Pflegefachpersonal umfassender als bisher betreut zu werden. Sobald das Gesetz konkretisiert und verabschiedet worden ist, werden wir Sie auf unserer Homepage über die Details und die Folgewirkungen informieren. ■



Mit unserem neuen Online-Formular die Bonuskarte anfordern

Mit unseren Online-Formularen können Sie schnell und sicher Anträge oder Rechnungen bei uns einreichen. Jetzt geht dies auch, wenn Sie von uns eine neue Bonuskarte brauchen (siehe QR-Code). Alle Formulare der R+V BKK, ob online oder als PDF

ausfüllbar, sind auf www.ruv-bkk.de zentral abgelegt. Klicken Sie einfach in dem blauen Kasten „Wir sind für Sie da!“ auf „Formulare“ (siehe Abbildung).

Um die Online-Formulare nutzen zu können, müssen Sie sich zunächst einmalig registrieren. Zum Öffnen der PDF-Dokumente benötigen Sie den Adobe Reader, den Sie unter adobe.de kostenlos herunterladen können. ■

A U S K U N F T

Unser Service für Sie: Erreichbarkeit per Telefon und Internet

Service-Rufnummer: 0611 99909-0

Arzt-Terminservice: 0800 426 5446 (gebührenfrei)

Mo. bis Fr. 8–18 Uhr

Beschwerdetelefon: 0611 99909-0

Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr:

0611 99909-222

www.ruv-bkk.de | info@ruv-bkk.de

www.facebook.com/ruvbkk

www.instagram.com/ruv_bkk

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

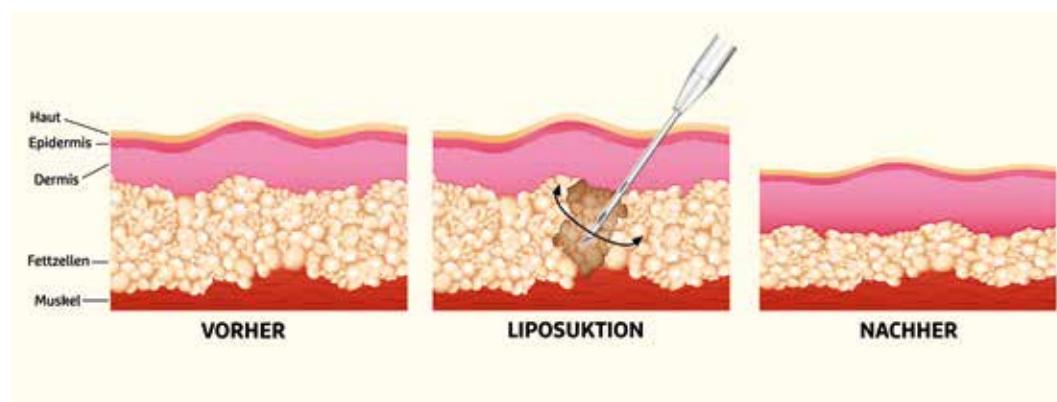


Liposuktion bei Lipödem ist Kassenleistung

Die Liposuktion für die Behandlung eines Lipödems ist in allen Stadien der Erkrankung eine Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Aufnahme in den Leistungskatalog der Krankenkassen geht auf einen Beschluss des Gemeinsamen

Bundesausschusses (G-BA) zurück. Er begründet sie mit ersten Zwischenergebnissen der von ihm veranlassten Studie LIPLEG, die zeigen, dass die Liposuktion deutliche Vorteile gegenüber einer ausschließlich nichtoperativen Behandlung haben kann.

Für die Kostenübernahme durch die Krankenkassen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Dazu gehört unter anderem, dass vor dem Eingriff eine mindestens sechsmonatige konservative Behandlung, etwa durch Kompression und Bewegung, ohne ausreichende Linderung der Beschwerden erfolgt ist. Zudem muss



das Gewicht während der konservativen Therapie stabil geblieben sein. Bei einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 32 und 35, ist zusätzlich ein bestimmtes Verhältnis zwischen Taille und Gewicht erforderlich, abhängig vom Alter. Liegt der BMI über 35 ist zuerst eine Behandlung der Adipositas notwendig. Zwei Fachärztinnen oder -ärzte müssen außerdem die für die Liposuktion erforderliche Diagnose bestätigen.

Ist die Operation im Rahmen einer Krankenhausbehandlung erforderlich, stellt der Facharzt die Einweisung aus. Die Liposuktion darf nur in kassenzugelassenen Krankenhäusern erfolgen.

Voraussichtlich spätestens ab dem 2. Quartal 2026 soll sie auch ambulant möglich sein, dann unter anderem durch niedergelassene Ärzte.

Es gibt festgelegte Qualitätssicherungsverfahren, die für Ärzte und Krankenhäuser verpflichtend sind, damit sie die Liposuktion als Kassenleistung erbringen dürfen. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, werden die Kosten direkt über die Versichertenkarte mit uns abgerechnet. Private Rechnungen können wir nicht erstatten. Falls Sie die Liposuktion als Behandlungsoption in Erwägung ziehen, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Facharzt. Er erklärt Ihnen das weitere Vorgehen. ■

So können Sie sich in unserer App für die elektronische Patientenakte (ePA) registrieren

Seit dem 1. Oktober 2025 sind Leistungserbringer verpflichtet, die elektronische Patientenakte (ePA) zu nutzen und mit medizinischen Daten zu füllen. Ausgenommen, Sie haben bei uns Widerspruch gegen die Einrichtung der ePA eingelegt. Wenn Sie auch selbst Ihre ePA nutzen möchten, etwa um die dort gespeicherten Daten einzusehen oder die Zugriffe für einzelne Leistungserbringer anzupassen, benötigen Sie unsere ePA-App.

Für die Nutzung der „ePA R+V BKK“-App benötigen Sie ein Smartphone. Nachdem Sie sich die App im App Store (iPhone) oder im Google Play Store (Android-Gerät) heruntergeladen haben, registrieren Sie sich.

Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung hierzu finden Sie im Inter-

net: <https://link.ruv-bkk.de/epa>
In dem geführten Registrierungsprozess müssen Sie sich zusätzlich identifizieren. Hierzu haben Sie die folgenden Möglichkeiten:

eID + PIN (von uns empfohlen)
Sie haben noch keine PIN für Ihren Personalausweis? Sie können Ihren Online-Ausweis bei dem für Sie zuständigen Bürgerservice Ihrer Kommune kostenfrei aktivieren lassen und Ihre neue PIN setzen.

eGK + PIN
Die PIN für Ihre eGK erhalten Sie, wenn Sie sich vorab identifiziert haben. Wie, zeigen wir Ihnen auf unserer Website:
<https://link.ruv-bkk.de/nect/>
Die PIN senden wir Ihnen dann automatisch zu. Es ist nicht möglich,



für eine eGK erneut eine PIN zu versenden.

PostIdent vor Ort in einer Postfiliale
In der App erstellen Sie einen Coupon, diesen benötigen Sie in der Postfiliale zusammen mit Ihrem Ausweisdokument. ■

Unsere gesetzlichen Vorsorgeangebote auf einen Blick

Schwere Erkrankungen wie Krebs frühzeitig zu erkennen und zu behandeln ist eines der Ziele der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen. Sie sind kostenlos und zumeist an ein bestimmtes Alter gebunden. Unsere Angebote haben wir in diesem Beitrag für Sie zusammengefasst. Ausführlich informieren wir Sie natürlich gerne auch persönlich (Tel.: 0611 99909-0). Wichtig zu wissen: Die sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) dürfen wir als Krankenkasse nicht erstatten.

Vorsorgeuntersuchungen für ERWACHSENE

Darmkrebs-Vorsorge ab 50 Jahren

Seit dem 1. April 2025 können Frauen und Männer ab 50 Jahren die gleichen Angebote zur Darmkrebsvorsorge nutzen. Sie können zwei Mal im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchführen lassen. Die Darmspiegelung ermöglicht es, Vorstufen von Darmkrebs früh zu entdecken und direkt zu entfernen. Alternativ zur Darmspiegelung können Frauen und Männer ab 50 Jahren alle zwei Jahre einen Stuhltest durchführen lassen. Mit dem Stuhltest soll nicht sichtbares, sogenanntes okkultes Blut im Stuhl entdeckt werden, das auf Polypen im Darm hinweisen kann. Ist der Befund des Stuhltestes auffällig, besteht immer ein Anspruch auf eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung.

Wir laden unsere Versicherten im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren zur Teilnahme am Darmkrebs-Screening schriftlich ein.

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 Neigung zu bestimmten Krankheiten und 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.

Hautkrebs-Screening unter 35

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

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.

Zusätzliche Vorsorgeleistungen zur Hautgesundheit

Im Rahmen der Besonderen Versorgung bieten wir zusätzlich zur gesetzlichen Hautkrebs-Früherkennung das Hautkrebs-ScreeningPLUS und einen Online-Haut-Check an.

Zahnvorsorge

Versicherte ab 18 Jahren können ein Mal im Kalenderhalbjahr eine Zahnvorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen.

FÜR FRAUEN

- Ab 20 Jahren ein Mal jährlich Krebsvorsorgeuntersuchung des Genitals sowie des Gebärmutterhalses. Ab 35 Jahren besteht statt des jährlichen Pap-Abstrichs alle drei Jahre ein Anspruch auf eine Kombinationsuntersuchung, die einen HPV-Test (Test auf humane Papillomaviren) und einen Pap-Abstrich umfasst.
- Ab 30 Jahren zusätzlich Untersuchung der Brust.
- Zwischen 50 und 75 Jahren ein zusätzliches Mammographie-Screening alle zwei Jahre. Die sogenannten Zentralen Stellen laden schriftlich dazu ein.

FÜR MÄNNER

- Ab 45 Jahren einmal jährlich Krebsvorsorgeuntersuchung der Prostata und des äußeren Genitals.
- Ab 65 Jahren bieten wir einmalig ein Screening auf Bauchaorten-Aneurysmen an.

Vorsorgeuntersuchungen für KINDER und JUGENDLICHE

U1 Neugeborenen-Erstuntersuchung

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

U2 3. bis 10. Lebenstag

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

U3 4. bis 5. Lebenswoche

Es werden 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 u.a. 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 (z.B. Greiftest).

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 die Kinderärztin oder der Kinderarzt die Entwicklung von Sprache und Feinmotorik.

U7a 34. bis 36. Lebensmonat

Die Kindergarten-Kontrolluntersuchung hat zum Ziel, Sehfehler und Sehschwächen frühzeitig zu erkennen. Außerdem wird die Sprachentwicklung überprüft.

U8 46. bis 48. Lebensmonat

Untersucht werden alle Organe sowie das Hör- und Sehvermögen. Im Fokus stehen zudem Sprachentwicklung und Körperbeherrschung.

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 das Gesundheitsverhalten, die schulische Entwicklung, die Pubertätsentwicklung und das Sexualverhalten.

Zahnvorsorge

Bis zum Alter von fünf Jahren sind sechs zahnärztliche Untersuchungen vorgesehen. Von sechs bis 17 Jahren steht eine Untersuchung im Kalenderhalbjahr an. Beispiele für zahnmedizinische Vorsorgeleistungen sind: Bestandsaufnahme des Zahnzustandes, Aufklärung und intensive Beratung sowie Härtung des Zahnschmelzes.

Schutzimpfungen

Infos zu den Schutzimpfungen für Kinder und Jugendliche finden Sie auf www.ruv-bkk.de. Oder melden Sie sich gerne telefonisch bei uns unter 0611 99909-0. ■



Zusätzliche NEUGEBORENEN-Untersuchungen

Pulsoxymetrie-Screening bei Neugeborenen am 2. Lebenstag

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 am 2. bis 3. Lebenstag

Früherkennung von einer Vielzahl von angeborenen Stoffwechseldefekten, von Störungen des Blut-, Hormon- und Immunsystems sowie des neuro-muskulären Systems. Neu ab Mai 2026: Das Screening wird um zusätzliche Erkrankungen wie Vitamin-B12-Mangel erweitert.

Screening auf Mukoviszidose am 2. bis 3. Lebenstag

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



Zusätzliche Leistungen für KINDER und JUGENDLICHE

Neolexon – spielerische Ergänzung logopädischer Behandlungen

Rund zehn Prozent aller Kinder haben eine Sprachentwicklungsstörung. Ihr Kind ist zwischen **3 und 7 Jahren** alt und befindet sich wegen einer Auffälligkeit bei der Artikulation oder der Sprachentwicklung in logopädischer Behandlung? In der Neolexon-Artikulations-App kann Ihr Kind spielerisch bestimmte Sprachfähigkeiten trainieren. Die genauen Spielmodule und den Schwierigkeitsgrad stellt die Logopädin oder der Logopäde individuell für Ihr Kind ein. Dabei stehen insgesamt fünf Spielmodi sowie 860 kindgerechte Wörter zur Verfügung.

Mädchenprechstunde – M1

Die Mädchenprechstunde richtet sich an Mädchen und junge Frauen im Alter von **12 bis 17 Jahren** und umfasst ein Gespräch mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt zu gesundheitlichen Fragen, die in dieser Entwicklungsphase auftreten. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Sexualität, Verhütung, Ernährung, Menstruation oder Aspekte der psychischen Entwicklung während der Pubertät. Das ärztliche Gespräch bietet den Jugendlichen einen geschützten Raum, in dem sie offen über alles sprechen können, was sie bewegt. Gleichzeitig können die Ärztin oder der Arzt über wichtige Gesundheitsthemen wie Gebärmutterhalskrebs und eine HPV-Impfung informieren.

Zusätzliche Untersuchungen mit STARKE KIDS by BKK

Wir bieten unseren jungen Versicherten über das bundesweite, kostenfreie und freiwillige Gesundheitsprogramm STARKE KIDS by BKK zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen an. Wenn Sie die Leistungen in Anspruch nehmen möchten, schreiben Sie sich bitte bei einer an STARKE KIDS by BKK teilnehmenden Kinder- und Jugendärztpraxis für das Programm ein. Mit Ihrer Unterschrift verpflichten Sie sich zur Einhaltung der gängigen Vorsorgeuntersuchungen. Falls Sie interessiert sind, fragen Sie in Ihrer Kinderärztpraxis nach, ob sie sich an dem Gesundheitsprogramm beteiligt.

U0: Ausführliches Beratungsgespräch mit einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin schon vor der Entbindung.

UPlusE: Betrachtung und Behandlung der psychischen Gesundheit frischgebackener Eltern in Praxen für Kinder- und Jugendmedizin – von der **U3 bis zur U6**.

Baby-Check: Angebot zur Stärkung der Elternkompetenz zusätzlich zu den Standard-Untersuchungen U2, U3 und U4 (Ihr Kind ist **1 bis 5 Monate** alt).

Gesundheits-Coaching: Unterstützung für Familien mit fordernden Babys, individuelle Früherkennung von Verhaltens- und Entwicklungsstörungen bei Kindern sowie ein exklusives Angebot für Jugendliche (Ihr Kind darf **nicht älter als 17 Jahre** sein).

Augenuntersuchungen: frühzeitige Überprüfung der Sehleistung von Babys und Kindern mit einem dafür eigens entwickelten Refraktometer (Ihr Kind ist **4 bis 13 Monate** bzw. **19 bis 49 Monate** alt).

Sprachtests: Ergänzung der Vorsorgeuntersuchung U7 um eine Sprachbeurteilung mit einem Eltern-Fragebogen sowie Ergänzung der Vorsorgeuntersuchung U7a um einen Sprachtest des Kindes (Ihr Kind ist **20 bis 27 Monate [U7]** bzw. **33 bis 38 Monate [U7a]** alt).

Grundschul-Checks: Auswertung eines speziellen Eltern Fragebogens zur Früherkennung von Aufmerksamkeitsauffälligkeiten, um die Entwicklung Ihres Kindes zu beurteilen (Ihr Kind ist **7 oder 8 Jahre** [Grundschulcheck] bzw. **9 oder 10 Jahre** alt [Grundschulcheck II]).

HPV-Impfberatung: Wir bieten Ihnen im Vorfeld der HPV-Impfung die Möglichkeit zu einem ausführlichen Gespräch mit Ihrer Kinder- und Jugendärztin bzw. Ihrem Kinder- und Jugendarzt (Ihr Kind ist **9 bis 14 Jahre** alt).

Depressions- und Mediensucht-Screening: Immer mehr Teenager und junge Erwachsene leiden unter Depressionen und Mediensucht. Wir wollen dazu beitragen, sie früh zu erkennen und Betroffenen zu helfen (Ihr Kind ist **12 bis 17 Jahre** alt).

Jugend-Check: Junge Erwachsene können immer mehr selbst entscheiden. Wir unterstützen die gesundheitliche Kompetenz mit einem speziellen Zusatzangebot: dem Jugend-Check (Ihr Kind ist **16 oder 17 Jahre** alt).

Digitalangebote – smarte ärztliche Versorgung bei chronischen Erkrankungen

PädAssist: Bei chronischen Erkrankungen müssen Sie für Ihr Kind oftmals über einen längeren Zeitraum Krankheitstagebücher bzw. -protokolle ausfüllen. Mit PädAssist können Sie solche Tagebücher bzw. Protokolle ganz einfach über Ihr Smartphone führen. Sie erfassen dazu die Gesundheitsdaten Ihres Kindes direkt in der App „Meine pädiatrische Praxis“ und übertragen diese digital an das Praxisteam.

PädExpert: Wenn eine seltene Erkrankung oder schwierige Fragestellungen zu einer chronischen Krankheit die Expertise von Spezialisten erfordern, kommt unser telemedizinisches Expertenkonsil PädExpert zum Einsatz. Die Anwendung ermöglicht Ihrem hausärztlich tätigen Kinder- und Jugendarzt, Spezialisten aus dem pädiatrischen Fachbereich in die Diagnostik oder Therapieplanung einzubinden. Die Fachpädiater können Daten auswerten, Hinweise für die Diagnosestellung oder das weitere Vorgehen in der Therapie geben sowie Fachfragen beantworten. Alle notwendigen Informationen tauschen die Beteiligten digital aus.

PädHome: Ein kurzer Austausch, ob eine Behandlung anschlägt oder ein Medikament gut vertragen wird? Für solche oder andere krankheitsbedingt regelmäßig notwendigen Arztbesuche ersparen wir Ihnen und Ihrem Kind Anfahrtswege und Wartezeiten in der Arztpraxis: Mit PädHome können Sie Ihre Kontrolltermine mit der Kinder- und Jugendärztin als Videosprechstunde über Ihr Smartphone absolvieren.



Alle Leistungen von STARKE KIDS by BKK im Internet

Die Leistungen von STARKE KIDS by BKK wurden in das Familienportal FamilyPlus by BKK integriert. Auf www.bkk-familyplus.de/ruv finden Sie unsere Leistungen aus Selektivverträgen, die wir zusätzlich zu den gesetzlichen Regelleistungen in den Bereichen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Baby, Kinder sowie Teenager und junge Erwachsene anbieten. Zum Portal gehören zudem eine Suchfunktion nach Arztpraxen, die an den Verträgen teilnehmen, und Erklärvideos.



Bitte beachten Sie: Die einzige FamilyPlus-Leistung, die

wir nicht bezuschussen, ist Derm-Aktiv bei Hauterkrankungen wie der Schuppenflechte. Mit DermaOne bieten wir Ihnen eine vergleichbare Leistung der Besonderen Versorgung an. ■

Fermentierte Lebensmittel: gut für Darm und Immunsystem

Rund hundert Billionen Mikroorganismen leben im menschlichen Darm. Sie bringen es zusammen auf ein Gewicht von ein bis zwei Kilo und bilden die natürliche Darmflora, auch Mikrobiom genannt. Ein intaktes Mikrobiom stärkt unsere körperliche und psychische Gesundheit. Fermentierte Lebensmittel können dafür sorgen, dass es der Darmflora gut geht. Unser Mitglied Miriam Pohl ist Gesundheitsberaterin und weiß, worauf es beim Fermentieren ankommt.



R+V BKK-Mitglied Miriam Pohl hat in Mainz Kommunikationsdesign studiert und viele Jahre als Grafikerin gearbeitet, bevor sie beruflich neue Wege einschlug. Sie ist heute als Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) tätig und hat, neben weiteren heilberuflichen Fortbildungen, eine Ausbildung zur „Fermentista“ abgeschlossen.

BKKINFORM: Frau Pohl, wie kamen Sie dazu, Lebensmittel zu fermentieren?

Miriam Pohl: Ein besonderer Beweggrund war mein Mann, der seit fast 20 Jahren Diabetiker ist. Ich wollte ihn ermutigen, Alternativen zu „Zero“-Produkten und ähnlichen Angeboten zu finden – Getränke, die nicht nur zuckerfrei, sondern auch nährstoffreich und natürlich sind. Zu dieser Zeit befasste ich mich in meiner Weiterbildung zur Ganzheitlichen Gesundheitsberaterin intensiv mit Alternativen zu Limonade, Cola und allgemein zuckerhaltigen industriell hergestellten Getränken. So stieß ich auf Wasserkefir, ein fermentiertes Getränk auf Basis von sogenannten Kefirkristallen – und erinnerte mich an ein Getränk aus meiner Kindheit, das meine Mutter immer angesetzt hatte: mit getrockneten Feigen, Wasser, Zucker und Zitrone. Kurz darauf zog auch Kombucha, ebenfalls ein Gärgetränk, in meine Küche ein. Diese fermentierten Getränke waren mein Einstieg in die Welt der Fermentation. Mein Interesse war geweckt, und ich belegte eine Fortbildung zur Fermentista.

Was genau versteht man unter fermentierten Lebensmitteln?

Miriam Pohl: Fermentieren ist im Grunde wie kalt kochen – es macht Lebensmittel länger haltbar und kann ihre Verdaulichkeit verbessern. Dieser Satz aus meiner Fortbildung hat sich mir besonders eingeprägt. Ein bereits nährstoffrei-

ches Lebensmittel wie Weißkohl wird durch Mikroorganismen verstoffwechselt und somit zu einem fermentierten Produkt mit erhöhtem Nährwert (mehr Vitamine und Enzyme) sowie einer besseren Verfügbarkeit von Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Für die Fermentation braucht es nicht viel: frisches, fein geschnittenes Gemüse, etwas Salz – und Geduld. Doch was dabei entsteht, ist ernährungsphysiologisch bemerkenswert. Durch die Aktivität von Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, Hefen und Schimmelpilzen werden Zucker und andere Inhaltsstoffe umgewandelt. Dabei entstehen Milchsäure, Kohlendioxid, geringe Mengen Alkohol und Aromastoffe, die Geschmack und Konsistenz verändern, die Haltbarkeit verlängern und die Verdaulichkeit verbessern. Gleichzeitig bilden sich probiotische Kulturen, die zur Unterstützung der Darmflora beitragen können. Fermentation kann zusätzlich wertvolle Inhaltsstoffe hervorbringen – z. B. Vitamine, Enzyme sowie bioaktive Stoffe. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden durch Fermentation modifiziert oder besser verfügbar. Welche Stoffe entstehen, hängt tatsächlich vom Ausgangsprodukt (z. B. Milch, Gemüse, Hülsenfrüchte) und vom Verfahren (Milchsäuregärung, alkoholische Gärung, Schimmelpilz-Fermentation) ab. Da jeder Mensch ein individuelles Mikrobiom besitzt, ist Vielfalt bei der Auswahl fermentierter Lebensmittel besonders wertvoll. Die genaue Zusammensetzung der Inhaltsstoffe lässt sich nicht exakt steuern – sie hängt von Mikroben, Temperatur, Zeit und Zutaten ab. Man unterscheidet zwischen spontaner, „wilder“ Fermentation, bei der Mikroorganismen aus der Umgebung wirken, und gezielter Fermentation mit Starterkulturen.

Beide Varianten sind auch zu Hause möglich – mit etwas Übung und Hygiene.

Wie unterscheiden sich natürliche von kommerziell hergestellten Produkten?

Miriam Pohl: Vor noch gar nicht langer Zeit, als im Tante-Emma-Laden nur regionale und saisonale Kost erhältlich war, hat man sich für den Winter einen Vorrat in Form von Eingekochtem und auch Fermentiertem im Keller einge-lagert. Industriell vorgefertigte, ganzjährige verfügbare Lebensmittel spielten damals kaum eine Rolle. Selbst für sich vorzusorgen zur Gesunderhaltung wurde damals noch bewusst umgesetzt. Industriell hergestellte fermentierte Produkte werden oft pasteurisiert. Das heißt, durch das Erhitzen in der geschlossenen Verpackung wird der Gärungsprozess gestoppt, um sie haltbar zu machen. Durch Pasteurisierung gehen lebende Mikroorganismen verloren, wodurch der probiotische Effekt reduziert wird.

Was macht fermentierte Lebensmittel so gesund?

Miriam Pohl: Die positive Wirkung fermentierter Lebensmittel auf die Darmflora ist wissenschaftlich gut belegt. Sie können helfen, das Gleichgewicht der „guten“ Bakterien im Darm zu fördern – und damit die Verdauung verbessern, das Immunsystem stärken und sogar die Stimmung beeinflussen. Denn über die sogenannte Darm-Hirn-Achse besteht eine Wechselwirkung zwischen unserem Mikrobiom und dem Gehirn. Besonders die Milchsäurebakterien aus Joghurt und Kefir sind in diesem Zusammenhang gut erforscht. Doch die Vorteile gehen weit darüber hinaus. Während der Fermentation entstehen durch die Aktivität von Mikroorganismen zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe. Dazu zählen: Vitamine wie A, B1, B2, B3, B6, B12, C, K2, und Folsäure, Aminosäuren wie Lysin und Glutaminsäure, organische Säuren wie Glucuronsäure und Gluconsäure, Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium. Gleichzeitig können durch Fermentation schädliche Stoffe abgebaut

werden – etwa Phytinsäure, Gluten, Pflanzengifte (z. B. in Sojabohnen) oder sogar Pestizidrückstände, wie Studien zu *Lactobacillus plantarum* zeigen. Fermentierte Lebensmittel tragen zur Anreicherung mit lebenden Bakterien bei, schaffen ein günstiges Milieu für gesundheitsförderliche Mikroorganismen und steigern die Vielfalt im Mikrobiom. Das wirkt sich positiv auf die Darmbarriere, die Verdauung und die Immunregulation aus. Einige Fermente haben zudem entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften.

Worauf sollte ich achten, wenn ich auf meinen Speiseplan vermehrt fermentierte Lebensmittel aufnehmen möchte?

Miriam Pohl: Je nach Ausgangsprodukt und Fermentationsprozess entstehen unterschiedliche Bakterienstämme – mit jeweils spezifischer Wirkung auf unseren Organismus. Deshalb lohnt sich Vielfalt: Sowohl fermentiertes Gemüse als auch probiotische Getränke wie Wasserkefir, Kombucha oder Kwas liefern wertvolle Mikroorganismen für unseren „inneren Garten“. Ein bildliches Beispiel aus der Landwirtschaft hilft, sich die Bedeutung von Vielfalt für unsere Darmflora besser vorzustellen: In einer Monokultur fehlt das natürliche Gleichgewicht – die Felder müssen gespritzt werden, um Schädlinge abzuwehren, das System kann sich nicht selbst regulieren und verliert an Widerstandskraft. Ähnlich verhält es sich mit unserem Darm: Wird er einseitig ernährt, fehlt ihm die Vielfalt an Mikroorganismen, die für ein stabiles, widerstandsfähiges Ökosystem notwendig ist. Es gilt also: Diversität durch gesunde Ernährung + Mikroorganismen = intaktes Ökosystem im Darm. Zusammenfassend lässt sich sagen: Fermentierte Lebensmittel sind ein natürlicher Weg, um die Darmflora zu unterstützen, die Nährstoffaufnahme zu verbessern und die körperliche wie die psychische Resilienz zu stärken.

Welche gängigen fermentierten Lebensmittel empfehlen Sie besonders für eine alltagstaugliche Ernährung?



Miriam Pohl: Aus meiner Sicht sind Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Kimchi besonders geeignet für den Einstieg. Sie sind leicht selbst herzustellen, vielseitig einsetzbar und enthalten viele lebendige Kulturen. Kefir ist besonders reich an probiotischen Bakterien, Sauerkraut liefert Ballaststoffe und Vitamin C, und Kimchi bringt zusätzlich Schärfe und Geschmack ins Spiel. Interessant zu wissen ist, dass etwa ein Drittel aller Lebensmittel fermentiert ist. So findet sich bestimmt in jeder Küche etwas Fermentiertes, ohne dass es bewusst als solches gekauft wurde. Kakaobohnen, Kaffee, Schwarzer Tee, Salami, Sauerteigbrot, Sojasauce, Obstessig, Wein und Bier entstehen durch Fermentation. Allerdings werden die enthaltenen Mikroorganismen bei der industriellen Verarbeitung meist pasteurisiert oder anderweitig wärmebehandelt, sodass sie nicht mehr aktiv sind und nur noch eine geringe probiotische Wirkung entfalten.

Wie viel und wie oft sollte man fermentierte Lebensmittel zu sich nehmen? Gibt es empfohlene Richtwerte?

Miriam Pohl: Feste Richtwerte gibt es nicht – fermentierte Lebensmittel sind keine Medikamente. Für den Einstieg empfehle ich ein bis zwei kleine Portionen täglich, etwa ein Glas Kefir oder einen Löffel Kimchi. Wichtig ist, den Körper langsam an die neuen Mikroorganismen zu gewöhnen. Bei Unwohlsein kann die Menge reduziert werden. Aus persönlicher Erfahrung weiß ich: Der säuerliche Geschmack kann anfangs ungewohnt sein. Ein Tipp für Einsteiger: Kefir mit roten oder dunklen Früchten und Banane oder Datteln mischen und mixen, ähnlich wie bei Fruchbuttermilch. Mit der Zeit habe ich festgestellt, wie sich meine Verdauung verbessert hat und sich mein Geschmacksempfinden verändert – süße Produkte wie Schokoriegel schmecken mir nicht mehr so gut wie früher und lösen sogar ein Brennen im Hals aus.

Welche Tipps würden Sie jemandem geben, der zum ersten Mal selbst Lebensmittel fermentieren möchte?

Miriam Pohl: Mein wichtigster Tipp: Einfach loslegen – mit dem, was einem schmeckt oder einen neugierig macht. Freude und Motivation sind die besten Begleiter beim Fermentieren. Weiter braucht man nur Salz und ein sauberes Glas. Einfach sich bewusst Zeit nehmen, ein Rezept suchen – online, aus einem Buch oder einer Community – und loslegen. Mein erstes Ferment war ein Curry-Chili-Kraut, das ich spontan ausprobiert habe. Während der Gärphase habe ich die Gläser in den Keller gestellt – dort ist die Tem-



Innenansicht eines gesunden Darms

peratur konstant und es gibt kein direktes Sonnenlicht. Die entstehenden Gase rochen zwar intensiv, aber das Ergebnis war überraschend lecker.

Was kann man außerdem tun, um die Darmgesundheit zu fördern?

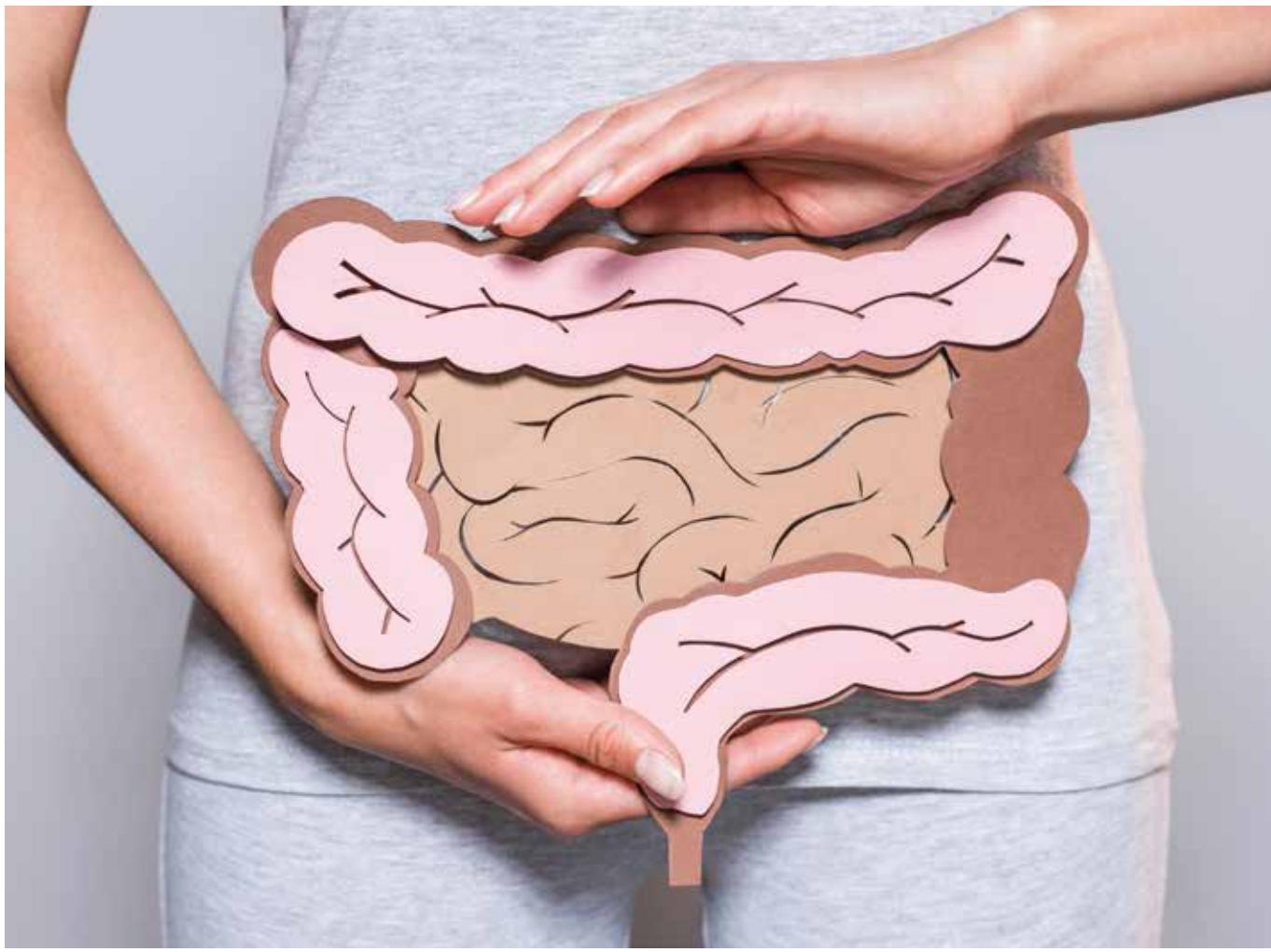
Miriam Pohl: Eine sehr gute Frage – denn es lohnt sich aus vielen Gründen, unsere Darmgesundheit zu unterstützen. Schön wäre es, wenn wir alle diesem sensiblen Organ, das so viel für unsere Gesundheit leistet, mehr Aufmerksamkeit schenken würden. Unser Darm ist eine zentrale Schutzbarriere des Körpers, und er verdient es, mit nährstoffreicher, abwechslungsreicher und möglichst pflanzenbasierter Nahrung versorgt zu werden. Wenn wir ihn stattdessen täglich mit stark verarbeiteten, artfremden Produkten belasten, verliert er an Kraft und Vielfalt. Fermentierte Lebensmittel sind ein wertvoller Baustein – doch sie wirken am besten im Zusammenspiel mit anderen darmfreundlichen Komponenten. Ballaststoffe sind dabei besonders wichtig: Sie gehören zu den Präbiotika, dem Futter für unsere Mikroorganismen, und helfen ihnen, sich im Darm wohlzufühlen und die Darmflora zu stabilisieren. So kann auch unser Immunsystem profitieren, denn immerhin sitzen rund 70 Prozent unserer Immunzellen im Darm. Einige Fermente wiederum können sogar entzündungshemmend wirken und die Abwehrkräfte unterstützen. Auch der pH-Wert im Darm spielt eine Rolle. Fermentierte Lebensmittel enthalten Milchsäure und Milchsäurebakterien, die im Dickdarm zu einem leicht sauren Milieu beitragen können. Dieses Umfeld begünstigt viele nützliche Darmbakterien, während potenziell schädliche Keime sich darin schlechter vermehren. Viele „gute“ Darmbakterien (wie *Lactobacillus* und *Bifidobacterium*) bevorzugen ein leicht saures Umfeld. Fermentation lohnt sich also, denn sie ist wie ein „Türöffner“ für Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) – sie macht verborgene Schätze zugänglich.

Vielen Dank für das Interview, Frau Pohl! ■

INFO-BOX

Präventionskurse zu Ernährungsthemen

In der Präventionskurs-Datenbank auf unserer Website www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Präventionskurs) finden Sie zahlreiche Kursangebote zum Thema „gesunde Ernährung“, online und in Ihrer Nähe. Wir erstatten Ihnen die Kosten für zwei Präventionskurse im Jahr mit jeweils bis zu 100 EUR ohne Eigenanteil, wenn alle Voraussetzungen, etwa die regelmäßige Teilnahme, erfüllt sind.



INFO-BOX

Wichtig zu wissen bei fermentierten Lebensmitteln

Alkohol- und Zuckergehalt: Bei der Fermentation von zuckerhaltigen Flüssigkeiten – etwa bei Wasserkefir oder Kombucha – entsteht durch Hefen Alkohol. Der Gehalt liegt im Durchschnitt bei etwa 0,2 bis 1 Prozent je nach zugefügtem Zucker, Dauer der Fermentation und Temperatur. Für die meisten Menschen ist das unbedenklich, bei Kindern, Schwangeren oder Personen mit Alkoholunverträglichkeit sollte jedoch Vorsicht geboten sein.

Allergien: Bei Lebensmittelallergien ist besondere Vorsicht geboten – insbesondere bei gekauften Mischprodukten wie Kimchi oder fermentierten Saucen, die viele Zutaten enthalten. Eine sorgfältige Prüfung der Inhaltsstoffe ist unerlässlich.

Histamine: Fermentierte Lebensmittel wie gereifter Käse, Sauerkraut oder Kombucha können Histamine enthalten, die bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen, Hautreaktionen oder Verdauungsbeschwerden auslösen können. Wer unsicher ist, sollte mit kleinen Mengen beginnen und die Verträglichkeit beobachten.

Immunschwäche: Menschen mit geschwächtem Immunsystem – etwa durch Erkrankungen oder immunsuppressive Therapien – sollten besonders hygienisch hergestellte oder pasteurisierte Produkte bevorzugen. Eine ärztliche Rücksprache ist in diesen Fällen empfehlenswert, um Risiken durch unerwünschte Keime zu vermeiden.

Laktoseintoleranz: Viele fermentierte Milchprodukte – etwa Joghurt oder Kefir – enthalten wenig Laktose, da diese während der Fermentation abgebaut wird. Sie sind daher oft besser verträglich als unbehandelte Milchprodukte.

Salzgehalt: Salz ist ein wichtiger Bestandteil vieler Fermentationsprozesse. Für Menschen mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenerkrankungen kann ein hoher Salzkonsum problematisch sein. Hier empfiehlt sich ein maßvoller Verzehr oder das Abspülen vor dem Verzehr, um den Salzgehalt zu reduzieren.

Fermentierte Zitronenlimonade: stärkt Abwehrkräfte und Darmflora



Unser Zitronenlimonade-Rezept bietet Ihnen einen leichten Einstieg ins Fermentieren. Bereits nach drei bis vier Tagen können Sie Ihre Limonade genießen. Etwas Molke, Kombucha oder Ingwer-Bug verkürzen die Fermentationszeit auf zwei Tage.

Die Utensilien

Für die Limo benötigen Sie:

- ein sehr sauberes, verschließbares Glas mit Deckel mit einem Fassungsvermögen von 1,5 Litern – idealerweise ein Glas mit Ventil-Deckel oder ein Weck-Glas mit Gummidichtung,
- einen Gemüseschäler oder Zestenreißer für die Schale der Zitronen,
- Handschuhe (aus Hygienegründen hilfreich)

Die Zutaten

- 1 Liter gefiltertes Wasser
- 20 g Roh-Rohrzucker
- 3 Bio-Zitronen und 1 Bio-Limette
- 6 g ungeschwefelte Bio-Trockenfrüchte (15 Rosinen oder 1 Dattel)
- 1 Stück Bio-Ingwer, etwa 50 g
- eine Prise unjodiertes Salz

Mit einer Starterkultur (gezielte Fermentation) z. B. einem Esslöffel Molke, Kombucha oder Ingwer-Bug dauert die Fermentation nur zwei statt drei bis vier Tage.

Die Zubereitung

Alle Arbeitsgeräte gründlich reinigen, das Glas für die Limo zusätzlich mit kochendem Wasser ausspülen. Rosinen und Zitronen kurz abwaschen. Zitronen sehr dünn abschälen oder die Schale mit dem Zestenreißer in Streifen abnehmen. Zitronen und Limette auspressen. Ingwer kleinschneiden. Ein wenig gefiltertes Wasser in das Glas geben, Roh-Rohrzucker hinzufügen und umrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Die Zitronenschale, den Saft der Zitrusfrüchte, den Ingwer, die Trockenfrüchte, das restliche Wasser sowie, falls gewünscht, den Esslöffel Molke, Kombucha oder Ingwer-Bug, dazugeben und gut umrühren. Wichtig: Befüllen Sie das Glas bis maximal drei Zentimeter unter dem Rand und decken Sie es luftdurchlässig, z. B. mit Küchenkrepp, ab.

Lassen Sie das Glas drei Tage bei Zimmertemperatur (mit Molke, Kombucha oder Ingwer-Bug lediglich zwölf Stunden) stehen. Dann das Glas verschließen und weitere zwölf Stunden stehen lassen. Zwischendurch mit einem metallfreien Löffel umrühren. Sobald die Trockenfrüchte oben schwimmen und feine Bläschen zu sehen sind, ist die Limonade fertig. Wer es spritziger mag, lässt das Glas noch ein bis zwei Tage stehen. Längeres fermentieren reduziert die Süße und vermehrt die Kohlensäure. Wohl bekomm 's!



Herzinfarktsymptome: Geschlechtsspezifische Unterschiede wurden lange vernachlässigt

Laut der Deutschen Herzstiftung haben rund 4,7 Mio. Menschen in Deutschland die Diagnose Koronare Herzkrankheit (KHK). 2023 verstarben rund 120.000 an einer KHK, davon etwa 44.000 an einem akuten Herzinfarkt. Die Zahlen zeigen: Herzgesundheit ist ein wichtiges Thema. Schaut man genauer hin, etwa auf die Symptomatik bei Herzinfarkten, wird deutlich, dass sie sich bei Männern und Frauen oft unterscheidet. Ein lange Zeit vernachlässigter Aspekt, der schwerwiegende Folgen haben kann. Wir sprachen mit Dr. Bianca Dobre, Oberärztin an der Kardiologie des St. Josefs-Hospitals in Wiesbaden.



BKKINFORM: Frau Dr. Dobre, welche Symptome deuten auf einen Herzinfarkt hin und wie unterscheiden sie sich bei Männer und Frauen?

Dr. Bianca Dobre: Die klassischen Beschwerden bei einem Herzinfarkt entsprechen der typischen Symptomatik einer Angina Pectoris, also einer Durchblutungsstörung des Herzens. Sie macht sich zumeist durch ein von Angst begleitetes Beklemmungsgefühl (lateinisch: Angor) in der Brust (lateinisch: Pectoris) bemerkbar, zusammen mit starken Schmerzen, die in den linken Arm oder die linke Schulter ausstrahlen. Bei Frauen ist dies jedoch nicht immer der Fall. Häufig verspüren sie „nur“ einen Druck im Oberbauch mit Ausstrahlung in den Brustkorb, eine unerklärliche Schwäche, Luftnot oder Übelkeit.

Welche Folgen kann diese unterschiedliche Herzinfarktsymptomatik bei Frauen und Männern haben?

Dr. Bianca Dobre: Aufgrund der eher atypischen Symptomatik bei Frauen wird manchmal zunächst eine Gastritis, also ein Mageninfekt, diagnostiziert. Dadurch verzögert sich die medizinische Behandlung der eigentlichen Ursache, also des Herzinfarktes. Ein schnelles medizinisches Eingreifen ist hier aber besonders wichtig. Denn die unzureichende Versorgung mit sauerstoffreichem Blut hat zur Folge, dass Herzmuskelgewebe absterben kann. Je



länger dieser Zustand dauert, desto stärker – und womöglich irreversibel – kann das Herz geschädigt werden. Im schlimmsten Fall kommt es zum Tod. Ein zusätzliches Risiko ist, dass Frauen im Alltag dazu tendieren, gesundheitliche Bedenken beiseitezuschieben und die Symptomlast zu unterschätzen. Auch das verhindert eine möglichst schnelle Behandlung.

Welche Maßnahmen der Ersten Hilfe sind bei einem Herzinfarkt besonders wichtig?

Dr. Bianca Dobre: Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sollte man immer den Notarzt über die 112 rufen. Die Erste-Hilfe-Maßnahmen sind bei Frauen und Männern gleich. Erleidet jemand in Ihrer Umgebung einen Herzinfarkt, gilt Folgendes: Ist die Person bei Bewusstsein, sollte man sie ansprechen und beruhigend auf sie einwirken, den Oberkörper hochlagern und bis zum Eintreffen des Notarztes bei ihr bleiben. Ist die Person bewusstlos und atmet auffällig oder gar nicht, ist die geeignete Sofortmaßnahme eine Herz-Lungen-Wiederbelebung – und zwar bis zum Eintreffen des Notarztes oder der Notärztin.

Gibt es spezielle Risikofaktoren für Herzinfarkte bei Frauen?

Dr. Bianca Dobre: Eine besondere Form des Herzinfarktes tritt bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Es handelt sich dabei um das Tako-Tsubo-Syndrom (auch Broken-Heart-Syndrom genannt oder Stress-Kardiomyopathie), bei dem die Fähigkeit der linken Herzkammer, sich zusammenzuziehen und sauerstoffreiches Blut in den Körperkreislauf zu pumpen, eingeschränkt ist. Das Tako-Tsubo-Syndrom

ist deutlich häufiger bei Frauen, insbesondere bei Frauen in oder kurz nach den Wechseljahren. Sie machen schätzungsweise bis zu 90 Prozent aller Fälle aus. Stresshormone und der sinkende Östrogenspiegel während der Menopause könnten dabei eine Rolle spielen, obwohl die genauen Gründe dafür noch erforscht werden.

Unterscheidet sich die Behandlung von Herzinfarkten bei Frauen und Männern?

Dr. Bianca Dobre: In der Behandlung gibt es zurzeit keine Unterschiede. Die Pathophysiologie des Herzinfarktes, also die physiologischen Vorgänge im Körper infolge der Störung, nimmt bei Frauen und Männern denselben Verlauf. Das gilt daher ebenfalls für die spezifische Behandlung von Ursachen wie Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen oder Fettstoffwechselstörung.

Warum wurde der Unterschied zwischen den Herzinfarktsymptomen bei Frauen und Männern so lange nicht erkannt?

Dr. Bianca Dobre: Der Unterschied wurde lange nicht ausreichend thematisiert, weil die medizinische Forschung und Praxis lange Zeit fast ausschließlich auf Daten von männlichen Probanden basierten. Weibliche Besonderheiten wurden dadurch übersehen. Hinzu kommt, dass Frauen oft ihre Symptome nicht ernst genug nehmen und den Weg zur Ärztin oder zum Arzt hinauszögern. Der Herzinfarkt

wird oft immer noch als typische Männerkrankheit gesehen, Symptome bei Frauen werden dagegen häufig als emotionale Probleme oder Wechseljahresbeschwerden abgetan. Zudem leben ältere Frauen öfter allein und haben im Notfall niemanden, der sofort Hilfe holen könnte.

Was hat die Medizin in den letzten Jahren unternommen, um das Bewusstsein für geschlechtsspezifische Unterschiede bei Herzinfarkten zu schärfen?

Dr. Bianca Dobre: Die Medizin hat das Bewusstsein für geschlechtsspezifische Unterschiede bei Herzinfarkten und anderen Erkrankungen durch die Förderung der Gendermedizin geschärft, die sich auf die Verbesserung von Prävention und Diagnose konzentriert. Die zunehmende Berücksichtigung biologischer und sozio-psychologischer Faktoren verbessert so die Versorgung für beide Geschlechter.

Welche aktuellen Forschungsansätze gibt es, um die Diagnose und Behandlung von Herzinfarkten bei Frauen zu verbessern?

Dr. Bianca Dobre: Ein Beispiel ist hier die Entwicklung geschlechtsspezifischer KI-Modelle zur Risikobewertung und personalisierten Behandlungsplanung. Sie könnte in der Zukunft eine große Rolle spielen. Ein vielversprechender Ansatz ist auch die Optimierung der medikamentösen Therapie, beispielsweise durch eine gewichts- und nierenumfunktionsabhängige Dosierung von Gerinnungshemmern und die Anpassung der Normwerte an das weibliche

INFO-BOX

Symptome bei Herzinfarkt

Angesichts der Vielzahl möglicher Symptome bei einem Herzinfarkt ist es hilfreich, zwischen typischen und unspezifischen Anzeichen zu unterscheiden. Unspezifisch bedeutet, dass diese Symptome auf mehrere Erkrankungen hindeuten können. Sie treten häufig bei Frauen auf, während bei Männern öfter die typischen Symptome vorliegen. Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt ist schnelle Hilfe lebenswichtig (Notruf 112).

Typische Symptome (häufig bei Männern)

- starker Druck auf der Brust (Brustenge)
- heftige Schmerzen, meist im Brustkorb oder hinter dem Brustbein
- ausstrahlende Schmerzen in Arm (häufig links), Schulterblätter, Nacken, Hals, Kiefer, Oberbauch oder Rücken
- Existenzangst, ausgelöst durch die Schmerzen
- Taubheitsgefühl im Oberkörper, eventuell mit Kribbeln in Arm, Hand oder Fingerspitzen (häufig links)

Unspezifische Symptome (häufig bei Frauen)

- Atemnot
- Angstschweiß, Kältegefühl, blasse Haut
- Schmerzen im Oberbauch
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Bewusstlosigkeit



Geschlecht. Verbesserte diagnostische Verfahren, die auf die speziellen weiblichen Herzerkrankungen wie das oben genannte Tako-Tsubo-Syndrom eingehen, sind leider noch nicht ausreichend entwickelt.

Gibt es weitere Erkrankungen neben dem Herzinfarkt, bei denen deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern bestehen?

Dr. Bianca Dobre: Ja, viele Autoimmunerkrankungen oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis und Hashimoto treten bei Frauen deutlich häufiger auf. Das gilt auch für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, die sich bei Frauen auch anders äußern können als bei Männern. Und bei Schlaganfällen zeigen Frauen neben den klassischen Symptomen wie Lähmungserscheinungen, Taubheit oder Sprachstörungen auch häufiger atypische Symptome, das sind zum Beispiel Kopfschmerzen, Übelkeit, Schluckbeschwerden, Unwohlsein oder Gliederschmerzen. Wie beim Herzinfarkt kann dies eine Diagnose hinauszögern. Daher gilt auch hier: Bei Verdacht auf einen Schlaganfall über den Notruf 112 schnell ärztliche Hilfe suchen.

Wie können Ärzte und Laien besser darin geschult werden, die Symptome bei Frauen frühzeitig zu erkennen?

Dr. Bianca Dobre: Eine spezifische Ausbildung und fortlaufende Schulungen zu geschlechtsspezifischen Krankheitsbildern und Symptomen könnten dazu beitragen, wobei ich

in der Zentralen Notaufnahme unserer Klinik bereits beobachtet habe, dass im Team auf die spezifischen Symptome geachtet wird. Bei der Herzinfarkt-Prävention könnte man Laien besser über die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen informieren und intensiver über die spezifischen und allgemeinen Symptome, die auf einen Herzinfarkt deuten können, aufklären.

Frau Dr. Dobre, vielen Dank für das Interview! ■

INFO-BOX

Zusätzliche Leistungen: Herzdiagnostik

Für die Diagnose einer Erkrankung der Herzkranzgefäße bieten wir unseren Versicherten zwei Verträge aus dem Bereich der Besonderen Versorgung an. Die hoch präzisen bildgebenden Diagnostikverfahren sind anders als die herkömmliche Katheteruntersuchung des Herzens nicht-invasiv und schonend:

- MEDIQX – Kardio-Computertomographie und Kardio-MRT bei Verdacht auf chronische koronare Herzerkrankung
- Kardiologie – Grönemeyer Institut Bochum: Volumen-Computertomographie

Ausführlich informieren wir Sie auf unserer Website www.ruv-bkk.de und gerne auch persönlich (Tel.: 0611 99909-0).

Wie ein neues Organ Leben rettet



Unser Mitglied Brigitte Losser erkrankte 2022 an einer seltenen Autoimmunkrankheit. Als sich ihr Zustand verschlechterte, blieb als letzter Ausweg eine Lungentransplantation. Wir sprachen mit ihr über den langen Weg von den ersten Symptomen über die Suche nach einer Diagnose bis zur Operation und Genesung.

BKKINFORM: Frau Losser, wie kam es dazu, dass Sie so schwer erkrankten, dass nur eine Lungentransplantation Sie retten konnte?

Brigitte Losser: Bei mir wurde eine Autoimmunerkrankung festgestellt, die Organe und Gewebe schädigen kann. In

meinem Fall war es die Lunge, die betroffen war. Bis zur Diagnose vergingen etwa neun Monate. In dieser Zeit wurde ich zu verschiedenen Ärzten und medizinischen Einrichtungen überwiesen. Zuerst war es der Kardiologe und das Herzzentrum, um auszuschließen, dass es etwas mit dem Herzen zu tun hat. Das war im Februar 2022. Im März kam ich dann in die Pneumologie der Uniklinik Freiburg. Dort wurden ebenfalls verschiedene Untersuchungen vorgenommen. Nach einer Kontrolluntersuchung im Juli 2022 ist dann die Sauerstofftherapie verordnet worden. Und im September 2022 wurde ich dann stationär aufgenommen, um weitere Untersuchungen durchzuführen. Bei diesem stationären Aufenthalt kam ich auch in die Rheumatologie, wo schließlich die Autoimmunerkrankung, eine limitierte Form der systemischen Sklerose, festgestellt wurde. Ich erhielt dann Medikamente. Leider ohne Erfolg. Die Atemnot wurde immer schlimmer. Schon bei meinem ersten stationären Aufenthalt hatten mich die Ärzte über eine mögliche Lungentransplantation informiert.

Wie hat Ihr Umfeld darauf reagiert beziehungsweise Sie unterstützt?

Brigitte Losser: Es waren alle sehr betroffen und haben mir immer wieder Mut zugesprochen, wenn ich mal etwas

geknickt war, und mich zu Hause besucht und aufgemuntert. Das hat mir geholfen, positiv zu bleiben. Mein Arbeitgeber, die R+V Versicherung, hat mir einen Homeoffice-Platz eingerichtet. So konnte ich weiterarbeiten, einen Teil meines gewohnten Alltags beibehalten. Auch das half mir, die Belastungen durch die Krankheit auszuhalten. Auch einige Kolleginnen und Kollegen haben oft mit mir telefoniert oder mich zu Hause besucht. Das fand ich sehr schön, und es hat mich sehr unterstützt.

Wie war es für Sie, als Sie dann erfuhren, dass eine Transplantation der einzige Weg sei, die Krankheit zu überleben?

Brigitte Losser: Im ersten Moment war das für mich ganz schlimm. Meine Hoffnung war, dass mir mit Medikamenten geholfen werden kann. Da es mir aber immer schlechter ging, musste ich mich mit dem Gedanken an eine Transplantation befassen. Im November 2024 ging es dann los mit verschiedenen Voruntersuchungen beim Hautarzt, Frauenarzt, HNO-Arzt, einer Untersuchung auf Osteoporose und einer Computertomographie des Thorax sowie verschiedenen Impfungen. Ich musste stationär aufgenommen werden. Im Krankenhaus gab es weitere Untersuchungen. Denn die Transplantation konnte nur durchgeführt werden, wenn keine weiteren Krankheiten oder ein chronisches Leiden festgestellt wurden. Und natürlich gab es Gespräche mit Ärzten über die Operation, wie sie durchgeführt wird und wie lange sie dauert.

Sie kamen auf die Warteliste für eine Lungentransplantation. Wie war das für Sie und was fühlten Sie, als man Ihnen mitteilte, dass ein Spenderorgan gefunden sei?

Brigitte Losser: Ich kam am 14. April 2025 auf die Warteliste und hatte das Glück, wegen der Schwere meiner Erkrankung nicht lange warten zu müssen. Ich war schon auf der Intensivstation des Transplantationszentrums Homburg im Saarland und an dem ECMO-Gerät angeschlossen, also der Herz-Lungen-Maschine. Ein Vorteil war zudem meine Blutgruppe: AB positiv. Sie ist selten. In Deutschland haben nur rund vier Prozent der Bevölkerung diese Blutgruppe. Das Besondere an ihr ist, dass bei einer Organtransplantation die Spenderin oder der Spender die Blutgruppe A, B, AB oder 0 haben kann, also alle anderen Blutgruppen in Frage kommen. Als mir am Abend vor der OP mitgeteilt wurde, dass es eine Lunge für mich gebe, und man mich fragte, ob ich einer Transplantation zustimme, war mir erst ganz schummrig zumute. Es war wie ein Sechser im Lotto. Ich konnte es nicht fassen, dass es so schnell ging, und habe natürlich zugesagt. Die Transplantation fand am 17. April 2025 statt.

Wie ging es dann nach der Transplantation für Sie weiter, und woraus haben Sie Kraft und Zuversicht geschöpft?

Brigitte Losser: Ich lag noch acht Tage auf der Intensivstation. Anschließend verlegte man mich auf die normale Station. Dort wurde ich durch Physiotherapie und Nachuntersuchungen betreut und aufgepäppelt, damit ich wieder zu Kräften kam. Ich habe meistens versucht, positiv zu denken, und habe mir die Kraft durch Familie, Freunde und auch Kollegen geholt. Am meisten Kraft hat mir meine Tochter nach der OP gegeben. Sie hat mir geholfen, wo es nur ging. Und wenn ich schlecht drauf war, hat sie mich getröstet und gesagt, es wird wieder alles gut. Für sie und für meine Familie habe ich gekämpft.

Wie geht es Ihnen jetzt, ein halbes Jahr nach der Operation?

Brigitte Losser: Natürlich gibt es Einschränkungen, Dinge, auf die ich besonders achten muss, etwa bei der Ernährung. Obst und Gemüse, das Kontakt zum Erdboden hat, darf ich nicht roh essen, sondern, wenn überhaupt, nur



gekocht, etwa Salat, Paprika, Tomaten, Kürbis und vieles mehr. Ich muss Medikamente nehmen, die verhindern, dass die neue Lunge abgestoßen wird. Und ich habe engmaschige Kontrolluntersuchungen und zwei Mal die Woche Physiotherapie zum Muskelaufbau. Meine Autoimmunerkrankung wird mit Medikamenten unterdrückt. Ich soll große Menschenmengen meiden und trage in der Klinik und Arztpraxis oder beim Einkaufen eine Maske. Hygiene ist sehr wichtig. Aber: Mir geht es gut. Ich kann ohne Hilfe einige Dinge schon wieder selbst machen – etwa die Treppe rauf und runter gehen. Ich kann wieder ohne Sauerstoff auf die Straße oder zum Einkaufen. Ein kleiner Spaziergang ... Es ist einfach schön.

Wie denken Sie heute über Organspende?

Brigitte Losser: Sie ist wichtig für alle kranken Menschen. Es gibt so viele, die auf ein Spenderorgan warten. Man sollte die Menschen öfters informieren bzw. aufklären, wie das funktioniert mit der Transplantation. Zum Beispiel darüber, wie entschieden wird, dass ein Organ entnommen werden darf, und welche Bestimmungen es gibt. Ich habe einen Spenderausweis. Vielleicht kann ich auch einem Menschen helfen, wenn es so weit ist.

Frau Losser, herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute für Sie! ■



Organspende in Deutschland: Zahlen und Fakten



Zahlen für das Jahr 2024

2024 wurden laut dem Jahresbericht der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) 3.701 Organe transplantiert. Das sind 55 Organe mehr als 2023. In 3.013 Fällen handelte es sich um eine postmortale Organtransplantation. 688 Organe entstammten einer Lebendspende. Zum Jahresende 2024 lag die Zahl der benötigten Organe (Herz, Lunge, Niere, Leber, Pankreas) in Deutschland bei 8.575. Bundesweit gab es 953 Organspenderinnen und Organspender. Das entspricht 11,4 Spenderinnen und Spendern je eine Million Einwohner. Auf ihrer Website www.dso.de informiert die DSO ausführlich rund um das Thema Organtransplantation.

Voraussetzungen für eine Organspende

Zentrale Voraussetzung für eine Organspende ist der Hirntod der Spenderin oder des Spenders. Er muss

von zwei Ärztinnen oder Ärzten unabhängig voneinander nach rechtlich verbindlichen Kriterien festgestellt werden. Hirntod bedeutet, dass alle Gehirnfunktionen vollständig und unumkehrbar ausgefallen sind. Außerdem muss die Spendenbereitschaft nachgewiesen sein – entweder durch eine Einwilligung des Spenders zu Lebzeiten (z.B. Organspendeausweis bzw. Eintrag im Organspende-Register) oder durch die Zustimmung der nächsten Angehörigen, wenn der ausdrückliche Wille des Organspenders nicht bekannt ist.

Transplantationszentren

Ist ein Organ zur Spende vorhanden und eine Empfängerin oder ein Empfänger benannt, prüft ein Transplantationsteam, ob das Organ funktionsstüchtig und die Patientin oder der Patient geeignet sind. Die eigentliche Operation erfolgt in spezialisierten Transplantationszentren. Nach der Transplantation benötigen Empfänger

eine lebenslange Nachsorge, inklusive Immunsuppressiva, regelmäßiger Untersuchungen und Bluttests.

Zustimmung zur Organspende oder Ablehnung

Die freiwillige Zustimmung zur Organspende oder deren Ablehnung sowie die Beschränkung der Spende auf bestimmte Organe kann man zum Beispiel im Organspende-Register, auf einem Organspendeausweis oder in einer Patientenverfügung festhalten. Man kann seine Entscheidung jederzeit wieder neu treffen und den Eintrag bzw. die Verfügung ändern.

Gesetzesinitiative zur Widerspruchslösung

Zurzeit läuft eine Gesetzesinitiative des Bundesrats zur Einführung der Widerspruchslösung. Diese sieht vor, dass jeder als Organspender gilt, sofern er oder sie nicht zu Lebzeiten widersprochen oder die Ablehnung einer Organspende auf andere Weise bekundet hat. Das Recht jeder Person, sich für oder gegen eine Organspende zu entscheiden, bleibt unverändert erhalten. ■

INFO-BOX

Organspendeausweis online und kostenlos:

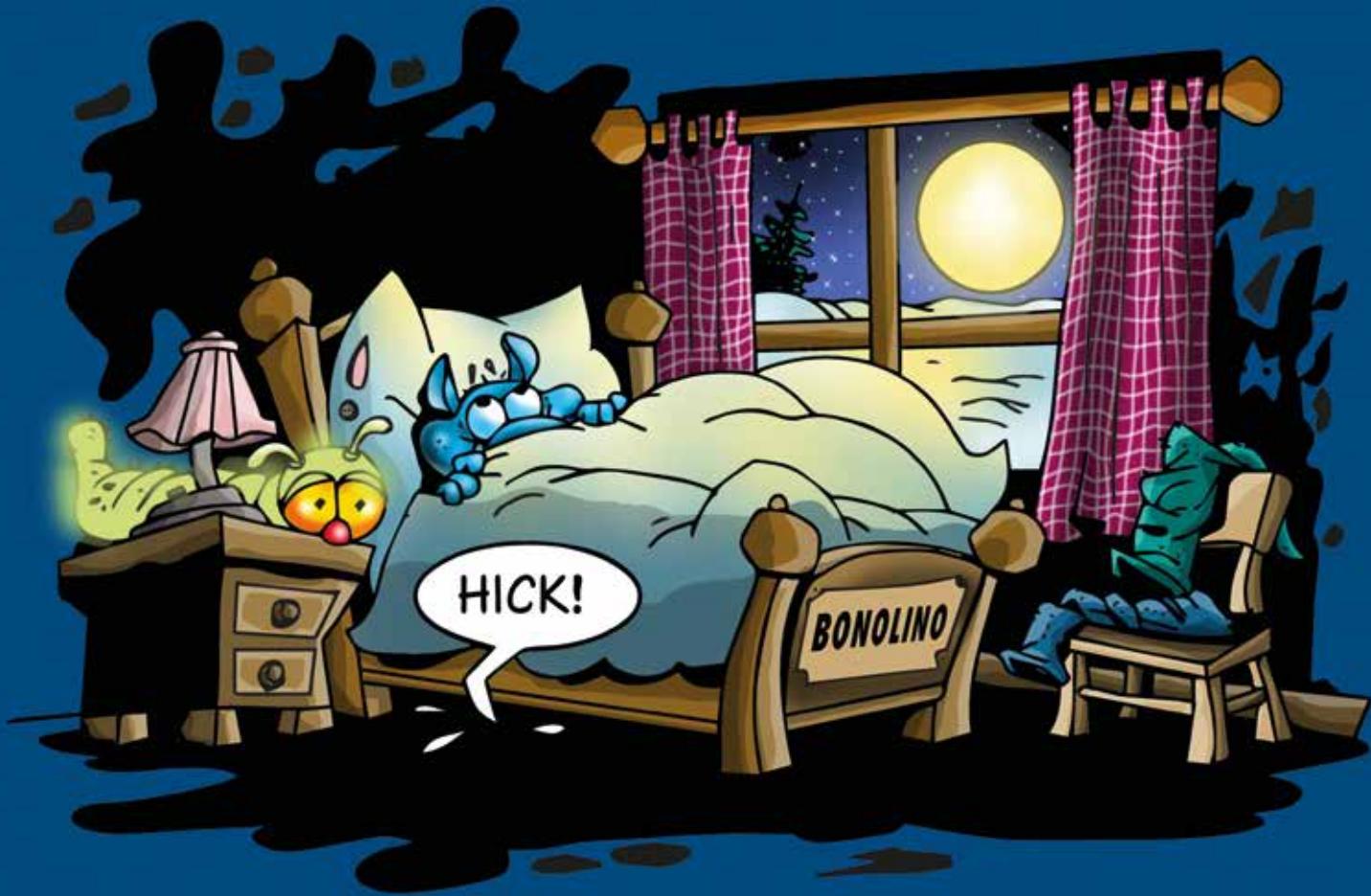


Organspende-Register:



Liste der Bundesregierung mit Fragen und Antworten zur Organspende:





Bonolino und das Monster unterm Bett

Ich lag in meinem Bett und konnte nicht schlafen. Es war Winter, und die nächtliche, verschneite Landschaft glitzerte im Licht des Vollmondes. Der fahlgesichtige Bursche blinzelte durch das Fenster in meine Schlafstube und zauberte unheimliche Schatten und Schemen hinein.

Überall sah ich geisterhafte Erscheinungen und furchterregende Ungeheuer! Meine Fantasie malte teuflische Hörner, fangzahnbewehrte Mäuler und gefährliche Krallen an die Wände meines Zimmers. Schlangenartige Körper und saugnapfbehaftete Tentakel wanden und kringelten sich oben an der Decke. Ich gruselte mich ganz fürchterlich! Plötzlich vernahm ich ein Geräusch. Was war das? Etwa dämonisches Gelächter? Ungetüme, die sich über mich lustig machten und nur darauf warteten, mich zu verschlingen? War da etwa ein Monster unter meinem Bett? Ich lauschte zaghafte in die Nacht. Da! Da war es wieder! Hick! Hick? Welche Bestie gab denn ein Hick von sich? Ich wollte meine Nachttischlampe anmachen, aber anscheinend war die Glühbirne kaputt. Denn als ich den Schalter betätigte, blieb die Lampe aus. Na toll! Kurz überlegte ich, ob ich nur einen Albtraum hatte, weil das eigentlich nur in solchen Träumen vorkommt: Lampen, die nicht angehen, oder Türen, die sich nicht verriegeln lassen. Dann wieder ein Hick! Irgendetwas unter meinem Bett stieß gegen den Lattenrost. Hick! Ein erneuter Stoß von unten ließ mich in meinem Bett in die Luft hüpfen. Hick! Hüpf! Hick! Hüpf! Hick! Jetzt reichte es mir aber! Meine Nachttischlampe funktionierte zwar nicht, aber dafür hatte ich ein Kuscheltier in Glühwürmchenform, das mit seinem

leuchtenden Körper für wenigstens etwas Licht sorgte. Ich legte mich in meinem Bett auf den Bauch, den Kopf über den Seitenrand gebeugt, und hielt das Glühwürmchen unter das Bett. Zuerst konnte ich nichts erkennen, aber dann sah ich ein einzelnes, großes, leuchtendes Auge, das sich angstvoll zu weiten schien.

„Wer bist du, und was machst du unter meinem Bett?“, rief ich wagemutig, obwohl ich mich in Wirklichkeit fürchterlich grauste. Hick! Hüpf! Eine Weile blieb es still, und auch das Bett bewegte sich nicht mehr. Dann ertönte eine leise Stimme: „Bitte tu mir nichts!“

„Komm da raus, damit ich dich sehen kann!“ Unter meinem Bett schob sich eine formlose, blaue Masse mit lila Hörnern und Punkten hervor, die ein bisschen so aussah wie ein riesiges, gut durchgekautes Kaugummi.

Das Monster blickte mich treuherzig an. „Du hast mich ganz schön erschreckt! Ich dachte, da sei ein blaues Monster direkt über mir im Bett!“

„Ich bin kein blaues Monster. Du bist das blaue Monster! Ich bin ein blaues Nilpferd!“ Meine Angst wich schierer Verblüffung.

„Doch! Du bist das Monster überm Bett! Meine Oma hat mir früher immer Gruselgeschichten davon erzählt.“

Monster hatten Omas, die statt Gute-Nacht-Geschichten ihren Monster-Enkelinnen und -Enkeln Dunkle-Nacht-Erzählungen vor dem Untersbettgehen vorlasen? Was es nicht alles gibt! Ich musste insgeheim schmunzeln.

„Vorhin bekam ich Schluckauf“, fuhr das blaue Monster fort. „Und das Monster überm Bett – also du – hüpfte auf



meinem Kopf herum. Ich habe mich ganz fürchterlich geängstigt, das kann ich dir sagen! Und als du mir mit diesem gruseligen Untier ins Gesicht geleuchtet hast, ist der Schluckauf vor lauter Schreck weggegangen.“

„Mein Kuscheltier war überhaupt nicht gruselig! Aber ich konnte seinen Standpunkt irgendwie verstehen.“

„Wenn es Zeit zum Schlafen ist, legst du dich also unters Bett statt ins Bett?“, fragte ich das Monster. „Warum suchst du dir kein eigenes Bett? Ich meine, warum muss es ausgerechnet meines sein?“

„Sehe ich so aus, als könnte ich mir ein eigenes Bett kaufen?“

„Nicht wirklich, aber dafür doch bestimmt deine Eltern oder Oma.“

„Die sehen genauso aus wie ich. Einmal haben wir versucht, in einem Möbelhaus ein Bett für mich zu beschaffen. Du kannst dir gar nicht vorstellen, was da los war!“, sagte das Monster.

„Lass mich raten. Alle sind vollkommen entsetzt und schreiend davongelaufen?“

„Schön wär's. Die Kinder wollten mich und meine Familie als Spielzeug haben und ließen uns plärrend hinterher! Wir konnten uns gerade noch so durch einen Sprung ins Bällebad retten und haben uns dort bis zum Laden schluss versteckt! Ich habe mich noch nie so gefürchtet!“ Das blaue Monster schüttelte sich und



gähnte dann. „Und jetzt würde ich gerne schlafen.“

Das Monster ratzte sehr schnell ein. Jetzt hatte ich zwar keine Angst mehr, aber ich konnte trotzdem nicht einschlafen, weil es lautstark unter meinem Bett schnarchte. Hmmppff. Plötzlich ertönte ein gellender Schrei!

„Da ist ein Monster unterm Bett!“, rief das Monster.

„Ich weiß. DU!“,

gab ich etwas genervt zur Antwort.

„Nein. Wirklich! Bitte mach das da weg!“ Erneut leuchtete ich mit meinem Glühwürmchen unters Bett. Eine kleine, schwarze Spinne kam unter dem Bett hervorgekrabbelt.

„Das ist nur Winnie“, lachte ich. „Die tut dir nichts.“

„Will sie trotzdem nicht unter meinem Bett haben!“ Das Monster war sichtlich aufgereggt.

Winnie kicherte. Dann hob sie das rechte Vorderbein, um sich mit mir abzuklatschen. „Ein mutiges Monster hast du da als Zimmergenossen, Bonolino. Ich setz' mich einfach auf die Fensterbank. Dann

verscheuche ich für euch schüchterne Scheusale, verzagte Vampire oder bange Bestien.“

„Ich danke dir! Dann bist du also eine Superheldin?“, fragte das Monster erleichtert.

„Genau! Ich bin Spider-Woman!“



www.ruv-bkk.de/
bonolino



INFO-BOX

Gesundheitscoaching für Eltern

Nicht immer lässt sich das Monster unterm Bett so leicht entdämonisieren. Für Eltern mit Kindern, die z.B. Angst- oder Schlafstörungen zeigen, bieten wir im Rahmen des Programms „Starke Kids by BKK“ ein **Gesundheitscoaching** an. In einem ausführlichen Beratungsgespräch nimmt sich eine Kinder- und Jugendärztin oder ein Kinder- und Jugendarzt für Sie Zeit, um über Probleme und Beeinträchtigungen zu sprechen. Weitere Informationen gibt es unter: <https://bkk-familyplus.de/ruv/kinder/gesundheitscoaching>



SÜSSE MONSTER ZU GEWINNEN!

Wenn ich mich nicht irre, ist das meine 60. Geschichte!
Kaum zu glauben, was? Und aus diesem Anlass
verlose ich heute fünf kuschelige kleine Monster.
Die fressen nichts lieber als die Sorgen von Kindern.
Deshalb haben sie einen großen Reißverschluss als
Mund, damit die Ängste da nicht mehr rauskommen.
Und sie halten auch gerne Albträume fern. Brauchst
du so ein kleines Monster?



Um an dem Gewinnspiel teilzunehmen, schreib mir
einfach eine E-Mail mit dem Betreff
„Sorgenfresserchen“ an gewinnspiel@ruv-bkk.de.

Einsendeschluss ist der 20. Januar 2026.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sooo! Ich drück dir ganz fest die Daumen!

Dein Bonolino

Mitglieder werben Mitglieder

25 EUR
Prämie für
Sie



Empfehlen Sie uns weiter und erhalten Sie 25 EUR
für jedes neu geworbene Mitglied!

Mehr auf www.ruv-bkk.de unter „Mitgliedschaft“



Ihre R+V BKK