

Mich
gibt es auch
online

RH/BKK

Herzlich. Echt. Verlässlich.

BKKiNFORM



Titel **THEMA**

Schutz und Hilfe im
Katastrophenfall

Service **LEISTUNGEN**

Was bei der Hilfsmittelversorgung
zu beachten ist

Gesundes **WISSEN**

Kohlenhydrate: heiß geliebt
und kalt verachtet



05

KURZ NOTIERT

- 04** Bundesagentur für Arbeit tauscht Daten mit Krankenkassen aus // Schnell und unkompliziert zum Reha-Sport und Funktionstraining
- 05** Einfacher und schneller: Zahnbehandlungen werden digital genehmigt // BKK KlinikFinder: ein wichtiges Tool bei der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus
- 06** Neuerungen bei der elektronischen Patientenakte (ePA) // Vorsorgeuntersuchungen – so wichtig wie eh und je

SERVICE LEISTUNGEN

- 07** Pflegereform soll Familien entlasten und Finanzierung sichern
- 08** Bandagen, Rollatoren, Rollstühle: Was ist bei der Hilfsmittelversorgung zu beachten?
- 10** Kopfschmerzen: gezielte Hilfe durch bundesweites Experten-Netzwerk
- 11** Corona-Folgen – wo gibt es Hilfe?

TITEL THEMA

- 12** Schutz und Hilfe im Katastrophenfall

GESUNDES WISSEN

- 16** Kohlenhydrate: heiß geliebt oder kalt verachtet

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Marsmännchen
- 23** Kräuter und Früchte – gesunde Infusionen, die es in sich haben!

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.

16



12



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, Christian Diel, Sylvia
Podszun, Tanja Zeitz

Artdirection & Layout

Karina Wilinski, R+V BKK

Fotoquellen

siehe einzelne Seiten

Bonolino

Klaus Wilinski (Illustrationen),
Tanja Zeitz (Text)

Korrektorat

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

Druck & Vertrieb

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

Auflage

98.900

Erscheinungsweise

4-mal jährlich

Redaktionsschluss

30. Mai 2023

Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse

R+V BKK

Kundenmagazin
BKKiNFORM
Digital.
Für alle.
Kostenlos.

Abonnieren unter:

www.einstellungen.rvv-bkk.de

Herzlich.
Echt. Verlässlich.



Thomas Schaaf (links) und Jochen Gertz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist da, und es ist der erste Sommer, den wir ohne die Einschränkungen durch Corona-Maßnahmen erleben dürfen. Die Rückkehr zur „Normalität“, zu dem, was wir vor dem März 2020 kannten, ist – so empfinden wir das in der R+V BKK – auch eine Rückkehr zum Lächeln.

Denn fast drei Jahre lang waren Begegnungen hier in den Fluren ein wenig von Unsicherheit geprägt. Durch das Masken- und Abstandsgebot kam es zu Situationen, in denen man die Kolleginnen und Kollegen im Vorbeigehen gar nicht gleich erkannte. So entstand tatsächlich auch gefühlt eine gewisse Entfernung zum anderen. Diese Distanz prägte das Leben während der Corona-Zeit in vielen Bereichen. Aber sie erfüllte auch ihren Zweck und leistete ihren Beitrag dazu, die Gesundheit vieler Menschen zu schützen. Heute sind wir endlich wieder in der langersehnten Lage, einander offen ein Lächeln zu schenken, uns mit Freunden ganz ohne Einschränkungen in einem Restaurant oder Café, zum Kinoabend oder Konzertbesuch zu treffen. Das macht uns hier und sicherlich die allermeisten Menschen froh und dankbar.

Diese Pandemie gemeinsam hinter uns gelassen zu haben, hat uns bestimmt gestärkt. Und vielleicht hilft es uns auch, mit anderen Krisen und Katastrophen, die die Gegenwart belasten, besser umzugehen. Mit Krisen und Katastrophen umzugehen ist übrigens der Job des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, kurz BBK. Wir hatten die Möglichkeit, ein spannendes Gespräch mit Sebastian Schug, dem stellvertretenden Pressesprecher des BBK, zu führen. Sein Amt hat den Auftrag, uns Bürgerinnen und Bürger im Katastrophenfall zu warnen und zu schützen. Mit welchen Strategien und Mitteln dies geschieht, erzählt er uns im Titelthema dieser Ausgabe.

Ebenfalls spannend, aber von ganz anderer Natur, ist unser zweites großes Thema im Heft. Hier beleuchten wir die guten und die schlechten Seiten von Kohlenhydraten. Immer – im doppelten Sinne – in aller Munde, aber mit schlechtem Ruf, weil sie im Verdacht stehen, uns beim Aufbau von Hüftgold zu helfen. Ist das wirklich so? Oder doch anders? Was sind Kohlenhydrate überhaupt und wie wirken sie in unserem Körper? Fragen, die wir auf den folgenden Seiten beantworten.

Und wie stets haben wir für Sie wichtige News aus der gesetzlichen Krankenversicherung zusammengestellt. Damit die Themenwahl nicht allzu trocken ausfällt, finden Sie im Folgenden auch einige Ideen für äußerst leckere, gesunde und erfrischende „Infusionen“. Keine Sorge, niemand muss an den Tropf. Denn es geht hierbei um einen sehr schmackhaften Getränke-Trend, zu dem wir Ihnen tolle Rezepte zum Selber-Mixen an die Hand geben.

Wir wünschen Ihnen einen fantastischen Sommer mit vielen schönen Erlebnissen! Genießen Sie mit allen Sinnen und bleiben Sie gesund!

Jochen Gertz und Thomas Schaaf
Vorstände der R+V BKK

Bundesagentur für Arbeit tauscht Daten mit Krankenkassen aus

Seit Anfang 2023 tauscht die Bundesagentur für Arbeit (BA) mit den gesetzlichen Krankenkassen Daten elektronisch aus. Die hierfür erforderliche Rechtsgrundlage hat der Gesetzgeber mit dem 7. Änderungsgesetz SGB IV zur Förderung der digitalen Zusammenarbeit zwischen Sozialversicherungsträgern geschaffen. Unsere Versicherten, die Arbeitslosengeld beantragen, profitieren von der neuen Regelung. Denn sie benötigen von uns keine Papierbescheinigungen zur Vorlage bei der BA mehr, da wir die Daten in digitalisierter Form direkt an die BA übermitteln. Dies gilt zum Beispiel für die Bescheinigung über den Krankengeldbezug oder die Mitgliedsbescheinigung. Auch bei Änderungen können die BA und die Krankenkassen den elektronischen Weg nutzen. Dank des neuen Verfahrens sparen alle Beteiligten Zeit und Kosten. Die Versicherten können ihre Ansprüche gegenüber der



BA deutlich schneller und einfacher geltend machen.

Ab Juli 2023 soll auch die Deutsche Rentenversicherung am Datenaustauschverfahren teilnehmen und mit der Bundesagentur für Arbeit bestehende Erstattungsansprüche

elektronisch abwickeln. Geplant ist zudem, dass ab Januar 2024 die BA Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen ihrer Kundinnen und Kunden direkt bei den Krankenkassen abrufen wird. Bis dahin benötigt sie Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen weiterhin in gedruckter Form. ■

Schnell und unkompliziert zum Reha-Sport und Funktionstraining

Damit die Genesung gelingt, unterstützen wir verschiedene Rehabilitationsmaßnahmen, die ärztlich verordnet werden können. Dazu gehören der Rehasport und das Funktionstraining, für beide haben wir das Genehmigungsverfahren vereinfacht.

Rehasport ist ein spezielles Bewegungstraining in der Gruppe und ist ausgerichtet auf chronisch Kranke und behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen. Ausdauer, Kraft und Koordination stehen im Mittelpunkt des Gruppentrainings. Beim Funktionstraining werden organische Erkrankungen wie Rheuma oder bestimmte Körperteile, z. B. Gelenke, schonend und gezielt behandelt – ebenfalls als Training in der Gruppe. Wir verkürzen den Weg von der Verordnung bis zur Teilnahme am Rehasport oder Funktionstraining: Wenn Sie Rehasport oder Funktionstraining von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordnet bekommen, legen Sie die Verordnung einfach direkt beim zugelassenen



Anbieter vor. Und schon kann es losgehen.

Damit Sie nicht lange auf unsere Zusage warten müssen, verzichten wir auf das umständliche Genehmigungsverfahren mit einer Kostenübernahmeerklärung. Der Anbieter rechnet direkt mit uns ab. Voraussetzung ist

lediglich, dass Sie die ärztliche Verordnung bei einem anerkannten Anbieter vorlegen.

Weitere Informationen – auch für die Suche nach Anbietern von Rehabilitationssport und Funktionstraining – finden Sie auf unserer Internetseite unter Leistungen. ■

Einfacher und schneller: Zahnbehandlungen werden digital genehmigt

Falls Sie in den vergangenen Wochen und Monaten eine Zahnbehandlung hatten, bei der es um Zahnersatz oder andere genehmigungspflichtige Leistungen rund um die Zähne ging, haben Sie keinen herkömmlichen, oft seitenlangen Heil- und Kostenplan zur Vorlage und Genehmigung bei der Krankenkasse ausgehändigt bekommen.

Der Grund: Seit Anfang dieses Jahres müssen Zahnärzte Behandlungspläne für die Leistungsbereiche Zahnersatz, Kieferbruch/Kiefergelenkerkrankungen, Kieferorthopädie und Parodontalerkrankungen digital an die Krankenkassen übertragen. Durch das sogenannte elektronische Beantragungs- und Genehmigungsverfahren



für Zahnärzte, kurz EBZ, entfällt das umständliche Antragsverfahren auf Papier und Wartezeiten verkürzen sich. Im Bereich Zahnersatz erhalten Patientinnen und Patienten lediglich noch eine Ausfertigung mit allen

relevanten Inhalten in allgemein verständlicher Form. Hierbei ganz wichtig: Diese Patienteninfo muss nicht bei uns als Ihrer Krankenkasse eingereicht werden. Sie ist alleine für Sie bestimmt. ■

BKK KlinikFinder: ein wichtiges Tool bei der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus

Versicherte greifen bei der Suche nach Informationen zur Qualität und Spezialisierung von Krankenhäusern verstärkt auf den BKK KlinikFinder zurück. Laut einer repräsentativen Umfrage wird die Digitalplattform **klifikfinder.bkk-dachverband.de** vor allem genutzt, um gezielt nach Kliniken zur Behandlung bestimmter Erkrankungen zu suchen und die Versorgungsangebote verschiedener Standorte miteinander zu verglei-

chen. An der vom BKK Dachverband initiierten Befragung beteiligten sich mehr als 1.400 Versicherte. Neben der Personalausstattung und den Kernkompetenzen der Klinik ist für die Versicherten die Behandlungsqualität besonders wichtig. Insgesamt 2.550 Krankenhäuser sind im KlinikFinder derzeit hinterlegt. Als Datenbasis werden die Qualitätsberichte der Krankenhäuser herangezogen. Die Anwendung ist kostenfrei. ■



AUSKUNFT

Unser Service für Sie: Erreichbarkeit per Telefon und Internet

Service-Rufnummer: **Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr:** 0611 999 09-0 0611 999 09-222

Arzt-Terminservice: www.ruv-bkk.de
0800 426 5446 (gebührenfrei) info@ruv-bkk.de
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr

Beschwerdetelefon: www.facebook.com/ruvbkk
0611 999 09-0 www.instagram.com/ruv_bkk

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

Unabhängige Patientenberatung

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

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

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

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

Neuerungen bei der elektronischen Patientenakte

Für die Nutzung der elektronischen Patientenakte (ePA) ist eine vorherige sichere Identifikation erforderlich. Ab sofort können Sie die Identifizierung mithilfe Ihres Personalausweises mit Online-Ausweisfunktion (eID) durchführen, die alle seit 2010 ausgegebenen Ausweise besitzen. Haben Sie die Funktion noch nicht freigeschaltet, können Sie dies jederzeit online nachholen.

Eine Anleitung hierzu finden Sie unter [pin-ruecksetzbrief-bestellen.de](https://www.pin-ruecksetzbrief-bestellen.de). Sobald die Online-Ausweisfunktion freigeschaltet ist, können Sie mit Ihrem Personalausweis, der Identifizierungs-App Nect und Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) eine eGK-PIN beantragen. Voraussetzung ist, dass Ihre Gesundheitskarte NFC-fähig ist. Sie erkennen dies am Funksymbol am oberen Rand der Karte.

Haben Sie die eGK-PIN erfolgreich beantragt, senden wir Ihnen die PIN automatisch auf dem Postweg zu. Damit und mit Ihrer Gesundheitskarte können Sie nun Ihre persönliche elektronische Patientenakte einrichten.

Unter www.ruv-bkk.de/hilfe/epa zeigt Ihnen unser Chatbot Rubi in zwei Erklärvideos, wie Sie eine eGK-PIN beantragen und Ihre ePA einrichten können.



Scannen Sie den QR-Code, gelangen Sie direkt zu den Erklärvideos.

Nach aktuellen Planungen sollen bis Ende 2024 alle Versicherten automatisch eine ePA erhalten. Dies hat das



Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen seiner Digitalstrategie beschlossen. Die konkreten Rahmenbedingungen zur Umsetzung sind derzeit noch nicht bekannt.

Aktuell gibt es noch keine Möglichkeit, der automatischen Einrichtung der ePA zu widersprechen (Opt-out-Verfahren), da der entsprechende Gesetzesentwurf noch nicht vorliegt. ■

Vorsorgeuntersuchungen – so wichtig wie eh und je



Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ist es möglich, bösartige Erkrankungen in einem frühen Stadium zu entdecken und Leben zu retten. Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, alle haben einen Anspruch auf entsprechende Untersuchungen, die von der gesetzlichen Krankenversicherung finanziert werden. Und viele unserer

Versicherten nutzen diese Leistung auch, beispielsweise für Zahn-, Hautkrebs- oder Blutuntersuchungen. Die jeweilige Leistung richtet sich nach Alter, Geschlecht und Risikofaktoren.

Und doch hat uns die Pandemie die letzten drei Jahre teils so verunsichert, dass der Gang zum Arzt ausgeblieben

ist. Busfahrten zur Praxis, das Warten in einem gut gefüllten Wartezimmer – allein schon die Vorstellung mag viele abgehalten haben. Das Ergebnis: ein in Statistiken sichtbarer Rückgang der Vorsorgeuntersuchungen.

Im Bereich der Darmkrebsbehandlung sank die OP-Rate im ersten Pandemiejahr um zehn Prozent, im zweiten um zwölf Prozent und im dritten um ganze 16 Prozent. Besorgniserregend, wie wir finden. Schließlich erkranken mehr als 70.000 Menschen in Deutschland jährlich an Darmkrebs, der häufigsten Krebsart hierzulande. Rund 27.000 Betroffene sterben sogar jedes Jahr an den Folgen. Dabei kann Darmkrebs, durch verschiedene Vorsorgemaßnahmen verhindert werden. Bei rechtzeitiger Früherkennung liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent – so hoch wie bei keiner anderen Krebserkrankung.

Ausführliche Informationen zu den Krebsvorsorgeuntersuchungen finden Sie unter www.ruv-bkk.de, oder rufen Sie unser Serviceteam unter 0611 99909-0 an. ■

Pflegereform soll Familien entlasten und Finanzierung sichern



Die Bundesregierung beabsichtigt, die gesetzliche Pflegeversicherung in zwei Schritten zu reformieren. Zum 1. Juli 2023 sollen die Finanzgrundlage stabilisiert sowie die Beitragslast für Eltern mit mehreren Kindern verringert werden. Ab 2024 ist zusätzlich eine Verbesserung der Pflegeleistungen geplant.

Der allgemeine Beitragssatz zur Pflegeversicherung – der von allen gesetzlich Versicherten zu zahlen ist – soll zum 1. Juli 2023 um 0,35 Prozentpunkte angehoben werden. Ausserdem soll der Zuschlag für Kinderlose um 0,25 Prozentpunkte steigen.

Erstmalig ist zudem vorgesehen, ab Juli 2023 (infolge eines Beschlusses des Bundesverfassungsgerichts) den allgemeinen Beitragssatz nach der Kinderzahl zu differenzieren. Das bedeutet, dass ab zwei Kindern der Beitragssatz während der Erziehungsphase – also bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres – um 0,25 Prozentpunkte je Kind (bis zum fünften Kind) abgesenkt wird.

Alle Versicherten, die ihre Beiträge direkt an die R+V BKK zahlen (z. B. freiwillig Versicherte), erhalten in Kürze weitere Informationen über die notwendigen Angaben und den Ablauf der Neuberechnung.

Die Beiträge zur Pflegeversicherung werden wie bisher von verschiedenen Stellen abgeführt (z. B. Arbeitgeber, Zahlstellen der Versorgungsbezüge). Folglich wird die Prüfung

und Neuberechnung auch bei diesen beitragsabführenden Stellen entsprechend erfolgen.

Die Umsetzung braucht Zeit

Die neue Regelung gilt ab Juli 2023 – das entsprechende Gesetz wird aber voraussichtlich erst Mitte Juni 2023 beschlossen. Zu wenig Zeit für Krankenkassen und alle weiteren Beteiligten, die technischen Voraussetzungen für eine fristgerechte Neuberechnung der Beiträge zu schaffen.

Wir rechnen daher damit, dass die Umstellung erst bis Ende 2023 abgeschlossen sein wird. Die Beitragsberechnung wird dann rückwirkend korrigiert, und die zu viel gezahlten Beiträge werden erstattet, so dass kein Nachteil für Sie entsteht. Liegen die Voraussetzungen für einen Beitragsabschlag in der Pflegeversicherung vor, besteht ein Rechtsanspruch auf die rückwirkende Neuberechnung der Beiträge – ein Widerspruch gegen die (bisherige) Beitragsberechnung oder ein Antrag auf Beitragserstattung ist daher nicht notwendig. ■

Zum besseren Verständnis hier eine Übersicht der zukünftigen Beitragssätze:

Familiäre Situation	Beitragssatz	Hinweis
Mitglieder ohne Kinder	4,00 %	inkl. Kinderlosen-Zuschlag
Mitglieder mit 1 Kind	3,40 %	lebenslang
Mitglieder mit 2 Kindern	3,15 %	Kinder unter 25 Jahre
Mitglieder mit 3 Kindern	2,90 %	Kinder unter 25 Jahre
Mitglieder mit 4 Kindern	2,65 %	Kinder unter 25 Jahre
Mitglieder mit 5 und mehr Kindern	2,40 %	Kinder unter 25 Jahre

Der Arbeitgeber-Anteil beträgt jeweils 1,7 %.



Bandagen, Rollatoren, Rollstühle: Was ist bei der Hilfsmittelversorgung zu beachten?



Jochen Hess – Abteilungsleiter Versorgungsmanagement in der R+V BKK

Die R+V BKK unterstützt Versicherte mit Hilfsmitteln, um die gesundheitliche Versorgung sicherzustellen. Es geht darum, dass Menschen ihren Alltag bewältigen können und dass Behinderungen ausgeglichen werden. Ob es um eher einfache Hilfsmittel wie Bandagen und Kompressionstrümpfe geht oder um komplexe medizinische Geräte zur Beatmung – die R+V BKK prüft die Kostenübernahme. Grundlage ist immer, dass eine ärztliche Verordnung (Rezept) vorliegt. Wir haben Jochen Hess, Leiter der Abteilung Versorgungsmanagement, gefragt, worauf es ankommt.

BKKiNFORM: Was sollte auf einer Verordnung stehen, damit alles reibungslos funktioniert?

Jochen Hess: Gerade bei der Erstversorgung ist eine Verordnung nötig. Ärztinnen und Ärzte entscheiden, welches Hilfsmittel in welcher Situation sinnvoll und erforderlich ist. Für die Bewertung und Einordnung gibt es eine sogenannte Hilfsmittel-Richtlinie und das Hilfsmittelverzeichnis. Hier werden alle Produkte aufgelistet, die verordnet werden können.

Wenn nur ein bestimmtes Hilfsmittel infrage kommt, sollte es eindeutig benannt werden. Am besten mit der konkreten Nummer aus dem Verzeichnis. Auch eine Begründung, warum es dieses spezielle Hilfsmittel sein muss, sollte dabei sein. Zum Beispiel, weil bereits andere erprobt wurden oder besondere Einschränkungen vorliegen. Ist jetzt noch die Diagnose angegeben, ein Datum, die Anzahl, gegebenenfalls die Art der Herstellung und, sofern erforderlich, die Mengenzahl für Tage oder Monate, wäre es perfekt. Der wichtigste Punkt lautet aber: Die medizinische Not-

wendigkeit muss eindeutig beschrieben sein. Im Anschluss prüfen wir dann die Kostenübernahme der Versorgung.

Und dann? Auf zum Sanitätshaus?

Jochen Hess: Das ist nicht zu empfehlen und kann zu Schwierigkeiten führen. Alle Krankenkassen haben für die Hilfsmittelversorgung Vertragspartner. Und genau von diesen gibt es dann das benötigte Produkt. Die Vorgehensweise erscheint vielleicht bürokratisch, aber die Verbindung von Krankenkassen und Vertragspartnern ist gesetzlich vorgeschrieben. Wer das genauer nachschauen möchte, googelt nach § 126 SGB V. Schon der Einleitungssatz bringt es auf den Punkt: Hilfsmittel dürfen an Versicherte nur auf der Grundlage von Verträgen abgegeben werden.

Daher: Bitte nicht selbst versorgen. Sosehr ich verstehe, dass man schnell handeln will und dazu den nächstliegenden Hörgeräteakustiker oder das fußläufig erreichbare Sanitätshaus aufsuchen möchte – sollte das die erste Überlegung sein, bitte immer vor Ort fragen, ob das Unter-

nehmen Vertragspartner der R+V BKK ist. Ansonsten kann es leider passieren, dass die Rechnung von uns nicht erstattet wird.

Meine Empfehlung lautet: Binden Sie uns rechtzeitig ein und kontaktieren Sie uns. Wir können die richtigen Anbieter für die Hilfsmittel nennen. Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben schon viele gute Lösungen gefunden und so manche Notlage entschärft.

Kann ich auch selbst nach den Vertragspartnern suchen?

Jochen Hess: Ja. Auf unserer Homepage www.ruv-bkk.de wird man schnell fündig, wenn man in die Suche „Hilfsmittel“ eintippt. Hier ist ein Portal verlinkt, in dem alle unsere Vertragspartner mit Postleitzahlen- und Umkreissuche aufgelistet sind.

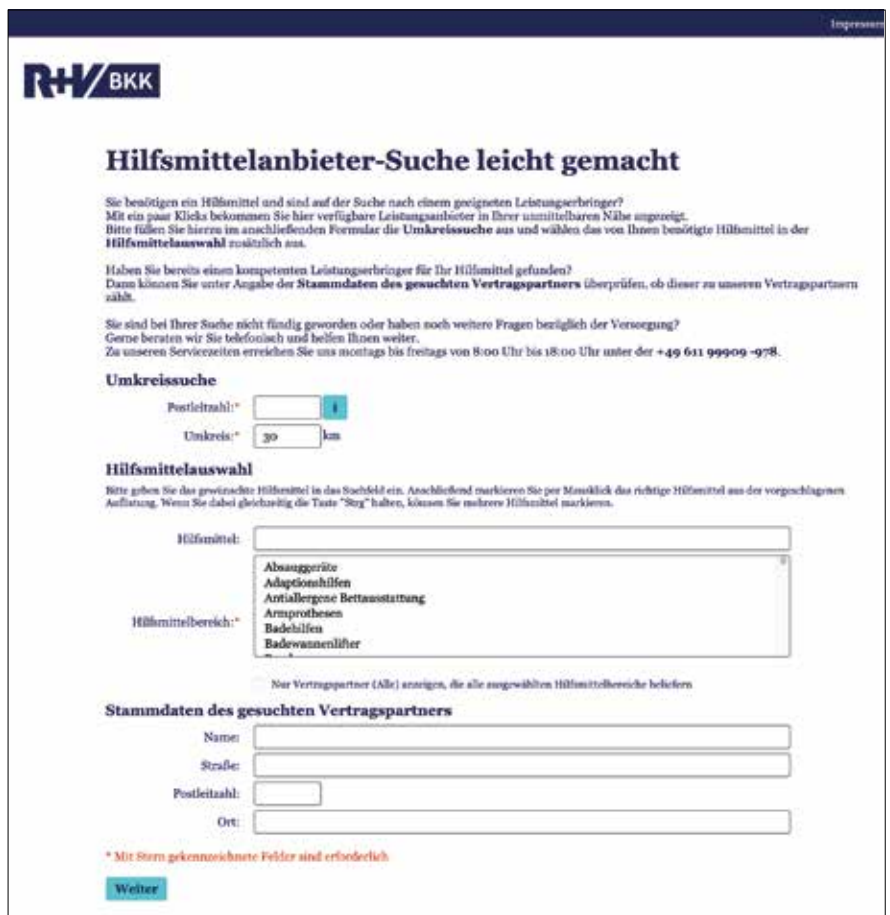
Was steckt dahinter? Warum gibt es diese Regelung, dass Krankenkassen mit Vertragspartnern arbeiten, und warum steht das im Gesetz?

Jochen Hess: Dahinter stecken zwei Ansätze. Natürlich wird über Verträge der Preis reguliert. Hilfsmittel von Vertragspartnern sind aber nicht qualitativ schlechter. Durch höhere Abnahmemengen reduziert sich der Preis und das dient wiederum dem Gesundheitswesen insgesamt.

Der zweite Punkt – und den halte ich für viel wichtiger – ist, dass wir in diesen Verträgen auch Qualitätsstandards festlegen und regeln, was im Falle einer Reparatur zu tun ist. Das kommt häufiger vor, als man denkt, und deshalb wird in den Verträgen z.B. auch hinterlegt, in welcher Zeitspanne eine Reparatur zu erfolgen hat oder wann Ersatz zu liefern ist.

Werden Versicherte an den Kosten beteiligt?

Jochen Hess: Ja. Aber in überschaubarem Rahmen. Versicherte beteiligen sich ab Vollendung des 18. Lebensjahres mit einer Zuzahlung von zehn Prozent am Abgabepreis. Mindestens mit 5 EUR und maximal mit 10 EUR. Für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres fallen keine Zuzahlungen an.



Entscheiden sich Versicherte allerdings für höherwertige Versorgungsleistungen, können Mehrkosten entstehen, die wir leider nicht erstatten dürfen. Unsere Vertragspartner sind jedoch verpflichtet, mindestens eine aufzahlungsfreie Versorgung anzubieten.

Herzlichen Dank, Herr Hess, für das Gespräch! ■

Kopfschmerzen: gezielte Hilfe durch bundesweites Experten-Netzwerk

Wer unter chronischen Kopfschmerzen leidet, ist in seiner Lebensqualität meist stark eingeschränkt. Unser neuer Versorgungsvertrag bietet Betroffenen umfassende Hilfe.

Ein Alltag mit Kopfschmerzen kann einem das Leben zur Hölle machen. Über acht Millionen Deutsche nehmen täglich Kopfschmerztabletten. Etwa jeder Zweite leidet mindestens ein Mal im Jahr unter Kopfschmerzen. Laut der internationalen Headache Society (IHS) gibt es 250 verschiedene Kopfschmerzarten und die meisten hängen mit anderen Grunderkrankungen zusammen. Betroffene haben nicht selten einen Ärzte-Marathon hinter sich, um die Ursachen ihres Leidens herauszufinden und Hilfe und Linderung zu bekommen.

Die R+V BKK hat für ihre Versicherten jetzt einen Versorgungsvertrag mit einem neu initiierten bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz geschlossen, um Betroffenen bestmögliche Hilfe zu ermöglichen.

Für wen ist eine Teilnahme am Versorgungsvertrag geeignet?

Profitieren werden Patientinnen und Patienten mit chronischen Kopfschmerzen, Migräne, Gesichtsschmerzen und Kranialer Neuralgie. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt entscheidet aufgrund der Un-

tersuchungsbefunde mit der Patientin bzw. dem Patienten gemeinsam, ob das Behandlungsprogramm infrage kommt.

Ziele und Aufbau des Netzwerks

Das Behandlungsnetz ist ausgerichtet auf die spezialisierte Versorgung von schwer betroffenen Patienten mit chronischen Kopfschmerzerkrankungen. Es bezieht sämtliche schwerwiegenden und komplexen primären und sekundären Kopfschmerzerkrankungen sowie Kopf- und Gesichtsneuralgien mit ein. Es konzentriert sich auch auf schwerwiegende und komplexe Begleiterkrankungen, wie z.B. Medikamentenübergebrauch, Medikamentenunverträglichkeiten, psychische und soziale Komplikationen sowie Organschädigungen.

Ein bundesweiter Verbund von ambulanten und stationär tätigen Schmerztherapeuten in Praxen und Kliniken wirkt Hand in Hand zusammen, um Schmerzen fach- und sektorenübergreifend mit zeitgemäßen Methoden optimal zu lindern. Für Betroffene, bei denen keine Behandlung angesprochen hat, gibt es die Möglichkeit einer

hochintensivierten überregionalen und fachübergreifenden vollstationären Behandlung in der Schmerzlinik Kiel.

Wie verläuft die Behandlung?

Die Behandlung gliedert sich in drei Phasen. Nach einer umfassenden Schmerzanalyse und der genauen Abklärung der Diagnose wird ein Therapieplan erstellt. In der zweiten Phase erfolgt dann die neurologisch-verhaltensmedizinische Behandlung stationär in der Schmerzlinik Kiel. Phase drei ist der Abschnitt der Nachsorge: Über einen Zeitraum von einem Jahr nach der Einschreibung in das Versorgungsprogramm werden eine ambulante Verlaufs- und Erfolgskontrolle in regelmäßigem Abstand durchgeführt und die Therapie individuell angepasst.

Weitere Einzelheiten und Infos zu unserem Versorgungsvertrag gibt es auf unserer Homepage unter www.ruv-bkk.de. Geben Sie einfach den Begriff „Kopfschmerzen“ in das Suchfeld oben rechts ein. Oder besuchen Sie die Homepage der Schmerzlinik Kiel unter schmerzlinik.de ■

Corona-Folgen – wo gibt es Hilfe?



Vor einem schweren Verlauf einer Corona-Infektion haben sich sehr viele Menschen mit einer Impfung geschützt. Nach einer Infektion können die Folgen jedoch noch lange Zeit spürbar sein.

Spätfolgen einer Ansteckung, die mehr als vier Wochen nach der Infektion anhalten, sich verschlechtern oder neu auftreten, werden unter dem Oberbegriff Long COVID zusammengefasst. Das sogenannte Post-COVID-Syndrom umfasst Beschwerden, die nach drei Monaten noch vorhanden sind und mindestens zwei Monate lang anhalten oder sich erneut zeigen. Viel seltener als Long COVID ist das Post-Vac-Syndrom, das die länger anhaltenden Nebenwirkungen nach einer Corona-Impfung bezeichnet.

Erste Anlaufstelle für Betroffene mit Long-COVID-Symptomen ist die Hausarztpraxis. Dort kann in der Regel auch Auskunft über die nächstgelegene Long-COVID-Ambulanz gegeben werden. Bei Impfschäden ist es ebenfalls ratsam, sich zunächst an die Hausarztpraxis oder eine geeignete Facharztpraxis zu wenden.

Einen Überblick über die bundesweiten Beratungsangebote gibt die nachfolgende Liste.

Hilfe und Infos für Betroffene im Internet

www.longcovid-info.de



Aktuelle, fachlich gesicherte Informationen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Betroffene und Angehörige, Arbeitnehmende und Arbeitgebende mit herunterladbaren Merkblättern zu Krankheitsanzeichen, zu Hilfs- und Beratungsangeboten, zu Anlaufstellen für eine Reha und mehr.

www.infektionsschutz.de



Unter „Coronavirus“ gibt es aktuelle Informationen zu Nebenwirkungen und Impfreaktionen sowie Antworten auf häufige Fragen rund um das Coronavirus und SARS-CoV-2. Eine weitere Seite der BZgA.

www.rki.de



Das Robert Koch-Institut bietet unter COVID-19 aktuelle und umfangreiche Informationen zu den längerfristigen gesundheitlichen Auswirkungen einer SARS-CoV-2 Infektion.

gesund.bund.de



Das staatliche Gesundheitsportal bietet ausführliche Informationen unter anderem zu Verlauf, Diagnostik und Behandlung rund um Long COVID und Post-COVID.

nebenwirkungen.bund.de



Das Paul-Ehrlich-Institut (PEI, ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit) überwacht die Sicherheit von Impfstoffen. Auf seiner Internetseite können Verdachtsfälle von Nebenwirkungen gemeldet werden.

www.bundesgesundheitsministerium.de



Hier gibt es unter dem Suchbegriff „Coronavirus“ ein Informationsangebot rund um die Coronavirus-Pandemie inklusive Infos zu Long COVID.

Corona-Selbsthilfegruppen

www.long-covid-plattform.de



Das Portal der Long COVID-Vernetzungsstelle der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe bietet Informationen zu Long COVID und eine Suchfunktion nach Selbsthilfegruppen.

www.nakos.de



Eine Übersicht zu den Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland gibt es bei der NAKOS, der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zu Selbsthilfegruppen in Deutschland. ■

Schutz und Hilfe im Katastrophenfall

Überflutungen, Dürren, Pandemie, Gasman- gellage, Cyberattacken – an Krisen mangelte es in den letzten Jahren nicht. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, kurz BBK, hat den Auftrag, uns im Katastrophenfall zu schützen. Mit welcher Strategie und mit welchen Mitteln das BBK dies tut, darüber sprachen wir mit dem stellvertreten- den Pressesprecher Sebastian Schug.

BKKiNFORM: Welche Aufgaben nimmt das BBK wahr?

Sebastian Schug: Gesetzlich haben wir den Auftrag, die Bevölkerung im Verteidigungsfall zu schützen. Ziel ist es außerdem, die Menschen in Deutschland vor Gefahren und Schäden zu schützen, die durch Katastrophen, Krisen und andere Notlagen entstehen können. Konkret bedeutet das, dass das BBK verschiedene Maßnahmen ergreift, um die Vorbereitung und Bewältigung von Katastrophen und Krisen zu verbessern. Dazu gehört zum Beispiel die Erstellung von Notfallplänen und Handlungsempfehlungen für unterschiedliche Szenarien. Das BBK führt außerdem regelmäßig Übungen und Tests durch, um die Funktionsfähigkeit von Alarm- und Warnsystemen sowie die Zusammenarbeit der verschiedenen Behörden und Organisationen zu überprüfen. Darüber hinaus ist das BBK auch zuständig für die Informations- und Aufklärungsarbeit in der Bevölkerung. Es informiert über mögliche Gefahren und gibt Tipps zur Vorsorge und Verhaltensweise im Notfall. Wir arbeiten eng mit anderen Behörden und Organisationen zusammen, um im Ernstfall schnell und effektiv helfen zu können.

Wie sind Zuständigkeiten und Zusammenarbeit zwischen Bund, Ländern und Kommunen in der Katastrophenhilfe organisiert?

Sebastian Schug: Damit die Menschen in Deutschland sicher leben können, verfügen wir über ein gesamtgesellschaftliches Sicherheitssystem auf Ebene von Bund, Ländern und Kommunen. Der Brand- und Katastrophenschutz liegt in der Verantwortung der Länder und Kommunen und hat das Ziel, die Bevölkerung in Friedenszeiten vor Katastrophen, beispielsweise schweren Naturkatastrophen oder großen Unfällen bzw. Unglücken, zu schützen. Der Schutz der Bevölkerung vor kriegsbedingten Gefahren liegt hingegen in der Zuständigkeit des Bundes. Hier sprechen wir von Zivilschutz. Diese Unterscheidung sieht das Grundgesetz vor.

Trotz der unterschiedlichen Zuständigkeiten verfügt Deutschland über ein sogenanntes integriertes Hilfeleis-



tungssystem. Das heißt, dass der Zivilschutz auf den in den Kommunen, Kreisen und Ländern vorhandenen Ressourcen für den Katastrophenschutz und der allgemeinen, nicht polizeilichen Gefahrenabwehr aufbaut. Gleichzeitig können die Ressourcen des Bundes für den Zivilschutz, beispielsweise zivilschutzfähige Fahrzeuge der Medizinischen Task Force oder Löschgruppenfahrzeuge, die der Bund den Ländern als ergänzende Ausstattung zur Verfügung stellt, auch im Katastrophenschutz eingesetzt werden.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass es aufgrund des Klimawandels vermehrt zu extremen Wetterereignissen wie der verheerenden Flutkatastrophe im Ahrtal kommen kann und damit auch die Gefahr von Katastrophenereignissen zunimmt. Haben Bund,



Länder und Kommunen ihre Katastrophenschutzpläne an die veränderten Bedingungen angepasst?

Sebastian Schug: Das BBK beschäftigt sich schon lange mit den Veränderungen des Klimas und deren Folgen. Auf Bundesebene steht das BBK bereits seit vielen Jahren im engen Austausch mit zahlreichen Akteuren, erarbeitet und setzt Maßnahmen auf Bundesebene um, um Deutschland für den Klimawandel zu wappnen. Dazu zählt beispielsweise die Förderung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung durch Informations- und Selbstschutzkampagnen oder die Durchführung von Forschungsprojekten zur Verbesserung des Umgangs mit Extremwetterereignissen. Basis dieser Maßnahmen ist u. a. die Deutsche Anpassungsstrategie an den Klimawandel (DAS) von 2008, die derzeit in Zusam-

menarbeit mit Partnern wie z.B. dem Deutschen Wetterdienst zu einer neuen vorsorgenden Klimaanpassungsstrategie weiterentwickelt wird. Parallel zu den Aktivitäten auf Bundesebene haben auch viele Bundesländer, Regionen und Kommunen eigene Konzepte zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels entwickelt oder arbeiten derzeit daran. Da sich die Folgen des Klimawandels regional differenziert bemerkbar machen, sind die Aktivitäten auf regionaler und kommunaler Ebene entsprechend auf spezifische Inhalte ausgerichtet. Der Katastrophenschutz findet jedoch bereits in vielen dieser Strategien als eigenes Handlungsfeld Berücksichtigung.

Die Starkregenereignisse 2021 haben dabei noch mal gezeigt, wie wichtig es ist, Bevölkerungsschutz als Gemeinschaftsaufgabe zu betrachten. Nur so können wir die gesamtgesellschaftliche Resilienz gegenüber Krisen stärken. Die zahlreichen Einsatzkräfte aus Bund und Ländern, die Feuerwehren und das THW oder auch private Hilfsorganisationen, die teils auch noch Monate nach der Flutkatastrophe zur Stelle waren, haben auf eindrückliche Weise deutlich gemacht, wie länder- und organisationsübergreifendes Teamwork funktioniert. In Deutschland agieren im Bevölkerungsschutz zahlreiche Akteure mit unterschiedlichen Kompetenzen und Fähigkeiten in einem komplexen Hilfeleistungssystem.

Ein Schwerpunkt ist daher der Ausbau der fachübergreifenden Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten im Bevölkerungsschutz. Deshalb haben Bund und Länder vereinbart, ein Gemeinsames Kompetenzzentrum Bevölkerungsschutz beim BBK zu errichten. Akteure aus Bund und Ländern sitzen in diesem Knotenpunkt an einem Tisch. Ziel dieser stärkeren Vernetzung ist es, durch strategische Lagebilder, aussagekräftige Prognosen oder durch Informationen zum Ressourcenmanagement vor und in Krisen schnell handlungsfähig zu sein. Um Länder und Kommunen bei der Identifizierung und Umsetzung von Anpassungsmaßnahmen im Bereich des Bevölkerungsschutzes zu unterstützen, spricht das BBK außerdem Empfehlungen für die Praxis aus. Im 2022 erschienenen Handbuch „Starkregen – Herausforderung für den Bevölkerungsschutz“ beispielsweise werden umfangreiche Handlungsvorschläge zum Umgang mit Starkregen von der Prävention über die Bewältigung bis hin zur Nachsorge dargelegt. Wenn vieles davon auch in die Katastrophenschutzplanungen der Länder und Kommunen einfließt, ist der Bevölkerungsschutz für die nächste Extremwetterlage gut gewappnet.

Unter dem Begriff LÜKEX finden regelmäßig Übungen für verschiedenste Krisenszenarien statt. Was muss man sich darunter vorstellen?

Sebastian Schug: Die Abkürzung LÜKEX steht für „Länder- und ressortübergreifende Krisenmanagementübung“. Bund und Länder sowie Unternehmen der Kritischen Infrastruktur kommen für ein fiktives Übungsszenario zusammen. Das Ziel ist, während der simulierten Krisen von- und miteinander zu lernen und so im Ernstfall Entscheidungsfindun-

gen zu erleichtern, was wiederum schnelles und effizientes Handeln ermöglicht.

Seit 2004 wird in der LÜKEX das nationale Krisenmanagement in Deutschland auf strategischer Ebene regelmäßig überprüft und optimiert. Diese Übungen tragen dazu bei, dass sich Bund und Länder anhand von fiktiven Worst Case-Szenarien besser auf außergewöhnliche Krisen- und Bedrohungslagen vorbereiten können sowie bestehende Pläne und Bewältigungskonzepte auf die Probe stellen. Die nächste LÜKEX findet übrigens vom 25. bis 29. September statt. Das geplante Übungsthema lautet „Cyberangriff auf Regierungshandeln“.

Auf welche Katastrophenszenarien müssen wir uns in Zukunft vor allem einstellen?

Sebastian Schug: Wir müssen als Gesellschaft insgesamt über bisherige Gewissheiten hinausdenken – dies haben uns die Krisen der vergangenen Jahre deutlich gezeigt. Das nicht Denkbare trotzdem zu denken und sich darauf vorzubereiten zählt seit jeher zu den Hauptaufgaben des BBK. Auch deshalb gibt es jährliche Risikoanalysen zu unterschiedlichen Szenarien. Pandemie, Gasmangellage, Sturmflut oder Dürre waren zum Beispiel Themen in den vergangenen Jahren bei der LÜKEX. Aber auch Gefahren im Zusammenhang mit dem Klimawandel und den damit einhergehenden Folgen wie einer Zunahme von extremen Wetterereignissen werden in sämtlichen relevanten Aufgabenfeldern des BBK berücksichtigt.

Am 8.12.2022 gab es bundesweit einen Warn-Tag. In diesem Jahr ist für den 14. September wieder ein Warn-Tag geplant. Was ist das Ziel einer solchen Übung?

Sebastian Schug: An dem Aktionstag erproben Bund und Länder sowie die teilnehmenden Kommunen in einer gemeinsamen Übung ihre Warnmittel. Ab 11 Uhr aktivieren die beteiligten Behörden und Einsatzkräfte unterschiedliche Warnmittel wie z. B. Radio und Fernsehen, digitale Stadtanzeigetafeln, Cell Broadcast oder Warn-Apps. Dabei geht es zum einen darum, die Menschen in Deutschland über die Warnung zu informieren und die Bevölkerung dafür zu sensibilisieren, damit sie im Ernstfall besser reagieren kann. Zum anderen werden auf diese Weise aber auch die technischen Abläufe im Fall einer Warnung und auch die Warnmittel selbst auf ihre Funktion und mögliche Schwachstellen hin überprüft. Im Nachgang werden von den Verantwortlichen dann Verbesserungen vorgenommen, um das System insgesamt weiter zu verbessern. Neben dem bundesweiten Warn-Tag wird in diesem Jahr in Potsdam außerdem erstmals ein Aktionstag zum Bevölkerungsschutz stattfinden: Am 24. Juni soll das Ganze mit vielen interaktiven Angeboten erlebbar gemacht werden. Wir wollen eine Sicherheitspartnerschaft mit der Bevölkerung, der Dialog ist uns deshalb besonders wichtig. Nur gemeinsam kann eine Gesellschaft insgesamt resilienter werden.

Über welche Wege wird die Bevölkerung beispielsweise vor einem drohenden extremen Unwetter gewarnt werden?

Wir setzen in Deutschland auf einen breiten Mix mit unterschiedlichen Warnmitteln. Wird eine Warnmeldung über ein bestimmtes Warnmittel von einer Person zum Beispiel nicht wahrgenommen oder fällt ein Warnmittel aus, wird gleichzeitig über eine Vielzahl anderer Warnmittel gewarnt. Je mehr Warnmittel in den Warnmittelmix einbezo-



gen werden, desto größer ist die Chance, dass die Menschen erreicht werden. Darüber hinaus ermöglicht es der Mix, Warnmeldungen auf verschiedene Arten zu kommunizieren: So kann eine Sirene eine Warnung zwar lautstark verbreiten, jedoch sind nur einzelne Signalfolgen möglich. Der Informationsgehalt einer Meldung in einer Warn-App oder im Radio ist dagegen deutlich höher. Gerade die wichtigen ersten Handlungsempfehlungen, wie sich Betroffene im ersten Moment vor einer Gefahr schützen können, werden erst auf diesem Weg darstellbar. Und schließlich können Warnungen so auf akustischem, visuellem und haptischem (z. B. dem Vibrationsalarm eines Smartphones) Wege verbreitet werden.

Wenn es zur Gefahrenabwehr zu einer Evakuierung der Bevölkerung in einer bestimmten Region kommt, etwa weil sie aufgrund eines kurz bevorstehenden Unwetters von Überflutung bedroht ist, wie werden die Betroffenen informiert?

Sebastian Schug: Das geschieht ebenfalls über die eben erwähnten Warnmittel. Zu welchen Ereignissen und mit welcher konkreten Handlungsempfehlung gewarnt wird, entscheiden allerdings die Länder bzw. Kommunen und deren Leitstellen der Feuerwehr oder der Polizei. Vor Ort wird auch entschieden, ob überhaupt evakuiert wird und wenn, wie genau. Ähnlich verhält es sich mit den Wetter- und Hochwasserwarnungen in der Warn-App NINA. Erstere werden direkt vom Deutschen Wetterdienst, Letztere vom länderübergreifenden Hochwasserportal übernommen.

Unmittelbar nach der Flutkatastrophe im Ahrtal war die Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung riesig. Jeder wollte helfen, und in Einzelfällen führte dies leider auch zu Behinderung der eigentlichen koordinierten Hilfe. Wie können Menschen sinnvoll und gezielt, also in Abstimmung mit den offiziellen Maßnahmen, helfen?

Sebastian Schug: Zum Beispiel durch ehrenamtliches Engagement. Was viele nicht wissen: In Deutschland wird der Zivil- und Katastrophenschutz hauptsächlich vom

Ehrenamt getragen. Wir wollen die Rahmenbedingungen für das Ehrenamt in Deutschland verbessern. Um Ehrenamtliche und Hilfsorganisationen besser zu vernetzen, organisieren wir Förderprogramme, investieren Geld in eine bessere Zusammenarbeit, sensibilisieren und informieren auf unserer Homepage. Wer sich ehrenamtlich im Bevölkerungsschutz engagieren oder sich einfach nur über Themen wie ehrenamtliche Hilfe, Katastrophenhilfe und Bevölkerungsschutz informieren möchte, findet alles im Netz auf **mit-dir-fuer-uns-alle.de**.

Welche psychosozialen Hilfsangebote gibt es von staatlicher Seite aus für die Betreuung von Betroffenen von Naturkatastrophen?

Sebastian Schug: Für Betroffene von Naturkatastrophen im Inland gibt es eine Vielzahl von Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten der Länder und Kommunen sowie von Hilfsorganisationen und Wohlfahrtsverbänden. In der akuten Lage werden hier, wie auch bei anderen Schadensereignissen, Teams der Notfallseelsorge, Krisenintervention und Notfallpsychologie psychosoziale Akuthilfen anbieten. Im weiteren Verlauf stehen dann psychosoziale Hilfen wie Beratungsstellen und weitere professionelle Hilfsangebote wie Trauma-Ambulanzen zur Verfügung.

Sind deutsche Staatsangehörige im Ausland von Naturkatastrophen oder anderen Schadensereignissen betroffen, stehen ihnen die deutschen Vertretungen vor Ort als Ansprechpartner am Unglücksort zur Verfügung. Im Inland bietet die Koordinierungsstelle NOAH im BBK sowohl den direkt Betroffenen nach ihrer Rückkehr nach Deutschland als auch den in Deutschland lebenden Angehörigen bzw. weiteren nahestehenden Personen eine akute und längerfristige psychosoziale Versorgung an. NOAH steht für „Nachsorge, Opfer- und Angehörigenhilfe“ und wurde Ende des Jahres 2002 als zentrale Ansprechstelle nach schweren Unglücksfällen, Terroranschlägen und Naturkatastrophen im Ausland, von denen Deutsche betroffen sind, geschaffen.

Vielen Dank für das Interview, Herr Schug. ■

INFO-BOX

Wo finde ich Informationen, um mich sinnvoll auf Notsituationen vorzubereiten?

Auf der Homepage des BBK unter **www.bbk.bund.de** finden sich Empfehlungen zur Vorsorge für verschiedene Notsituationen, unter anderem zur Bevorratung von Lebensmitteln und Getränken, zum Anlegen einer Hausapotheke, zur griffbereiten Zusammenstellung von Dokumenten oder zur Vorbereitung eines Notgepäcks. Klicken Sie auf den Reiter „Warnung & Vorsorge“.

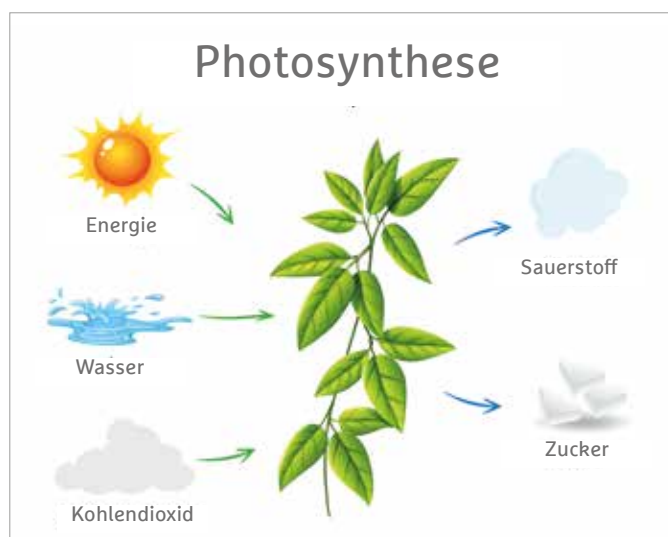
„Unsere Empfehlungen sind jedoch keine verbindliche Vorgabe. Notfallvorsorge ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Bei der Bevorratung sollten beispielsweise unterschiedliche Lebensmittelunverträglichkeiten oder individuelle Vorlieben und Abneigungen sowie persönliche Umstände hinsichtlich Lagerungsmöglichkeiten berücksichtigt werden – daher sollte jeder Mensch für sich selbst die ideale Zusammensetzung seines Vorrats finden“, so das BBK.

Kohlenhydrate: heiß geliebt oder kalt verachtet

Seit geraumer Zeit sind sie nicht mehr so häufig in aller Munde – die Rede ist von Kohlenhydraten. Aufgrund ihres Einflusses auf den Blutzuckerspiegel sind sie etwa bei Low-Carb-Anhängern (engl.: low carbohydrates, dt.: wenige Kohlenhydrate) verpönt. Doch worum handelt es sich bei Kohlenhydraten überhaupt? Wozu dienen sie? Und machen sie wirklich dick?

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate gehören zu den Nährstoffen und entstehen bei der Photosynthese der Pflanzen: Das über die Wurzeln aufgesaugte Wasser und das über die Blätter aufgenommene Kohlendioxid werden mithilfe von Lichtenergie zu Sauerstoff und Zucker bzw. Kohlenhydraten umgewandelt. Kohlenhydrat ist jedoch nicht gleich Kohlenhydrat. Nach ihrem Molekülaufbau unterteilt man Kohlenhydrate in Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker.



- **EINFACHZUCKER** (Monosaccharide) besteht aus nur einem einzigen Zuckermolekül und ist daher leicht verwertbar. Zu den Einfachzuckern zählen u. a. Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) und Schleimzucker (Galaktose).
- **ZWEIFACHZUCKER** (Disaccharide) setzt sich aus zwei einfachen Zuckermolekülen zusammen. Unter diese Kategorie fallen die im Haushalt häufig verwendeten Rohr- und Rübenzucker (Saccharose), der in Getreide und Bier vorkommende Malzzucker (Maltose) und der Milchzucker (Laktose).
- **MEHRFACHZUCKER** (Oligosaccharide) besteht aus drei bis zehn gleichen oder unterschiedlichen Einfachzuckern und ist u. a. in Hülsenfrüchten, Kohl und Sojabohnen enthalten.
- Zu den **VIELFACHZUCKERN** (Polysaccharide) rechnet man u. a. Stärke und den Ballaststoff Zellulose. Sie bestehen aus mindestens elf einfachen Zuckermolekülen und sind daher schwerer verdaulich als Einfach- oder Zweifachzucker. Zellulose ist sogar weitgehend unverdaulich und hat daher den geringsten Energiegehalt im Vergleich zu den übrigen Kohlenhydraten. Die Abgrenzung zu den Mehrfachzuckern ist fließend. So werden in der Fachliteratur zuweilen die Mehrfachzucker den Vielfachzuckern zugeordnet.





Zuckeralkohole bzw. Zuckeraustauschstoffe



Dann gibt es noch die Zuckeralkohole (mehrwertige Alkohole, Alditole bzw. Polyole). Sie gehören nicht direkt zu den Kohlenhydraten, leiten sich aber von ihnen ab. Im Körper werden sie weitgehend insulinunabhängig verwertet und führen daher zu keinem nennenswerten Anstieg des Blutzuckers. Viele von ihnen finden als kalorienarme bzw. kalorienlose Zuckeraustauschstoffe Verwendung, so z. B. Sorbit, Mannit, Isomalt, Maltit, Lactit, Xylit (Birkenzucker) und Erythrit. Sie schmecken süß, erreichen jedoch nicht die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker und müssen daher ggf. höher dosiert werden, wodurch sich – je nach Art des Zuckeralkohols – die Kalorienzahl erhöhen kann. Ein übermäßiger Verzehr wirkt abführend, weil Zuckeralkohole im Darm Wasser binden und so den Stuhl verflüssigen. Das komplett kalorienlose Erythrit gilt hingegen als bekömmlich und verursacht, in vernünftiger Maß genossen, keine Verdauungsbeschwerden.

Zuckeralkohole haben übrigens keine berauschende Wirkung wie Ethanol (Trinkalkohol) und sind in dieser Hinsicht für Kinder und Menschen mit Alkoholproblemen unbedenklich.

Interessant für Freunde der Low-Carb-Ernährung: Bei den Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen werden Xylit und Erythrit meist unter den Kohlenhydraten gelistet, haben aber einen geringen (Xylit) bis gar keinen (Erythrit) Einfluss auf die Kohlenhydratbilanz. Wer sich kohlenhydratarm ernähren möchte, kann also problemlos auf xylithaltige Kaugummis zurückgreifen, ohne sich die Zähne oder die Figur zu ruinieren.

Vorsicht ist bei Xylit (Birkenzucker) und bestimmten Haustieren geboten! Bei Hunden, Rindern, Ziegen und Kaninchen kann Xylit schon in geringen Mengen eine Insulinausschüttung auslösen, die den Blutzucker lebensbedrohlich zu senken vermag. Speziell bei Hunden wurden zudem schwere Leberschäden beobachtet. Xylithaltige Bonbons und Ähnliches sind daher für Ihre Haustiere tabu! Bei Menschen und Katzen tritt diese Stoffwechselproblematik nicht auf. Mit Xylit angereichertes Wasser wirkt sich bei Katzen sogar positiv auf die Mundhygiene aus. Achten Sie bitte darauf, dass andere im Haushalt lebende Tiere keinen Zugang dazu haben!

Süßstoffe

Süßstoffe sind nicht mit den zuvor beschriebenen Zuckeralkoholen bzw. Zuckeraustauschstoffen zu verwechseln. Zwar fallen beide in die Kategorie Zuckerersatzstoffe, jedoch handelt es sich bei Süßstoffen um synthetisch hergestellte (u. a. Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose) oder natürliche Verbindungen (z. B. Stevia) mit extrem hoher Süßkraft, die fast keine Kalorien enthalten. Einige von ihnen haben aber einen z. T. als unangenehm empfundenen Beigeschmack. Die synthetisch hergestellten Süßstoffe zählen nicht zu den Kohlenhydraten.

Zuckeralkohole gelten bislang als gesundheitlich unbedenklich, Süßstoffe in Maßen genossen sehr wahrscheinlich auch.

In einer Stellungnahme vom 7. Februar 2023 hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) „bewertet, ob der vermehrte Einsatz von Süßungsmitteln ein Gesundheitsrisiko für die Bevölkerung birgt. Dazu hat das Institut die Datenlage zu den fünf am häufigsten eingesetzten Süßstoffen – Sucralose, Acesulfam K, Saccharin, Aspartam und Cyclamat – bewertet. [...] Aus Sicht des BfR kann nach Auswertung der vorliegenden Studien keine eindeutige Aussage darüber getroffen werden, ob der Verzehr von süßungsmittelhaltigen Getränken das Risiko für bestimmte neurodegenerative Krankheiten erhöht oder die Darmflora in klinisch bedeutsamem Maße beeinflusst. In der Mehrheit der Studien wurde kein negativer Effekt der betrachteten

Süßstoffe auf den Stoffwechsel (Blutzucker, Insulinsekretion, Insulinsensitivität) beobachtet. Auch ist nach derzeitigem Stand des Wissens nicht klar, ob Risikogruppen wie Kinder, Schwangere oder Personen mit bestimmten Vorerkrankungen stärker von möglichen negativen Effekten der Süßungsmittel betroffen wären. [...] Zudem gibt es einige Besonderheiten für einzelne Süßstoffe, die in der gesundheitlichen Bewertung zu berücksichtigen sind. So weist beispielsweise die aktuelle Datenlage darauf hin, dass beim Erhitzen von Sucralose möglicherweise gesundheitsschädliche und zum Teil krebserzeugende Verbindungen entstehen können. [...]“

In einer Stellungnahme des BfR vom 1. Juli 2014 bewerten internationale Expertengremien den Genuss von Zuckeralkoholen wie Sorbit, Mannit, Isomalt, Polyglycitolisirup, Maltit, Lactit, Xylit und Erythrit als gesundheitlich unbedenklich. Tafelsüßen und Lebensmittel, die mehr als 10 % dieser Süßungsmittel enthalten, müssen allerdings den Hinweis tragen: „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“.

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte es sowohl mit Zucker als auch mit Zuckerersatzstoffen nicht übertreiben und möglichst ungesüßte Lebensmittel und Getränke zu sich nehmen. Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Zucker verzichten möchten oder müssen, sollten am besten ihren Hausarzt konsultieren, um aus der Vielzahl der Zuckerersatzstoffe die geeigneten herauszufinden. ■

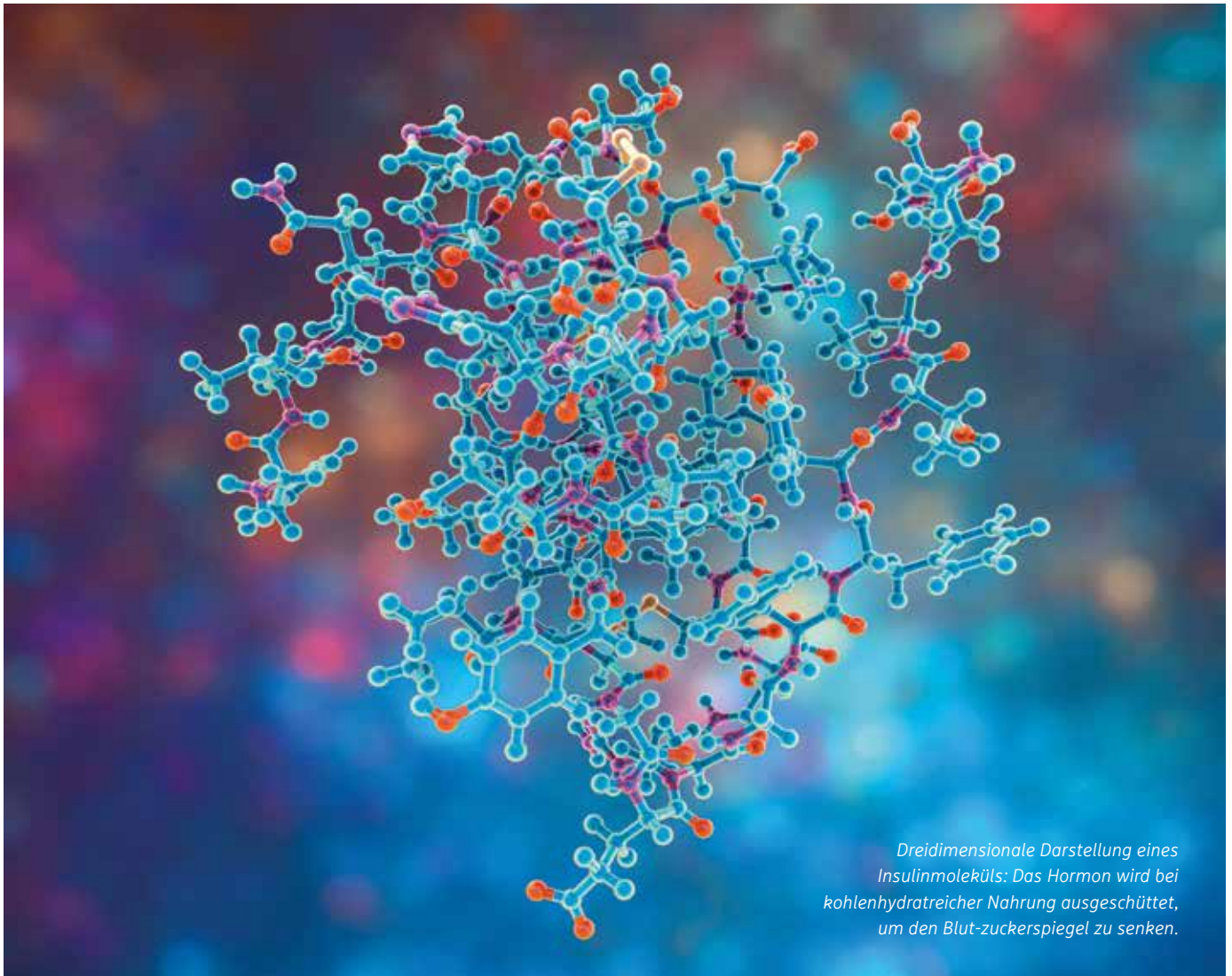
Wozu dienen Kohlenhydrate?

Gemeinsam mit Proteinen (Eiweißen) und Fetten zählen Kohlenhydrate zu den Makronährstoffen, die unseren Körper mit Energie versorgen und von denen wir verhältnismäßig viel benötigen, um unsere Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Sehr viel weniger benötigen wir von den Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die uns zwar keine Energie liefern, jedoch nicht minder wichtig sind – ohne sie würde unser gesamter Stoffwechsel samt Immunsystem nicht funktionieren.

Kohlenhydrate machen einen Großteil unserer Ernährung aus. Sie sind als Energielieferant schneller verfügbar als Fette oder Proteine. Im Verdauungstrakt werden komplexe Kohlenhydrate in Einfachzucker aufgespalten. Aus Zweifach-, Mehrfach- oder Vielfachzuckern entstehen so Glukose, Fruktose oder Galaktose. Fruktose und Galaktose werden wiederum in der Leber zu Glukose umgewandelt und über die Blutbahn zur Energieversorgung bereitgestellt.

Ein Teil der Glukose wird als Glykogen abgespeichert – etwa zu einem Drittel in der Leber und zu zwei Dritteln in den Muskeln. Das in der Leber abgespeicherte Glykogen wird für die Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels benötigt und dient darüber hinaus der Glukosever-





sorgung des Nervengewebes und der Erythrozyten sowie dem Erhalt der Körpertemperatur. Das in den Muskeln abgespeicherte Glykogen wird ausschließlich von den Muskeln selbst verbraucht.

Steigt der Blutzuckerspiegel aufgrund kohlenhydratreicher Nahrung an, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, um die Glukose aus der Blutbahn in die Körperzellen zu transportieren. Insulin wirkt sich also blutzuckersenkend aus. Das Hormon Glukagon lässt hingegen den Blutzuckerspiegel steigen, indem es bei Energiebedarf dafür sorgt, dass das in der Leber gespeicherte Glykogen wieder zu Glukose aufgespalten und in die Blutbahn abgegeben wird, auch, um eine Unterzuckerung des Körpers zu vermeiden.

Bei Typ-1-Diabetikern liegt aufgrund einer Autoimmunerkrankung ein absoluter Insulinmangel vor. Dadurch kann die Glukose nicht in die Körperzellen gelangen und sammelt sich stattdessen im Blut an, bis sie über den Urin ausgeschieden wird. In früheren Zeiten wurde durch Geschmacksproben des Urins überprüft, ob ein Patient

die „Zuckerkrankheit“ hatte. Schmeckte der Urin süß, war der Patient höchstwahrscheinlich ein Diabetiker. Ein hoher Blutzuckerspiegel führt dazu, dass Wasser mittels Osmose aus den Zellen ins Blut transportiert wird. Um die überschüssige Flüssigkeit auszuschleiden, erhöhen die Nieren die Urinmenge. Aus diesem Grund verspüren viele Diabetiker ständigen Durst und müssen häufiger auf die Toilette. Ohne Insulin ist die Glukoseaufnahme der meisten Zellen gestört, so dass diese Zellen stattdessen auf Fette und Eiweiße zurückgreifen müssen, um ihre Energieversorgung sicherzustellen. Unbehandelte Typ-1-Diabetiker verlieren stark an Gewicht und es kommt zu schweren Schädigungen von lebenswichtigen Organen und Gewebe, die schlimmstenfalls zu einem diabetischen Koma führen.

Auch bei Typ-2-Diabetikern ist der Blutzuckerspiegel erhöht. Schuld daran ist eine Insulinresistenz bzw. Insulinunempfindlichkeit, bei der die Körperzellen nicht richtig auf das vorhandene Insulin ansprechen. Sie ist meist Folge einer Kombination aus genetischer Veranlagung und Übergewicht. ■



Machen Kohlenhydrate dick?

Kommt darauf an. Im Gegensatz zu Fett, das 9 Kilokalorien pro Gramm liefert, weisen Proteine und Kohlenhydrate nur 4 Kilokalorien pro Gramm auf. Allerdings sind Kohlenhydrate aufgrund ihrer biochemischen Struktur schneller verfügbar. Und zwar umso schneller, je einfacher sie aufgebaut sind. Einfachzucker wie Glukose lassen demnach den Blutzuckerspiegel zügiger ansteigen als Vielfachzucker, der etwa in Stärke oder Ballaststoffen enthalten ist. Sobald der Blutzuckerspiegel ansteigt, wird bei einem gesunden Menschen Insulin ausgeschüttet. Das hat zur Folge, dass der Blutzucker anschließend wieder fällt. Sinkt der Spiegel unter ein bestimmtes Niveau, löst er Heißhunger aus, der dazu führt, dass man erneut Kohlenhydrate – vorzugsweise Süßes – zuführen möchte. Abermals wird Insulin ausgeschüttet – ein Teufelskreis.

Buchstäblich erschwerend kommt hinzu, dass die Fettverbrennung gehemmt wird, so lange das Insulin aktiv ist. Denn erst wenn keine Kohlenhydrate mehr zur Verfügung stehen und damit auch der Insulinspiegel niedrig ist, greift der Körper in letzter Konsequenz auf seine Fettdepots zurück. Komplexe Kohlenhydrate aus Vielfachzuckern lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und halten den Insulinspiegel konstant. Deshalb sollte man möglichst auf Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen, wie z. B. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, zurückgreifen.

Auch Alkohol bzw. Ethanol (ein einwertiger Alkohol, nicht zu verwechseln mit den Zuckeralkoholen) blockiert die Fettverbrennung. Alkohol wird in der Leber in Acetat umge-

wandelt – eine gefährliche Substanz, die unser Körper so schnell wie möglich loswerden will. Der Abbau von Alkohol hat also Vorrang vor dem von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen – dadurch wird der Fettstoffwechsel verlangsamt. Außerdem schlägt 1 Gramm reiner Alkohol mit 7 Kilokalorien ziemlich üppig zu Buche – fast so viel wie 1 Gramm Fett. Neben den bekannten gesundheitlichen Nachteilen, sind dies noch zwei weitere Gründe, um auf Alkohol lieber zu verzichten.

Wie eingangs gesagt, ist Kohlenhydrat nicht gleich Kohlenhydrat. Komplexe Zuckerarten, die den Blutzucker nur langsam steigen lassen, zählen zu den „guten“ Kohlenhydraten. Eine Orientierung bietet hierbei der sogenannte glykämische Index. Er zeigt an, wie sich kohlenhydrathaltige Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index lassen diesen nur langsam steigen, wohingegen hochglykämische Nahrungsmittel ihn in die Höhe schnellen lassen. Je nach Art der Zubereitung kann der glykämische Index eines Nahrungsmittels variieren: Kartoffelbrei hat beispielsweise einen höheren glykämischen Index als eine Pellkartoffel, da die im Kartoffelbrei enthaltenen Kohlenhydrate stärker aufgespalten sind und daher schneller ins Blut gehen. Das gleiche gilt für gekochte Karotten im Vergleich zu ihrem Rohzustand.

Versuchen Sie, auf Traubenzucker, Fruchtzucker und Haushaltszucker weitestgehend zu verzichten. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse in Maßen, Salat und Wildreis sind die bessere Wahl, um langfristig gesund, schlank und fit zu bleiben oder es zu werden. ■

GLÜCKLICHE GEWINNER

In der letzten Ausgabe haben wir nicht nur Body Tracker verlost, wir haben auch gefragt, was Sie sich sportlich für dieses Jahr vornehmen.

Viele haben sich dazu geäußert – herzlichen Dank! Natürlich steht bei Ihnen das Lauftraining ganz weit oben. Häufig genannt wurden auch: Pfunde purzeln lassen, Radfahren, schwimmen, das Fitness-Studio besuchen oder ein Sportabzeichen ergattern. Geschmunzelt haben wir bei unserem Mitglied aus Weichering, das sich den Waschbrettbauch zurückerkämpfen will, den es zuletzt vor 20 Jahren gesehen hat.

Außerdem ermuntern wir unser Mitglied aus Neuler, das jeden Tag 10.000 Schritte schaffen möchte, und grüßen nach Bielefeld – viel Erfolg und Freude beim Kitesurfen!

Die drei Body Tracker gehen an: V. Bieber, A. Ullrich und N. Zobel.

Herzlichen Glückwunsch!



Bonolino und die Marsmännchen

„Es war ein schöner warmer Tag, die große gelbe Kugel lachte vom Himmel. Ich hatte mein Planschbecken in den Schatten einiger Bäume gezogen und mich mit Sonnenschutz eingecremt, damit meine zarte Haut ... hüstel ... nicht von den UV-Strahlen der Sonne geschädigt wird. Als ich noch klein war, dachte ich immer, dass diese UV-Strahlen von UFOs abgefeuert werden. Kleine, grüne, farbbesessene Marsmännchen, die dafür sorgen, dass kleine, blasse, farbbesessene Erdmännchen zunächst rote und schließlich runzelbraune Haut bekommen. Ihr lacht? Immerhin sind beide außerirdischen Ursprungs!

Jedenfalls lag ich in meinem „Tümpel“, sinnierte und meditierte leise grunzend vor mich hin. Dabei muss ich wohl eingeschlummert sein. Plötzlich wurde ich von unbekanntem Geschossen attackiert und aus dem Land der Träume gerissen! Ich strampelte erschrocken mit den Armen und Beinen, dass das Wasser nur so spritzte! Die Außerirdischen griffen an! Ganz offensichtlich bestand ihre Munition aus heller und dunkler Materie, die beim Eintritt in die Erdatmosphäre amorphisierte, also ihre Form verlor. Ha! Damit hatten die Marsmännchen wohl nicht gerechnet und besonders zielsicher waren sie auch nicht, denn die Geschosse hatten zwar das Dach meines Gartenhäuschens getroffen, mich und mein Planschbecken aber bisher verfehlt. Trotzdem rief ich angsterfüllt um Hilfe, denn man konnte ja nie wissen. Meine Freunde MauMau, Türülü und Knabber eilten prompt herbei, um mir zur Seite zu stehen.

„Was ist denn los, Bonolino?“, zwitscherte Türülü aufgeregt, während weitere Geschosse knapp neben mir auf die Wiese klatschten.

„Bäääh!“, schimpfte Knabber. „Ist das eklig!“

„Eklig?“, japste ich entrüstet. „Das ist wohl nicht der richtige Ausdruck für einen hinterhältigen Angriff der Außerirdischen auf mich und mein Planschbecken!“

Aus den Bäumen über uns drang unterdrücktes Glücksen, Kichern und Prusten. Dann rief eine schrille Stimme „Warp 5 – volle Kraft voraus!“ Mit einem Hechtsprung rettete ich mich aus der Gefahrenzone. Neben mir plumpste eine gackernde Taube auf die Wiese. „Wurdest du getroffen? Bist du verletzt?“, fragte ich sie besorgt.

„Näää“, schnaufte sie grinsend. „Ich bin nur vor lauter Kringeln vom Ast gefallen.“ Sprach's und flog zurück zu den Bäumen. Nun brach aus dem Geäst schallendes Gelächter hervor. Etwa zehn Ringeltauben giggelten, gackerten und alberten, was das Zeug hielt. „Außerirdische! Herrlich! Ich lach mich schlapp!“, rief die größte von ihnen. „Wenn ich das unserem Chef erzähle, gibts 'ne Gehaltserhöhung! Alles hört auf mein Kommando! Drei, zwei, eins, Kistenschwenk und los!“ Die Tauben vollführten eine 180-Grad-Drehung und hoben die Bürzel.

„He, was soll die Ferkelei? Warum tut Ihr das?“, rief ich ihnen wütend und beschämt zu, als ich meinen Irrtum erkannte.

„Ist nicht persönlich gemeint, Kumpel“, gab die Kommando-Taube zurück. „Das gehört zu unseren

Zielverein-
rungen.
Frag unseren Chef
– wir wirken
mit am Zu-
kunftsprojekt
,Unser Dach
soll schöner
werden‘.
Obwohl ...
aus deiner
Perspekti-
ve heißt es
dann wohl
eher ,Star
Dreck‘.“ Und
die ganze Bla-
se brach erneut
in Gelächter aus.
Hmmpff. „Star
Trek“ hatte schon
immer zu meinen
Lieblings-Science-
Fiction-Serien gehört. Das könnte sich ab sofort ändern.
MauMau fauchte und ließ ihre Krallen blitzen:
„Abflug für die Besatzung des Raumschiffs Entersch...“
„Lass gut sein ...“, flüsterte ihr Türülü ins Ohr.
Das Amselmännchen flog davon und kehrte wenige



Minuten später mit
der Kohlmeise An-
ton, dem Spatz
Quietscher
und zahlrei-
chen Blau-
meisen
zurück.
Der Klein-
vogel-
Trupp
hatte
aus
dem
benach-
barten
Vogel-
futter-
häuschen
die Rosinen
eingesammelt
und warf sie nun auf

Türülü Kommando über den Bäumen ab. „Macht Platz
für den Spatz!“, rief Quietscher vergnügt.
„Igitigitt, es regnet dicke Fliegen!“ Die Tauben flatter-
ten erschrocken auf und zogen zeternd und schimpfend
von dannen.

„Unser Vertriebskonzept ist auf-
gegangen!“, tönte Türülü, als er
mit den fröhlich zwitschernden
Meisen und Quietscher auf der
Wiese landete. „Die Gurrhähne
haben die Rosinen allen Ernstes für
Schmeißfliegen gehalten.“
„Ich schmeiß mich weg!
Traube gegen Taube!“, lachte
MauMau.

Anton piepste: „Macht die Biege mit der
Fliege!“

„Außerirdisch schlechte Planung.“ Ich
grinste. „Eigentlich finde ich diese schrä-
gen Vögel ganz in Ordnung. Sie müssten
nur sinnvoll beschäftigt werden. Und
den Projektleiter sollte man auf den
Mond beamen!“



www.ruv-bkk.de/bonolino



INFO-BOX

Hautkrebsvorsorge

Entgegen dem Sprichwort kommt nicht immer alles Gute von oben. Das gilt auch für zu viel Sonnenbestrahlung. Besonders Kinder sollten vor UV-Strahlen mit entsprechender Kleidung, Kopfbedeckungen und Sonnencreme geschützt werden. Für Versicherte von 15 bis 34 Jahren bieten wir ein besonderes Hautkrebscreening-Programm an. ■



Kräuter und Früchte – gesunde Infusionen, die es in sich haben!

Lecker und gesund gegen den Sommerdurst ist „Infused Water“ (aromatisiertes Wasser). „Infused“ wird Mineral- oder stilles Wasser mit Früchten, Gemüsestücken, Kräuterstängeln oder Gewürzen. Frische Zutaten bringen Aroma, gesunde Vitamine und Mineralstoffe ins Glas. Das ist so lecker, dass man gerne noch ein Glas trinkt.

Klassische Zutaten sind Orangen, Zitronen oder Limetten, Beerenfrüchte, Gurke und Melone. An Kräutern eignen sich Minzen wie Pfeffer- oder Zitronenminze – aber auch Basilikum, Rosmarin oder Thymian. Alles am besten in Bio-Qualität und gewaschen.

Der „Kaltauszug“, wie man ihn früher nannte, sollte einige Stunden im Kühlschrank ziehen. Harte Zutaten wie Kräuterstängel oder Zimtstangen brauchen länger, bis sie Aroma abgeben, also besser über Nacht ziehen lassen.



Limetten-Ingwer-Zisch

- ◆ 1 Liter Mineralwasser
- ◆ 1 großes Stück Ingwer, geschält, zerteilt oder in Scheiben geschnitten
- ◆ 2 Stängel Minze, die Blättchen leicht angedrückt
- ◆ ½ Bio-Limette in feine Scheiben geschnitten



Blaubeer-Zitronen-Erfrischung

- ◆ 1 Liter stilles Wasser
- ◆ eine kleine Handvoll Blaubeeren
- ◆ ½ Bio-Zitrone in groben Stücken

Lust auf mehr? Diese Varianten bieten weitere überraschende Geschmackserlebnisse: Thymian mit Zitrone, Rosmarin mit Wassermelone, Basilikum mit Erdbeeren.

Einfach nach Lust und Laune kombinieren und genießen. Prost! ■

Klassisches Gurken-Minz-Wasser

- ◆ 1 Liter Wasser
- ◆ ½ Salatgurke in grobe Stifte oder in Spiralen geschnitten
- ◆ 3 Stängel Pfefferminze, leicht angedrückt
- ◆ Saft von 1 Zitrone





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

