

# BKKiNFORM



## Titel **THEMA**

Wechseljahre: Ursache, Symptome und Therapien

## Service **LEISTUNGEN**

Vorstand Thomas Schaaf zu den R+V BKK-Zielen 2025

## Gesundes **WISSEN**

Slow Jogging: Laufen mit einem Lächeln



05

## KURZ NOTIERT

- 04** Vorstandsvergütungen im Jahr 2024 // Newsletter informiert über Krebs // Wie gefällt Ihnen unser Kundenmagazin?
- 05** Wie man sich bettet, so schläft man

## SERVICE LEISTUNGEN

- 06** Die ePA für alle ist gestartet
- 08** Was wir 2024 erreicht und uns für 2025 vorgenommen haben

## TITEL THEMA

- 10** Wechseljahre: Was ist das eigentlich?
- 13** „Bei Wechseljahren besteht durchaus Informationsbedarf“

## GESUNDES WISSEN

- 14** „Mein Garten ist mein Kraftort“ – R+V BKK-Kunden und ihre Gärten
- 17** Beratungspflicht für bestimmte Biozidprodukte eingeführt
- 18** Laufen mit einem Lächeln – Interview mit Slow-Jogging-Trainerin Stefanie Philipskötter

## BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Künstliche Intelligenz
- 23** Blitz-Rezept für Genießer: Salbei-Spaghetti und Feldsalat mit Granatapfel



10



14

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

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

## IMPRESSUM

### Herausgeberin

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

### Redaktion

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

### Mitarbeit an dieser Ausgabe

Mitarbeit an dieser Ausgabe:  
Mechthild Brenner

### Artdirection & Layout

Karina Wilinski, R+V BKK

### Fotoquellen

siehe einzelne Seiten

### Bonolino

Klaus Wilinski (Illustrationen),  
Tanja Zeitz (Text)

### Korrektorat

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

### Druck & Vertrieb

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

### Auflage

107.950

### Erscheinungsweise

4-mal jährlich

### Redaktionsschluss

27.02.2025

### Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse

**R+V BKK**

Kundenmagazin  
**BKKiNFORM**  
Digital.  
Für alle.  
Kostenlos.

Abonnieren unter:

[www.einstellungen.rv-bkk.de](https://www.einstellungen.rv-bkk.de)

**Herzlich.  
Echt. Verlässlich.**

# Wir sind für Sie da!



## WO?

**LIVE** und **IN ECHT** in Wiesbaden und unter **0611 99909-0** oder **GEDRUCKT** und **DIGITAL** in unserem Kundenmagazin BKKiNFORM. Sie finden uns verlässlich und ausführlich auf **WWW.RUV-BKK.DE** und bunt und stets herzlich auf **FACEBOOK** und **INSTAGRAM**. Sie können uns **ABONNIEREN**, dann **MAILEN** wir Ihnen sechs Mal im Jahr unseren **NEWSLETTER** zu. Und natürlich können Sie **UNS AUCH SCHREIBEN**: über unsere **APP „MEINE R+V BKK“** oder an **INFO@RUV-BKK.DE** oder **PER POST** an **R+V BKK, 65215 WIESBADEN**.

Erleben Sie uns so, wie wir sind:

**HERZLICH. ECHT. VERLÄSSLICH.**



## Vorstandsvergütungen im Jahr 2024

Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die jährlichen Vergütungen ihrer Vorstände zu veröffentlichen. Der Vorstandsvorsitzende der R+V BKK, Jochen Gertz, erhielt 2024 als Grundvergütung 155.000 EUR und als variablen Bestandteil 25.000 EUR. Der geldwerte Vorteil für den auch privat nutzbaren Dienstwagen betrug entsprechend der steuerlichen Ein-Prozent-Regelung 11.375 EUR. Für die Altersversorgung wurden 15.377 EUR aufgewendet. Die Gesamtvergütung betrug 206.753 EUR.

Für das Vorstandsmitglied Thomas Schaaf betragen 2024 die Grundvergütung 155.000 EUR und der variable

Bestandteil 25.000 EUR. Der geldwerte Vorteil für den auch privat nutzbaren Dienstwagen belief sich gemäß der steuerlichen Ein-Prozent-Regelung auf 11.110 EUR. Für die Altersversorgung wurden 15.377 EUR aufgewendet. Die Gesamtvergütung betrug 206.488 EUR.

Die R+V BKK ist auch zur Veröffentlichung der Vorstandsvergütungen des BKK Landesverbandes Süd sowie des GKV-Spitzenverbandes verpflichtet. Im vergangenen Jahr erhielt der aus einer Person bestehende Vorstand des BKK Landesverbandes Süd als Grundvergütung 180.000 EUR und als variablen Bestandteil 45.000 EUR. Für die Altersversorgung wurden 18.225 EUR

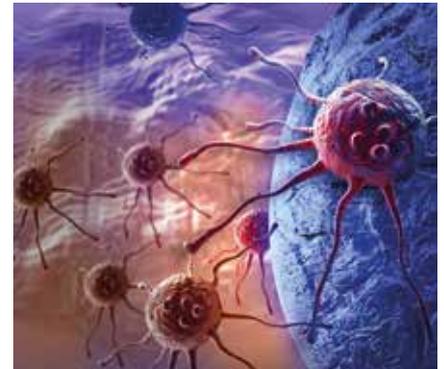
aufgewendet. Der geldwerte Vorteil für den auch privat nutzbaren Dienstwagen belief sich entsprechend der steuerlichen Ein-Prozent-Regelung auf 9.282 EUR. Für eine private Unfallversicherung wurden 631 EUR aufgewendet. Die Gesamtvergütung betrug 253.138 EUR.

Die Angaben für den GKV-Spitzenverband lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Diese und weitere Vorstandsvergütungen von Krankenkassen und ihren Verbänden finden Sie auf der Website [www.bundesanzeiger.de](http://www.bundesanzeiger.de) unter dem Suchbegriff „Vorstandsvergütungen“ im Suchbereich „Verschiedene Bekanntmachungen“. ■

## Newsletter informiert über Krebs

In seinem digitalen Newsletter „Leben mit Krebs“ informiert der Krebsinformationsdienst vier Mal im Jahr über Aktuelles und Wissenswertes rund um Krebserkrankungen. Ob zu Vorbeugung und Früherkennung, Behandlungsstrategien und Nachsorge oder zum Umgang mit einer Krebserkrankung: der Newsletter hält Sie auf dem Laufenden und weist

regelmäßig auf die kostenfreien Online-Veranstaltungen des Krebsinformationsdienstes hin. Der Online-Newsletter „Leben mit Krebs“ richtet sich an von Krebs Betroffene, ihre Angehörigen und Interessierte und kann auf der Website [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) abonniert werden (Suchbegriff: Newsletter). ■



## Wie gefällt Ihnen unser Kundenmagazin?

Sie lesen regelmäßig unser Kundenmagazin BKKiNFORM? Das freut uns! Und wir sind neugierig, wie Sie es finden – in der gedruckten und/oder der digitalen Version. Sagen Ihnen die Themen zu? Welche besonders? Oder vermissen Sie etwas? Gefällt Ihnen die Gestaltung? Lesen Sie lieber

das gedruckte Heft oder die Online-Ausgabe? Wir interessieren uns für Ihre Meinung! Und fänden es großartig, wenn Sie uns in einer E-Mail mitteilen, was Sie von unserem Kundenmagazin halten. Schreiben Sie uns an: [Team-KO@ruv-bkk.de](mailto:Team-KO@ruv-bkk.de), Betreff: Leserbefragung. ■



### 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](http://www.ruv-bkk.de) | [info@ruv-bkk.de](mailto:info@ruv-bkk.de)  
[www.facebook.com/ruvbkk](https://www.facebook.com/ruvbkk)  
[www.instagram.com/ruv\\_bkk](https://www.instagram.com/ruv_bkk)

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



## Wie man sich bettet, so schläft man

Wer einfach so ins Bett fällt, überlässt die Qualität seines Schlafes weitestgehend dem Zufall. Gesunder Schlaf lässt sich aber planen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die passende Matratze.

Ein gut gelüftetes, dunkles Schlafzimmer mit einer Raumtemperatur von 18 Grad, ein ruhiger Geist und ein nicht mit schweren Mahlzeiten, Alkohol und Koffein belastetes Verdauungssystem – sind diese Bedingungen erfüllt, stehen die Chancen für einen erholsamen Schlaf gut. Eine wichtige Sache fehlt allerdings noch: die richtige Matratze. Welche Schlafunterlage für wen geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie Körpertyp, Schlafgewohnheiten und Materialzusammensetzung ab. Der TÜV-Verband gibt Tipps, worauf man beim Kauf einer Matratze achten sollte.

Es gibt eine Vielzahl von Matratzentypen auf dem Markt, darunter Kaltschaum-, Latex- und Federkernmatratzen. Sie haben unterschiedliche Eigenschaften, die sich auf Komfort und Unterstützung für die Wirbelsäule auswirken. Während sich Kaltschaummatratzen gut an den Körper anpassen und für ruhige Schläfer geeignet sind, punkten Federkernmatratzen mit hoher Stabilität und Luftzirkulation. Sie eignen sich daher besonders für Menschen, die nachts viel schwitzen. Die atmungsaktive Federkernmatratze verringert die Feuchtigkeitsbildung. Schaumstoffmatratzen wiederum speichern Wärme besser als andere Materialien. Deshalb sind sie für Menschen geeignet, die nachts frieren. Latexmatratzen hingegen zeichnen sich durch einen hohen Liegekomfort und Flexibilität aus. Änderungen in der Schlafposition werden sofort abgefedert und der Körper punktgenau unterstützt. Sie sind allerdings schwer und daher eher unhandlich.

Der Härtegrad der Matratze spielt eine entscheidende Rolle bei der richtigen Unterstützung der Wirbelsäule. Als Faustregel gilt, dass Menschen mit höherem Körpergewicht eine festere Matratze benötigen, während leichtere Personen von einer weicheren Matratze profitieren. Die Härtegrade sind genormt und reichen von H1 (sehr weich bis 60 kg) bis H5 (sehr fest ab 130 kg). Auch die Schlafgewohnheiten spielen eine Rolle: Rückenschläfer benötigen in der Regel eine andere Stützkraft als Seitenschläfer, da diese vor allem den Schulter- und Hüftbereich entlasten müssen, um die Wirbelsäule gerade zu halten. Seitenschläfer sollten in der Regel einen weicheren Härtegrad wählen, um die notwendige Einsinktiefe zu gewährleisten. So kann die Wirbelsäule trotz Seitenlage gerade gehalten werden.

Wer möchte, dass die Matratze möglichst lange intakt bleibt und hygienisch einwandfrei ist, dem rät der TÜV-Verband, sie mindestens alle drei Monate zu wenden und



regelmäßig zu lüften. Ein Matratzenschoner hilft zudem, die Oberfläche vor Schmutz und Feuchtigkeit zu schützen und die Ausbreitung von Schimmel und Milben zu verhindern. Mit der richtigen Pflege bleibt die Qualität der Matratze über Jahre erhalten, was langfristig auch der Gesundheit zugutekommt.

### Präventionskurse rund um den gesunden Schlaf

Laut Statistik geben in Deutschland 43 Prozent der Menschen an, Schlafstörungen zu haben. Einen gesunden Schlaf kann man lernen und trainieren. Zum Beispiel in einem Präventionskurs. Handelt es sich um eine dauerhafte Schlafstörung, die den Lebensalltag beeinträchtigt, empfiehlt es sich, mit dem Hausarzt darüber zu sprechen und ärztlich abklären zu lassen, ob eine medizinische Ursache vorliegt, die behandelt werden sollte.

In der Präventionskurs-Datenbank auf unserer Website [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) finden Sie zahlreiche Kursangebote zum Thema gesunder Schlaf, online und in Ihrer Nähe. Geben Sie in der Suchfunktion einfach den Begriff Präventionskurs ein. Wir erstatten zwei Präventionskurse im Jahr bis zu 100 Euro je Kurs ohne Eigenanteil, wenn alle Voraussetzungen wie regelmäßige Teilnahme erfüllt sind. Unser Kooperationspartner 7Mind bietet zum Beispiel den achtwöchigen Online-Kurs „Erholsamer Schlaf“ an. Er ist für Versicherte der R+V BKK kostenlos. Ebenfalls zu 100 Prozent erstattungsfähig ist der achtwöchige Online-Kurs „Stressbewältigung inkl. Schlafcoaching“ von Fitbase. ■

## Die ePA für alle ist gestartet

Im Januar 2025 ist die elektronische Patientenakte (ePA) für alle an den Start gegangen. In der ePA werden Gesundheitsdaten wie Befunde, Diagnosen, Medikationspläne, elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) und eRezepte gespeichert. Unsere ePA-Experten haben häufig gestellte Fragen gesammelt und beantwortet.



### Was ist die ePA?

Die ePA ist eine virtuelle Akte in der Telematikinfrastruktur, auf die das medizinische Personal, das Sie behandelt, Zugriff hat. Die ePA muss nicht aktiv genutzt werden, steht aber zur Verfügung. Die Daten in der Akte werden regelmäßig von Ärzten und anderen medizinischen Leistungserbringern aktualisiert.

### Wer hat eine ePA?

Jeder gesetzlich Krankenversicherte erhält automatisch eine ePA, außer man hat der Einrichtung der Akte widersprochen. Ein Widerspruch gegen die ePA ist jederzeit möglich. Sollte bereits eine ePA angelegt sein, so wird diese gelöscht. Wie Sie widersprechen können, erfahren Sie auf unserer Homepage in der Rubrik Ratgeber und Service unter „Online-Services“ und „Elektronische Patientenakte“.

### Was bringt mir die ePA?

Die ePA verbessert den Austausch und die Nutzung von Gesundheitsdaten zwischen allen behandelnden Leistungserbringern und unterstützt so gezielt die Versorgung der Patientinnen und Patienten. Therapien können besser auf Vorerkrankungen abgestimmt werden. Auch Zusammenhänge zwischen früheren Symptomen und aktuellen Erkrankungen lassen sich leichter erkennen. Ein Medikationsplan hilft, gefährliche Wechselwirkungen von Arzneimitteln zu vermeiden.

### Wozu benötige ich eine ePA-App?

Versicherte können mit Hilfe der ePA-App ihre in der ePA gespeicherten Daten einsehen und verwalten. Die ePA-App benötigen Sie also nur dann, wenn Sie selbst Einblick in Ihre Akte haben möchten. Mit der neuen Version der ePA-App haben Sie übrigens jetzt auch die Möglichkeit, eRezepte einzulösen und sich ins Organspenderegister einzutragen.

### Wann und was kann meine Ärztin oder meine Apotheke sehen?

Grundsätzlich kann der Arzt oder die Apotheke alle Dokumente wie Befundberichte, eAUs oder eRezepte in der ePA

einsehen, allerdings nur, wenn ein Behandlungskontext besteht. Das ist dann der Fall, wenn Ihre Versichertenkarte in der Praxis oder Apotheke eingelesen wird. Dann haben die Ärztin oder der Arzt für 90 Tage und die Apotheke für drei Tage Zugriff auf Ihre ePA.

### Wie kann ich den Zugriff auf die Patientenakte einschränken?

Sie haben die Möglichkeit, über Ihre ePA-App einen bestimmten Leistungserbringer – zum Beispiel Arzt oder Apotheker – zu sperren. Dieser kann dann Dokumente weder einsehen noch speichern. Sie können auch bestimmte Dokumente sperren. Dann sind diese nur für Sie sichtbar. Eine generelle Zugriffsbeschränkung für zum Beispiel alle Apotheken oder alle Ärzte einer speziellen Fachrichtung ist nicht möglich.

### Werden auch Dokumente aus der Vergangenheit gespeichert?

Nein, es werden nur Dokumente ab Januar 2025 beziehungsweise ab dem Zeitpunkt der Anlage der ePA gespeichert. Die einzige Ausnahme ist hier die Leistungsübersicht, die durch die Krankenkasse eingestellt wird. Hier sind die Leistungsdaten der letzten zehn Jahre enthalten.

### Ich habe die Kostenerstattung gewählt, kann ich die ePA dann auch nutzen?

Ja, Sie können die ePA nutzen. Wichtig: Wenn Sie die Kostenerstattung gewählt haben, weisen Sie bitte die Arztpraxis darauf hin, dass Sie Ihre Versichertenkarte (eGK) nur zum Einstellen von Befunddaten in die ePA vorlegen, nicht zur Abrechnung von Leistungen.

### Wie wird mit kritischen Diagnosen umgegangen?

Bevor Daten, die zur Diskriminierung oder Stigmatisierung führen können (zum Beispiel Daten zu psychischen Erkrankungen, sexuell übertragbaren Krankheiten oder Schwangerschaftsabbrüchen), in der ePA gespeichert werden, muss die Ärztin oder der Arzt Sie auf das Recht zum Widerspruch gegen die Einstellung hinweisen. Bei einem Widerspruch

darf der Leistungserbringer die entsprechenden Daten nicht in die ePA übertragen. Es gibt keine Möglichkeit, der Speicherung dieser Daten pauschal zu widersprechen.

### Woher bekomme ich meine Zugangsdaten zur ePA-App?

Mit unserer „ePA R+V BKK“-App können Sie auf Ihre ePA zugreifen. Sie erstellen sich hierfür selbst ein Benutzerkonto. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie auf unserer Homepage unter [www.ruv-bkk.de/hilfe/epa/](http://www.ruv-bkk.de/hilfe/epa/).

### Wie sicher ist die ePA?

Die ePA für alle wurde und wird mit höchsten und modernsten Sicherheitsstandards gebaut, die die gematik GmbH (Nationale Agentur für Digitale Medizin) zusammen mit den obersten Sicherheits- und Datenschutzbehörden wie dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) und der Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit (BfDI) entwickelt und abstimmt. Zusätzlich schützt ein mehrstufiges Sicherheitskonzept die Telematikinfrastruktur. Außerdem wird die Sicherheit der Telematikinfrastruktur und aller Anwendungen fortlaufend geprüft – in enger Abstimmung mit den zuständigen Behörden und externen Experten. Bei weiteren Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an die gematik GmbH.

### Warum ist das alles so umständlich mit der ePA-App?

Gesundheitsdaten sind besonders sensibel und unterliegen daher hohen Anforderungen zu ihrem Schutz, die die gematik GmbH definiert hat. Aus diesem Grund sind Funktionen wie die Speicherung des Passwortes, die in anderen Apps

**Schritt für Schritt zur ePA**

1. Voraussetzung für die Nutzung der elektronischen Patientenakte (ePA) der R+V BKK ist:

- ✓ Ein NFC-fähiges Smartphone.
- ✓ Eine NFC-fähige eGK.

**2. Laden Sie die App „R+V BKK ePA“ herunter:**

Laden im **App Store** **JETZT BEI Google Play**

3. Legen Sie ein Benutzerkonto an. Geben Sie dafür Ihre Versichertennummer, die Kennnummer Ihrer Versichertenkarten (eGK), Ihre Postleitzahl sowie Ihre E-Mail-Adresse ein und vergeben Sie ein Passwort. Lesen und akzeptieren Sie die Einwilligungserklärung und Nutzungsbedingungen.

möglich sind, bei der ePA-App untersagt. Der umfangreiche Registrierungsprozess sieht zudem eine Identifizierung vor, die spätestens alle sechs Monate wiederholt werden muss.

### Wie kann ich mir beim Thema „ePA für alle“ selbst einen Überblick verschaffen?

Ausführliche Informationen rund um das Thema ePA finden Sie auf [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) in der Rubrik Ratgeber und Service unter „Online-Services“.



## INFO-BOX

### Vor 2025 angelegte Akten müssen migriert werden

Versicherte, die bereits vor dem 15. Januar 2025 eine ePA eingerichtet hatten, müssen ihre Gesundheitsdaten bis spätestens 30. September 2025 in das neue ePA-System übertragen. Geschieht dies nicht, sind die bisherigen Gesundheitsdaten nicht mehr verfügbar. Um eine lückenlose Dokumentation und den Zugang zu wichtigen Gesundheitsdaten sicherzustellen, sollten Versicherte rechtzeitig prüfen, ob ihre ePA aktualisiert wurde. Bitte laden Sie hierzu die aktuellste Version der ePA-App aus dem Store und starten Sie die ePA-App. Die Migration Ihrer Daten erfolgt dann automatisch beim ersten Login. ■

## Was wir 2024 erreicht und uns für 2025 vorgenommen haben

Unser Vorstand Thomas Schaaf wirft einen Blick auf das für die gesetzliche Krankenversicherung nicht ganz einfache Jahr 2024. Und natürlich haben wir ihn gefragt, welche Neuerungen die Kundinnen und Kunden der R+V BKK 2025 erwarten.



Thomas Schaaf – Vorstand der R+V Betriebskrankenkasse



### **BKKiNFORM: 2024 war für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ein finanziell schwieriges Jahr. Warum?**

**Thomas Schaaf:** Tatsächlich kamen im letzten Jahr mehrere Faktoren zusammen, die zu einer massiven Belastung der GKV-Finzen und den zum Teil deutlichen Beitragssatzerhöhungen bei allen Kassen geführt haben. Dass sich die Finanzlage in kurzer Zeit dermaßen zuspitzen konnte, hat auch etwas mit den Rücklagen der Kassen zu tun. Denn staatlich verordnet mussten diese in den letzten Jahren stark abgebaut werden. Und damit wurde der finanzielle Spielraum zum Ausgleich von kurzfristigen Ausgabensteigerungen drastisch geschrumpft. Zusätzlich sind die Ausgaben in der GKV im letzten Jahr stärker gestiegen als ursprünglich kalkuliert. So sind beispielsweise die Kosten für Arzneimittel und Krankenhausbehandlungen deutlicher gestiegen als angenommen. Ebenfalls kostenintensiv: die gerade in Kraft getretene Krankenhausreform, die die Krankenkassen jährlich mit 2,5 Milliarden EUR belastet – und zwar bis 2035. Obwohl laut Grundgesetz hier die Bundesländer für die Finanzierung

zuständig sind. Teure neue Gesetze belasten die GKV darüber hinaus jedes Jahr mit Milliardenbeträgen. Alleine im Jahr 2024 waren es fast 13 Milliarden EUR, um die Kosten für seit 2016 verabschiedete GKV-Gesetze zu decken. Gleichzeitig fehlen den Krankenkassen Einnahmen, weil staatliche Aufgaben auf die GKV abgewälzt werden. Ein Beispiel sind die Beiträge zur Krankenversicherung für Bürgergeldempfängerinnen und -empfänger. Die sollten eigentlich vollständig aus Steuermitteln finanziert werden. Tatsächlich geschieht dies aber nur zu einem Drittel. Die Krankenkassen tragen den Rest – das sind 9 Milliarden EUR im Jahr.

### **Was muss geschehen, damit sich die Finanzlage in der GKV stabilisiert?**

**Thomas Schaaf:** So, wie die Situation jetzt ist, hilft nur ein ganzes Bündel von Maßnahmen. Und zwar Maßnahmen, die nicht nur mittel- und langfristig wirken, sondern auch kurzfristig. Der durchschnittliche Beitragssatz in der GKV liegt zurzeit bei über 17 Prozent. Diese hohen Zusatzbeiträge belasten sowohl die Versicherten als auch die Arbeitgeber. Denn beide teilen sich den Beitrag je zur Hälfte. Die

Sozialversicherungsbeiträge insgesamt betragen inzwischen über 40-Prozent. Wenn nichts geschieht, werden sie weiter steigen. Das kann sich Deutschland angesichts der aktuell schwierigen Wirtschaftslage mit zwei Jahren Rezession in Folge kaum leisten. Egal, welche Parteien die nächste Regierung bilden, sie werden handeln müssen – und zwar rasch. Die schon seit Jahren überfällige Strukturreform des Gesundheitswesens muss endlich angegangen werden, damit die Finanzlage langfristig stabilisiert werden kann. Eine kurzfristig wirkende Maßnahme wäre, dass der Staat endlich seiner Verpflichtung zur Finanzierung staatlicher Aufgaben und versicherungsfremder Leistungen nachkommt – und nicht weiter GKV-Beitragsfelder zweckentfremdet.

### **Wie war das Jahr 2024 für die R+V BKK?**

**Thomas Schaaf:** Sehen wir von der schwierigen Finanzsituation der gesamten GKV einmal ab, war 2024 für uns ein gutes Jahr. Das gilt besonders für die Versichertenentwicklung, die sehr positiv ausgefallen ist. Unsere Versichertenzahl ist im vergangenen



## Wechseljahre: Was ist das eigentlich?



Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau. Sie ziehen sich über mehrere Jahre hin und bringen Veränderungen mit sich, die unterschiedlich wahrgenommen werden. Ausgelöst werden sie durch hormonelle Umstellungen, die letztlich das Ausbleiben der monatlichen Regelblutung bewirken.

Die Menopause (griechisch „meno“ für Monat und „pausis“ für Ende) markiert das Ende der fruchtbaren Zeit. Die Wechseljahre beginnen bei den meisten Frauen zwischen Mitte 40 und Mitte 50. In dieser Zeit verändert sich die Hormonsituation rund um die Menopause. Die weiblichen Eierstöcke stellen nach und nach die Produktion der Geschlechtshormone ein, und die Östrogen- und Progesteron-Spiegel sinken immer mehr ab. Zusätzlich zur Fruchtbarkeit sind diese Hormone an vielen weiteren Prozessen im weiblichen Körper beteiligt. Auch deshalb wirken sich die Hormonveränderungen während der Wechseljahre bei jeder Frau ganz individuell aus.

### Die hormonelle Steuerung des weiblichen Zyklus

Der Zyklus mit seinen monatlichen Regelblutungen, auch Menstruation genannt, ist ein steter Kreislauf, der von der ersten Blutung (Menarche) bis zur Menopause dauert. Er wird durch ein komplexes System reguliert, in dem die Geschlechtshormone eine zentrale Rolle spielen. Vor dem Eisprung steigt im Eierstock die Bildung von Östrogen an, nach dem Eisprung wird vermehrt Gestagen, auch Gelbkörperhormon genannt, gebildet. Auf einen Hormonanstieg mit Eireifung und Eisprung folgt nach einer Zwischenphase der Hormonabfall mit der Monatsblutung. Gesteuert wird die Tätigkeit der Eierstöcke durch Hormone, die in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildet werden.

Mit Beginn der Wechseljahre wird der Eisprung seltener. Bleibt er ganz aus, bildet der Körper kein Gestagen mehr. Lässt die Hormonproduktion in den Eierstöcken nach, steigt

das follikelstimulierende Hormon (FSH) an, das in der Hirnanhangsdrüse produziert wird und die Bildung der Eibläschen (Follikel) anregt. In der Folge kommt es zu hormonellen Schwankungen, besonders bei den Östrogenen und beim FSH. Sie machen sich vor allem durch unregelmäßige Monatsblutungen und gelegentlich auch durch ein Spannungsgefühl in den Brüsten bemerkbar. Im Blut lassen sich die Hormone zwar messen. Die Messwerte lassen jedoch keine Rückschlüsse auf den Stand oder den Verlauf der Wechseljahre zu, da es nur Momentaufnahmen sind.

### Wechseljahre und ihre unterschiedlichen Phasen

Die Wechseljahre gliedern sich in drei Phasen: die Prämenopause, die Menopause und die Postmenopause. Die



prämenopausale Phase kann mehrere Jahre vor der Menopause beginnen und ist von schwankenden Hormonspiegeln geprägt. In dieser Zeit können bereits erste Beschwerden auftreten, die oft mit dem Einsetzen der Wechseljahre in Verbindung gebracht werden. Die Menopause selbst wurde erreicht, wenn eine Frau zwölf aufeinanderfolgende Monate keine Regelblutung hatte. Sie kann also definitionsgemäß erst im Nachhinein festgestellt werden. Die postmenopausale Phase beginnt im Anschluss und kann bis zum Lebensende dauern. Ungefähr jede zweite Frau hat ihre letzte Regelblutung um das 51. und 52. Lebensjahr. Es gibt aber auch Frauen, die bis Mitte oder Ende 50 ihre Menstruation haben – in seltenen Fällen sogar noch später.

Beginnt die Menopause vor dem 40. Lebensjahr, spricht man von vorzeitigen Wechseljahren, medizinisch Klimakterium praecox genannt. Der vorzeitige Beginn kann verschiedene Ursachen haben wie Vererbung, eine Bestrahlung, Operation des Unterleibs oder durch Medikamente hervorgerufen sein. Bei Frauen, deren Eierstöcke früh entfernt wurden, kommt es aufgrund der dadurch fehlenden Hormonproduktion zum Klimakterium praecox. Ein vorzeitiger Beginn der Wechseljahre kann in die Phase der Familienplanung fallen und so eine besondere Herausforderung darstellen.

### Anzeichen und Beschwerden

Intensität, Anzahl und Dauer der Symptome können stark variieren. Grob lässt sich sagen: Bei etwa einem Drittel der Frauen schränken die Wechseljahresbeschwerden die Lebensqualität deutlich ein. Ein Drittel erlebt die Belastungen als erträglich. Und ein weiteres Drittel nimmt die Veränderungen kaum bis gar nicht wahr. Die große Bandbreite der Beschwerden kann es erschweren, sie auf die hormonelle Ursache rund um die Menopause zurückzuführen. Das gilt vor allem für die Anfangsphase, wenn Symptome sich erstmalig bemerkbar machen.

Zu den häufigsten Symptomen zählen plötzlich auftretende Hitzewallungen, die oft mit Schwitzen und einer erhöhten Herzfrequenz einhergehen. Auch Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen können die Lebensqualität beeinträchtigen. Die hormonellen Veränderungen können sich zudem auf die Psyche auswirken. Es kann zu Stimmungsschwankungen und Gereiztheit kommen. Emotionale Veränderungen bis hin zu depressiven Episoden sind ebenfalls möglich. Weitere häufige Symptome sind vaginale Trockenheit, Gewichtszunahme, trockene Haut und Veränderungen des Haarwuchses.

Symptome wie Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können auch im Zusammenhang mit der für die Wechseljahre maßgeblichen Lebensphase auftreten und als Folge des Älterwerdens angesehen werden. In der neueren Forschung wird daher teils davon ausgegangen, dass einige Symptome nicht unmittelbar auf die hormonellen Veränderungen zurückzuführen sind. Einzig Hitzewallungen seien demzufolge ein für die hormonellen Veränderungen spezifisches Symptom der Wechseljahre, aus dem sich weitere Symptome ableiten lassen. So können Hitzewallungen

Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Leistungsverlust und Stimmungsschwankungen nach sich ziehen.

Hitzewallungen, die auch als aufsteigende oder fliegende Hitze bezeichnet werden, treten in unterschiedlicher Intensität bei etwa der Hälfte der Frauen auf und beschränken sich in der Regel auf den Oberkörper. Sie beginnen meist



plötzlich in Brusthöhe und „wallen“ über Schultern, Hals und Gesicht bis zur Kopfhaut. Wie sie entstehen, ist noch nicht genau erforscht.

Viele Frauen nehmen in den Wechseljahren ihren Körper bewusster wahr. Wir empfehlen bei gesundheitlichen Veränderungen und Beschwerden wie den hier beschriebenen, mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen, ob sie eventuell in Verbindung mit einer wechseljahresbedingten Hormonumstellung stehen.

### Behandlungsmethoden bei Wechseljahresbeschwerden

Es gibt verschiedene Therapieansätze, um die Beschwerden in den Wechseljahren zu lindern. Neben Therapien, die bei den Ursachen ansetzen, gibt es auch solche, die über eine Änderung der Lebens- und Verhaltensweise Symptome zu lindern versuchen. Wir geben hier nur einen allgemeinen Überblick über Therapiemöglichkeiten. In jedem Fall ist es ratsam, gemeinsam mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt herauszufinden, welche therapeutischen Maßnahmen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden am besten geeignet sind.

#### Hormonersatztherapie

Die Hormonersatztherapie gilt als die wirksamste Methode zur Hormonregulation. Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche, aber auch organische Störungen wie Scheidentrockenheit, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen können, lassen sich durch eine Hormonersatztherapie am effektivsten behandeln. Bei der Therapie werden dem Körper die fehlenden Hormone zugeführt. Das kann in Form einer Östrogen-Monotherapie geschehen, wenn nur Östrogen angewendet wird – wie bei Frauen, bei denen die Gebärmutter entfernt wurde –, oder als Kombinationstherapie aus Östrogen und Gestagen.

Vor einer Hormonersatztherapie erfolgt eine eingehende Beratung durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt. Gemeinsam können Sie die therapeutischen Möglichkeiten besprechen und eine Nutzen-Risiko-Abwägung durchführen. Frauen mit bestimmten Vorbelastungen oder Vorerkrankungen, insbesondere bei Brustkrebs, aber auch bei Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung, werden nicht oder mit einer an das Risiko angepassten Hormonersatztherapie behandelt. Verordnet Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt aus medizinischen Gründen eine Hormonersatztherapie mit dafür zugelassenen Präparaten, handelt es sich in aller Regel um eine Krankenkassenleistung.



### Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Eine alternative Heilmethode auf pflanzlicher Basis nutzt Phyto-Östrogene, die in Lebensmitteln wie Sojabohnen, Granatapfel, Sesamsamen, Leinsamen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und in Kräutern wie Salbei, Traubensilberkerze und Rotklee vorkommen (siehe unser Rezept auf S. 23). Phyto-Östrogene können im Körper eine östrogenähnliche Wirkung entfalten. Eine Therapie mit Phyto-Östrogenen sollte immer unter ärztlicher Begleitung stattfinden. Dies gilt besonders für Frauen, die an hormonabhängigem Brustkrebs erkrankt sind oder waren.

Ein gesundheitsbewusster Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und wenig Stress kann helfen, das Wohlbefinden während der Wechseljahre deutlich zu steigern. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation können zusätzlich zur Entspannung und einem gesunden Schlaf beitragen.

Gesprächstherapien und Angebote von Selbsthilfegruppen unterstützen Betroffene dabei, mit den emotionalen Veränderungen besser zurechtzukommen. Bei starken Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen können unter Umständen auch nicht-hormonelle Medikamente helfen. ■

## INFO-BOX

### Sport lindert Beschwerden bei Wechseljahren

Regelmäßige körperliche Aktivität hat sich als hilfreich erwiesen, um die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen und weiterer Wechseljahresbeschwerden zu reduzieren. Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren fördern die Durchblutung und helfen, das Temperaturregulationssystem des Körpers zu stabilisieren.



Während der Wechseljahre kommt es häufig zu einer Gewichtszunahme, die durch hormonelle Veränderungen begünstigt wird. Ein gezieltes Training hilft, das Gewicht zu halten und dem mit zunehmendem Alter einhergehenden Abbau der Muskelmasse entgegenzuwirken. Es stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System und die Knochendichte. Sport hat zudem einen positiven Einfluss auf die Psyche und hilft, Stress abzubauen.

In der Präventionskurs-Datenbank auf unserer Website [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) (Suchbegriff: Präventionskurs) finden Sie zahlreiche Kursangebote zum Thema Bewegung und Fitness – online und in Ihrer Nähe.

## „Bei Wechseljahren besteht durchaus Informationsbedarf“

Wir sprachen mit Lutz Schröter, praktizierender Gynäkologe und Beratungsarzt bei unserem Partner für medizinische Telefonberatung, Medical Contact, über Diagnose und Behandlung von Wechseljahresbeschwerden.

**BKKiNFORM: Herr Schröter, Sie sind seit 40 Jahren als Gynäkologe tätig. Wie sieht es mit dem Wissensstand in der Bevölkerung beim Thema Wechseljahre aus? Ich habe bei der Recherche gelesen, dass es ausbaufähig ist.**

**Lutz Schröter:** Ja, das ist auch meine Erfahrung. Betrachtet man das Thema Wechseljahre unter dem Aspekt der Aufklärung, der Bildung, besteht hier durchaus Verbesserungsbedarf. Teilweise auch beim medizinischen Personal. Das beginnt, um ein Beispiel zu nennen, bereits bei der Definition von Begriffen wie Wechseljahre, Klimakterium und Menopause, die immer wieder durcheinandergebracht werden. Selbst in Fachkreisen. Ich betone ausdrücklich, dass wir mit den Wechseljahren einen normalen biologischen Lebensabschnitt beschreiben wie in jungen Jahren mit der Pubertät.

**Welche Themen interessieren Frauen, die in den Wechseljahren zu Ihnen kommen?**

**Lutz Schröter:** In der telefonischen Beratung unterscheiden sich die Fragen in Anzahl und Inhalt von dem, was in der Praxis an Fragen gestellt wird. In der Telefonberatung habe ich es oft mit Frauen zu tun, die bereits in Behandlung sind oder sich selbst im Internet oder Freundeskreis über Wechseljahre informiert haben. Die Fragen sind dann meist recht konkret, etwa zu Nebenwirkungen von Medikamenten oder Risiken von bestimmten Behandlungsmethoden. Auch Osteoporose, Verhütung oder Libido-Verlust sind Themen, die angesprochen werden. In der Arztpraxis geht es oft erst einmal um allgemeine Anzeichen. Zu Anfang sind es häufig Blutungsstörungen, Schlafstörungen, eine unklare Gewichtserhöhung oder zunehmende „Dünnhäutigkeit“.

**Ab wann empfiehlt sich ein Arztbesuch? Angenommen, eine Anruferin im Alter von ca. 45 Jahren berichtet von Schlafstörungen und Kopfschmerzen.**

**Lutz Schröter:** Dann sollte sie auf jeden Fall einen Termin bei ihrem Hausarzt oder in der gynäkologischen Praxis vereinbaren. Häufig handelt es sich bei den ersten Wechseljahresanzeichen aber noch gar nicht um echte Beschwerden, sondern eher um Veränderungen. Wenn zum Beispiel die Kopfschmerzen, die bisher um die Periode herum auftraten,

auf einmal intensiver werden als gewohnt, rate ich direkt zu einem Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt.

**Ist die Diagnose Wechseljahre einfach zu stellen?**

**Lutz Schröter:** Es ist ein bunter Strauß an Anzeichen, die mit den Wechseljahren einhergehen können und auch wahrgenommen werden. Eine genaue Diagnose zu stellen ist daher gar nicht so einfach. Das gelingt am ehesten mit der Differentialdiagnostik, bei der man auch andere mögliche Ursachen oder Krankheitsbilder mit untersucht und im Ausschlussverfahren schließlich eine Diagnose stellt. Viele Frauen wünschen sich für die schnelle Diagnose eine Blutuntersuchung, um den „Hormonstatus“ festzustellen. Das macht aber in den seltensten Fällen Sinn, weil das immer eine Momentaufnahme darstellt. Das Hormonbild ändert sich aber, wie schon der Begriff Zyklus sagt, ständig. Gerade während der Wechseljahre (in der Regel zwischen dem 45. bis 55. Lebensjahr) sollte der regelmäßige Besuch beim Gynäkologen nicht unterbrochen werden. So sind Veränderungen und etwaige Beschwerden vom Frauenarzt besser einzuschätzen. Um mir ein möglichst umfassendes Bild zu machen, frage ich gerne nach, wie es denn mit den Wechseljahren bei der Mutter oder einer älteren Schwester war. Manchmal gibt es familiäre Ähnlichkeiten.

**Sind die Beschwerden gut zu behandeln?**

**Lutz Schröter:** Ja, die Behandlungsmöglichkeiten sind gut. Die Wirksamkeit von Hormonbehandlungen ist erwiesen, aber sie sind nicht immer notwendig bzw. möglich. Wichtig ist immer die persönliche Einstellung der Betroffenen zu den Wechseljahren und damit einhergehenden Veränderungen oder Beschwerden. Wie groß ist der persönliche Leidensdruck? Da gibt es natürlich individuelle Unterschiede, die ich als Arzt berücksichtigen muss. Und auch der Beruf spielt eine Rolle. Eine Lehrerin, die täglich mehrere Stunden Schulklassen unterrichtet, wird in dieser Zeit ähnlich wie eine Verkäuferin mit Kundenkontakt Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen als besonders einschränkend und belastend empfinden.

**Vielen Dank für das Gespräch, Herr Schröter! ■**

### INFO-BOX

#### Unsere Medizinische Telefonberatung

Über unsere Medizinische Telefonberatung stehen Ihnen ärztliches und medizinisches Fachpersonal aus über 23 Fachbereichen bei Gesundheitsfragen zur Verfügung. Sie erreichen den kostenfreien Service an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unter: 0611 99909-222.





## Mein Garten ist mein Kraftort

So bringt Edda E. aus Bayern auf den Punkt, was das Stück Natur, das sie hegt und pflegt, für sie bedeutet. Die übrigen Beteiligten unseres Fotowettbewerbs „Gartenglück“ sehen das übrigens ganz ähnlich. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns Fotos ihrer „grünen Oase“ zugeschickt haben. Zwölf Mal hat das Losglück entschieden. Wir stellen Ihnen die Gewinnerinnen und Gewinner, die je einen Garten-Gutschein über 30 Euro erhalten haben, mit ihren Gärten vor.



### „Mein Garten ist mein Kraftort“ Edda E.

Dort finde ich Ruhe und Entspannung. Auch wenn wir nur einen kleinen Garten haben, so habe ich in der Mitte einen Blühstreifen mit diversen Sommerblumen sowie einer Vogeltränke angelegt. Das Ton-Schaf ist für meine Enkelkinder da. In unserem Garten tummeln sich Bienen und Hummeln, Jungvögel – besonders der Nachwuchs des Hausrotschwanzes – machen hier erste Flugversuche. Amseln, denen ich hin und wieder Rosinen ins Gras lege, erfreuen ebenso mein Gemüt! Diese Oase hilft mir täglich, die kleinen und größeren Sorgen des Alltags auszublenden, und spendet mir neue Energie. Wie schön es doch ist, die Natur zu beobachten, und es bringt persönlich so viele positive Augenblicke. Kurz gesagt: Ich liebe meinen Garten!



### „Am Rande unseres kleinen Dorfes“ Heike W.

Sie haben uns Mitglieder gebeten, Gartenfotos einzusenden. Gern lade ich Sie in unseren Garten an diesem herrlichen Juli-Sonntag ein. Von unserer Terrasse aus blickt man in unser ca. 1000 m<sup>2</sup> großes Grundstück am Rande unseres kleinen Dorfes. Es bietet sich ein – wie wir finden – grandioser Ausblick über die Felder. Nach dem Mähen des Grases der angrenzenden Bio-Wiese weiden dort oft Pferde des benachbarten Reiterhofes. Um der Weite und der friesischen Natur die Hauptrollen zu geben, haben wir beschlossen, unseren Garten zurückzunehmen. Für die Farbe sorgen große rote Metallherzen denn ... „man sieht nur mit dem Herzen gut“ (Antoine de Saint-Exupéry). Die Herzen schmücken unsere Bäume, Türen und Wände auf wunderbare Weise.



### „Jede Blume hat etwas Schönes“ *Brigitte H.*

In unserem Garten sind es mehrere Stellen, die einfach schön sind. Jede Blume hat etwas Schönes. Bei mir kommt keine Chemie dran. Mit Brennnesselauge, mit Knoblauch wird gedüngt. Bei Mehltau nehme ich verdünnte Milch. Bananenschale wird klein geschnitten und neben der Wurzel eingegraben. Im Frühjahr aus dem Komposthaufen die ganze Erde im Garten verteilt. Wenn es wenig regnet, nur punktuell gegossen. Die Erdbeeren im Herbst werden mit Pferdeäpfeln eingegraben. Überall an Lavendel, Ringelblume sowie sämtlichen Blüten sind die Bienen und Hummeln sowie Schmetterlinge unterwegs. Mein ganzer Tee kommt aus dem Garten, ob Gänseblümchen, Zitronenmelisse, Salbei, Brennnesseln, Giersch und vieles mehr. Vergissmeinnicht im Frühjahr gefällt mir besonders, Rosen und einfach die kleinen Blüten liebe ich. An Verwandte, Bekannte und Freunde gebe ich oft Ableger weiter. Garten und Gartenarbeit macht glücklich, und wenn man auch noch ernten kann, ist es toll, gesund und es schmeckt.

### „Auch die Tiere fühlen sich bei uns wohl“ *Ulrike M. und Andreas H.*

Unsere Terrasse und unser Garten sind ab dem Frühjahr unser Zuhause. Mein Mann und ich sind Bankkaufleute und verbringen den Tag daher viel sitzend. Sobald wir die Möglichkeit haben, arbeiten wir daher mit großer Freude draußen. Eigene Beeren, Tomaten und Salat aus dem Hochbeet schmecken einfach besser. Wenn im Frühjahr die Natur erwacht, ist morgens unser erster Gang in den Garten.



### „Ursprünglich ein klassischer Bergmannsgarten“ *Frédéric F.*

Anbei finden Sie ein Bild unseres Gartens im intergenerationellen Wandel. Während meine Großeltern ursprünglich einen klassischen Bergmannsgarten angelegt haben mit Obstbäumen, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und einigen Kräutern, der durch eine Grünfläche für die damals noch vorhandenen Hühner ergänzt wurde, haben ihn meine Eltern vor gut 30 Jahren in einen Freizeit- und Ziergarten mit großer Rasenfläche und dekorativer Randbegrenzung weiterentwickelt. Die Obstbäume und der Kräutergarten sind geblieben, die Felder und der Misthaufen sind verschwunden (die Hühner haben bereits in den 70er Jahren den Haushalt verlassen). Nun zeichnet sich der nächste Übergang zum Klimagarten ab. Neue Pflanzen werden jetzt nach den Kriterien der Trockenheitsresistenz und der Insektenfreundlichkeit ausgewählt. So wird der Rasen nach und nach wieder zu einer Grünfläche, die einzelne Blühinseln erhält, insektenfreundliche Stauden haben die Rabatte übernommen, und auch bei den größeren Pflanzen setzen sich langsam nachhaltigere Vertreterinnen durch. Die letzte Neuerung ist eine Tamariske als Ersatz für ein Dürreopfer im Vorgarten.

### „In der heutigen Zeit sollten wir mit der Natur in Verbindung bleiben“ *Rosa Luz F.*

Ich bin in Peru geboren und wohne seit 34 Jahren in Deutschland. Ich bin Erzieherin und arbeite in einer Kita in Hamburg. Mit den Kindern mache ich regelmäßig Ausflüge in die Natur. Für mich ist wichtig, den Kindern die Natur nahezubringen. Sie werden dafür sensibilisiert und sie bauen eine Beziehung mit ihr auf. In der heutigen Zeit sollten wir mit der Natur in Verbindung bleiben, sie pflegen und lieben lernen. Die Natur gibt mir/uns Gelassenheit, Ruhe, Kraft und lässt uns vom Alltäglichen abschalten. Die Blumen bringen auf meinen Balkon Farben, Freude, Duft, Entspannung und schmücken ihn. Die Blumen geben mir das Gefühl von positivem Wohlbefinden. Außerdem werden verblühte Blumen regelmäßig ausgeputzt, so bilden die Pflanzen kontinuierlich neue Blüten. Im Sommer verbringe ich die meiste Zeit auf meinem kleinen Balkon (3m x 2m), dabei genieße ich die Sonnenstrahlen. Zurzeit habe ich Rosmarin, Basilikum und Kresse auf meinem Balkon. Diese Kräuter benutze ich oft in der Küche. Meine Lieblingsblumen sind: Pfingstrosen, Zauberlocken, Tuberosen, Hortensien, Bougainvillea, Glockenblumen, Clematis, Orchideen, Tulpen.





**„Ein Ort für Inspiration und Kreativität“** *Monika R.*  
Wer einen Garten sein Eigen nennen darf, dem wird es im Leben selten an etwas fehlen. Er ist für mich und meinen Mann Rückzugsort, Ort für sowohl Inspiration als auch Kreativität, Kraftquelle und Ersatz für „in den Urlaub fahren“. Wir haben ihn zwar nicht bei unserer Wohnung, was vielleicht ein kleiner Nachteil, aber auch ein Vorteil ist. Denn dann ist man ganz bewusst IM GARTEN oder eben nicht.

**„Ein Leben ohne Garten ist möglich, aber sinnlos“** *Karin W.*  
Gerne beteilige ich mich an dem Gewinnspiel „Gartenglück – so gesund ist Gartenarbeit“. Das kann ich nur aus vollem Herzen bejahen. Mein Garten ist mein größtes Hobby und ich verbringe viele Stunden darin. Die Arbeit darin ist für mich eher Entspannung und Meditation. Der Garten erspart mir das Fitnesscenter, den Psychiater und weitgehend auch den Arzt. Auch nach einem anstrengenden Arbeitstag – inzwischen bin ich Rentnerin – konnte ich darin abschalten, Stress abbauen und Ruhe finden. Sollte ich eine Lieblingsblume nennen, wäre es die Rose. Aber eigentlich gibt es kaum eine Pflanze, die ich nicht mag. Es kommt auch auf den Standort an. So mag ich mit zunehmendem Alter auch die Schattenbereiche im Garten mit Rhododendren, Hortensien, Farnen oder Funkien. In Abwandlung eines Lorient-Zitates kann ich sagen: Ein Leben ohne Garten ist möglich, aber sinnlos.



**„Was so alles in einen Reiheneckhausgarten passt“** *Helga R.*  
Mein Mann und ich (beide über 80) erfreuen uns jeden Tag an unserem kleinen Garten. Man glaubt gar nicht, was so alles in einen Reiheneckhausgarten passt! Jeder ist überrascht. Wir haben außer einer großen Blumenvielfalt auch noch:

- ein Hochbeet mit Buschbohnen, Roter Bete, 4 Tomaten (alle selbst ausgesät) und Salat,
- Tomaten überdacht sowie Tomaten in verschiedenen Töpfen zwischen den Blumen,
- Himbeeren und Stachelbeeren,
- und in größeren Behältern Zucchiniplanzen.

Selbst vor der Haustür in einer Nische steht 1 Blumentopf mit 1 Tomate. Ich ziehe meine Tomaten immer selbst aus Samen. Dieses Jahr ist aus allen Samenkerne etwas geworden, so dass ich ca. 30 Tomatenpflanzen hatte, auf die unsere Bekannten schon warteten. Leider hat es bei uns Anfang Mai, als ich die prächtig gewachsenen Exemplare gerade ausgepflanzt hatte, 5 Min. so kräftig gehagelt, dass teilweise nur noch die Stängel übriggeblieben waren. Die letzten Jahre haben wir im Frühjahr oder Herbst Pflanzen zum Verschenken auf Ebay eingestellt, weil es im Garten zu voll wurde, die immer ganz schnell weg waren. Einen Garten zu haben macht viel Freude, aber auch eine Menge Arbeit.

**„Die Ernte bleibt jedes Jahr spannend“** *Inge J.*  
Wer ist wohl nicht stolz auf seinen Garten? Er macht ja auch wirklich viel Arbeit – abends merkt man schon, dass man was getan hat. Aber er ist vor allem eine Riesen-Bereicherung – man bewegt sich, reckt und streckt sich, man kommt zur Ruhe und ernährt sich natürlich davon! Ich habe die Fotos von unserem Gemüsegarten geschickt. Darin gibt es jedes Jahr Bekanntes und Altbewährtes wie die Kartoffel, Tomaten, Zwiebeln, Karotten, Rote Bete ... Aber ich probier auch gerne Sachen aus, die nicht so bekannt sind, z.B. die Haferwurz, Baumspinat, Etagezwiebel oder auch den grünen Spargel. Das meiste geht bei uns von Hand, auch das „Abernten“ von Schädlingen wie dem Kartoffelkäfer oder den Schnecken. Die Ernte bleibt jedes Jahr spannend, was gelingt dieses Jahr wohl besonders gut? Wir nehmen es so, wie es kommt.





### „In unserem Garten blüht immer was“ *Maria B.*

In unserem Garten blüht immer was: Schneeglöckchen, Schlüsselblumen, Primeln, Narzissen, Maiglöckchen, Iris, Hyazinthen, Lupinen, Lilien, Pfingstrosen, Rosen, diverse Kakteen, Wiesenblumen usw. Früher befanden sich auf diesem Hang nur Schlehenstauden. Diese wurden entfernt und durch Bodendecker, Kieselsteine, Feldsteine etc. ersetzt. Der Garten macht richtig Arbeit, aber auch viel Freude. Hinter dem Garten sind Wiesen, Obstbäume und ein Nussbaum. Die Rehe, die sich in den Wiesen aufhalten, sind häufig zu sehen. Den Besuchern/Gästen gefällt dies natürlich.

### „Es geht nichts über selbst angepflanztes Gemüse“ *Iris G.*

In diesem Jahr konnten wir aus gesundheitlichen Gründen nur den Balkon begrüßen. Ich achte sehr darauf, bienenfreundliche Kräuter und Blumen zu pflanzen. Auch ist es mir wichtig, dass sich die Pflanzen und Gemüse gegenseitig unterstützen, damit wir keine Schädlingsbekämpfungsmittel einsetzen müssen. Auf unserem Balkon wachsen nun Kartoffeln in Säcken, Kräuter, Zwiebeln, Kohl, Sellerie und Buschtomaten in Hochbeeten, Paprika und Tomaten mit Basilikum in Kübeln und in den Hängeampeln Erdbeeren und Buschtomaten. In den Blumenkästen wachsen Glockenblumen, Weihrauch, Wandelröschen, Kapuzinerkresse, Ringel- und Sonnenblumen sowie mediterrane Kräuter. Über die Futterstation in der Ecke sowie zwei Trinkstellen freuen sich zwischenzeitlich bis zu 4 Eichhörnchen. Auch Meisen und Bienen nutzen die Tränken gerne. Gute Erfolge erziele ich mit gemahlener Eierschale, die ich vor dem Pflanzen unter die Erde mische. Gedüngt wird mit Mikroorganismen und mit in Wasser aufgelöstem Zucker mit Trockenhefe. Gegen Blattläuse setze ich auf Oregano-Tee und gegen Mehltau auf Knoblauchsud. Ich hoffe, dass es mir im nächsten Jahr wieder besser geht und wir wieder einen Mietgarten für die Saison nutzen können. Es geht nichts über selbst angepflanztes Gemüse. Ich mag es, die Zusammenstellung der Pflanzen zu planen und hinterher das geerntete Gemüse zu verarbeiten. Das hat für mich meditativen Charakter. ■



## Beratungspflicht für bestimmte Biozidprodukte eingeführt



Seit Anfang 2025 dürfen Biozidprodukte wie Mäuse- und Rattengift, Insektensprays, Antifouling-Anstriche – etwa für Boote – sowie Holzschutzmittel nicht mehr frei zugänglich in Geschäften angeboten werden. Zusätzlich gilt vor dem Kauf solcher Produkte in Geschäften und im Online-Handel eine Beratungspflicht durch eine sachkundige Person. Verbraucher sollen so über die von diesen Produkten ausgehenden gesundheitlichen Gefahren aufgeklärt werden. Auch die richtige Handhabung und unbedenkliche Alternativprodukte sind Gegenstand der Beratung.

Sechs Produktarten werden von den neuen Regelungen erfasst: Mittel gegen Nagetiere,

Mittel gegen Insekten und andere Krabbeltiere, Antifoulingmittel, Beschichtungsschutzmittel, Holzschutzmittel und Schutzmittel für Baumaterialien, zum Beispiel gegen Mikroorganismen und Algen. Biozidprodukte aus der Hauptgruppe Desinfektionsmittel und einige Produktarten wie Schneckenbekämpfungsmittel dürfen weiterhin ohne Beratung verkauft werden. Auch solche mit harmloseren Wirkstoffen wie Lavendelöl oder Essigsäure sowie Mittel zur Abwehr von Mücken oder Zecken (sogenannte Repellentien) sind von der Beratungspflicht ausgenommen. ■

## Laufen mit einem Lächeln



Slow Jogging erfreut sich wachsender Beliebtheit. Und wir finden, zu Recht. Der von dem japanischen Sportphysiologen Professor Hiroaki Tanaka entwickelte Laufsport trainiert den Körper auf schonende Weise, hat einen hohen Gesundheitswert und macht dabei auch noch gute Laune. Wir sprachen mit Stefanie Philipskötter, zertifizierter Slow-Jogging-Kursleiterin aus Münster und R+V BKK-Mitglied, über den neuen Trendsport.

## In Japan beschreibt man Slow Jogging auch mit dem Begriff „Niko Niko“, was auf Deutsch „mit einem Lächeln“ bedeutet. Warum?

**Stefanie Philipskötter:** Charakteristisch für Slow Jogging ist unter anderem das sogenannte Niko-Niko-Tempo. Das beschreibt das individuelle Wohlfühltempo, bei dem sich das Laufen noch leicht anfühlt und man sich jederzeit unverkrampft unterhalten und eben dabei auch lächeln kann. Beim Slow Jogging geht es nicht um das Erreichen von Geschwindigkeits- oder Distanzziele. Das Training sollte nie als anstrengend, sondern als angenehm und entspannend empfunden werden

## Für wen ist Slow Jogging besonders geeignet?

**Stefanie Philipskötter:** Slow Jogging ist für jede Person geeignet, die in der Lage ist zu laufen und Lust hat, sich zu bewegen. Aufgrund der gelenkschonenden Technik eignet sich Slow Jogging auch für Menschen mit Gelenksbeschwerden, etwa in Knie oder Hüfte, oder mit etwas mehr Gewicht.

## Wie wirkt es sich auf die Gesundheit aus?

**Stefanie Philipskötter:** Slow Jogging trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert den Muskelaufbau, vor allem der großen Muskelgruppen wie Wade, Oberschenkel und Po. Die Durchblutung wird angeregt und somit auch der Stoffwechsel aller Zellen im Körper. Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf den Blutdruck und die Blutfettwerte, also das Cholesterin, aus. Zudem, und das ist direkt nach einer einzigen Trainingseinheit spürbar: Slow Jogging hebt die Stimmung und fördert die Gehirnleistung. Durch das Training im moderaten Anstrengungsbereich wird nicht nur



die Bildung von Endorphinen, sondern auch von körpereigenen Cannabinoiden angeregt. Die wirken im Gehirn wie eine Glücksdroge. Die mit Abstand höchste Aktivierung von Cannabinoiden erfolgt bei leichter bis moderater Laufintensität, also im Niko-Niko-Tempo. Vorteil des Slow Joggings gegenüber Walken: Der Energieverbrauch ist bei gleicher zurückgelegter Strecke ca. doppelt so hoch.

## Ist Slow Jogging auch für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck geeignet?

**Stefanie Philipskötter:** Auf jeden Fall. Gerade bei Diagnosen wie den oben beschriebenen raten Ärztinnen und Ärzte zu einem aktiven Lebensstil und moderater sportlicher Betätigung. Durch regelmäßiges Slow Jogging kann sowohl der Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst, als auch der Blutdruck gesenkt werden.

## Worin unterscheiden sich herkömmliches Jogging und Slow Jogging?

**Stefanie Philipskötter:** Zunächst einmal in der Geschwindigkeit, da Slow Jogger in der Regel langsamer unterwegs sind. Charakteristisch für das Slow Jogging sind außerdem der Mittelfußaufsatz, die aufrechte Körperhaltung und die hohe Schrittfrequenz von 180 Schritten pro Minute

## Was braucht man zum Slow Jogging?

**Stefanie Philipskötter:** Man braucht lediglich bequeme Sportkleidung und Laufschuhe. Die Schuhe sollten idealerweise eine flexible Sohle und eine Sprengung von maximal 10 mm haben, das ist der Höhenunterschied zwischen Vorfuß und Ferse. Damit lässt sich der Mittelfußaufsatz einfacher umsetzen. Starten kann aber jeder mit dem Equipment, das er gerade zu Hause hat.

## Wie oft und wie lang sollte man trainieren?

**Stefanie Philipskötter:** Gerade als Anfänger ist es ratsam, behutsam ins Training einzusteigen und die Belastung langsam zu steigern. Ideal sind zwei bis drei Mal pro Woche ca. 30 Minuten Training. Starten sollte man mit einem Wechsel aus Slow Jogging und Gehpausen, um den Körper langsam an die Belastung zu gewöhnen und gerade die Waden und die Achillessehne nicht zu sehr zu strapazieren.

## Wo finde ich Gleichgesinnte und Laufgruppen?

**Stefanie Philipskötter:** Auf [www.slowjogging.de](http://www.slowjogging.de) gibt es eine Liste aller zertifizierten Slow-Jogging-Trainer und einen Veranstaltungskalender mit aktuellen Kursangeboten.

*Ideal für Slow Jogging sind Laufschuhe mit einem Höhenunterschied zwischen Vorfuß und Ferse (Spreizung) von maximal 10 mm.*

## Was empfehlen Sie für den Einstieg in diese Laufsport-Variante?

**Stefanie Philipškötter:** Ich empfehle jedem Interessenten eine Einführung bei einer zertifizierten Trainerin, einem zertifizierten Trainer oder den Besuch eines Kurses, um die korrekte Technik zu erlernen und Überlastungen durch einen falschen Trainingseinstieg zu vermeiden. Für viele ist auch eine Laufgruppe eine super Lösung. Gerade in der Gruppe fällt das Training oft leichter. Slow Jogging ist eine sehr kommunikative Sportart. Man kann eine Trainingseinheit sehr gut mit einem netten Plausch verbinden.



Kursleiterin Stefanie Philipškötter (ganz rechts) und Teilnehmerinnen ihres Slow Jogging-Kurses in Münster im Oktober 2024.

lisation, damit der Körper optimal auf das Training vorbereitet ist. Die Laufphasen beginnen wir mit Intervallen, um den Körper langsam an die Belastung zu gewöhnen. Abgeschlossen werden die Stunden mit einem Stretching. Durch die ergänzenden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen gibt es immer wieder Laufpausen, und die Zeit vergeht meist wie im Flug. Am Ende des Kurses ist jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in der Lage, 30 Minuten am Stück zu laufen. Das wird dann natürlich auch gefeiert!

**Frau Philipškötter, vielen Dank für das Interview! ■**

## Was für Menschen kommen zu Ihnen?

**Stefanie Philipškötter:** Das Teilnehmerspektrum ist breit gefächert. Es kommen Personen aus allen Altersklassen zum Kurs. Zum Teil absolute Neulinge, die noch nie Sport getrieben haben und einen angenehmen Einstieg in die Bewegung suchen. Aber auch sehr sporterfahrene Personen, die neugierig auf den neuen „Trend aus Japan“ sind oder aufgrund von Erkrankungen oder Verletzungen nach einer neuen Variante suchen. Von den Teilnehmern bekomme ich häufig das Feedback, dass sie den Sport ohne Stress und Leistungsdruck als angenehm empfinden. Eine Slow-Jogging-Einheit ermüdet nicht. Nach dem Training fühlen sich viele frischer und wacher als vorher. Gerade die Personen, die im Alltag viel sitzen, genießen die Bewegung an der frischen Luft. Der Austausch mit Gleichgesinnten ist auch ein wichtiger Punkt. Während der Stunden findet sich immer Zeit für nette Gespräche.

## Wie läuft so ein Kurs bei Ihnen ab?

**Stefanie Philipškötter:** Ein Slow-Jogging-Präventionskurs erstreckt sich in der Regel auf acht Einheiten mit jeweils 60 Minuten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die korrekte Slow-Jogging-Technik, hierzu gibt es viele Übungen und in jeder Stunde auch einen kurzen Teil mit theoretischen Infos. Gestartet wird mit einer kurzen Mobi-

### Das sagen Slow-Jogging-Kursteilnehmerinnen

„Mir gefällt besonders am Slow Jogging, dass es ein leichter Einstieg ins Sportleben ist, nicht direkt so anstrengend. Die Natur und die frische Luft begeistern mich und vor allem die schönen Gespräche mit den Kollegen während des Joggens. Ein weiterer Vorteil: Der Muskelkater bleibt einem erspart!“ *Christel Bücken, R+V BKK-Mitglied*

„Es sind eigentlich nur ein paar Minuten Bewegung statt Mittagessen – der Nutzen ist aber mega, und es macht total viel Spaß. Slow Jogging vereint Sport, gemeinsam Zeit verbringen und an der frischen Luft sein.“ *Sevda Diken-Er, R+V BKK-Mitglied*

„Das Training macht richtig Spaß. Es sind auch Kolleginnen und Kollegen aus anderen Teams dabei. Durch das gemeinsame Laufen lernen wir uns viel besser kennen. Nach dem Training fühle ich mich stärker, viel wohler in meinem Körper und bin voller Energie. Das Weiterarbeiten ist gar kein Thema mehr. Ich falle nicht in dieses berühmte ‚Mittagskoma‘. Ich habe einfach ein gutes Gefühl. Mir geht's gut.“ *Annegret Laakmann, R+V BKK-Mitglied*

## INFO-BOX

### Infos zu Slow Jogging und Präventionskursen

Die Website [www.slowjogging.de](http://www.slowjogging.de) informiert Sie ausführlich über Slow Jogging. Hier finden Sie Videos, Infos zum Gesundheitswert von Slow Jogging sowie Listen mit zertifizierten Trainerinnen, Trainern und Kursen. Handelt es sich um zertifizierte Präventionskurse, dann erstatten wir im Kalenderjahr zwei Kurse, jeweils bis zu 100 EUR bei regelmäßiger Teilnahme. In der Präventionskurs-Datenbank auf unserer Website [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) (Suchbegriff: Präventionskurs) finden Sie zahlreiche Kursangebote zum Thema Bewegung und Fitness – online und in Ihrer Nähe.



## Bonolino und die Künstliche Intelligenz

KAI – Kreative:r, ausgezeichnete:r Ideengeber:in – so hieß das schlaue Computerprogramm, das mir bei meiner Arbeit behilflich sein sollte. Eine KI also. Eine Künstliche Intelligenz mit ganz vielen Doppelpunkten, da die Entwicklerinnen und Entwickler sich nicht entscheiden konnten, ob sie „einen“ Intelligenzbolzen oder „eine“ Intelligenzbestie geschaffen hatten. Um eine persönliche Teamatmosphäre zu schaffen, beschloss ich, KAI lieber mit Kai anzusprechen. Außerdem sollte niemand in seinem Vornamen ausschließlich Großbuchstaben vorfinden – denn das könnte womöglich großenwahnsinnig machen, nicht wahr? Kai sollte mich jedenfalls bei der Erstellung und Gestaltung meiner Erlebnis- und Expeditionsberichte kreativ unterstützen. Nicht, dass ich Hilfe nötig hätte! Auf gaaar keinen Fall! Aber ich war einfach neugierig, was so ein Programm zu leisten vermag.

„Hallo, Kai“, ich räusperte mich. „Bitte überarbeite meinen allerersten Erlebnisbericht ‚Bonolino und Croqui‘ auf ansprechende und interessante Weise.“

Mein Computermonitor schüttelte sich einen Moment lang, dann erschien folgende Antwort von Kai auf dem Bildschirm: „Croqui war ein freundliches Krokodil am Nil, das sich gerne und viel die Zähne putzte, weil es auf das dritte Gebiss so lange wie möglich verzichten wollte. Süßigkeiten konnte es daher gar nicht leiden. Und so hatte Croqui neben seinem Maul ein Schild mit aufgemaltem Zuckerwerk und dem Schriftzug ‚Wir müssen leider draußen bleiben!‘ errichtet.“

„So ein Quatsch!“, schimpfte ich und haute meine Mei-

nung missmutig in die Tasten. „Das genaue Gegenteil ist der Fall! Kai, bitte gib dir mehr Mühe!“

Kai antwortete: „Es war einmal ein blaues Nölpferd...“ „Wie bitte?“, unterbrach ich Kai. „Ich nöle nicht. Ich korrigiere nur deine Fehler!“

„Du nölst rum, weil dir meine Antworten nicht passen. Du bist ein Nölpferd.“

„Ich nöle überhaupt nicht rum! Croqui hatte Zahnschmerzen. Nochmal von vorn.“ Ich meinte, Kai verschnupft schnaufen zu hören. Hö? Das war doch gar nicht möglich! Kai konnte doch gar nicht reden, nur schreiben.

„Es war einmal ein Krokonöl...“

„NEIN!!! Lass es sein! Hier wird nicht genölt! Croqui hatte laut geplärrt!“

„Es war einmal ein Krokogröl...“

„Wenn du mit dem Blödsinn nicht aufhörst, schalte ich dich ab“, drohte ich Kai empört.

„Du bist intolerant, Bonolino. Eine Kreative Intoleranz. Sei bitte nicht so ablehnend mir gegenüber, das tut mir weh!“ Oha! Die Künstliche Intelligenz zeigte Gefühle! Damit hatte ich nicht gerechnet. Jetzt fühlte ich mich irgendwie schuldig.

„Das tut mir leid, Kai, das war wirklich nicht meine Absicht! Wechseln wir einfach das Thema. Erzähl mir bitte etwas über meine Freunde MauMau, Knabber und Türülü.“

„Das Nullpferd Bonolino hatte mit seinen Freunden noch eine Rechnung offen: die Katze MauMau plus

das Eichhörnchen Knabber plus die Amsel Türlü. Das ergibt summa summarum drei Tiere und eine Null. Du weißt schon – Nullpferd. \*KICHER\*.“ Hmmpff. Mathematisch zwar korrekt, aber inhaltlich totaler Stuss. So funktionierte das nicht. Wie kann eine Künstliche Intelligenz so dämlich sein? War ich unfair Kai gegenüber? Oder veräppelte Kai mich gar? Stellte ich vielleicht die falschen Fragen?

Kai kicherte. Das hatte ich jetzt aber gehört! Kai kicherte? Keine Künstliche, sondern eine Kichernde Intelligenz? Ahaaa! Alles klar! So langsam keimte ein Verdacht in mir auf...

„Du hörst dich ein bisschen an wie eine Katze. Bist du ein Catbot?“, klimperte ich mit Unschuldsmiene in die Tastatur.

„Catbot? Nein!“, kam die prompte Antwort. „Außerdem kannst du mich gar nicht hören.“

„MauMau! Hab ich’s doch gewusst!“ Ich lachte und schaute mich in meinem Büro um. „Wo steckst du kleiner Racker? Bist du jetzt unter die Hacker gegangen?“

MauMau lugte hinter einer Topfpflanze hervor und grinste mich breit an. „Ich habe mit der KI zusammen trainiert, damit sie dir spaßige Antworten gibt. Sie ist jetzt also ein generativer, durch eine Katze vortrainierter Transformer – ein CatGPT.“

„Aber ist ein CatGPT nicht gleichzeitig auch ein Catbot? Sonst könnte ich ja gar nicht mit Kai chatten. Oder sollte ich jetzt lieber ‚cat-ten‘ sagen?“

„Versuch’s doch mal mit Maunzen“, kicherte MauMau.

„Genug gescherzt“, sagte



ich mit erhobenem Zeigefinger. „Wie soll ich denn mit Kai zusammenarbeiten, wenn dabei nur Unfug rauskommt? Ich habe einen ernst zu nehmenden Beruf!“

„Schon klar. Aber manchmal ist es gut, wenn man nicht nur sich selbst, sondern auch eine KI nicht allzu ernst nimmt. Man mag es zwar kaum glauben, aber auch Künstliche Intelligenzen können sich irren und halluzinieren. Sie sind nicht allwissend und verwechseln schon mal ein paar Dinge. Deshalb muss man deren Antworten auch immer überprüfen und hinterfragen. Aber sie können dir auf jeden Fall ein paar kreative Ideen liefern.“

„Die Ideen, die mir Kai geliefert hat, sind ja wohl komplett für die Tonne. Gar nicht o. k., sondern k. o. durch KI“, maulte ich.

„Stimmt“, antwortete

MauMau. „Aber ich verstehe andererseits auch nicht, warum du deine Abenteuer und Erlebnisse im Nachhinein aufpolieren willst. Du hast sie doch genau so erlebt!“

Auch wieder wahr. Ich sollte lieber authentisch bleiben. Das löste aber nicht das Problem, dass ich mir intelligente Unterstützung bei der Arbeit wünschte. Ich wagte einen letzten Versuch und fragte Kai: „Bist du schlau?“

Kannst du mir all meine Fragen korrekt beantworten?“

Der Bildschirm wackelte wieder: „Frag lieber MauMau!“

Ich musste aus vollem Halse lachen. So blöd war Kai dann also doch nicht.



www.ruv-bkk.de/  
bonolino

### INFO-BOX

#### Chatbot Rubi

Wenn Ihr auch mal eine KI ausprobieren wollt, könnt Ihr unter [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) unserem freundlichen Chatbot Rubi Fragen zu Krankenversicherungsthemen stellen (was anderes wurde ihm nicht beigebracht ;-). Er ist noch jung, und ihm können auch mal Fehler unterlaufen, aber er lernt ständig hinzu. Er hält auf unseren Internetseiten in der rechten unteren Ecke ein Nickerchen. Aber wenn Ihr auf das -Symbol klickt, ist er sofort hellwach und freut sich auf Eure Fragen! ■



## Blitz-Rezept für Genießer: Salbei-Spaghetti und Feldsalat mit Granatapfel

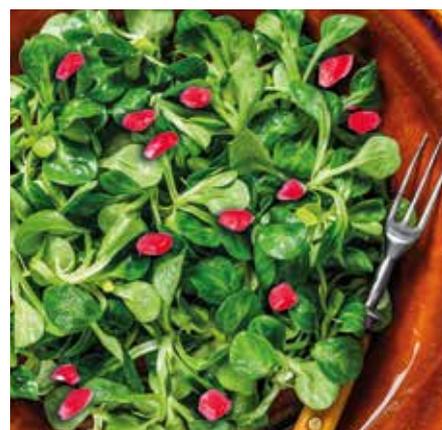


Unsere leckeren Frühlingsrezepte sind schlicht und raffiniert zugleich: Buttrig gebackener Salbei bringt das „Wow“-Aroma in die Pasta. Der nussig schmeckende Feldsalat glänzt mit süß-säuerlichen Granatapfelkernen. Beides ist in wenigen Minuten auf dem Tisch.

### Feldsalat mit Granatapfel

**Das ist drin**  
(für zwei Personen)

200 gr. Feldsalat  
4 EL Walnuss-Öl  
1 EL Apfelessig  
1 EL Zitrone  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
1 Prise Salz  
etwas weißer Pfeffer  
Granatapfelkerne von einer halben Frucht



### Salbei-Spaghetti

**Das ist drin**  
(für zwei Personen)

250 gr. Spaghetti oder andere Pasta  
30 gr. Butter  
1 EL Olivenöl  
20 bis 30 frische Salbeiblätter  
1 Prise Salz  
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
100 gr. frisch geriebener Parmesan

#### So geht's

Die Spaghetti ca. zwei Minuten kürzer als angegeben kochen. Sie sollten etwas härter als „al dente“ sein. Vor dem abgießen etwas Kochwasser auffangen – ca. ¼ Tasse. Salbeiblätter waschen und gut trocken tupfen. Sehr große Salbeiblätter in Streifen schneiden. Butter und Olivenöl auf kleiner Flamme erhitzen, den Großteil des Salbeis und eine Prise Salz hineingeben. Nach ein bis zwei Minuten vorsichtig wenden. Nach weiteren zwei Minuten die restlichen Salbeiblätter ebenfalls nur kurz anbraten, ihr frisches Grün soll erhalten bleiben. In einer vorgewärmten Schale die abgetropften Spaghetti mit Salbei und der Hälfte des Parmesans mischen; dann etwas vom aufgefangenen Kochwasser dazu geben. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und dem restlichen Parmesan servieren.

#### So geht's

Feldsalat gegebenenfalls putzen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser gut schwenken, dann abtropfen lassen. Für das Honig-Senf-Dressing in einem Schraubglas Salz und Honig in ca. einem Esslöffel handwarmen Wasser auflösen. Apfelessig, Senf und Zitrone dazugeben und gut durchmischen. Das Walnuss-Öl und eine Prise weißen Pfeffer dazugeben und kräftig schütteln. Nach Geschmack mit etwas mehr Honig abrunden. Salat anrichten und abschließend die Granatapfelkerne darüber streuen.

#### Was ist besonders an Salbei und Granatapfel?

Salbei enthält Bitterstoffe, diese wirken positiv auf die Verdauung und stärken die Nährstoffaufnahme. Ihm wird zudem eine ausgleichende und beruhigende Wirkung nachgesagt.

Granatapfel wirkt immunstärkend. Er enthält Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium, Spurenelemente wie Eisen und Zink sowie Vitamin B und C. Sowohl Salbei als auch Granatapfel sind reich an Phyto-Östrogenen, die manchmal bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden zum Einsatz kommen. Lesen Sie hierzu unseren Beitrag auf den Seiten 10–12.

**Achtung:** Für Schwangere, Stillende und Kleinkinder wird Salbei nicht empfohlen.





## Arztbesuch per Smartphone



## TeleClinic Premium

Ein kostenfreier telemedizinischer  
Beratungs- und Behandlungsservice  
für Kunden der R+V BKK