

***PRÄVENTION: DAMIT SIE
DAS LEBEN GENIESSEN KÖNNEN***

MIT ORGANSPENDEAUSWEISEN

MEDIZIN

ORGANSPENDE: LEBEN RETTEN

PSYCHOLOGIE

ZUFRIEDENHEIT: KLEINES GLÜCK?

BAHNBKK



06

PRÄVENTION

DAMIT SIE DAS LEBEN GENIESSEN KÖNNEN

Die Gesundheit – sie zu pflegen, zu verbessern oder auch wiederherzustellen nimmt in unserer Gesellschaft, aber auch für jeden Einzelnen einen breiten Raum ein. Besonders wichtig ist die gesundheitliche Prävention, insbesondere im Zusammenhang mit den sogenannten Volkskrankheiten. Darüber haben wir mit Prof. Dr. med. Gerd Grospietsch gesprochen. Er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP).

10

PRÄVENTION

VON KINDESBEINEN AN

Das Sprichwort stimmt schon: Vorbeugen ist besser als heilen. Die Gesundheit zu bewahren ist zunächst die Aufgabe jedes Einzelnen. Prävention setzt auf Eigenverantwortung und individuelle Gesundheitskompetenz. Wer sich dessen bewusst ist, kann Risikofaktoren wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum reduzieren. Themen, auf die wir in allen vier pulsprivat-Ausgaben in diesem Jahr ausführlich eingehen werden.

	NACHRICHTEN
04	AKTUELLES IN KÜRZE
	TITEL
06	PRÄVENTION DAMIT SIE DAS LEBEN GENIESSEN KÖNNEN
10	PRÄVENTION VON KINDESBEINEN AN
	LEISTUNGEN
16	EXTRAS: VIEL DRIN FÜR SIE ZUSATZLEISTUNGEN INKLUSIVE

	MEDIZIN
18	ORGANSPENDE LEBEN RETTEN
	PSYCHOLOGIE
21	ZUFRIEDENHEIT KLEINES GLÜCK?
	WETTBEWERB
23	IHR LIEBLINGSTIER DIE GEWINNERFOTOS



18 **ORGANSPENDE** LEBEN RETTEN

Im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern, in denen es die „Widerspruchslösung“ gibt, gilt in Deutschland die „Entscheidungslösung“ als Regelung der Organspende. Während sich bei der Erstgenannten der Einzelne ausdrücklich gegen eine Organspende entscheiden muss, damit ihm nach seinem Tod kein Organ entnommen wird, dokumentiert er bei der „Entscheidungslösung“ seine Bereitschaft zur Spende.



21 **ZUFRIEDENHEIT** KLEINES GLÜCK?

Zufriedenheit hat keinen guten Ruf. Sie gilt als die Stiefschwester des Glücks. Nach Glück strebt jeder, Zufriedenheit klingt allenfalls nach „befriedigend“, Schulnote 3. Kurz vor „Setzen, 6!“ Dabei ist das Zufriedensein doch, auf Dauer betrachtet, der beste Zustand, den man erreichen kann. Wie herrlich ist es – und wie gut für die psychische Gesundheit noch dazu –, wenn Sie am Ende des Tages feststellen können, dass es doch alles in allem gut gelaufen ist.

BAHN-BKK
SITZUNG DES VERWALTUNGSRATS DER BAHN-BKK

Die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK findet am 18. April 2018 um 9 Uhr statt. Tagungs-ort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main. Die Öffentlichkeit kann für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

PFLEGE
AUSZEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

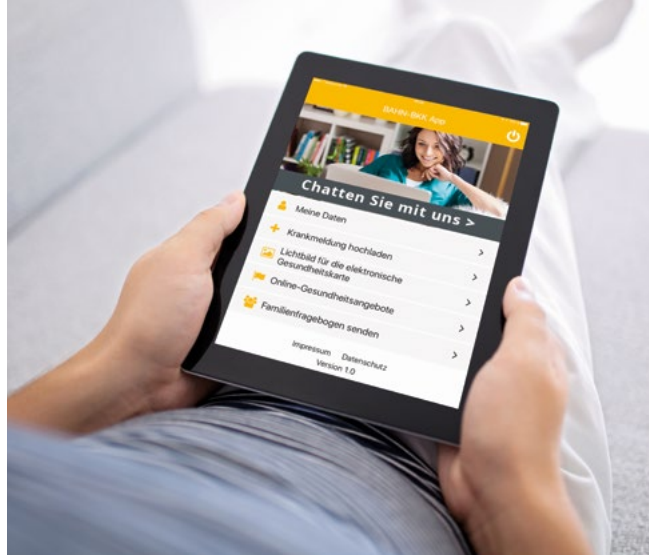
Für pflegende Angehörige haben wir ab sofort ein neues Angebot in Zusammenarbeit mit der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) zur Erholung und Regeneration: Verreisen Sie einfach ein paar Tage und nutzen Sie die Zeit für sich und Ihre Gesundheit. Während der Gesundheitswoche finden an Vormittagen ein zertifizierter Präventionskurs aus dem Bereich Stressbewältigung/Entspannung und eine Pflegeschulung statt, in der Sie Tipps zur Versorgung Ihrer Pflegebedürftigen erhalten. Der Anreise- und der Abreisetag sowie die Nachmittage sind kursfrei und zu Ihrer freien Gestaltung, sodass Sie beispielsweise kostenfrei die zahlreichen Erholungs- und Entspannungsangebote der Hotels genießen können. Preise und weitere Einzelheiten finden Sie hier:

🌐 www.bahn-bkk.de/auszeit-fuer-pflegende-angehoerige

BEITRÄGE
**NEUE BEITRAGSBERECHNUNG
FÜR FREIWILLIG KRANKENVERSICHERTE**

Für Selbstständige, die freiwillig bei der BAHN-BKK oder einer anderen gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, gibt es Änderungen bei der Beitragsberechnung: Die monatlichen Beiträge werden künftig auf Basis des zuletzt erlassenen Einkommensteuerbescheids nur vorläufig festgesetzt. Erst wenn der Einkommensteuerbescheid für das Kalenderjahr vorliegt, für das die Beiträge zu zahlen sind, können wir die endgültigen Beiträge für das Jahr rückwirkend festsetzen. Dabei werden die tatsächlich erzielten beitragspflichtigen Einnahmen berücksichtigt. Infolge dessen können Beiträge zurückerstattet, aber auch Nachzahlungen nötig werden. Die neue Regelung betrifft unter anderem die Selbstständigen, deren Einkommen unterhalb der Beitragsbemessungsgrenze für die Krankenversicherung liegt. Von Vorteil ist es, wenn Sie uns aktuelle Steuerbescheide zeitnah übersenden. Weitere Informationen und einen Flyer zum Download:

🌐 www.bahn-bkk.de/hhvq



SERVICE
DIE BAHN-BKK APP:
JETZT AUCH FÜR GESUNDHEITSPRÄMIE 125

Schnell, bequem und sicher mobil mit der BAHN-BKK kommunizieren – das können Sie mit der BAHN-BKK App. Die App macht Ihren Alltag leichter. Folgende Funktionen bietet die App:

- Ändern Ihrer persönlichen Daten wie Adresse oder Kontaktdaten
- Übermittlung Ihrer Krankmeldung (AU-Bescheinigung) mit der Fotofunktion Ihres Smartphones
- Neu seit Januar 2018: Unkompliziert die Gesundheitsprämie 125 nutzen – Sie erhalten bis zu 125 Euro pro Jahr. Die Nachweise zu Ihren Gesundheitsaktivitäten können Sie unkompliziert in der App hochladen und verwalten.
- Übermittlung Ihrer Mitgliedschaftserklärung einfach und schnell

Nutzen Sie viele weitere Funktionen über Verknüpfungen mit unseren Online-Angeboten wie zum Beispiel den Fragebogen zur Familienversicherung oder die Fotofunktion für Ihre elektronische Gesundheitskarte. Die BAHN-BKK App ist mit dem Trusted App Gütesiegel von mediaTest digital ausgezeichnet worden. Das Gütesiegel bescheinigt unserer App einen hohen Standard für Datensicherheit und Datenschutz sowie einen vertrauensvollen Umgang mit den Nutzerdaten entsprechend datenschutzrechtlichen Regelungen. Für den Zugang zur App verwenden Sie einfach die gleichen Login-Daten wie für unsere eFiliale. Bitte beachten Sie, dass jeder Versicherte – also auch Ihre kostenfrei mitversicherten Familienangehörigen – ein eigenes Login für die App benötigen. Sie sind noch nicht registriert? Dies können Sie leicht über unsere App nachholen. Der Gesetzgeber fordert von uns als gesetzliche Krankenkasse derzeit noch eine besondere Sicherheitsregelung: Nach der Registrierung erhalten Sie Ihre Zugangsdaten per Post als „Einschreiben Eigenhändig“ zugeschickt. Das heißt, Sie erhalten den Brief gegen persönliche Unterschrift.

MISSBRAUCH VON BEITRAGSGELDERN

ANTI-KORRUPTIONSSTELLE DER BAHN-BKK ERWEITERT

Die BAHN-BKK hat ihre „Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen“ neu organisiert und erweitert. So sollen zum Beispiel Korruptionsfälle im Gesundheitswesen schneller erkannt und besser verfolgt werden. Die Stelle erreichen Sie am besten telefonisch oder per E-Mail:

☎ **0355 48 595-35 oder -36**

✉ **korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de**

PFLEGE

NEUE SATZUNG FÜR BAHN-BKK PFLEGEKASSE

Der Verwaltungsrat der BAHN-BKK Pflegekasse hat kürzlich die neue Satzung für die Pflegekasse beschlossen. Den neuen Text finden Sie auf unserer Internetseite. Wir senden Ihnen einen Ausdruck aber auch gern zu. Rufen Sie bitte einfach unsere kostenfreie Servicenummer an.

🌐 **www.bahn-bkk.de/pflege**

☎ **Kostenfreie BAHN-BKK-Servicenummer 0800 22 46 255**

GESCHICHTE

COTTBUSER BAHNHOFSGESCHICHTE(N)

Noch bis 11. April 2018 ist im Foyer des Cottbuser Rathauses die Ausstellung „Cottbuser Bahnhofsgeschichte(n)“ zu sehen, die der aus Cottbus stammende BAHN-BKK-Mitarbeiter Jan Urban konzipiert und zusammengetragen hat. Mit der Eröffnung der Eisenbahnstrecke von Berlin nach Cottbus am 13. September 1866 und der Inbetriebnahme der Bahnstrecke von Halle nach Sorau und Guben in den Jahren 1871/72 wurde Cottbus zum wichtigen Eisenbahnknoten.

🌐 **www.cottbus.de/mitteilungen/2018-01/**

BAHN-BKK

PULSPRIVAT – MEHRFACHLIEFERUNG?

Sie bekommen pulsprivat mehrfach in der Familie, Ihnen reicht aber ein Exemplar? Bitte rufen Sie einfach von 8 bis 20 Uhr an, schicken Sie uns ein Fax oder eine E-Mail und teilen Sie uns mit, welche Adresse(n) wir nicht mehr bedienen sollen. Übrigens können Sie pulsprivat auch online lesen.

🌐 **www.bahn-bkk.de/pulsprivat**

☎ **BAHN-BKK-Servicenummer 0800 22 46 255**

☎ **BAHN-BKK-Servicefax 0800 25 53 293**

✉ **service@bahn-bkk.de**

WIR SIND FÜR SIE DA

BAHN-BKK-Kontakte

Servicenummern

0800 22 46 255 kostenfrei (national)
00800 22 46 2550 kostenfrei (Festnetz aus dem europäischen Ausland)*

E-Mail

service@bahn-bkk.de

Servicefax national

0800 25 53 293

Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen

0355 48 595-35 oder -36
korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de

Internet mit Chats und Videoberatung

www.bahn-bkk.de

BAHN-BKK App

pulsprivat online lesen

www.bahn-bkk.de/pulsprivat

Newsletter

www.bahn-bkk.de/newsletteranmeldung

Gesundheits-hotline

InfoMedicus

0800 40 44 200 kostenfrei (national, mit FacharztPlus, der Express-Terminvereinbarung)
00800 40 44 2000 weltweit (Festnetz kostenfrei)*

DEVK

Premiumpartner (mehr als 300 Agenturen)

www.bahn-bkk.de/premiumpartner

* in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz erreichbar

IMPRESSUM

pulsprivat

Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 1/2018, 19. Jahrgang, erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss 28. Februar 2018

Herausgeber

BAHN-BKK

Redaktion: Hanka Knoche (verantw.),
Olaf Rust, Christina Hartmann
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
Telefon 069 77 078 - 0
Telefax 069 77 078 - 85 425
E-Mail service@bahn-bkk.de

Verlag

OPTIMUM Medien & Service GmbH

Tumblingerstraße 14, 80337 München
Telefon 089 55 07 76 11/12
E-Mail service@optimum-medien.de

Hinweis nach § 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes: An der OPTIMUM Medien & Service GmbH sind je zur Hälfte beteiligt: Dr. jur. Melanie H. Adamek und Dieter H. Begel, beide München

Gestaltung und Realisation

Christa Dollhausen Design

Cäsarstraße 58, 50968 Köln

Druck

WESTEND Druckereibetriebe

Westendstraße 1, 45143 Essen

Fotos

iStockphoto

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.

INTERVIEW

Prävention Damit Sie das Leben ...



Die Gesundheit – sie zu pflegen, zu verbessern oder auch wiederherzustellen nimmt in unserer Gesellschaft, aber auch für jeden Einzelnen einen breiten Raum ein. Besonders wichtig ist dabei die gesundheitliche Prävention. Darüber haben wir mit Prof. Dr. med. Gerd Grospietsch gesprochen. Er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP), die ihren Sitz in Braunschweig hat.

*Prof. Dr. med. Gerd Grospietsch,
Präsident der Deutschen Gesellschaft
für Nährstoffmedizin und Prävention*



Der Begriff „Prävention“ oder „gesundheitliche Prävention“ ist in aller Munde. Aber was bedeutet er eigentlich?

Prävention kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Vorbeugung. Der Volksmund weiß es ganz genau, wenn er von „Vorbeugen ist die beste Medizin“ spricht. In aller Munde ist die Prävention deshalb, weil in den letzten Jahrzehnten ein dramatischer Anstieg von sogenannten Volkskrankheiten zu verzeichnen ist. Damit gemeint sind vor allen Dingen Erkrankungen wie Atherosklerose, Gelenkerkrankungen, Diabetes, Herzinsuffizienz, Tumorerkrankungen und Übergewicht. Dies liegt zum einen daran, dass wir immer älter werden, aber auch, weil Umwelteinflüsse und vor allen Dingen unsere Ernährung häufig die Grundlage für künftige Erkrankungen bilden. Diese Entwicklung hat zu einer dramatischen Kostenexplosion im Gesundheitswesen geführt. Nicht von ungefähr gewinnen deshalb die Prävention und die damit verbundenen Präventionsmaßnahmen einen immer höheren Stellenwert.

Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen darüber, ob Prävention wirklich etwas bringt?

Ich denke, über die wissenschaftlichen Grundlagen der meisten Präventionsmaßnahmen muss man heute nicht mehr diskutieren, denn diese sind eingeführt worden aufgrund wissenschaftlicher Grundlagen und werden in den allermeisten Fällen von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Viele Krankenkassen werben zu Recht mit einem großen Angebot unterschiedlicher Vorsorge- und Präventivmaßnahmen. Beispielsweise seien genannt:

- Impfungen
- Schwangerenvorsorge
- Krebsvorsorgeuntersuchungen

Neben vielen dieser etablierten Präventionsmaßnahmen hat die Politik mit dem Präventionsgesetz, das nach vielen Jahren Verzögerung im Sommer 2015 in Kraft getreten ist, weitere Entwicklungen möglich gemacht. Ziel ist es, Prävention und

Gesundheitsförderung dort anzubieten und zu unterstützen, wo große Teile der Bevölkerung täglich leben und arbeiten. Eine zentrale Rolle spielen dabei Familie, Kitas, Schulen, Betriebe, das Wohnumfeld und Pflegeeinrichtungen. Es geht aber auch darum, dass die Sozialversicherungsträger, also Krankenkassen, Pflegekassen, Renten- und Unfallversicherungsträger sowie Länder und Kommunen ihre Ressourcen stärker bündeln und sich auf die gemeinsamen Ziele und Vorgehensweisen verständigen.

Wie erkenne ich bei mir, ob Prävention mir guttut, lässt sich ein Effekt vielleicht sogar messen?

Das ist eine ganz schwer zu beantwortende Frage. Letztlich bezieht sie sich darauf, welcher Effekt für den Einzelfall relevant ist, also was bedeutet eine bestimmte Art der Präventionsmaßnahme für mich und meine Lebenssituation ganz persönlich. Das ist naturgemäß nicht klar zu beantworten, denn alle Untersuchungen beziehen sich auf große Bevölkerungsgruppen. Natürlich ist eine breite Palette von persönlichen Einflussfaktoren möglich, die für den Einzelfall keine Aussage zulassen. Dieses Dilemma wird sich nie vollständig lösen lassen. Trotzdem spricht es nicht gegen die Anwendung von Präventionsmaßnahmen und auch nicht gegen die wissenschaftlichen Ergebnisse, die an großen Kohorten durchgeführt wurden.

Letztendlich gibt es offensichtlich nur wenige Möglichkeiten, das individuelle Erkrankungsrisiko und andersherum den potenziellen positiven Präventionseffekt darzustellen. In Deutschland gibt es meiner Kenntnis nach nur eine Firma, die anhand von Angaben zu familiären und persönlichen Erkrankungen in Kombination mit fakultativer Labor- und Medizingeräte-Diagnostik sowie psychomotorischen Testmöglichkeiten die persönlichen Daten speichert. Über eine computergestützte Analyse auf der Grundlage evidenzbasierter Medizin werden persönliche Gesundheitsrisiken, der Ernährungs- und Trainingszustand, der potenzielle Mikronährstoff-Mehrbedarf und Vitalitätsparameter erfasst.



... genießen können

Ist Prävention etwas für jeden oder ist man irgendwann zu alt?

Man ist nie zu alt und auch nie zu jung für Präventionsmaßnahmen. Ich möchte in diesem Rahmen nicht näher auf altbekannte und bewährte Vorsorgemaßnahmen eingehen wie zum Beispiel Zahnvorsorge, Hautkrebs-Screening, Vorsorgeuntersuchungen für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer, die Schwangerenvorsorge oder das Screening auf Darmkrebs, sondern zwei Aspekte beleuchten, die meiner Meinung nach heute noch nicht genügend beachtet werden. Das betrifft die Ungeborenen und die „jungen Alten“.

Ungeborene | Das klingt erst einmal komisch und heißt: Wie kann man bereits vor einer Schwangerschaft bzw. bei Planung einer Schwangerschaft Prävention betreiben? Dies betrifft drei Aspekte:

- die Versorgung der potenziellen Schwangeren mit einer adäquaten Ernährung, mit Mikronährstoffen und Vitaminen
- bei bekannten Risikofaktoren das Umstellen der notwendigen Medikamente auf Medikamente, die dem Kind in der Schwangerschaft nicht schaden
- die sogenannte fetale Programmierung

Gesund alt werden | Spannen wir nun einen weiten Bogen ins hohe Alter. Das Thema heißt „gesund alt werden“ durch Bewegung. Wir wissen, dass jenseits des 60. Lebensjahres die Sturzgefahr mit entsprechend schweren Verletzungen stark ansteigt. Gleichzeitig nehmen Gleichgewichtsstörungen dra-

matisch zu. Beide Probleme lassen sich bis ins hohe Alter durch körperliches Training effektiv verhindern. Dazu gibt es viele wissenschaftliche Untersuchungen, die dies belegen können. Voraussetzung ist ein dem Alter und Trainingszustand angepasstes Trainingsprogramm.

Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt mit zunehmendem Alter auch die ergänzende Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen eine wichtige Rolle. Auch wenn dies von vielen immer wieder angezweifelt wird, gibt es dazu inzwischen genügend eindeutige Belege, dass dies die Gesunderhaltung des Körpers unterstützen kann.

Muss man nach Prävention bei Frauen und bei Männern unterscheiden?

Was die Ernährung, ergänzende Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen, Sport und Bewegung betrifft, gibt es natürlich keine Unterschiede. Besonders Sport und Bewegung sollten dem Trainingszustand und den Neigungen angepasst sein. Besonders zu beachten sind gesundheitliche Risiken und mit zunehmendem Alter auch das Schonen der Gelenke.

Für welche Organe oder Bereiche des Körpers ist Prävention denn besonders gut?

Natürlicherweise gibt es keine Gewichtung der Präventionsbereiche, da dies absolut individuell unterschiedlich ist. Je nach den persönlichen Neigungen und Bedürfnissen oder

Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen sollte man sich den Bereich aussuchen, der einem persönlich am besten liegt und der abhängig von der psychischen und physischen Konstellation am besten geeignet ist, Krankheiten vorzubeugen und einen gesünderen Lebensstil zu finden.

Krankenkassen bieten heute ein großes Paket an Präventionsmaßnahmen an zum Beispiel Bewegung, Entspannung, Ernährung, Stressbewältigung, Suchtberatung oder Raucherentwöhnung. In aller Regel sind sie durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, eine Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen, qualitätsgeprüft. Diese Kurse werden von den Krankenkassen in gewissem Rahmen finanziell bezuschusst.

Wie viel Zeit muss man sich täglich oder wöchentlich für die Prävention freihalten?

Ich würde diese Frage gerne umformulieren in Richtung: Wie viel Sport und Bewegung ist in der Woche gesund? Gerade jetzt zum Frühlingsanfang haben viele die guten Vorsätze, unter dem Aspekt durch Sport gesund bleiben oder zu werden und gleichzeitig an Gewicht abzunehmen. Klar ist, wer viel Sport treibt, fördert die Beweglichkeit und den Muskelaufbau und verbrennt Kalorien. Aber viel ist manchmal zu viel und kontraproduktiv. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens zweieinhalb Stunden mäßig anstrengende körperliche Aktivität pro Woche. Allerdings gibt es keine klaren Richtlinien zum Prozedere, da es abhängig ist vom Fitnesszustand und von der körperlichen Gesundheit.

Ein Leistungssportler wird ganz anders trainieren wollen und müssen als ein Anfänger, ein Gesunder anders als jemand mit einem körperlichen Handikap. Mit anderen Worten: Es gibt keine allgemeine Regel. Am besten trainiert man mit einem Fachmann. Er kann entscheiden, wann und wie viel Krafttraining im Wechsel mit Ausdauertraining pro Woche gut für den individuellen Körper sind. Er achtet vor allem auch darauf, dass man nicht übertreibt und sich mit Muskelkater quält, und sorgt dafür, dass der Körper zwischen den Trainingseinheiten genügend Zeit, oft zwei Tage, zur Regeneration bekommt.

Lassen Sie mich abschließend noch auf den kürzlich erschienenen Herzbericht der deutschen Herztiftung hinweisen. Nach wie vor sind Herz-Kreislauf-Krankheiten die häufigste Todesursache in Deutschland, noch weit vor Krebserkrankungen. Hauptursachen für Herzerkrankungen sind nach wie vor Rauchen, schlechte Ernährung, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und Stress. Für alle diese Risikofaktoren sind Präventivmaßnahmen möglich. Leider werden sie nur von einem Teil der Bevölkerung beherzigt.

Das komplette Interview mit Prof. Grospietsch haben wir für Sie auf unserer Homepage bereitgestellt.

🌐 www.bahn-bkk.de/pulsprivat-interview

Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt dorthin.





Prävention Von Kindesbeinen an

Das Sprichwort stimmt schon: Vorbeugen ist besser als heilen. Das gilt von Kindesbeinen an. Die Gesundheit zu bewahren – lange bevor sich Vorboten einer Erkrankung zeigen – ist zunächst die Aufgabe jedes Einzelnen. Prävention setzt auf Eigenverantwortung und die individuelle Gesundheitskompetenz. Wer sich dessen bewusst ist, kann Risikofaktoren wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum reduzieren. Themen, auf die wir in allen vier pulsprivat-Ausgaben in diesem Jahr ausführlich eingehen werden.



In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Prävention. Prävention ist kein Selbstzweck und auch nicht die fixe Idee irgendwelcher Bürokraten an ihren grünen Schreibtischen. Prävention trägt ganz stark zur Gesundheit bei und wirkt in die Zukunft. Prävention ist auch eine Grundlage für Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und ein reiches, glückliches Leben.

Gesundheitsfördernde Verhältnisse

Neben den persönlichen Anlagen wirken äußere Einflüsse auf die Gesundheit. Dazu zählen zum Beispiel das Wohnumfeld oder die Arbeitsbedingungen. Das Präventionsgesetz

zielt darauf ab, die Lebensverhältnisse so zu verändern, dass sie der Gesundheit förderlich sind. Und zwar genau dort, wo die Menschen ihre meiste Zeit verbringen: in den Kitas, Schulen, Stadtteilen, Gemeinden, am Arbeitsplatz oder im Pflegeheim. Dabei sollen insbesondere die Strukturen in diesen Lebenswelten so verändert werden, dass sie zu mehr Gesundheit beitragen. Künftig soll ein stärkeres Augenmerk auf individuelle Belastungen und auf Risikofaktoren für das Entstehen von Krankheiten gelegt werden. Ärztinnen und Ärzte haben die Möglichkeit, Präventionsempfehlungen zu erteilen und damit zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit ihrer Patienten beizutragen. Die Kosten für Präventionsmaßnahmen aufgrund einer schriftlichen ärztlichen Präventionsempfehlung übernehmen wir vollständig bis zu 150 Euro pro Kurs.

Gesund leben – Erwachsene

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun. Die Devise lautet zwar: immer am Ball bleiben. Aber auch wer spät startet, tut Körper und Geist etwas Gutes. So unterstützen wir Erwachsene:

- Der Check-up beim Arzt umfasst jetzt Empfehlungen für Präventionskurse – etwa zur Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung – und eine Überprüfung des Impfstatus. Auch hier gilt, empfiehlt Ihnen Ihr Arzt einen Präventionskurs, übernehmen wir die kompletten Kurskosten bis zu 150 Euro pro Kurs.
- Menschen, deren Lebensumstände es nicht ermöglichen, an regelmäßigen Angeboten zur Prävention und Vorsorge teilzunehmen (z.B. Schichtarbeiter und pflegende Angehörige), können diese auch in kompakter Form in Kurorten wahrnehmen.
- Um die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen möglichst lange zu erhalten, wird bei der Begutachtung von Pflegebedürftigkeit jetzt immer auch ermittelt, ob nicht auch krankheitsvorbeugende Präventionsleistungen angezeigt sind.
- Leistungen zur Gesundheitsförderung erbringen wir auch in teil- oder vollstationären Pflegeeinrichtungen.

Gesund leben – Kinder und Jugendliche

Die Weichen für ein gesundes Leben werden im Kindes- und Jugendalter gestellt. Durch folgende Maßnahmen unterstützen wir ein gesundes Aufwachsen:

- Wir fördern noch stärker als bisher Angebote in den Lebenswelten von Kindern, beispielsweise in Kitas und Schulen.
- Die bewährten Vorsorgeuntersuchungen (U- und J-Untersuchungen) sind jetzt von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr möglich. Neben der Krankheitsfrüherkennung sollen sie individuelle Risikofaktoren erfassen und eine ärztliche Präventionsberatung enthalten.
- Familien und Kinder mit besonderem Unterstützungsbedarf (also beispielsweise Alleinerziehende oder Familien mit einem Migrationshintergrund) sollen vom Kinderarzt auf örtliche und regionale Unterstützungs- und Beratungsangebote hingewiesen werden.
- Teil der Gesundheitsuntersuchungen soll in allen Altersgruppen die Überprüfung des Impfstatus sein. Bei Erstaufnahme eines Kindes in die Kita muss jetzt auch immer eine ärztliche Impfberatung nachgewiesen werden.
- Aus dem Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche erhalten alle Jugendlichen im Alter von 12 bis 14 Jahren einen Fitness-Tracker als BAHN-BKK-Bonus, wenn sie an der Jugendgesundheitsuntersuchung J1 teilgenommen haben und die Kinderuntersuchungen U1 bis U9 nachweisen können.

Gesund leben – Betriebliche Gesundheitsförderung

In Deutschland gibt es rund 40 Millionen Erwerbstätige. Betriebe eignen sich besonders zur Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung. Daher ist dies ein Schwerpunkt unserer Arbeit:

- Wir unterstützen verstärkt gesundheitsfördernde Strukturen in den Betrieben, etwa gesundes Kantinenessen, einen gesundheitsgerechten Führungsstil oder Angebote zur Stressbewältigung.
- Auch kleinen und mittleren Unternehmen erleichtern wir es, Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung aufzubauen.
- Die Kompetenz der Betriebsärzte als Experten für Prävention am Arbeitsplatz wollen wir besser nutzen. Sie können künftig bei arbeitsmedizinischen Untersuchungen eine Präventionsempfehlung abgeben und allgemeine Schutzimpfungen und Gesundheitsuntersuchungen durchführen.

Gesund leben – Impfschutz überprüfen und verbessern

Schutzimpfungen gehören zu den vorbeugenden Maßnahmen gegen gefährliche Infektionskrankheiten. Es werden alle Routine-Untersuchungen genutzt, um den Impfschutz zu überprüfen: bei Kindern und Jugendlichen, bei Erwachsenen und in Betrieben. Zudem muss bei Aufnahme in die Kita eine ärztliche Impfberatung nachgewiesen werden. Medizinische Einrichtungen dürfen die Einstellung von Beschäftigten vom Bestehen eines erforderlichen Impf- und Immunschutzes abhängig machen. Detaillierte Informationen zu unseren Impfangeboten finden Sie unter

 www.bahn-bkk.de/impfung



Wassergymnastik hilft, Sport als leicht zu empfinden. Die Übungen im Wasser entlasten Ihre Gelenke, stärken aber gleichzeitig alle wichtigen Muskeln, um Rumpf und Wirbelsäule stabil zu halten.

Gesund leben – BAHN-BKK EXTRAS nutzen

Über diese gesetzlichen Leistungen hinaus bieten wir Ihnen folgende EXTRAS (Zusatzleistungen):

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die chinesische Medizin ist keine Konkurrenz für die Schulmedizin. Bei vielen Erkrankungen kann die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) alternativ oder ergänzend zur sogenannten „westlichen Schulmedizin“ Linderung und Heilung schaffen. Sie bietet unterschiedliche Methoden zur Prävention und Rehabilitation. Beugen Sie Krankheiten also auf eine sanfte Weise vor und kehren Sie nach einer Krankheit schnell wieder in den Alltag zurück.

Nehmen Sie an einem Präventionskurs teil, der Ihren Körper in eine gesunde Bewegung bringt, und beugen Sie damit Krankheiten vor.

- Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.
- Tai Chi ist chinesisches Schattenboxen und wird häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann.

Weitere Informationen finden Sie unter

🌐 www.bahn-bkk.de/tcm

Gesundheitsurlaub

Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun und finden zu Hause keine Zeit dafür? Dann haben wir die Lösung für Sie: Machen Sie einen Gesundheitsurlaub! Reisen Sie in ein Hotel

aus unserem Katalog und nehmen Sie dort an Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung teil. Wir unterstützen Ihr Engagement mit einem attraktiven Zuschuss.

Ihr Gesundheitsurlaub ist so angelegt, dass Sie während Ihres Aufenthalts an ein oder zwei Gesundheitskursen teilnehmen. Die Kosten für diese Kurse übernehmen wir vollständig. In der Regel umfasst jeder Kurs acht Einheiten je 45 Minuten. Die Zeit außerhalb der Kurse steht Ihnen zur freien Verfügung. Alle Angebote finden Sie unter

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsurlaub

Gesundheitskurse

Fehlernährung, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress – unser Alltag birgt viele Gesundheitsgefahren. Damit Ihnen diese nichts anhaben können und Sie lange fit bleiben, stellen wir eine Datenbank mit ausgesuchten Gesundheitskursen bereit. Für alle in der Kursdatenbank eingetragenen Gesundheitskurse erhalten Sie von der BAHN-BKK einen Zuschuss von 80 Prozent und maximal 150 Euro je Kurs. Insgesamt erhalten Sie bis zu 300 Euro pro Jahr für maximal zwei Gesundheitskurse. Damit nehmen wir im Vergleich mit anderen Krankenkassen eine Spitzenposition ein.

Wählen Sie ein passendes Angebot in der Kursdatenbank aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention (Raucherentwöhnung, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch) – wir kümmern uns um die Kosten. Alle Angebote finden Sie unter

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Früherkennung von Krankheiten

Über unsere Leistungen zur Früherkennung von Krankheiten haben wir Sie in der letzten pulsprivat-Ausgabe (4/2017) ausführlich informiert. Auf einige besondere Angebote möchten wir Sie noch einmal hinweisen:

Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Über das gesetzliche Vorsorgeprogramm hinaus bieten wir drei zusätzliche Untersuchungen in verschiedenen Altersstufen:

- U10: Vorsorge im Grundschulalter für Kinder im Alter von 7 oder 8 Jahren. Hier geht es um Entwicklungsstörungen (z.B. Lese-Rechtschreib-Rechenstörungen), die motorische Entwicklung und um Verhaltensstörungen (z.B. ADHS).
- U11: Vorsorge in einer wichtigen Schulphase im Alter von 9 oder 10 Jahren. Das Augenmerk liegt hier auf Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, Medienverhalten, Bewegungs- und Sportförderung und dem Umgang mit Suchtmitteln.
- J2: Vorsorge im Alter von 16 oder 17 Jahren. Themen bei den fast Erwachsenen sind medizinische Risiken (Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes), die Pubertätsentwicklung, Sexualität, Körperhaltung, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Berufswahl. (Wenn der Jugendliche möchte, kann er auch alleine ohne seine Eltern ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Jugendarzt führen.)

Hautkrebs-Screening

Hautkrebs ist die weltweit am häufigsten auftretende Krebserkrankung. Um dieser Erkrankung vorzubeugen, übernehmen wir die Kosten für eine Früherkennungsuntersuchung – das Hautkrebs-Screening. Der Gesetzgeber sieht das Screening ab 35 Jahren vor. Wir möchten Sie und Ihre Kinder schon wesentlich früher bei der Prävention unterstützen und bieten Ihnen deshalb über den gesetzlichen Rahmen hinaus an, bereits ab 16 Jahren alle zwei Jahre an dem Hautkrebs-Screening teilzunehmen.



Sind Sie 35 oder älter? Dann vereinbaren Sie einen Termin bei einem Hautarzt Ihrer Wahl und legen Sie Ihre Krankenversichertenkarte vor. Sie sind zwischen 16 und 34 Jahre alt? Um Ihnen frühzeitige Vorsorge zu ermöglichen, haben wir Verträge mit ausgewählten Dermatologen geschlossen und bieten Ihnen das Hautkrebs-Screening im Rahmen eines EXTRAS bereits im Alter von 16 bis 34 Jahren an. Alle Informationen finden Sie unter

🌐 www.bahn-bkk.de/hautkrebs-screening

discovering hands®:

Tastuntersuchung zur Brustkrebsvorsorge

Brustkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen und Todesursachen bei Frauen – jedes Jahr erkranken in Deutschland knapp 60.000 von ihnen daran. Eine frühzeitige Entdeckung der Krankheit ist essenziell, denn sie ermöglicht eine weniger belastende Behandlung und verbessert die Überlebenschancen der Patientinnen erheblich. Mit discovering hands® bietet Ihnen die BAHN-BKK eine ganz besondere Art der Früherkennung. Bei der von dem Mülheimer Gynäkologen Dr. med. Frank Hoffmann entwickelten Methode steht der nachweislich überlegene Tastsinn blinder Menschen im Mittelpunkt: Blinde Frauen, die zu Medizinischen Tastuntersucherinnen (MTU) ausgebildet wurden, nehmen eine Tastuntersuchung nach einem speziell entwickelten, standardisierten und qualitätsgesicherten Untersuchungskonzept vor.

🌐 www.bahn-bkk.de/discoveringhands

Darmkrebs-Screening

Bei frühzeitiger Diagnose ist Darmkrebs zu einem hohen Prozentsatz heilbar. Da das Darmkrebsrisiko mit zunehmendem Alter ansteigt, raten wir, ab 50 Jahren regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Wenn Sie zwischen 50 und 54 sind, können Sie seit dem letzten Jahr jährlich eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mithilfe eines immunologischen Tests in Anspruch nehmen.

Als EXTRA übernehmen wir für alle 50-Jährigen einmalig die Kosten für einen weiteren immunologischen Stuhltest auf okkultes Blut. Für die Durchführung des Tests erhalten Sie von uns eine schriftliche Einladung.

Ab 55 Jahren können Männer und Frauen alle zwei Jahre den immunologischen Test in Anspruch nehmen. Alternativ dazu kann im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchgeführt werden. Die Koloskopie stellt dem heutigen Kenntnisstand nach die sicherste Methode dar, Darmkrebs frühzeitig zu erkennen, weil auch kleine Veränderungen der Darmschleimhaut sicher festgestellt werden können. Damit Sie den Termin nicht verpassen, senden wir Ihnen nach Ihrem 55. Geburtstag eine persönliche Einladung zur Koloskopie. Vereinbaren Sie einen Termin bei einem Arzt in Ihrer Nähe und lassen Sie das Screening durchführen. Wir tragen die vollen Kosten.

Gesundheitsprämie 125

Gesundheitsvorsorge beugt nicht nur möglichen Krankheiten vor, sie steigert auch das allgemeine Wohlbefinden. Deshalb honorieren wir eine Vielfalt von Aktivitäten mit einer Gesundheitsprämie von bis zu 125 Euro jährlich. Egal, ob Sie am Anfang Ihres Erwachsenenlebens oder mittendrin stehen, sichern Sie sich Ihre Prämie – und erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit.

Eine Basis-Prämie von 50 Euro erhalten Sie, wenn Sie zwei Aktivitäten nachweisen, die Sie während Ihrer Versicherungszeit absolviert haben. Für jede weitere Aktivität erhöht sich Ihre Prämie um jeweils 25 Euro, insgesamt auf bis zu 125 Euro pro Kalenderjahr.

Die Gesundheitsprämie können alle erhalten, die mindestens 18 Jahre alt und bei der BAHN-BKK versichert sind. Mit unserem Prämienrechner erfahren Sie schnell und einfach, mit welchen Vorsorgemaßnahmen Sie sich Ihre Gesundheitsprämie sichern können.

 www.bahn-bkk.de/gesundheitspraemie125

Gebärmutterhalskrebs-Impfung gegen HP-Viren

HP-Viren (Humane Papillomviren) werden durch Geschlechtsverkehr übertragen und können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Sowohl Mädchen als auch Jungen sind durch den Erreger gefährdet. Deshalb empfehlen Ärzte, Mädchen und Jungen vor dem ersten Sexualkontakt mit einer Impfung zu schützen. Es handelt sich hierbei um eine Impfung gegen humane Papillomaviren (Typen HPV 16, 18). Als erste Krankenkasse in Deutschland beziehen wir zudem Jungen im Alter von 9 bis 19 Jahren in diese Vorsorgemaßnahme ein und tragen die Kosten für eine HPV-Impfung mit dem Impfstoff Gardasil®9.

Bislang wurde mit dem Impfstoff Gardasil® geimpft, der in drei Dosen verabreicht wurde. Seit Anfang April 2017 ist der neue Impfstoff Gardasil®9 nun auch in Deutschland zugelassen. Dieser schützt gegen neun Virustypen statt bisher vier (wie bisher gegen die Papillomaviren 6, 11, 16, 18 und jetzt auch gegen die Typen 31, 33, 45, 52 und 58).

Die BAHN-BKK übernimmt die Kosten für diesen neuen Impfstoff. Neben dem verbesserten Schutz hat Gardasil®9 zusätzlich den Vorteil, dass (abhängig vom Alter) zur Immunisierung nur noch zwei Impfdosen im Abstand von sechs Monaten notwendig sind.



ZUSATZLEISTUNGEN INKLUSIVE

EXTRAS Viel drin für Sie

Darf's ein bisschen mehr sein? Nicht nur ein bisschen: Denn mit unseren EXTRAS ist einiges für Sie drin. Schauen Sie mal, hier ein paar tolle Beispiele:

650 Euro ...

Allein diese sechs Leistungsbereiche haben einen Wert von bis zu 650 Euro pro Jahr für Ihre Gesundheit:

Reise-Impfungen

Wir übernehmen die vollen Kosten für Ihre Reiseimpfung: Cholera, Hepatitis A + B, Gelbfieber, Meningokokken, Influenza, Tollwut, Thyphus, FSME, Japanische Enzephalitis sowie medikamentöse Malaria-Prophylaxe.

Osteopathie

Pro Kalenderjahr 80 Prozent der Kosten, maximal 200 Euro, unabhängig von der Anzahl der Behandlungen

Sonstige Impfungen

Auch für viele weitere Impfungen außerhalb der Schutzimpfungsrichtlinie übernehmen wir die Kosten: Gripeschutzimpfung für alle mit quadrivalentem Impfstoff, HPV-Impfung für alle zwischen 9 und 19 Jahren, Herpes-Zoster-Impfung für Versicherte ab 50 Jahren.

Kostenerstattung naturheilkundlicher Medikamente

Wir bieten Ihnen mehr, als der Gesetzgeber vorgibt, und übernehmen pro Medikament die vollen Kosten bis 150 Euro im Kalenderjahr.

Zahngesundheit für Kinder

Wir stellen für jedes versicherte Kind pro Kalenderjahr einen Betrag von 100 Euro für Extraleistungen zur Verfügung, beispielsweise für Fissurenversiegelung.

Neurodermitis-Schutzkleidung

Kostenübernahme für Schutzkleidung in Höhe von maximal 200 Euro pro Kalenderjahr

... 450 Euro ...

Für diese Leistungen zur Prävention erhalten Sie bis zu 450 Euro pro Jahr:

Gesundheitskurse

Sie erhalten bis zu 300 Euro pro Jahr für zwei Gesundheitskurse.

Gesundheitsurlaub

Kosten für Gesundheitskurse unserer Kooperationspartner während des Urlaubs übernehmen wir vollständig.

Gesundheitsprämie 125 für alle ab 18 Jahren

Wir belohnen Ihr Engagement mit einer Gesundheitsprämie von bis zu 125 Euro pro Kalenderjahr.

... vielleicht unbezahlbar

Und vielleicht in Geld gar nicht aufzuwiegen:

Künstliche Befruchtung

Sind beide Ehepartner bei uns versichert, übernehmen wir 100 Prozent der anfallenden Gesamtkosten.

Medizinische Hotline InfoMedicus

Fachärzte und medizinisch geschultes Personal beantworten Ihre Fragen – kostenfrei, rund um die Uhr, an sieben Tagen der Woche, weltweit.

FacharztPlus

Wir unterstützen Sie dabei, den frühestmöglichen Termin bei einem Facharzt in Ihrer Nähe zu bekommen.

Hautkrebs-Screening

Ab 16 Jahren alle zwei Jahre



BAHN**BKK**

Wir müssen unsere Angebote nicht aufhübschen

Statt auf Lockangebote setzen wir auf Qualität und Service. Überzeugen Sie sich noch heute. Für alle, die mehr von ihrer Krankenkasse erwarten.



IHRE ENTSCHEIDUNG

Organspende Leben retten

Im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern, in denen es die „Widerspruchslösung“ gibt, gilt in Deutschland die „Entscheidungslösung“ als Regelung der Organspende. Während sich bei der Ersteren der Einzelne ausdrücklich gegen eine Organspende entscheiden muss, damit ihm nach seinem Tod kein Organ entnommen wird, dokumentiert er bei der „Entscheidungslösung“ seine Bereitschaft zur Spende.

Ziel dieser Richtlinie, die zuvor mit dem Terminus „erweiterte Zustimmungslösung“ belegt war und inhaltlich entsprechend erweitert wurde, ist es, die Organspendebereitschaft zu fördern. Doch sowohl vor als auch nach deren Einführung verläuft ein Dialog hinsichtlich dieses Themas meist so: „Würdest Du ein Organ spenden?“ – „Jain!“. Weiterführende Erklärungen lauten zumeist, dass man sich noch nicht intensiv genug mit diesem Thema auseinandergesetzt habe. Das nimmt nicht wunder, schließlich geht damit der Gedanke an die eigene Sterblichkeit einher. Eine der ersten Nachfragen ist, ob man im Moment einer Organentnahme tatsächlich keine Aussichten mehr darauf habe, weiterzuleben, und wie das festgestellt werde. Aber auch über das Prozedere und „Drumherum“ möchten viele Genauereres wissen.

Gemäß den Richtlinien der Bundesärztekammer müssen zwei voneinander unabhängige, nicht dem Transplantationsprozess angehörige Ärztinnen oder Ärzte den irreversiblen Ausfall der Gesamtfunktion des Gehirns feststellen – und zwar nach allen Maßnahmen zur Lebenserhaltung. „Auf der Intensivstation wird alles medizinisch Mögliche für den

Patienten getan, wenn er lebensbedrohlich erkrankt ist“, heißt es hierzu in einem Merkblatt der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO), die hierzulande alle Schritte des Organspendeprozesses einschließlich des Transports der Organe zu den Empfängern organisiert. Die wichtigsten Todesindizien sind: Die Pupillen sind starr, der Atemreflex ist ausgefallen und das Elektroenzephalogramm (EEG) zeigt keine Hirnströme mehr an.

Der Ablauf nach Eintritt des Todes | Liegt eine Einwilligung zur Organentnahme vor, so schickt der Koordinator der DSO – bundesweit sind rund 80 im Einsatz und bilden jeweils die Schnittstelle zwischen den Krankenhäusern, den Transplantationszentren, der Vermittlungsstelle Eurotransplant und den Angehörigen der Verstorbenen – Blutproben des Verstorbenen zur Laboruntersuchung. Dabei werden die Blutgruppe und Gewebemerkmale bestimmt, denn beides sind wichtige Daten für die Vermittlung der entnommenen Organe. Außerdem wird geklärt, ob bei dem Verstorbenen Infektionen oder Tumorerkrankungen vorliegen, die den Organempfänger gefährden könnten.

Diese Untersuchungsergebnisse und weitere Angaben zum Spender erhält die Stiftung Eurotransplant in ihrer Eigenschaft als Service-Organisation, bei der alle Patienten der Mitgliedsländer registriert sind, die auf ein Organ warten. Dort wiederum gleicht ein spezielles Computerprogramm die Daten des Spenders mit denen der Patienten auf den Wartelisten ab und ermittelt die passenden Empfänger. Die Mitgliedsländer von Eurotransplant sind Deutschland, Österreich, die Niederlande, Belgien, Luxemburg, Slowenien, Kroatien und Ungarn. Das Einzugsgebiet umfasst somit rund 135 Millionen Menschen.

Die Kriterien der Organvergabe | Nach dem Transplantationsgesetz hat die Bundesärztekammer für Deutschland Richtlinien für die Vergabe von Spenderorganen an Wartelistenpatienten erlassen. Entscheidend ist zum einen die Dringlichkeit, also die Frage, wie lange ein Patient ohne Spenderorgan noch zu leben hat. Zum anderen muss das Organ zum Empfänger passen, das heißt die Gewebemerkmale zwischen Spender und Empfänger müssen übereinstimmen, auch Blutgruppe, Größe und Gewicht müssen passen. Berücksichtigt wird auch, wie lange der Patient bereits auf ein Organ wartet. Hinzu kommt die „nationale Organaustauschbilanz“, die gewährleisten soll, dass Länder mit hohem Organaufkommen im Vergleich zu Ländern mit niedrigen Spenderzahlen nicht benachteiligt werden.

Kriterien für eine Organspende | Vom 16. Lebensjahr an können Minderjährige ihre Bereitschaft zur Organspende dokumentieren, den Widerspruch können sie bereits ab dem 14. Lebensjahr erklären. Eine Altersgrenze nach oben für die Organspende gibt es jedoch nicht, denn der entscheidende Faktor ist der Zustand der Organe. Dieser hängt lediglich bedingt vom Alter des Patienten ab. Somit sind es letztlich medizinische Tests nach dem Tode, die das Für und Wider einer Transplantation maßgeblich beeinflussen. Grundsätzlich ausgeschlossen wird jedoch eine Organentnahme, wenn beim Verstorbenen eine akute bösartige Tumorerkrankung oder ein positiver HIV-Befund vorliegt. Bei allen anderen Erkrankungen obliegt die Entscheidung den Ärzten nach den vorliegenden Befunden.

Organspendebereitschaft und Patientenverfügung | In einer Patientenverfügung entscheidet sich der Patient womöglich gegen lebenserhaltende Maßnahmen nach Feststellung des

Hirntodes. Das kann zu Fragen des Verhältnisses von Willensbekundung und Organspendeerklärung führen, da bis zur Realisierung einer Spende die Vitalfunktionen des Körpers aufrechterhalten werden müssen. „Um Unsicherheiten und Konflikte zu vermeiden, ist es wichtig, gerade zu diesen Punkten eindeutige Angaben zu machen und die Angehörigen darüber zu informieren“, heißt es hierzu vonseiten der DSO. Dementsprechend kann in der Patientenverfügung selbst Wunschgemäßes konkret formuliert werden.

Die Entnahme der Organe | Nach dem Tod können Nieren, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm gespendet werden. Der respektvolle Umgang mit dem Spender steht an oberster Stelle und daher erfolgt die Organspende unter den gleichen Bedingungen wie jede andere Operation. Die Wunde selbst wird sorgfältig verschlossen, sodass die Angehörigen sich nach der Organentnahme in gewünschter Weise von dem Verstorbenen verabschieden können.

Transport der Organe | Die Ischämiezeit so kurz wie möglich zu halten ist die oberste Priorität bei der Logistik des Organtransports. Dabei handelt es sich um die Zeit, in der die Organe nicht durchblutet werden. Die Zeitspannen sind bei den Organen unterschiedlich. Beim Herzen darf sie nicht länger als vier Stunden betragen, bei den Nieren kann sie bis zu 24 Stunden andauern. Um diese Zeiten einzuhalten, greifen verschiedene Transportschritte ineinander. Entscheidend sind sowohl die Entfernung zwischen Spender und Empfänger als auch das Spannungsfeld von medizinischen und ökonomischen Gesichtspunkten.

Des Weiteren gilt es, Wetter oder Verkehrssituation zu beachten. Infrage kommen der Transport per Auto, (Charter-) Flugzeug, Hubschrauber oder Bahn. Doch auch hier kommt eine Richtlinie der Bundesärztekammer zum Tragen. Diese besagt, dass in der Regel Organe auf dem Landweg transportiert werden sollen und Flugtransporte nur unter besonderen Voraussetzungen infrage kommen. Diese Richtlinie gilt übrigens auch für die Transporte von Operationsteams zur Organentnahme.

Registrierung von Daten | Eine ärztliche Untersuchung, wenn man sich für die Organspende entscheidet, ist nicht notwendig. Eine Registrierung für eine Organspende findet in Deutschland ebenfalls nicht statt. Somit ist die persönliche

Entscheidung im Organspendeausweis nicht auf Lebenszeit bindend. Bei einer Meinungsänderung reicht es aus, den vorhandenen Ausweis zu vernichten oder gegebenenfalls in einem neuen Ausweis die gewünschten Änderungen einzutragen. Denn im Organspendeausweis kann man zwar einerseits der Organ- und Gewebespende nach dem Tod grundsätzlich zustimmen, aber auch erklären, dass bestimmte Organe oder Gewebe nicht entnommen werden, bzw. die Bereitswilligkeit auf bestimmte Organe oder Gewebe begrenzen.

Lebendspende | Bei der Lebendspende wiederum ist das Transplantationsgesetz (TPG) von 1997 zu beachten. So kommt eine Lebendorganspende lediglich infrage, wenn diese für eine Patientin oder einen Patienten die bestmögliche Behandlungsmethode ist und gleichzeitig kein von einem Verstorbenen gespendetes Organ zur Verfügung steht. Vorrangiges Ziel des TPG ist, Lebendspenderinnen und -spender zu schützen und Organhandel zu verhindern. Daher ist in Deutschland eine Organspende zu Lebzeiten nur unter Verwandten ersten oder zweiten Grades, unter Ehepartnern, Verlobten und unter Menschen möglich, „die sich in besonderer persönlicher Verbundenheit nahestehen“.

Die Prüfung, dass eine Spende freiwillig und ohne finanzielle Interessen geschieht, obliegt einer unabhängigen Gutachterkommission. Infrage kommen für eine Lebendspende in Deutschland ausschließlich eine Niere und Teile der Leber. Zwar ist auch die Entnahme von Teilen der Lunge, des Dünndarms oder der Bauchspeicheldrüse möglich, doch diese werden hierzulande nur selten bei einer Lebendorganspende übertragen.

Infotelefon Organspende | Weitergehende Auskünfte zur Organspende gibt es beim Infotelefon Organspende unter einer gebührenfreien Rufnummer, das montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr erreichbar ist. Hierbei handelt es sich um eine gemeinsame Einrichtung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der DSO.

☎ **Infotelefon Organspende 0800 9040400**



Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahl der Organspender ist im vergangenen Jahr auf den niedrigsten Stand seit 20 Jahren gesunken, von 769 toten Spendern wurden Organe entnommen und transplantiert.

Die Organspende ist ein sehr emotionales Thema, wohl auch, weil wir uns mit unserem eigenen Tod beschäftigen müssen, wenn wir über die Frage nachdenken: Will ich meine Organe spenden?

Die Entscheidung darüber ist glücklicherweise jedem Einzelnen überlassen. Wer seine Organe nicht spendet, muss kein schlechtes Gewissen haben, und wer seine Organe spendet, sollte nicht auf dem hohen moralischen Ross sitzen.

Mehr als 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein neues Organ, die meisten benötigen eine neue Niere. Täglich sterben drei von ihnen, weil sie nicht rechtzeitig ein rettendes Organ bekommen. Und nicht jeder hat das Glück, beispielsweise einen Ehepartner oder nahen Verwandten zu haben, der (wie unser Bundespräsident) eine Niere spendet.

Drei Menschen sterben jeden Tag, weil es für sie kein Organ gibt, hinterlassen Partner, Kinder und andere Verwandte, die um sie trauern. Das macht sehr nachdenklich, vor allem auch deshalb, weil sie hätten weiterleben können. Deshalb bitten wir Sie: Denken Sie darüber nach, ob Sie nicht auch Organspender werden möchten. Sie könnten Leben retten.

Herzliche Grüße

Ihre Susanne Kittner

Alternierende Vorsitzende
des Verwaltungsrates der BAHN-BKK

Ihr Hans-Jürgen Dorneau

Alternierender Vorsitzender
des Verwaltungsrates der BAHN-BKK

Zufriedenheit hat keinen guten Ruf. Sie gilt als die Stiefschwester des Glücks. Nach Glück strebt jeder, Zufriedenheit klingt allenfalls nach „befriedigend“, Schulnote 3. Kurz vor „Setzen, 6!“ Dabei ist das Zufriedensein doch, auf Dauer betrachtet, der beste Zustand, den man erreichen kann. Wie herrlich ist es – und wie gut für die psychische Gesundheit noch dazu –, wenn Sie am Ende des Tages feststellen können, dass es doch alles in allem gut gelaufen ist.

Zufriedenheit Kleines Glück?



Dies also ist ein Plädoyer für mehr Zufriedenheit. Aber um gleich mal mit einem Vorurteil aufzuräumen: Natürlich kann es nicht das Ziel sein, ununterbrochen zufrieden zu sein mit sich und der Welt. In die weichen Sofakissen einzusinken und grunzend festzustellen, dass alles gut ist, wie es ist. Zweifellos können wir mit vielem auf diesem Planeten einfach nur unzufrieden sein und wir können uns auch mit Fug und Recht regelmäßig über uns selbst ärgern. Aber: Unserer psychischen Gesundheit täte es wirklich gut, wenn wir häufiger mit uns und der Welt zufrieden wären, wenn wir uns nicht

ständig mit nagender Selbstkritik überzogen und auch mal Fünfe gerade sein ließen. Und dazu gehört es auch, schlechte Laune, Misserfolge, Traurigkeit und Fehlentscheidungen als das zu akzeptieren, was sie sind: ein Teil des Lebens, dem wir nicht, nie und nimmer entkommen können.

„Zufriedenheit ist das Ergebnis von Denkprozessen“, wie der Psychologe Philipp Mayring von der Universität in Klagenfurt sagt. Zufriedenheit resultiert immer aus dem Vergleich zwischen unserer tatsächlichen Situation und unserer Ideal-

vorstellung von unserem Leben, sagt Jochen Brandtstädter, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Trier, der ein Standardwerk über die „Psychologie gelingender Lebensführung“ geschrieben hat. „Und je kleiner die Kluft ist, desto zufriedener sind wir.“

Das heißt aber auch: Wir können daran arbeiten, zufriedener zu sein. Denn wenn unsere Bilanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit in unserem Leben besser ausfallen soll, gibt es logischerweise zwei Stellschrauben dafür: entweder dreht man am Wunsch oder an der Wirklichkeit. Der erste Weg ist der defensive Weg zur Zufriedenheit, bei dem wir unsere Ansprüche mäßigen, der zweite Weg ist der offensive, bei dem wir versuchen, die Welt unseren Vorstellungen anzupassen.

In unserer Leistungsgesellschaft ist der offensive Weg meist der favorisierte. Und vor allem für junge Menschen ist er auch oft der richtige. Schließlich treibt er uns an, er sorgt dafür, dass wir am Ende Erfolge einfahren und uns darüber freuen. Der defensive Weg hingegen erscheint uns oft als Niederlage. Aber er kann sehr viel klüger sein.

Akzeptieren oder kämpfen? Um herauszufinden, ob es sich für einen Anspruch zu kämpfen lohnt, müssen wir ehrlich mit uns sein. Wollen wir uns ernsthaft ärgern wegen des verpassten Fitnesstrainings? Sie wollten ganz offensichtlich nicht ins Fitnessstudio und haben stattdessen – hoffentlich – schöne Abende verbracht. Wenn Sie immer nicht in die Puschen kommen: Womöglich liegt das einfach daran, dass Ihnen die Puschen gar nicht gefallen. Dann sollten Sie sie wegwerfen.

So schmerzhaft es ist, sich von seinen Vorstellungen zu trennen: Jeder kann das üben – auch wenn es paradox klingt, ausgerechnet das Loslassen angestrengt verfolgen zu wollen. Als könnten wir jemanden mit einem „Mach dich mal locker“ zur Entspannung bringen. Und doch können wir uns Gelassenheit durch „angestregtes Mühen“ aneignen, wie es Jochen Brandtstädter ausdrückt.

Übers Loslassen hinaus gibt es eine Liste von Lebens-Zutaten, die die Zufriedenheit steigern. Manche Charakterstärken wie Dankbarkeit, Optimismus und Enthusiasmus gehören ebenso dazu wie Sinnfindung, Kritikfähigkeit und Wohlwollen. All das lässt sich trainieren. Wir können Zuversicht üben, indem wir die Aufmerksamkeit auf die schönen Erlebnisse lenken. Dankbarkeit trainieren, wenn wir Menschen, die uns unterstützt haben, eine Karte schicken, freundliche Zeitgenossen anlächeln, einen Bekannten einfach mal in den Arm nehmen. Kleine Dinge können viel bewirken. „Unzählige Studien haben gezeigt, dass solche Übungen das Wohlbefinden sehr positiv beeinflussen“, betont Sonja Lyubomirsky vom Positive Activities and Well-Being Laboratory an der University of California in Riverside.

Und es mag überraschen, aber wichtig ist auch Neugier. „Neugier, ja dieser pulsierende, aufregende Status des Nichtwissens – das ist die Grundlage eines zufriedenen Lebens“, sagt Todd Kashdan. Wer neugierig ist, entwickelt sich weiter. Er gewinnt an Erfahrungen und Selbstbewusstsein – und er kalkuliert Misserfolge mit ein: Schließlich weiß fast jeder, dass es unangenehm werden kann, wenn man Unbekanntes erprobt.

Offen für Neues sein, sich weniger aufregen, weniger leiden, weniger hadern, Veränderungen hinnehmen und das Gute wertschätzen – das macht das Leben leichter. Wem es dagegen nicht gelingt, seine unerfüllbaren Wünsche, seine zerstörerischen Gedanken und negativen Gefühle loszulassen, der kann schwer erkranken. Depressive Menschen sind häufig auf ihre Lebensentwürfe fixiert, sie verharren in negativen Gedankenschleifen; das ist Teil ihrer Krankheit. Auch um dem vorzubeugen, ist es wichtig, an seiner Zufriedenheit zu arbeiten. Schlimme Situationen sind schlimm genug. Noch schlimmer aber werden sie, wenn wir uns damit beschäftigen, sie schlimm zu finden. Wenn wir die Umstände nicht ändern können, können wir immer noch unsere Einstellung ändern. Es steht in der Macht des Einzelnen, das Beste in seinem Leben zu sehen und das Beste daraus zu machen.



In der vergangenen pulsprivat-Ausgabe hatten wir Sie gebeten, uns die schönste Aufnahme Ihres Lieblingstiers zu senden. Wer uns bis zum 15. Februar 2018 ein Foto zusandte, hatte die Chance, einen Kochbox-Gutschein oder ein Fitnessarmband zu gewinnen.

Die BAHN-BKK-Jury unter Vorsitz von Vorstand Hanka Knoche hat sich Anfang März 2018 getroffen, um die schönsten drei Bilder auszusuchen, was eine schwierige Aufgabe war.

Gewonnen haben

Der 1. Preis geht an Richard Heim aus Neudrossenfeld für das Foto seines Papageis Lori.

Den 2. Preis gewinnt Birgit Löpertz aus Rheinberg für ihr Hundefoto.

Den 3. Preis bekommt Franziska Brand aus Raguhn für ihre Pferdeaufnahme.



