

BKKiNFORM



Titel **THEMA**

Leben retten – Interview mit DLRG-Präsidentin Ute Vogt

Service **LEISTUNGEN**

„Was hab' ich?“ – so verstehen Sie Ihren Arztbefund

Gesundes **WISSEN**

Datteln – eine gesunde Alternative zu Zucker

KURZ NOTIERT

- 04** Mutterschutz bei Fehlgeburten ab der 13. Woche // Krebsfrüherkennung: Darmspiegelung jetzt auch für Frauen ab 50 Jahren
- 05** Aktuelle Tests: R+V BKK ganz vorne mit dabei // Neu in der Pflege ab 1. Juli 2025 // Unsere Online-Formulare: schnell und sicher

SERVICE LEISTUNGEN

- 06** Befunde verstehen mit „Was hab' ich?“
- 08** Terminsuche in Facharztpraxen: Wir unterstützen Sie
- 09** Schützen Sie Ihr Kind mit einer HPV-Impfung vor Krebs
- 10** Drei neue Apps helfen bei Schlafapnoe, Parkinson und chronischer Nierenerkrankung
- 12** Mit einem Klick zu unseren digitalen Leistungen
- 13** „bauchgefühl“ – eine BKK-Initiative zur Prävention von Essstörungen

TITEL THEMA

- 14** Die DLRG: Lebensretter im Einsatz – Interview mit DLRG-Präsidentin Ute Vogt
- 17** Ehrenamt bei der DLRG: Einstieg, Ausbildung, Alltag // Schwimmen lernen – besonders wichtig für Kinder
- 18** Krämpfe und Erschöpfung: Was kann ich tun? // Flaggen am Strand und ihre Bedeutung

GESUNDES WISSEN

- 19** Die Gemeine Schafgarbe – Arzneipflanze des Jahres 2025
- 20** Datteln – eine gesunde Alternative zu Zucker

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Mistkäfer
- 23** Für heiße Sommertage – erfrischend und gesund

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:
Michaela Ansems, Mechthild
Brenner

Artdirection & Layout
Karina Wilinski, R+V BKK

Fotoquellen
siehe einzelne Seiten

Bonolino
Klaus Wilinski (Illustrationen),
Tanja Zeitz (Text)

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

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

Auflage
106.850

Erscheinungsweise
4-mal jährlich

Redaktionsschluss
27.05.2025

Bezugsquelle
R+V Betriebskrankenkasse



..... Liebe Schülerinnen und Schüler der Abschlussjahrgänge,

was immer Ihr vorhabt, ob Ihr eine Berufsausbildung oder ein Studium beginnt, Eure Schullaufbahn fortsetzt, ein freiwilliges soziales Jahr plant oder irgendeine andere Aufgabe übernehmt.

Wir wünschen Euch viel Erfolg, schöne Erlebnisse, neue Erfahrungen und alles, was das Leben bereichert.

Ihr seid die Zukunft! Das Leben ist jetzt!

Und vergesst nicht, Eure eGK mitzunehmen.

Eure R+V BKK

Herzlich. Echt. Verlässlich.



Mutterschutz bei Fehlgeburten ab der 13. Woche

Frauen, die eine Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche erleiden, haben erstmals einen Anspruch auf Mutterschutz. Die gesetzliche Neuregelung gilt für Fehlgeburten ab dem 1. Juni 2025 und sieht eine Staffelung der Schutzfrist nach der Schwangerschaftsdauer vor: bis zu zwei Wochen Mutterschutz bei einer Fehlgeburt ab der 13. Woche, bis zu sechs Wochen bei einer Fehlgeburt ab der 17. Woche und bis zu acht Wochen bei einer Fehlgeburt ab der 20. Woche. Während der Schutzfrist besteht Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Für die Antragstellung des Mutterschaftsgeldes ist eine

ärztliche Bescheinigung erforderlich, aus der das Datum der Fehlgeburt und die Schwangerschaftswoche hervorgehen. Während der Schutzfrist dürfen zudem Arbeitgeber betroffene Frauen nicht beschäftigen, außer diese erklären sich ausdrücklich zur Arbeit bereit. Der Anspruch auf Mutterschaftsgeld ruht dann.

Eine Fehlgeburt liegt dann vor, wenn das Ende der Schwangerschaft vor der 24. Schwangerschaftswoche liegt oder das Kind weniger als 500 Gramm wiegt. Nach der alten Regelung galt ein Anspruch auf Mutterschutz nur bei

einer sogenannten Totgeburt, bei der die Schwangerschaft ab der 24. Woche endet oder das Kind mindestens 500 Gramm wiegt.

Die Gesetzesreform weitet den Mutterschutz auf Fehlgeburten aus und soll Frauen dabei unterstützen, die gesundheitlichen Belastungen besser zu bewältigen. Außerdem stellt sie klar, dass bei Totgeburten ab dem 1. Juni 2025 die Verlängerung der Mutterschutzfristen nach der Entbindung von acht auf zwölf Wochen ausgeschlossen ist, auch wenn es sich gleichzeitig um eine Frühgeburt handelt. ■

Krebsfrüherkennung: Darmspiegelung jetzt auch für Frauen ab 50 Jahren



Seit dem 1. April 2025 haben Frauen und Männer bei der Darmkrebsvorsorge denselben Leistungsanspruch. Zuvor konnten Männer aufgrund eines nach Daten des Robert Koch-Instituts erhöhten Darmkrebsrisikos schon ab 50 Jahren zwischen einer Darmspiegelung und

einem Stuhltest wählen, Frauen erst ab 55 Jahren. Diese Unterscheidung kann neuen Erkenntnissen zufolge entfallen.

Alle gesetzlich Krankenversicherten können nun ab 50 Jahren zwei Mal eine Darmspiegelung (Koloskopie) im

Abstand von zehn Jahren durchführen lassen. Alternativ zur Darmspiegelung wird ab 50 Jahren alle zwei Jahre ein Stuhltest angeboten. Weiterhin gilt: Wer sich zehn Jahre nach der ersten Darmspiegelung gegen eine zweite entscheidet, kann stattdessen Stuhltests machen.

Bei auffälligen Stuhltests besteht ein Anspruch auf eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung. Wir laden unsere Versicherten automatisch per Post zur Darmkrebsvorsorge ein, erstmals im Alter von 50 Jahren. Die Schreiben enthalten ausführliches Informationsmaterial zu Darmkrebs und den Methoden zur Früherkennung. ■

AUSKUNFT

Unser Service für Sie: Erreichbarkeit per Telefon und Internet

Service-Rufnummer: 0611 999 09-0
Arzt-Terminservice: 0800 426 5446 (gebührenfrei)
 Mo. bis Fr. 8–18 Uhr
Beschwerdetelefon: 0611 999 09-0

Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr:
 0611 999 09-222
www.ruv-bkk.de | info@ruv-bkk.de
www.facebook.com/ruvbkk
www.instagram.com/ruv_bkk

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



Aktuelle Tests: R+V BKK ganz vorne mit dabei

Beim Firmenrating TOP SERVICE Deutschland 2025 (TSD) erreicht die R+V BKK mit dem siebten Platz in der Gesamtwertung B2C zum achten Mal in Folge einen Platz unter den Top Ten mit dem besten Kundenservice. In der Kategorie Krankenversicherung führt sie als Branchensieger die Rangliste sogar an. Der renommierte Firmenwettbewerb um den besten Service wird jedes Jahr von der CR Management Consulting GmbH, Prof. Christian Homburg von der Universität Mannheim und dem Handelsblatt durchgeführt. Die unabhängigen Experten von TSD ermittelten in einem aufwändigen Prüfverfahren die Servicequalität und Kundenzufriedenheit der teilnehmenden Unternehmen. Die Platzierung der R+V BKK beruht unter anderem auf einer Online-Befragung von 5.000 Kundinnen und Kunden.

Krankenkasseninfo.de, das Vergleichsportal für gesetzliche Kranken-

kassen, hat im April 2025 die Ergebnisse eines großen Tests veröffentlicht. Verglichen wurden die derzeit 72 bundesweit geöffneten Kassen anhand von über 80 Kriterien in den Bereichen Service, Beitrag, Leistungen, Bonus und Wahltarife. Als Datenbasis nutzten die Expertinnen und Experten die Satzungen und Internetseiten der Kassen.

Die R+V BKK erhielt als Gesamtnote eine 1,1 und verbesserte sich damit gegenüber dem letzten Rating um 0,1. Ebenfalls um 0,1 besser als zuvor fiel mit 1,2 die Note für die Leistungen aus. Und auch bei den Ergebnissen nach Zielgruppen konnte die R+V BKK sich steigern: Azubis

1,0, Studenten 1,2, Selbständige 1,2, Schwangere und junge Eltern 1,4, Senioren 1,5, Familien 1,6. Auf www.krankenkasseninfo.de finden Sie die Testergebnisse. ■



Svenja Wiese (links) und Karolin Becke von der R+V BKK bei der Siegerehrung von TOP SERVICE Deutschland 2025.

Neu in der Pflege ab 1. Juli 2025

Zum 1. Juli 2025 wird ein gemeinsamer Jahresbetrag für Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege eingeführt. Ziel ist es, die Pflege flexibler und einfacher zu machen. Pflegebedürftige können ab diesem Datum ein kalenderjährliches Budget in Höhe von 3.539 EUR flexibel für beide Leistungsarten nutzen.

Die bisherige Aufteilung, bei der 1.685 EUR für die Verhinderungs- und 1.854 EUR für die Kurzzeitpflege vorgesehen waren, entfällt damit. Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, die in der ersten Jahreshälfte 2025 in Anspruch genommen wurden, werden

auf das neue Gesamtbudget für 2025 angerechnet.

Zum 1. Juli 2025 gibt es zudem einige Verbesserungen in der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege:

- Die Voraussetzung, dass die Pflegeperson vorab mindestens sechs Monate gepflegt haben muss, entfällt.
- Die maximale Dauer der tageweisen Verhinderungspflege erhöht sich von sechs Wochen (42 Kalendertage) auf acht Wochen (56 Kalendertage).
- Sofern die Verhinderungspflege von Verwandten oder Verschwägerten ersten oder zweiten Grades erbracht wird, kann die Erstattung bis zum

Doppelten des monatlichen Pflegegeldes erfolgen. Bisher konnte lediglich das 1,5-fache monatliche Pflegegeld erstattet werden. Bei Nachweis von entstandenen Kosten, etwa für Verdienstausschlag oder Reisekosten, können ebenfalls bis zu 3.539 EUR erstattet werden.

- Es ist kein vorheriger Antrag auf Verhinderungspflege mehr notwendig. Ein Nachweis der tatsächlich entstandenen Kosten ist jedoch weiterhin erforderlich. Das Formular für den Nachweis der entstandenen Kosten können Sie auf unserer Homepage herunterladen oder bei uns telefonisch anfragen (0611 99909-0). ■

Unsere Online-Formulare: schnell und sicher

Unsere Online-Formulare bieten Ihnen einen sicheren und schnellen Weg, Anträge oder Rechnungen einzureichen. Alle Formulare der R+V BKK, sowohl online als auch beschreibbare PDF-Dokumente, sind auf unserer Website www.ruv-bkk.de zentral abgelegt.

Klicken Sie einfach in dem blauen Kasten „Wir sind für Sie da!“ auf „Formulare“.

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. ■



Befunde verstehen mit „Was hab' ich?“



Texte in ärztlichen Befunden sind für Nichtmediziner häufig schwer verständlich. Mit unserem Partner „Was hab' ich?“ bieten wir Ihnen einen kostenfreien Service, mit dem Sie Befunde in eine verständliche Sprache übersetzen lassen können. Wie das aussieht, zeigen wir Ihnen anhand eines Beispielbefundes einer Muskelzerrung in der Schulter nach einer Kernspintomographie-Untersuchung.

Der Befundbericht setzt sich aus mehreren Teilen zusammen, wie Anlass der Untersuchung, Untersuchungstechnik und der abschließenden Beurteilung.

Was hab' ich?
Seite 1

Ihre Befundübersetzung

Übersetzung Nr. 0a665
männlich, geb. 1984



Sehr geehrter Nutzer von "Was hab' ich?",

vielen Dank für Ihr Vertrauen. Gerne übersetze ich den von Ihnen eingesendeten Befund für Sie. Mein Name ist *Pascal Götz*, ich studiere Medizin im 12. Fachsemester. Ich arbeite seit 2 Jahren im Team von "Was hab' ich?".

Ihre individuelle Befundübersetzung soll Ihnen dabei helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und mit dem Arzt auf Augenhöhe sprechen zu können. Ich möchte Sie darauf aufmerksam machen, dass ich lediglich Fachwörter übersetzen, Zusammenhänge erklären und Hintergrundwissen liefern kann. Ich kann keine Aussage zu einer speziellen Krankengeschichte treffen. Deshalb ersetzt diese Übersetzung keinesfalls das Arztgespräch.

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung. So kann ich weitere Übersetzungen noch verständlicher machen. Sie können dafür das Formular auf dieser Seite nutzen. Bei Fragen zu "Was hab' ich?" und zu Ihrer Befundübersetzung können Sie uns eine E-Mail an hilfe@washabich.de schreiben.

Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Ihr Übersetzer
Pascal Götz

Originalbefund	Befundübersetzung
<p>Kernspintomographie der rechten Schulter</p>	<p>Kernspintomographie-Untersuchung der rechten Schulter</p> <p>Die Kernspintomographie ist eine Untersuchung, bei der scheibenförmige Bilder vom Körper gemacht werden. Die Untersuchung beruht auf Magnetismus. Ein anderes Wort für die Kernspintomographie ist MRT.</p>

Aufbau der Schulter

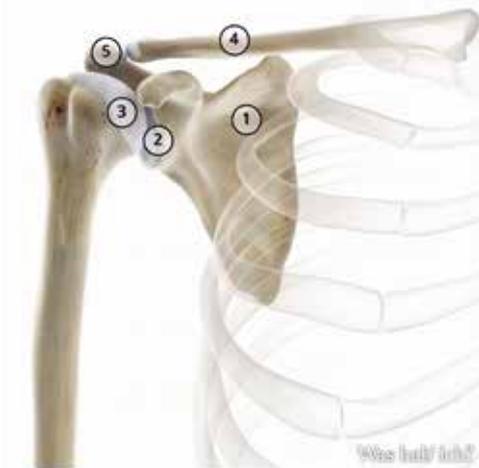
Das Schultergelenk verbindet den Arm mit dem Oberkörper. Das Schultergelenk wird durch den Oberarmknochen und das Schulterblatt gebildet.

Das Schulterblatt hat an der Seite eine flache Mulde. Das ist die Schulterpfanne. In der Schulterpfanne liegt das obere Ende vom Oberarmknochen. Diesen Teil vom Oberarmknochen nennt man auch Oberarmkopf.

Über dem Schultergelenk liegt noch ein weiteres, kleines Gelenk. Das ist das Schulterreckgelenk. Es liegt zwischen dem Schlüsselbein und der Schulterhöhe. Die Schulterhöhe ist ein Knochenfortsatz oben am Schulterblatt.

Die Bewegungen des Schultergelenks werden durch verschiedene Muskeln ermöglicht. Die Muskeln umgeben das Schultergelenk wie ein Mantel.

Hier sehen Sie die Knochen einer rechten Schulter von vorn:



- ① Schulterblatt
- ② Schulterpfanne
- ③ Oberarmkopf
- ④ Schlüsselbein
- ⑤ Schulterhöhe

Was hab' ich?

klinische Angaben	Der Anlass für die Untersuchung
<p>akute Distension vor drei Wochen</p>	<p>Vor 3 Wochen haben Sie sich plötzlich die Muskeln der Schulter gezerrt.</p> <p>Jeder Muskel besteht aus Muskelfasern. Diese Muskelfasern sind dehnbar. Das heißt, die Muskeln können sich bei Belastung etwas verlängern. Bei einer Zerrung werden die einzelnen Muskelfasern zu stark in die Länge gezogen.</p>
Technik	Untersuchungstechnik
<p>1,5 Tesla Magnetfeldstärke. Phased-Array-Schulterspule, coronare T2-FAT-SAT, coronare T1, sagittale T1 und axiale GRE T2-gewichtete Sequenzen.</p>	<p>Hier stehen die genauen technischen Angaben der Untersuchung. Mit diesen Angaben kann der Arzt später genau nachvollziehen, wie die MRT-Bilder gemacht wurden. So kann man zum Beispiel später Bilder besser miteinander vergleichen. Diese Angaben sind für das Verständnis Ihres Befundes nicht wichtig. Deshalb werde ich darauf nicht näher eingehen.</p>
Befund	Ihre Untersuchungsergebnisse
<p>In der flüssigkeitssensitiven Sequenz Nachweis eines ausgeprägten Knochenmarködems an der ventralen Zirkumferenz des Humeruskopfes.</p>	<p>Bei Ihnen hat sich vorn am Oberarmkopf viel Flüssigkeit in das Knochenmark eingelagert.</p> <p>Der Oberarmkopf ist das obere Ende des Oberarmknochens. Dieser Teil des Knochens sieht kugelförmig aus. Das Knochenmark ist der Ort, an dem das Blut gebildet wird. Das Knochenmark befindet sich im Inneren vom Knochen.</p> <p>Bei der flüssigkeitssensitiven Sequenz sind Flüssigkeiten im MRT besonders gut sichtbar.</p>
<p>Auch an der dorsalen Zirkumferenz des Glenoids deutliches Knochenmarködem mit blutiger Imbibierung der angrenzenden Muskelmanschette.</p>	<p>Im hinteren Teil Ihrer Schulterpfanne hat sich ebenfalls Flüssigkeit in das Knochenmark eingelagert. Es hat sich zudem Blut in den umliegenden Muskeln angesammelt.</p> <p>Die Schulterpfanne ist die Mulde seitlich im Schulterblatt. In dieser Mulde liegt der Oberarmknochen.</p>
<p>Regelrechte Artikulation im Acromioclaviculargelenk.</p>	<p>Die Schulterhöhe und das Schlüsselbein fügen sich bei Ihnen normal zum Schulterreckgelenk zusammen.</p> <p>Sie können das Schulterreckgelenk fühlen, wenn Sie mit Ihrem Finger das Schlüsselbein entlang Richtung Arm fahren. Ganz am Ende vom Schlüsselbein finden Sie eine kleine Erhebung und danach eine Einkerbung.</p>
<p>Supraspinatussehne kontinuierlich signalarm dargestellt.</p>	<p>Bei Ihnen ist die Sehne des Supraspinatus-Muskels durchgängig zu sehen. Die Sehne sieht auf den Bildern dunkel aus.</p> <p>Der Supraspinatus-Muskel ist ein Muskel, der vom Schulterblatt zum Oberarmkopf verläuft. Der Supraspinatus-Muskel ist ein Teil des Muskelmantels, der das Schultergelenk festigt. Man benötigt diesen Muskel zum seitlichen Anheben des Armes. Der Muskel ist über eine Sehne am Oberarmkopf befestigt.</p>

INFO-BOX

Sie möchten Ihren Befund von „Was hab' ich?“ übersetzen lassen? So geht's.

Sie fragen bei uns eine Transaktionsnummer (TAN) an. Hierzu können Sie unser Kontaktformular auf www.ruv-bkk.de, unsere App Meine R+V BKK oder unsere E-Mail-Adresse info@ruv-bkk.de nutzen. Sie erhalten von uns die TAN, mit der Sie Ihren medizinischen Befund anonym bei „Was hab' ich?“ hochladen. Innerhalb weniger Tage erstellt ein Team aus Medizinstudenten höherer Semester und Ärzten eine verständliche und fachgerechte Übersetzung. Bei komplexen Befunden steht den Übersetzern ein Team aus Fachärzten beratend zur Seite. Sie können dann die Übersetzung online und passwortgeschützt abrufen. Die Befunde von R+V BKK Versicherten werden durch ein eigens von „Was hab' ich?“ bereitgestelltes Team übersetzt, was eine schnellere Bearbeitung zur Folge hat. Die Kosten für den Service übernehmen wir. ■

Terminsuche in Facharztpraxen: Wir unterstützen Sie



Die Wartezeiten für einen Termin in einer Facharztpraxis sind länger geworden. Das liegt unter anderem an der gestiegenen Zahl chronischer Erkrankungen und älterer Menschen. Auch der Aufwand an Verwaltungs- und Dokumentationspflichten der Praxen hat zugenommen. Servicestellen können dabei helfen, schneller an einen Termin zu kommen.

Ein Viertel der Patientinnen und Patienten gibt laut einer Studie des GKV-Spitzenverbandes an, länger als 30 Tage auf einen Termin in einer Facharztpraxis zu warten. Terminservicestellen wie die der Kassenärztlichen Vereinigungen helfen gesetzlich Versicherten kostenfrei bei der Terminvereinbarung. Dann kann es auch mal schneller gehen. Eine Garantie gibt es dafür aber nicht.

Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen

Halten es Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt für medizinisch erforderlich und dringlich, stellen sie Ihnen einen Überweisungs- oder Vermittlungscode aus. Mit dem zwölfstelligen Code auf der Überweisung buchen Sie Ihren Termin anschließend telefonisch unter 116 117 oder online auf der App 116117 Website www.116117.de. Hilfreich ist auch die App 116117. Sie zeigt geöffnete, nahegelegene ärztliche und psychotherapeutische Praxen sowie ärztliche Bereitschaftspraxen für die dringende Versorgung auch außerhalb von Praxis-Sprechzeiten an. Sie kann im Google Play Store und im AppStore kostenlos heruntergeladen werden.

Für Termine bei Augenärzten, Frauenärzten, Hausärzten, Kinderärzten und für psychotherapeutische Praxen können Sie auch ohne Überweisungs- oder Vermittlungscode einen Termin buchen. Auch dafür können Sie die Website der Kassenärztlichen Bundesvereinigung nutzen.

Unser Arzt-Terminservice

Egal, ob Sie einen Facharzt, Zahnarzt oder einen Allgemeinarzt benötigen, unser Arzt-Terminservice unterstützt Sie

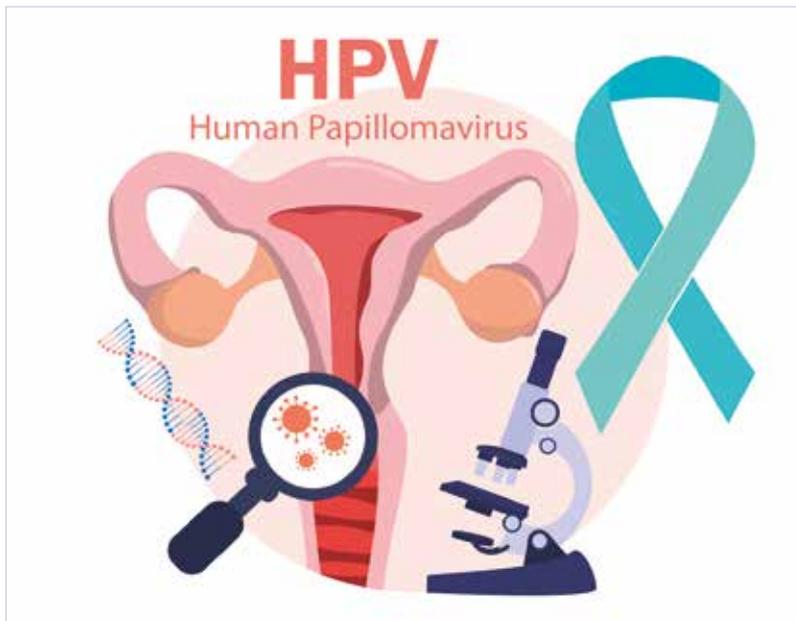
bei der Vermittlung einer Praxis in Ihrer Nähe. Das klappt häufig, aber längst nicht immer, weil es zum Beispiel von der Dichte der Praxen in Ihrer Region abhängt.

Um unseren Service zu nutzen, wählen Sie die Telefonnummer 0800 426 5446 (Mo. bis Fr. von 8 bis 18 Uhr) und sagen, welche fachärztliche Richtung Sie benötigen. Alternativ können Sie auch unser Online-Formular auf www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Terminservice) verwenden. Hierzu benötigen Sie Ihre Versichertennummer und Ihr Geburtsdatum. Die Versichertennummer finden Sie auf der Vorderseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Falls Sie von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt einen Überweisungsschein bekommen haben, halten Sie bitte auch diesen bereit.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Services melden sich innerhalb von 48 Stunden (Werktage) bei Ihnen zurück. Kam beim ersten Anlauf kein Termin zustande, haben Sie die Möglichkeit, den Terminservice zu bitten, ein weiteres Mal mit einem größeren Suchradius aktiv zu werden. Wenn Sie den vereinbarten Termin nicht wahrnehmen können, informieren Sie bitte direkt die Arztpraxis, um zu vermeiden, dass womöglich ein Ausfallhonorar fällig wird. Bitte beachten Sie, dass der Service keine Arzttermine für psychotherapeutische Praxen, OP-Termine oder Termine bei sogenannten nichtärztlichen Heilmittelerbringern wie Physiotherapeuten, Logopäden oder Ergotherapeuten vermittelt.

TIPP: Einige Praxen bieten auch offene Sprechstunden an, und es ist nicht nötig, dafür einen Termin zu vereinbaren. Es kann sich also lohnen, Praxen direkt zu kontaktieren und nachzufragen. ■

Schützen Sie Ihr Kind mit einer HPV-Impfung vor Krebs



Humane Papillomviren (HPV) können Gebärmutterhals-, Anal-, Penis-, Mund- oder Rachenkrebs auslösen. Eine frühzeitige HPV-Impfung bietet einen fast 100-prozentigen Schutz vor einer HPV-Infektion.

Die Gruppe der Humanen Papillomviren (HPV) umfasst mehr als 200 verschiedene Typen. Am häufigsten kommt es beim Geschlechtsverkehr zu einer Infektion. Schätzungen zufolge sind etwa 6–80 Prozent der sexuell aktiven Menschen im Laufe ihres Lebens mit HPV infiziert. Die meisten Infektionen verlaufen asymptomatisch und heilen spontan aus. Allerdings können bestimmte Virus-Typen, insbesondere HPV 16 und 18, Krebserkrankungen hervorrufen. Sie gehören zu den zwölf krebsauslösenden Hochrisiko-Typen, die sich über Jahre unbemerkt in Zellen vermehren können.

Die häufigste durch HPV verursachte Krebsart ist Gebärmutterhalskrebs. Insgesamt sind Humane Papillomviren für vier bis fünf Prozent aller Krebserkrankungen verantwortlich. Rund 4.500 Frauen erkranken in Deutschland jährlich neu an Gebärmutterhalskrebs und etwa 1.500 sterben daran. Pro Jahr werden zudem bei mehreren zehntausend jungen Frauen HPV-bedingte Krebsvorstufen am Gebärmutterhals entfernt.

Eine andere mögliche Folge einer HPV-Infektion sind Feigwarzen. Die in der Regel harmlosen, auch Genitalwarzen oder Kondylome genannten Feigwarzen werden oft als störend empfunden. Um sie zu entfernen, ist zumeist eine längere ärztliche Behandlung erforderlich.

Die HPV-Impfung ist sehr wirkungsvoll. Sie schützt zu fast 100 Prozent vor einer Infektion mit HPV und dem Risiko einer späteren Krebserkrankung. Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren. Für den Aufbau des Impfschutzes sind zwei Impfungen im Abstand von mindestens fünf Monaten erforderlich. Bei einem Impfabstand unter fünf Monaten und ab einem

Alter von 15 Jahren sind es drei Impfungen. Versäumte Impfungen sollten so früh wie möglich und noch vor dem 18. Geburtstag nachgeholt werden. Eine Auffrischimpfung wird von der STIKO derzeit nicht empfohlen. Die R+V BKK übernimmt die Kosten für die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen von neun bis 14 Jahren sowie für die Nachholimpfung bis zum 18. Geburtstag. Ab 18 Jahren erstatten wir für selbstbezahlte ärztlich empfohlene HPV-Impfungen 50 Prozent der Impfstoffkosten und für die ärztliche Leistung max. 14 EUR, höchstens jedoch den tatsächlichen Rechnungsbetrag.

Die Impfung gegen HPV gilt als sehr sicher und gut verträglich. Wie bei allen Impfungen kann es zu Nebenwirkungen kommen. Am häufigsten sind Schmerzen, Rötung oder eine Schwellung an der Einstichstelle. Schwere Nebenwirkungen, die die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen, wurden im ursächlichen Zusammenhang mit der HPV-Impfung bislang nicht festgestellt. Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten des Robert Koch-Instituts (RKI). Bei Fragen rund um die Impfung wenden Sie sich am besten an Ihre Arztpraxis. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie vor der Impfung über Nutzen und mögliche Risiken aufklären. ■



Drei neue Apps helfen bei Schlafapnoe, Parkinson und chronischer Nierenerkrankung

Wir haben für unsere Versicherten drei neue Verträge der Besonderen Versorgung abgeschlossen. Sie helfen, eine Schlafapnoe zu diagnostizieren, die Mobilität bei Parkinson zu fördern und die Lebensqualität bei einer chronischen Nierenerkrankung zu steigern.

Mit der Snorefox-App das Schlafapnoe-Risiko bestimmen



Menschen mit einer Schlafapnoe leiden an Symptomen wie plötzlichem Aufwachen mit Schnauben oder Keuchen, ständiger Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsproblemen. Sie sind zudem einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgesetzt. Die häufigste Form der Schlafapnoe ist die obstruktive Schlafapnoe, abgekürzt OSA. Sie entsteht durch einen wiederholten Verschluss des Rachens oder der oberen Atemwege im Schlaf.

Schnarchen ist weit verbreitet. Schätzungsweise jeder zweite Mensch erzeugt im Schlaf das knatternde Geräusch, das wir als Schnarchen bezeichnen. Nicht immer ist es harmlos, denn es kann ein Hinweis auf eine ernstzunehmende gesundheitliche Beeinträchtigung sein, etwa eine Schlafapnoe.

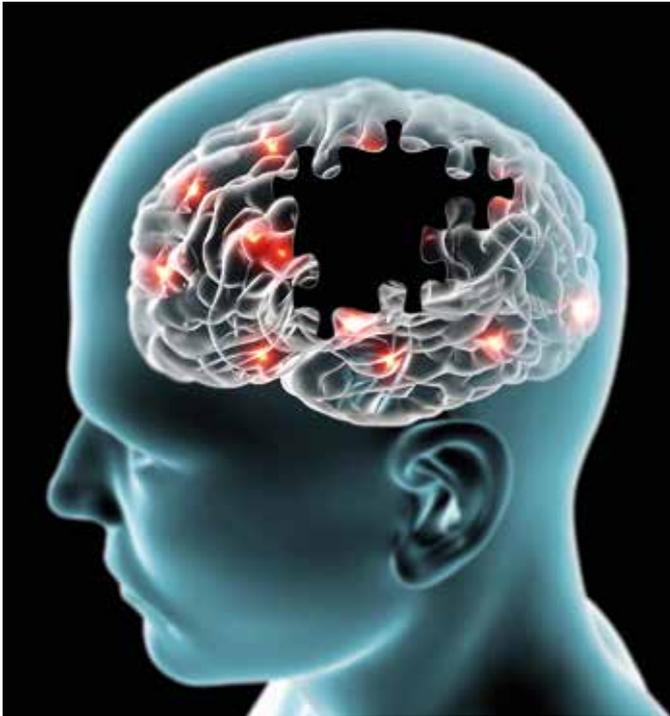
Das charakteristische Schnarchgeräusch entsteht, wenn es während des Schlafs im oberen Atemweg – also im Bereich von Mund- und Nasenhöhle, Nasennebenhöhlen, Rachen und Kehlkopf – zu einer Verengung kommt. Der Atemstrom wird dann abgebremst. In der Folge beginnen die Weichteile Gaumensegel, Zäpfchen und Zungengrund zu vibrieren und erzeugen das Schnarchgeräusch.

Mit der Snorefox-App, einem zugelassenen digitalen Medizinprodukt, lässt sich ermitteln, ob die tiefere Ursache für das Schnarchen eine Schlafapnoe, also eine ernsthafte Schlafstörung, ist. Der Begriff Apnoe kommt aus dem Griechischen und bedeutet Nicht-Atmung. Bei einer Schlafapnoe setzt die Atmung während des Schlafs wiederholt für mindestens zehn Sekunden aus. Diese Aussetzer können mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten. Die Folge ist eine Verringerung des Sauerstoffgehalts und eine Erhöhung des Kohlendioxidgehalts im Blut.

Mit der Smartphone-App Snorefox Medical lässt sich das Risiko einer Schlafapnoe ganz einfach zu Hause ermitteln, ohne dass man ein Schlaflabor aufsuchen muss. Die Schnarchgeräusche werden nachts über das Smartphone-Mikrofon erfasst, und die App bestimmt dann mithilfe künstlicher Intelligenz das individuelle Risiko für eine Schlafapnoe. Am Morgen erhält man einen detaillierten Bericht über die Schnarchdauer, -lautstärke und das potenzielle Schlafapnoe-Risiko. Die Genauigkeit der App liegt bei 85 Prozent im Vergleich zu einem Schlaflabor.

Bei Verdacht auf eine Schlafapnoe bietet die App einen integrierten Ärztefinder, der dabei hilft, eine Schlafmedizinerin oder einen Schlafmediziner in der Nähe zu finden. Eine Schlafapnoe lässt sich gut behandeln. Je früher sie diagnostiziert und therapiert wird, desto besser können Folgeerkrankungen vermieden werden.

Unser kostenfreies Angebot der Snorefox-App richtet sich an Versicherte, die schnarchen und ein hohes Risiko (z. B. Asthma, Übergewicht, Bluthochdruck) für eine obstruktive Schlafapnoe haben. Um die App nutzen zu können, müssen Sie sich zunächst registrieren. Auf www.ruv-bkk.de informieren wir Sie ausführlich über alle Einzelheiten der Nutzung (Suchbegriff: Snorefox). ■



Bessere Mobilität bei Parkinson

Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die mit einer Reihe von motorischen und nicht-motorischen Symptomen verbunden ist. Weithin bekannt sind der sogenannte Tremor, ein Zittern vor allem der Hände, und der Rigor, eine erhöhte Steifheit der Muskeln, die die Beweglichkeit einschränkt. Parkinsonerkrankten fällt es zudem schwer, das Gleichgewicht zu halten, was das Sturzrisiko erhöht. Und auch der Gang kann sich verändern: Wer die Füße nicht anheben oder keine Armbewegungen ausführen kann, ist zusätzlich in seiner Mobilität beeinträchtigt.

Mit einem digitalen Coaching unterstützen wir Menschen mit Parkinson dabei, ihr Gangbild zu verbessern und wieder mobiler zu werden. Als Leistung der Besonderen Versorgung bieten wir unseren an Parkinson erkrankten Versicherten die ParkinsonGo TM-App an. Die kostenfreie App analysiert das Gangbild. Hierzu nutzt sie an den Schuhen befestigte Sensoren. Intelligente Algorithmen leiten daraus individualisierte Handlungsempfehlungen in Form von physiotherapeutischen Übungen und Tipps für den Umgang mit der Erkrankung ab. So erlernen Betroffene, ihre Symptome besser zu managen und ihren Alltag aktiver zu gestalten.

Die Entwicklung der Beweglichkeit kann innerhalb der App verfolgt werden, so dass sich der Zusammenhang zwischen individuellem Verhalten und auftretenden Symptommustern besser einschätzen lässt. Die so gewonnenen Erkenntnisse sowie die Motivation zum Selbstmanagement helfen, die Mobilität zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

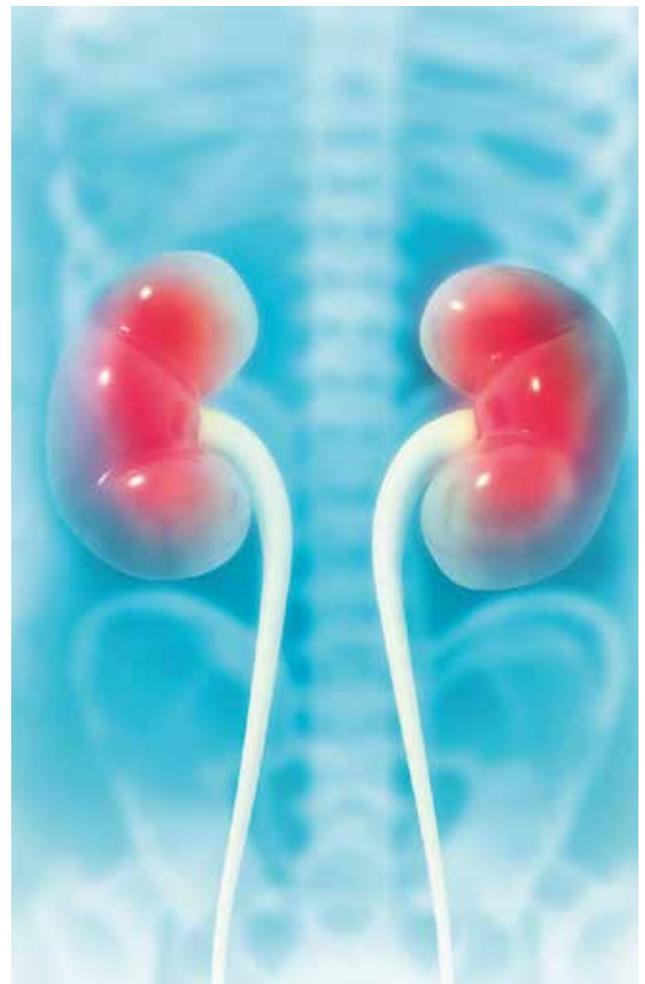
Unser Angebot ParkinsonGo TM richtet sich an unsere Versicherten ab 18 Jahren mit der Diagnose Primäres Parkinson-Syndrom. Die Gehfähigkeit sollte mindestens vier Mal zehn Meter ohne Unterstützung einer Person betragen. ■

Oska-Plus – App zur Unterstützung bei Chronischer Nierenerkrankung

In Deutschland leiden etwa neun Millionen Menschen an Chronischer Nierenerkrankung (CKD). Zu den wichtigsten Ursachen gehören vor allem behandelbare Risikofaktoren wie Diabetes und Bluthochdruck. Während die Erkrankung im frühen Stadium oft symptomlos verläuft und unbemerkt bleibt, leiden Betroffene in späteren Stadien häufig unter schwerwiegenden Komplikationen.

Mit der App Oska-Plus bieten wir ein innovatives Gesundheitsprogramm an, das Menschen mit Chronischer Nierenerkrankung hilft, ihre individuellen Gesundheitsziele zu erreichen. Die App bietet Funktionen zur Überwachung von Symptomen und Erinnerung an die Medikamenteneinnahme an und informiert über wichtige Aspekte der Erkrankung.

Unser Angebot der Besonderen Versorgung richtet sich an volljährige Versicherte, bei denen eine Chronische Nierenerkrankung (CKD) diagnostiziert wurde oder die gerade eine Nierentransplantation hatten. Wie Sie unser Angebot der Besonderen Versorgung in Anspruch nehmen können, erfahren Sie auf unserer Website www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Oska-Plus) oder rufen Sie uns an (0611 99909-0). ■



Mit einem Klick zu unseren digitalen Leistungen

Für alle, die in unserer App und Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK angemeldet sind, haben wir den Zugang zu wichtigen digitalen Leistungen erleichtert.



Die neue Funktion „Digitale Ersthelfer“ ermöglicht es beispielsweise, das digitale Angebot unseres Kooperationspartners 7Mind mit einem Klick aus Meine R+V BKK heraus zu nutzen. Die zuvor hierfür erforderliche Anmeldung mit Zugangscode erfolgt automatisch. Wartezeiten und Anmeldeformalitäten entfallen.

Der neue Service Digitale Ersthelfer startet mit sechs häufig nachgefragten Leistungen:

BabyCare

Ein umfassendes Vorsorgeprogramm inklusive App für eine gesunde Schwangerschaft. Kommt es in dieser Zeit zu Veränderungen, hilft BabyCare dabei, sie rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln und schützt so die Gesundheit von Mutter und Kind.

Family+ by BKK

In unserem Portal BKK Family Plus haben wir Leistungen für Familien, die über die gesetzlichen Standards hinausgehen, übersichtlich zusammengefasst. Die Leistungen sind gegliedert nach unterschiedlichen Lebensphasen wie Kinderwunsch, Schwangerschaft, Baby, Kinder, Teenager und junge Erwachsene. Eine Arztpraxisuche hilft, Ärztinnen und Ärzte zu finden, die an unseren Programmen teilnehmen.

Medicalmotion

Die ganzheitliche Schmerztherapie für unsere Versicherten ab 18 Jahren ermöglicht es, eine Vielzahl von unterschiedlichen Schmerzen sowie Tinnitus per App zu behandeln und die Lebensqualität zu verbessern. Die personalisierten, kompakten Übungseinheiten nehmen nur 15 Minuten pro Tag in Anspruch.

RhythmusLeben

Das für unsere Versicherten ab 54 Jahren kostenfreie Programm der Besonderen Versorgung entdeckt Vorhofflimmern und schützt vor Schlaganfällen. Dazu wird der Herzrhythmus zwei Mal täglich für je eine Minute mit der App Preventicus Heartbeats gemessen.

7Mind

Die App für mehr Resilienz, einen besseren Umgang mit Stress vielen Meditationsübungen und einem Präventionskurs für erholsamen Schlaf.

TeleClinic

Der Online-Arztbesuch per Smartphone erspart im Krankheitsfall den oft beschwerlichen Weg in die Praxis – kostenfrei, weltweit, rund um die Uhr. ■

Sicher und bequem: Meine R+V BKK

Unsere kennwortgeschützte App und Onlinegeschäftsstelle Meine R+V BKK bietet Ihnen zahlreiche Services, die Ihnen das Leben erleichtern. Rund um die Uhr können Sie:

- Ihr persönliches und sicheres Nachrichtenpostfach nutzen, um mit uns in Kontakt zu treten.
- Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung ändern.
- Ihre Versicherungs- oder Mitgliedsbescheinigung oder einen Behandlungsschein herunterladen.
- Ihren Auslandskrankenschein für bestimmte Reiseländer herunterladen.
- Ihr Foto für die elektronische Gesundheitskarte ändern oder eine neue Gesundheitskarte bestellen.
- einen Antrag auf Kinderkrankengeld stellen.
- Ihr Impfbuch digitalisieren und sich an Auffrischtermine erinnern lassen.

Für Meine R+V BKK können Sie sich auf unserer Homepage anmelden. Hierzu klicken Sie oben rechts auf Meine R+V BKK. Oder installieren Sie die kostenlos erhältliche Meine R+V BKK App aus Google Play (Android) oder dem App Store (iPhone/iPad).

„bauchgefühl“ – eine BKK-Initiative zur Prävention von Essstörungen



Heißhungerattacken sind ein typisches Merkmal der Binge Eating-Störung.

Von den drei Erkrankungsformen der Essstörung ist die Binge Eating-Störung (Heißhungerattacken verbunden mit starkem Übergewicht) die häufigste, gefolgt von der Bulimie. Die bekannteste Form, die Magersucht, tritt am seltensten auf. Laut dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) erkranken etwa sechs von 100 Mädchen und Frauen im Laufe ihres Lebens an einer der drei Formen von Essstörung. Bei Jungen und Männern sind es nur rund zwei von 100. Hinzu kommt noch einmal mindestens die gleiche Zahl an Essstörungen, die sich nicht eindeutig den drei Erkrankungsbildern zuordnen lassen. Seit 2020, dem Beginn der Corona-Pandemie, hat die Zahl der an einer Essstörung Erkrankten zugenommen.

Das Präventionsprojekt, das für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 und an beruflichen Schulen entwickelt wurde, stellt zahlreiche Unterstützungsangebote für Unterricht, Workshops, Lehrerfortbildungen und Eltern bereit. Ein Höhepunkt ist eine Konzertlesung mit der Bestsellerautorin und Mutmacherin Jana Crämer und ihrem Freund, dem Musiker David Müller alias Batomae. Crämer, die als Jugendliche und junge Erwachsene selbst an einer Essstörung litt, liest aus ihrem ersten Roman „Das Mädchen aus der 1. Reihe“, in den ihre

Erfahrungen mit der Krankheit und den damit verbundenen Mobbing-Erlebnissen in der Schule eingeflossen sind. Sie wog zeitweise 180 Kilo und schaffte es später, 100 Kilo abzunehmen. Batomae begleitet sie musikalisch und erzählt, wie er und Jana Crämer Freunde wurden. Die Schülerinnen und Schüler bekommen so aus erster Hand vermittelt, was Essstörungen verursacht, welche sozialen und psychischen Probleme entstehen und wie Freunde helfen können. „Wir wollen das Bewusstsein für Essstörungen bei jungen Menschen und

Esstörungen gehören zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen. Betroffen sind vor allem junge Menschen. Zusammen mit anderen Betriebskrankenkassen unterstützt die R+V BKK das Präventionsprojekt „bauchgefühl“. Es bietet Schulen mit zahlreichen Informations- und Aktionsangeboten die Möglichkeit, der Entstehung von Essstörungen entgegenzuwirken.

den Erwachsenen, die sie in ihrer Entwicklung intensiv begleiten, also Eltern und Lehrkräften, schärfen, um frühzeitig der Entstehung von Essstörungen entgegenzuwirken“, erklärt Katja Alff, Referentin Gesundheitsprävention bei der R+V BKK. Zusätzlich zum präventiven Charakter verfolgt die Initiative „bauchgefühl“ das Ziel, bereits betroffene Jugendliche über Beratungs- und Behandlungsangebote zu informieren und Schülerinnen und Schüler in ihrer psychischen Gesundheit und Resilienz zu stärken, so dass psychische Störungen gar nicht erst auftreten.



Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit bietet auf seiner Website www.bioeg.de neben zahlreichen Informationen und Videos zu Essstörungen auch eine Suche nach Beratungsstellen vor Ort an.

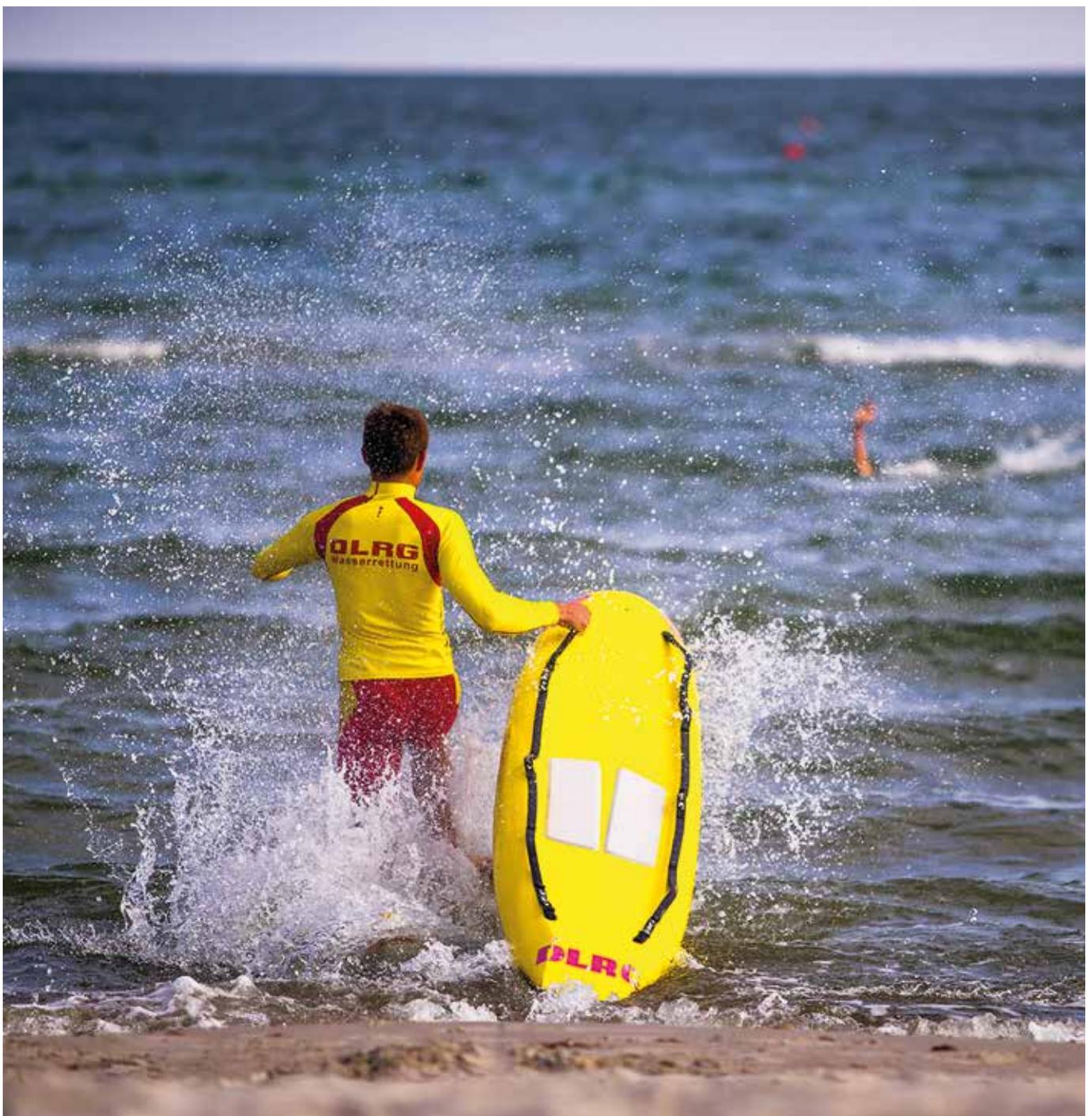
Schulen, die sich für die BKK-Initiative „bauchgefühl“ interessieren, können sich auf www.teamgesundheit.de ausführlich über das Programm informieren und direkt eine Anfrage zur Teilnahme stellen. ■

Batomae (v.l.), Katja Alff (R+V BKK) und Jana Crämer bei einer „Bauchgefühl“-Veranstaltung in der Staatlichen Gemeinschaftsschule „Albert Einstein“ in Sömmerda im Mai 2025.

Die DLRG: Lebensretter im Einsatz



2024 sind 411 Menschen in Deutschland ertrunken. So viele, wie seit 2019 nicht mehr. Die meisten Todesfälle ereigneten sich in den Sommermonaten Juni bis August. Auch in diesem Jahr werden in dieser Zeit wieder etwa 50.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) an Gewässern im Einsatz sein, um für Sicherheit zu sorgen. Vergangenes Jahr retteten sie über 1.400 Menschenleben, die Hälfte davon aus Gefahr im Wasser. Wir sprachen mit DLRG-Präsidentin Ute Vogt.



BKKiNFORM: Die Zahl der Menschen, die beim Baden ertrinken, ist in den letzten Jahren gestiegen. Was sind die Gründe dafür?

Ute Vogt: Vor allem in den Sommermonaten gab es mehr tödliche Unfälle. Der heiße August ragte mit 80 Todesfällen besonders heraus. Mit der Zahl sonniger Sommertage steigt die Wahrscheinlichkeit von Badeunfällen. Die Gewässer im Land werden dann von viel mehr Menschen und häufiger als sonst aufgesucht – leider nicht nur die bewachten Badestellen und Schwimmbäder. Auch im warmen Frühjahr zog es bereits zahlreiche Menschen zu Aktivitäten an und auf die Gewässer. Zudem kam es vermehrt zu Unglücken in Hochwassergebieten.

Drei von vier Ertrunkenen sind männlich. Warum sind Männer so viel stärker gefährdet als Frauen?

Ute Vogt: Männer neigen viel häufiger als Frauen dazu, sich selbst zu überschätzen sowie übermütig zu handeln. Risiken werden öfter ausgeblendet. Alkohol oder andere Drogen befördern solches Verhalten in vielen Fällen zusätzlich.

Die Gefahr zu ertrinken steigt mit dem Alter. Worauf sollten ältere Menschen achten, um sich nicht zu gefährden?

Ute Vogt: Ältere Menschen sind häufiger anfällig für Herz-Kreislauf-Probleme – vor allem bei starken Temperaturunterschieden. Der Gang ins kühle Wasser an heißen Tagen kann schnell zum Gesundheitsrisiko werden. Deshalb sollte man sich vor dem Baden unbedingt langsam abkühlen und an die niedrigere Wassertemperatur gewöhnen. Wichtig ist auch: Nicht allein schwimmen gehen und am besten dort, wo Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer aufpassen.

Meer, Seen, Flüsse, Freibäder – wo ist die Gefahr zu ertrinken am größten?

Ute Vogt: In den Freigewässern. Ganz gleich, ob Meer, See oder Fluss: Der Aufenthalt in jedem dieser Gewässertypen bringt Risiken mit sich. Die meisten tödlichen Unfälle ereignen sich in Seen und Flüssen. Erstere sind hierzulande besonders zahlreich vertreten und werden seltener für Freizeitaktivitäten genutzt. Flüsse werden seltener aufgesucht. Hier sind die Unfallgefahren insbesondere aufgrund von Strömungen sowie Boots- und Schiffsverkehr aber größer. In den Meeren kommen vergleichsweise wenige Personen ums Leben, obwohl das Gefahrenpotenzial ebenfalls groß ist. Doch die Menschen begegnen den Meeren mit mehr Vorsicht, und in der Badesaison werden vielerorts Strandabschnitte von Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern beaufsichtigt.

Wie sieht es mit der Gefahr durch Gewässer im Winter aus?

Ute Vogt: Im Winter ist ein Sturz ins Wasser besonders gefährlich: Bei niedrigen Temperaturen schwinden die Kräfte früher und der Körper kühlt schneller aus. Wenn das Wasser bei Minustemperaturen gefriert, laden Eisflächen zwar zum Spaziergang über dem Wasser ein. Meistens sind diese aber noch nicht ausreichend tragfähig. Die Eisdicke sollte bei Seen mindestens 15 Zentimeter betragen und bei fließenden Gewässern 20 Zentimeter, bevor man sie sicher betreten kann.

Von den 411 Todesfällen durch Ertrinken im Jahr 2024 betrafen 14 Kinder bis zehn Jahren. Was raten Sie Eltern, um ihr Kind beim Baden oder Spielen im Wasser zu schützen?

Ute Vogt: Eltern sollten ihre Kinder niemals aus den Augen lassen und insbesondere bei Kleinkindern immer direkt in Griffweite bleiben. Das gilt auch beim Tragen von Auftriebshilfen wie Schwimmflügeln und -westen. Die bieten nämlich keinen sicheren Schutz vor dem Ertrinken. Vorsicht ist auch bei Planschbecken, Gartenteichen, Regentonnen oder Ähnlichem geboten. Auch in den flachsten Gewässern kommt es immer





2024 retteten die Helferinnen und Helfer der DLRG über 1.400 Menschen das Leben.

wieder zu Unfällen. Ab dem Alter von fünf Jahren sind Kinder in der Lage, schwimmen zu lernen. Eltern können sie bereits vorher an das Wasser gewöhnen, zum Beispiel durch regelmäßiges gemeinsames Planschen und Spielen. Zudem empfehlen wir, rechtzeitig auf die Suche nach einem geeigneten Schwimmkurs zu gehen. Sicher schwimmen zu können ist die beste Prävention gegen das Ertrinken!

Die DLRG ist ein gemeinnütziger Verein, der vor allem von ehrenamtlichem Engagement getragen wird. Mit 630.000 Mitgliedern an bundesweit rund 2.000 Standorten ist sie weltweit die größte freiwillige Wasserrettungsorganisation. Wie sieht es mit dem Nachwuchs aus?

Ute Vogt: Die DLRG verzeichnete Ende 2024 zum dritten Mal in Folge einen Mitgliederrekord. Fast die Hälfte der Mitglieder ist 18 Jahre alt oder jünger – Nachwuchs ist also vorhanden. Durch die Schwimmausbildung kommen immer wieder Kinder zu uns. Die Kunst ist es, sie auch über die Schwimmkurse hinaus zu halten und an das ehrenamtliche Engagement heranzuführen, etwa in unseren Jugend-Einsatz-Teams. Daneben freuen wir uns immer über alle, die zu uns kommen und uns auf welche Weise auch immer aktiv unterstützen wollen. Hierbei hat uns beispielsweise kürzlich die R+V Versicherung tatkräftig geholfen und bundesweit für das Engagement bei der DLRG geworben.

Welche Herausforderungen sehen Sie für die DLRG in der Zukunft, etwa angesichts der Zunahme von Überschwemmungskatastrophen?

Ute Vogt: Die DLRG steht vor vielen Herausforderungen. Einige davon ergeben sich durch die klimatischen Verände-

rungen. Treten Hochwasser infolge von Starkregen häufiger auf, wird unser Engagement im Katastrophenschutz stärker gefragt sein. Umgekehrt führen steigende Temperaturen und Dürrephasen zu einem höheren Einsatzaufkommen an den Gewässern. Und dann müssen wir weiterhin intensiv um die Basis unserer Arbeit ringen: die Schwimmbäder. Sie sind durchschnittlich 50 Jahre alt und müssen dringend modernisiert werden, um erhalten zu bleiben. In den Schwimmbädern werden die Schwimmer ausgebildet, die später zu Rettungsschwimmern werden und an den Badestellen wie im Hochwassergebiet Menschenleben retten.

Wie sieht das DLRG-Engagement im Bereich der Prävention aus? Etwa beim Thema Schwimmunterricht?

Ute Vogt: Die DLRG ist abseits der öffentlichen Schulen die Nummer eins in der Schwimmausbildung in Deutschland. Vergangenes Jahr haben mehr als 45.000 Menschen ihr Schwimmabzeichen Bronze bei der DLRG abgelegt und damit den Nachweis erbracht, sicher schwimmen zu können. Wir setzen uns für mehr Schwimmbäder ein und suchen nach weiteren Freiwilligen, um dieses Engagement noch ausbauen zu können. Gemeinsam mit einem Kooperationspartner touren wir im Sommer mit unseren Strandfesten durch zahlreiche Seebäder, um den Urlauberkindern spielerisch das sichere Verhalten am und im Wasser beizubringen. Mit dem gleichen Ziel sind unsere Teams im ganzen Land in Kindergärten unterwegs. Wichtige Botschaften zur Aufklärung versuchen wir über alle Medien zu streuen. Dieses Jahr sind wir dank der Unterstützung durch Partner in vielen deutschen Großstädten erstmals auf zahlreichen Werbeflächen mit einer Präventionskampagne vertreten.

Vielen Dank für das Interview, Frau Vogt! ■

Ehrenamt bei der DLRG: Einstieg, Ausbildung, Alltag



Die DLRG ist rund 2.000 Mal in Deutschland vertreten. Interessierte können sich im Internet auf www.dlrg.de eingehend über die Arbeit der DLRG informieren, nahe gelegene Ortsgruppen ausfindig machen und dort den Kontakt knüpfen. „Für viele Tätigkeiten in der Schwimm- und Rettungsschwimmbildung, im Wasserrettungsdienst und im Katastrophenschutz ist das Rettungsschwimmabzei-

chen Silber die Basis. Das steht dann also oft zuerst an“, erklärt die Vorsitzende der Ortsgruppe Tostedt in Niedersachsen, Margret Holste. Möglichkeiten, sich aktiv einzubringen, gibt es aber auch ohne das Abzeichen.

Die Bandbreite an Aufgaben und damit verbundenen Qualifikationen ist so groß wie vielfältig. „Mit der Rettungsschwimmbildung in der Tasche ist direkt der Einsatz im Wasserrettungsdienst möglich“, so Margret Holste. Ausbildungen zum Wasserretter oder Wachführer (eine Art Teamleiter) satteln darauf auf. Bootsführer, Einsatztaucher oder Strömungsretter werden im regulären Dienst an den Gewässern und im Katastrophenschutz benötigt. Weiterhin können sich Mitglieder im Sanitätsdienst oder mit ihrem Hund zum Rettungshundeteam ausbilden lassen. Und es gibt verschiedene Angebote in der Ausbilderqualifikation. „Wir bringen Menschen bei, Schwimmer und Rettungsschwimmer auszubilden. Und auch Übungsleiter- und Trainerlizenzen im Breiten- wie Leistungssport, Teamer- oder Jugendleiterausbildungen gehören zu den Ausbildungsangeboten der DLRG“, nennt Margret Holste beispielhaft. ■

Schwimmen lernen – besonders wichtig für Kinder



Kinder lieben es am, im und mit Wasser zu spielen. Für sie ist es daher besonders wichtig, schwimmen zu lernen und die Gefahren des Elements Wasser richtig einschätzen zu können. Bis dahin sollten Kinder möglichst nie alleine in und am Wasser spielen, sondern immer unter Aufsicht von Erwachsenen, da Risiken häufig unterschätzt werden. So können sich zum Beispiel Kinder unter drei Jahren,

die im Wasser gefallen sind, oft noch nicht selbst wieder aufrichten und daher in knietiefem Wasser oder sogar in Pfützen ertrinken.

Kinder sind meist mit fünf Jahren in der Lage, mit dem Schwimmen lernen zu beginnen. Bereits davor sollten Eltern sie ans Wasser gewöhnen – etwa in der Badewanne, beim Duschen und bei regelmäßigen Besuchen im Schwimmbad. Mit dem Seepferdchen-Abzeichen weisen die Kinder nach, dass sie die Grundfertigkeiten wie Gleiten, Springen oder Tauchen mit geöffneten Augen beherrschen und sich eine kurze Strecke in einer erkennbaren Schwimmart fortbewegen können. Sicher schwimmen können Kindern erst, wenn sie die Anforderungen an das Schwimmabzeichen Bronze, vielen auch als Freischwimmer bekannt, erfüllen.

Sicher schwimmen zu können ist nicht nur ein Schutz vor Ertrinken. Unabhängig vom Alter hat Schwimmen zudem einen hohen Gesundheitswert – nicht nur in der Prävention, sondern auch bei der Behandlung bestimmter Erkrankungen. Es trainiert auf schonende Weise Muskulatur und Ausdauer, hilft zu entspannen und Stress abzubauen und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Auch für erwachsene Nichtschwimmer gibt es Schwimmkurse der DLRG. 2024 nahmen bundesweit etwas mehr als 18.000 Erwachsene daran teil. Über ihre Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene informiert die DLRG ausführlich auf www.dlrg.de. ■



Krämpfe und Erschöpfung: Was kann ich tun?

Häufige Ursachen für Notsituation im Wasser sind Krämpfe, etwa in der Wade oder dem Oberschenkel, und Erschöpfung, die zum Beispiel auftreten kann, wenn eine Strömung das Erreichen des Ufers erschwert. Wichtig ist hier, Ruhe zu bewahren und die Situation nicht durch falsches, kräftezehrendes Verhalten zu verschlimmern. Verspürt man einen Krampf, sollte man, wenn möglich, sofort ans Ufer schwimmen. Gelingt dies nicht, sollte man versuchen, den Krampf im Wasser durch Dehnung zu lösen, indem man den betroffenen Muskel abwechselnd an- und entspannt. Hat sich der Krampf gelöst, ist es wichtig, sofort das Wasser zu verlassen, da der Krampf erneut auftreten kann. An Land dann weiter den Muskel massieren, damit er erwärmt und gut durchblutet wird.

Wichtig: Keine weiteren

Schwimmgänge am gleichen Tag, da eine erhöhte Gefahr für erneute Krampfanfälle besteht.

Überschätzt man seine Kräfte, kann es beim Schwimmen zu einem lebensbedrohlichen Erschöpfungszustand kommen. Hier kann kraftsparendes Verhalten die Überlebens-



Bei einem Krampf im Wasser sollte man versuchen, ihn durch Dehnung des betroffenen Muskels zu lösen.

chance deutlich erhöhen. Erholungspausen im Wasser halten den Kräfteverbrauch niedrig. Je nach Situation und Gewässer sollte man sich entweder flach auf dem Rücken (toter Mann) oder in Bauchlage treiben lassen. Bei der Rückenlage taucht der Kopf bis zu den Ohren ins Wasser. Das Kinn wird leicht zur Brust gezogen. Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für ein ausgewogenes Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb. Die Bauchlage empfiehlt sich, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche, etwa dem Wellengang im Meer,

das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist, weil die Gefahr besteht, dass Wasser ins Gesicht gespült wird. Man lässt sich dann mit gegrätschten Beinen und dem Gesicht im Wasser entspannt auf dem Bauch treiben, atmet ruhig und langsam in das Wasser und hebt den Mund lediglich beim Einatmen seitlich kurz über die Wasseroberfläche. ■

Flaggen am Strand und ihre Bedeutung



Die DLRG gibt über Flaggen in bestimmten Farben Bade Gästen, Urlaubern und Wassersportlern wichtige Hinweise über die Bewachung der Strände, Risiken und weitere für die Sicherheit wichtige Aspekte. Ob an der Nordsee, Ostsee oder während eines Urlaubs im Ausland: Schwimmen gehen sollte man nur, wenn es die Badeflaggen zulassen. Hier eine Übersicht aller Flaggen am Strand:

- **Rot-gelbe Flagge:** Baden und Schwimmen sind gefahrlos möglich. Es sind Rettungsschwimmer im Einsatz.
- **Gelbe Flagge:** Schwimmen ist nur für geübte Schwimmer empfohlen.
- **Rote Flagge:** Schwimmen und Baden sind lebensgefährlich. Man sollte auf keinen Fall ins Wasser gehen.
- **Schwarz-weiße Flagge:** Sie ist das Zeichen für einen Wassersportbereich. Hier ist Schwimmen nicht erlaubt. ■

Die Gemeine Schafgarbe – Arzneipflanze des Jahres 2025



Die *Achillea millefolium*, bekannt als Gemeine Schafgarbe, ist Arzneipflanze des Jahres 2025. Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde in Würzburg würdigt damit nicht nur ihre vielseitigen heilenden Eigenschaften, sondern auch ihre lange Geschichte in der traditionellen Medizin.

Seit vielen Jahrhunderten wird die zur Familie der Korbblütler zählende Pflanze wegen ihrer vielseitigen medizinischen Eigenschaften geschätzt. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und krampflösend und wird beispielsweise bei der Behandlung von Magen-Darm- und Menstruationsbeschwerden oder auf dem Gebiet der Wundheilung und Blutgerinnung eingesetzt. Auch bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen kann die Schafgarbe unterstützend wirken. Ihre Heilkraft beruht auf der Vielzahl bioaktiver Verbindungen, die sie in sich vereint, darunter Flavonoide, ätherische Öle und Bitterstoffe.

Die Schafgarbe kommt in Europa, Asien und Nordamerika vor und zeichnet sich durch ihre gefiederten Blätter und die charakteristischen weißen bis rosafarbenen Blüten aus. Sie ist robust, wächst bevorzugt auf nährstoffreichen Böden und ist auf Wiesen, an Wegrändern und in Gärten zu finden. Und: Auf Seite 23 kommt die Schafgarbe als Zutat in zwei Rezepten vor.

Die Verwendung der Schafgarbe reicht bis in die Antike zurück. Bereits die alten Griechen und Römer schätzten sie als Heilmittel. Hippokrates, einer der Wegbereiter der modernen Medizin, empfahl sie zur Behandlung von Wunden und zur Linderung von Schmerzen. Im Mittelalter wurde die Schafgarbe häufig bei Fieber und Entzündungen eingesetzt. Und auch in der traditionellen chinesischen Medizin fand sie Anwendung, insbesondere zur Regulierung des Menstruationszyklus und zur Linderung von Schmerzen. Heute spielt die Schafgarbe vor allem in der Phytotherapie eine Rolle – häufig in Form von Tees, Tinkturen oder Extrakten. In der Naturheilkunde wird sie zur Stärkung des Immunsystems und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit genutzt.

Trotz ihrer vielen positiven Eigenschaften sollte die Anwendung der Schafgarbe mit Bedacht erfolgen. Bei übermäßiger Einnahme kann es zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Zudem sollten schwangere Frauen und stillende Mütter Vorsicht walten lassen, da die Wirkung der Pflanze für diese Lebensphasen noch nicht ausreichend erforscht ist. Allergische Reaktionen sind ebenfalls möglich, insbesondere bei Personen, die empfindlich auf Korbblütler reagieren. Es ist daher ratsam, vor der Anwendung mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu sprechen.

Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde macht mit seiner jährlichen Auszeichnung einer Arzneipflanze auf die große Bedeutung natürlicher Heilmittel in der Medizin aufmerksam. Die Schafgarbe ist ein herausragendes Beispiel für die Verbindung von Tradition und Moderne in der Pflanzenheilkunde und stellt eine wertvolle Ressource in der heutigen Medizin dar. ■



Datteln – eine gesunde Alternative zu Zucker



Schon die alten Ägypter und Araber schätzten die Früchte der Dattelpalme als Nahrungsmittel. Die süßen Datteln der vor allem im Nahen Osten, Nordafrika und Südasiens beheimatete Palme sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, weshalb sie eine gesunde Alternative zu Zucker darstellt.

Lust auf Süßes haben wir alle mal, und wenn der Heißhunger kommt, darf es gerne der schnelle Schokoriegel sein. Schlecht ist nur, dass unser Körper nach der kleinen Zuckerbombe sehr rasch nach weiteren süßen Verführungen verlangt. Das liegt daran, dass die Kombination Fett und Zucker den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe treibt, aber genauso schnell wieder abfallen lässt. Und das Verlangen nach Schokolade und anderen Süßigkeiten erneut anklopft. Ein Teufelskreis, der auch regelrecht abhängig machen kann. Industrieller Zucker schadet unserem Körper, da sind sich alle Experten einig. Zuviel davon kann auf Dauer zu Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Übergewicht und sogar Depressionen führen. Außerdem begünstigt ein hoher Zuckerkonsum Karies, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen und Demenz.

Datteln sind kleine Powerpakete und helfen sogar beim Einschlafen

Datteln haben einen hohen Fruchtzuckeranteil, was sie zu einer guten Alternative zu industriell hergestelltem Zucker macht. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen.

Zudem lassen sie den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen. Natürlich sollte man es aufgrund des hohen Fruchtzuckergehaltes nicht übertreiben, denn Datteln haben einiges an Kalorien. In ihren Herkunftsländern isst man sie gerne am Abend. Denn sie enthalten B-Vitamine und die Aminosäure Tryptophan, welche von unserem Körper in das Hormon Melatonin umgewandelt wird. Dieses ist für seine nervenberuhigende Wirkung bekannt, fördert das Einschlafen und reduziert Stress. Vielleicht probieren Sie ja einmal unseren Sun-Downer mit Datteln aus. Das Rezept dazu finden Sie auf Seite 23.

Dattelprodukte in der Küche

Als Süßungsmittel in der Küche sind die Wüstenfrüchte in Form von Dattelsirup, Dattelmus oder Dattelsirup aufgrund ihrer guten Inhaltsstoffe also durchaus eine Alternative zum schädlichen Industriezucker. Viele Speisen und auch Backwaren lassen sich sehr gut damit süßen. So kann man beim Backen zum Beispiel die angegebene Zuckermenge gegen Dattelsirup austauschen.

Soßen für Fleisch, die ein wenig Süße vertragen, verleiht Dattelsirup sogar noch ein wenig mehr Fruchtigkeit. Besonders gut passt Dattelsirup zu asiatischen und orientalischen Gerichten.

Auch Salatdressings verhilft Dattelsirup zu dem gewissen Extra. Wer Lust hat, die gesunde Zuckeralternative beim Backen auszuprobieren, findet im Internet viele

Rezepte. ■





Bonolino und die Mistkäfer

Back to the roots – zurück zu den Wurzeln! Ich strahlte bei dem Gedanken, dass ich bald Ägypten, das Land am Nil, besuchen würde, dem ich meinen Tierartennamen zu verdanken habe. Denn was bin ich? Ein Niilpferd, natürlich!

Nur wenige Stunden zuvor hatte ich einen Notruf aus Assuan, einer wunderschön gelegenen Stadt unterhalb des ersten Nil-Katarakts, erhalten. Katarakte sind Flussabschnitte, an denen das Wasser durch starkes Gefälle, Untiefen oder Verengung des Flussbettes reißend und schnell fließt. Ein paar lyrisch begabte Mistkäfer (Verzeihung, Pillendreher!) hatten sich offenbar beim Reimen und Dichten vergaloppiert und dabei ihre Versfüßchen verstaucht. In Ägypten nennt man den Mistkäfer auch Skarabäus. Die Nachricht erreichte mich im Kreise meiner Freunde – der Katze MauMau, dem Amselmännchen Türülü, dem Eichhörnchen Knabber und dem freigeistigen Flaschengeist Bömmel, der als Untermieter meiner Rumpelkammer seit geraumer Zeit seine neu gewonnene Freiheit in vollen Zügen genoss.

Türülü lachte frech. „Mistkäfer? Wie nennt man die großen, grauen Vögel, die immer ‚Rugúgu, gugu‘ rufen? Dungeltauben!“

„Du bist unmöglich, Piepmatz“, grinste MauMau.

„Aber echt! Die heißen Ringeltauben“, schnaubte Bömmel.

Knabber kicherte kopfschüttelnd in sich hinein.

Türülü und Knabber konnte ich aus naheliegenden Gründen nicht mitnehmen (die beiden sind einfach zu

frech). Bömmel hatte sich in einer Eisweinflasche erkältet und zog es nun vor, sich im Innern einer Thermoskanne auszukurieren. Also begleitete mich nur MauMau auf meiner Reise. Als wir in Assuan eintrafen, fanden wir vier Pillendreher auf dem Rücken liegend und mit den Beinchen strampelnd vor. Gemeinsam brachten wir die Käfer wieder in die stabile Bauchlage. „Alles in Ordnung?“, fragte MauMau besorgt und strich mit ihren Pfötchen sanft über die schwarzgepanzerten Käferrücken.

„Jaaa, jetzt schon!“, flüsterte eines der Insekten matt. „Danke! Ich heiße übrigens Jambus.“

Die kleinen Burschen erholten sich schnell, denn zum Glück waren ihre Füßchen, allen Befürchtungen zum Trotz, unverletzt geblieben. Sie gaben sich als ein aus Alexandria stammender Dichterkreis zu erkennen, der lyrisches Glück und Inspiration an den Ufern des oberen Nils suchte. Allerdings hatten sie noch keine eigenen Werke geschaffen und beschränkten sich vorerst auf das Vortragen fremder Künstlerversen.

Jambus stimmte bereits wieder voller Inbrunst eine Strophe von Johann Wolfgang von Goethe an: „*Wer nie den Dung mit Füßen trat.*“

„Ähem. Du hast dich da wohl etwas verrannt“, mischte sich ein zweiter Käfer namens Trochäus ein. „Es sollte besser heißen: ‚*Käfer lässt den dunklen Sand; wieder kugeln durch die Klüfte.*‘ Konzentrieren wir uns auf Werke von Eduard Moorike!“

„Alles Quatsch!“, brummte der Dritte im Bunde, Daktylus. „Da lob ich mir Friedrich von Kuller: *Ehret die Käfer!*“

Sie bringen zum Rollen; himmlische Kugeln in irdischen Stollen!“

„Ihr habt jedes Versmaß und Ziel verloren“, empörte sich der vierte Käfer Anapäst. „Die einzige Wahrheit stammt von Hannes Quader und lautet: Drehe hier, drehe dort; Pille rund, roll ich fort!“

Aha! Auf die Betonung der einzelnen Silben kam es den Käfern beim Reimen also an! Allerdings waren die vier Skarabäen anscheinend alles andere als teamfähig – wollte sich doch jeder mit seiner Meinung durchsetzen.

MauMau verdrehte genervt die Augen, fauchte kurz und ließ die Krallen blitzen. Oh, ooh. Da war wohl jemand mit dem falschen Versfuß aufgestanden. Die Käfer schwiegen augenblicklich und starrten sie erschrocken an. Dann warf sich die kleine schwarze Katze in Sphinx-Manier in Pose und sprach mit verschleiertem Blick: „Höret! Hier spricht Bastet, die Göttin der Liebe, des Tanzes, der Musik und der Feste. Ich habe eure Klage vernommen und ich sage euch: Ihr kommt aus Alexandria, also seid ihr Alexandriner. Fortan sollt ihr euren Disput begraben und eurem Gott Chepre zu Ehren nur noch Alexandriner-Verse schmieden!“ Nach diesen hoheitsvollen Worten rollte MauMau noch einmal mit den Augen und sackte in sich zusammen.

Jetzt kam Bewegung in die Versfüßchen. „Ääääh ... kennt ihr einen Alexandriner?“, fragte Jambus seine Gefährten. Die anderen drei verneinten.

„Ich weiß einen!“, rief ich aufgeregt. „Tau auf, gefrorener Mist, der Mai steht vor der Tür.“ Stolz strahlte ich in die Runde.



„Stammt von Dungelus Silesius, soweit ich weiß.“

Sofort steckten die Mistkäfer ihre Köpfchen zusammen, tuschelten und brüteten neue, eigene Verse aus. Gemeinsam! MauMau und ich schienen jedenfalls komplett vergessen. Die Nacht war in der Zwischenzeit angebrochen, und so machten wir uns unbemerkt auf den Heimweg.

Zu Hause angekommen, philosophierten wir zusammen mit Türülü und Knabber noch ein Weilchen über die dichtenden Mistkäfer (Bömmel schnarchte bereits auf seinem Regal).

„Glaubt ihr, dass die Kleinen ihren Weg finden werden?“, fragte MauMau.

„Klar! Hundertpro. Die kommen noch ganz groß raus! Und du solltest Schauspielerin werden“, antwortete ich grinsend.

Knabber gähnte in den Sternenhimmel. „Wußtet Ihr, dass sich der Mistkäfer nachts mithilfe der Milchstraße orientieren kann?“ Nö, wussten wir nicht. Aber schön zu wissen, dass er zu jeder Tageszeit rollt und rollt und rollt.



www.ruv-bkk.de/bonolino



INFO-BOX

Auslandsreiseschutz

Den Mistkäfern ist zum Glück nichts weiter passiert. Wer im Urlaub ins Ausland reist, sollte besser vorher eine private Auslandsreise-Krankenversicherung (z. B. bei der R+V Krankenversicherung AG) abschließen, um im Krankheitsfall vor hohen Kosten geschützt zu sein. ■

Für heiße Sommertage – erfrischend und gesund

Mit unseren erfrischenden Sommer-Rezepten gibt's was zu entdecken und sie gelingen ruckzuck. Über die gesunde Wirkung von Schafgarbe und Datteln erfahren Sie mehr auf den Seiten 19 und 20. in dieser Ausgabe.



Schafgarben-Salat

Die jungen Blätter der Schafgarbe schmecken würzig-herb. Lecker als Ergänzung von Blattsalaten.

Das ist drin (für zwei Personen)

- 1 Handvoll feine, junge Schafgarbenblätter
- 250 g Salat, z.B. Romana oder Eichblatt
- ½ Bund Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Prise Salz

So geht's

Die Schafgarbenblätter gut waschen, ggf. putzen und klein schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Essig mit dem Öl verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Über die Schafgarbenblätter träufeln. Mit den Radieschen-Scheiben garnieren. Unser Tipp: Croûtons oder angeröstete Brot-Würfel schmecken gut dazu.



Schafgarben-Limo

Die spritzige Limo mit Schafgarbenblüten bringt an heißen Sommertagen den willkommenen aromatischen „Zisch“.

Das ist drin (für 1 Liter Limonade)

- Schafgarbenblüten – 1 Dolde
- 1 Scheibe Zitrone oder Limette
- 1 Scheibe Orange
- 1 Liter Mineralwasser
- evt. etwas Zucker

So geht's

Schafgarbenblüten, Zitronen- oder Limettenscheibe und die Orangenscheibe in das Wasser geben. Mindestens sechs Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Sun-Downer mit Datteln

Kühl, erfrischend und super schnell zubereitet: Der kalte „Dattel-Downer“ versüßt den entspannten Tagesausklang. Datteln erleichtern das Einschlafen.

Das ist drin (Zutaten für 2 Personen)

- 4 frische, kernlose Datteln
- 400 ml sehr kalte Milch oder pflanzliche Milchalternative wie Haferdrink
- 100 ml Vanilleeis

So geht's

Die Datteln grob zerkleinern. Datteln und 100 ml Milch im Mixer etwa zwei Minuten sehr fein mixen. Das Vanilleeis und die restliche Milch dazugeben und nochmals kurz durchmixen. In die Gläser verteilen und genießen. Unser Tipp: Wer es gern schaumig mag, verwendet Hafermilch.



Bitte weitersagen!

SEHR GUT

für die R+V BKK im großen Krankenkassentest des Vergleichsportals Krankenkasseninfo.de vom April 2025

