

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 2 · Juli 2021



Impfen und Immunsystem
So stärken wir
unsere Abwehrkräfte

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Neue App gegen Depressionen
- » Ausbau der Online-Geschäftsstelle
- » Parodontitis-Behandlung verbessert

Liebe Leserinnen und Leser!



**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK**

Wir Betriebskrankenkassen machen uns jetzt in den Wochen vor der Bundestagswahl dafür stark, das Gesundheitssystem zukunftsfähig zu machen.

Die Bertelsmann BKK ist bisher erfreulich gut durch die Pandemie gekommen. Das Jahr 2020 können wir anders als erwartet mit einem leichten Überschuss abschließen. Geld, das der Versichertengemeinschaft als zusätzliche Rücklage für das neue Geschäftsjahr zur Verfügung steht. Aber die Finanzen sind das eine.

Wir Betriebskrankenkassen machen uns jetzt in den Wochen vor der Bundestagswahl dafür stark, das Gesundheitssystem zukunftsfähig zu machen. Aufgaben gibt es viele. Von der besseren Entlohnung und fachlichen Aufwertung der Pflegekräfte in unseren Krankenhäusern über den Ausbau der Digitalisierung, damit zum Beispiel die elektronische Patientenakte (ePA) zur zentralen Informationsplattform für die eigene Gesundheit werden kann, bis hin zu mehr Prävention und Gesundheitsförderung.

Die Pandemie hat viele Schwachstellen aufgedeckt. Sie ist aber auch ein Treiber von Innovationen, zum Beispiel bei der Entwicklung von Impfstoffen. Die Politik sollte daher nach der Wahl im September die Chance nutzen und die Weichen für ein zukunftsfähiges, patientenzentriertes und sozialverträgliches Gesundheitswesen stellen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen einen herrlichen Sommer. Genießen Sie die Zeit mit Ihren Lieben draußen und im Grünen. Insbesondere für Kinder ist das so wichtig nach den vergangenen Wochen.

Ihr Thomas Johannwille



Was hilft bei Depressionen?

6



14

Impfung und Immunsystem –
so stärken wir unsere
Abwehrkräfte in der Pandemie



Parodontitis-
Behandlung
verbessert

10

Inhalt

2021.2

04 Kurzmeldungen

- Sprachtherapie per App
- Kooperation mit Pflegekraftvermittler „Pflégix“
- Neue Kurse von Bertelsmann Sport und Gesundheit
- Erweitert: Krankengeld bei Erkrankung des Kindes

06 Was hilft bei Depressionen?

08 Ausbau der Online-Geschäftsstelle

09 Neue Gesundheitskarten

10 Parodontitis-Behandlung verbessert

Erweiterte Behandlung erhält die Zahngesundheit

12 Positiver Abschluss Geschäftsjahr 2020

14 Impfung und Immunsystem – so stärken wir unsere Abwehrkräfte in der Pandemie

20 Kurz & knapp

- Forever young
- Mangelnde Jod-Versorgung in Deutschland

21 Sepsis-Fakten

22 Basteln

Bastel dir einen Jahreszeiten-Baum

23 Rezept

Gebratener Thai-Reis (Khao Pad) in Ananas

24 Anzeige „Balloon-App“

» Kurzmeldungen



Kooperation mit Pflegekraftvermittler „Pflegix“

Unverhofft kommt oft – und meistens ungelegen ...

Fällt die haushaltsführende Person krankheitsbedingt aus, zum Beispiel durch einen Krankenhausaufenthalt der Mutter, stehen Familien mit kleinen Kindern vor der Herausforderung, den Haushalt und die Betreuung ihrer Kinder anderweitig zu organisieren. Glück hat, wer auf andere Familienmitglieder bauen kann, die einspringen und sich um die Kinder kümmern können. Wer hingegen auf externe Hilfe angewiesen ist, kann sich an karitative Einrichtungen wenden, wie zum Beispiel Caritas oder Diakonie. Sind die Voraussetzungen für die Haushaltshilfe gegeben, trägt die Bertelsmann BKK die vertraglich vereinbarten Kosten.



Mit unserem neuen bundesweit tätigen Partner „Pflegix“ können wir Familien weitere Hilfestellung bieten. So können Sie sich nun auch über das deutschlandweite Helfernetz von Pflegix eine Fachkraft für die Unterstützung in Ihrem Haushalt vermitteln lassen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/haushaltshilfe
» www.pflegix.de

Impressum: Herausgeber: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh, www.bertelsmann-bkk.de · Redaktion: Christian Radtke (V. i. S. d. P.) · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: dreimal jährlich · Bezugsquelle: direkt bei der Bertelsmann BKK Bezug: Je Haushalt wird nur ein Exemplar versandt. Hierzu wird bei Adress- und Namensgleichheit automatisch ein Empfänger gelöscht. Für Ehepaare mit abweichenden Nachnamen steuern wir auf Wunsch ebenfalls ein Magazin aus. Kontakt: 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 16.6.2021



Sprachtherapie per App

Sprache ist die wichtigste Form der Kommunikation. Daher ist es umso wichtiger, dass Kinder richtig sprechen lernen. Mit der App Neolexon unterstützen wir Kinder von 3 bis 7 Jahren jetzt dabei, gemeinsam mit ihren Eltern Sprachschwierigkeiten zu überwinden.

Das bietet Neolexon:

- unterschiedliche Übungsmodule, die je nach Therapiestand freigeschaltet werden
- interaktive Rückmeldung und kindgerechte Anleitung
- ansprechendes Motivations- und Belohnungssystem
- Der Therapeut kann flexibel aus rund 800 kindgerechten Wörtern auswählen.
- Kinder können alleine oder gemeinsam mit den Eltern üben.
- Durch die Sprachaufnahme kann der Fortschritt des Kindes überprüft werden.

So einfach geht's:

- Damit Sie die App kostenfrei auf Ihrem Smartphone oder Tablet nutzen können, muss sich Ihr Kind in einer ärztlich verordneten Sprachtherapie befinden.
- Ihr Logopäde händigt Ihnen eine Teilnahmeerklärung für Neolexon aus, die Sie bei uns einreichen.
- Dann bekommen Sie einen Gutschein, mit dem Sie sich registrieren und die App kostenfrei herunterladen können.
- Ihr Logopäde richtet Neolexon individuell ein und schon können Sie zu Hause spielerisch und eigenständig mit Ihrem Kind lernen.

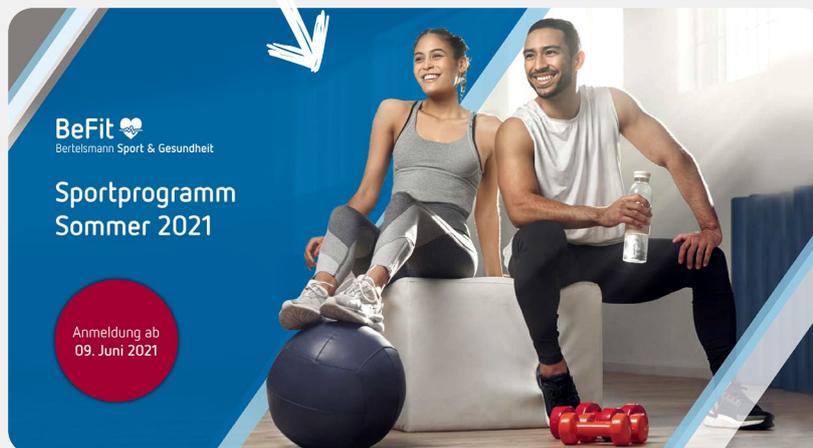
Mehr Informationen zum Thema unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/neolexon

Neue Kurse von Bertelsmann Sport und Gesundheit

Auch für die Sommermonate bietet Bertelsmann Sport und Gesundheit wieder ein abwechslungsreiches Kursprogramm. Neben Online-Kursen finden in der Region Gütersloh auch wieder Outdoor-Angebote statt.

Bei regelmäßiger Teilnahme – mindestens zwei Drittel der Termine – können sich BKK-Versicherte zwei zertifizierte Kurse pro Jahr in voller Höhe erstatten lassen.



Termine und Kursinhalte über: www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de

Erweitert: Krankengeld bei Erkrankung des Kindes

Eltern stehen in der Pandemie vor besonderen Herausforderungen. Der Gesetzgeber hat daher die Leistung „Kinderkrankengeld“ erweitert. Ein Anspruch besteht demnach nicht nur, wenn ein Kind im Alter von bis zu zwölf Jahren krank zu Hause ist und einer Betreuung bedarf, sondern auch, wenn die Einrichtungen (z. B. Schule, Kita) coronabedingt nicht besucht werden können und keine andere Person des Haushalts diese Aufgabe übernehmen kann.

Der Anspruch auf Kinderkrankengeld ist zudem für das Jahr 2021 von 20 Tagen pro Elternteil und Kind auf 30 Tage, und damit für beide Eltern insgesamt pro Kind auf 60 Tage verlängert worden.

Auch für Alleinerziehende verdoppelt sich der Anspruch pro Kind von 30 auf nun 60 Tage. Bei mehreren Kindern gilt ein Anspruch von maximal 65 Tagen, bei Alleinerziehenden maximal 130 Tage. Das Kinderkrankengeld beträgt 90 Prozent des durch die unbezahlte Freistellung ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts.

Mehr Informationen zum Thema unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/kinderkrankengeld



Ratgeber: Was hilft bei Depressionen?

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Depression. Zu den typischen Symptomen gehören eine gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Antriebsmangel und negatives Denken. Oftmals wirkt sich die psychische Erkrankung negativ auf das körperliche Wohlbefinden aus. Jährlich erkranken von 100 Personen ein bis zwei neu an einer Depression. Das Risiko, im Laufe des Lebens depressiv zu werden, liegt bei 16 bis 20 Prozent – bei Frauen ist das Risiko doppelt so hoch. Aufgrund der weiten Verbreitung in der Bevölkerung ist es wichtig, dass Depressionen möglichst schnell erkannt und behandelt werden.

Neu: „Selfapy“ Online-Hilfe bei Depressionen

Ist ein Behandlungsbeginn durch einen Arzt oder Psychotherapeuten angesichts von Wartezeiten, Erreichbarkeit oder aus anderen Gründen nicht zeitnah möglich, kann ein digitales Hilfeangebot wie Selfapy ratsam sein. Der Depressionskurs von Selfapy ist eine digitale Lösung auf Rezept, um Betroffenen zu helfen, die aufgrund psychischer Belastungen Hilfe suchen. Der Kurs kann von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden. Liegt bereits ein Befund mit Diagnose vor, können sich Betroffene auch mit diesem direkt an die BKK wenden und einen Gutschein-Code zur kostenfreien Teilnahme erhalten. Im Rahmen des Kurses steht ein Psychologe jederzeit per Chat als Ansprechpartner zur Verfügung.

Mehr Informationen unter www.bertelsmann-bkk.de/diga bzw. direkt unter www.selfapy.de

Für eine persönliche Beratung erreichen Sie das BKK-Service-Center unter Fon 05241 80-74000 oder auf elektronischem Wege per Nachrichtenpostfach aus der Online-Geschäftsstelle „meine BKK“

1 Die Krankheit anerkennen

Eine Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit, die diagnostiziert und behandelt werden muss. Leider ist sie noch immer mit Stigma behaftet und viele Betroffene schämen sich, geben sich selbst die Schuld oder trauen sich nicht, Hilfe zu suchen. Erkenne die Depression als Krankheit an.

2 Hilfe suchen und annehmen

Hast du dir bereits professionelle Hilfe gesucht? Die Tatsache, dass du diesen Ratgeber liest, deutet darauf hin, dass du Informationen zu diesem Thema suchst. Du bist auf dem Weg aus der Depression heraus nicht alleine.

3 Das Ziel im Auge behalten

Es mag dir während einer depressiven Episode nicht so erscheinen, aber auch diese schwere Phase deines Lebens wird zu Ende gehen. Es kann hilfreich sein, wenn du dich ab und zu daran erinnerst, wie es dir vor der Depression gegangen ist. Wichtiger ist jedoch, den Fokus auf die Zeit nach der Depression zu legen. Verliere nicht die Hoffnung und den Glauben daran, dass es wieder besser wird.

4 Rede mit Familie und Freunden

Je offener du mit deiner Familie und deinen Freunden über deine Depression sprichst, desto besser werden sie dich verstehen. Jemand, der noch nie eine Depression hatte, kann sich oftmals nicht vorstellen, wie sehr man unter den Symptomen leidet. Erkläre den wichtigen Menschen in deinem Leben, wie du dich fühlst. Möglicherweise gibt es ganz konkrete Dinge, die sie für dich tun können. Manchmal brauchst du vielleicht einfach nur ein verständnisvolles Nicken oder eine Umarmung.

5 Bewegung, Bewegung, Bewegung

Du fühlst dich antriebslos, müde und hast keine Motivation – aber genau jetzt würde dir Sport so gut tun. Körperliche Aktivität sorgt für eine bessere Durchblutung des Gehirns und fördert die Ausschüttung wichtiger, körpereigener Substanzen wie Serotonin und Dopamin. Diese Botenstoffe wirken sich positiv auf die Stimmung aus. Während des Sports kommst du außerdem auf andere Gedanken und lenkst dich vom ständigen Grübeln ab. Also: Probier es einfach einmal. 30 Minuten Sport am Tag lautet die Empfehlung. Auch ein Spaziergang im Grünen kann unglaublich guttun.



Selbsthilfe bei

6 Raus mit dir!

Apropos Spaziergang im Grünen: Versuch, möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen. Das galt besonders für die lichtarmen Wintermonate, da ein Mangel an Licht zur Entwicklung der saisonal abhängigen Depression beiträgt. Bist du viel mit dem Auto oder der Bahn unterwegs? Dann ersetze einen Teil der Strecke durch einen Fußmarsch oder fahre mit dem Rad, wenn das Wetter dies zulässt. Als Bertelsmann-Mitarbeiter kannst du zum Beispiel jetzt noch bei der bis Ende Juli laufenden Aktion „Fit for Work“ einsteigen.

7 Ernähre dich bewusst

Frisches Gemüse und Obst sowie hochwertiges Protein sollten die Grundlage deiner Ernährung bilden, ebenso wie Vollkornprodukte und gesunde Fette. So führst du deinem Körper die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zu. Alkohol und Nikotin sowie Zucker, Weißmehl und Stärke sollten verbannt werden. Die Depression wirkt sich meist auf den Appetit aus. Bewusstes Essen und regelmäßige Mahlzeiten tragen dazu bei, dass du nicht ungewollt abnimmst oder dich Heißhungerattacken überkommen.

8 Schlaf – auf das richtige Maß kommt es an

Depressionen und Schlafstörungen gehen oft Hand in Hand einher. Regelmäßiger, ausreichender und vor allem erholsamer Schlaf ist wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Im Durchschnitt braucht der Mensch sieben Stunden Schlaf pro Nacht, wobei es natürlich individuelle Unterschiede gibt. Es mag vielleicht paradox klingen, aber du kannst auch zu viel schlafen. Es kommt also auf die richtige Balance an. Wenn du dich tagsüber müde fühlst und glaubst, auf einen Mittagsschlaf nicht verzichten zu können, versuche es einmal mit einem 20-minütigen „Powernap“.

9 Achtsamkeit üben

Anstatt dich in deinen negativen Gedanken zu verlieren, konzentriere dich stärker auf das Hier und Jetzt. Nimm deine Umgebung bewusst wahr und schalte den Autopiloten einfach einmal ab. Wie fühlt sich das Wasser auf deiner Haut an, wenn du dir die Hände wäschst? Wie schmeckt der erste Kaffee oder Tee am Morgen? Wie klingt das Laub, wenn es im Wind raschelt? Dabei solltest du versuchen, die Dinge nicht zu bewerten. Achtsamkeit hilft dir dabei, gelassener zu werden.

Für mehr Inspiration empfehlen wir dir die App „Balloon“. Infos dazu findest du auf Seite 24.

10 Raus aus der Depressionsspirale

Typisch für eine Depression ist die negative Gedankenspirale. Vermutlich kennst du es von dir selbst. Doch bringt dir das Grübeln eigentlich etwas? Versuche dein Denken zu hinterfragen und die negativen Gedanken in positive umzuwandeln. Wenn du dich beim Grübeln ertappst, sage laut: „Stopp!“

Quelle und viele weitere Tipps:
 >> www.selfapy.de

Hilfe-Adressen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

Info-Telefon Depression: 0800 3344533

>> www.deutsche-depressionshilfe.de

In Notfällen:

Benötigen Sie oder eine Ihnen nahestehende Person dringend Hilfe, wenden Sie sich bitte umgehend an folgende Anlaufstelle:

Fon 0800 111 0111

>> www.telefonseelsorge.de

Bertelsmann:

Bertelsmann-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern bietet sich zudem mit der Betrieblichen Sozialberatung eine weitere Anlaufstelle. Dort, wo es im Unternehmen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht gelingt, belastende Faktoren auszuschließen, oder wenn Mitarbeiter in ihrem privaten Umfeld schwierigen Bedingungen ausgesetzt sind, bietet die Betriebliche Sozialberatung bei Bertelsmann unterstützende Angebote an.

Birgit Epp, Ansprechpartnerin am Standort Gütersloh:

„In vertraulichen Gesprächen führen wir eine Ist-Stand-Analyse mit den Betroffenen durch und besprechen den Beratungsbedarf für deren Anliegen. Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten bei ihrer Orientierung und bestärken sie, individuelle Lösungen zu finden. Bei Bedarf leiten wir auch gezielt an Fachstellen weiter. Betroffene, die auf der Therapieplatzsuche sind, begleiten wir auf dem Weg, einen geeigneten Therapeuten bzw. eine geeignete Therapeutin zu finden. Als Betriebliche Sozialberatung bieten wir jedoch keine Psychotherapie an.“

Die den bundesweiten Bertelsmann-Standorten zugeordneten Beraterinnen und Berater unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Mehr Informationen und Kontaktadressen erhalten Sie innerbetrieblich oder unter:

>> www.bertelsmannhealth.de/themenwelten/psychische-gesundheit

BKK-Online-Service



Im April konnten wir den 10.000sten Kunden in unserer Online-Geschäftsstelle begrüßen. Von unseren volljährigen Versicherten profitiert damit bereits jeder Vierte von den Vereinfachungen bei zahlreichen Anliegen, die mit der BKK schnell und einfach online per Smartphone oder PC geklärt werden können.

» Wir bauen den Online-Service daher weiter aus

In Kürze wird auch das Einreichen von Rechnungen noch einmal vereinfacht. Es können im Wesentlichen dann Professionelle Zahnreinigungen, selbst bezahlte Impfungen, Osteopathie-Behandlungen, Präventionskurse, aber auch viele weitere Rechnungen einfach per Foto digital eingereicht werden. Dies ist nicht nur einfacher. Auch die Bearbeitung und Überweisung auf Ihr Konto geht dadurch in der Regel schneller.

Kristin Eickel,
Projektleiterin Online-Geschäftsstelle:

„Im zweiten Halbjahr wollen wir weitere Anliegen vereinfachen, z. B. das Einreichen von Kinderpflegekrankengeld-Anträgen sowie den Fragebogen zur Einkommensanfrage für freiwillige Mitglieder.“

» Wissenswertes in Sachen Bonusprogramm

Ein viel genutztes Modul in der Online-Geschäftsstelle ist das Bonusprogramm. Unsere Kunden können ihre Aktivitäten des laufenden Jahres bereits einreichen – außer aktive Mitgliedschaften im Fitnessstudio oder Sportverein, Nichtraucher und Normalgewicht. Bestätigungen für diese Aktivitäten dürfen leider erst im vierten Quartal ausgestellt und eingereicht werden.

Dazu Thomas Loose,
Abteilungsleiter Leistungen:

„Wir werden das Einreichen dieser Aktivitäten zum Herbst freischalten. So sehen es die rechtlichen Rahmenbedingungen vor, denn schließlich lässt sich erst zum Ende eines Jahres bestätigen, dass man aktiv im Fitnessstudio oder Sportverein gewesen ist. Bis dahin wünschen wir Ihnen bei Ihren sportlichen Aktivitäten viel Spaß und Erfolg – wohl wissend, dass die Corona-Situation Sie dabei im Moment leider einschränkt. Aber lassen Sie sich nicht ausbremsen und behalten Sie Ihren Schwung ...“

Auf einen Blick

Die Vorteile der Online-Geschäftsstelle

Das bietet Ihnen „meine BKK“

Service – Ausbau der Online-Geschäftsstelle

Nachrichtenpostfach

- + Nachrichten und Dokumente verschlüsselt an die BKK senden und empfangen. Im Gegensatz zur herkömmlichen Kommunikation per E-Mail sind Sie als Absender eindeutig als BKK-Versicherter identifizierbar. Nutzen Sie daher im Sinne eines verantwortungsvollen Umgangs mit Sozialdaten dieses Postfach, wenn Sie auf elektronischem Wege mit uns Kontakt aufnehmen.

Services

- + Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (Krankmeldung): als Foto hochladen
- + Bonusprogramm: Aktivitäten erfassen
- + Gesundheitskarte: bestellen und Foto hochladen
- + Unfallfragebogen: online ausfüllen
- + Neu: Rechnungen einreichen
- + Neu: Antrag Kinderpflegekrankengeld
- + Auslandskrankenschein: Download für Bosnien und Herzegowina, die Türkei und Tunesien (in EU-Ländern reicht die Vorlage der Gesundheitskarte – idealerweise ergänzt um eine private Reisekrankenversicherung)

Ratgeber

- + Medikamente im Test – die Arzneimittel-Datenbank der Stiftung Warentest

Persönliche Daten

- + Mitgliedsbescheinigung herunterladen
- + Adress- und Kontaktdaten ändern
Bankverbindung ändern



So nutzen Sie die Online-Geschäftsstelle

Installieren Sie die kostenlose „Bertelsmann BKK“-App für Apple oder Android anhand des QR-Codes – so können Sie sich in der Online-Geschäftsstelle registrieren, mit der Kamera Ihres Smartphones Belege fotografieren und direkt zur BKK senden.

Übrigens:

Die Services von „meine BKK“ können Sie per Smartphone, Tablet oder PC nutzen.



„Ihr Foto bitte“ Neue Gesundheitskarten

In diesem Jahr erhalten eine Vielzahl unserer Versicherten eine neue Gesundheitskarte (eGK), da deren Gültigkeit abläuft. Der Austausch erfolgt automatisch. Neu ist jedoch die Verwendung des Fotos – dieses darf für die Neuausstellung der eGK nicht älter sein als zehn Jahre. Kunden, die ein neues Foto einreichen müssen, werden wir rechtzeitig informieren.

Tipp: Erneuern Sie schon heute Ihr Foto über unsere Online-Geschäftsstelle „meine BKK“ per App oder im Web: www.bertelsmann-bkk.de/meinebkk

Parodontitis-Behandlung verbessert

Erweiterte Behandlung erhält die Zahngesundheit

Wer von Zahnverlust hört, denkt meist automatisch an Karies. Jedoch: Krankes Zahnfleisch ist mindestens ebenso problematisch – und obendrein tückisch, besitzt unser Körper dazu doch kein verlässliches Frühwarn-System. Damit Ihre Zähne im Idealfall ein Leben lang gesund bleiben, bieten wir Ihnen deshalb neben Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen auch nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbesserte Leistungen an, um Zahnbett-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, sie zu heilen und den Behandlungserfolg langfristig zu sichern.

Mangelnde Zahn- und Mundhygiene, eine ungesunde Ernährung und Rauchen sind neben Diabetes, Stress und Übergewicht die wesentlichen Ursachen für die Parodontitis (so der zahnmedizinische Fachbegriff für Zahnbett-Erkrankungen). Bei rund 50 Prozent der 35- bis 44-Jährigen liegt diese in mittelschwerer Ausprägung vor. Mit zunehmendem Alter steigt deren Häufigkeit noch an. Als Folge ist das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und kann beim Essen oder Zähneputzen bluten. Probleme beim Kauen können auftreten, schlimmstenfalls droht sogar Zahnverlust. Und die Probleme hören nicht im Mundraum auf: Bakterien und Entzündungsstoffe gelangen in den Blutkreislauf und können das Risiko für Diabetes, Rheuma, chronische Atemwegs-Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten erheblich erhöhen.

» So verläuft eine Parodontitis in der Regel



- 1 Zahnbelag (Plaque) verursacht eine Zahnfleisch-Entzündung.**
Er ist der ideale Nährboden für Bakterien, die ihrerseits schädliche Stoffwechsel-Produkte produzieren.



- 2 Die Bakterien dringen nach und nach in das Bindegewebe des Zahnfleisches ein.**
Es rötet sich, schwillt an und neigt zum Bluten.



- 3 Unbehandelt dringt die Plaque immer weiter in die Zahnwurzel ein.**
Es entstehen Zahnfleisch-Taschen, das Zahnfleisch zieht sich zurück und der Zahn beginnt zu wackeln. Am Ende können die Zähne sogar ausfallen.

Zuhören beim Zahnarzt lohnt sich

Als unser Versicherter haben Sie bislang bereits alle zwei Jahre Anspruch auf eine spezielle Parodontitis-Untersuchung (Parodontaler Screening- Index, PSI), um Akutformen zu erkennen. Vor der systematischen Behandlung stellt Ihr Zahnarzt fest, wie weit die Parodontitis fortgeschritten ist, klärt eventuelle Risikofaktoren ab sowie zu Wechselwirkungen mit anderen Erkrankungen auf. Auch wird Ihnen vermittelt, was typische Risikofaktoren sind und wie Sie die Behandlung durch gute, umfassende Mundhygiene aktiv unterstützen können. Bei der sogenannten antiinfektiösen Therapie werden dann insbesondere alle weichen und harten Beläge entfernt. Bei besonders schweren Formen der Parodontitis kommen zudem spezielle Antibiotika zum Einsatz. Dann kann auch ein chirurgischer Eingriff bzw. eine Zahnfleisch-Operation erforderlich sein.

Parodontitis-Behandlung erweitert

Wer an einer Parodontitis leidet, profitiert ab Juli von einer erweiterten zahnärztlichen Behandlung. Dazu gehören eine Mundhygiene-Unterweisung sowie ein Aufklärungs- und Therapiesgespräch im Rahmen der „sprechenden Zahnmedizin“. Beides dient dazu, die Mundhygiene-Fähigkeit und Gesundheitskompetenz der Patienten zu erhöhen. Im Anschluss an die zahnärztliche Behandlung kann zudem eine zweijährige unterstützende Parodontitis-Therapie (UPT) erfolgen, um den Behandlungserfolg zu sichern.

Ute Oehle, Kundenberaterin im Service-Team Zahnmedizin bei der Bertelsmann BKK:

„Nach aktuellem Forschungsstand werden so die besten Heilungsergebnisse erzielt und die Lebensqualität deutlich verbessert. Einfacher wird es zudem für Pflegebedürftige oder Menschen mit Beeinträchtigungen – hier entfällt ab Juli die Antragstellung bei der Krankenkasse.“

Tipp Ihrer BKK: Für die Parodontitis-Behandlung gilt ein besonderer Behandlungsplan, der – ggf. nach einer Begutachtung – von unserer BKK genehmigt wird. Bei Fragen zu unseren Leistungen wenden Sie sich an Ihre Kundenberater im Service-Team Zahnmedizin: Fon 05241 80-74055

Auf einen Blick

Die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen

» Kinder von 0 bis 5 Jahren

1. Untersuchung von 5 bis 9 Monaten
2. Untersuchung von 10 bis 20 Monaten
3. Untersuchung von 21 bis 33 Monaten
4. Untersuchung und zwei weitere bis zum Alter von 5 Jahren

» Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren

Die Untersuchung sollte einmal im Halbjahr erfolgen und ab 11 Jahren in das zahnärztliche Bonusheft eingetragen werden.

» Erwachsene

Die Untersuchung kann einmal im Halbjahr erfolgen. Um den maximalen Bonus bei Zahnersatz zu erhalten, reicht jedoch eine Untersuchung im Jahr aus.

Positiver Abschluss GESCHÄFTSJAHR 2020

Die Bertelsmann BKK schließt das Geschäftsjahr 2020 mit einem Überschuss der Einnahmen in Höhe von 141.500 Euro ab. Geprägt war das Geschäftsjahr 2020 von der Corona-Pandemie, die einerseits zu unerwarteten Ausgaben wie für Schutzausrüstungen in Arztpraxen geführt hat. Zugleich kam es zu niedrigeren Ausgaben u. a. für geplante Operationen und Kuren, da diese nicht durchgeführt werden konnten.

Nicht vorhersehbar war, inwiefern schwere COVID-19-Krankheitsverläufe lange stationäre Aufenthalte mit entsprechenden Kosten nach sich ziehen würden. Wir können nun sagen, dass es diese gegeben hat, zum Glück unserer Versicherten aber in deutlich geringem Maße als befürchtet.

**Thomas Johannwille,
Vorstand
Bertelsmann BKK:**

„Zum einen führen wir dies auf das verantwortungsvolle Handeln unserer Versicherten zurück, das viele Infektionen vermieden hat, darüber hinaus aber sicherlich auch auf die Verlagerung vieler Tätigkeiten ins Homeoffice, wie es bei Bertelsmann schon früh praktiziert wurde. Und zugleich können wir uns bei den Medizinerinnen und allen Pflegekräften in den Krankenhäusern bedanken, die seit mehr als einem Jahr Außergewöhnliches leisten und denen es vielfach gelungen sein dürfte, schwere Krankheitsverläufe bis hin zur Beatmung durch eine gezielte Behandlung abzuwenden.“



Die Bundesregierung hat für viele Leistungserbringer im Gesundheitswesen sogenannte Rettungsschirme gespannt. Das bedeutet, dass Krankenhäuser, Physiotherapeuten und andere Leistungserbringer Ausgleichszahlungen für ausgebliebene Patienten erhalten haben. Viele Einrichtungen konnten so erhalten werden, die ansonsten angesichts fehlender Einnahmen von Schließungen oder Stellenabbau bedroht gewesen wären. Außerdem wurden Intensivbetten geschaffen, Beatmungsgeräte gekauft und vieles mehr, um die Pandemie zu bewältigen. Zur Finanzierung hat die Bundesregierung die Rücklagen der Krankenkassen teilweise aufgelöst.

In Anbetracht der erheblichen Dimension dieser Pandemie freuen wir uns über ein ausgeglichenes Geschäftsergebnis. „Da Operationen, Kuren und anderes aber zum Teil demnächst nachgeholt werden, erwarten wir einen Kostenschub in den letzten Monaten des aktuellen Jahres“, sieht Thomas Johannwille das Ergebnis des Geschäftsjahres 2020 positiv, prognostiziert zugleich aber steigende Ausgaben für die BKK bzw. die Krankenversicherung insgesamt.

Mit dem aktuellen leicht unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen liegenden Zusatzbeitrag in Höhe von 1,25 Prozent sei die BKK aber für das laufende Geschäftsjahr gut aufgestellt. „Wir bieten unseren Versicherten eine sehr gute Absicherung, einen attraktiven Beitragssatz und arbeiten intensiv an der Digitalisierung der Geschäftsprozesse, um es unseren Kunden so einfach wie möglich zu machen, Anträge zu stellen und Leistungen zu erhalten. Somit blicken wir für unser Unternehmen optimistisch in die Zukunft.“

Martin Kewitsch,
Executive Vice President
HR Coordination & Shared
Services bei Bertelsmann und
Verwaltungsratsvorsitzender
der Bertelsmann BKK:



„Die BKK hat sich in der Pandemie als großer Mehrwert für Bertelsmann erwiesen, sei es in der Beratung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Leistungsfragen oder als Ratgeber für die Personalabteilungen bei unterschiedlichsten Fragestellungen zu den Besonderheiten von Versicherung und Beitrag in der Pandemie.“

Schlanke Verwaltung

Trotz unseres Anspruchs, für jeden Versicherten die individuell beste Leistung und Beratung zu bringen, ist der Aufwand für unsere Verwaltung wie im Vorjahr mit nur 4,9 Prozent schlank und kostenoptimiert. Den Hauptanteil unserer Ausgaben mit 95,1 Prozent verwenden wir für die hochwertige und umfassende Versorgung unserer Versichertengemeinschaft.

Unabhängige Prüfung

Die Bertelsmann BKK hat die Jahresrechnung durch die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Gräwe & Partner GmbH prüfen lassen. Diese hat mit Datum vom 26. Mai 2021 einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt.

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK unter Vorsitz von Martin Kewitsch und Helmut Gettkant hat daraufhin das Jahresergebnis auf der per Webkonferenz erfolgten Sitzung am 11. Juni abgenommen und den Vorstand entlastet.

Nachruf

Am 23. März ist unser ehemaliger Geschäftsführer Karl-Heinz Volkmann im Alter von 85 Jahren verstorben.

Karl-Heinz Volkmann trat 1978 als stellvertretender Geschäftsführer ins Unternehmen ein und übernahm die Verantwortung für die BKK 1989 im Jahr des Mauerfalls.

Er prägte sie bis zu seiner Pensionierung im Jahr 1995 mit viel Einsatz und Weitblick.



So gehörte die BKK seinerzeit zu den ersten Krankenkassen, die eine elektronische Datenverarbeitung eingeführt haben. Eine Herzensangelegenheit war ihm darüber hinaus die betriebliche Gesundheitsförderung, die er ins Leben gerufen hat. Sein besonderes Engagement galt immer auch dem Verbund der Betriebskrankenkassen, unter anderem als Geschäftsführer der BKK Arbeitsgemeinschaft Ostwestfalen-Lippe. Karl-Heinz Volkmann blieb der BKK und Bertelsmann bis zuletzt eng verbunden. Wir erinnern uns gern an die gemeinsame Zeit mit Karl-Heinz Volkmann und werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Impfen und Immunsystem – so stärken wir unsere Abwehrkräfte

Im Laufe des Lebens lassen die Abwehrkräfte nach, wir werden anfälliger für Krankheiten. Die Ärztin Anja Kwetkat erklärt, wie wir unser Immunsystem trotzdem stärken können – und wer von einer Impfung besonders profitiert.

In Bewegung bleiben

Nicht nur Haut und Knochen altern, sondern auch die Zellen der Immunabwehr. Dem lässt sich mit Sport entgegenwirken. Völlig vorausgaben sollte man sich dabei aber nicht. Das erhöht die Infektanfälligkeit.

» **Frau Dr. Kwetkat, während der Corona-Epidemie müssen vor allem ältere Menschen einen schweren Verlauf der Krankheit fürchten. Sind sie generell anfälliger für Infektionskrankheiten?**

Das ist leider der Fall – denn wie der Rest des Körpers altert auch unser Immunsystem. Das wirkt sich in vielerlei Hinsicht aus: So produziert ein älterer Mensch weniger Antikörper und seine Abwehrzellen verändern sich im Vergleich zu jungen Jahren. Damit reagiert sein Immunsystem weniger effektiv auf eindringende Erreger.

» **Wann setzt diese Alterung des Immunsystems ein?**

Die ersten Veränderungen beginnen schon mit dem Ende der Pubertät. Dann fängt etwa der Thymus an, sich langsam zurückzubilden. Dieses hinter dem Brustbein gelegene Organ ist bedeutsam für die Produktion von T-Zellen – einer Gruppe von weißen Blutzellen, die wichtig für die Abwehrreaktion gegen unbekannte Erreger sind. Das Organ ist schon bei 20-Jährigen deutlich verkleinert, obwohl das Immunsystem dieser jungen Erwachsenen insgesamt meist noch sehr leistungsfähig ist.

» **Wie stark lassen unsere Abwehrkräfte in den folgenden Jahren nach und wann macht sich der Verlust für uns deutlich bemerkbar?**

Das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Wir wissen aber aus Studien, dass der Zustand des Immunsystems mit anderen Gesundheitsparametern in Wechselbeziehung steht. Wer sich im Alter noch sehr fit fühlt und körperlich aktiv ist, hat oft im gesamten Körper noch eine gute Organfunktion – das trifft dann meist auch auf das Immunsystem zu.

» **Ein fitter 50-Jähriger kann demnach über bessere Abwehrkräfte verfügen als ein weniger gut in Form befindlicher 30-Jähriger?**

Das ist möglich. Insbesondere dann, wenn der jüngere Mensch womöglich an einer chronischen Erkrankung leidet oder einen wenig gesundheitsfördernden Lebensstil hat: Wenn er beispielsweise raucht oder zu viel Alkohol trinkt. Manche Menschen wirken ja schon in jungen Jahren wie vorgealtert. Startet ein Mensch mit einem bereits vergleichsweise geschwächten Immunsystem in den Alterungsprozess, wird sich das Nachlassen der Abwehrkräfte entsprechend früh bemerkbar machen.

» **Oft werden 65 Jahre als jene Altersgrenze genannt, nach der sich das schwächer werdende Immunsystem spürbar auf die Gesundheit auswirkt.**

Diese Altersgrenze ist für körperliche Veränderungen nicht besonders aussagekräftig. Für das aktuelle Corona-Virus SARS-CoV-2 zeigen die bisherigen Erkenntnisse zwar, dass das Risiko eines schweren oder tödlichen Verlaufs für Menschen ab dem Rentenalter tatsächlich stark erhöht ist. Aber das Robert Koch-Institut hat schon früh darauf hingewiesen, dass die schweren Verläufe weltweit bereits ab einem Alter von 50 Jahren zunehmen. Für andere Krankheiten, die schon wesentlich besser erforscht sind, gilt Ähnliches.

» **Können Sie ein Beispiel geben?**

Zu den gefährlichsten Infektionen für ältere Menschen zählt die Lungenentzündung, die ja auch bei der COVID-19-Krankheit zu den lebensbedrohlichen Komplikationen gehört. Für diese gut erforschte Infektionskrankheit steigt die Sterblichkeit schon ab einem Alter von 50 Jahren deutlich. Das hört niemand so gern, denn mit 50 Jahren fühlt man sich noch nicht alt. Aber viele haben zu diesem Zeitpunkt schon ein geschwächtes Immunsystem.



Anja Kwetkat

Zur Person

Anja Kwetkat ist Cheförztn in Jena und Leiterin der Arbeitsgruppe Impfen der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Sie hat sich gegen COVID-19 impfen lassen, ebenso ein großer Teil des Klinikpersonals.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten weiter.

» **Wie macht sich das bemerkbar?**

Bei der Lungenentzündung kann etwa eine reduzierte Funktion der Schutzbarrieren im Körperinneren eine Rolle spielen, zum Beispiel in den Atemwegen. Deren Schleimhäute können sich unter anderem mit zunehmendem Alter schlechter regenerieren, so ist etwa der Abtransport von Fremdkörpern durch die Flimmerhärchen verlangsamt. Dadurch steigt das Risiko, dass Krankheitskeime anhaften und in den Körper gelangen. Zudem wird der Hustenstoß weniger effektiv, wenn im Alter Muskelmasse und Muskelkraft abnehmen.

» **Gibt es weitere Dinge, die sich ändern?**

Bei Älteren besteht das Problem, dass Infekte nicht rechtzeitig erkannt und dadurch verschleppt werden, weil viele typische Symptome von Infekten seltener oder verändert auftreten. Fieber etwa fällt im Alter oft schwächer aus, weil sich die Thermoregulation des Körpers ändert. Eine dauerhaft leicht erhöhte Temperatur kann also schon ein Infektzeichen sein, aber auch ein allgemeines Unwohlsein und ein verändertes Verhalten über mehrere Tage: etwa wenn ein Mensch sich schlapp fühlt, sich zurückzieht, schlechter isst und trinkt. Auch wenn jemand plötzlich ungewohnt durcheinander wirkt, schlechter orientiert oder verwirrt ist – und das nicht nur bei Menschen mit einer beginnenden Demenz.

» **Auch Menschen mit Vorerkrankungen sind stark gefährdet. Um welche Krankheiten geht es dabei und welche Rolle spielen sie für die Schwächung des Immunsystems?**

Gemeint sind Atemwegs- und Lungenerkrankungen, etwa Asthma oder die als COPD bekannte chronische Atemwegs-Verengung: Sie schädigen das Zielorgan des Erregers, die Lunge, vor. Die kann wie jedes Organ negative Reize in Grenzen ausgleichen, bevor die Schädigung relevant wird. Mediziner bezeichnen diese Fähigkeit als Organreserve. Diese lässt jedoch mit dem Alter nach – und wird durch Vorerkrankungen weiter reduziert. Zusätzliche Schäden können dann schneller zu relevanten Störungen führen. Andere Vorerkrankungen, etwa Diabetes mellitus oder eine Niereninsuffizienz, beeinträchtigen allgemein die Funktion des Immunsystems und schwächen auf diesem Weg die Abwehrkräfte. Auch Wechselwirkungen zwischen den Organsystemen spielen eine Rolle. Sie existieren etwa zwischen dem Herz und der Lunge. Leidet eines dieser Organe, führt das zu einer Mehrbelastung der anderen – eine Lungenkrankheit kann also auch ein vorgeschädigtes Herz weiter schwächen.

» **Verstärken auch psychische Faktoren die Anfälligkeit für Infektionen?**

Ja, das gilt etwa für Stress. Studien zeigen, dass bereits der selbstempfundene Stress – den eine Person also fühlt, ohne dass er für andere Menschen offenbar wird – einen negativen Einfluss auf unser Immunsystem hat. Aber auch offensichtlich unter Stress stehende Menschen, etwa betreuende Angehörige von Demenzpatienten, zeigen eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Depressionen schwächen ebenfalls die Funktion des Immunsystems.

**Draußen entspannen:
Dauerstress kann das Immunsystem
beeinträchtigen. Dagegen helfen
Spaziergänge, etwa im Wald. Bewegung und
frische Luft erhöhen die Sauerstoffzufuhr
und verbessern die Durchblutung.**



» Was können wir tun, um unsere Abwehrkräfte in jedem Alter zu stärken?

Das Wichtigste ist ein gesunder Lebensstil, also ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum. Je besser der allgemeine Zustand unseres Körpers ist, desto stärker sind auch unsere Abwehrkräfte. Dafür ist es zentral, sich ausreichend zu bewegen. Am besten an der frischen Luft – das Licht tut uns gut und anders als in geheizten Innenräumen trocknen die Schleimhäute nicht aus. Auf Höchstleistungen kommt es dabei nicht an – Spitzenbelastungen wie ein Marathonlauf schwächen das Immunsystem sogar. Besser ist es, regelmäßige moderate Bewegung fest in den Alltag einzubauen. Im Prinzip ganz banale Dinge, denen im Alltag aber oft zu wenig Bedeutung beigemessen wird.

» Können Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine oder etwa Knoblauchpräparate das Immunsystem stärken?

Es gibt keinen einzelnen Nähr- oder Wirkstoff, dessen Einnahme die Funktion des Immunsystems zuverlässig verbessert. Worauf es ankommt, ist eine ausgewogene Ernährung, die dem Organismus alle benötigten Nährstoffe liefert und ihn nicht durch ein Übermaß von Zucker und Fetten oder schlicht durch zu große Nahrungsmengen belastet. Besteht ein Mangel an einem bestimmten Nährstoff, können Ergänzungsmittel sinnvoll sein, das gilt insbesondere für Vitamin D. Grundsätzlich aber zeigen Studien, dass Nährstoffe vom Körper meist besser aufgenommen werden, wenn sie nicht aus Präparaten, sondern aus natürlichen Nahrungsmitteln stammen.

» Sollten ältere Menschen mehr trinken als jüngere?

Nein, aber sie verspüren oft weniger Durst. Wenn sie deswegen zu wenig trinken, trocknen auch die Schleimhäute, die ja ein Teil der Außenbarriere unseres Körpers sind, stärker aus. Auch das erleichtert das Eindringen von Krankheitserregern. Es ist daher wichtig, genug Flüssigkeit aufzunehmen, ob jung oder alt.

» Was kann man noch für sein Immunsystem tun?

Ausreichend schlafen, denn unsere Körperabwehr arbeitet wirkungsvoller, wenn der Organismus genug Ruhe bekommt. Wichtig ist zudem, sich auch um seine psychische Gesundheit zu kümmern. Wer positiv gestimmt ist, nicht zu übermäßigen Sorgen neigt, seine sozialen Kontakte pflegt und sich seinen Humor erhält, hat ebenfalls ein besser funktionierendes Immunsystem. Das zuverlässigste Mittel, sich vor Infektionskrankheiten zu schützen, ist jedoch immer noch die Impfung – gerade für Senioren.

» Viele ältere Menschen haben Sorge, dass speziell die COVID-19-Impfung bei ihnen nicht mehr so gut wirkt wie bei jüngeren.

Tatsächlich lässt die Wirksamkeit der meisten Impfstoffe im Alter nach. Auch das ist eine Folge der natürlichen Alterung des Immunsystems, weil die Abwehrzellen weniger werden und nicht mehr so effektiv reagieren. Für die neuen mRNA-Impfstoffe scheint das aber zum Glück nicht in gleichem Maße zu gelten wie etwa für die Grippeimpfung. Sie zeigen nach bisherigen Daten auch im Alter eine wohl sehr hohe Effektivität, da sie eine vergleichsweise starke Immunantwort auslösen.

» **Oft wird behauptet, die Zulassungsstudien hätten nicht erwiesen, dass die Impfung bei Älteren überhaupt wirkt.**

Das stimmt so definitiv nicht. Für die mRNA-Impfstoffe von Biontech und Moderna wurde auch ein relevanter Anteil an Probanden im Alter von über 64 Jahren untersucht. Dabei kam heraus, dass die Impfung auch hier in den meisten Fällen eine symptomatische Infektion verhindert. Der Rest entwickelte zwar Symptome, dass aber jemand trotz Impfung schwer erkrankte oder starb, war sehr selten. Und darauf kommt es an.

» **Über 80-Jährige waren in den Studien jedoch deutlich weniger vertreten als 65-Jährige.**

Richtig, mit zunehmendem Alter nahm die Probandenzahl in den Studien ab. Die Ergebnisse sind damit bei besonders Betagten statistisch nicht mehr ganz so aussagekräftig wie bei jüngeren Probanden. Es gibt aber keinen Hinweis darauf, dass die Impfung ab einer bestimmten Altersgrenze plötzlich nicht mehr wirkt. Die Wirkung könnte sich allenfalls wie bei anderen Impfstoffen mit dem Alter etwas abschwächen.

» **Warum hat die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) den AstraZeneca-Impfstoff, der kein mRNA-Impfstoff ist, zunächst nur bis 64 Jahre empfohlen? In England wurde er schließlich auch an Ältere verabreicht.**

Das liegt daran, dass die Datenlage für diesen Impfstoff bei den über 64-Jährigen im Vergleich zu den bereits vorhandenen mRNA-Impfstoffen zunächst dünner war. Auch schien die Impfwirkung aufgrund des etwas anderen Wirkprinzips insgesamt etwas schwächer zu sein als bei mRNA-Impfstoffen. Deshalb hatte die STIKO entschieden, den besonders vulnerablen Gruppen bevorzugt die mRNA-Impfstoffe zu verabreichen, obwohl der AstraZeneca-Impfstoff EU-weit bereits ohne Alterslimit zugelassen war. Inzwischen haben Studien aber eine hohe Wirksamkeit speziell für die ältere Altersgruppe gezeigt, sodass die STIKO ihre Empfehlung angepasst hat.

Denn der AstraZeneca-Impfstoff hat gerade für Senioren auch deutliche Vorteile: Er muss nicht gekühlt werden und lässt sich dadurch auch beim Hausarzt oder bei den Betroffenen daheim verabreichen. Viele der Betagten sind ja nicht mehr so mobil, dass sie allein ein Impfzentrum aufsuchen können.

» **Weshalb wurden Pflegebedürftige mit Vorerkrankungen ganz aus den Studien ausgeschlossen, obwohl sie nach der Zulassung der mRNA-Impfstoffe die Ersten waren, die geimpft wurden?**

Grundsätzlich werden in Zulassungsstudien nur gesunde Personen oder solche mit gut kontrollierten Erkrankungen einbezogen. Es wäre sonst sehr schwierig, unerwünschte Impfnebenwirkungen von Symptomen der Begleiterkrankungen und deren Vorschreiten abzugrenzen. Zulassungsuntersuchungen nimmt man deshalb bevorzugt an gesunden Menschen vor. Dennoch war es richtig, eine Impfpflicht für Pflegebedürftige auszusprechen, denn der zu erwartende Nutzen überwog bei Weitem das potenzielle Risiko – gerade in dieser Gruppe, in der eine Corona-Infektion sehr oft zu schweren Verläufen und zum Tod führt. Die Praxis hat die Entscheidung bestätigt: Die Sterblichkeit unter Pflegeheimbewohnern geht zurück, seit wir großflächig impfen. Das ist ein Riesenerfolg!

» **Trotzdem lassen sich manche Ältere durch Medienberichte über schwere Nebenwirkungen oder gar Todesfälle nach Impfungen verunsichern und nehmen mitunter ihren Termin nicht wahr.**

Ich kann die Betroffenen beruhigen: Alle diesbezüglichen Verdachtsfälle werden vom Paul-Ehrlich-Institut dokumentiert und ausgewertet. Es gibt bislang keinen Fall, in dem ein ursächlicher Zusammenhang zwischen einer Impfung und einem Todesfall bestätigt wurde. Menschen in fortgeschrittenem Alter haben nun einmal eine höhere Wahrscheinlichkeit, plötzlich zu versterben, ganz unabhängig von einer Impfung. Demgegenüber steht eine überwältigende Zahl von Todesfällen, die eindeutig auf COVID-19 zurückgehen. Insgesamt zeigen die Daten aus den Zulassungsstudien, dass unerwünschte Wirkungen häufiger bei Menschen unter 55 Jahren auftraten als bei den Älteren, weil ihr jüngeres Immunsystem aktiver ist und dadurch auch leichter überschießend reagiert.



**Reichlich Wasser trinken:
Damit unser Immunsystem reibungslos funktioniert, müssen wir ausreichend trinken. Ältere verspüren oft weniger Durst und sollten darauf achten, genug zu trinken.**

» **Angenommen, jemand ist extrem gebrechlich, könnten dann nicht schon eigentlich harmlose Nebenwirkungen wie Fieber oder Schüttelfrost lebensbedrohlich sein?**

Grundsätzlich muss vor jeder Impfung die Impffähigkeit geprüft und gegeben sein. Ärzte sollten daher sehr wohl in jedem Einzelfall bei sehr alten und gebrechlichen Personen Nutzen und Risiken der Impfung gegeneinander abwägen. Denn bei Menschen, deren Lebenserwartung bereits sehr eingeschränkt ist, die vielleicht nur noch wenige Tage oder Wochen vor sich haben, ist fraglich, ob man sie noch dem Stress einer Impfung aussetzen sollte. Das müssen die betreuende Hausärztin oder der Hausarzt mit den Betroffenen selbst oder deren bevollmächtigten Angehörigen individuell entscheiden. Aber jeder, der das möchte, hat natürlich Anrecht auf die Impfung, wenn Impffähigkeit besteht.

» **Beim Fokus auf COVID-19 gerät leicht außer Acht, dass auch andere Krankheiten das Leben im Alter bedrohen. Welche weiteren Impfungen sind für ältere Menschen empfehlenswert?**

Über die für alle Erwachsenen gültigen Empfehlungen hinaus rät die STIKO Senioren ab 60 Jahren zur Impfung gegen Herpes zoster, bekannt als Gürtelrose, und gegen Pneumokokken. Letztere sind oft verantwortlich für eine Lungenentzündung – eine der gefährlichsten Infektionskrankheiten auch hierzulande. Und natürlich sollten Senioren die jährliche Grippeimpfung wahrnehmen, gerade wenn sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck leiden.

» **Die Grippe gilt als mit die tödlichste Krankheit für Ältere. Unter anderem greift sie das Herz an. Warum ist das so?**

Das hat verschiedene Ursachen. Eine Infektion belastet den Kreislauf auf vielfache Weise: Die Atmung ist schneller, der Flüssigkeitsverlust höher, die Temperatur steigt – das alles bedeutet Mehrarbeit für das Herz. Dazu kommt die entzündliche Abwehrreaktion des Körpers, die einem geschwächten Herz ebenfalls schaden kann. So kommt es, dass während einer Grippe das Risiko für akut bedrohliche Herzschwächen oder einen Herzinfarkt stark ansteigt. Verstirbt ein Patient, gilt das Herzproblem als Todesursache – ausgelöst wurde das Geschehen aber erst durch die Influenza-Infektion.

» **Eine Grippe-Impfung kann also das Herz schützen?**

Absolut. In einer aktuellen Studie war das Sterberisiko von Bluthochdruck-Patienten mit Grippe-Impfung um etwa 18 Prozent niedriger, Herzinfarkte und Schlaganfälle traten deutlich seltener auf. Hinzu kommt: Auch wenn die Betroffenen die Grippe überstehen, kommt es vor, dass sie danach in einem schlechteren Gesundheitszustand verbleiben als zuvor; weil sie etwa stark an Gewicht verloren haben, körperliche Defizite stärker geworden sind, sie womöglich lange liegen oder künstlich beatmet werden mussten. Auch davor schützt die Impfung.



Gerade Ältere verbleiben nach einer durchgemachten Infektion oft in einem schlechteren Gesundheitszustand als zuvor. Eine Impfung kann davor schützen.

» **Gilt das auch für COVID-19?**

Ja, bei dieser Krankheit bilden sich zudem oft gefährliche Blutgerinnsel, die Herzinfarkte, Schlaganfälle und Lungenembolien auslösen oder andere Organe dauerhaft schädigen können. Besorgniserregend ist auch das Post-COVID- oder Long-COVID-Syndrom, an dem oft sogar Jüngere leiden. Die Betroffenen verlieren häufig den Geschmackssinn oder haben längere Zeit mit chronischen Erschöpfungszuständen und kognitiven Einschränkungen zu kämpfen. Oft gleicht kein Krankheitsbild dem anderen und viele Zusammenhänge sind auch noch gar nicht bekannt. Selbst nach Monaten ist bei manchen dieser Patienten unklar, ob sie sich vollständig wieder erholen werden. Eine Impfung sichert also in vielen Fällen nicht nur das Überleben – sondern auch den Erhalt von Lebensqualität.

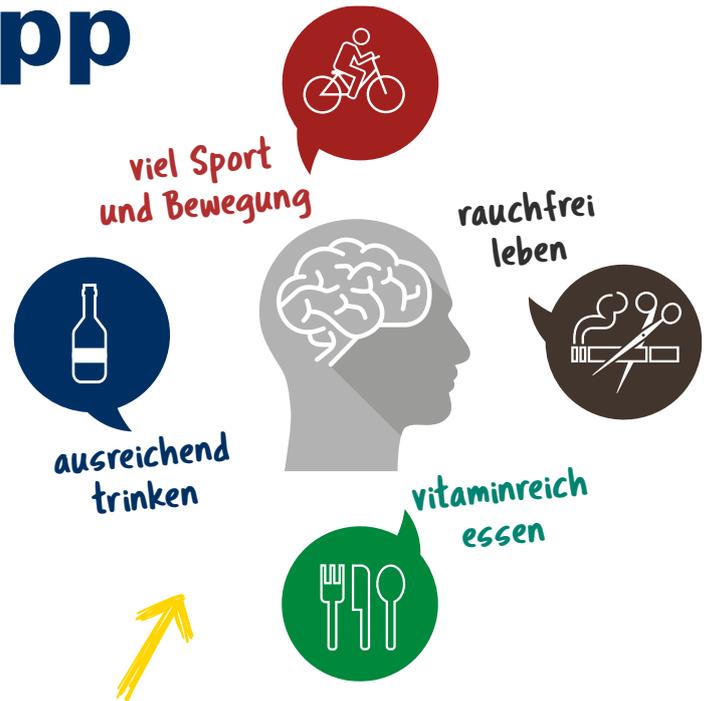
Quelle Interview: Tilman Botzenhardt und Maria Kirady im März 2021 für GEO WISSEN GESUNDHEIT, Nr. 16. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Gruner + Jahr GmbH, Hamburg.

» Kurz & knapp

Forever young

Einem guten Tropfen Wein werden viele positive Wirkungen zugeschrieben. Langfristig jedoch beschleunigt das Trinken alkoholischer Getränke die Alterung des Gehirns.

Eine neue Studie der University of Southern California, USA, stützt sich auf 17.308 Hirnbilder aus der UK-Bio-bank und damit einen der größten Datensätze, die jemals zu dem Thema erstellt worden sind. Demnach altert das Gehirn mit jedem Gramm Alkohol, das man am Tag konsumiert, um rund eine Woche – eine Flasche Bier oder ein Glas Wein enthalten etwa 14 Gramm Alkohol. Rauchen hat sogar noch gravierendere Folgen. Diejenigen, die ein Jahr lang jeden Tag eine Packung Zigaretten geraucht haben, ließen ihre Gehirne dadurch um elf Tage älter werden.



Möglichst lange fit und gesund bleiben – damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, ist es daher wichtig, die Grundsätze eines gesunden Lebensstils zu beherzigen.

Mangelnde Jod-Versorgung in Deutschland

Seit den 1980er Jahren gilt Deutschland nicht mehr als Jod-Mangelgebiet. Diesen Status sieht der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V. (BDN) jedoch gefährdet. Denn wie Monitoring-Daten zeigen, ist mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nicht mehr ausreichend mit Jod versorgt.

Vor allem die Aufnahme von Jod während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der frühen Kindheit hat einen wesentlichen Einfluss auf die kindliche Gehirnentwicklung.

Zwischen dem ersten und dem zweiten Jod-Monitoring, das das Robert Koch-Institut im Rahmen der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS) vorgenommen hat, liegen elf Jahre.

„In diesem Zeitraum hat sich die Jod-Versorgung deutlich verschlechtert“, sagt BDN-Experte Professor Dr. med. Matthias Schmidt, Nuklearmediziner am Universitätsklinikum Köln.

„Damit ist Deutschland wieder ein mildes Jod-Mangelgebiet geworden.“



Jod-Mangel besonders für Kleinkinder kritisch

Dies sei besonders beunruhigend, da sich bei detaillierter Betrachtung zeige, dass gerade Mädchen, und hier wiederum besonders die älteren Altersgruppen, mit Jod unterversorgt seien. Jod-Mangelstörungen bei Erwachsenen können unter anderem zu einer Größenzunahme der Schilddrüse (Kropf) oder Schilddrüsen-Knoten führen.

Die Ursachen für die abnehmende Jod-Versorgung sind vielfältig: Zum einen besteht ein Trend zu geringerem Kochsalz-Konsum. Zum anderen setzen sich zunehmend vegetarische oder vegane Ernährungsformen durch, bei denen auch auf Milchprodukte als wichtige Jod-Lieferanten verzichtet wird.*

BDN-Experte Professor Dr. med. Matthias Schmidt, Nuklearmediziner am Universitätsklinikum Köln:

„Besonders gefährlich ist ein Jod-Mangel jedoch für Ungeborene und Kleinkinder.“

* QUELLE: Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V.

SEPSIS

Fakten

Sepsis oder umgangssprachlich Blutvergiftung genannt ist die schwerste Komplikation von Infektionserkrankungen. Sepsis ist ein medizinischer Notfall. Eine Sepsis kann nicht nur durch bakterielle Infektionen, sondern auch durch Viren wie das Grippevirus, das Corona- oder das Ebola-Virus ausgelöst werden.

Weltweit
47–50
Millionen
SEPSISerkrankte
pro Jahr¹

Weltweit
11
Millionen
Todesfälle
pro Jahr¹

1 von 5
Todesfällen
in Deutschland und weltweit
ist assoziiert mit

SEPSIS¹

In Deutschland
sterben jährlich **75.000**
Menschen an oder mit einer SEPSIS.²

Darunter sind **mehr als 1.000 Neugeborene, Kinder und Jugendliche.**

Bis zu
75 %
der SEPSISüberlebenden
leiden an Langzeitfolgen.³

SEPSIS
kann jeden
treffen

Risikogruppen sind:

- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit geschwächtem Immunsystem
- Ältere Menschen über 60 Jahre
- Kinder unter 1 Jahr

Jährlich sind in Deutschland
15.000–20.000 Todesfälle
durch folgende Maßnahmen
vermeidbar:⁴

1. Befolgung der Impfpfehlungen
2. Hygieneregeln
3. Früherkennung
4. Behandlung als Notfall

SEPSIS

ist ein medizinischer
Notfall. Jede Stunde zählt!⁵



Beim Vorliegen oder Verdacht auf eine Infektion muss beim Auftreten eines der folgenden Symptome dringend eine ärztliche Abklärung erfolgen.

AN SEPSIS DENKEN **SEPSISZEICHEN ERKENNEN**



Verwirrtheit,
Desorientiertheit



Kurzatmigkeit,
schnelle
Atmung



schneller Puls,
Herzrasen



Fieber,
Schüttelfrost



feuchte Haut,
schwitzen,
Schwäche



Schmerzen,
starkes
Unwohlsein

Quellen:

1 Rudd et al.

2 Fleischmann-Struzek C. et al., <https://doi.org/10.1007/s00134-018-5377-4>

3 Hartog et al., 2020 <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1019-6379.pdf>

4 https://www.sepsis-stiftung.eu/wp-content/uploads/1/2018/11/2018_04_01_Memorandum_Sepsisplan_gesamt.pdf

5 Seymour et al., <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa1703058>

Mai 2020

Sepsis erkennen - Leben retten

Sepsis
Stiftung

Eine Information von
Sepsis-Stiftung und
Bertelsmann BKK

Bastel dir einen Jahreszeiten-Baum



Material

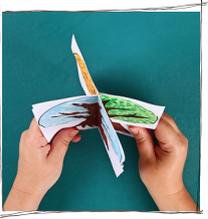
- Zeichenblockpapier A3
- Wasserfarben
- Pinsel
- Buntstifte
- Papier-Klebestift
- Schere
- Wattestäbchen

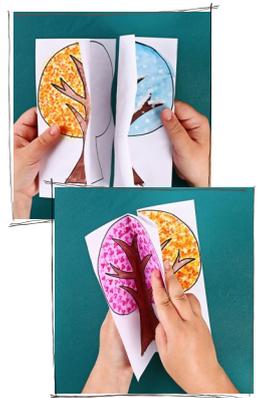
Tipp

Zu Punkt 3: Probiere das vorher auf einem separaten Blatt Papier aus, damit du die Technik herausfindest, die dir am besten gelingt und gefällt.

So geht's

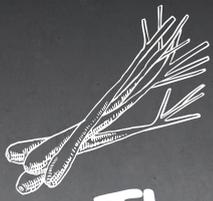
- 1 Zeichne deinen Baum je zweimal identisch auf zwei Blätter. Damit das gelingt, hilft durchpausen. Wie er aussehen könnte, siehst du an unserem Beispiel. 
- 2 Male die Stämme braun an. Für jede Jahreszeit wählst du eine eigene Kronen-Farbe: Frühling = rosa, Sommer = grün, Herbst = orange/ocker, Winter = hellblau. 
- 3 Zur Gestaltung der Blätter, Blüten und Schneeflocken verwendest du die Wattestäbchen. Damit tupfst du einzeln oder im Zweier-/Dreierpack die Blätter, Blüten und Schneeflocken auf. 

- 4 Klebe die fertig bemalten Blätter nun passgenau zusammen, falte sie, wie im Bild zu sehen ist, und lasse sie trocknen. 
- 5 Schneide nun den Baum entlang seiner Kontur aus. Fertig. 



Fertig ist dein Jahreszeiten-Baum!





Gebratener Thai-Reis (Khao Pad) in

ANANAS



Zutaten für 2 Personen

- 1 frische, reife Ananas (nicht zu klein, wegen der Füllbarkeit)
- Jasminreis: gekocht ca. 500 Gramm (lungekocht ca. 100 Gramm p. P.)
- 6-8 Garnelenschwänze (Crevetten), geschält oder 200 Gramm Hähnchengeschnetzeltes, frisch
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1-2 Esslöffel Fisch- oder Austernsauce*



Gewürze und Topping – nach Wahl –

- Cashewkerne
- Rosinen, eingeweicht
- 2 Teelöffel Currypulver
- Thai-Chilischoten (ohne Kerne), frisch*
- Thai-Basilikum, frisch*
- Ingwer oder Zitronengras, jeweils frisch*

Die Mengenangaben sind variabel und können den eigenen Bedürfnissen/Vorlieben angepasst werden. Vegetarier ersetzen tierische Zutaten einfach durch Gemüse wie z. B. rote Paprika, Kirschtomaten, Erbsen und Möhren.

Zubereitung

Vorbereitungen: Den Reis bereits am Vortag kochen (!) – unsere Empfehlung für ein authentisches Gelingen. Die Ananas längs halbieren, aushöhlen und das kleingeschnittene Fruchtfleisch beiseite stellen. Zum Braten eignet sich neben einer Pfanne natürlich auch ein Wok.

- Den geschälten und gehackten Knoblauch sowie die Frühlingszwiebeln in Öl (z. B. Kokos-, Sonnenblumen-, Erdnuss-) leicht anbraten. Anschließend die Garnelen oder das Hähnchenfleisch zugeben und mitbraten, bis alles goldbraun bzw. rosa (Garnelen) ist, und herausnehmen.
- Die Eier in frisches heißes Öl schlagen, das Eigelb mit einer Gabel zerstoßen (dabei nicht verrühren) und braten, bis sie halb durch sind.

- Nun den gekochten Reis, die Ananasstücke und die Garnelen/das Hähnchenfleisch leicht unterrühren und etwas anbraten. Gewürze und Topping nach Geschmack hinzufügen – fertig (Salz ist nicht nötig, da die Fischsauce viel Salz enthält und einen intensiven Geschmack gibt).
- Alles in die ausgehöhlten Ananashälften füllen.
- Als Letztes mit Toppings nach Wahl würzen und abrunden. Tipp: Thai-Basilikum und Chilischoten geben den richtigen Pfiff.

* Zutaten sind im Asia-Fachhandel erhältlich.

BEMERKENS- WERT UNBE- SCHWERT



Stress abbauen und gelassener werden – mit der Bertelsmann BKK und Balloon
Die neue Achtsamkeits-App verhilft zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Alltag.
Schon 10 Minuten am Tag reichen aus. Jetzt anmelden und mehr Gelassenheit gewinnen!

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

Jetzt entdecken:
www.bebkk.de/balloon

