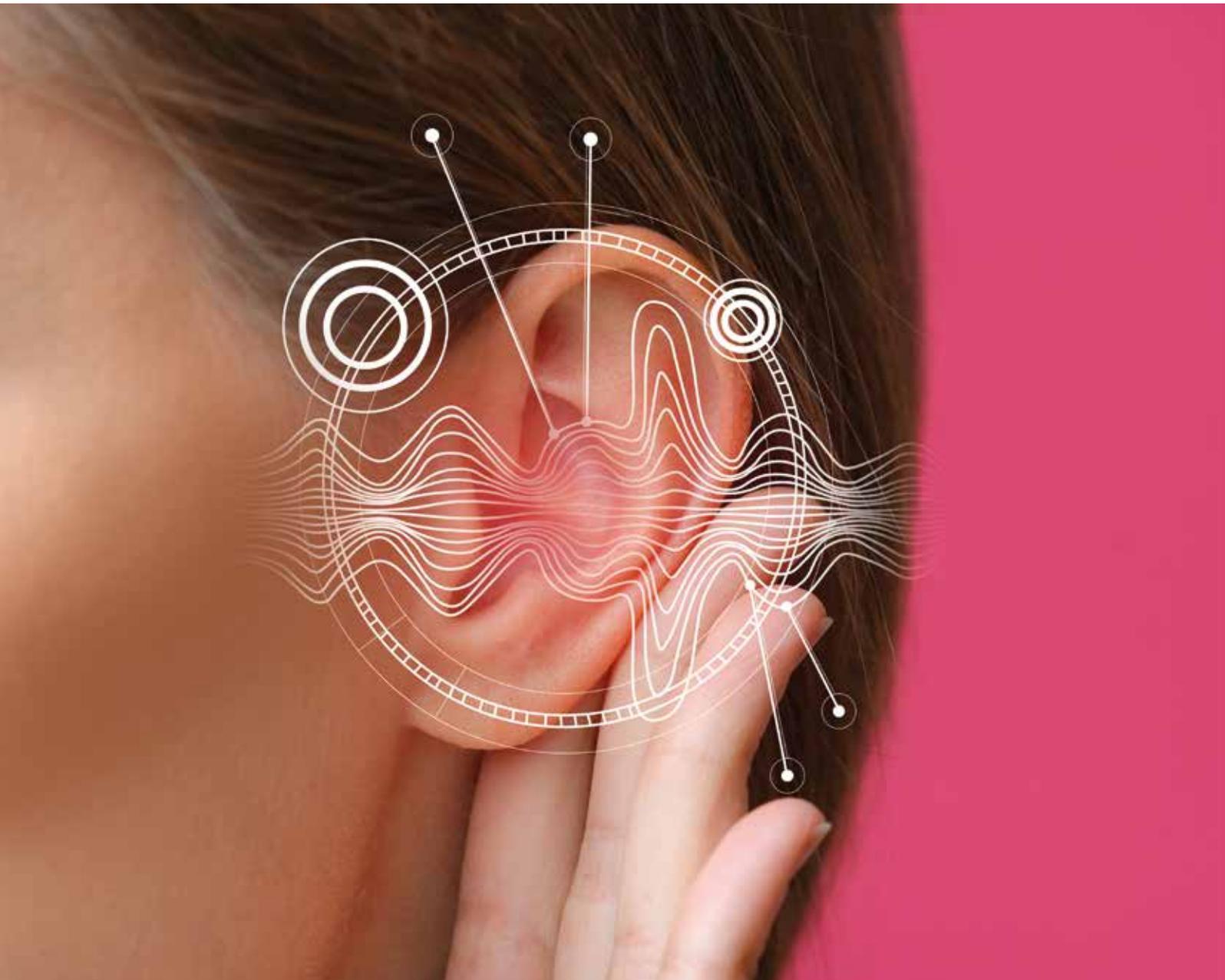


BKKiNFORM

**Titel THEMA**

Schwerhörigkeit – Interview mit Prof. Dr. Angela Schell

Service LEISTUNGEN

Neue Verträge: Medexo, mapadoo und medicalmotion

Gesundes WISSEN

Nachhaltigkeit – ein wichtiges Thema auch in der R+V BKK

KURZ NOTIERT

- 04** R+V BKK beim Service-Rating erneut unter den Besten // Mammographie-Screening auch für Frauen zwischen 70 und 75 Jahren
- 05** Hautgesundheit – im Sommer besonders wichtig // Broschüren zu erblichem Brust- und Eierstockkrebs

SERVICE LEISTUNGEN

- 06** Neu: Medexo, mapadoo und medicalmotion
- 08** Die individuelle Therapie bei Osteoporose
- 09** Gartenglück! Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel

04

TITEL THEMA

- 10** „Was hast du gesagt?“ Interview mit Prof. Dr. Angela Schell, Leiterin des Hörzentrums der Universität Mannheim

GESUNDES WISSEN

- 16** Nachhaltigkeit geht uns alle an – Interview mit Jochen Gertz, Vorstand der R+V BKK
- 18** Unser Warm-up für Jogger mit Physiotherapeutin Jutta Stallmann
- 20** Immer schön flüssig bleiben – Trinktipps für heiße Tage

10

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und Euli
- 23** Rezept: Den Sommer am Wickel

23

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, Jutta
Stallmann

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

102.850

Erscheinungsweise

4-mal jährlich

Redaktionsschluss

29.05.2024

Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse



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

Abonnieren unter:

online-einstellungen.rv-bkk.de

Herzlich.
Echt. Verlässlich.

DIE SEITE DREI. HERZLICH. ECHT. VERLÄSSLICH.



SOCIAL



MEDIA

Was war los bei uns auf Facebook und Instagram? Hier eine kleine Auswahl unserer Posts im zweiten Quartal 2024.



DAS LETZTE SCHOKOEI ZUVIEL!
Mit uns zu Deiner gesunden Ernährung

Gönnen Sie sich eine entspannte Pause und lassen Sie sich von uns unterhalten – informativ, leicht und humorvoll.



MACH DICH MAL LOCKER
Entspannung für Schulter und Nacken
 Mitmachen und gewinnt!



WIR FREUEN UNS SCHON AUF DICH
Die Antwort ist JA!

Wieso sollte man bei der R+V BKK arbeiten?

- A: 14 Monatsgehälter
- B: Homeoffice
- C: betr. Altersvorsorge
- D: Jobticket & JobRad



FRÜHJAHRSPUTZ
 R+V/BKK

R+V BKK beim Service-Rating erneut unter den Besten

Die R+V BKK hat auch in diesem Jahr wieder einen Platz unter den zehn Besten beim Unternehmenswettbewerb „TOP SERVICE Deutschland 2024“ erreicht. Das Rating, initiiert und durchgeführt von der CR MANAGEMENT CONSULTING GMBH, Prof. Christian Homburg von der Universität Mannheim und dem „Handelsblatt“, ermittelt in einem aufwändigen Prüfverfahren die Servicequalität und Kundenzufriedenheit der teilnehmenden Unternehmen.

„Wir nehmen seit 2009 an TOP SERVICE Deutschland teil, weil das Firmenrating von unabhängigen und auf ihrem Gebiet erfahrenen Expertinnen und Experten vorgenommen wird. Wir unterziehen uns also einem sehr zuverlässigen Realitäts-Check und erhalten wichtige Anhaltspunkte,

wie unser Service von unseren Kunden wahrgenommen wird“, erklärt Thomas Schaaf, Vorstand der R+V BKK. „Und natürlich gehört auch eine Portion Sportsgeist dazu. Wenn man bei einem Wettbewerb mitmacht, will man ja ganz vorne mit dabei sein und fiebert dem Ergebnis entgegen.“ Nach dem 9. und 5. Platz in den beiden vergangenen Jahren schaffte es die R+V BKK auf den 6. Rang und konnte damit das hohe Service-Niveau halten. Ein wichtiger Teil der Bewertung ist die Online-Befragung von 5.000 Kundinnen und Kunden. 87 Prozent der Teilnehmer gaben an, mit der R+V BKK sehr zufrieden oder zufrieden zu sein. Bei der für Unternehmen besonders wichtigen Kennzahl Net Promotor Score (NPS) zur Weiterempfehlungsbereitschaft der Kunden, erzielte die R+V BKK auf einer Skala von -100



bis +100 den außergewöhnlich hohen Wert von +55.

Auch im kommenden Jahr tritt die R+V BKK wieder bei dem Wettbewerb um den besten Service an. Die Online-Befragung zur Kundenzufriedenheit ist bereits voll im Gang. Von Ende Mai bis Mitte Juli erhalten 5.000 zufällig ausgewählte R+V BKK-Versicherte die Möglichkeit zur Teilnahme. ■

Mammographie-Screening auch für Frauen zwischen 70 und 75 Jahren



Das Mammographie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs wird ausgeweitet. Ab dem 1. Juli 2024 können auch Frauen zwischen 70 und 75 Jahren alle zwei Jahre an dem freiwilligen und kostenlosen Screening teilnehmen. Der Anspruch, der ab dem Alter von 50 Jahren besteht, endet dann mit dem 76. Geburtstag. Durch die Ausweitung des Mammographie-Screenings haben zusätzlich 2,5 Millionen Frauen Anspruch auf eine Teilnahme.

Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten weiterhin alle zwei Jahre

von der sogenannten Zentralen Stelle eine Einladung zum Screening. Frauen zwischen 70 und 75 Jahren bekommen diese vorerst noch nicht automatisch zugesandt, da hierzu umfangreiche Vorbereitungen notwendig sind. Ab dem 1. Juli können sie sich daher selbst bei den Zentralen Stellen für einen Untersuchungstermin in einer Screening-Einheit in der Nähe ihres Wohnortes anmelden. Die letzte Früherkennungs-Mammographie muss dann mindestens 22 Monate zurückliegen. Die Kontaktdaten der regional zuständigen Zentralen Stellen sind auf der Website der Kooperationsge-

meinschaft Mammographie-Screening (KoopG) www.mammo-programm.de/de/termin zu finden. Gerne teilen wir sie Ihnen auch telefonisch unter 0611 99909-0 mit.

Brustkrebs ist die häufigste Krebstodesursache bei Frauen. Die Röntgenreihenuntersuchung der Brust ist bisher die einzige Früherkennungsuntersuchung, die die Brustkrebssterblichkeit in der Bevölkerung nachweislich senkt. Eine frühzeitige Brustkrebsdiagnose verbessert die Therapiechancen deutlich. Die im Screening erstellten Mammographie-Bilder werden von mindestens zwei erfahrenen Fachärztinnen oder -ärzten unabhängig voneinander begutachtet. Im Fall eines Brustkrebsverdachts werden die Ergebnisse und das weitere Vorgehen in einem Ärzteteam besprochen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) bietet auf seiner Website www.g-ba.de eine Broschüre zur Entscheidungshilfe für das Mammographie-Screening an. ■



Hautgesundheit – im Sommer besonders wichtig



Im Sommer steigt das mit der UV-Strahlung der Sonne verbundene Risiko einer Hautkreberkrankung. Wir bieten Ihnen verschiedene kostenfreie Leistungen an, die Ihnen helfen, einer Erkrankung vorzubeugen oder sie frühzeitig zu erkennen:

- **Hautkrebscreening zwischen 15 und 34 Jahren:** alle zwei Jahre bei Ärzten, die an diesem Versorgungsvertrag teilnehmen.

- **Hautkrebscreening ab 35 Jahren:** alle zwei Jahre als Teil der gesetzlichen Krebsvorsorge.
- **HautkrebscreeningPLUS:** unabhängig vom Alter einmal im Jahr, vor allem für Versicherte mit vielen Leberflecken oder Muttermalen. Erweiterung der regulären Hautkrebsvorsorge bei Ärzten, die an diesem Versorgungsvertrag teilnehmen.

- **Online-Hautcheck:** Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung bei Ärzten, die an diesem Versorgungsvertrag teilnehmen. Ausgenommen sind Muttermale bzw. Leberflecke, die bereits Teil des Hautkrebscreenings sind.

- **Photodynamische Therapie (PDT)** bei aktinischer Keratose: bei Ärzten, die an diesem Versorgungsvertrag teilnehmen.

Ausführlich informieren wir Sie auf www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Hautkrebs) und telefonisch unter 0611 99909-0. ■



Broschüren zu erblichem Brust- und Eierstockkrebs

Mit drei neuen Broschüren informiert der Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum zum Thema familiärer Brust- und Eierstockkrebs. Die Broschüren richten sich an Erkrankte und an Menschen mit Verdacht auf eine erbliche Belastung. Die dritte Broschüre ist in Leichter Sprache verfasst und besonders für Menschen mit Lern- und Leseschwierigkeiten geeignet.

So können Sie die Broschüren bestellen: Tel: 06221 42-2890, E-Mail: Sekretariat-Kid@dkfz-Heidelberg.de

Auf www.krebsinformationsdienst.de können Sie die Broschüren im Bereich „Service“ unter „Unsere Broschüren“ auch herunterladen. Dort finden Sie zudem alle weiteren Broschüren und Info-Materialien des Krebsinformationsdienstes.

Übrigens: Ab sofort können Sie zu den Themen „Krebsrisiken, Prävention und Früherkennung“ auch mit dem Krebsinformationsdienst chatten. Weitere Infos finden Sie unter www.krebsinformationsdienst.de/chat.php

Unseren Versicherten und ihren Angehörigen bieten wir im Rahmen der Besonderen Versorgung eine spezielle Gendiagnostik bei familiärem Brust- oder Eierstockkrebs an ausgewählten Universitätskliniken an. Voraussetzung ist, dass bestimmte Vorerkrankungen oder Familienkonstellationen vorliegen, die das Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken, erhöhen. Ausführlich informieren wir Sie über die Leistung und die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme auf www.ruv-bkk.de oder telefonisch: 0611 99909-0. ■

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>



Neu: Medexo, mapadoo und medicalmotion

Ärztliche Zweitmeinung vor Operationen, Online-Kurse zu Kindernotfällen und individuelle Schmerztherapie per App – mit diesen Leistungen haben wir unser Angebot im Bereich der Besonderen Versorgung erweitert. Wir zeigen Ihnen, was sich hinter den bundesweit geltenden Verträgen verbirgt und wie Sie die neuen Versorgungsleistungen in Anspruch nehmen können.



MEDEXO – ärztliche Zweitmeinung vor Operationen

Unser Gesundheitswesen ist bekannt für eine hohe Zahl an Operationen. Die Kritik von Experten: Nicht jede OP ist immer sinnvoll. Bei Bandscheibenproblemen ist beispielsweise manchmal eine gezielte Physiotherapie die erfolgversprechendere Wahl. Außerdem sind OPs in der Regel mit Risiken verbunden. Doch wie soll man als Patient entscheiden, ob eine OP wirklich sein muss oder vielleicht eine andere Therapie doch besser geeignet ist? Mit dem Versorgungsangebot Medexo ermöglichen wir Ihnen, eine ärztliche, unabhängige

Zweitmeinung einzuholen, wenn eine Ärztin oder ein Arzt nach einer Erstdiagnose eine Operation empfohlen hat. Medizinische Indikationen, für die bereits ein Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung im Rahmen der gesetzlichen Kassenleistungen besteht, sind vom Leistungsangebot von Medexo ausgenommen.

Die fachärztliche Zweitmeinung wird auf der Grundlage der relevanten medizinischen Dokumente und einem Fragebogen erstellt. Die Dokumente können Sie auf der Website von Medexo hochladen (**medexo.com**) oder mit der Post zusenden. Medexo gibt die Unterlagen

an einen für das vorliegende Fachgebiet zuständigen Experten weiter, der sie eingehend prüft und eine umfassende Zweitmeinung erstellt. Diese können Sie bereits nach wenigen Tagen in Ihr Benutzerkonto herunterladen oder sich auf dem Postweg zuschicken lassen. Auf Wunsch gibt es zusätzlich das Angebot, das Ergebnis mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen.

Ausführlich informieren wir Sie gerne telefonisch unter 0611 99909-0. Oder Sie besuchen die Website von Medexo. ■



MAPADOO – Online-Unterstützung bei Schreibabys und Kindernotfällen



Die Zeit mit einem Baby bringt für viele Eltern neben schönen Momenten oft

auch Verunsicherung mit sich. So stellen Babys, die scheinbar grundlos täglich über Wochen und Monate stundenlang schreien, ihre Eltern vor große psychische und physische Herausforderungen. Und in Notfallsituationen kann schnelles und richtiges Handeln bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes Kinderleben retten. Mit unserem Vertragspartner mapadoo bieten wir jungen Eltern mit einem Kind bis zu fünf Jahren zwei kostenfreie Online-Kurse zu den Themen „Schreibaby“ und „Kindernotfall ABC“ an.

Die Kurse bestehen aus mehreren Modulen mit zahlreichen Lektionen, Videomaterial und einem begleitenden

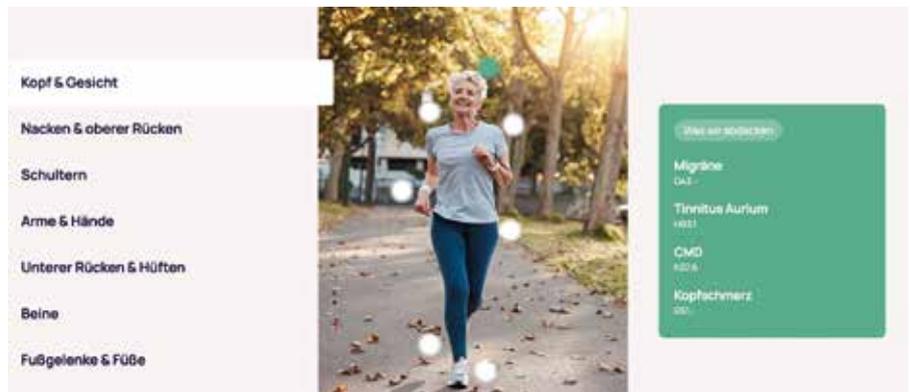
E-Book. Über eine Kommentarfunktion können Verständnisfragen zu den einzelnen Themen gestellt werden, die eine mapadoo-Expertin an gleicher Stelle beantwortet. Für die Kurse, die über PC, Tablet oder Smartphone zugänglich sind, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Bestehen aller Kontrollfragen am Ende des Kurses ein Zertifikat. Die Kursinhalte stehen Ihnen drei Jahre zur Verfügung. Teilnehmen können Sie, indem Sie sich auf der Website von mapadoo (**mapadoo.de**) für die Kurse registrieren. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf **www.ruv-bkk.de**, Suchbegriff: mapadoo. ■



MEDICALMOTION – individuelle Schmerztherapie per App

Chronische Schmerzen sind weit verbreitet. Die Deutsche Schmerzgesellschaft geht davon aus, dass 17 Prozent der Deutschen daran leiden. Zusammen mit unserem Vertragspartner medicalmotion bieten wir unseren Versicherten ab 18 Jahren eine individuelle, App-basierte Therapie zur Behandlung einer Vielzahl von Schmerzen sowie Tinnitus an, bei der die Ursachen und nicht die Symptome im Mittelpunkt stehen.

Die App „medicalmotion gegen Schmerzen“ arbeitet mit künstlicher Intelligenz, die darauf ausgerichtet ist, die vielschichtigen Zusammenhänge im Körper zu verstehen. Gemeinsam mit Ihnen findet sie heraus, was die Beschwerden verursacht und wie sie nachhaltig reduziert werden können. Ein Rundumpaket aus Übungen, Entspannungsimpulsen, Wissenseinheiten und Podcasts geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Täglich werden in weniger als 15 Minuten drei bis fünf einfache Übungen durchgeführt, die laufend anhand Ihrer Rückmeldungen an den Behandlungsfortschritt angepasst werden. Darüber hinaus enthält die medicalmotion-App



ein Aufklärungs- und ein Entspannungsmodul mit Meditationseinheiten. Über eine Chatfunktion kann mit den Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten Kontakt aufgenommen werden. Die Therapie erstreckt sich über einen Zeitraum von sechs Monaten und ist für Sie kostenfrei.

Die App „medicalmotion gegen Schmerzen“ können Sie aus dem App Store (iOS) oder aus Google Play (Android) auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterladen. Alternativ steht Ihnen unter <https://medicalmotion.com/de/rvbkk> auch eine Web-Version zur Verfügung, die Sie ohne App-Installation über den Browser Ihres internetfähigen Endgeräts nutzen können. Auf unserer Website www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: medicalmotion) informieren wir Sie ausführlich über die Teilnahmevoraussetzungen und die Anmeldung zu medicalmotion.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website von medicalmotion.



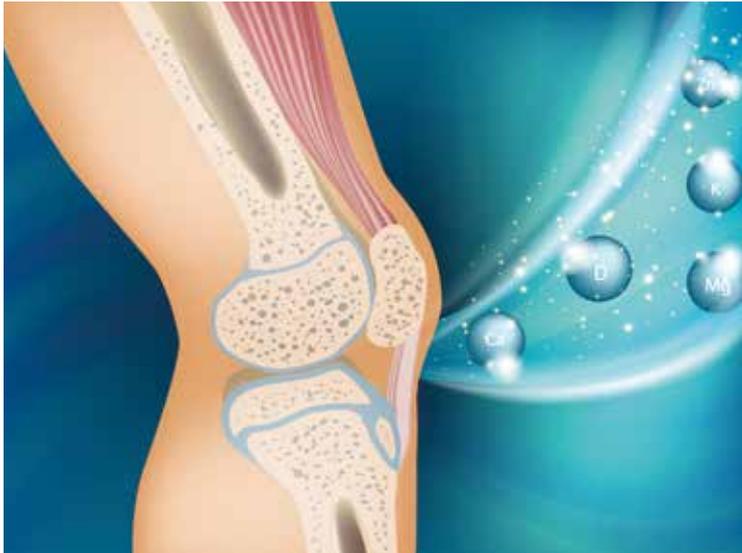
INFO-BOX

Unsere Leistungen der Besonderen Versorgung

Alle Angebote der Besonderen Versorgung stellen wir Ihnen ausführlich unter www.ruv-bkk.de vor, Suchbegriff: Besondere Versorgung. Hier finden Sie Verträge zu den folgenden Bereichen: Adipositas, alternative Medizin, ambulantes Operieren, ärztliche Beratung, Augen, Gendiagnostik, Gynäkologie, Haut, Herzerkrankungen, Kinder, Kinderwunsch, Knochenerkrankungen, Krebs, Long und Post-Covid, neurologische Erkrankungen, Phlebologie, psychische Gesundheit, Schmerzen, Schwangerschaft, Sprache und Gedächtnis, Zahngesundheit, Zweitmeinung.



Die individuelle Therapie bei Osteoporose



In Deutschland leiden etwa sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Erkrankung tritt vor allem bei älteren Menschen ab 50 Jahren auf, da sich die Knochensubstanz im Alter abbaut. Osteoporose-Patientinnen und -Patienten bieten wir gemeinsam mit unseren Partnern, der FPZ GmbH und dem Deutschen Verband für Gesundheitssport & Sporttherapie e.V. die FPZ/ DVGS OsteoporoseTherapie an.

Knochen sind äußerst belastbar. Ein gesunder Oberschenkelknochen hält eine Belastung von etwa 1.500 kg aus. Mit dem Alter baut sich jedoch die Knochensubstanz ab. Fällt die Knochendichte unter einen bestimmten Schwellenwert, spricht man von Osteoporose, auch Knochenschwund genannt: Die Knochen werden porös, verlieren an Stabilität, und es kommt bei einem Sturz schnell zu Frakturen. Vier von fünf Betroffenen sind Frauen. Denn nach den Wechseljahren sinkt ihr Östrogenspiegel, was sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirkt.

Heilbar ist Osteoporose nicht, doch ihr Voranschreiten kann verlangsamt werden. Deshalb sind die Behandlungsaussichten umso besser, je früher eine kritische Abnahme der Knochendichte entdeckt wird. Durch eine gezielte Bewegungstherapie lassen sich dann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und das Verletzungs- und Sturzrisiko verringern. Die FPZ/ DVGS-OsteoporoseTherapie – eine auf die Patientin oder den Patienten individuell abgestimmte Mischung aus

Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining – hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen. Sie richtet sich an Menschen mit einer ärztlich diagnostizierten Osteoporose, bei denen es aufgrund der Erkrankung bereits zu einer Fraktur kam bzw. die ein Frakturrisiko von 30 Prozent haben.

Vor Beginn der Behandlung ist eine ärztliche Verordnung notwendig, um festzustellen, ob diese Therapieform für Sie geeignet ist. Liegt eine ärztliche Verordnung vor, beginnt die Behandlung mit der Eingangsanalyse in einem der FPZ Therapiezentren. Dabei wird Ihr persönliches Sturzrisiko

ermittelt und ein individuell auf Sie abgestimmter Behandlungsplan erstellt.

Die Therapie selbst besteht aus 24 Präsenzterminen in FPZ Therapiezentren und 24 Therapieeinheiten „Online-Heimtraining“. Zertifizierte Therapeuten begleiten Sie dabei Schritt für Schritt.

Zusätzlich lernen Sie in einem Online-Kurs zu den Themen Osteoporose, Schmerzerfahrung und Verhaltensänderung, wie Sie auch nach der Therapie möglichst gut mit der Erkrankung leben können. ■



INFO-BOX

Anmeldung und Kostenbeteiligung

Für die FPZ/DVGS-OsteoporoseTherapie können Sie sich auf der Website www.fpz.de/bkkr-v anmelden. Die Kosten für die OsteoporoseTherapie übernimmt die R+V BKK anteilig, sofern eine ärztliche Verordnung vorliegt. Ihr Eigenanteil beträgt 10 EUR je Therapie-Einheit (insgesamt 240 EUR).

Gartenglück! Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel



Sie haben einen Garten oder Ihren Balkon oder Ihre Terrasse bepflanzt? Ernten Ihr selbstgezogenes Gemüse, Ihre eigenen Kräuter oder Früchte? Oder erfreuen sich einfach an Ihren blühenden Blumen und Pflanzen? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und schicken uns ein oder mehrere Fotos Ihres Gartens, Balkons oder Ihrer Terrasse. Unter allen Einsendungen verlosen wir zwölf Gartengutscheine im Wert von jeweils 30 EUR.

Mit der Teilnahme und Zusendung Ihres Fotos erklären Sie sich automatisch einverstanden, dass wir es in unseren Medien (gedruckt und online) honorarfrei veröffentlichen. Ihr Foto sollte druckfähig sein, also eine hohe Auflösung von idealerweise 300 dpi haben. Bei Smartphone-Fotos wählen Sie dafür einfach eine gute bis sehr gute Bildqualität aus. Das Foto sollte in Farbe sein, nicht nachträglich bearbeitet und ohne Unterstützung von künstlicher Intelligenz aufgenommen worden sein. Also einfach ein ganz normales Foto. Ihr Bild schicken Sie bitte per E-Mail an gewinnspiel@ruv-bkk.de. Einsendeschluss ist der 21. Juli 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Besonders freuen wir uns, wenn Sie uns etwas über sich und Ihre Freude am Gärtnern erzählen. Haben Sie zum Beispiel einen Tipp, wie Tomaten oder Erdbeeren besser reifen? Was gefällt Ihnen beim Hegen und Pflegen der Pflanzen besonders gut? Was sind Ihre Lieblingsblumen? Oder vielleicht nutzen Sie ja auch einen Garten gemeinschaftlich mit anderen. Ihre Erfahrungen dabei würden uns interessieren.

So gesund ist Gartenarbeit

Gartenarbeit ist Bewegung an der frischen Luft. Bereits das ist für unsere Gesundheit, körperlich und psychisch, förderlich. Betrachtet man die verschiedenen Tätigkeiten, die bei der Gartenarbeit vorkommen, lassen sich die positiven Effekte präzisieren. Gartenarbeit findet am Boden, in der Höhe, etwa beim Ernten von Obst, und auf allen Ebenen dazwischen statt. Der Körper wird quasi ganzheitlich bewegt durch Beugen, Strecken, Aufrichten, Bücken. Das fördert die allgemeine Beweglichkeit und Stabilität, die gerade im Alter ohne Übung nachlässt. Wer bewusst darauf achtet, die Bewegungsabläufe schonend auszuführen, steigert den gesundheitlichen Nutzen. Knien auf dem Boden ohne weiche Unterlage wie einem Kissen sollte man beispielsweise vermeiden, um die Kniegelenke nicht zu schädigen. Und auch unsere Muskeln werden aktiviert, ob beim Umgraben oder Ausbringen von Erde, Rasenmähen, Büscheschneiden, Ernten oder Errichten eines Hochbeets. Studien zufolge kann Gartenarbeit das Risiko für Erkrankungen und Beschwerden reduzieren. Dies betrifft zum Beispiel: Schlaganfall, Osteoporose, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes). Und auch auf unsere mentale Gesundheit wirkt sich die Betätigung in der Natur positiv aus. Sie hilft bei Stress, Depressionen, Ängstlichkeit, Übellaunigkeit, Einsamkeit, Grübelei und kognitiver Verlangsamung im Alter. ■



„Was hast du gesagt?“

Zwischen 1.000 und 4.000 Hertz liegt der Frequenzbereich, in dem sich unser gehörtes Alltagsleben abspielt. Doch für immer mehr Menschen wird die hörbare Welt immer kleiner. Das betrifft nicht nur ältere Menschen, denn auch Kinder und Jugendliche können von Geburt an oder aufgrund einer Erkrankung an einer Hörminderung oder gar Taubheit leiden. Über Ursachen und Therapiemöglichkeiten sprachen wir mit Prof. Dr. Angela Schell, Leiterin des Hörzentrums der Universität Mannheim.



Prof. Dr. Angela Schell

BKKiNFORM: Frau Professor Schell, wie stark verbreitet sind Probleme beim Hören?

Prof. Dr. Angela Schell: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass weltweit zurzeit jeder Fünfte unter einer Hörstörung leidet. Bis 2050 schätzt sie, wird es jeder Vierte sein, das wären dann etwa 2,5 Mrd. Menschen. Schwerhörigkeit ist also weltweit eine der häufigsten Erkrankungen, die hochentwickelte Industriestaaten genauso betrifft wie Entwicklungs- und Schwellenländer und auch alle sozialen Schichten und Altersgruppen. Verantwortlich für die starke Ausbreitung ist zum einen die anhaltende Zunahme der Risiken, zum Beispiel Lärm und Lautstärke, die eine Hörstörung hervorrufen können. Zum anderen nimmt mit dem demographischen Wandel der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung zu und damit auch die häufigste Form der Hörstörung, die Altersschwerhörigkeit. Verschiedene Faktoren können den Hörverlust noch verstärken, wenn beispielsweise jemand mit Altersschwerhörigkeit zusätzlich noch ototoxische Medikamente nimmt, die das Gehör schädigen. Das alles führt zu der hohen Prävalenz oder Häufigkeit von Hörstörungen – und, wie gesagt, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit.

Wie schädlich sind laute Geräusche und Lärm für das Hören?

Prof. Dr. Angela Schell: Lärm ist eine häufige Ursache bei Hörstörungen, ob als zusätzlich verstärkender Faktor oder als primärer Auslöser einer Lärmschwerhörigkeit. Permanente Umgebungsgeräusche, etwa in Innenstädten oder am Arbeitsplatz durch lauten Verkehrslärm oder brummende elektrische Geräte wie Computer oder Klimaanlage, sind eine schlechte Grundvoraussetzung für den Erhalt der normalen Hörfähigkeit. Denn Lärm muss nicht immer nur laut und kurzfristig sein wie bei einem Explosionstrauma. Auch eine dauerhafte Lärmexposition kann zu einer Schwerhörigkeit führen. Wenn dann noch weitere Faktoren hinzukommen, wie vorbestehende Ohrerkrankungen, Traumata, ototoxische Medikamente oder Chemikalien, oder bereits eine angeborene Hörstörung vorliegt, dann potenzieren sich die negativen Faktoren und erhöhen das Risiko für das Auftreten einer Schwerhörigkeit.

Wie sieht es mit Kopfhörern und Ohrstöpseln aus, die viele zum Telefonieren nutzen oder zum Hören von Musik, Filmen oder E-Books?



Prof. Dr. Angela Schell: Auch Kopfhörer können das Gehör schädigen, wenn sie zu laut eingestellt sind – egal ob sie in oder auf den Ohren getragen werden. Es ist empfohlen, die Lautstärke von Kopfhörern bei oder unter 60 Prozent der maximalen Lautstärke zu halten. Oder, anders ausgedrückt: Bei einem Schallpegel von weniger als 70dB ist es unwahrscheinlich, dass die Ohren nennenswert geschädigt werden. Viele Smartphone-Apps können den Geräuschpegel messen. Wenn Sie sich also Sorgen um eine potenziell zu hohe Lärmbelastung machen, können Sie sich eine App herunterladen, um zu kontrollieren, ob Sie diesen Grenzwert überschreiten, oder Sie können die Lautstärke Ihrer Kopfhörer selbstständig limitieren. Es sollten auf jeden Fall immer wieder Tragepausen eingelegt werden, damit es nicht zu Infektionen des äußeren Ohres kommt. Durch das übermäßige Tragen von vor allem in den Ohren getragenen Kopfhörern kann sich das Hautmilieu im äußeren Gehörgang verändern. Die Kopfhörer können den Gehörgang verschließen und bei übermäßiger Nutzung zu einer feucht-warmen Umgebung führen, die Pilz- oder Bakterieninfektionen begünstigt. Zudem sollte man die Kopfhörer regelmäßig reinigen, vor allem, wenn jemand anders sie getragen hat, um auch so das Entzündungsrisiko zu verringern.

Jetzt gerade findet ja die Fußball-Europameisterschaft statt und die Menschen, die ins Stadion gehen oder zum Public Viewing, setzen sich einem enormen Lärmpegel aus. Was kann ich da tun, um mein Gehör zu schützen?

Prof. Dr. Angela Schell: Ich würde hier dazu raten, einen Gehör- oder Lärmschutz zu tragen, zum Beispiel Ohrstöpsel oder Kopfhörer mit Dämm- und Filterfunktion, die es im Handel günstig zu erwerben gibt. Wer bewusst Risiken meidet und auf seine Gesundheit, auch beim Hören, achtet, kann einer späteren Schwerhörigkeit vorbeugen.

Wie ist es, wenn man ein Instrument spielt, kann das zu Hörschäden führen?

Prof. Dr. Angela Schell: Ja, es ist in der Tat so, dass bestimmte Instrumente oder Frequenzen, denen man immer wieder über längere Zeit ausgesetzt ist, zu einer Lärmschädigung führen können. So erreicht eine Blockflöte am Ohr zum Beispiel einen Schallpegel von ca. 86 dB(A), ein Saxophon sogar 95 dB(A). Eindrücklich sind die Schallpegel, die am Ohr einer Sängerin oder eines Sängers durch die eigene Stimme erzeugt werden, nämlich über 95 dB(A), manchmal sogar über 100 dB(A). Deswegen greifen manche Profimusiker auf Hörfilter als Schutz vor bestimmten schädlichen Frequenzen zurück. Der Frequenzbereich, der für Sprache und unser Alltagserleben maßgeblich ist, liegt zwischen 1.000 und 4.000 Hertz. Eine Altersschwerhörigkeit beginnt in der Regel in einem Frequenzbereich oberhalb von 4.000 Hertz. Das ist der Grund, warum man eine beginnende Altersschwerhörigkeit im Alltag nicht immer gleich wahrnimmt, sondern erst, wenn sie in den Sprachfrequenzbereich vordringt.

An welchen Anzeichen erkenne ich denn, ob eine Hörminderung vorliegt?

Prof. Dr. Angela Schell: Häufig ist es so, dass Betroffene bestimmte Naturgeräusche nicht mehr wahrnehmen. Das kann Vogelgesang sein, das Plätschern eines Bachs oder das Rauschen des Windes in den Bäumen. Und das steigert sich dann mit der Zeit, so dass man Geräusche im Haushalt, etwa das Klingeln des Telefons, nicht mehr wie gewohnt wahrnimmt und in einer Unterhaltung öfter nachfragen muss, weil man etwas nicht richtig verstanden hat. Ein Hinweis auf eine Schwerhörigkeit ist auch der sogenannte Cocktailparty-Effekt, also wenn man mit mehreren



Menschen in einem Raum ist, etwa einem gut besuchten Lokal, und dem Gespräch am eigenen Tisch wegen der vielen Störgeräusche im Hintergrund nicht mehr folgen kann. Und natürlich merken es auch die Angehörigen oder Freunde, wenn jemand nicht mehr so gut hört und öfter nachfragt oder den Fernseher immer lauter stellt. Aller spätestens, wenn andere einen auf die Schwerhörigkeit ansprechen, sollte man einen Hörtest machen lassen.

Spielt es eine Rolle, ob ich bei den ersten Anzeichen zum HNO-Arzt gehe oder erst mal abwarte?

Prof. Dr. Angela Schell: Sollte eine Hörgeräteversorgung notwendig sein, ist es wichtig, so früh wie möglich damit zu beginnen. Denn um die Hörstruktur im zentralen Nervensystem intakt zu halten, muss sie stimuliert werden. Wird zum Beispiel der hohe Frequenzbereich über längere Zeit nicht stimuliert, entwickelt sich die für diese Frequenzen zuständige neuronale Struktur zurück und kann auch nicht wiederhergestellt werden. Mithilfe eines Hörgeräts kann man die bestehende Hörfähigkeit erhalten, aber nicht einen bereits eingetretenen Hörverlust rückgängig machen. Und wenn ein Hörgerät nicht mehr ausreicht, weil eben die Schwerhörigkeit zu weit fortgeschritten ist, ist eventuell ein Cochlea-Implantat eine Therapieoption. Hierfür ist dann ein operativer Eingriff erforderlich, der in der Regel mit einem kurzen stationären Klinikaufenthalt verbunden ist. Generell kann man sagen: Um die Funktionsfähigkeit der Hörzellen und auch des Hörnervs weitgehend zu optimieren, ist eine frühzeitige Hörgeräteversorgung absolut sinnvoll.

Einen Hörtest bei ersten Anzeichen hinauszuzögern bedeutet also, den Therapieerfolg einzuschränken?

Prof. Dr. Angela Schell: Ja, aber nicht nur das. Gerade im höheren Alter kann eine unbehandelte Schwerhörigkeit ein Risikofaktor für Folgeerkrankungen sein. So kann sie eine demenzielle Entwicklung beschleunigen und zum Verlust von Lebensqualität führen. Die eingeschränkte Teilhabe am aktiven sozialen Leben kann zudem eine Depression auslösen oder verstärken.

Hat ein Tinnitus eigentlich etwas mit Schwerhörigkeit zu tun?

Prof. Dr. Angela Schell: Tinnitus ist ja ein Geräusch, das



man auf einem oder beiden Ohren hört. Und die häufigste Ursache für einen Tinnitus ist tatsächlich eine Hörminderung. Es gibt Patientinnen und Patienten, die als erstes Anzeichen der Schwerhörigkeit einen störenden Tinnitus wahrnehmen. Hier wäre dann eine Hörgeräteversorgung die Therapie der Wahl.

Sollte man dann bei einem Ohrgeräusch gleich eine HNO-Praxis aufsuchen?

Prof. Dr. Angela Schell: Wenn man nur sehr selten und kurz ein Ohrgeräusch wahrnimmt, etwa abends vor dem Einschlafen, wenn es still ist und man für wenige Sekunden ein solches Geräusch wahrnimmt, ist ein Arztbesuch noch nicht zwingend erforderlich. Wenn man aber häufiger und über längere Zeit oder gar ständig einen Tinnitus hat, der einen belastet und in der Kommunikation stört, sollte man auf jeden Fall zu einer HNO-Ärztin oder einem Akustiker gehen und einen Hörtest machen. Neben einer Schwerhörigkeit können zum Beispiel bestimmte Gefäße oder ein Tumor einen Tinnitus verursachen.

Warum zögern viele Menschen, einen Hörtest machen zu lassen, wenn sie merken, dass sie nicht mehr so gut hören?



Untersuchungsmethode, bei der die Kinder selbst nicht aktiv mitmachen müssen und deshalb das Ergebnis auch nicht beeinflussen können, werden die Otoakustischen Emissionen (OAEs) gemessen. Das sind sehr leise Schallausstrahlungen der äußeren Haarzellen des Innenohrs. Wenn wir OAEs bei einem Kind nachweisen können, wissen wir schon einmal, dass es mit sehr großer Wahrscheinlichkeit keine Hörminderung größer als 30 Dezibel haben kann. Das Neugeborenen-Hörscreening ist großartig, weil wir direkt von Geburt an Kinder identifizieren können, die eine angeborene Schwerhörigkeit haben. Hören ist ja die Grundvoraussetzung für den Spracherwerb. Deswegen möchte man eine Hörminderung im Kindesalter prälingual, also vor Beginn des Spracherwerbs, und möglichst frühzeitig feststellen. Wir können dann eine Therapie einleiten, noch bevor das Kind zu sprechen anfängt. Das ist enorm wichtig, um ihm eine „normale“ Entwicklung und später dann den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen.

Wie behandeln Sie Neugeborene?

Prof. Dr. Angela Schell: Wenn ein Kind mit einem auffälligen Hörscreening zu uns ins Hörzentrum kommt, führen wir erneut pädaudiologische Untersuchungen durch. Wir wiederholen die OAEs und führen weitere objektive Tests wie eine Hirnstammaudiometrie durch, um herauszufinden, wie ausgeprägt die Hörstörung in welchen Frequenzen ist. Liegt eine Schwerhörigkeit vor, beginnen wir bereits in diesem frühen Kindesalter mit einer beidseitigen Hörgeräteversorgung.

Handelt es sich um hochgradige Innenohrschwerhörigkeit oder ist das Kind gar vollständig erblaut, implantieren wir schnellstmöglich ein Cochlea-Implantat –

Prof. Dr. Angela Schell: Der Hörverlust ist zumeist – wie bei der Altersschwerhörigkeit – schleichend. Bis man die Hörminderung bewusst wahrnimmt, ist sie oftmals nicht mehr ganz am Anfang, sondern schon in einem zumindest leicht fortgeschrittenen Stadium. Und leider schrecken viele Betroffene aus Scham vor einem Hörgerät zurück und gehen eben nicht zum HNO-Arzt oder machen einen kostenfreien Hörtest beim Akustiker. Gerade, wenn sie nicht wissen, wie hochentwickelt die heutige Hörgerätetechnik ist und welchen großartigen Nutzen sie hat. Eine Brille zu tragen wird in unserer Gesellschaft inzwischen als etwas völlig Normales wahrgenommen. Bei Hörgeräten sind wir noch nicht ganz so weit. Aber das wird sich in den nächsten Jahren mit der steigenden Zahl von Menschen mit Schwerhörigkeit sicherlich ändern.

Wie häufig sind angeborene Hörprobleme und wie werden sie diagnostiziert?

Prof. Dr. Angela Schell: Ein bis zwei Neugeborene von 1.000 kommen mit einer relevanten hereditären, also angeborenen, Schwerhörigkeit zur Welt. Festgestellt wird diese in der Regel durch das Hörscreening in der U2-Untersuchung, an der alle Neugeborenen zwischen dem 3. und 10. Lebensjahr teilnehmen. Bei dieser objektiven





idealerweise noch vor dem ersten Geburtstag.

Was bewirkt das Implantat?

Prof. Dr. Angela Schell: Das Implantat nimmt die Schallwellen auf und verwandelt sie in elektrische Reize, die direkt an den Hörnerv geleitet werden. Es ist immer ein besonders schöner Moment, wenn man erlebt, wie ein Kind reagiert, wenn es zum ersten Mal ein Hörgerät anhat oder ein Cochlea-Implantat trägt und etwas hört. Leider kommt es immer wieder vor, dass wir zwei- oder dreijährige Patienten haben, bei denen eine nicht erkannte Hörstörung vorliegt. Dabei muss es sich nicht immer um eine angeborene Störung handeln. Ein wichtiger Risikofaktor für einen Hörverlust bei Kindern sind Ohrinfektionen. Fast drei von vier Kindern haben bis zum Alter von fünf Jahren eine oder mehrere solche In-

fektionen, die unbehandelt zu Schwerhörigkeit oder Hörverlust führen können. Kinder sind sehr findig darin, Einschränkungen, auch beim Hören, zu kompensieren, so dass anderen das Problem nicht direkt auffällt. Sie achten dann mehr auf Gestik, Mimik und Handzeichen der Eltern oder Vertrauenspersonen. Gerade wenn es sich um eine einseitige Hörminderung oder Taubheit handelt, kann es sein, dass diese im Alltag gar nicht auffällt. Und auch das Kind empfindet sein Hören womöglich als normal, da es nie anders oder besser gehört hat.

Wie gut sind heute Hörgeräte und Implantate?

Prof. Dr. Angela Schell: Sehr viele Menschen sind von Hörproblemen betroffen. Deshalb wird hier auch sehr viel geforscht und die Technik der Hörgeräte und Implantate ständig

weiterentwickelt. Davon profitieren natürlich Menschen mit einer Hörstörung. Hörgeräte bieten heute zum Beispiel verschiedene, auf bestimmte Alltagssituationen spezialisierte Programme an, die man je nach Bedarf einstellen kann – wenn man zum Beispiel ein Konzert besucht. Manche Hörgeräte und Cochlea-Implantate können mit dem Handy oder dem Fernseher verbunden werden. Mit einem Cochlea-Implantat können Sie inzwischen sogar problemlos schwimmen gehen, wenn Sie es mit einem speziellen Aqua-Case schützen. Die technische Entwicklung ist wirklich enorm, und ich bin gespannt, welche Innovationen es in Zukunft für unsere Patientinnen und Patienten geben wird.

Wie pflege und reinige ich meine Ohren am besten?

Prof. Dr. Angela Schell: Man sollte auf keinen Fall selbst mit irgendwelchen Gegenständen ins Ohr gehen. Auch nicht mit Wattestäbchen, denn auch die können nicht nur das Trommelfell, sondern auch Mittelohrstrukturen verletzen. Wir empfehlen im Hörzentrum immer, die Ohren nach dem Duschen mit einem Waschlappen zu reinigen. Wenn man sich sicher ist, dass das Trommelfell nicht defekt ist, kann man bestimmte Öle und Sprays verwenden, die helfen, den Ohrschmalz zu lösen. Und wenn man sehr viel Ohrschmalz hat, ist es am besten, regelmäßig die Ohren professionell in einer HNO-Praxis mit den dafür geeigneten Instrumenten reinigen zu lassen.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Professor Schell! ■

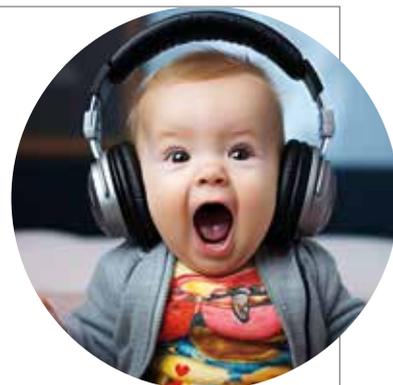




INFO-BOX

Lautstärkemessung in Dezibel

Die Geräusche, die wir mit unserem Hörsinn wahrnehmen, sind Luftdruckschwingungen, die im Ohr in elektronische Impulse umgewandelt werden und über den Hörnerv zum Gehirn gelangen. Der Schalldruckpegel wird in Dezibel (dB), gemessen. Wie laut wir einen gemessenen Schalldruckpegel tatsächlich im Gehirn wahrnehmen, wird anhand der sogenannten Frequenzbewertungskurve A ermittelt. Die vom Menschen wahrgenommene Lautstärke wird also in dB(A) angegeben. Sie basiert auf den Eigenheiten des menschlichen Gehörs, das eine Erhöhung von 10 dB als Verdoppelung der Lautstärke wahrnimmt. Der Grenzwert für gesundheitsschädigende Lautstärke liegt bei 85 dB über einen längeren Zeitraum.



Kostenloser Hörtest

Wer sein Gehör testen lassen möchte, muss nicht gleich einen Termin in einer HNO-Praxis ausmachen. Sie können auch zu einem Hörgeräte-Akustikgeschäft gehen und fragen, ob dies einen kostenlosen Hörtest anbieten. Kostenlose Online-Hörtests finden Sie über eine einfache Internetrecherche. Oftmals werden sie von Hörgeräteherstellern oder Akustikern bereitgestellt. Auch die Weltgesundheitsbehörde bietet Erwachsenen mit ihrer englischsprachigen App hearWHO eine Möglichkeit an, die Hörfähigkeit zu überprüfen. Die kostenlose App wurde von der Universität Pretoria entwickelt und hat nach Angaben der WHO eine Sensitivität und Spezifität von 85 Prozent. Die Tests basieren meist auf dem Abspielen von Tönen oder Wörtern, die man erkennen oder wiederholen muss. Bei einem auffälligen Ergebnis sollte man auf jeden Fall persönlich einen HNO-Arzt oder eine HNO-Ärztin aufsuchen.

Der Weg zum Hörgerät – schnell und einfach

Hat Ihr Hörtest ergeben, dass Sie ein Hörgerät benötigen, erhalten Sie von Ihrer HNO-Ärztin oder Ihrem HNO-Arzt eine entsprechende Verordnung. Mit dieser gehen Sie zu einem Hörgeräte-Akustiker, mit dem wir einen Vertrag zur Hörgeräteversorgung abgeschlossen haben. Unsere Vertragspartner finden Sie auf www.ruv-bkk.de (Suchbegriff: Hörhilfen), oder Sie rufen uns einfach an unter 0611 99909-0. Der Akustiker sucht zusammen mit Ihnen ein geeignetes Hörgerät aus und setzt sich mit uns in Verbindung, um alle weiteren Angelegenheiten für Sie zu regeln.

Nachhaltigkeit geht uns alle an

Im Sinne der Generationengerechtigkeit verantwortungsvoll zu handeln und schonend mit den Ressourcen unseres Planeten umzugehen – dieser Nachhaltigkeitsgedanke ist inzwischen in so gut wie allen Lebensbereichen angekommen. Das gilt auch für unser Gesundheitssystem und den Aktionsbereich der Krankenkassen. Wir haben unseren Vorstand Jochen Gertz gefragt, wie die R+V BKK mit dem Thema Nachhaltigkeit umgeht.



Jochen Gertz, Vorstand der R+V BKK

BKKiNFORM: Warum ist Nachhaltigkeit ein Thema für eine Krankenkasse?

Jochen Gertz: Beim Thema Nachhaltigkeit geht es darum, wie wir mit den Ressourcen umgehen, die wir zum Leben benötigen. Wir brauchen beispielsweise ausreichend sauberes Wasser, saubere Luft und fruchtbare Böden. Zu den Ressourcen des Lebens gehört im weitesten Sinne auch unsere Gesundheit. Und hier sind natürlich wir als Krankenkasse betroffen, denn wir unterstützen

unsere Versicherten dabei, ihre Gesundheit zu erhalten, wiederzuerlangen oder so gut wie möglich mit einer Erkrankung zu leben. Diese Aufgaben können wir nur dann erfüllen, wenn die Finanzierung des Gesundheitswesens langfristig gesichert ist. Nachhaltigkeit war daher immer schon ein Aspekt, der unsere Entscheidungen und unser Handeln bestimmt. Ganz deutlich zeigt dies das „Wirtschaftlichkeitsgebot“, das alle Krankenkassen verpflichtet, sorgsam mit den Beiträgen der Versicherten umzugehen. Ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich müssen unsere Leistungen sein, so gibt es uns das Sozialgesetzbuch vor. Als Krankenkasse sind wir Kostenträger – das heißt, wir tragen Verantwortung für eine nachhaltige Finanzierung der Versorgung unserer Versicherten. Die Prävention, also die Gesundheitsvorsorge und der Erhalt der Gesundheit, gehört aus diesem Grund zum Leistungsspektrum der gesetzlichen Krankenversicherung. Denn das Ziel der Prävention ist auch, Krankheit und die damit verbundenen Kosten zu vermeiden.

Wie sieht es mit den alltäglichen Nachhaltigkeitsthemen aus, die alle Wirtschaftsunternehmen betreffen, also zum Beispiel Energieverbrauch und Bürobedarf?

Jochen Gertz: Auf unserem Verwaltungsgebäude in Wiesbaden-Erbenheim erzeugen wir bereits seit 2019 einen Großteil unseres Energiebedarfs mit einer Photovoltaikanlage. Wir haben unseren Papierverbrauch konsequent reduziert, weil wir viele Prozesse digitalisiert haben. Beispiele dafür sind die elektronische Akte und die Online-Geschäftsstelle „Meine R+V BKK“. Unsere Versicherten können uns also beim Thema Papiereinsparen aktiv unterstützen, seit Kurzem auch dadurch, dass sie unser Kundenmagazin BKKiNFORM in der digitalen Version abonnieren. Bei Dienstreisen beschränken wir unsere Reisetätigkeiten und wir nutzen möglichst digitale Medien für Besprechungen und Konferenzen. Wenn eine Reise sein muss, achten wir auf klimafreundliche Verkehrsmittel. Und wir haben seit der Corona-Pandemie für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine großzügige Homeoffice-Regelung, so dass viele Fahrten ins Büro und wieder nach Hause wegfallen.

Wie sieht es bei anderen Krankenkassen zum Thema Nachhaltigkeit aus?

Jochen Gertz: Die Betriebskrankenkassen, die wie wir dem BKK-Dachverband angehören, haben sich gemeinsam dem Nachhaltigkeitsthema verpflichtet. Als Nachweis für dieses Engagement erarbeitet unser Dachverband für uns zurzeit die Möglichkeit, sich für Nachhaltigkeit nach anerkannten Kriterien zertifizieren zu lassen. Wenn es soweit ist, werden wir das selbstverständlich tun.

Was ist Ihre Vision für Nachhaltigkeit – in der weiteren Zukunft?

Jochen Gertz: Angesichts des Klimawandels und einer wachsenden Weltbevölkerung wird das Thema Nachhaltig-



keit die kommenden Generationen auf unabsehbare Zeit beschäftigen. Aktuell lässt sich voraussagen, dass durch die fortschreitende Entwicklung künstlicher Intelligenz und individualisierter Medizin die begrenzten Ressourcen deutlich zielgenauer und erfolgreicher eingesetzt werden können. Innovationen im medizinischen und technischen Bereich werden die Versorgungsqualität verbessern und dazu führen, dass es weniger gesundheits- und umweltbelastende Behandlungen und Doppeluntersuchungen gibt. Umweltbelastend sind beispielsweise die iodierten Röntgenkontrastmittel, die bei bildgebenden Verfahren eingesetzt werden. Da sie im Körper nicht abgebaut werden, gelangen sie über den Urin in die Umwelt und belasten Gewässer und das Trinkwasser. Ein Pilotprojekt im Rhein-Main-Gebiet befasst sich gerade mit Möglichkeiten, die Menge zu reduzieren. Im Rahmen unserer gesellschaftlichen Verantwortung haben wir uns hierfür engagiert. Das Projekt ist noch nicht abgeschlossen.

Welche Herausforderungen sehen Sie für die Gesundheitspolitik?

Jochen Gertz: Dass alle Versicherten Zugang zu einer nachhaltig finanzierten und qualitätsgesicherten Gesundheitsversorgung haben, die auf dem neuesten Stand der medizinischen Entwicklung ist, das ist nach meiner Überzeugung das Thema, das der größten Aufmerksamkeit in der Politik bedarf. Da die Ressourcen auch bei der Finanzierung des Gesundheitswesens begrenzt sind, muss unser aller Bestreben sein, möglichst nachhaltig mit unserer Gesundheit umzugehen. Als R+V BKK können und wollen wir einen Beitrag dazu leisten, in dem wir unsere Versorgungsangebote konsequent auf Nachhaltigkeit ausrichten und unsere Kunden durch Aufklärung zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil ermutigen.

Vielen Dank, Herr Gertz, für das Gespräch! ■

INFO-BOX

Abonnieren Sie unser Online-Magazin

Unterstützen Sie uns beim Thema Nachhaltigkeit und abonnieren Sie unser Kundenmagazin BKKiNFORM in der Online-Version. Unter <https://bkkinform.ruv-bkk.de/2024/02/startseite> können Sie sich die aktuelle digitale Ausgabe ansehen. Und über den QR-Code können Sie das Online-Magazin abonnieren.



Tipps für Nachhaltigkeit im Alltag

Wer wünscht sich nicht gesunde Wälder, unbelastete Gewässer, saubere Luft zum Atmen und artgerecht gehaltene Tiere? Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gibt in seiner Broschüre „Mehr Nachhaltigkeit im Alltag“ Tipps, wie Verbraucherinnen und Verbraucher Umwelt, Klima und Tierwohl unterstützen können. Die Broschüre, die ausschließlich in nachhaltiger Form als PDF angeboten wird, kann auf www.bmel.de heruntergeladen werden. Geben Sie einfach den Titel der Broschüre in die Suchfunktion ein.



Unser Warm-up für Jogger



Sport hilft uns, gesund zu bleiben. Dies gelingt vor allem dann, wenn wir den Körper vorbereiten und auf Betriebstemperatur bringen. Beim Joggen sorgt eine gute Bein- und Rumpfstabilität dafür, dass die Belastung gleichmäßig auf den Körper, insbesondere die Gelenke, verteilt wird. Physiotherapeutin Jutta Stallmann stellt vier Übungen für ein optimales Lauf-Warm-up vor. So reduzieren Sie das Verletzungsrisiko und verbessern die Kraftübertragung, Beweglichkeit und muskuläre Balance.

Jutta Stallmann

Übungen 1: BEINHEBER UND SPRUNGGELENK

Der leichte Start für mehr Stabilität und ein Aufwärmen der Sprunggelenke

- Ein Bein auf 90 Grad Knie- und Hüftbeugung anheben.
- Dabei den Rumpf aufrichten und die Wirbelsäule kopfwärts strecken.
- Zehn Mal den hängenden Fuß im Uhrzeigersinn und zehn Mal gegen den Uhrzeigersinn kreisen.
- Dann das Bein wechseln.



Übung 2: KNIEBEUGE

Der Klassiker unter den Beinübungen!

ABER: Auf die richtige Ausführung kommt es an

- Schulterbreiter Stand und aufrechte Position, die Füße sind leicht nach außen gedreht.
- Das Gesäß nach hinten schieben und in die Hocke gehen.
- Der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht, die Lendenwirbelsäule ist gestreckt und der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Die Knie sollten während der Kniebeuge leicht nach außen drehen, so dass sie am Ende der Bewegung über den Füßen stehen, die Knie sollten dabei nicht über die Fußspitzen hinausragen.
- Das Körpergewicht verteilt sich während der Kniebeuge auf dem ganzen Fuß, die Fersen bleiben dabei fest auf dem Boden.
- In welchem Rhythmus mache ich die Kniebeuge? Beispielsweise langsam drei Sekunden runter, eine Sekunde halten und zügig in den Stand zurückkommen.
- Wie weit gehe ich in die Hocke? Das ist eine viel diskutierte Frage! Grundsätzlich sollte die Ausführung bis zum Bewegungsende schmerzfrei sein. Je tiefer die Kniebeuge, desto größer der Trainingseffekt – jedoch nur bei, sauberer Ausführung. Eine gute Referenz ist, die Hüfte bis auf Kniehöhe zu bringen.
- Zehn bis 15 Wiederholungen.





Übung 3: LUNGES MIT STANDWAAGE

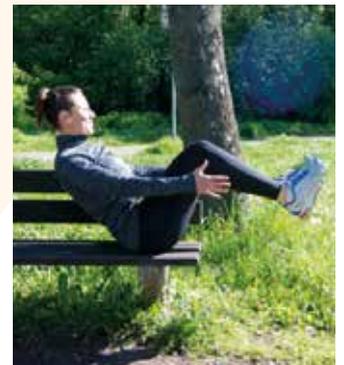
Jetzt wird es etwas wackelig für viel Kraft in der Hüfte und mehr Stabilität in der Wirbelsäule

- Ein Knie auf 90-Grad-Knie- und Hüftbeugung anheben, kurz halten und einen großen Ausfallschritt nach vorne machen.
- Das vordere Knie steht nun mit 90-Grad-Kniebeugung über dem vorderen Sprunggelenk und der Rumpf befindet sich aufrecht über der Hüfte und dem hinteren Knie, das knapp über dem Boden verharret.
- Die Position kurz halten und dann mit dem hinteren Fuß abstoßen und über die Ferse des vorderen Fußes in die Standwaage kommen. Das hintere Bein nimmt dabei die „Fliegerposition“ ein und die Arme sind seitlich neben den Ohren nach vorne gestreckt.
- Die Position für ca. fünf Sekunden halten.
- Dann beim Aufrichten des Rumpfes das hintere Bein nach vorne auf 90-Grad-Knie- und Hüftbeugung bringen und direkt mit der zweiten Seite beginnen.
- Pro Seite ca. fünf Wiederholungen.

Übung 4: KRAFT FÜR DIE MITTE

Eine gute Bauchspannung verleiht viel Rumpfstabilität, hält das Becken beim Laufen in einer aufrechten Position und sorgt für eine gute Kraftübertragung

- Ausgangsposition: Aufrecht sitzend auf dem Ende einer Bank, die Beine sind geschlossen.
- Die Füße vom Boden heben und zurücklehnen, bis der Körper einen 45-Grad-Winkel mit der Bank bildet. Die Hüften und Knie sollten nun in einem Winkel von 90 Grad gebeugt sein.
- Rumpfmuskulatur aktivieren und das Kinn zur Brust ziehen, so dass der Nacken lang wird, in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule.
- Die Position für ca. 20 bis 30 Sekunden halten.
- Drei Wiederholungen. ■



Zu allen Übungen finden Sie in der Online-Version der BKKiNFORM Videos.



INFO-BOX

Mehr Bewegung im Alltag: Wir unterstützen Sie

Sportmedizinische Untersuchung

Falls Sie Ihre Fitness in einer Sportmedizinischen Untersuchung überprüfen lassen möchten, unterstützen wir Sie mit 60 bzw. 120 EUR, je nach Umfang der Untersuchung – sofern ein zugelassener Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ die Untersuchung durchführt und bescheinigt. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website www.ruv-bkk.de, Suchbegriff: Sportmedizinische Untersuchung.

Präventionskurse

Einen Präventionskurs vor Ort oder online für mehr Bewegung im Alltag finden Sie in unserer Präventionskursdatenbank. Im Kalenderjahr bezuschussen wir zwei Kurse mit maximal 200 EUR (bis zu 100 EUR pro Kurs). Die Datenbank und alle Details zur Erstattung finden Sie auf unserer Website, Suchbegriff: Präventionskurs.

Medizinische Telefonberatung

Unsere kostenfreie medizinische Telefonberatung durch Ärzte und medizinisches Fachpersonal aus über 23 Fachbereichen berät Sie auch zum Thema Bewegung und Sport. Sie erreichen die Telefonberatung rund um die Uhr auch an Sonn- und Feiertagen unter der Telefonnummer 0611 99909-222.

Immer schön flüssig bleiben



Unser Körper besteht zu fast zwei Dritteln aus Wasser. Bei Säuglingen sind es sogar 70 bis 80 Prozent. Ohne Wasser können unsere Organe nicht richtig funktionieren. Da der Körper über Nieren und Darm, die Atmung und die Haut laufend Flüssigkeit abgibt, müssen wir den Verlust durch regelmäßiges Trinken und die Nahrungsaufnahme ausgleichen. Gerade an heißen Sommertagen ist der Flüssigkeitsbedarf besonders groß.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag zu trinken. Also etwa sechs Gläser Wasser über den Tag verteilt. An heißen Tagen sowie bei Sport und körperlicher Arbeit kann der Bedarf auch schnell um ein Mehrfaches zunehmen, da der Körper dann viel Flüssigkeit in Form von Schweiß über die Haut abgibt. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen, können die Folgen schon nach wenigen Tagen zu schweren gesundheitlichen Schäden wie Kreislauf- und Nierenversagen führen. Und auch ein geringer Flüssigkeitsmangel kann sich bereits deutlich auf unser Wohlbefinden auswirken. Zu den ersten Symptomen gehören trockene Haut und Schleimhäute, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche bis zu Verwirrtheit, insbesondere bei alten Menschen, Erschöpfung, Schwindel, Verstopfung, verminderte Nierenfunktion und ein erhöhtes Risiko für Harnwegsinfekte. Im Sommer steigt zudem das Risiko eines Hitzschlags.

Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist also lebensnotwendig. Die Menge von 1,5 Litern ist aber nur ein ungefährender Richtwert. Der tatsächliche Bedarf hängt vor allem von Alter, Geschlecht, Größe, Außentemperatur, körperlicher Beanspruchung und dem Gesundheitszustand ab. Schwangere haben zum Beispiel einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Die Flüssigkeitszufuhr bei zwei bis sechs Jahre alten Kindern sollte bei etwa einem Dreiviertel bis einem Liter am Tag liegen. Aber auch hier kann sie je nach körperlicher Beanspruchung und Außentemperatur schwanken.

Einen Mangel an Flüssigkeit signalisiert uns unser Körper über das Durstempfinden. So weit sollte es im Idealfall aber erst gar nicht kommen. Deshalb empfiehlt es sich, über den Tag in regelmäßigen Abständen etwas zu trinken.

Unsere Tipps für heiße Sommertage

- Gleich morgens mit einem Glas Wasser den Tag beginnen. So wird der nächtliche Flüssigkeitsverlust ausgeglichen.
- Nicht auf das Durstgefühl warten, sondern über den Tag verteilt regelmäßig trinken. Zum Beispiel alle zwei Stunden ein Glas.
- Die Getränke sollten nicht zu heiß oder zu kalt sein, weil der Körper den Temperaturunterschied auszugleichen versucht, was ihn zusätzlich belastet.
- Wasserreiche Lebensmittel wie Melonen, Gurken, Tomaten oder Erdbeeren führen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit zu.
- Starke körperliche Belastungen vermeiden. Beim Sport beträgt der Flüssigkeitsverlust etwa 0,5 – 1,5 Liter pro Stunde.
- Eine kleine Prise Salz oder ein hoher Mineralgehalt im Wasser helfen, bei starkem Schwitzen den Salzverlust auszugleichen.
- Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Schorlen sind ideale Erfrischungen an heißen Tagen. Getränke mit Geschmack regen dazu an, mehr zu trinken. Mit Obst, Gemüse oder Kräutern lässt sich Wasser geschmacklich aufpeppen. ■



Bonolino und Euli

„Huhu! Huhu!“ Unheimliche Geräusche ließen mich in der Nacht aus dem Schlaf schrecken. „Huhuuu!“ Wer war der greuliche Rufer? Was wollte er? Rief er etwa nach mir? Trotz der frühlingshaften Temperaturen zitterte ich, als ich an das offene Fenster meines Schlafzimmers trat.

„Hallo?“, wisperte ich ängstlich. „Ist da jemand?“ Ich starrte in die Dunkelheit.

Ein kleines, schwarzes, scheinbar gehörntes Etwas kam mir plötzlich entgegengeflattert und setzte sich aufs Fensterbrett.

„Huh!“, rief ich erschrocken und machte einen Satz zurück. War das etwa eine Fledermaus? Oder eine Amsel mit Ohren?

„Huhu!“, krächzte es mir entgegen.

„Warum rufst du dauernd Huhu? Bist du ein Uhu?“

„Sehr witzig. Ich bin eine Zwergohreule und heiße Euli. Und du? Bist du eine Schwerhöreule, Bonolino? Ich rufe schon seit einer gefühlten Ewigkeit nach dir. Ich habe extra eine laute Fremdsprache gelernt, damit du mich verstehst. Huhu!“

„Huhu ist ein lautes, fremdsprachiges Wort? Was bedeutet es denn auf leisem Zwergohreulisch?“

„Djü, Djü, Djü. Aber damit hätte ich dich wohl nicht wachgekriegt, Schnarchnase.“

„Und was bedeutet Djü, Djü, Djü?“

„Ich bin hier und will, dass du mich hörst!“, sagte Euli. „Ist doch ganz einfach.“ Aha. Zwergohreulisch scheint eine komplexe Sprache mit übersichtlichem Wortschatz

zu sein. Man lernt nie aus.

Ich entzündete eine Tranfunzel, damit ich meinen nächtlichen Gast besser sehen konnte. Die Mini-Eule hatte ein schwarzes Gefieder, grüne Flügel und Augenbrauen, schwarz-gelb-grün-weiße Federohren, einen gelben Schnabel und violette Augen. So eine Färbung hatte ich noch nie gesehen. Ob sie wohl gerade eine Runde Federfärben beim Eulen-Friseur hinter sich hatte? Aber was fäsele ich ...

„Warum schläfst du nicht? Es ist mitten in der Nacht!“

„Ich schlafe aber lieber mitten am Tag. Mir ist laaangweilig!“ Euli hatte also nicht nur Flusen auf dem Kopf, sondern auch noch Flaufen darin. Aus der Ferne erklangen „Djü, Djü, Djü“-Rufe.

„Das scheinen Artgenossen von dir zu sein“, sagte ich. „Zieh doch mit denen ein bisschen um die Häuser.“

„Das sind keine Zwergohreulen, sondern Geburtshelferkröten.“

„Hö? Bist du sicher? Kröten, die bei Geburten helfen? Ernsthaft?“

„Das tun sie ganz sicher nicht“, Euli zuckte mit den Flügeln. „Ich habe mir die Bezeichnung nicht ausgedacht.“

„Aber Eulen, die wie Kröten quaken und umgekehrt?“

„Yep! Immerhin hört es sich nicht wie ein Quaken an, sondern eher wie ein technischer Piepton.“

Hmmm. Eulen und Kröten sind schon merkwürdige Geschöpfe. Ich stieß mithilfe von Daumen und Zeigefinger meiner rechten Hand einen lauten Pfiff aus. Euli blickte mich erstaunt an.



„So was kannst du? Pfeifen wie ein Teekessel? Nilpferde sind schon merkwürdige Geschöpfe.“ So kann man das natürlich auch sehen.

Auf meinen Pfiff hin tauchte Mucki, die Zwergfledermaus, auf. „Was gibt’s, Bonolino?“, fragte sie.

„Ist dir vielleicht langweilig?“, fragte ich Mucki. „Hast du Lust, ein paar Runden mit Euli zu drehen?“

„Klar!“ Und die beiden Zwerge erhoben sich kichernd in die Nacht. Nach einer Weile – ich wollte mich gerade wieder hinlegen – hörte ich plötzlich ein Doing!, gefolgt von einem Aua!. Mucki, Euli und ein rindenfarbiger Vogel landeten auf dem Fensterbrett.

„Die Eule hat 'ne Beule!“, rief Mucki.

„Was ist passiert?“, fragte ich und unterdrückte ein Gähnen.

„Euli ist im Flug mit 'nem Ziegenpeter zusammengestoßen und hat nun ein Ei am Kopf“, sagte Mucki.

„Ich heiße zwar Peter, bin aber ein Ziegenmelker!“, meckerte der andere Vogel. Ziegenmelker? Ach ja, ich erinnerte mich daran, dass man Nachtschwalben hierzulande auch als Ziegenmelker bezeichnet, obwohl sie keine Ziegen melken. Wer dachte sich bloß solche Bezeichnungen aus? Euli jammernte leise vor sich hin.

„Aber was machen wir denn da? Um diese Uhrzeit? Hast du dir auch weh getan, Peter?“ Besorgt blickte ich von einem Nachtvogel zum anderen. Peter nickte mit dem Kopf. Von dem ganzen Lärm aufgeweckt, flog Amselmännchen Türülü herbei und landete auf meiner Schulter.



„Du hast als einziger hier ein Smartphone, Bonolino. Wir rufen die Tele-Tierärzte per App an“, zwitscherte Türülü. „Die sind rund um die Uhr erreichbar!“

Gesagt, getan. Innerhalb kürzester Zeit erhielten wir per Videoanruf fachkundige Hinweise, wie die Beulen zu versorgen seien. Wir packten Kühlbandagen auf die schmerzenden Stellen, und schon bald ging es den beiden Patienten wieder besser.

Am nächsten Tag hatte sich der telemedizinische Service in der gesamten Tierwelt herumgesprochen. Und was glaubt ihr, wer sich bei mir gemeldet hat? Eine Gottesanbeterin, die nicht betet. Ein Eulenfalter, der keine Eulen faltet. Ein Knurrhahn, der ein Fisch ist.

Eine Blindschleiche, die richtig gut sehen kann. Ich könnte diese Liste vermutlich noch ewig fortführen. Aber jetzt muss ich mich zunächst um eine Kleine Hufeisennase kümmern, die sich den linken Flügel verletzt hat. Und ich meine jetzt keinen Nasenflügel.



www.ruv-bkk.de/bonolino

INFO-BOX

TeleClinic

Krank werden oder sich weh tun kann man rund um die Uhr. Gut, wenn man auch rund um die Uhr auf ärztliche Unterstützung zurückgreifen kann. Mit „TeleClinic“ bieten wir unseren Versicherten einen kostenfreien Service per Video-Chat an. Qualifizierte haus- und fachärztliche Beratung und Behandlung unabhängig von Aufenthaltsort, Uhrzeit oder Kalendertag. Ganz einfach per App auf dem Smartphone. ■



Den Sommer am Wickel



Unser Rezept für vegane Sommerrollen liefert frisches Gemüse in einer Reispapierhülle. Im Unterschied zu Frühlingsrollen sind sie leicht und kalorienarm, denn sie werden nicht frittiert. Für den „Hmm-lecker“-Effekt gibts eine sämige Erdnuss-Sauce zum Dippen dazu.

Sommerrollen sind ein kühler Snack für zwischendurch. Aber sie eignen sich auch als Abendessen in geselliger Runde. Kompakt und frisch,

sind sie ideal zum Mitnehmen in der Lunchbox. Zugegeben: Die Vorbereitung dauert – es ist einiges zu schneiden und zu hacken. Stehen die frischen, farbenfrohen Zutaten dann bereit, macht es umso mehr Spaß, die eigene Füllung zusammenzustellen und zu würzen, etwa mit einigen Tropfen Sesamöl. Die runden Papieroblaten gibt es im Supermarkt. Asia-Läden bieten manchmal auch Eckige an. Wir haben beides ausprobiert und finden, mit den Runden rollt es sich leichter. Die klassischen Sommerrollen-Oblaten werden vorwiegend aus Tapiokamehl hergestellt und enthalten nur wenig Reismehl.

Das kann rein

Gemüse: Gurke, Karotte, Radieschen, Rettich, Avocado, frischer Spinat, Frühlingszwiebeln
 Kräuter: frischer Koriander, frische Minze, Thai-Basilikum
 Sprossen: Erbsenkresse, Rote Bete, Rotkohl
 Nüsse: Erdnüsse, Pekannüsse
 Früchte: Mango
 Individuelle Würzmittel, z.B.: Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl, Limettensaft, Chiliflocken, Wasabi-Creme (sparsam direkt auf die Füllung)

So geht's

Eine Servierplatte oder einen flachen Teller für die fertigen Sommerrollen sowie einen großen flachen Teller zum Rollen bereitstellen.

Für die Füllung das Gemüse waschen, ggf. schälen und in sehr feine, etwa 10 cm lange Julienne-Streifen schneiden. Spinat- und Minzblätter hacken und Frühlingszwiebeln und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Sprossen und Kräuter waschen und trockentupfen. Korianderblätter vom Stängel zupfen und die Nüsse hacken. Erdnüsse nach Geschmack ggf. rösten.

Einen tiefen Teller mit warmem Wasser füllen und die Reispapierbögen einzeln eintauchen, bis sie weich sind (ca. 20 Sekunden). Die Bögen nacheinander auf einem großen flachen Teller ausbreiten und die Füllung auf dem unteren Drittel platzieren. Dabei nach unten und zur Seite etwa 2 cm Rand lassen. Als erste Lage sind Kräuter, insbesondere einzelne Korianderblätter sehr hübsch, denn die transparenten Rollen lassen das frische Grün durchscheinen. Dann

die Kräuter und die Gemüsestreifen parallel zur Wickelrichtung hinzufügen. Insgesamt etwa eine halbe Handvoll Gemüse, Kräuter und Nüsse je Rolle verwenden. Nach Geschmack würzen.

Dann kann gerollt werden: Von unten den freien Streifen Reispapier über die Füllung schlagen; dann rechts und links das Reispapier eng darüber falten und das Ganze nach oben zusammenrollen. Zur Aufbewahrung im Kühlschrank oder in einer Lunchbox die Sommerrollen mit Klarsichtfolie umwickeln oder mit Backpapier trennen, damit sie nicht aneinanderkleben.

Der Erdnuss-Dip

Zutaten

5 El Erdnussbutter,
 2 El Sojasauce,
 1 El Honig oder Ahorn-sirup,
 1 El Limettensaft,
 2 El Wasser.

Alles verrühren. Falls die Soße zu kompakt ist, etwas Wasser dazugeben.

Guten Appetit! ■





Mitglieder werben Mitglieder

25 EUR
Prämie für
Sie



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

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



Ihre R+V BKK