

BKKiNFORM



Titel **THEMA**

FEMNA Care: neue Leistung zur Frauengesundheit

Service **LEISTUNGEN**

Chronische Hauterkrankungen zu Hause behandeln

Gesundes **WISSEN**

Wie das Wetter unser Wohlbefinden beeinflusst



05



18



23

KURZ NOTIERT

- 04** Ab Herbst ist die ePA für Leistungserbringer Pflicht // So teilen Sie uns Ihre neue Adresse mit
- 05** Grippesaison: STIKO empfiehlt Schutzimpfung bei erhöhtem Risiko // Mit AKON Gesundheitsreisen fit durch Herbst und Winter

SERVICE LEISTUNGEN

- 06** „In diesen turbulenten Zeiten ist unser Ziel Stabilität“ – Interview mit dem R+V BKK-Vorstand
- 08** Mitgliederzahl legt 2024 deutlich zu
- 10** Chronische Hauterkrankungen zu Hause behandeln
- 11** myReha: Sprach- und Gedächtnistherapie per App

TITEL THEMA

- 12** FEMNA: Frauengesundheit im Fokus
- 13** Endometriose: das Chamäleon der Gynäkologie – Interview mit Dr. Leoni Matt

GESUNDES WISSEN

- 16** „Patientenwürde ist nichts Abstraktes“ – Psychologin Antje Gasparini im Gespräch
- 18** Das muss wohl am Wetter liegen!

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Buntmasern
- 23** Unser Frühstückstipp: Bircher-Müsli mit Topping

Die Angaben auf diesen Seiten beschreiben eine Auswahl unseres Leistungsangebotes. Diese Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Bitte beachten Sie, dass nur der gesetzliche Leistungskatalog und unsere Satzung die R+V BKK rechtlich binden. Wir beraten und informieren Sie gern ausführlich. Hinweis: Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

IMPRESSUM

Herausgeberin
R+V Betriebskrankenkasse
65215 Wiesbaden
Tel. 0611 99909-0
Fax 0611 99909-119

Redaktion
Christian Fauth (V.i.S.d.P.),
R+V BKK

Mitarbeit an dieser Ausgabe
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Mechthild Brenner, Birgit Weidt

Artdirection & Layout
Karina Wilinski, R+V BKK

Fotoquellen
siehe einzelne Seiten

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

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

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

Auflage
108.150

Erscheinungsweise
4-mal jährlich

Redaktionsschluss
28.08.2025

Bezugsquelle
R+V Betriebskrankenkasse

R+V BKK
Kundenmagazin
BKKiNFORM
Digital.
Für alle.
Kostenlos.

Abonnieren unter:

online-einstellungen.rv-bkk.de

**Herzlich.
Echt. Verlässlich.**

R+V BKK NEWSLETTER

- Sechs Mal im Jahr per E-Mail
- Drei bis vier aktuelle Gesundheitsthemen
- Immer informiert über unsere neuen Leistungen und Services

**Jetzt
abonnieren!**



[/ Newsletter](#)

Newsletter

Sie möchten zeitnah über Neuigkeiten aus unserem Unternehmen sowie aus dem Gesundheitswesen informiert werden? Dann melden Sie sich hier kostenlos und unverbindlich an!

Ältere Newsletter finden Sie in unserem [Archiv](#) →.

Anrede

Bitte auswählen ▾

Vorname:

Nachname:

E-Mail: *

Ja, ich erlaube der R+V BKK, mein personenbezogenes Nutzungsverhalten im Newsletter zu erfassen und auszuwerten, um die Inhalte besser auf meine persönlichen Interessen auszurichten.

Anmelden

Abbrechen

Die Felder, die mit einem Stern (*) markiert sind, müssen ausgefüllt werden.

Wir verwenden die von Ihnen angegebenen Daten ausschließlich zum Versand unseres Newsletters. Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte weiter.

Bitte beachten Sie auch unsere [Datenschutzhinweise](#) →.

Wir sind für Sie da!

- ☎ 0611 99909-0
- ☎ Rückruf vereinbaren
- ☎ Medizin. Telefonberatung
- ✉ Kontaktformular
- 👤 Ansprechpartner
- 📄 Mehr Kontaktdaten
- 📄 Formulare
- 📄 Krankmeldung
- 📄 Newsletter abonnieren
- 👤 So werden Sie Mitglied
- 👤 Mitglieder werben Mitglieder
- 👤 Arbeitgeberinformationen

[Online Mitglied werden!](#)



Scannen
und
abonnieren!

[/ Newsletter / Archiv](#)

Newsletter-Archiv

Betreff	Versand
Spätsommer-Freuden +++ FEMNA Care +++ Präventionskurse +++ App statt Formulkram +++ Mitmach-Aktion	12.08.2025 11:55
UV-Lichttherapie für zu Hause +++ Betrugsmasche am Telefon +++ Per Smartphone zum Arzt +++ Mitmach-Aktion	16.06.2025 14:31
Aprilscherz +++ myReha: Ihre digitale Neuro-Reha +++ Gesundheitsreisen +++ Hilfe bei Heuschnupfen	01.04.2025 09:00
Snorefox: Schlafapnoe-Risiko-App +++ Family Plus: Zusatzleistungen für Familien +++ Rückengesundheit +++ Stressbewältigung	06.03.2025 09:00
Sind Sie Hausarzt-Liebling? +++ Für Sparfüchse: Die 2te Zahnarztmeinung +++ Organspende-Register +++ Google Bewertungen	24.10.2024 13:45

vor

Ab Herbst ist die ePA für Leistungserbringer Pflicht

Die ursprünglich für den Jahresbeginn geplante Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) verzögerte sich aufgrund technischer Probleme. Ab Herbst dieses Jahres wird die Nutzung der ePA auch für Leistungserbringer verpflichtend – ein wichtiger Schritt, um die Vorteile der digitalen Akte ausschöpfen zu können.

In der ePA werden nur spezielle, für eine Behandlung relevante Dokumente gespeichert. Dazu gehören beispielsweise Laborbefunde, Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Medikamente und die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU). Ziel der ePA ist es, wichtige medizinische Informationen an einer zentralen Stelle zu bündeln, damit der Behandlungsprozess erleichtert wird.

Wer kann die Dokumente sehen?

Nur im Behandlungskontext haben Leistungserbringer Zugriff auf die ePA, der durch das Einlesen der eGK in der Arztpraxis oder Apotheke hergestellt wird. Dabei ist wichtig, dass der Zugriff auf die gespeicherten Daten zeitlich begrenzt ist. Krankenhäuser und Ärz-

tinnen oder Ärzte können im Rahmen einer Behandlung bis zu 90 Tage die in der ePA gespeicherten Dokumente einsehen. So stehen ihnen während dieses Zeitraums wichtige medizinische Informationen zur Verfügung, um die Therapie bestmöglich zu gestalten. Apotheken hingegen haben nur einen eingeschränkten Zugriff: Sie dürfen die entsprechenden Dokumente maximal drei Tage lang einsehen. Der Behandlungskontext stellt also sicher, dass Ihre medizinischen Daten nur in klar definierten Situationen und für einen begrenzten Zeitraum eingesehen werden können – zum Schutz Ihrer Privatsphäre und gleichzeitig zur Unterstützung einer effektiven medizinischen Versorgung.

Wie kann der Zugriff auf Dokumente eingeschränkt werden?

In der ePA ist es grundsätzlich möglich, bestimmte Dokumente oder den Zugriff darauf zu sperren. Allerdings ist die Sperrung nicht diagnoseabhängig, also nicht speziell für einzelne Fachrichtungen wie zum Beispiel Orthopäden, Zahnärzte oder Psychiater möglich. Die Sperrung erfolgt entweder für

einen einzelnen Leistungserbringer – also für einen bestimmten Arzt oder eine bestimmte Apotheke – oder für ein bestimmtes Dokument, das dann gar kein Leistungserbringer einsehen kann.

Wenn Sie der Speicherung bestimmter Daten in der ePA oder der gesamten ePA widersprechen möchten, finden Sie hierzu weitere Informationen auf unserer Website. ■

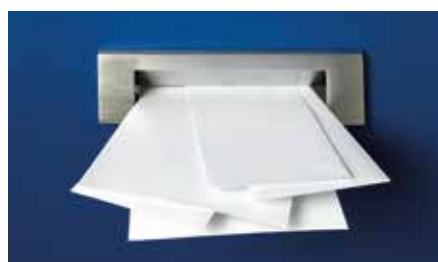


INFO-BOX

eRezept

Das eRezept ist ebenfalls in die ePA integriert. Früher war dafür die gematik-App notwendig, doch mittlerweile ist das Modul direkt in der ePA-App enthalten. Das bedeutet, dass Sie Ihre eRezepte auch mit der ePA-App einlösen können, was den Prozess deutlich vereinfacht.

Sie sind kürzlich umgezogen oder ziehen demnächst um?



Dann benötigen wir von Ihnen einen amtlichen Nachweis über Ihre neue Anschrift. Seit letztem Jahr reicht es nicht mehr aus, der Krankenkasse eine neue Adresse per E-Mail oder Brief mitzuteilen. Die gesetzlichen Datenschutz-Richtlinien sehen zwingend vor, dass wir die Adressen unserer Versicherten

nur anhand eines offiziellen Nachweises wie beispielsweise einer Meldebescheinigung ändern dürfen. Das gilt auch für mitversicherte Familienangehörige. Wenn Sie unsere Online-Geschäftsstelle Meine R+V BKK nutzen, können Sie Ihre Adresse ohne einen amtlichen Nachweis selbst ändern. ■

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>



Grippesaison: STIKO empfiehlt Schutzimpfung bei erhöhtem Risiko



Auch im Winter 2025/26 muss wie jedes Jahr mit einer Grippewelle gerechnet werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Risikogruppen eine Gripeschutzimpfung. Dazu gehören beispielsweise ältere Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit einer chronischen Erkrankung, Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, Pflegebedürftige und Bewohner von Pflegeeinrichtungen. Die Empfehlung gilt auch für Menschen mit erhöhter Gefährdung wie medizinisches Personal und

Pflegekräfte, Berufstätige in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr und Personen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt lebende Risikopersonen gefährden könnten.

Einen hundertprozentigen Schutz bietet die Grippeimpfung nicht. Sie verringert aber deutlich das Risiko, an einer schweren Grippe zu erkranken.

Oktober und November sind die üblichen Impfmonate, aber auch später kann eine Impfung noch sinnvoll sein, da das Ende der Grippesaison nicht vorhersehbar ist. Bis der volle Impfschutz aufgebaut ist, dauert es etwa zwei Wochen. Die Gripeschutzimpfung ist für Personen, denen die STIKO sie empfiehlt, kostenfrei. Unseren

Versicherten, die nicht zu diesem Personenkreis gehören, erstatten wir die Kosten zu 80 Prozent, maximal 80 EUR für den Impfstoff und 14 EUR für die Arztleistung. Der Impfstoff wird jedes Jahr speziell auf die erwarteten Virustypen der kommenden Saison abgestimmt. So bietet er einen möglichst breiten Schutz.

Wenn Sie grippeähnliche Symptome wie Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Müdigkeit bemerken, sollten Sie zu Hause bleiben, um andere nicht anzustecken. Achten Sie auf ausreichende Hygiene wie regelmäßiges Händewaschen und das Tragen einer Maske, wenn Sie Kontakt zu anderen, insbesondere zu Menschen mit einem erhöhten Risiko haben. Bei starken oder anhaltenden Symptomen, Atemnot, hohem Fieber, Brustschmerzen oder Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe ist es wichtig, frühzeitig die Hausärztin oder den Hausarzt zu kontaktieren. ■

Mit AKON Gesundheitsreisen fit durch Herbst und Winter

Die AKON Gesundheitsreisen führen Sie in reizvolle Regionen Deutschlands und darüber hinaus. An den zertifizierten Präventionskursen, ob zu Ernährung, Entspannung oder Bewegung, beteiligen wir uns mit bis zu 200 EUR. Die Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung tragen Sie selbst. Ein Krankenschein, Kurantrag oder eine ärztliche Verordnung sind nicht erforderlich.

Jedes Jahr kommen neue Angebote hinzu. Aktuell wurden zum Beispiel das Lehenberg Schlosshotel in Kitzbühel und das Hotel Alexandra in Plauen im Vogtland ins Programm aufgenommen.

Der neue AKON-Gesundheitsreisekatalog erscheint Ende des Jahres in gedruckter Form. So lange müssen Sie aber nicht warten. Sie können jetzt schon online Reisen auch für das kommende Jahr buchen. Die Online-Buchung auf www.akon.de/bkk-ruv zeigt Ihnen an, ob es an einem Reiseziel zur ausgewählten Zeit noch freie



Plätze gibt. Sie müssen dazu Ihren Wunschzeitraum für die Reise eintragen und nach dem Klick auf „Suchen“ das Feld „Nur verfügbare Termine anzeigen“ aktivieren.

Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass Sie das Erlernte zu Hause in Ihren Lebensalltag integrieren und so dauerhaft und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit tun können. Die R+V BKK bezuschusst bei regelmäßiger Teilnah-

me zwei Präventionskurse pro Jahr mit jeweils bis zu 100 EUR. Falls in Ihrer Gesundheitsreise schon zwei Kurse enthalten waren, können wir im selben Jahr keine weitere Präventionsleistung (Reise oder Kurs) bezuschussen.

Präventionsangebote von anderen Anbietern in Ihrer Nähe und online finden Sie über unsere Präventionskurs-Datenbank auf www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Präventionskurs). ■

„In diesen turbulenten Zeiten ist unser Ziel Stabilität“

Darin sind sich alle Krankenkassen einig: Sofortmaßnahmen und nachhaltige Reformen sind angesichts ungebremst steigender Ausgaben im Gesundheitswesen unumgänglich. Über die Herausforderungen in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sowie die aktuellen Themen in der R+V BKK sprachen wir mit unserem Vorstand.

BKKiNFORM: Herr Gertz, Sie sind im Vorstand für die Finanzen zuständig. Kann die R+V BKK ihre Rechnungen bezahlen?

Jochen Gertz: Selbstverständlich können wir unsere Rechnungen bezahlen. Die Haushaltsplanungen der Krankenkassen gelten für ein Kalenderjahr. Am Jahresende wird dann der Haushaltsplan für das Folgejahr aufgestellt. Nach den teils explosiv gestiegenen Ausgaben 2024, vor allem im Krankenhausbereich, haben wir den Haushalt für 2025 so krisenfest wie möglich geplant. In diesen turbulenten Zeiten ist unser Ziel Stabilität. Oberste Priorität hat die Sicherstellung der medizinischen Versorgung unserer Versicherten. Das gilt natürlich auch für den Haushaltsplan 2026. Hier müssen wir abwarten, welche Maßnahmen die neue Regierung in diesem Jahr ergreift, um die Finanzen der GKV zu stabilisieren. Bundesgesundheitsministerin Warken ist sich der Dringlichkeit bewusst. Was an Maßnahmen bisher bekannt ist, etwa Ausgabensteigerungen über Darlehen zu finanzieren, reicht noch nicht aus und ist auch keine nachhaltige Lösung. Die Abgabenlast wird in die Zukunft verschoben.

Was würde aus Ihrer Sicht helfen?

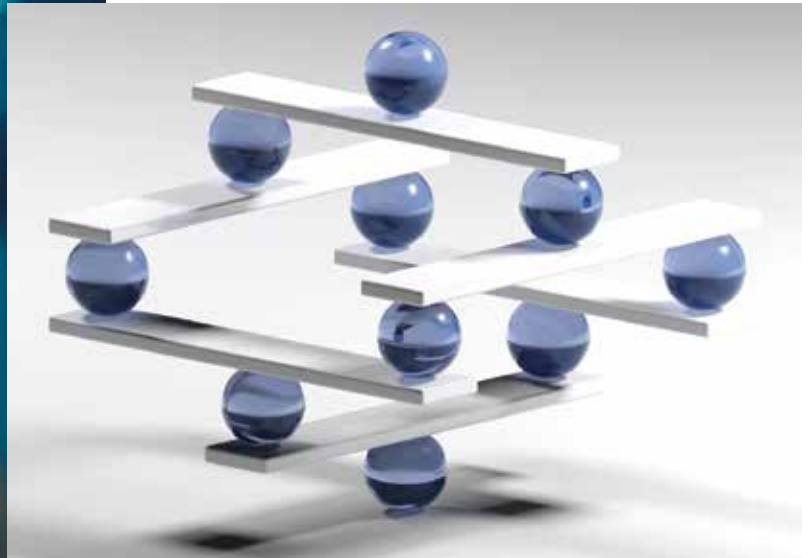
Jochen Gertz: Wir unterstützen die Forderung des GKV-Spitzenverbandes, dass staatliche Sozialleistungen und versicherungsfremde Leistungen wie die gesundheitliche Versorgung von Bürgergeldbeziehenden und die Finanzierung von Rentenbeiträgen für pflegende Angehörige vom Staat bezahlt werden und nicht von den Beitragszahlenden der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Allein für Bürgergeldempfängerinnen und -empfänger zahlen die Krankenkassen jährlich rund 10 Mrd. EUR, die eigentlich aus Steuermitteln finanziert werden sollten.

Thomas Schaaf: Eine sinnvolle, kurzfristig umzusetzende Maßnahme wäre zudem eine Senkung des Mehrwertsteuersatzes auf Arzneimittel von derzeit 19 auf 7 Prozent. Das würde die Ausgaben der GKV um mehrere Milliarden entlasten. Leistungskürzungen und noch höhere Sozialabgaben will niemand. Aus diesem Grund sind wir überzeugt, dass die vom GKV-Spitzenverband vorgeschlagenen Maßnahmen vernünftig und zielführend sind.

Jochen Gertz: Begleitend zu Sofortmaßnahmen brauchen wir als langfristige Perspektive strukturelle Reformen im Gesundheitswesen, die ein dauerhaftes Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben sicherstellen. Die Krankenhausreform, die ja weitergeführt wird, geht in diese Richtung. Ein weiteres Stichwort ist die sektorenübergreifende Versorgung. Eine bessere Vernetzung und Koordination der Leistungserbringer, beispielsweise der ambulanten Versorgung durch Arztpraxen und der stationären durch Kliniken, macht das System effizienter und dämpft die Kosten.

Setzen Sie sich für Ihre Interessen im Gesundheitswesen ein?

Jochen Gertz: Ja. Ich vertrete die R+V BKK und ihre Positionen im Rahmen unserer Verbandstätigkeit in verschiedenen Gremien und nutze selbstverständlich Gelegenheiten, um persönlich mit Politikerinnen und Politikern über diese Themen zu sprechen. Dabei geht es nicht nur darum, auf Probleme hinzuweisen und Lösungsmöglichkeiten zu diskutieren. Wir verweisen auch auf das, was gut ist an unserem Gesundheitssystem. Wie schon öfter in der Vergangenheit hört man auch heute wieder Stimmen, die die Zahl der Krankenkassen radikal reduzieren wollen. Das würde den Wettbewerb, der vor allem den Versicherten zugutekommt, abwürgen. Die



Versicherten profitieren von unterschiedlichen Leistungsangeboten und individuellerem Service.

Thomas Schaaf: Das Argument, mit zehn oder fünf Kassen oder gar einer einzigen Behörde würde man Verwaltungskosten sparen, ist höchst fragwürdig. 1970 gab es mehr als 1.800 Kassen, im Jahr 2000 noch 420 und heute 94. Die Anzahl ist also schon deutlich gesunken. Das hat aber nichts daran geändert, dass die Ausgaben immer weiter und stärker als die Einnahmen gestiegen sind. An den Verwaltungskosten liegt das nicht, die machen nur einen kleinen Teil der Ausgaben aus. Große Betriebseinheiten sind nicht per se effizienter als kleine. Im Gegenteil: Sie müssen mehr Ressourcen aufwenden, um ihre internen Strukturen und Prozesse im Griff zu behalten.

Welche anderen Themen sind gerade aktuell – auch in der R+V BKK?

Thomas Schaaf: Die aktuelle Version der elektronischen Patientenakte, die ePA für alle, startete im Frühjahr 2025. Ab dem 1. Oktober dieses Jahres sind nun alle Leistungserbringer wie Arztpraxen, Krankenhäuser oder Apotheken verpflichtet, mit der ePA zu arbeiten (Anm. d. Red.: mehr zur ePA auf Seite 4). Das ist ein weiterer wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. In der R+V BKK arbeiten wir zurzeit an einem Update der Online-Geschäftsstelle und App „Meine R+V BKK“. Hier bieten wir demnächst als neuen Service eine personalisierte Kostenübersicht an. So kann jede Kundin und jeder Kunde sehen, welche Leistungen sie oder er in Anspruch genommen hat und wie viel wir dafür erstattet haben. Der Wunsch nach mehr Transparenz bei den Erstattungen wurde immer wieder von unseren Kunden an uns herangetragen. Dank

der fortschreitenden Digitalisierung können wir ihn jetzt ressourcenschonend erfüllen. Darüber hinaus entwickeln wir unsere in diesem Jahr neu eingeführten sogenannten Digitalen Ersthelfer weiter. In der letzten Ausgabe hatten wir sie ja bereits vorgestellt. Sie erleichtern unseren Kundinnen und Kunden die Nutzung digitaler Leistungen, indem wir die Registrierung deutlich vereinfachen und beschleunigen. Und wir arbeiten an einer neuen Satzungsleistung, mit der wir unsere Kunden bei der Gesundheitsvorsorge finanziell unterstützen wollen. Sie ist für das kommende Jahr geplant.

Und wann ist es dann soweit?

Jochen Gertz: Die Produktentwicklung steht noch am Anfang. Alle Satzungsleistungen – wir reden auch oft von Zusatzleistungen – müssen vom Bundesamt für Soziale Sicherung auf Wirtschaftlichkeit geprüft und genehmigt werden. Der finanzielle Aufwand und der gesundheitliche Nutzen müssen in einem wirtschaftlich vertretbaren Verhältnis stehen. Unsere Aufgabe als Krankenkasse ist die medizinische Versorgung unserer Kundinnen und Kunden auf hohem Niveau. Das heißt, wir müssen mit unseren Leistungen und unserem Service stets auf dem neuesten Stand

sein, um den medizinischen und technischen Fortschritt abzubilden. Nur so können wir im Wettbewerb der Krankenkassen ganz oben mitspielen.



Herr Gertz, Herr Schaaf, vielen Dank für das Gespräch! ■

Thomas Schaaf (links) und Jochen Gertz, Vorstände der R+V BKK.

Mitgliederzahl legt 2024 deutlich zu

Im vergangenen Jahr stieg die Mitgliederzahl der R+V BKK um 4.680 auf rund 130.000. Der Jahresabschluss für 2024 weist bei den Ausgaben und Einnahmen wie bei nahezu allen anderen Krankenkassen auch ein Minus auf.



Insgesamt gab die R+V BKK im vergangenen Geschäftsjahr 596,5 Mio. EUR aus – das sind 56,7 Mio. EUR mehr als 2023, was einem Anstieg der Ausgaben von 7,4 Prozent entspricht. Die Einnahmen betrugen 576,0 Mio. EUR. Damit schließt die R+V BKK das Geschäftsjahr 2024 mit einem Minus von 20,5 Mio. EUR ab.

Die größten Ausgabenposten waren Krankenhausbehandlungen mit 154,8 Mio. EUR (+9,3 Prozent), ärztliche Behandlungen mit 106,7 Mio. EUR (+10,1 Prozent), Arzneimittel mit 99,7 Mio. EUR (+7,0 Prozent) und Krankengeld mit 52,8 Mio. EUR (+10,1 Prozent). Die höchsten Steigerungsraten verzeichneten die Leistungsbereiche Behandlungspflege mit 24,5 Prozent (8,6 Mio. EUR), Schutzimpfungen mit 19,5 Prozent (7,4 Mio. EUR), Fahrkosten mit 17,1 Prozent (12,6 Mio. EUR), Hilfsmittel mit 13,8 Prozent (21,2 Mio. EUR) sowie Heilmittel mit 11,8 Prozent (25,8 Mio. EUR). Die Ausgaben für Prävention stiegen 2024 um 10,3 Prozent auf 23,0 Mio. EUR (im Vorjahr 20,3 Mio. EUR). Die Verwaltungskosten sanken um 1,3 Prozent auf 25,7 Mio. EUR bzw. 153,61 EUR je Versichertem. Die Zahl der Mitglieder stieg um 4.680 auf 129.840. Die Versichertenzahl – Mitglieder zuzüglich der beitragsfrei versicherten Familienangehörigen – nahm um 4.702 zu und betrug 167.014. Zum 31. Dezember 2024 verfügte die R+V BKK über Betriebsmittel und Rücklagen in Höhe von 0,26 Mio. EUR (20,7 Mio. EUR im Vorjahr).

Alle Kassenarten schließen erneut mit Defizit ab

Wie schon 2023 (-1,9 Mrd. EUR) erwirtschaftete die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) 2024 ein Defizit. Es betrug 6,6 Mrd. EUR. Die Ausgaben aller Krankenkassen

stiegen gegenüber dem Vorjahr um 8,2 Prozent auf 327,4 Mrd. EUR. Dem stehen Einnahmen in Höhe von 320,8 Mrd. EUR gegenüber. Bei allen Kassenarten lagen die Ausgaben über den Einnahmen: Betriebskrankenkassen -1,5 Mrd. EUR, Ersatzkassen -2,7 Mrd. EUR, AOKen -1,6 Mrd. EUR, Knappschaft -95 Mio. EUR, Innungskrankenkassen -712 Mio. EUR, Landwirtschaftliche Krankenkasse -40 Mio. EUR. Die Finanzreserve der GKV lag zum Jahresende 2024 bei 2,1 Mrd. EUR, was 0,08 Monatsausgaben entspricht. Gesetzlich vorgeschrieben sind 0,2 Monatsausgaben.

Weiterhin angespannte Finanzlage in der GKV

Die aktuelle Ausgabensituation in der GKV ist unverändert angespannt. Steigende Ausgaben in verschiedenen Leistungsbereichen, aber vor allem die eigentlich vom Staat zu tragenden Kosten für versicherungsfremde Leistungen (z. B. Gesundheitsversorgung von Bürgergeldempfängern) belasten nach wie vor die Finanzen der Krankenkassen. Zum 1. Juli 2025 erhöhten neun Krankenkassen erneut ihren Beitragssatz, nachdem im Laufe des Jahres 2024 und zum Jahreswechsel bereits alle Kassen Erhöhungen vorgenommen hatten.

Die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL-Heimfarth & Kollegen GmbH hat das Geschäftsergebnis der R+V BKK im Jahr 2024 geprüft und einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt. Auf Basis der Jahresrechnung 2024 wurde der Vorstand durch den Verwaltungsrat entlastet. Unseren Geschäftsbericht mit Tabellen zu den Geschäftszahlen 2024 finden Sie im Impressum auf unserer Website www.ruv-bkk.de. ■

AUFWANDS- UND ERTRAGSRECHNUNG			
	2024 in EUR	2024 in EUR je Versichertem	Veränderung zum Vorjahr in Prozent (+/-)
Erträge			
Vermögenserträge	2.209.446	13,23	3,1%
Erstattungen und Ersatz-ansprüche	4.403.813	26,37	33,5%
Zusatzbeitrag	56.433.364	337,90	7,1%
Gesundheitsfonds	512.884.253	3.070,91	4,5%
Sonstige Einnahmen	91.299	0,55	7,5%
Summe	576.022.174	3.448,95	4,9%
Aufwendungen			
Leistungsausgaben	566.476.805	3.391,79	9,1%
Verwaltungskosten	25.655.830	153,61	-1,3%
Sonstige Ausgaben	4.401.971	26,36	-57,5%
Summe	596.534.605	3.571,76	7,4%
Ergebnis	-20.512.431	-122,82	

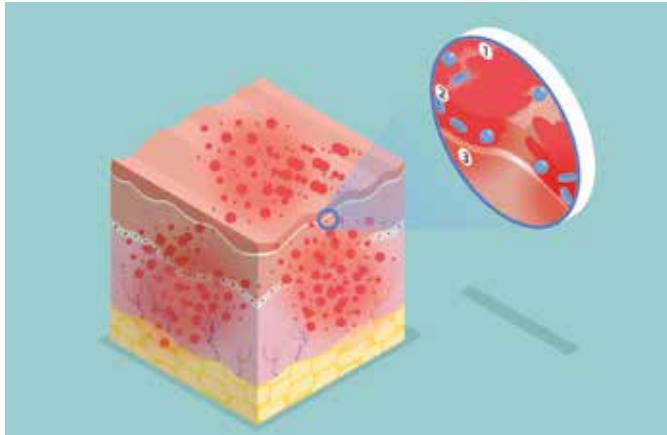
Quelle: Jahresrechnung KJ1 2023/2024

LEISTUNGS-AUSGABEN			
	2024 in EUR	2024 in EUR je Versichertem	Veränderung zum Vorjahr in Prozent (+/-)
Ärztliche Behandlung	106.678.839,36	638,74	10,1%
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	34.769.894,61	208,19	4,6%
Zahnersatz	8.006.077,42	47,94	4,5%
Arzneimittel	99.653.574,68	596,68	7,0%
Hilfsmittel	21.193.390,00	126,90	13,8%
Heilmittel	25.824.235,72	154,62	11,8%
Krankenhausbehandlung	154.813.589,75	926,95	9,3%
Krankengeld	52.768.772,89	315,95	10,1%
Fahrkosten	12.605.784,87	75,48	17,1%
Vorsorge- und Reha-Leistungen	8.323.729,92	49,84	9,2%
Schutzimpfungen	7.389.812,45	44,25	19,5%
Früherkennungsmaßnahmen	7.570.436,42	45,33	0,2%
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	4.149.828,82	24,85	-0,2%
Behandlungspflege	8.598.073,38	51,48	24,5%
Dialyse	2.431.108,71	14,56	11,1%
Sonstige Leistungsausgaben	11.699.655,51	70,05	1,9%
Summe	566.476.804,51	3.391,79	
Die Positionen enthalten Ausgaben für Prävention in Höhe von	23.048.359,65	138,00	10,3%

Quelle: Jahresrechnung KJ1 2023/2024

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

Chronische Hauterkrankungen zu Hause behandeln



Ob Schuppenflechte, Neurodermitis oder Ekzeme – chronische Hauterkrankungen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Mit der Skinuvita-App bieten wir Betroffenen eine UV-Lichttherapie an, die sie zu Hause selbst durchführen können.

Chronisch entzündliche Hauterkrankungen in mittlerer und schwerer Ausprägung können gut mit modernen Medikamenten behandelt werden. Eine alternative Behandlungsmethode mit weniger Nebenwirkungen stellt die UV-Lichttherapie dar. Sie hemmt die Entzündungsreaktionen in der Haut, verlangsamt die Zellteilung und lindert so die Symptome. In der Regel erfordert die Lichttherapie allerdings mehrere Behandlungstermine pro Woche. Die häufigen Arztbesuche bedeuten für die Betroffenen oft eine beträchtliche Herausforderung an zeitlichem und organisatorischem Aufwand.

Das erlebte auch Jan Elsner, der als Kind an Schuppenflechte erkrankte. Zusammen mit anderen gründete er 2019 als Spin-off der Universität Bremen die Firma Skinuvita. Gemeinsam entwickelten sie eine UV-Lichttherapie per App, mit der chronische Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis bequem zu Hause behandelt werden können. Dank der Skinuvita-App lässt sich die Behandlung mit ultravioletem Licht flexibel und bequem in den Tagesablauf integrieren – unter ärztlicher Begleitung und ohne Verzicht auf medizinische Qualität.

Die UV-Lichttherapie unseres Vertragspartners Skinuvita können Sie in Anspruch nehmen, wenn bei Ihnen Psoriasis, Atopische Dermatitis, Hand- und Fußekzeme oder ein Seborrhoisches Ekzem diagnostiziert wurde. Außerdem benötigen Sie einen Internetzugang und ein mobiles Endgerät. In einem ersten Schritt prüft eine am Vertrag teilnehmende Arztpraxis vor Ort oder per Video-Sprechstunde, ob Sie die

Voraussetzungen für die Therapie erfüllen. Ist dies der Fall, erhalten Sie ein Heimgerät zur Phototherapie, das über das Skinuvita-System präzise gesteuert wird. Ihre Vorteile: Sie können die Therapie eigenständig, zeit- und ortsunabhängig nach einem individuell erstellten Behandlungsplan selbst durchführen. Die medizinisch überwachte Behandlung umfasst drei bis sechs Sitzungen pro Woche. Nach jeder Anwendung geben Sie eine Rückmeldung über den Hautzustand. Bei Bedarf wird der Therapieplan angepasst.

Über alle Details der Teilnahmebedingungen, den Behandlungsablauf sowie die am Versorgungsvertrag teilnehmenden Arztpraxen informieren wir Sie auf unserer Website www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Skinuvita) und gerne auch persönlich (Tel. 0611 99909-0). ■



INFO-BOX

Vorteile der Skinuvita UV-Lichttherapie auf einen Blick

- Sie führen die Therapie eigenständig zu Hause durch, häufige regelmäßige Praxisbesuche entfallen.
- Die Therapie wird nach einem individuell erstellten Behandlungsplan ärztlich begleitet und je nach Verlauf angepasst.
- Die medizinische Qualität ist sichergestellt.
- Nebenwirkungen sind dank der UV-Lichttherapie reduziert.

myReha: Sprach- und Gedächtnistherapie per App



Bei neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Hirnblutung, Demenz oder Long COVID leiden die Betroffenen häufig unter kognitiven Einschränkungen wie Sprachstörungen. Mit der myReha-App bieten wir ihnen eine individuelle und einfach zu bedienende Trainingsmöglichkeit für den Alltag.

Neben Sprachstörungen, auch Aphasie genannt, können als Folge neurologischer Erkrankungen Probleme mit dem Gedächtnis, der Konzentration oder der Aufmerksamkeit auftreten. Auf die Behandlung etwa eines Schlaganfalls im Krankenhaus folgt zumeist eine mehrwöchige Therapie in einer Reha-Klinik oder einem ambulanten Reha-Zentrum. Hier werden verlorene Funktionen soweit wie möglich wiederhergestellt oder bestmöglich kompensiert, damit die Patientin oder der Patient so gut es geht in das gewohnte Leben zurückkehren kann.

myReha dient hier als Unterstützung zur Therapie in der Klinik oder zur individuellen Anwendung zu Hause. Das sechsmontatige App-gestützte Sprach- und Gehirnt raining wird dabei täglich mit passenden Übungen und Inhalten auf die Bedürfnisse der Anwender zugeschnitten, egal ob es sich um schwer betroffene Patienten handelt oder um Menschen mit nur leichten Beeinträchtigungen: Sie üben optimal für die Wiederherstellung ihrer neurologischen Fähigkeiten. Außerdem erhalten sie regelmäßig eine Rückmeldung zu ihren Leistungen, anhand derer sie ihre Fortschritte kontrollieren und diese bei Bedarf mit einem sie betreuenden Therapieteam teilen können.

Insgesamt umfasst myReha mehr als 65.000 Aufgaben, aus denen das maßgeschneiderte Trainingsprogramm zusammengestellt wird. Alle Inhalte von myReha wurden von klinisch erfahrenen Experten aus Neurologie, Logopädie, Ergotherapie und Psychologie entwickelt. Bisher haben über 20.000 Menschen die myReha-App genutzt. Die Therapieergebnisse, die statistisch erfasst werden,

zeigen, wie erfolgreich das Programm dabei hilft, Lebensqualität zurückzugewinnen. Im Durchschnitt verbessern sich Sprechen, Lese-, Sinn- und Sprachverständnis, Schreiben und Wortabruf um 22,6 Prozent. Die durchschnittliche Verbesserung in den kognitiven Leistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Rechnen beträgt 27,8 Prozent.

Ein Vorteil der App ist, dass sie auch von Menschen ohne Erfahrung mit digitalen Geräten rasch und einfach zu bedienen ist. Das Gerät in der Hand halten und die erforderlichen Klick-Bewegungen ausführen zu können sind die einzigen körperlichen Voraussetzungen für die Verwendung der App.



Über alle Details zur kostenfreien Teilnahme an unserem Versorgungsvertrag myReha informieren wir Sie auf unserer Website www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: myReha) und auch gerne persönliche (Tel.: 0611 99909-0). ■

INFO-BOX

Die Vorteile von myReha im Überblick

- Selbstständiges sowie zeit- und ortsunabhängiges Trainieren von Alltagsfähigkeiten dank intuitiv bedienbarer App – bequem am Smartphone oder Tablet.
- Maßgeschneiderter Therapieplan für Sprache, Gedächtnis und Alltagsfähigkeiten.
- Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird automatisch an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst. So wird immer am Leistungsoptimum trainiert.
- Wöchentliche Berichte über den aktuellen Therapiefortschritt.

FEMNA: Frauengesundheit im Fokus



Zyklusbeschwerden wie Endometriose, prämenstruelles Syndrom oder starke Regelschmerzen haben einen tiefgreifenden Einfluss auf das tägliche Leben vieler Frauen. Unser neuer Kooperationspartner FEMNA hilft Betroffenen und berät sie ganzheitlich zu Zyklus- und Hormongesundheit.

Die gesundheitlichen Herausforderungen, mit denen es Frauen mit Zyklusbeschwerden zu tun haben, gehen oft weit über körperliche Symptome hinaus. Sie können auch emotionale und psychische Belastungen mit sich bringen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die kostenfreien Programme von FEMNA bieten Frauen eine fundierte, praxisorientierte Unterstützung, damit Sie besser mit ihren Zyklusbeschwerden zurechtkommen.

Die Digitalplattform FEMNA Care richtet sich an Frauen, die unter Endometriose, polyzystischem Ovar-Syndrom (PCOS), prämenstruellem Syndrom (PMS), prämenstrueller dysphorischer Störung (PMDS), Regelschmerzen oder Wechseljahrsbeschwerden leiden. Zu den FEMNA Care-Leistungen gehören unter anderem exklusive Inhalte wie Expertinnen-Videos, Workbooks und Artikel, die den Betroffenen helfen, ihr Befinden besser einzuschätzen und eigenverantwortlich zu handeln. In Beratungsgesprächen mit medizinischem Fachpersonal wird die persönliche Situation beleuchtet und nach Wegen gesucht, die die Lebensqualität im Alltag steigern. In einer moderierten Selbsthilfegruppe können

sich Betroffene mit ähnlichen Erfahrungen zudem online austauschen. Ziel der Kooperation ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Beschwerden besser einzuordnen und Lösungen zu finden, die ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden. „Indem wir Frauen die richtigen Werkzeuge an die Hand geben, ermöglichen wir es ihnen, ihre Gesundheit langfristig und nachhaltig zu fördern“, sagt Maxie Matthiessen, Gründerin von FEMNA.

Bei Aufklärung und Beratung zu frauenspezifischen Problemen sieht Julia Daub vom Versorgungsmanagement der R+V BKK Verbesserungspotenzial: „Die Kooperation mit FEMNA sorgt dafür, dass wir bessere Zugänge zu Informationen und Behandlungsmöglichkeiten schaffen. So tragen wir dazu bei, dass Frauen individuell begleitet werden und schneller die Hilfe erfahren, die sie wirklich brauchen.“

Die Teilnahme an unserem besonderen Versorgungsangebot FEMNA Care ist für sechs Monate kostenfrei und erfordert keine ärztliche Überweisung. Auf www.femnacare.de/partner/ruv können Sie sich registrieren. ■

INFO-BOX

Die FEMNA Care-Leistungen auf einen Blick

1:1 Online-Beratungsgespräche

- Je 30 Minuten, bis zu drei Mal.
- Coaching per Telefon mit erfahrenem medizinischem Fachpersonal.
- Die Teilnehmerinnen wählen ihre Expertin fürs Coaching selbst.
- Einfache Online-Terminbuchung.

Kostenfreie Nutzung für sechs Monate

- Spezifische Online-Module zu den Erkrankungen.
- Online-Module zu Themen wie Zyklus, Hormonsystem, Bewegung, Ernährung, Stressreduktion, Schlaf.
- Videos vermitteln, wie sich die Teilnehmerinnen selbst unterstützen können.
- Vertiefende Artikel – einfach erklärt, verständlich aufbereitet.
- Selbstmanagement-Tools wie Workbooks, Zyklus-Tracking und Checklisten.
- Masterclasses von anerkannten Expertinnen und Experten.
- Von Fachleuten moderierter Austausch mit anderen Frauen in einem geschützten digitalen Raum.

Endometriose: das Chamäleon der Gynäkologie

Zehn bis 15 Prozent der Frauen leiden an Endometriose, einer gutartigen hormonabhängigen Erkrankung. Bis zur Diagnose der oft mit starken Schmerzen verbundenen Erkrankung vergehen meist viele Jahre. Wir sprachen mit Dr. Leoni Matt, Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie ärztliche Leiterin bei FEMNA.



BKKiNFORM: Frau Dr. Matt, was ist Endometriose – und wie häufig kommt sie vor?

Dr. Leoni Matt: Endometriose ist eine chronische, hormonabhängige Erkrankung, bei der gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Dieses Gewebe kann sich beispielsweise an den Eierstöcken, dem Bauchfell oder der Blase ansiedeln. Es reagiert auf den Menstruationszyklus, baut sich auf und ab und kann zyklisch bluten. Das kann zu Entzündungen, Schmerzen und auch zu Verwachsungen oder Zysten führen. Etwa zehn bis 15 Prozent aller menstruierenden Frauen und Personen mit Uterus sind betroffen, bei Personen mit unerfülltem Kinderwunsch liegt die Häufigkeit sogar höher, wir schätzen bei bis zu 50 Prozent. Die Erkrankung bleibt oft lange unerkannt – im Durchschnitt dauert es sieben bis zehn Jahre bis zur Diagnose.

Welche Anzeichen deuten auf eine Endometriose hin?

Dr. Leoni Matt: Typische Beschwerden sind starke Regelschmerzen, chronische Schmerzen im Unterbauch, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder beim Wasserlassen und Stuhlgang. Verdächtig ist es vor allem, wenn diese Beschwerden zyklisch auftreten. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann ein Hinweis sein. Das Herausfordernde an Endometriose ist aber, dass die Symptome wirklich sehr unterschiedlich aussehen können – man nennt Endometriose auch das Chamäleon der Gynäkologie. Wenn Schmerzen den Alltag beeinträchtigen oder regelmäßig Schmerzmittel nötig sind, sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

Welche Folgen kann Endometriose haben?

Dr. Leoni Matt: Endometriose kann zahlreiche körperliche und psychische Folgen haben, die weit über Regelschmerzen hinausgehen. Viele Betroffene leiden unter chronischen Schmerzen. Auch Organe wie Darm und Blase können betroffen sein. Endometrioseherde an diesen Stellen können die Funktion dieser Organsysteme einschränken. Ein anderes wichtiges Thema ist die Fruchtbarkeit. Die Erkrankung kann durch Entzündungen und Verwachsungen die natürliche Empfängnis beeinträchtigen. Neben den körperlichen Symptomen wirkt sich Endometriose zudem auf die psychische Gesundheit aus. All diese Aspekte zeigen:

Endometriose ist eine komplexe, systemische Erkrankung, die individuell und ganzheitlich behandelt werden sollte.

Das sind ja schon massive Belastungen für die betroffenen Frauen.

Dr. Leoni Matt: Ja, die Lebensqualität kann in vielerlei Hinsicht stark beeinträchtigt sein – oft über viele Jahre hinweg. Besonders belastend sind die chronischen Schmerzen, die nicht nur während der Menstruation, sondern auch unabhängig vom Zyklus auftreten können. Viele Betroffene erleben zusätzlich eine anhaltende körperliche Erschöpfung (Fatigue), die den Alltag massiv einschränkt. Dies kann dazu führen, dass sie normalen Aktivitäten im Berufsleben, im Studium oder im Sozialleben nicht mehr wie gewohnt nachgehen können.

Wie steht es um die psychische Belastung?

Dr. Leoni Matt: Wiederkehrende Operationen, die Auseinandersetzung mit den Schmerzen, sozialer Rückzug oder auch das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, können zu depressiven Verstimmungen oder Angstzuständen führen. Besonders frustrierend ist für viele der oft lange Weg bis zur Diagnose. Eine Zeit, in der Beschwerden häufig verharmlost oder falsch gedeutet werden. Auch die Partnerschaft und Sexualität sind häufig betroffen. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder ein unerfüllter Kinderwunsch können hier sehr belasten.

Welche Risikofaktoren begünstigen die Entstehung?

Dr. Leoni Matt: Die genaue Ursache der Endometriose ist nicht vollständig geklärt. Wir gehen von einem komplexen Zusammenspiel aus genetischen, immunologischen und hormonellen Faktoren aus. Es gibt aber mehrere bekannte Risikofaktoren. Eine genetische Veranlagung spielt eine wichtige Rolle: Frauen mit betroffenen Verwandten – etwa Mutter oder Schwester – haben ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko. Auch hormonelle Einflüsse wie eine frühe erste Regelblutung, kurze Zyklusintervalle und starke Blutungen scheinen das Risiko zu erhöhen. Ebenso gelten eher höheres Alter bei der ersten Geburt oder gar keine Schwangerschaften in der Vorgeschichte als begünstigende Faktoren, da Schwangerschaften und Stillzeiten die Anzahl der Eisprünge und damit die Aktivität der Schleimhaut

senken können. Zudem werden Umweltgifte und bestimmte Lebensstilfaktoren wie zum Beispiel Rauchen als mögliche Einflussfaktoren diskutiert, aber die Studienlage hierzu ist nicht eindeutig.

Wie wird Endometriose diagnostiziert?

Dr. Leoni Matt: Die Diagnostik beginnt mit einer ausführlichen Befragung und einer gynäkologischen Untersuchung. Eine Ultraschalluntersuchung kann gute Hinweise geben, und in manchen Fällen wird für mehr Klarheit eine MRT-Untersuchung eingesetzt. Die ganz sichere Diagnose kann über eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) erfolgen, bei der Gewebeproben entnommen und untersucht werden können. Das ist aber nicht immer notwendig, oft kann auch mit einer guten Untersuchung schon relativ sicher gesagt werden, dass es sich um Endometriose handelt. Eine frühzeitige Diagnostik ist extrem wichtig, da es für den Verlauf der Erkrankung von Bedeutung ist, Beschwerden zu lindern und Komplikationen wie starke Verwachsungen möglichst zu vermeiden.

Ist Endometriose heilbar?

Dr. Leoni Matt: Eine vollständige Heilung ist derzeit nicht möglich, was auch daran liegt, dass wir den Grund für Endometriose immer noch nicht genau kennen. Die Erkrankung kann also momentan nur kontrolliert werden. Auch nach einer Operation besteht theoretisch die Chance, dass

die Erkrankung „zurückkommt“. Eine langfristige, interdisziplinäre Begleitung ist sehr wichtig, um solchen Rückfällen bestmöglich vorzubeugen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Dr. Leoni Matt: Die Behandlung der Endometriose erfordert ein individuell abgestimmtes Vorgehen, da die Erkrankung sehr unterschiedlich verlaufen kann und jede Frau andere Beschwerden, Lebenssituationen und Wünsche hat. Verschiedene Therapieansätze stehen zur Verfügung, die sich ergänzen und oft kombiniert werden. Die hormonelle Therapie verfolgt das Ziel, das Wachstum der Endometrioseherde zu hemmen und so die Beschwerden zu lindern. Dabei kommen meist Gestagene oder Kombinationspräparate zum Einsatz, die den natürlichen Zyklus unterdrücken und damit auch die hormonabhängige Aktivität der Endometriose reduzieren. Diese Therapieform eignet sich besonders gut zur langfristigen Symptombehandlung, ist aber nicht für alle Frauen geeignet – zum Beispiel nicht bei aktuellem Kinderwunsch. Operative Eingriffe können notwendig sein, wenn die Beschwerden stark sind oder wenn die Endometriose die Fruchtbarkeit beeinträchtigt. Dabei werden die Endometrioseherde minimalinvasiv per Bauchspiegelung möglichst vollständig entfernt. Ziel soll es sein, Schmerzen zu reduzieren, eventuelle Verwachsungen zu lösen und die Anatomie im Beckenraum zu verbessern. Grundsätzlich braucht Endometriose einen ganzheitlichen Ansatz, wir nennen das auch ein multimodales Therapiekonzept, welches verschiedene



Aspekte berücksichtigt: Betreuung durch die Gynäkologie, Schmerztherapie, psychologische Unterstützung, Ernährungstherapie und Physiotherapie. Dieser Ansatz hilft nicht nur, die Lebensqualität zu verbessern und mit der chronischen Erkrankung besser umzugehen, sondern soll auch zu nachhaltigen Behandlungserfolgen führen.

Kann ein gesunder Lebensstil helfen?

Dr. Leoni Matt: Eine gesunde Lebensweise kann unterstützend wirken, das zeigen Studien. Dazu gehören Bewegung, Stressreduktion, Ernährung mit entzündungshemmendem Fokus, ausreichend Schlaf und der Verzicht auf Rauchen. Auch Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Akupunktur können helfen, mit Beschwerden umzugehen oder diese zu lindern. Es ist aber wichtig zu sagen, dass wir nicht die Verantwortung für die Kontrolle der Endometriose auf die Betroffenen abwälzen dürfen, die Lebensstilfaktoren sind vielmehr ein Teil, den wir ergänzend haben, um dieser chronischen Erkrankung bestmöglich zu begegnen.

Woran wird zu Endometriose derzeit geforscht?

Dr. Leoni Matt: Es wird an nicht-hormonellen Wirkstoffen geforscht. Auch immunologische Ansätze und die Rolle des Mikrobioms werden untersucht. Zudem wird versucht, Biomarker zur früheren Diagnostik weiterzuentwickeln. Trotzdem fehlt es noch immer an ausreichenden Ressourcen, um diese Forschung konsequent voranzutreiben.

Obwohl Endometriose eine häufige chronische Erkrankung ist, ist sie unterfinanziert und unterpriorisiert. Es braucht dringend mehr Investitionen in Forschung, Aufklärung und Versorgungsstrukturen, um die Gesundheit von Millionen betroffener Menschen nachhaltig zu verbessern.

Wie unterstützt FEMNA Frauen mit Endometriose?

Dr. Leoni Matt: Bei der Behandlung der Endometriose braucht es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Gynäkologie, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Schmerzmedizin und auch psychologische Unterstützung. Teile dieser Versorgung können natürlich auch digital und dezentralisiert stattfinden, so dass Patientinnen direkt auf den von ihnen benötigten Input zugreifen können und Unterstützung erfahren oder wissen, wohin sie sich wenden können. Mit FEMNA Care führen wir über ein hybrides Angebot, also digitaler Aufklärung und individuellen Beratungsgesprächen durch Ernährungsexpertinnen, Physiotherapeutinnen oder durch psychologische Unterstützung, verschiedene Handlungsstränge zusammen. Wir geben den Patientinnen Aufklärung und Anlaufstellen an die Hand, so dass der Zeitraum bis zur Diagnose verkürzt sowie die Ausbildung schwerer Fälle vermieden werden kann und Betroffene für ihre Lebensqualität von einer ganzheitlichen Perspektive profitieren können.

Vielen Dank für das Interview, Frau Dr. Matt! ■



„Patientenwürde ist nichts Abstraktes“



Schwerkranke und pflegebedürftige Menschen sind auf Unterstützung angewiesen. Und sie haben wie alle ein Anrecht darauf, dass ihre Würde gewahrt wird. Wir sprachen mit Antje Gasparini, Psychologin auf der Palliativstation in den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken in Wiesbaden, über Patientenwürde im Klinikalltag.

BKKiNFORM: Frau Gasparini, was versteht man unter dem Begriff Patientenwürde und warum ist sie in der medizinischen Versorgung so wichtig?

Antje Gasparini: Patientenwürde beschreibt das Gefühl, als Mensch mit unverlierbarem Wert anerkannt und respektiert zu werden – unabhängig von Krankheit, Hilfsbedürftigkeit oder Prognose. Gerade in der Palliativmedizin, in der Heilung nicht mehr möglich ist, rückt das „Wie“ der Behandlung in den Fokus: Wie wird jemand begleitet, wie wird kommuniziert, wie wird das Menschsein geschützt. Der Psychiater Harvey Max Chochinov hat mit seinem Dignity Model ein praxisnahes Instrument geschaffen, um Würde nicht nur zu schützen, sondern auch therapeutisch zu fördern. Es zeigt, dass Würde kein abstrakter Begriff

ist, sondern konkret beeinflussbar. Studien haben ergeben, dass Patientinnen und Patienten mit einem hohen Würdeempfinden seltener unter depressiven Symptomen leiden, mehr Vertrauen in das Behandlungsteam zeigen und insgesamt eine höhere Lebensqualität haben – selbst im Sterbeprozess.

Wie kann das medizinische Personal konkret die Würde der Patientinnen und Patienten schützen?

Antje Gasparini: Das beginnt mit der Haltung: Jeder Mensch verdient Respekt – unabhängig von seiner kognitiven oder körperlichen Verfassung. Konkret heißt das: Wir kommunizieren respektvoll, sprechen Patientinnen immer mit Namen an, erklären jede unserer Handlungen und achten auf nonverbale Signale. Wir beziehen Patienten in Entscheidungen mit ein, selbst kleine Wahlmöglichkeiten wie die Entscheidung, was man essen möchte, geben ein Gefühl von Kontrolle zurück. Wir wahren die Intimsphäre und achten auf Sichtschutz, angemessene Kleidung und Körperpflege in Würde – kleine Gesten haben hier oft eine große Wirkung. Wir führen Gespräche über würdevolles Miteinander und fragen zum Beispiel: „Was möchten Sie, dass Ihre Familie über Sie weiß?“ Solche Fragen stärken die Identität und vermitteln Sinn. Und wir arbeiten interdisziplinär zusammen: Würde ist nicht Aufgabe der Pflege allein, sondern betrifft alle: Ärztinnen und Ärzte, die Seelsorge, Sozialarbeit und Psychologie.

Wie können Angehörige und Begleitpersonen dazu beitragen, die Patientenwürde zu wahren?

Antje Gasparini: Angehörige sind oft emotionale Anker. Sie kennen Biografie, Werte und Wünsche der Patientin-



nen und können diese in die Betreuung einbringen – gerade, wenn die Betroffenen selbst nicht mehr kommunizieren können. Hilfreich sind hier ein achtsames Verhalten – Blickkontakt, Berührung, ruhige Anwesenheit, auch nonverbal lässt sich Nähe ausdrücken – und der Schutz der Privatsphäre. Zum Beispiel sollte gefragt werden, bevor im Zimmer Fotos gemacht oder Gespräche geführt werden. Angehörige können helfen, den Menschen hinter der Krankheit zu zeigen, und biografische Hinweise geben: „Sie hat immer gerne gesungen“, „er war ein ruhiger Beobachter“. Bei Patienten, die an Aphasie oder Demenz leiden, können sie unterstützen und nonverbale Zeichen deuten.



Chochinov betont in seinem Modell die Rolle des sozialen Umfelds. Wenn Patienten erleben, dass sie weiterhin geliebt, gebraucht und ernst genommen werden, stärkt das Würde und Lebensmut.

Was können Patienten selbst tun, um ihre eigene Würde im Krankheitsfall zu bewahren und sich aktiv in die Behandlung einzubringen?

Antje Gasparini: Würde kann auch aus dem Inneren kommen – durch Selbstfürsorge, das Benennen von Bedürfnissen und Wünschen und durch persönliche Rituale wie Musik hören, Fotos betrachten oder Gebete sprechen. Auch in schweren Krankheitsphasen ist Autonomie möglich, etwa indem man seine eigenen Werte benennt und sagt, was einem wichtig ist, was bleiben soll und was gehen darf. Und auch die rechtliche Vorsorge durch eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht ist Ausdruck von Selbstbestimmung.

Welche besonderen Herausforderungen gibt es beim Schutz der Würde bei besonders schutzbedürftigen Gruppen wie Kindern, älteren Menschen oder Demenzkranken?

Antje Gasparini: Diese Gruppen sind in doppelter Weise gefährdet: Sie sind oft abhängig und sie haben eingeschränkte Möglichkeiten, sich verbal zu wehren. Daher braucht es hier besondere Sensibilität. Bei Patienten mit kognitiven Einschränkungen beispielsweise helfen Routinen, vertraute Stimmen, Gegenstände, Gerüche – Identität wird über die Sinne gestützt. Das Würde-Modell von Chochinov ist auch hier anwendbar durch Beobachtung, Biografiearbeit und Bezugspersonen, die als „Stimme der Würde“ agieren.

Welche gesetzlichen Regelungen und Richtlinien existieren in Deutschland, um die Würde der Patienten zu schützen?

Antje Gasparini: In Deutschland ist die Menschenwürde als oberster Wert im Grundgesetz Artikel 1 verankert: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Weitere wichtige Regelungen sind das Patientenrechtegesetz (Recht auf Information, Einwilligung, Dokumentation und Selbstbestimmung), die Datenschutzgrundverordnung (Schutz sensibler Gesundheitsdaten), das Betreuungsrecht (Unterstützung bei Entscheidungsfindung bei eingeschränkter Entscheidungsfähigkeit), die Ethik-Richtlinien (Leitsätze zur Behandlung am Lebensende) und die Charta zur Betreuung schwerstkranker Menschen (bundesweite Empfehlungen zur palliativen Versorgung). Diese rechtlichen Rahmenbedingungen geben nicht nur Schutz, sondern sind auch Arbeitsauftrag für uns als Behandelnde

Wie kann die Gesellschaft insgesamt dazu beitragen, das Bewusstsein für die Bedeutung der Patientenwürde zu stärken?

Antje Gasparini: Würde beginnt nicht erst im Krankenhaus. Sie ist ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag. Aufklärungskampagnen wie „Letzte Hilfe“-Kurse, die Präsenz in Medien und Bildung und auch Initiativen wie die Hospizbewegung helfen, das Thema Menschenwürde auf gesellschaftlicher Ebene zu gestalten. Insbesondere die Ethik- und Wertebildung in Schulen ist wichtig, um Menschenwürde als Grundwert in der Gesellschaft zu verankern. Eine Aufwertung der Pflege als Beruf trägt dazu bei, die Patientenwürde noch besser zu schützen. Und: Barrieren für Menschen mit Behinderung, Demenz, chronischen Erkrankungen abbauen, in Sprache, Strukturen und Köpfen. Würde ist nichts Abstraktes – sondern eine Haltung, die jeder Mensch verdient. Von Anfang bis Ende.

Frau Gasparini, vielen Dank für das Gespräch! ■

Das muss wohl am Wetter liegen!



Miese Laune, Kopfschmerzen und Müdigkeit – manchmal liegt es am Wetter. Vor allem dann, wenn es sich gerade ändert. Einer bundesweiten Studie des Deutschen Wetterdienstes zufolge kennt jeder Zweite das Phänomen der Wetterfühligkeit. Was das ist, dem ist Birgit Weidt, Journalistin und Reisebuchautorin, auf den Grund gegangen.

Klar, das mit dem Wetter kann manchmal ganz schön nerven. Dann, wenn graue Wolken die Sonne verdecken, es fast so aussieht, als würden dicke, tiefhängende Nebelbatten pappig über den Gehsteig wabern. Dann, wenn kein Lüftchen sich regt und es scheint, als würde der Himmel sich auf dem Kopf abstützen. Dann ist nicht nur Migräne meine treue Begleiterin, sondern das sind auch jene Tage, an denen meine Hand schmerzt. Genauer gesagt, meine eine Narbe zieht und juckt. Vor Jahren hatte ich mir beim Sturz mit dem Fahrrad eine Wunde zugezogen, die zwar gut verheilt ist, doch Wetterfrosch spielt, sobald eine Kaltfront naht oder ein Gewitter aufzieht.

Früher, wenn meine Tante klagte, sie spüre ihren Ischiasnerv und das würde wieder am Wetter liegen, hielt ich das für Spinnerei. Spinne ich nun selbst? „Nein“, sagt Biometeorologe Andreas Matzarakis, Leiter des Zentrums für Medizin-Meteorologische Forschung des Deutschen Wetterdienstes in Freiburg. „Nach einer Verletzung können sich die Nervenfasern der Haut verändern. Vernarbte Haut reagiert empfindlicher und schneller auf Luftdruckveränderungen als gesunde Haut.“ Studien belegen, dass die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland auf klimatische Veränderungen mit mehr oder weniger starken Beschwerden reagiert – auch ohne Narben. Ein Fünftel der Bundesbürger gibt sogar an, dass ihnen so ein Wetterwechsel ziemlich zu schaffen macht. Vor allem sind es Tiefdruckgebiete, die Beschwerden auslösen beziehungsweise verstärken.

Wetterfühligkeit ist laut Expertenmeinung ein wissenschaftlich nachgewiesenes Phänomen. Da wir keine Sensoren, also kein eigenständiges Messorgan für Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftdruck haben, geschieht das größtenteils über die Haut. Unser Körper ist hochsensibel, spürt bereits einen Unterschied von drei Grad und reagiert besonders empfindlich, wenn Temperaturen sinken. Ein

Abfall von 25 Grad auf 18 Grad „juckt uns nicht“ sonderlich, das schnelle Abrutschen auf 15 Grad dagegen schon. „Ein plötzlicher Temperaturrückgang verengt die peripheren Blutgefäße“, so Matzarakis. „Der Körper sorgt dafür, dass weniger Wärme nach außen abgegeben wird. Aufgrund dieses Zusammenschnürens der Blutgefäße und des vermehrten Widerstands der nun eng gestellten Arterien steigt der Blutdruck.“ Und ein erhöhter Blutdruck, der vom Körper normalerweise ausgeglichen wird, kann sich weiter erhöhen und gesundheitliche Probleme hervorrufen.

Dazu müssen wir gar nicht mal draußen sein! Wir spüren, was los ist, sogar auch dann, wenn wir zu Hause sind, denn Luftdruckveränderungen machen nicht an der Wohnungstür halt. Luft ist ja überall, sie besteht aus winzig kleinen Teilchen und wiegt was. Ein Kubikmeter Luft zum Beispiel bringt es auf etwa 1,3 Kilo. Dieses Gewicht der Luft übt Druck auf Flächen aus, auch in Innenräumen.

Woran liegt es eigentlich, dass Frauen zumeist empfindlicher auf Wetterumschwünge reagieren als Männer? „Weibliche Haut ist dünner als männliche, deshalb verlieren wir über sie schneller Wärme,“ so Prof. Angela Schuh,



Leiterin des Fachbereichs für Medizinische Klimatologie, Kurortmedizin und Prävention an der Ludwig-Maximilians-Universität München. „Und dadurch, über die sogenannten Thermofühler, spüren Frauen Wetterveränderungen deutlich.“ Das nimmt mit dem Alter zu, denn der Körper verändert sich und der Kreislauf braucht mehr Zeit, sich an die jeweiligen Umweltbedingungen anzupassen. Manchmal können unterschiedlichste Witterungen das körperliche Gleichgewicht stören, die Beweglichkeit der Gelenke einschränken und Schmerzen verursachen. Ein Umschwung zu feucht-kaltem Wetter belastet den Organismus, es kann zu Atembeschwerden kommen oder zur Verschlimmerung von Entzündungen, sehr oft ist das zum Beispiel bei Arthritis der Fall. Es gibt aber auch ein anderes, spezielles Phänomen, das ist der Föhn. Da wird es plötzlich ungewöhnlich warm und trocken, heftige Veränderungen der Temperatur, der Luftfeuchtigkeit und des Luftdrucks sind die Folge. Wetterfühlige Menschen haben bei Föhn häufig Beschwerden, sie sind müde, klagen über Kopfschmerzen, schlafen schlecht und sind gereizt.

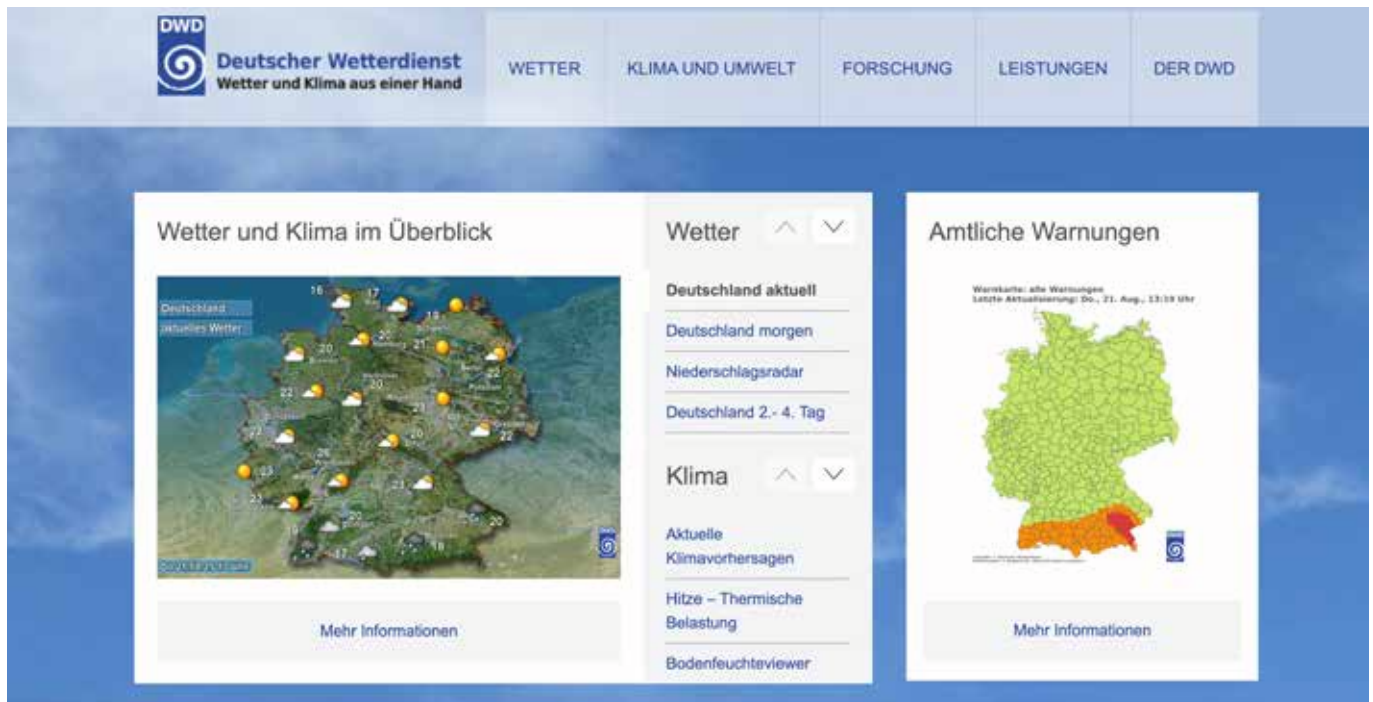
Was tun? Auch wenn das Wetter uns dann und wann zu schaffen macht, sind wir dem nicht vollends ausgeliefert. Experten raten zur Abhärtung. „Kalt-Warm-Duschen, Kneippsche Anwendungen, Saunabesuche helfen dem Körper, Temperaturwechsel zu trainieren und sich schneller auf Veränderungen einzustellen. Es bringt schon etwas, sich täglich die Unterarme kalt abzubrausen“, so Schuh. „Der wesentliche Effekt wird nämlich durch das Zusammenziehen und Dehnen der Blutgefäße erzielt.“ Was besonders guttut, ist die Bewegung an der frischen Luft. Sie stärkt das Immunsystem sowie Herz und Kreislauf. Die Bandbreite ist groß: Spazieren gehen, wandern, walken, Rad fahren, schwimmen. „Während dieser Aktivitäten kommt es darauf an, die körperliche Belastung möglichst lange durchzuhalten“, sagt Schuh. „Der Körper soll dabei lernen, seine durch die Verbrennung von Sauerstoff hervorgerufene aerobe Energiebereitstellung unter der Belastung zu vergrößern und den Zeitpunkt der anaeroben Energiegewinnung zu verzögern. Effektiv ist ein Ausdauertraining von 20 bis 40 Minuten, drei Mal pro Woche, an der frischen Luft.“

Also sollte der Weg so oft wie möglich nach draußen führen. Und auch wer „nur“ spazieren geht, sollte sich so leicht wie möglich anziehen, ohne jedoch zu frieren: Es ist unter gesundheitlichen Aspekten positiv, wenn die Hauttemperatur sinkt, die Blutgefäße sich dann zusammenziehen und das Blut stärker in die arbeitende Muskulatur geleitet wird. Diese wird somit besser mit Sauerstoff versorgt, was die Leistungsfähigkeit steigert. Auch mit 60 oder 70 Jahren ist das eine Investition in die Zukunft! Nun ist der Spaziergang in luftiger Kleidung kein Allheilmittel bei heftigen Beschwerden, aber alltagstauglich und wohltuend. Zusätzlich empfiehlt Schuh bei Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen Melissen- und Kamillentees, Baldrian und Johanniskrauttropfen oder ein Bad mit Lavendelzusatz.

Was kann noch helfen? Zum Beispiel eine Fahrt an die Ost- oder Nordsee, möglichst für mehrere Wochen. Küstenluft tut gut, vor allem durch die geringen Schwankungen von Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit. Und dadurch, dass uns da ordentlich der Wind um die Nase weht, zumeist jedenfalls stärker als daheim. Das Seeklima fördert die körpereigene Wärmeregulation und regt Stoffwechsel und Kreislauf an. Wer die See nicht mag: Eine Tour ins Mittelgebirge tut es auch. Generell stimuliert ein Ortswechsel den Körper, er wird herausgefordert, sich an unterschiedliche Wetterlagen anzupassen.

Wenn jedoch Beschwerden bei Wetterumschwüngen wiederkehren und heftig sind, lässt sich das am besten mit dem Hausarzt besprechen. Es kann ja auch sein, dass sich hinter den Symptomen eine Erkrankung oder hormonelle Schwankung verbirgt. Nun, trotz all der Beschwerden, die Wetterumschwünge so mit sich bringen können, sollten wir eins nicht vergessen: So sehr wir Hochdruckgebiete herbeisehnen und Sonnenschein ja auch so guttut – ein ewiges Hoch würde uns mit großer Wahrscheinlichkeit leider aufs Gemüt schlagen. „Wir brauchen den zyklischen Takt der Jahreszeiten, um uns zu regenerieren“, sagt Matzarakis. „Das ist eigentlich auch eine schöne Herausforderung. Das Wetter lässt sich ja nicht ändern, aber wir können lernen, Umschwünge nicht nur als Belastung zu sehen, sondern auch als etwas Anregendes!“





Wetterfähigkeit kurz erklärt

Irgendein Wetter ist immer. Und wir alle müssen darauf reagieren, vor allem bei Wetterumschwüngen, damit unsere Organe optimal funktionieren. Beispielsweise muss unsere Körpertemperatur auf 37 °C gehalten werden. Auf Temperatur- und Wetteränderungen reagiert unser Körper mit Regulationen des vegetativen Nervensystems. Die wirken sich unter anderem auf das hormonelle Geschehen aus. Ob diese Anpassungsvorgänge unbemerkt verlaufen oder unser Befinden beeinträchtigen und wir von Wetterfähigkeit sprechen, hängt von der individuellen Anpassungsfähigkeit des Organismus und von der Art und Intensität des Wettereinflusses ab. Wetterwechsel machen nicht krank, können sich aber auf das Wohlbefinden auswirken, besonders, wenn durch Erkrankungen die Regulationsfähigkeit eingeschränkt ist, wie bei zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck. Häufige Symptome sind Kopfschmerzen und Migräne, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gelenkschmerzen und Schlafstörungen.

Unsere besonderen Leistungen für Kopfschmerzpatienten

- Das BKK-TeleCoach-Kopfschmerz-Programm ermöglicht es Kopfschmerzpatientinnen und -patienten ab 18 Jahren, ihren Gesundheitszustand und ihr Wohlbefinden durch individuell entwickelte Maßnahmen gezielt zu verbessern. In persönlichen Telefon-Coachings werden sie dabei von einer Psychologin oder einem Psychologen unterstützt. Hilfestellung bietet zudem eine spezielle App.
- Mit medicalmotion bieten wir unseren Versicherten ab 18 Jahren eine hochindividuelle digitale Therapie zur Behandlung von Tinnitus sowie einer Vielzahl von Schmerzen, darunter Kopfschmerzen und Migräne, an.
- Außerdem steht unseren Versicherten das bundesweite Kopfschmerzbehandlungsnetz zur Verfügung. Der Verbund von ambulant und stationär tätigen Schmerztherapeuten in Praxen und Kliniken ermöglicht eine fach- und sektorenübergreifende Behandlung.

Informationen des DWD für Wetterfühlige

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) veröffentlicht auf seiner Website tagesaktuell sogenannte Gefahrenindizes für Wetterfühlige, die auf wetterbedingte Stressfaktoren hinweisen. Besonders berücksichtigt werden dabei verschiedene Beschwerden wie Herz-Kreislauferkrankungen, rheumatische und Atemwegserkrankungen sowie die allgemeine Beeinträchtigung des Wohlbefindens.

Über die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme dieser Leistungen informieren wir Sie auf unserer Website **www.ruv-bkk.de** (Suchbegriff: Kopfschmerzen) und gerne auch persönlich (Tel. 0611 99909-0). ■



Bonolino und die Buntmasern

Ich stand in meinem Garten und betrachtete zufrieden die zahlreichen Obstbäume und -sträucher, die darin aufs Prächtigste gediehen. Äpfel lachten mir mit roten Bäckchen entgegen. Zwetschgen, Brombeeren, Holunderbeeren leuchteten in unterschiedlichen Blau- und Lilatönen, Birnen und Quitten bildeten dazwischen gelbe Farbtupfer.

Ich würde jede Menge davon in Gläsern einkochen oder zu Marmelade verarbeiten, um sie haltbar zu machen. Der Winter konnte ruhig kommen. Doch zunächst musste ich die Früchte ernten. Ich fragte meine Freunde, die Katze MauMau, das Amselmännchen Türülü und das Eichhörnchen Knabber, ob sie mir beim Pflücken helfen würden.

„Klar!“, MauMau lachte. „Ich fauche das Obst so lange an, bis es vor lauter Schreck von den Ästen fällt!“

„Und ich könnte ihm drohen, Löcher hineinzupicken, damit es freiwillig in die Erntekörbe springt!“, krächte Türülü vergnügt.

„Ja, ja. Ist ja schon gut. Lacht ihr nur.“ Mir war gar nicht in den Sinn gekommen, dass die beiden sich nicht besonders gut als Erntehelfer eigneten. MauMau kam zwar ohne Weiteres einen Baum hinauf, der Weg zurück auf den Boden konnte jedoch etwas abenteuerlich ausfallen.

„Ich helfe dir, Bonolino!“, rief Knabber und sprang in den Zwetschgenbaum. Ich strahlte Knabber an.

„Später backe ich uns auch einen leckeren Apfelkuchen!“, versprach ich meinen Freunden.

Das flinke Eichhörnchen hatte schnell die Äpfel, Zwetschgen und Birnen geerntet, während ich die Brombeeren, Holunderbeeren und Quitten pflückte. Nach einem langen,

anstrengenden Arbeitstag tat mir dann der Rücken ordentlich weh. Trotzdem hielt ich mein Versprechen und backte den Apfelkuchen. Und noch einen Zwetschgenkuchen.

MauMau schnupperte kurz an den Kuchenblechen, dann meinte sie: „Das riecht sehr gut, Bonolino! Aber Katzen können so etwas nicht essen. Ich wünsche euch trotzdem einen guten Appetit!“

Ich schob ihr stattdessen eine Schale mit Katzenmilch hin, die sie genüsslich wegschlabberte. Türülü pickte an einem Apfelschnitt und begutachtete nebenbei zufrieden eine Zwetschge, die ich ihm aus dem Hefeteig gepult hatte. Gerade wollte ich mir ein Stück Obstkuchen mit Schlagsahne in den Mund schieben, als mir auffiel, dass das Eichhörnchen fehlte.

„Wo ist Knabber?“, fragte ich die beiden.

„Hat die Buntmasern“, antwortete Türülü grinsend.

„Buntmasern? Was soll das denn sein, und wann hat er sich die denn eingefangen? Vorhin war er doch noch putzmunter!“

„Verputzt hat er in der Tat so einiges“, sagte MauMau. Ich war aber zu aufgeregt, um ihr zuzuhören, und lief nach draußen, um nach Knabber zu suchen.

„Knabber!“, rief ich. „Wo bist du?“ Nach einiger Zeit hörte ich ein leises Jammern. Knabber hatte sich in meine Schubkarre gelegt und hielt sich den Bauch. Sein rot-braunes Fell war mit blauen, lilanen und gelben Punkten bedeckt.

Türülü flatterte auf einen der beiden Schubkarrengriffe.

„Ich sag doch: Buntmasern!“

„Juckt das?“, fragte ich Knabber voller Mitgefühl. Das Eichhörnchen stöhnte: „Ich hab' Bauchweh! Ich hab' ganz schlimmes Bauchweh!“

Ich eilte in mein Gartenhäuschen und kam mit einer Wärmflasche, einem Becher Kamillentee und einem Gesundheitslexikon wieder nach draußen. Knabber nahm den Tee dankbar entgegen und legte sich die Wärmflasche seufzend auf den Bauch.

„Das tut gut“, gab er mit leidender Stimme von sich.

Ich setzte mich auf einen umgedrehten Eimer neben ihn und blätterte durch den dicken Wälzer. Wo stand etwas über Masern? Ich suchte unter dem Buchstaben M und wurde fündig. Masern sind eine sehr ansteckende Krankheit, die mit einem Hautausschlag einhergeht. Ähnlich wie bei Röteln und Scharlach. Der Hautausschlag ist aber rot und nicht etwa blau, lila oder gelb. Und warum hatten MauMau, Türülü und ich uns nicht ebenfalls angesteckt? Ratlos blickte ich auf die bunten Sprengel. Moment mal! Ich schaute mir Knabber nochmal genauer an. Das war gar kein Haut- oder Fellausschlag, sondern Flecken! Obstflecken!

MauMau grinste: „Knabber hat nicht nur geerntet, sondern auch gefuttert. Und zwar nicht zu knapp.“

„Aha! So ist das also. Du hast viel zu viele Zwetschgen, Äpfel und Birnen genascht. Kein Wunder, dass du Bauchweh hast!“



„Die waren aber sooo lecker!“, verteidigte sich Knabber winselnd.

„Mag ja sein, aber das nächste Mal darfst du nicht so viel auf einmal davon essen.“

„Das darf nur ich“, schmatzte eine Raupe, die ihren Kopf aus einem Loch in einem auf dem Boden liegenden Apfel streckte.

„Das wüsste ich aber.“ Empört beäugte ich die Raupe. „Wer bist du?“

„Ich bin ein Apfelwickler und entwickle mich bald zum Nachtfalter“, erklärte die Raupe. Ich glotzte das Beinahe-Insekt mit großen Augen an.

„Hö? Du wickelst Äpfel?“, fragte ich ungläubig. „Und wenn du groß bist, faltest du die Nacht?“

„Quatsch! Ich fresse einfach nur Löcher in die Äpfel.“

„Und wie kann ich dich davon abhalten?“

„Gar nicht. Aber jetzt bin ich satt und werde mich verpuppen. Bin schon spät dran.

Tschüss!“

Nachdem die Raupe davongekrochen war, hob ich den Apfel hoch und betrachtete missmutig die zahlreichen dunklen Fraßlöcher.

„Und ich dachte, der Apfel hätte die Schwarzmasern“, murmelte Türülü.



www.ruv-bkk.de/bonolino

INFO-BOX

Schutzimpfung gegen Masern und Co.

Gegen Bauchweh kann man sich leider nicht impfen lassen. Gegen Masern, Röteln, Windpocken und andere Infektionskrankheiten schon. Die Kosten für Standardimpfungen werden in der Regel direkt mit uns abgerechnet. Nähere Informationen finden sich unter www.ruv-bkk.de/leistungen/alle-leistungen-im-ueberblick/leistungen-a-z/i/impfungen. ■



Unser Frühstückstipp: Bircher-Müsli mit Topping

Bircher-Müsli ist ein Frühstücks-Klassiker. Abwechslung und Wow-Effekt bringt unser Topping. Unser Bircher lässt sich ruckzuck zubereiten. Das dauert kaum länger, als eine Packung Fertig-Müsli aus dem Schrank zu holen!

Bircher-Müsli mit Sesam-Note



Traditionalisten lieben es klassisch und Experimentierfreudige probieren Sesampaste als Zutat.

Das kommt rein (für vier Personen)

200 g Haferflocken
150 g Joghurt, am besten griechischer Joghurt
250 ml Milch oder Hafermilch – mehr nach Geschmack
30 g helle Rosinen (entspricht 2 EL)
2 Äpfel mittelgroß, in grobe Flocken geraspelt
Nach Geschmack: 2 EL Tahin/Sesampaste

So wird 's gemacht

In einem Behälter mit Deckel die Haferflocken mit Joghurt, Milch oder Milch-Alternative und Rosinen zusammenrühren. Im Kühlschrank ruhen lassen: Mindestens eine Stunde, besser über Nacht. Kann max. vier Tage im Kühlschrank bleiben. Vor dem Servieren umrühren, gegebenenfalls mit ein wenig Milch flüssiger machen. Einen nussig-süßen Geschmack geben zwei EL Sesampaste (Tahin).
Das Topping nicht vergessen!

Topping – Knusprig-knackig obendrüber

Klassische Müsli-Toppings sind Früchte, gehackte Nüsse und Ahorn-Sirup oder Honig. Unser Rezept vereint einige dieser Zutaten und lässt sich auf Vorrat herstellen.



Unser Rezept ist für den Vorrat

300 g Haferflocken
100 g Mandeln oder Nüsse gehackt
je 4 EL Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
2 EL Leinsamen
2 EL Sesam
eine Prise Salz
1 TL Zimt
4 EL Kokosöl
125 g Honig
100 g getrocknete Beeren oder getrocknete Kirschen oder nach Geschmack



So wird 's gemacht

Außer den getrockneten Beeren die trockenen Zutaten mischen, dann das Kokosöl dazugeben. In einer Pfanne bei kleiner Hitze sanft rösten, immer wieder durchmischen. Dann den Honig beifügen und nochmal fünf Minuten rösten. Sehr gut abkühlen lassen, damit es crunchy wird. Danach die getrockneten Beeren oder Kirschen dazugeben. Hält sich in einem luftdichten Gefäß mehrere Wochen.



Unsere Online-Formulare ... SCHNELLER GEHT'S NICHT

Reichen Sie Ihre Anträge oder
Rechnungen mit unseren Online-Formularen ein.

