



VORSORGE: VON BEGINN AN

SELBSTVERWALTUNG
VERWALTUNGSRAT: NEU GEWÄHLT

MEDIZIN
SERIE MIND-BODY-MEDIZIN:
SELBSTFÜRSORGE
UND SELBSTWIRKSAMKEIT

BAHNBKK

04 **NACHRICHTEN**
AKTUELLES IN KÜRZE

06 **FINANZEN**
HANS-JÖRG GITTLER
KRANKENKASSEN: FINANZIELL ANGESPANNTE LAGE

08 **SELBSTVERWALTUNG**
VERWALTUNGSRAT
NEU GEWÄHLT

TITEL
10 **VORSORGE**
VON BEGINN AN

SERVICE
15 **BAHN-BKK APP**
VORSORGEERINNERUNG

LEBEN
16 **NEUANFANG**
EIN ZAUBER

MEDIZIN
20 **SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTWIRKSAMKEIT**
SERIE: MIND-BODY-MEDIZIN



06 **HANS-JÖRG GITTLER**
KRANKENKASSEN: FINANZIELL ANGESPANNTE LAGE

Wir befinden uns in bewegten Zeiten: Krieg in Europa, die Energiekrise und die Folgen der Pandemie haben bei vielen Spuren hinterlassen. Auch die BAHN-BKK befindet sich seit einigen Jahren in einer Phase erheblicher struktureller Herausforderungen. Die finanziellen Belastungen zahlreicher gesetzlicher Maßnahmen können seit Jahren trotz gestiegener Einnahmen bei den gesetzlichen Krankenkassen nicht ausreichend kompensiert werden.

10 **VORSORGE**
VON BEGINN AN

Haben Sie schon die Früherkennungsuntersuchungen in Ihren 2024er-Kalender eingetragen? Tun Sie es oder nutzen Sie unsere App, die Sie an die Untersuchungen erinnert. Gehen Sie zur Vorsorge – für sich und Ihre Lieben. Wir haben in der Heftmitte eine herausnehmbare Übersicht zu allen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen für Sie und Ihre Angehörigen zusammengestellt. Und noch ein Argument: Fast alle Untersuchungen berücksichtigen wir für unsere Bonusprogramme.

16 **NEUANFANG**
EIN ZAUBER

Weihnachten und das neue Jahr: Das Alte begrüßt festlich das Neue. Gerade jetzt erwartet uns eine große Chance. Unsere Sehnsucht nach Einfachheit kann uns dabei helfen, dass wir im neuen Jahr gelassener und glücklicher sind. Gleichzeitig sollten wir uns bewusst machen, dass das, was gewesen ist, damit nicht aus der Welt ist. Es hat Spuren hinterlassen, auch in uns. Die Dinge haben sich geändert und wir uns mit ihnen. Wir sind – im besten Falle – jetzt etwas erfahrener, etwas klüger.

20 **SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTWIRKSAMKEIT**
SERIE: MIND-BODY-MEDIZIN

Prof. Dr. Gustav Dobos schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Mind-Body-Medizin. Er ist Pionier und Wegbereiter der integrativen Medizin und der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Prof. Dobos ist Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Universitätsklinikum Essen und Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Heute geht es um Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.



KRANKENKASSENVERGLEICH

BAHN-BKK TESTSIEGER BEI CHIP

Das Verbraucher-Portal *Chip.de* hat im August 2023 einen Test zum digitalen Kundenservice durchgeführt. Insgesamt wurden für diesen Test 286 populäre Unternehmen aus 20 Branchen überprüft und ihre Leistungen und Angebote auf den drei Kanälen Website, soziale Medien und App getestet.

Mit der Note 1,1 sind wir die einzige gesetzliche Krankenkasse, die mit „sehr gut“ bewertet wurde und somit „Gesamtsieger gesetzliche Krankenversicherer“. Bewertet und unterschiedlich gewichtet wurden diese vier Kategorien:

- Kanalangebot (30 %)
- Interaktivität und die Aktualität servicerelevanter Kanäle (30 %)
- Service- und Reaktionszeit (30 %)
- Erreichbarkeit (10 %)

CHIP ist nach eigenen Angaben das größte Verbraucher-Portal Deutschlands. Es informiert und berät seit 1996 mit aktuellen News, Kaufberatungen und Tests zu Produkten jeglicher Art.

SERVICE

BAHN-BKK POSTCENTER IN MÜNSTER

Damit wir Ihre Briefpost künftig schneller bearbeiten können, richten wir zum 1. Januar 2024 das neue BAHN-BKK PostCenter in Münster ein und verteilen von dort die Post digital an unsere regionalen Standorte. Egal, wo Sie wohnen, schicken Sie uns Ihre Briefpost also künftig an diese Adresse:

BAHN-BKK
PostCenter
48123 Münster

Persönlich betreuen wir Sie selbstverständlich weiterhin in unseren 13 ServicePunkten vor Ort. Und wer ganz auf Briefmarken und Postlaufzeiten verzichten möchte, nutzt einfach unsere BAHN-BKK App.

CORONA

LONG COVID: ACHTSAM BLEIBEN

Viele Menschen leiden in Deutschland unter einem Post-Infektionssyndrom. Long COVID, die Langzeitfolge einer Corona-Virus-Infektion, ist inzwischen fast jedem bekannt. Aber tatsächlich gibt es nicht erst seit Corona solche anhaltenden Komplikationen nach Infektionen. Dass Viren lange für Probleme im menschlichen Körper sorgen können, ist gar nicht so ungewöhnlich und gar nicht so selten, wie manch einer dachte, als er zum ersten Mal von Long COVID hörte. Erst durch die Corona-Pandemie wurde die Aufmerksamkeit der Wissenschaft auf diese Leiden gelenkt.

Forscherinnen und Forscher sind sich sicher, dass man an manchen Eigenschaften, die ein Post-Infektionssyndrom befördern, nichts ändern kann. Und doch ist man dem Schicksal nicht völlig ausgeliefert: Das Risiko, nach einer Infektion mit Corona, Influenza oder anderen Viren eine Spätfolge zu entwickeln, lässt sich reduzieren. „Die sicherste Prävention, Long COVID nicht zu bekommen, ist natürlich, COVID nicht zu bekommen“, sagt Frauke Mattner, Fachärztin für Hygiene, Umwelt- und Laboratoriumsmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Somit ist der klassische Infektionsschutz vom Maske tragen im Winter in vollen U-Bahnen übers Händewaschen bis hin zu der in der Pandemie erlernten Hust- und Niesetikette nicht zu unterschätzen.

Auch Impfungen senken die Gefahr für Langzeitschäden: Weil sie die Krankheit milder ausfallen lassen, ist das Langzeitrisiko ebenfalls niedriger. Deshalb rät Frauke Mattner, eine Auffrischimpfung in Erwägung zu ziehen, auch wenn man nicht die Kriterien der Ständigen Impfkommission für eine erneute Impfung erfüllt. Diese empfiehlt den Booster, wenn man über 60 Jahre alt ist oder Vorerkrankungen hat. „Die erneute Impfung schützt wahrscheinlich vor einer Ausbildung eines Long-COVID-Syndroms“, so Mattner. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter

www.bahn-bkk.de/long-covid



KINDERKRANKENGELD

LÄNGERE ANSPRUCHSDAUER IN DEN JAHREN 2024 UND 2025

Wenn Sie wegen der Pflege und Betreuung Ihres kranken Kindes nicht zur Arbeit gehen können, zahlen wir Ihnen Kinderkrankengeld. Die Höchstbezugsdauer ist für die Jahre 2024 und 2025 jetzt neu geregelt. Ursprünglich konnten wir pro Kind bis zu 10 Arbeitstage (bei Alleinerziehenden bis zu 20 Arbeitstage) Kinderkrankengeld zahlen, bei mehreren Kindern für maximal 25 Arbeitstage pro Kalenderjahr (für Alleinerziehende für maximal 50 Arbeitstage).

Wegen der Corona-Pandemie wurde die maximale Bezugsdauer in den Jahren 2022 und 2023 auf pro Kind 30 Arbeitstage je gesetzlich versichertem Elternteil verlängert, bei Alleinerziehenden auf 60 Arbeitstage pro Kind. Bei mehreren Kindern belief sich die Höchstbezugsdauer auf 65 Arbeitstage je gesetzlich versichertem Elternteil, bei Alleinerziehenden auf 130 Arbeitstage.

Für die Jahre 2024 und 2025 gilt nun, dass Kinderkrankengeld für 15 Arbeitstage pro Kind je gesetzlich versichertem Elternteil beansprucht werden kann, bei Alleinerziehenden

bis zu 30 Arbeitstage. Bei drei und mehr Kindern steigt die Gesamtzahl der jährlichen Anspruchstage auf 35 je gesetzlich versichertem Elternteil, bei Alleinerziehenden auf 70 Arbeitstage.

Als Voraussetzungen für den Erhalt von Kinderkrankengeld gelten: Ihr Kind ist gesetzlich familienversichert und maximal 11 Jahre alt. Außerdem zahlt Ihr Arbeitgeber Ihnen keine Entgeltfortzahlung und es lebt niemand anderes im Haushalt, der die Betreuung des erkrankten Kindes übernehmen kann. Für behinderte Kinder, die auf Hilfe angewiesen sind, besteht übrigens keine Altersgrenze.

Darüber hinaus sieht das Gesetz vor, das Sie auch dann Kinderkrankengeld erhalten können, wenn Sie zusammen mit dem erkrankten Kind stationär aufgenommen werden. Der Anspruch ist in diesem Fall zeitlich nicht begrenzt und endet mit der Entlassung aus der stationären Behandlung. Diese Tage werden auch nicht auf den eigentlichen Kinderkrankengeldanspruch angerechnet. Wenn Ihr Kind 9 bis 11 Jahre alt ist, benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung über die medizinisch notwendige Mitaufnahme und deren Dauer, um das Kinderkrankengeld zu erhalten.

IMPRESSUM

pulsprivat	Das Magazin für Kundinnen und Kunden Ausgabe 4/2023, 24. Jahrgang, erscheint vierteljährlich Redaktionsschluss 7. Dezember 2023	Gestaltung und Realisation	Christa Dollhausen Design Sürther Hauptstraße 46, 50999 Köln
Herausgeber	BAHN-BKK Redaktion: Hanka Knoche (verantw.), Olaf Rust, Monika Jung Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main Telefon 069 77 078 - 0 E-Mail service@bahn-bkk.de	Druck	WESTEND Druckereibetriebe Westendstraße 1, 45143 Essen
Verlag	OPTIMUM Medien & Service GmbH Tumblingerstraße 14, 80337 München Telefon 089 55 07 76 11/12 E-Mail service@optimum-medien.de	Fotos	BAHN-BKK, iStockphoto, Pascal Bünning

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.

Krankenkassen Finanziell angespannte Lage

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir befinden uns in bewegten Zeiten: Krieg in Europa, die Energiekrise und die Folgen der Pandemie haben bei vielen Spuren hinterlassen. Auch die BAHN-BKK befindet sich seit einigen Jahren in einer Phase erheblicher struktureller Herausforderungen. Die finanziellen Belastungen zahlreicher gesetzlicher Maßnahmen können seit Jahren trotz gesteigerter Einnahmen bei den gesetzlichen Krankenkassen nicht ausreichend kompensiert werden.

Um die Schieflage zu kaschieren, griff der Gesetzgeber immer wieder zu kurzfristigen Maßnahmen. In den letzten vier Jahren wurden beträchtliche Summen an Steuerzuschüssen bereitgestellt, um finanzielle Defizite zu decken. Zusätzlich wurde den Krankenkassen gesetzlich auferlegt, einen Teil ihrer Rücklagen abzuführen. Konkret bedeutete das für uns, in den Jahren 2021 und 2023 rund 80 Millionen Euro unserer Rücklagen für die Stabilisierung der gesetzlichen Krankenkassen abzugeben. Dies war ein staatlicher Eingriff in unsere Finanzhoheit, in die Selbstverwaltung sowie in die seit Jahren praktizierte solide Haushaltsplanung.

Im Jahr 2024 steht die Gesetzliche Krankenversicherung erneut vor einer finanziell angespannten Situation. Die kurzfristigen Lösungen der vergangenen Jahre wie die Auflösung von Rücklagen und Steuerzuschüsse sind nicht mehr verfügbar. Obwohl die Gesetzliche Krankenversicherung im Jahr 2023 durch Tarifabschlüsse für viele Berufsgruppen höhere Beitragseinnahmen erzielt hat, werden die Einnahmen im Jahr 2024 nicht ausreichen, um die Kosten zu decken.

Der andauernde Kostendruck macht sich insbesondere im Bereich der Krankenausgaben als größtem Ausgabenblock bemerkbar. Trotz der noch nicht auf das Niveau von 2019 gestiegenen Fallzahlen belasten die erheblich gestie-

genen Pflegepersonalkosten die Ausgaben im Krankenhausbereich deutlich. Zusätzliche Kosten durch die geplante Krankenhausreform stellen weitere, nicht planbare Ausgaben für die gesetzlichen Krankenkassen dar. So fordern die Bundesländer aktuell eine kurzfristige Finanzierungszusage des Bundes zur Stabilisierung der defizitären Krankenhauslandschaft in Höhe von fünf Milliarden Euro. Gleiches gilt für die aktuellen Forderungen von Ärztinnen und Ärzten sowie der Apotheken.

Wir stellen fest, dass die bislang ergriffenen Maßnahmen zur Verbesserung der Finanzlage im Gesundheitswesen unzureichend waren und nur kurzfristig zur Stabilisierung beigetragen haben. Die im Koalitionsvertrag verankerten Eckpunkte des Bundesministeriums für Gesundheit zur nachhaltigen Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung, die für Ende Mai 2023 angekündigt waren, stehen weiterhin aus.

Die Einführung von kostendeckenden Krankenversicherungsbeiträgen für Bezieher von Bürgergeld aus Steuermitteln wurde bisher nicht umgesetzt. Somit bekommen die gesetzlichen Krankenkassen die krankheitsbedingten Aufwendungen nur zu 50 Prozent erstattet. Auch eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel von 19 auf 7 Prozent, die eine erhebliche Entlastung der Ausgaben bewirken könnte, bleibt bisher aus.

Für das Jahr 2024 zeichnet sich daher eine enorme Herausforderung für alle gesetzlichen Krankenkassen und ihre Versicherten ab. Wir hoffen, dass langfristige und nachhaltige Lösungen zur finanziellen Stabilisierung der Gesetzlichen Krankenversicherung in naher Zukunft gefunden und angegangen werden, um die Belastungen für Versicherte und das Gesundheitssystem insgesamt zu minimieren.



Hans-Jörg Gittler
Vorstandsvorsitzender der BAHN-BKK

Aufgrund der zuvor geschilderten Entwicklung hat das Bundesministerium für Gesundheit den durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz von 1,6 auf 1,7 Prozent angehoben. Wir waren aufgrund unserer wirtschaftlichen Haushaltsführung in den letzten Jahren in der Lage, unseren Zusatzbeitragssatz unter dem bzw. im GKV-Schnitt zu halten. Die zwischenzeitlich erfolgten Ausgabensteigerungen sowie die zweimaligen staatlichen Eingriffe in unsere Rücklagen zwingen uns dazu, unseren Zusatzbeitragssatz für das Jahr 2024 um 0,5 Prozentpunkte anzuheben. Das ist bedauerlich, da diese externen Einflüsse die seit Jahren von Vorstand und Selbstverwaltung praktizierte verantwortungsbewusste und solide Haushaltspolitik konterkarieren.

Wir müssen feststellen, dass die staatlichen Eingriffe auch im Gesundheitswesen zunehmen und einen starken Einfluss auf unsere Arbeit als selbstverwaltete Krankenkasse haben. Dennoch begrüßen wir Maßnahmen, die die medizinische Versorgung verbessern und den Zugang zu Innovationen und Digitalisierung fördern.

Liebe Leserin, lieber Leser, trotz der Schieflage im Gesundheitswesen stehen Sie und Ihre Bedürfnisse für uns an erster Stelle. Unser Service- und Leistungsangebot bleibt unverändert. Damit stellen wir für Sie weiterhin eine hochwertige medizinische Versorgung und einen exzellenten Service sicher. Für uns bedeutet das nicht nur die Behandlung von Krankheiten, sondern auch Prävention und Förderung eines gesunden Lebensstils. Neben traditionellen Leistungen setzen wir auf Präventionsprogramme und Gesundheitsförderung wie zum Beispiel unseren Gesundheitsbonus. Wir möchten Sie ermutigen, sich aktiv Zeit für Ihre Gesundheit zu nehmen, und bieten entsprechende Leistungen an, die vom gesunden Lebensstil bis hin zu Früherkennungsmaßnahmen reichen.

Zudem arbeiten wir eng mit Ärztinnen und Ärzten, Krankenhäusern und anderen Partnerinnen und Partnern zusammen, um innovative Lösungen zu entwickeln und die Qualität der medizinischen Versorgung zu verbessern.

Auch die Digitalisierung spielt für uns eine wachsende und entscheidende Rolle. Wir investieren deshalb in unsere Service-App und in Telemedizin. Unser digitaler Service wurde erst vor Kurzem von dem unabhängigen Verbraucherportal *Chip.de* mit der Bestnote „sehr gut“ bewertet. Somit sind wir Gesamtsieger unter den gesetzlichen Krankenkassen, was Service- und Reaktionszeiten, Erreichbarkeit und unsere Vielzahl an Kontaktmöglichkeiten betrifft.

Die Digitalisierung ermöglicht es uns, effizienter und kundenorientierter zu arbeiten. Gleichzeitig ist es uns aber wichtig, nach wie vor persönlich für Sie da zu sein. Darum garantieren wir Ihnen weiterhin eine hohe telefonische und persönliche Erreichbarkeit unserer Mitarbeitenden und das ohne Call-Center und ohne automatisierte Telefonsteuerung.

Darüber hinaus sind wir natürlich auch in unseren 13 Servicepunkten oder über unseren Kooperationspartner DEVK für Sie erreichbar.

Daher freuen wir uns, Sie auch im kommenden Jahr zu begleiten und bei Fragen oder Sorgen an Ihrer Seite zu stehen.

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich ein glückliches und gesundes Jahr 2024.

Ihr Hans-Jörg Gittler
Vorstandsvorsitzender

Verwaltungsrat Neu gewählt

Am 11. Oktober 2023 hat sich der neue Verwaltungsrat der BAHN-BKK konstituiert, der in Personalunion gleichzeitig den Verwaltungsrat für die BAHN-BKK Pflegekasse bildet. Zum ersten Mal kamen in Frankfurt am Main die neu und wiedergewählten Mitglieder zusammen. In seiner ersten Sitzung wählte der Verwaltungsrat auch seine alternierenden Vorsitzenden.

Die gesetzlichen Krankenkassen als ein Zweig der Sozialversicherung sind Selbstverwaltungskörperschaften, deren Aufbau und Aufgaben gesetzlich festgeschrieben sind. Die Krankenkassen führen die ihnen gesetzlich zugewiesenen Aufgaben demzufolge unter staatlicher Aufsicht organisatorisch und finanziell selbstständig durch und handeln dabei durch ihre Organe. Die Organe der Krankenkassen sind der Verwaltungsrat als Selbstverwaltungsorgan, der aus ehrenamtlich tätigen Vertreterinnen und Vertretern der Versicherten und der Arbeitgeber besteht, und der hauptamtlich besetzte Vorstand. Die Amtszeit des Verwaltungsrats beläuft sich auf sechs Jahre, sodass der neue Verwaltungsrat bis 2029 im Amt bleiben wird.

Zu den Aufgaben des Verwaltungsrats gehören insbesondere:

- Beschluss der Satzung
- Treffen von Entscheidungen grundsätzlicher Art
- Feststellung des Haushaltsplans
- Beschluss über die Entlastung des Vorstands wegen der Jahresrechnung
- Vertretung der Krankenkasse gegenüber dem Vorstand
- Beschluss über die Auflösung der Krankenkasse oder die freiwillige Vereinigung mit anderen Krankenkassen
- Überwachung des Vorstands

In der konstituierenden Sitzung wurden Claudia Huppertz und Dr. Anika Brea Salvago zu alternierenden Vorsitzenden gewählt.

Claudia Huppertz vertritt die Versichertenseite im Verwaltungsrat und ist bereits seit 2021 alternierende Vorsitzende: „Ich freue mich sehr, dass ich weiterhin Teil des Verwaltungsrats bin und von den Kolleginnen und Kollegen auch im Amt als alternierende Verwaltungsratsvorsitzende bestätigt wurde. Dies ist ein großer Vertrauensbeweis für mich und meine Arbeit. Ich bin gespannt darauf, gemeinsam mit Frau Dr. Brea Salvago die Projekte und Entwicklung der BAHN-BKK weiter positiv zu begleiten.“

Dr. Anika Brea Salvago ist leitende Ärztin der Deutsche Bahn AG. Auch sie ist bereits gespannt auf die Mitarbeit im Verwaltungsrat und ihr neues Amt: „Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe als alternierende Verwaltungsratsvorsitzende. Als Ärztin lege ich großen Wert auf Prävention – ein Schwerpunkt, den die BAHN-BKK teilt. Insofern bin ich besonders gespannt auf die Zusammenarbeit und freue mich, mit Frau Huppertz das Gremium zu leiten und die BAHN-BKK im Sinne der Deutsche Bahn AG, aber auch für alle anderen Kundinnen und Kunden gemeinsam mit dem Vorstand weiterzubringen.“

Jährlich am 1. Oktober wechselt der Vorsitz für ein Jahr. Zunächst hat Claudia Huppertz den Vorsitz übernommen.

Die Mitglieder des neuen Verwaltungsrats der BAHN-BKK



Versichertenvertretung

- Claudia Huppertz
- Holger Conrad
- Joachim Hannes
- Hartmut Heim
- Maik Hoffmann
- Torben Jänsch
- Peter Malinowski
- Ramona Möbius
- Nathalie Nieding
- Mario Reiß
- Britta Schaffrath
- Günter Schernus
- Grit Schneider
- Ines Schwartz
- Katja Tomek

Arbeitgebervertretung

- Dr. Anika Brea Salvago
- Carola Gutjahr
- Dr. Alexander Holmer
- Klaus Klötttschen
- Dr. Wiebke Pieper
- Gottfried Rübmann
- Andreas Springer
- Ute Widmaier



Vorsorge Von Beginn an

Haben Sie schon die Früherkennungsuntersuchungen in Ihren 2024er-Kalender eingetragen? Tun Sie es oder nutzen Sie unsere BAHN-BKK App, die Sie an die Untersuchungen erinnert. Gehen Sie zur Vorsorge – für sich und Ihre Lieben. Und noch ein Argument: Fast alle Untersuchungen berücksichtigen wir für unsere Bonusprogramme.

Wenn Sie Ihren Kalender aktualisieren, denken Sie bitte nicht nur an Ihre eigenen Vorsorgetermine, sondern auch an die für Ihre Angehörigen, besonders für Ihre Kinder. Denn Krankheitsfrüherkennung ist beileibe nicht nur für die ältere Generation wichtig, sondern sollte so früh wie möglich begonnen und konsequent fortgeführt werden. In der Schwangerschaft und direkt nach der Geburt sind Vorsorgeuntersuchungen obligatorisch, danach verlängern sich die Abstände und die Untersuchungen müssen geplant werden. Unsere App (siehe Seite 15) hilft Ihnen dabei, die Termine zu organisieren und wahrzunehmen.

Und egal ob Jugendbonus, Mamabonus oder Gesundheitsbonus – mit unserer BAHN-BKK App können Sie auch den jeweiligen Bonus ganz einfach beantragen.

Beim Gesundheitsbonus gilt: Wenn Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, belohnen wir Sie mit einem attraktiven Geldbonus. Dafür können Sie Aktivitäten aus acht verschiedenen Gesundheitsbereichen einreichen, wie beispielsweise die jährliche Zahnvorsorge, Gesundheitsuntersuchungen oder die Krebsvorsorge. Schon für die erste Aktivität erhalten Sie 30 Euro. Bei 8 Aktivitäten aus unterschiedlichen Bereichen sind das 240 Euro – jedes Jahr! Und wie Sie in der herausnehmbaren Übersicht auf den folgenden Seiten sehen, berücksichtigen wir die allermeisten Vorsorgeuntersuchungen bei unseren Bonusprogrammen. Die Einzelheiten zu den Bonusprogrammen finden Sie hier:

www.bahn-bkk.de/bonusprogramme



Stand: 1. Januar 2024

EXTRA

EXTRAS sind speziell für Sie entwickelte Zusatzleistungen, die Ihnen einen Mehrwert bieten, da sie nicht zu den gesetzlichen Leistungen gehören.



Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen für Kinder
www.bahn-bkk.de/vorsorge-kinder

Lebensalter	Rhythmus Erläuterungen	Bonus
Kinder und Jugendliche		
Bis zum 2. Lebenstag	<i>Einmalig U1</i> Neugeborenenuntersuchungen, allgemeines und erweitertes Neugeborenen-Screening, Mukoviszidose-Screening, Neugeborenen-Hör-Screening, Pulsoxymetrie-Screening, Screening auf spinale Muskelatrophie (SMA)	✓
3. Lebenstag bis 12. Lebensmonat	<i>U2 bis U6</i> Früherkennung von Krankheiten (gelbes Kinderuntersuchungsheft)	
5. bis 14. Lebensmonat oder 20. bis 27. Lebensmonat	<i>Einmalig</i> Amblyopie-Screening Untersuchung auf Schwachsichtigkeit der Augen	EXTRA
21. bis 64. Lebensmonat	<i>U7 bis U9 inkl. U7a</i> Früherkennung von Krankheiten (gelbes Kinderuntersuchungsheft)	✓
0 bis 6 Jahre	<i>Drei zahnärztliche Untersuchungen</i> Feststellung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten	✓
6 bis 15 Jahre	<i>Einmal je Kalenderhalbjahr</i> Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Individualprophylaxe)	
16 bis 17 Jahre	<i>Einmal je Kalenderhalbjahr</i> Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Individualprophylaxe)	✓
7 bis 8 Jahre	<i>Einmalig U10</i> Feststellung von Störungen bei Entwicklung, Motorik und Verhalten	EXTRA ✓
9 bis 10 Jahre	<i>Einmalig U11</i> Erkennen von Störungen bei Schulleistungen, Sozialisation und Verhalten, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, gesundheitsschädigendem Medienverhalten	EXTRA ✓
12 bis 14 Jahre	<i>Einmalig J1</i> Jugendgesundheitsuntersuchung, Erkennen von Haltungsanomalien, Besprechung u.a. von Impfstatus, Blutdruck	✓
16 bis 17 Jahre	<i>Einmalig J2</i> Früherkennung von Krankheiten, Erkennen von u.a. Diabetes, Störungen bei Pubertät, Sexualität, Haltung, Sozialisation und Verhalten	EXTRA ✓
Bis 18 Jahre	<i>Jährlich Zahngesundheit Plus</i> Jährliches Budget von 100 Euro u.a. zur Fissurenversiegelung der bleibenden Prämolaren (vordere Backenzähne), Versiegelung von Glattflächen, professionellen Zahnreinigung und zum Einsatz eines Zahnstabilisators bei kieferorthopädischer Behandlung mit Multiband	EXTRA ✓



Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen für Männer
www.bahn-bkk.de/vorsorge-maenner

Lebensalter	Rhythmus Erläuterungen	EXTRA	Bonus
Männer			
Ab 15 bis einschließlich 34 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)	EXTRA	✓
Ab 18 Jahre	Einmal je Kalenderjahr Zahnvorsorge: Eingehende Untersuchung der Zähne und des Zahnfleischs		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Einmalig Gesundheits-Check-up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes: Anamnese, körperliche Untersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Alle drei Jahre Check-up 18 Plus: Bei Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterinspiegel*	EXTRA	✓
Ab 35 Jahre	Alle drei Jahre Gesundheits-Check-up: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urinwerten (inklusive einmalig Screening auf Hepatitis B und C), Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 35 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)		✓
Ab 45 Jahre	Jährlich Krebsfrüherkennung: Tastuntersuchung der Prostata und der äußeren Genitalien sowie der Lymphknoten		✓
Ab 50 bis einschließlich 54 Jahre	Jährlich Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests oder einmalig eine Koloskopie		✓
Ab 55 Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests oder Darmspiegelung (Koloskopie). Das Untersuchungsintervall hängt von Ihrer gewählten Methode ab: → Wählen Sie einen Stuhltest, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zwei Jahre später erfolgen. → Entscheiden Sie sich für eine Koloskopie, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zehn Jahre später erfolgen.		✓
Ab 65 Jahre	Einmalig Ultraschall-Screening zur Früherkennung von Bauchortenaneurysmen		✓



Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen für Frauen
www.bahn-bkk.de/vorsorge-frauen

Lebensalter	Rhythmus Erläuterungen	EXTRA	Bonus
Frauen			
Keine Altersbegrenzung	Jährlich Brustkrebsfrüherkennung mit discovering hands® – Ergänzende Tastuntersuchung zur Brustkrebsvorsorge	EXTRA	✓
Ab 15 bis einschließlich 34 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)	EXTRA	✓
Ab 18 Jahre	Einmal je Kalenderjahr Zahnvorsorge: Eingehende Untersuchung der Zähne und des Zahnfleischs		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Einmalig Gesundheits-Check-up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes: Anamnese, körperliche Untersuchung, Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Alle drei Jahre Check-up 18 Plus: Bei Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterinspiegel*	EXTRA	✓
Ab 20 bis einschließlich 34 Jahre	Jährlich Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs: Gezielte Anamnese, Abstrich vom Muttermund und Gebärmutterhals mit zytologischer Untersuchung (Pap-Abstrich), Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane		✓
Bis 25 Jahre	Jährlich Chlamydien-Screening: Untersuchung auf genitale Chlamydia-Trachomatis-Infektionen bei jungen Frauen		
Ab 30 Jahre	Jährlich Erweiterte Brustuntersuchung: Fragen nach Veränderung von Haut oder Brust, zusätzliches Abtasten von Brust, Achselhöhlen und Lymphknoten, Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust		
Ab 35 Jahre	Alle drei Jahre Gesundheits-Check-up: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urinwerten (inklusive einmalig Screening auf Hepatitis B und C), Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 35 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)		✓
Ab 35 bis einschließlich 65 Jahre	Alle drei Jahre Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs: Kombinationsuntersuchung (Ko-Testung) aus Pap-Abstrich und HPV-Test		✓
Ab 50 bis einschließlich 69 Jahre	Alle zwei Jahre Brustkrebsfrüherkennung durch Mammografie-Screening: Einladung durch die „Zentrale Stelle Mammografie-Screening“ zum Screening in einer zertifizierten medizinischen Einrichtung, Röntgen der Brüste durch Mammografie		✓
Ab 50 bis einschließlich 54 Jahre	Jährlich Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests		✓
Ab 55 Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests oder Darmspiegelung (Koloskopie). Das Untersuchungsintervall hängt von Ihrer gewählten Methode ab: → Wählen Sie einen Stuhltest, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zwei Jahre später erfolgen. → Entscheiden Sie sich für eine Koloskopie, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zehn Jahre später erfolgen.		✓

* Für diese privatärztlich erbrachte Leistung erstatten wir bis zu 50 Euro.

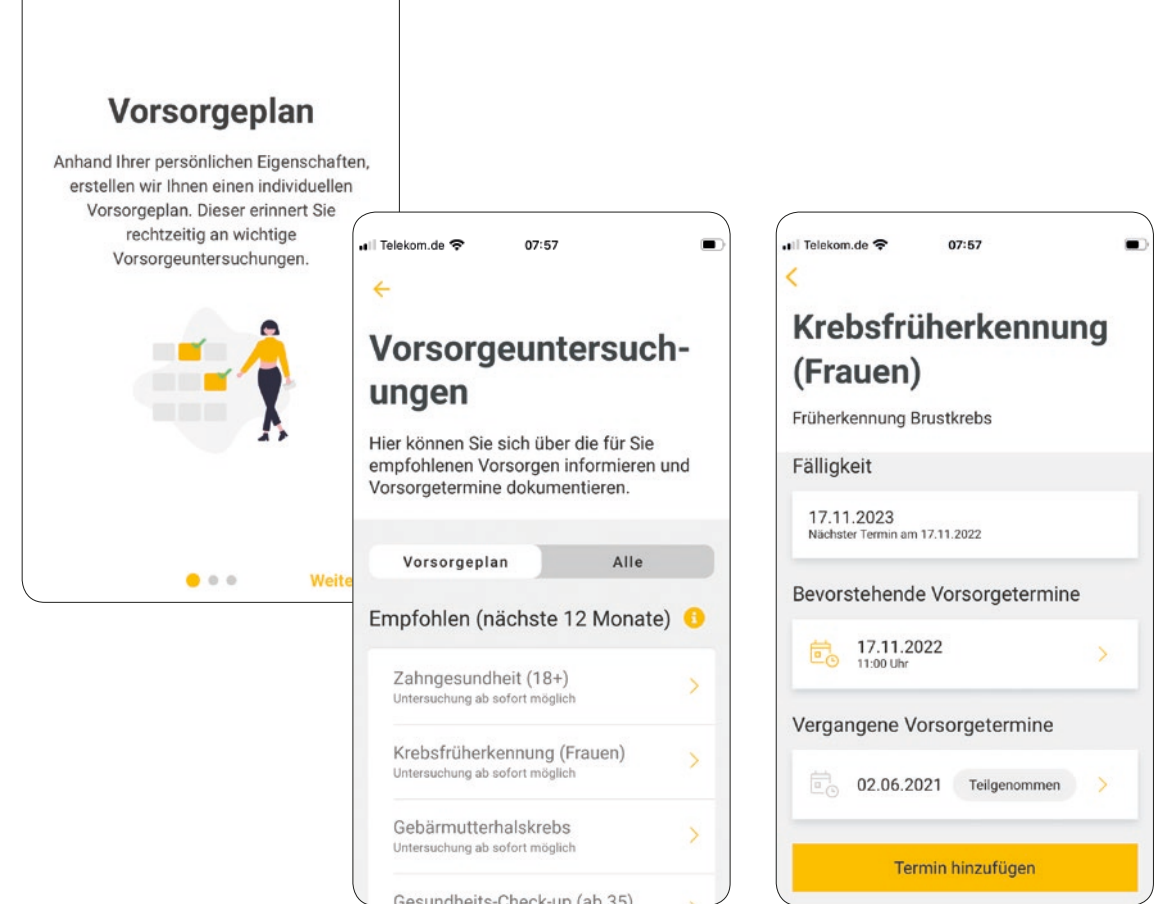
Einzelheiten zu unseren Bonusprogrammen finden Sie hier:

www.bahn-bkk.de/bonusprogramme



Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere
www.bahn-bkk.de/vorsorge-schwangerschaft

Keine Altersbegrenzung	Rhythmus Erläuterungen		Bonus
Schwangere			
Gesetzliche Leistung	<p><i>25. bis 28. Schwangerschaftswoche</i> Screening auf Schwangerschaftsdiabetes durch zweizeitigen Glukosetoleranztest (Vortest und ggf. zweiter Test) mit Venenblutabnahme</p> <p><i>26. oder 27. Schwangerschaftswoche</i> Gleichzeitige Aufzeichnung von Herztönen und Wehen mittels Kardiotokografie (CTG) bei Anzeichen auf Frühgeburt. Ggf. Wiederholungsuntersuchung ab der 28. Schwangerschaftswoche bei Wehentätigkeit.</p> <p><i>Grundsätzlich dreimal während der Schwangerschaft</i> Routine-Ultraschalluntersuchungen bei schwangeren Frauen zur Früherkennung von Schwangerschaftskomplikationen</p>		✓
	<p><i>2. Schwangerschaftsdrittel</i> Erweitertes Basis-Ultraschall-Screening zur Kontrolle der Entwicklung von Fötus und Plazenta; auf Wunsch auch systematische Untersuchung der fetalen Morphologie</p> <p><i>Einmal während der Schwangerschaft</i> HIV-Antikörper-Test für Schwangere zur Früherkennung einer HIV-Infektion</p>		
Gesund schwanger	<p><i>4. bis 8. Schwangerschaftswoche</i> Vaginale Ultraschalluntersuchung</p>	EXTRA	
	<p><i>16. bis 24. Schwangerschaftswoche</i> Infektions-Screening zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung asymptomatischer Infektionen</p>	EXTRA	
Schwanger Plus	<p>Mit dem Vorsorgepaket „Schwanger Plus“ beteiligen wir uns mit insgesamt 150 Euro an weiteren Untersuchungen und Arzneimitteln, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt während einer Schwangerschaft empfiehlt. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.bahn-bkk.de/vorsorge-schwangerschaft</p>	EXTRA	✓



BAHN-BKK App Vorsorgeerinnerung

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, deshalb bieten wir Ihnen mit unserer neuen App-Funktion **Vorsorge** eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Vorsorgetermine im Blick zu behalten und dann auch tatsächlich wahrzunehmen.

Individuelle Vorsorgeliste

Unsere neue App-Funktion erstellt auf Basis Ihres Profils eine persönliche Liste von Vorsorgeuntersuchungen, die wir Ihnen empfehlen. Ihr Alter, Ihr Geschlecht und gegebenenfalls eine bestehende Schwangerschaft fließen in die Zusammenstellung ein.

Dokumentation und Berechnung

Über die App erfassen Sie bequem und einfach, welche Vorsorgeuntersuchungen Sie bereits wahrgenommen haben. Basierend auf diesen Daten berechnet die App den optimalen Zeitpunkt für Ihre nächste Untersuchung.

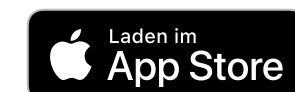
Bequeme Erinnerungsfunktion

So vergessen Sie keine Untersuchung: Die App erinnert Sie optional per Smartphone-Benachrichtigung an anstehende Termine, wenn Sie die entsprechende Funktion aktivieren.

Umfangreiche Informationen

Uns ist wichtig, dass Sie bestens aufgeklärt und vorbereitet sind. Daher finden Sie in der App umfangreiche Informationen zu jeder Untersuchung sowie einen klaren Überblick über den Ablauf der jeweiligen Vorsorgeuntersuchung.

Ihre Gesundheit. Ihre Vorsorge. Unsere App – jetzt kostenlos herunterladen!



Neuanfang Ein Zauber

Weihnachten und das neue Jahr: Das Alte begrüßt festlich das Neue. Gerade jetzt erwartet uns eine große Chance. Unsere Sehnsucht nach Einfachheit kann uns dabei helfen, dass wir im neuen Jahr gelassener und glücklicher sind. Gleichzeitig sollten wir uns bewusst machen, dass das, was war, damit nicht aus der Welt ist. Es hat Spuren hinterlassen, auch in uns. Die Dinge haben sich geändert und wir uns mit ihnen. Wir sind – im besten Falle – jetzt etwas erfahrener, etwas klüger.



„Reist immer mit leichtem Gepäck!“ war der Leitspruch unseres Schuldirektors, den er uns im Rahmen seiner Rede zum Abitur mit auf den Weg gab. Viel konnten wir damit nicht anfangen, wir wollten einfach feiern. Heute klingen diese Worte auf einmal anders; denn angesichts einer immer komplizierteren Welt wirken weniger Belastung und mehr Einfachheit wie ein unerreichbarer Traum. Wie der Gedanke an eine einsame Trauminsel in karibischen Gewässern, während ich in Wirklichkeit zwischen krankem Kind zu Hause, Video-Meeting mit der Chefin und Deadline für den nächsten Artikel nicht mehr weiß, wo mir der Kopf steht. Unrealistisch halt.

Unentlastete Zeiten | Zumal auch die äußeren Umstände nicht gerade dazu beitragen, sich beruhigt zu entspannen. Kommt die Pandemie wieder zurück, schaffen wir es, mit dem Klimawandel gut umzugehen, und müssen wir uns gar vor einem Krieg fürchten? Alles Fragen, die einen sehr gefangen nehmen können. Wir leben in „unentlasteten Zeiten“, wie es der Soziologe Heinz Bude formuliert. Wie wohlthuend wäre es da, wenn es einfache Antworten gäbe, aber wir ahnen schon: Wer einfache Antworten gibt, kann nur ein Scharlatan sein. Wenn es um „leichtes Gepäck“ und um „Einfachheit“ geht, muss etwas anderes gemeint sein und es wird Veränderungen erfordern, an deren Ende die Entlastung stehen kann.

Wenn ich mich entscheide, mich von unnötigen Belastungen zu befreien, dann sollte ich mir dazu die Erlaubnis geben: Jeder Mensch hat die Freiheit, die Perspektive zu ändern – auf sich selbst, auf die Vertrauten und auf sein Leben. Weiterentwicklung ist möglich, schauen wir auf die Natur: Der Winter ist ein Abgesang auf das Alte, Vergangene. Wenig beobachtbar bahnt er dem Frühling den Weg; dieses Zusammenspiel zwischen Gewohntem und Neuem ist vielleicht der größte Mutmacher für einen Perspektivwechsel. Die Natur macht es uns vor. Jahr für Jahr geschieht das Erstaunliche: Obwohl die Nächte und auch die Tage noch kühl sind, bricht der feste Boden auf. Anfangs noch zaghaft, lockt die Sonne Schneeglöckchen, Winterlinge und Krokusse ans Licht. Büsche und Bäume erwachen und das Gezwitscher der Vögel gewinnt an Intensität.

Energie investieren | Dass wir Menschen nicht einfach so umschalten können, hat seinen Grund ausgerechnet in einer Prägung, die es vielen überhaupt erst möglich macht, sich im Alltag zurechtzufinden und zu behaupten. Es sind die Routinen, die uns Halt geben. Unser Gehirn dankt es uns, denn Gewohnheiten verbrauchen weniger Energie und gehen schneller. Hinzu kommt: Wenn etwas funktioniert, warum soll ich es ändern? Ein Aufbruch wäre dagegen anstrengend und das Ende naturgemäß offen. Ich kann nicht am Beckenrand schwimmen lernen, dafür muss ich schon richtig rein ins Wasser. Wagen wir also den Traum oder fürchten wir einen Albtraum und entscheiden uns doch gegen den Aufbruch? Der Philosoph und Glücksforscher Wilhelm Schmid macht uns Mut. Er sieht die aufzubringende Energie als Investition und empfiehlt, die Kraft in die Veränderung statt in die Alltagsroutinen zu stecken. Wie bei jedem Investment gilt auch hier: Wie soll es denn werden, was ist mein Ziel? Und weiterführend: Welche ist meine Haltung zu meinem Leben, wie kann ich mich von unnötigen Belastungen befreien und neuen Freiraum gewinnen?

Einfache Bedürfnisse erfüllen | Viele Menschen haben ein gutes Gespür dafür, was sie glücklich macht. Es gibt Bedürfnisse, die in unserem Leben erfüllt sein müssen, damit wir zufrieden sind, die wir alle teilen – zum Beispiel das Bedürfnis nach Beziehungen und Liebe oder das nach Sicherheit. Andere Bedürfnisse sind individuell sehr unterschiedlich: Zeit für sich selbst, kulturelle Anregungen, Erlebnisse in der Natur oder das Spielen eines Instruments? Was trifft auf Sie zu? Es gibt Menschen, die viel dafür geben, fast nichts zu tun zu haben, sich treiben zu lassen. Und es gibt andere, für die das größte Glück im Ausmisten besteht, die mit Gewinn eine ehrenamtliche Aufgabe erfüllen – oder die sich beim Anblick eines schlichten, unbehandelten Parkettbodens auf die Renovierungsarbeit freuen. Wenn sie sich ihre Bedürfnisse erfüllen, empfinden sie Glücksgefühle.

Einfachheit im Zwischenmenschlichen | Einfaches kann aber ganz schön schwierig und kompliziert werden und die Laune verderben. Das gilt auch und vor allem für unsere Beziehungen. Früher genügte ein Telefonat, um sich zu ver-

abreden. Heute ist der Verabredungsprozess ein komplexes Unternehmen mit ungewissem Ausgang. Man textet hektisch hin und her und hat man sich endlich vorläufig auf eine Option geeinigt, kommt doch etwas dazwischen. Statt eines Festnetzanschlusses hat man drei elektronische Geräte, statt fünf Freunden und Freundinnen viele mehr (virtuelle inklusive). Es gibt immer mehr Kontakte und immer weniger Berührung, immer mehr Netzwerke und immer weniger persönlichen Austausch. Was uns wirklich fehlt – was wir noch viel mehr als den unbehandelten Parkettboden und die tiefe Bauchatmung begehren – ist die Einfachheit im Zwischenmenschlichen.

Kontakt, bei dem die Basis stimmt | Einfachheit meint bei Beziehungen: Zeit verbringen eher mit denen, bei denen die Basis stimmt, bei denen ich authentisch sein kann und die mich bezüglich der Fragen meines Lebens weiterbringen. Und umgekehrt natürlich. Bei wem kann ich mich auch mal ausheulen und wen nehme ich in den Arm? Gute Freundschaften sind ausgesprochen wertvoll und lohnen sich spürbar, wenn man merkt, dass einen niemand so gut kennt wie er oder sie. Spaß macht auch das einfache Gespräch im Hausflur oder über den Gartenzaun. Denn schließlich ist es ja interessant, wieso die Blumen der Nachbarin so prächtig blühen. Wenn mir aber bei meinen Kontakten die Prioritäten klar sind, dann drohe ich auch nicht in der Fülle oberflächlicher Begegnungen zu versinken.

Quellen des Glücks | In manchen Lebensphasen ist es schwieriger, die Orientierung zu behalten und zu erspüren, wie und wo wir Zufriedenheit finden, beispielsweise wenn sich unser Leben gegen unseren Willen wandelt oder auch wenn es zu lange gegen unseren Willen gleichbleibt. Was dann helfen kann, trotzdem ein Grundgefühl von Lebensglück zu bewahren, sind Grundsätze, die psychologische Expertinnen und Experten zusammengetragen haben und an denen wir uns orientieren können. Wer diese Glücksquellen kultiviert, ist oft weniger leicht zu erschüttern und erholt sich schneller von Rückschlägen. Folgende Aspekte helfen einigen Menschen, selbst in schwierigen Zeiten einigermaßen zufrieden zu sein – Ihnen womöglich auch?

1. Sinn und Bedeutung empfinden

Unterschiedliche psychologische Studien legen nahe, dass Menschen, die in ihrem Leben Sinn und Bedeutung empfinden, harte Zeiten und Schicksalsschläge besser verkraften und im Schnitt länger und gesünder leben als jene, die das

nicht tun. In einem Gespräch berichtete mir eine Neu-Rentnerin, die ich nach ihrem Neuanfang in dieser Lebensphase abseits vom Beruf gefragt habe, was ihr helfen würde, den radikalen Wandel gut zu überstehen, von ihrem ehrenamtlichen Engagement. Sie schloss mit dem Satz: „Ich muss für mich wissen, warum ich morgens aufstehe. Ich fühle mich gebraucht.“ Derjenige, der sich mit der Renovierung seines Parkettbodens beschäftigt, wird dies ähnlich beantworten.

2. Sich verbunden fühlen

Es sind Menschen, Gelegenheiten oder Gegenstände, die uns glücklich machen können – wenn sie unsere Verbundenheit stärken: das Foto, das mich an meine verstorbene Mutter erinnert, das Buch, das mir ein früherer Freund zum runden Geburtstag geschenkt und mit einer Widmung versehen hat, der Kirchenbesuch, bei dem ich im Nachgang mit dem Pfarrer ins Gespräch komme, das Gespräch mit dem langjährigen Nachbarn, der Austausch mit meiner besten Freundin. Solche Beziehungen gehören bekanntlich zu den wichtigsten Glücksfaktoren und können sogar in Phasen der Einsamkeit ein Stück Zufriedenheit schenken und bei der Überbrückung solcher Episoden helfen: das Grundgefühl der Verbundenheit und das damit verbundene „Ich bin nicht allein“.

3. Persönliche Werte haben

Eigene Werte zu haben und ihnen treu zu sein, spendet Menschen auch in schweren Zeiten Trost und Stabilität. In Phasen, in denen uns vieles schlecht und falsch erscheint, kann das Gefühl, selbst das Richtige und Gute zu tun und tun zu können, eine große Hilfe sein. Stimmig zu bleiben ist wie eine Freundschaft mit sich selbst. Die freundliche Beziehung zu sich begründet ein Selbstvertrauen, „das einen besseren Umgang mit sich selbst ermöglicht und auch ein besseres Miteinander“, sagt Wilhelm Schmid. Auf der anderen Seite kosten uns Scham und ein schlechtes Gewissen, das entsteht, wenn wir gegen unsere Werte handeln, Kraft und fördern Unzufriedenheit.

4. Mit leichtem Gepäck reisen

Wenn es um ihren Beruf geht, ist die Schauspielerin Corinna Harfouch radikal: Sie hebe nichts auf, keine Fotos, keine Zeitungsartikel, keine Kritiken. Selbst die meisten ihrer Preise und Auszeichnungen habe sie weggegeben, sagt sie, der Rest lagere irgendwo im Keller. Die Schauspielerin versucht, sich nicht so sehr mit Dingen zu belasten. In einem Interview sagte sie 2021: „Wir wissen alle, wie sehr wir von Dingen eingenommen werden. Das geht wahnsinnig schnell. Ich bin in

meinem Leben sehr oft umgezogen – und fand es immer wieder erleichternd, Dinge zurückzulassen.“ Ein Umzug bietet in der Tat immer die wertvolle Möglichkeit, sich von Dingen zu befreien, die nicht mehr in das neue Leben passen. Ein Reinigungsakt, den man sogar genießen kann.

5. Sich nicht verwirren lassen

Die Menschen in westlichen Ländern hatten noch nie eine so große Wahl- und Konsumfreiheit wie heute. Und es wird stetig mehr. Daraus folgt jedoch nicht, dass die Menschen in ihrem Denken und Fühlen immer offener, toleranter, menschlicher würden. Stattdessen nehmen eher die wechselseitigen Ansprüche und Vorurteile zu. Wer ständig die Wahl hat, dem wird die ganze persönliche Entscheidungsfreiheit bald zu viel. Wer gewohnt ist, zwischen tausend Optionen die jeweils beste für sich selbst herauszupicken, dem wächst auch sein respektive ihr Beziehungsleben über den Kopf. Wer Sorge hat, etwas zu verpassen, und sich deshalb schlecht entscheiden kann, kann ins Schleudern geraten. Dagegen hilft dann schon die Reduktion, die Konzentration auf das Wesentliche. Wir alle teilen die Sehnsucht nach dem Einfachen. Wir wünschen uns eine Existenz jenseits der „Tyrannei der Möglichkeiten“ (Hannah Arendt).

Neuanfang wagen | Die deutsch-amerikanische Philosophin Hannah Arendt gibt einen wesentlichen Impuls. Sie sieht in jedem Menschen die Chance zu einem Neuanfang. Dabei ist ihre Perspektive der Blick auf die Welt und was dieser Hoffnung gibt. Demnach hat nicht nur jeder Mensch den Auftrag und die Fähigkeit, die Zukunft mit Solidarität, Barmherzigkeit und Nächstenliebe positiv zu gestalten. Er ist auch selbst als Individuum eine Chance zum Neubeginn für die Welt. In genau dieser Haltung liegt die Kraft für einen Neuanfang. Warum soll ich das als Einzelner tun? Aus Freude über mich selbst und über das Leben! Diese Freiheit habe ich, mich in jedem Augenblick dafür zu entscheiden, aus dem Gewohnten auszubrechen, mich weiterzuentwickeln und mich von schwerem und verwirrendem Gepäck zu befreien.

Keine Frage: Der Prozess des Umgewöhnens ist mühsam. Und mit Rückschlägen ist zu rechnen. Mit der Haltung der „Selbstfreundschaft“ (Wilhelm Schmid), also der Verbundenheit mit den eigenen Prioritäten und Werten, werde ich mich beim Blick in den Spiegel nicht ängstlich und enttäuscht, sondern gelassen, staunend und voller (Selbst-)Achtung neu entdecken. Und so die Kraft zum Neuanfang finden. Zum Beispiel jetzt.



CORINNA HARFOUCH, SCHAUSPIELERIN

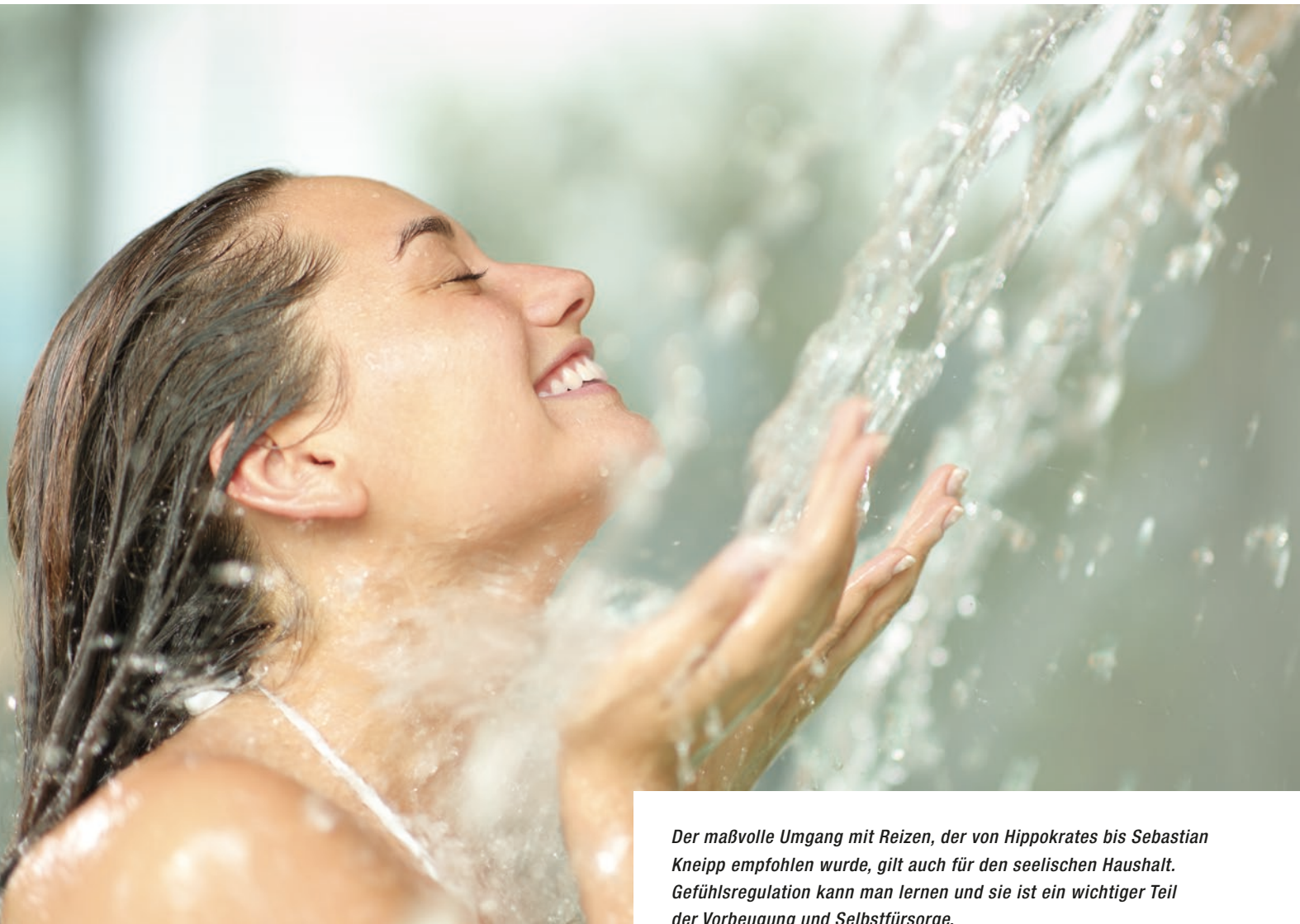
Wenn es um ihren Beruf geht, ist Corinna Harfouch radikal: Sie hebe nichts auf, keine Fotos, keine Zeitungsartikel, keine Kritiken. Selbst die meisten ihrer Preise und Auszeichnungen habe sie weggegeben, sagt sie, der Rest lagere irgendwo im Keller.

„Wir wissen alle, wie sehr wir von Dingen eingenommen werden. Das geht wahnsinnig schnell. Ich bin in meinem Leben sehr oft umgezogen – und fand es immer wieder erleichternd, Dinge zurückzulassen.“

Mind-Body-Medizin

Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit

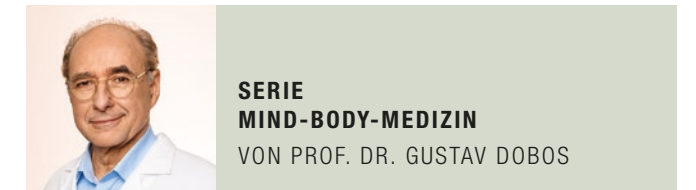
Prof. Dr. Gustav Dobos schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Mind-Body-Medizin. Er ist Pionier und Wegbereiter der integrativen Medizin und der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Prof. Dobos ist Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Universitätsklinikum Essen und Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Heute geht es um Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.



Der maßvolle Umgang mit Reizen, der von Hippokrates bis Sebastian Kneipp empfohlen wurde, gilt auch für den seelischen Haushalt. Gefühlsregulation kann man lernen und sie ist ein wichtiger Teil der Vorbeugung und Selbstfürsorge.

Das größte ärztliche Verdienst ist, wenn es gelingt, die Selbstheilungskräfte bei den Patientinnen und Patienten zu wecken. Dazu braucht es mehr als das richtige Medikament oder einen chirurgischen Eingriff. Es geht hier viel eher um Vertrauen: Arzt und Patient, zeigt die Forschung, müssen beide an den Erfolg einer Behandlung glauben, um eine möglichst positive medizinische Wirkung zu erzielen. Besonders viel wird erreicht, wenn die Patientinnen und Patienten überzeugt sind, dass sie selbst etwas zum Gesundwerden oder zur Besserung beitragen können. Erst recht, wenn sie bei der Umsetzung von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt unterstützt werden.

In der hektischen Arztpraxis ist allerdings wenig Zeit für das Potenzial der Patientinnen und Patienten. Zuversicht wird zwar begrüßt, doch an die Einhaltung der guten Vorsätze, die damit verbunden sind, glauben die meisten Ärztinnen und Ärzte nicht. In den Anfängen des Diabetes zum Beispiel, wenn Lebensstiländerungen die Zuckerkrankheit in manchen Fällen noch ausheilen könnten, verschreiben viele Medizinerinnen und Mediziner dennoch vorzeitig Medikamente – in bester Absicht, um Folgeschäden durch den hohen Blutzucker zu begrenzen. Doch sie informieren die Betroffenen nicht ausreichend darüber, was sie noch selbst tun könnten. In vielen Fällen führen die Arzneien dann zu Gewichtszunahmen, die Betroffenen bewegen sich noch weniger als sonst und viele ergeben sich nun der scheinbaren Notwendigkeit, ein Leben lang von Medikamenten abhängig zu bleiben. Oder nehmen wir die Onkologie: Viele Krebskranke würden gerne etwas für sich tun, aber ihre Ärztinnen und Ärzte warnen: „Am besten, Sie überlassen das uns und machen selbst gar nichts!“ Ihre Sorge ist, dass eigenmächtige Aktionen das äußerst schmale Wirkungsspektrum der Chemotherapie stören könnten, die ausreichend stark, aber eben nicht zu stark



**SERIE
MIND-BODY-MEDIZIN**
VON PROF. DR. GUSTAV DOBOS

bemessen sein darf. Schon scheinbar harmlose Handlungen wie die Einnahme von Vitaminen zum falschen Zeitpunkt können dieses empfindliche Gleichgewicht stören.

Hier hilft nur eine in alle Richtungen offene Kommunikation, die die Patientinnen und Patienten als Partnerinnen und Partner ernst nimmt. Stattdessen aber diffamieren zum Beispiel Anhänger der selbst ernannten „Skeptiker“ jeden Versuch von Laien, naturheilkundlich etwas für ihre Gesundheit zu tun, mitunter als lebensgefährlich, auf jeden Fall als „unwissenschaftlich“.

An sich selbst glauben | Das Gegenteil ist der Fall. Die kognitive Psychologie wie auch die Placeboforschung deuten in vielen Studien auf den Wert der sogenannten Selbstwirksamkeit hin. Der Psychologe Albert Bandura hatte schon in den 1960er-Jahren darauf hingewiesen, dass Menschen nur dann eine Handlung beginnen, wenn sie davon überzeugt sind, dass sie diese erfolgreich ausführen können. Für die Medizin bedeutet das: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die persönliche Gewissheit, Anforderungen gewachsen zu sein und Herausforderungen meistern zu können, stärkt die Selbstheilungskräfte. Das lässt sich am Immunsystem, an den Botenstoffen des Nervensystems und der Gehirnaktivität ganz eindeutig ablesen.

Es gibt also vieles, was wir auf dieser Basis für uns selbst tun können – die Naturheilkunde liefert mit ihren Empfehlungen für Ernährung, Entspannung und Bewegung die Vorlage für eine bessere Selbstfürsorge. Die Grundlage dafür ist allerdings eine bessere Selbstwahrnehmung und da hapert es bei vielen Menschen. Viele meiner Patientinnen und Patienten sind sich nicht im Geringsten darüber klar, wie gestresst sie eigentlich sind, und staunen über die Verfärbung eines

kleinen runden Biodots, der, auf ihre Haut geklebt, die Farbe ändert, sobald sich die kleinen Gefäße anspannen. In unserer rund um die Uhr aktiven Gesellschaft werden wir ständig von irgendetwas abgelenkt, sodass wir eine innere Unruhe sehr gut beiseiteschieben können. Außerdem standen uns noch nie so viele Medikamente, zum großen Teil frei verkäuflich, zur Verfügung, um Warnsymptome verschwinden zu lassen. Dabei sind das eigentlich Botschaften unseres Organismus.

Das Körpergefühl ist verloren gegangen | Unsere Selbstwahrnehmung ist gestört: Nur noch 20 Prozent der Menschen zum Beispiel können ihren eigenen Herzschlag wahrnehmen, indem sie sich auf ihr Inneres konzentrieren – also ohne ihren Puls mit der Fingerkuppe zu tasten. Ein Drittel hat große Probleme damit. Die Hälfte der Bevölkerung liegt irgendwo dazwischen. Die Interzeption ist deshalb Gegenstand einer neuen Forschungsrichtung, welche die Fähigkeit des Menschen erkundet, Körpersignale wahrzunehmen.

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu schulen ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für Selbstfürsorge – und eine wesentliche Säule der Mind-Body-Medizin. Ein wichtiges Instrument dafür ist zum Beispiel die Achtsamkeitshaltung (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR), aber auch Meditation oder meditative Bewegungslehren wie Yoga, Tai Chi oder Qigong eignen sich dafür. Auch die körperzentrierten Anwendungen wie etwa kalte Wickel oder feuchtwarme Auflagen, wie Kneippen oder Akupunktur führen dazu, dass der Körper sich quasi neu kalibriert und im Gehirn, nehmen Neurowissenschaftler an, neu repräsentiert wird.

Die Regulation der Gefühle | Zur Selbstwahrnehmung zählt auch der achtsame Umgang mit den eigenen Emotionen. Erlebnisse, Denken und Fühlen hinterlassen Spuren in Gehirn und Körper. Angst zum Beispiel führt zur verstärkten Ausschüttung von Adrenalin und zum Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck. Wut bringt Testosteron mit sich. Bei Depressionen wird mehr Cortisol ausgeschüttet. Die Stressempfindlichkeit wird über diese Botenstoffe schon im Mutterleib geprägt. Auch die Epigenetik, die Art und Weise, wie Gene aktiviert oder stummgeschaltet werden, wird davon beeinflusst.

Der maßvolle Umgang mit Reizen, der von Hippokrates bis Pfarrer Kneipp empfohlen wurde, gilt auch für den seelischen Haushalt. Gefühlsregulation kann man lernen – sie hilft nicht zuletzt bei Krankheiten, die durch Stress getriggert werden, wie Schuppenflechte, Gürtelrose oder entzündlichen

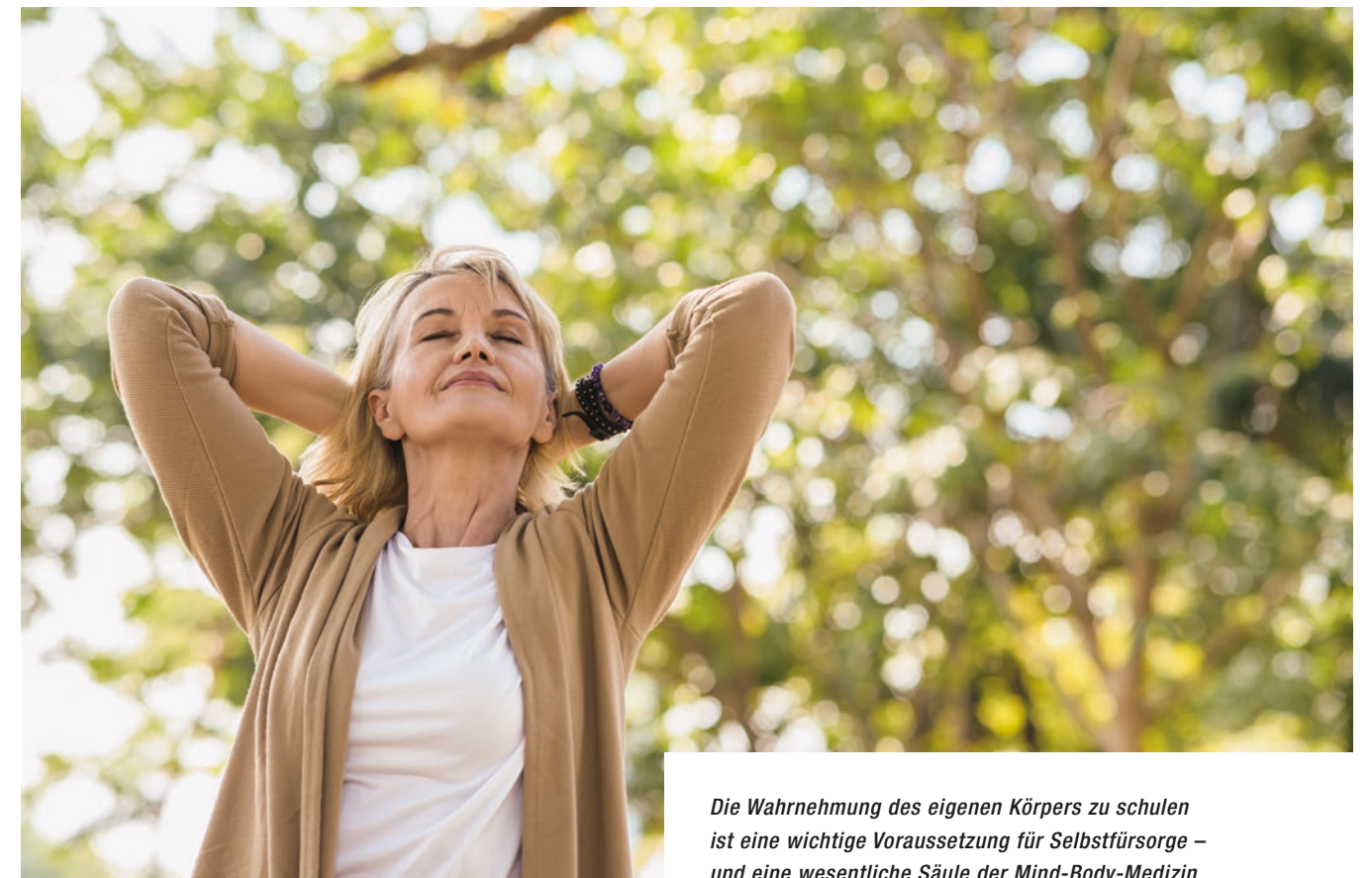
Darmkrankheiten. Gefühlsregulation ist aber auch ein wichtiger Teil der Vorbeugung und Selbstfürsorge. Gesundheitsschädigende Gedankenmuster werden langsam losgelassen, Belastungen früher erkannt.

Diese Art von Achtsamkeit ist nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern auch für Behandlerinnen und Behandler wichtig. Empathie nämlich, die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu erkennen und zu verstehen, ist ein wesentliches Element des Vorgangs des Heilens oder der Linderung von Symptomen. Selbst in maschinengesteuerten Räumen wie der Intensivstation trägt, zeigen Studien, Einfühlungsvermögen zur Stabilisierung der physischen Konstitution bei.

Empathie ist auch das Motiv, warum viele junge Menschen den Arztberuf wählen. Doch bis sie soweit sind, ist das Mitgefühl auf der Strecke geblieben. In einer Studie der Harvard Medical School erklärten zum Beispiel 56 Prozent der befragten Ärztinnen und Ärzte, sie hätten „keine Zeit für Empathie“. Initiativen von Medizinstudierenden und angehenden Ärztinnen und Ärzten wie „Medizin und Menschlichkeit“ oder sein österreichisches Pendant „Einherz“ suchen nach einem „liebvolleren Blick auf die Patientinnen und Patienten“. Doch auch sie müssen feststellen, dass ihre Wünsche und Visionen in der Praxis häufig untergehen.

Unregulierte Empathie kann zu Ermüdung, zu Stress und zum Burn-out führen, zu einem Helfer-Syndrom. Die Neurowissenschaftlerin und Leiterin der Forschungsgruppe Soziale Neurowissenschaften der Max-Planck-Gesellschaft Tanja Singer konnte jedoch in Studien zeigen, dass schon acht Wochen reichen, um Strukturen von Emotion und Entscheidungsfindung durch Achtsamkeitsmeditation zu verändern. Die Empathie wurde gestärkt, aber gleichzeitig auch die subjektive Betroffenheit gedämpft. Die emotionale Stabilität nahm zu. An der Georgetown University in den USA entwickelte der Professor für Integrative Physiology Aviad Haramati mit seinem Team achtsamkeitsbasierte Übungsprogramme für Medizinstudentinnen und -studenten, um schon in dieser frühen Phase den späteren Burn-out zu verhindern. Die Kurse finden großes Interesse.

Mitgefühl mit sich selbst | Gesundheit kann man lernen – das gilt für Ärztinnen und Ärzte genauso wie für Patientinnen und Patienten. Bei manchen Menschen artet das allerdings in Stress aus: Sie tun zwar viel für sich – mit Meditation, Bewegung, Ernährung –, überfordern sich aber mit ihrem eigenen Anspruch an sich selbst. Kehren dann die Symptome ihrer Krankheit zurück, reagieren sie mit Frust, Selbstvor-



Die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu schulen ist eine wichtige Voraussetzung für Selbstfürsorge – und eine wesentliche Säule der Mind-Body-Medizin.

würfen und depressiver Verstimmung. Das gilt ganz ähnlich auch für Ärztinnen und Ärzte, die viel für andere tun und dabei nicht auf sich selbst achten.

Hier hilft das Konzept des Selbstmitgefühls (Mindful Self-Compassion), das wachsende Verbreitung in der Psychologie erfährt. Erst vor rund 20 Jahren wurde es von der Psychologin Kristin Neff in Forschung und psychologische Praxis eingeführt. Es bedeutet, sich gezielt darum zu bemühen, belastende Emotionen zu regulieren und dadurch eine neue, hilfreiche Perspektive zu erlangen. Selbstmitgefühl bedeutet, sich in schwierigen Zeiten selbst Beistand zu schenken – durch die Anerkennung von emotionalem Schmerz, die Erkenntnis, dass alles Handeln menschlich ist und nie perfekt sein wird, und Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Die wichtigste Frage ist: „Was brauche ich wirklich?“

Und es funktioniert so einfach, wie es klingt: Experimente zeigen, dass Selbstmitgefühlsübungen der Stressreaktion des

Körpers entgegensteuern. Stattdessen werden die Botenstoffe der Fürsorge aktiviert, eine Art Mutterliebe sich selbst gegenüber. Das können schon eine Massage oder eine positive Imagination auslösen. Mitgefühl ist ein energiespendender Zustand, der gegen Burn-out helfen kann. Es gibt Trainings, in denen Ärztinnen und Ärzte, aber auch viele andere Menschen die Fähigkeit lernen, ihre eigenen Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusster wahrzunehmen und sich selbst wertschätzend und wohlwollend zu begegnen.

Eine wirklich zukunftsweisende Medizin, die sich nicht allein auf Technologien und Medikamente stützt, nutzt die Erkenntnisse und Praktiken der Mind-Body-Medizin, die innere Ressourcen zutage fördert und stärkt. Solche Fähigkeiten werden in unserer modernen Gesellschaft mit ihren vielen chronischen Erkrankungen immer notwendiger – auch um das prognostizierte hohe Lebensalter möglichst lange gesund oder zumindest unabhängig von Pflege zu erreichen und bei guter Gesundheit zu genießen.