

MENSCH

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Mann
bleib' gesund!

Ruhig mal Schwäche zeigen

Männer sind öfter und früher krank

Schwangerschaft

Alkohol schadet weit mehr als bisher gedacht

Klostermedizin

Hildegard von Bingen – heute noch aktuell

Wie wertvoll die Gesundheit ist,
erkennt man bereits daran,
dass es sehr viele Krankheiten,
aber nur eine Gesundheit gibt.

Ernst Ferstl, *1955, österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker



Liebe Leserin, liebe Leser,

Sie haben es sicher bereits bemerkt: Es hat sich nun auch der Name unseres Magazins geändert. Sukzessive und kostenoptimiert haben wir in den vergangenen Monaten unsere Medien erneuert und verändert. Das Erscheinungsbild der BKK Diakonie passt sich heute in nahezu allen Bereichen ihren hervorragenden und zeitgemäßen Leistungen an. Und weil die Essenz unserer Arbeit immer der Mensch an sich ist, gefiel es uns, dies schlicht und einfach auch zum Titel zu machen. Und als Krankenkasse, die den Menschen und seine Umwelt ganzheitlich betrachtet, war uns die Papierumstellung unserer Printmedien auf Bezugsquellen aus nachhaltiger Forstwirtschaft wichtig, auch das konnten wir in den letzten Monaten vollständig umsetzen.

Thema **Knochenmarkspende**: Es sind mittlerweile rund viereinhalb Millionen Menschen als Spender für Blutstammzellen registriert. Die Bereitschaft zur Blutstammzellspende ist also groß – aber leider immer noch nicht groß genug. Wir erklären in dieser MENSCH-Ausgabe die genauen Hintergründe.

Ein anderes Thema liegt uns schon länger besonders am Herzen: die **Männergesundheit**. Wir haben sie deshalb zum Titelthema dieser Ausgabe gemacht. Männer sind häufiger von beruflichen Stressbelastungen betroffen, die eine Reihe an Beschwerden hervorrufen. Männer erkranken zum Beispiel auch häufiger an **Darmkrebs**. Sie nutzen aber die Vorsorgemöglichkeiten nur unzureichend. Warum sie stärker in Anspruch genommen werden sollten? Wir sagen es Ihnen!

In einem weiteren Schwerpunkt widmen wir uns dem breiten Versorgungs- und Vorsorgekonzept, das die BKK Diakonie für **Schwangere** und für den **Nachwuchs** entwickelt hat. Das haben in diesem Umfang nicht viele Kassen zu bieten.

Wir hoffen, dass wir mit diesen und anderen Themen Ihr Interesse getroffen haben. Wer die MENSCH aufmerksam studiert, hat auch diesmal wieder die Chance etwas zu gewinnen. Wir verlosen Bücher über **Hildegard von Bingen** – eine spannende Frau, über die man in dieser Ausgabe Genaueres erfährt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Rätseln und auch ansonsten eine aufschlussreiche Lektüre!

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema Männergesundheit „Männer sind so verletzlich“

03 Darmkrebs

Bei Früherkennung sind die Heilungschancen sehr gut

04 Schwangerschaft

Verantwortung von Anfang an!

05 Breites Versorgungs- und Vorsorgekonzept für Schwangere und für den Nachwuchs

06 Lebensretter gesucht

07 Dem Asthma etwas husten ...

08 Hildegard von Bingen

Pionierin der Klostermedizin

10 Zöliakie

Wenn Getreide krank macht

11 Frühlingsrezept

12 Infos & Tipps

Impressum

Herausgeber:
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637

Verlag/Vertrieb:
WM Verlags- und Marketing GmbH
Am Fernmeldeamt 15, Postfach 10 26 12, 45026 Essen
Telefon 0201.24537-0

Redaktionsteam:
Frank Großheimann, Volker Pieper,
Thomas Stielemann, Dirk Teich
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

Konzeption und Design:
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

Fotos: Julian Essink, www.julianessink.de | www.istockphoto.de,
www.photocase.de | Sanfter Hügel / kemai, frisch rasiert / stefan m.

Druck: GE•druckt Druck & Verlag GmbH, Gelsenkirchen

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegestzlichen Verantwortung.

Titelthema:

Männer sind sooo verletzlich ...

Die Lebenserwartung von Männern liegt im Schnitt mehrere Jahre unter der von Frauen, denn sie leiden unter vielen Krankheiten häufiger und in jüngeren Jahren. Männer sollten sich also mehr um Ihre Gesundheit kümmern, raten Experten.

Schon Herbert Grönemeyer arbeitete in seinem berühmten Männer-Song die Besonderheiten des „starken Geschlechts“ heraus. Männer sind „unersetzlich“, heißt es darin, aber eben auch „sooo verletzlich“. Wenn verletzlich mit Schmerzen in Verbindung gebracht wird, deckt sich das Grönemeyer-Lied auf jeden Fall mit neueren Forschungsergebnissen. Sie zeigen nämlich deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede bei Schmerzempfindungen, Schmerzerkrankungen und beim Umgang mit Schmerzen. Wenn man die Männer unter dem medizinischen Blickwinkel genauer betrachtet, zeigen sich jedoch Unterschiede auch anderswo.

Lange Zeit wurde das nicht getan. Männergesundheit galt, anders als die Gesundheit der Frauen, nicht als eigenständiges Thema. Ein „richtiger Mann“ wurde nicht krank – zumindest behauptete er das. Noch heute werden Krankheiten und Beschwerden von Männern häufig als Zeichen von Schwäche angesehen. Arztbesuche werden deshalb oft bis zum Letzten hinausgezögert. Das bleibt nicht ohne Folgen. Eine Studie des Institutes für Public Health an der Universität Bremen kommt zu dem Ergebnis, dass im Alter zwischen 30 und 65 Jahren die Sterblichkeit bei Männern doppelt so hoch ist wie bei Frauen, vor allem bedingt durch Unfälle, Suizide, Kreislaufkrankheiten und Krankheiten der Verdauungsorgane.

„Die Gründe für diese Verhaltensweisen liegen zu einem nicht unbeträchtlichen Teil in Geschlechtsstereotypen und den daraus resultierenden gesellschaftlich akzeptierten Verhaltensweisen von Männern auch im Umgang mit ihrem Körper“, heißt es in der Studie.

Zum Glück findet ein allmählicher Bewusstseinswandel statt, wenn auch bei weitem noch nicht in dem Ausmaß, das eigentlich nötig wäre. Der 2010 erstmals erschienene „Männergesundheitsbericht“ hat zum Beispiel herausgefunden, dass die männertypischen Probleme nicht zuletzt im psychischen Bereich liegen. Die auffällige Häufung des Burnout-Syndroms ist ein Indiz dafür. Die Experten betonen in dem Bericht, dass eine verstärkte „Genderkompetenz“ der Medizin gefordert ist. Ärzte sollten beachten, ob ein Patient männlich oder weiblich ist und entsprechend darauf eingehen. Ziel sollte sein, Männer effektiver in der Gesundheitsvorsorge zu erreichen und zielgruppenspezifische Präventionsangebote zu entwickeln. Diese sollten besser als bisher an Kompetenzen und Potenziale der Männer anknüpfen – an das „Unersetzliche“ eben, auf das Herbert Grönemeyer in seinem Lied anspielt ...

Weitere Informationen zu diesem Thema haben zum Beispiel die Stiftung Männergesundheit:
 >> www.stiftung-maennergesundheits.de
 und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
 >> www.bzga.de

Männer sind „unersetzlich“.

Darmkrebs: Bei Früherkennung sind die Heilungschancen sehr gut

Wird er früh genug erkannt, lässt sich Darmkrebs fast immer heilen. Doch vor allem Männer nutzen die Vorsorgemöglichkeiten nur unzureichend. Das ist besonders fatal, weil sie ein höheres Darmkrebsrisiko als Frauen haben.

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Jedes Jahr sterben rund 27.000 Menschen daran. Die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen wird bei Männern auf über 39.000 geschätzt, bei Frauen sind es etwa 33.000. Bei Männern treten Darmwucherungen, aus denen sich der gefährliche Darmkrebs entwickeln kann, früher auf. Rechtzeitig erkannt, ist die Gefahr jedoch leicht gebannt. Die Früherkennung ist beim Darmkrebs besonders wichtig, weil es im Anfangsstadium keine typischen Symptome oder Schmerzen gibt. Das macht die Krankheit so tückisch, gerade auch für Männer. Denn erfahrungsgemäß gehen sie häufig erst zum Arzt, wenn der Körper Alarm schlägt. Damit verschenken sie wertvolle Zeit. Denn bis aus Wucherungen bösartige Tumore entstehen, vergehen Jahre.

Wenn in der Familie schon einmal Darmkrebs oder Darmpolypen aufgetreten sind, besteht ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. In diesem Fall heißt es, mit dem Hausarzt zu sprechen und frühzeitig mit der Vorsorge zu beginnen. Gleiches gilt für Menschen, die schon länger an Entzündungen der Dickdarmschleimhaut leiden (Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn). Auch der Lebensstil spielt eine Rolle. Rauchen, Alkohol und Übergewicht sind Risikofaktoren. Bewegung sowie gesunde und fettarme Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Ballaststoffen und wenig Fleisch wird von den Fachleuten als „Gegenstrategie“ empfohlen.

Was diese Krebsvariante auszeichnet, sind ihre sehr guten Heilungschancen. Bei kaum einer anderen Krebserkrankung lässt sich mit Früherkennung so viel erreichen wie beim Darmkrebs. Nur eine knappe halbe Stunde dauert die Darmspiegelung (Koloskopie). Sie ist die wichtigste und aussagekräftigste Untersuchung, um Darmkrebs zu erkennen und zu verhindern. Mit einem speziellen Instrument betrachtet der Arzt das Innere des Darms und kann Auffälligkeiten und Krebs-Vorstufen wie Polypen sofort entdecken und entfernen.

Die BKK Diakonie übernimmt die Kosten für die Koloskopie bei über 55-Jährigen oder bei Personen mit familiärer Vorbelastung. Ab dem 50. Lebensjahr wird außerdem jährlich ein kostenloser Test auf verstecktes Blut im Stuhl empfohlen. Auch diese Kosten übernimmt die BKK Diakonie.

Höhere Zuzahlung vermeiden

Versicherte müssen Zuzahlungen im Kalenderjahr höchstens bis zu ihrer individuellen Belastungsgrenze leisten. Diese beträgt 2 Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Für chronisch Kranke in Dauerbehandlung liegt die Grenze bei 1 Prozent. Der Gesetzgeber hat diese Regelung für Männer, die ab dem 2. April 1962 geboren sind, mit weiteren Voraussetzungen versehen: Sie müssen, wenn sie später an Darmkrebs erkranken sollten, zusätzlich nachweisen, dass sie eine ärztliche Beratung über die Früherkennung von Darmkrebs in Anspruch genommen haben. Von dieser Neuregelung erstmals betroffen sind im Kalenderjahr 2012 jene Männer, die in der Zeit vom 2. April 1962 bis zum 31. Dezember 1962 geboren sind, denn sie werden 2012 das Alter von 50 Jahren erreichen. Für die Inanspruchnahme der Beratung bleiben ihnen zwei Jahre Zeit. Nur wenn in dieser Zeit eine Beratung durchgeführt wird, kann später die Belastungsgrenze von 2 auf 1 Prozent gesenkt werden! Der Nachweis der ärztlichen Beratung erfolgt derzeit über einen provisorischen Vordruck oder formlos. Diesen „Nachweis“ erhalten Versicherte nach der Beratung von ihrem Arzt ausgehändigt.

Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie bitte unter **0180 - 255 34 25** oder info@bkk-diakonie.de Kontakt zu uns auf.

„Verantwortung von Anfang an!“

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine viel häufigere Ursache für angeborene Fehlbildungen, wie geistige Behinderungen und Entwicklungs- und Wachstumsstörungen, als bisher angenommen. Aufklärungsarbeit zu diesem „fetalen Alkoholsyndrom“ leistet seit einigen Jahren der Verein FAS-OWL, der in Herford eine Familienbildungsstätte aufbaut.



Thomas Lorenzen

Dort werden in Zukunft Therapien und Freizeitmöglichkeiten für Familien mit behinderten Kindern, speziell FAS-Kindern, angeboten. Heute schon besteht die Möglichkeit, sich beraten zu lassen. „Eltern und Pflegeeltern mit ihren behinderten Kindern finden kaum Hilfen, wenn es um Fragen des täglichen Zusammenlebens geht, noch seltener haben sie die Möglichkeiten zu entspannen und Erholung zu finden“, weiß der erste Vorsitzende und Pflegefamilienvater Thomas Lorenzen aus eigener Erfahrung zu berichten.

Obwohl sich die „Alte Flachsfabrik“, wie das Haus in Rödinghausen aufgrund seiner Vergangenheit auch heißt, noch in der Umbauphase befindet, ist die Nachfrage bereits groß. Das lässt erahnen, wie weit verbreitet die Probleme sind, die durch das fetale Alkoholsyndrom verursacht werden. Jedes Jahr werden in Deutschland nach Schätzungen des Bundesgesundheitsministeriums etwa 4.000 Kinder geboren, die aufgrund des Alkoholkonsums der Mutter während der Schwangerschaft mehr oder weniger stark geistig und körperlich geschädigt sind. Weitere rund 10.000 Neugeborene zeigen ebenfalls Auffälligkeiten, die auf den Alkoholkonsum während der Schwangerschaft zurückzuführen sind. Man nennt sie „fetale Alkoholeffekte“ (FAE). „Alkohol gelangt ungehindert zum heranwachsenden Kind und wirkt dort unmittelbar schädigend; das Ungeborene braucht zum Alkoholabbau zehnmals länger als die Mutter, also bleibt es länger alkoholisiert als die Mutter“, erläutert

Thomas Lorenzen den verhängnisvollen Wirkungszusammenhang. Seine Schlussfolgerung, die er mit den FAS-Fachleuten teilt: „Man hat eine Verantwortung von Anfang an. Deshalb sollte auch das berühmte Gläschen Sekt in der Schwangerschaft tabu sein!“

Verein und Bildungsstätte sind übrigens nicht nur „Herzensangelegenheit“ von Thomas Lorenzen, sondern die der ganzen Familie, denn auch Ehefrau Siegrun (Sozialpsychologin), die Töchter Simone und Lina-Theresa (Diplompädagoginnen) sowie Adoptivsohn David (Sozialhelfer/Altenpfleger) arbeiten engagiert mit. Simone Lorenzen absolvierte neben ihrem Studium eine dreijährige Ausbildung zur Fachkraft für tiergestützte Pädagogik mit Lamas und Alpakas (AATLA). „Die Trecking-Touren, die wir mit den Tieren machen, sind jedes Mal der Hit“, freut sich Thomas Lorenzen über dieses außergewöhnliche therapeutische Angebot der Familienbildungsstätte.

Die BKK Diakonie hat in Zusammenarbeit mit dem Verein FAS OWL e. V. eine Modellpuppe gekauft, an der die für FAS-typischen körperlichen Merkmale deutlich zu erkennen sind. Diese Puppe setzt der Verein bei seinen Aufklärungsveranstaltungen beispielsweise in Schulen ein. Außerdem arbeitet die BKK Diakonie gemeinsam mit Fachleuten aus Bethel und dem Verein FAS OWL an einem umfassenden Konzept, um eine breitere Öffentlichkeit über das Thema zu informieren.

Breites Versorgungs- und Vorsorgekonzept für Schwangere und für den Nachwuchs

Schwangere Frauen benötigen in der Schwangerschaft besondere Angebote, um für die eigene Gesundheit und die des Kindes zu sorgen. Die BKK Diakonie hat für ihre Versicherten über verschiedene Verträge ein ungewöhnlich breites Versorgungs- und Vorsorgekonzept entwickelt.

FamilyCare | Sind Sie schwanger? Planen Sie Nachwuchs? Haben Sie gerade Nachwuchs bekommen? Unser FamilyCare-Newsletter begleitet Sie und Ihren Nachwuchs von der 20. Schwangerschaftswoche bis zum 10. Lebensjahr. Wir erinnern Sie an wichtige Vorsorgeuntersuchungen, beantworten Fragen rund um die gesunde Entwicklung des Babys und geben viele Tipps für die junge Familie.

BabyCare | Nehmen Sie an unserem Programm zur Verringerung von Frühgeburten und anderen Komplikationen im Verlauf der Schwangerschaft teil. Wir geben Ihnen dazu ein Buch an die Hand, das über alle Risiken und Nichtrisiken wissenschaftlich fundiert informiert. Außerdem erhalten Sie Verhaltensempfehlungen zur Verringerung bzw. Vermeidung von Risiken. Mit Hilfe eines Fragebogens versuchen wir, mögliche individuelle Risiken zu erkennen.

BKK Gesundheitsförderung für die Kleinsten | Wir geben Ihnen vielfältige Hinweise und Tipps rund um die Gesundheit Ihres Kindes in den ersten drei Lebensjahren, z. B. zu den Themen Gesundheit, Pflege, Ernährung und Entspannung.

Hallo Baby Plus | Jedes zehnte Kind kommt deutlich zu früh zur Welt. Besonders schwerwiegend: Rund 30 Prozent der vor der 32. Schwangerschaftswoche geborenen Kinder sind von bleibenden Behinderungen betroffen. Ein weiteres Problem sind Genitalinfektionen, die oft lange unbemerkt bleiben. Mit „Hallo Baby plus“ setzen wir auf die Aufklärung über die Risikofaktoren, die frühzeitige Behandlung von Infektionen und eine Vernetzung von Gynäkologen und Fachkrankenhäusern. **Zusätzlich zu den üblichen Leistungen erhalten teilnehmende schwangere Versicherte eine ganze Palette von Exklusivleistungen bei ihrem Frauenarzt – ohne zusätzliche Privatrechnungen.**

Clever für Kids | Die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter hat maßgeblichen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Menschen. Mit dem frühzeitigen Erkennen von Entwicklungsstörungen in dieser so bedeutenden Lebensphase kann rechtzeitig mit gezielten Maßnahmen gegengesteuert werden. Mit dem Programm „Clever für Kids“ bietet die BKK Diakonie ein zusätzliches Vorsorgeprogramm, das dazu beiträgt, Krankheiten besonders früh zu erkennen

Haben Sie Fragen zu einzelnen Punkten des Versorgungs- und Vorsorgekonzepts? Dann rufen Sie uns an unter 0180 - 255 34 25 an oder schreiben an info@bkk-diakonie.de.

Weitere Infos finden Sie auch unter
 >> www.bkk-diakonie.de/leistungen/schwangerschaft-und-junge-familie





Lebensretter gesucht

Alle 45 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Leukämie. Für viele von ihnen ist die Übertragung gesunder Stammzellen die einzige Überlebenschance, doch einen passenden Spender zu finden, ist nicht einfach.

Bei jedem fünften Patienten in Deutschland gelingt es nicht. Spenderdateien wie die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) werben darum unermüdlich um Freiwillige. Denn mit jeder Typisierung steigen die Chancen, dass ein neuer Lebensretter dabei ist. Sich als Spender eintragen zu lassen, geht ganz einfach: Registrieren lassen kann sich jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 55 Jahren. Bei einigen der 29 Spenderdateien in Deutschland ist das sogar online möglich. Hier wird einfach eine Speichelprobe bequem zu Hause abgegeben und per Post zurückgeschickt.

Darüber hinaus gibt es immer wieder öffentliche Aktionen, bei denen Bürger eine Blutprobe abgeben können. Die DKMS organisiert viele solcher Typisierungsaktionen bewusst in weiterführenden Schulen. „So erreichen wir junge Erwachsene, die für uns als Spender sehr wichtig sind. Denn sie bleiben meist länger in der Datei und sind gesünder als ältere Spender“, erklärt Daniela Timmermanns von der DKMS. **Erst kürzlich ließen sich bei einer Aktion in Herford mehr als 1.000 Berufsschüler innerhalb von nur vier Stunden typisieren. „Eine überwältigende Unterstützung“, findet Daniela Timmermanns.**

Die Speichel- und Blutproben werden im Labor auf die wichtigsten Gewebemerkmale untersucht. Anschließend laufen die Daten anonymisiert im Zentralen Knochenmarkspender-Register Deutschland (ZKRD) in Ulm zusammen. Das zentrale Register startet und koordiniert die Suche nach einem passenden Spender für Patienten, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. Rund 20.000 Anfragen aus dem In- und Ausland werden so jährlich in Ulm bearbeitet. Passen dann tatsächlich die Gewebemerkmale mit denen eines Patienten überein, muss sich der potenzielle Spender entscheiden, ob er tatsächlich zur Verfügung steht. Bei der klassischen Knochenmarkspende wird operativ Knochenmark aus dem Beckenraum entnommen. Üblicher ist mittlerweile aber die Stammzellenspende aus dem Blut. Das Verfahren ist mit einer Dialyse vergleichbar und dauert wenige Stunden. Der Körper bildet die Stammzellen innerhalb von zwei Wochen neu.

In Deutschland sind mittlerweile rund viereinhalb Millionen Menschen als Spender für Blutstammzellen registriert. Die Bereitschaft zur Blutstammzellenspende ist groß – aber immer noch nicht groß genug.

Weitere Infos unter: www.dkms.de



Dem Asthma etwas husten ...

Asthma bronchiale ist eine der häufigsten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Eine optimale Therapie kann eine Menge bewirken. Die CJD-Fachklinik in Garz auf Rügen hat sich auf die Hilfe in jungen Jahren spezialisiert – mit Erfolg.

Asthma ist auch eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Etwa zehn Prozent der Kinder sind davon betroffen, bei Erwachsenen liegt die Rate bei rund fünf Prozent. Häufig macht sich die Erkrankung bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter mit Atembeschwerden bemerkbar. Asthma ist eine dauerhafte Atemwegserkrankung, die zu Hustenanfällen und Atemnot führen kann. Neben ständigen Beschwerden können auch anfallartige Verschlechterungen auftreten. Dabei verengen sich die Bronchien krampfartig, die Bronchialschleimhaut entzündet sich, schwillt an und bildet vermehrt Schleim. Der eingedickte Schleim verstopft dann die Öffnung der Bronchien. „Oft entwickelt sich bei den Betroffenen im Schulkindalter eine inhalative Allergie, die eine Verschlechterung der bronchialen Situation bewirken kann“, nennt Dr. Jens Nielinger, Chefarzt der CJD-Fachklinik Garz, einen weiteren Aspekt. „Je früher Asthma behandelt wird, desto besser sind die Therapieerfolge.“

Der Schlüssel zur optimalen Behandlung von Asthma bei Kindern liegt – da sind sich alle Fachleute einig – in der besseren Information der Eltern und Kinder. Viele Kliniken und Praxen bieten mittlerweile Schulungskurse an, in denen das Kind über seine Krankheit aufgeklärt wird. Es lernt, warum regelmäßiges Einatmen der Medikamente so wichtig ist,

wie es mit der richtigen Atemtechnik mehr Luft bekommt und wie es einer Verschlechterung seines Zustands vorbeugen kann. In der CJD-Fachklinik Garz, eine von ca. 150 Einrichtungen im Christlichen Jugenddorfwerk Deutschlands e.V., ist dies ein zentraler Baustein der Therapie. „Die medizinische Betreuung erfolgt ganzheitlich. Zum Team gehören also nicht nur Ärzte sondern auch Psychologen, Sport-, Physio- und Ergotherapeuten, eine Ökotrophologin, eine Diätassistentin, Krankenschwestern und Pädagogen“, erläutert Nielinger. „Unser Ziel ist es, dass Kinder und Eltern mit der Erkrankung kompetent umzugehen lernen und im Alltag gut zurechtkommen.“

Das Konzept kommt an. Über mangelnden Zuspruch können sich die Verantwortlichen der Fachklinik nicht beklagen – auch ein Indiz dafür, dass die Gruppe der Betroffenen stetig zugenommen hat. Doch die Hilfsangebote für die Betroffenen konnten damit Schritt halten. Nielinger: „Durch eine optimale Therapie und umfassende Schulung kann das individuelle Krankheitsmanagement und dadurch die Lebensqualität des Kindes bzw. Jugendlichen und seiner Familie gesteigert werden.“

Weitere Informationen zum Asthma bei Kindern und zur Fachklinik auf Rügen finden Sie unter www.cjd-garz.de.

HILDEGARD VON BINGEN

Pionierin der Klostermedizin

Hildegard von Bingen zählt zu den bekanntesten Frauen des Mittelalters. Die Äbtissin des Benediktinerinnenklosters auf dem Rupertsberg bei Bingen schuf ein natur- und heilkundliches Werk, das noch heute zu den bedeutendsten Zeugnissen der sogenannten Klostermedizin zählt.

Obwohl sie glaubte, dass allein Gott heilt, empfahl sie zur Stärkung des Leibs im Krankheitsfalle die Einnahme von Heilmitteln. Kostprobe gefällig? Gegen Migräne zum Beispiel, an der sie den Überlieferungen zufolge selbst zeitlebens litt, bevorzugte sie ein ganz feines Pulver aus Aloe- und Myrrhenwurzel. „Man nehme Weizenmehl und Mohnöl dazu und stelle daraus eine Art Teig her, bestreiche das ganze Haupt bis zu den Ohren und dem Halse damit, ziehe eine Mütze darüber und lasse den Teig drei Tage und Nächte lang liegen“, so ihr Ratschlag.

Neben heilsam wirkenden Medikamenten aus Mineralien und Tiersubstanzen nehmen die pflanzlichen Mittel mit etwa 300 Arten den größten Raum in ihrer berühmt gewordenen Schrift „Causae und curae“ (Ursachen und Behandlungen) ein.

Die Anwendung der Heilmittel war für Hildegard von Bingen jedoch nicht allein entscheidend für die Gesundheit eines Menschen. Die Wiederherstellung verlangte vielmehr die Mitwirkung der ganzen Person. Wenn viele ihrer Therapieansätze im Abstand von fast einem Jahrtausend auch eher befremdlich wirken, ist ihr Verdienst, das kloster- und volksmedizinische Wissen ihrer Zeit zusammengetragen zu haben, doch unbestritten. Auch ihr ganzheitlicher Ansatz klingt ungewöhnlich modern.

Im Zusammenhang mit der Naturheilbewegung erlebten die Ideen Hildegard von Bingens eine gewisse Renaissance. Naturheilverfahren nehmen neben der Schulmedizin einen immer größeren Stellenwert ein. Der Wunsch nach ganzheitlicher medizinischer Betrachtung, das Einbeziehen von Seele und Geist im Einklang mit dem Körper, hat zugenommen. Da schwingt auch ein bisschen die Intention der berühmten Äbtissin mit.

Alternative Medizin mit Küchengewürzen

Als Nonne kannte sich Hildegard von Bingen mit Heilkräutern aus, waren doch die Klöster berühmt für ihre Kräutergärten. Eine wichtige Rolle in der Hildegard-Medizin spielen die Gewürze Galgant, Bertram und Quendel. Sie sollen laut Hildegard von Bingen möglichst täglich verwendet werden und sind in unserer Zeit viel zu wenig bekannt. Heute weiß man, dass besonders der echte Galgant, die botanische Bezeichnung lautet „Alpina Galanga“, ein sehr wirksamer Lebensbegleiter sein kann. Galgant als alternative Medizin wirkt verdauungsfördernd, fiebersenkend, schmerzlindernd, krampflösend und soll sogar eine antivirale Wirkung haben. Daher empfehlen Heilpraktiker zur Stärkung des Immunsystems in Grippe- und Erkältungszeiten, einmal täglich eine Messerspitze Galgantpulver in einem Glas Himbeersaft zu trinken. Auch der Himbeere sagt man bekanntlich eine antibakterielle und -virale Wirkung nach.

CAUSAE UND CURAE

Über Bertram weiß man heute vergleichsweise wenig, außer dass er reinigend und stärkend wirkt. Hildegard von Bingen empfahl Bertram wegen seiner verdauungsfördernden und säftereinigenden Wirkung. Außerdem schätzte sie ihn für seine unterstützende Wirkung bei Lungenleiden, Herzleiden und Magenproblemen.

Quendel wird auch der wilde Bruder des Thymians genannt. Er wirkt antibakteriell, fördert die Hautdurchblutung und wird gegen Neurodermitis und andere Hautausschläge empfohlen, somit wirkt er ähnlich wie der uns bekannte Thymian. Außerdem soll sich mit der Einnahme von Quendel, laut Hildegard von Bingen, „das Gehirn besser befinden“.

Hildegard von Bingen wurde 1098 als letztes von zehn Kindern bei Alzey/Rheinhessen geboren. Mit acht kam sie zu den Benediktinerinnen auf dem Disibodenberg. Dort reifte sie zu einer hochgebildeten Persönlichkeit heran. Mit 38 Jahren wurde sie Leiterin des Frauenkonvents. 1150 zog sie in das neu gegründete Kloster Rupertsberg bei Bingen, wo sie im Alter von 81 Jahren starb. Schon zu Lebzeiten wurde Hildegard von Bingen wie eine Heilige verehrt. So wurden ihr auch Wunderheilungen nachgesagt.

Im liturgischen Kalender der katholischen Kirche ist der 17. September als Hildegards Gedenktag verzeichnet. Trotz viermaliger Prüfung ist sie jedoch nie formell vom Vatikan heiliggesprochen worden.



Nehmen Sie an unserem Quiz auf der Seite 13 teil und gewinnen Sie eine von 10 spannenden Biografien über Hildegard von Bingen!

Die BKK Diakonie bietet Ihnen eine breite Palette an Naturheilverfahren.

Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns gerne unter 0180 - 255 34 25 an oder schauen Sie auf unserer Homepage unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/naturmedizin/

Zöliakie

Wenn Getreide krank macht

Zum Frühstück Haferflocken mit Milch, mittags ein leckeres Pasta-Gericht, nachmittags Kuchen und abends ein Käsebrötchen. Getreidehaltige Produkte sind für viele Menschen ein selbstverständlicher Bestandteil des Speiseplans. Nicht so für Menschen mit Zöliakie.

Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms. Im gesunden Darm vergrößern sogenannte Zotten die Darmoberfläche um ein Vielfaches und gewährleisten damit die Aufnahme aller Nährstoffe in ausreichendem Maße. Bei Zöliakie schädigen und zerstören Bestandteile des Getreideeiweißes Gluten diese Dünndarmzotten. Typische Symptome sind starke, unangenehm riechende Durchfälle mit hoher Fettausscheidung, ein aufgeblähter Bauch, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Haarausfall und Muskelschwäche. Die Symptome können bereits im ersten Lebensjahr auftreten. Ältere Kinder und Erwachsene haben meist keine eindeutigen klinischen Zeichen. Die Symptome zeigen sich dann zum Beispiel durch einen Eisenmangel, Folsäuremangel, verminderte Knochendichte, aber auch Depressionen, teigige Haut und Fertilitätsstörungen.

Es gibt nur eine wirksame Therapie bei Zöliakie: das Meiden von Gluten. Dann bilden sich nach kurzer Zeit die Darmzotten neu und nehmen ihre normale Funktion wieder auf. Die Diät muss jedoch ein Leben lang eingehalten werden. Auch schon die kleinsten Diätfehler können wieder zu Beschwerden führen. In der Praxis bedeutet dies, dass die Getreidesorten Weizen, Gerste, Grünkern, Roggen, Hafer und Dinkel sowie verwandte Urkornarten wie Kamut und Einkorn und alle daraus hergestellten Lebensmittel wie z.B. Mehl, Grieß, Müsli, Nudeln und Paniermehl, gemieden werden müssen. Das gilt auch für daraus hergestellte Produkte wie Kuchen, Kekse, Salzstangen, Bier und Malzbier. Bei Fertiggerichten, gebundenen Saucen, Suppen, Gewürzmischungen, Pommes Frites, Eis, Ketchup und bei Mund- und Zahnpflegeprodukten ist ebenfalls Vorsicht geboten. Auch hinter dem Begriff „Pflanzeneiweiß“ kann sich

Weizengluten verbergen. Seit 2005 müssen glutenhaltige Zutaten auf der Zutatenliste verpackter Produkte angegeben werden. Erlaubt sind hingegen Produkte und Mehle aus Mais, Reis, Soja, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kichererbsen und Teff, einer Hirseart.

Ohne die herkömmlichen weitverbreiteten Getreide auszukommen, erfordert etwas Übung. Glutenfreie Küche ist trotz allem nicht langweilig. Mittlerweile werden viele Produkte dazu angeboten. Beim Start in ein glutenfreies Leben helfen Ernährungsfachleute.

Versierte Fachkräfte finden Sie schnell und unkompliziert beim RICHTIG ESSEN INSTITUT. Und das Beste: Die BKK Diakonie beteiligt sich in der Regel zu 80 Prozent an den entstehenden Kosten!

Haben Sie Fragen?
Dann rufen Sie uns an unter **0180 - 255 34 25**.

Weitere Infos:
Deutsche Zöliakie Gesellschaft,
www.dzg-online.de.



Passend zur Jahreszeit

Salat von Frühlingsgemüse mit Bärlauchpesto (glutenfrei)

Die Natur läuft sich gegenwärtig „warm“. Wohin das Auge schaut, überall beginnt es zu grünen und zu blühen. Auch viel Essbares ist demnächst wieder darunter. Es sollte schnellstmöglich in der Küche landen, denn was gibt es Besseres als frisches Gemüse, das genau zur Jahreszeit passt? Andre Kneisler vom RICHTIG ESSEN INSTITUT liefert uns ein leckeres Rezept dazu.

Zubereitung:

Die Möhren putzen und die Zucchini vom Kopf befreien. Bei den Zuckerschoten und den Bohnen die Enden entfernen und kleine Blumenkohlrischen aus dem Blumenkohl schneiden. Dann das Gemüse in reichlich Salzwasser so lange blanchieren, bis es bissfest ist. Zuerst den Blumenkohl, dann die Möhren und zum Schluss das grüne Gemüse zugeben. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Frühlingszwiebeln in drei gleichgroße Teile schneiden, halbieren und dann in Streifen schneiden. Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixer geben und es zu einer cremigen Masse verarbeiten. Die beiden Essigsorten, das Öl und die Gewürze in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Das Gemüse dazugeben und alles durchmischen. Das Gemüse auf vier Teller verteilen und mit dem Bärlauchpesto beträufeln.

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Babyzucchini
200 g Zuckerschoten
200 g Erbsen
200 g Baby Möhren mit Grün
200 g grüne Bohnen
200 g Blumenkohl
100 g Frühlingszwiebeln

Für die Vinaigrette:

15 ml Champagneressig
15 ml Sherryessig
60 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer

Für das Pesto:

60 g Bärlauch
10 g Pinienkerne
40 g Parmesan
10 ml Wasser
100 ml Olivenöl (kaltgepresst)



Infos & Tipps

Wir optimieren Ihre Arzttermine!

Wer einen zeitnahen Arzttermin vereinbaren möchte, hat nicht immer Glück. Oft kommt es zu längeren Wartezeiten. Das muss nicht sein! Wir kennen das Problem und unterstützen Sie im Bedarfsfall bei der Optimierung von Terminen bei Haus- und Fachärzten.

Nutzen Sie den Arztterminservice der BKK Diakonie unter der Rufnummer 0180-2101 090 (6 Ct/Festnetz-Verbindung und bis zu 42 Ct/pro Minute aus and. Netzen). Wir bemühen uns darum, dass Sie einen passenderen Termin bekommen. Sie sparen Zeit und erhalten schnellstmöglich eine medizinische Behandlung.

Wichtig: Im Notfall müssen Sie natürlich nicht warten, sondern dürfen auch ohne Termin den Haus- oder Facharzt aufsuchen!

„Der Medizinische Rat“ – Fragen Sie uns!

Sie wünschen eine Beratung zu einer medizinischen Frage? Sie sind unsicher, ob die von Ihrem Arzt vorgeschlagene Therapie für Sie die richtige ist? Über unseren telefonischen Service „Der Medizinische Rat“ erhalten Sie eine fachärztliche Zweitmeinung und werden zu alternativen Behandlungsmethoden beraten.

Die Experten am anderen Ende des Servicetelefon decken die ganze Palette möglicher Themen ab: Über Wirkungen und Nebenwirkungen von Arzneimitteln weiß „Der Medizinische Rat“ ebenso Bescheid wie über deren mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Wer ins Ausland fährt, erhält Auskunft über notwendige Schutzimpfungen, über Reise- und Tropenmedizin und Ansteckungsgefahren. Auch bei der Suche nach Fachärzten, Krankenhäusern, Spezial- oder Rehabilitationskliniken und anderen Leistungserbringern in Ihrer Nähe hilft Ihnen das geschulte Fachpersonal gerne weiter. Eine ärztliche Therapie ersetzt diese Beratungsmöglichkeit natürlich nicht. Sie dient lediglich als ergänzende Hilfestellung.

Die Servicenummer 0180-228 88 00 (6 Ct/Festnetz-Verbindung und bis zu 42 Ct/pro Minute aus and. Netzen) steht das ganze Jahr über **täglich von 7 bis 22 Uhr** zur Verfügung.



„Altersdemenz: Das Leben mit dem Vergessen“

Jedes Jahr erkranken etwa 200.000 Deutsche an Demenz – die häufigste Form ist Alzheimer. Trotzdem wird Demenz meist zu spät erkannt. Denn wenn Oma und Opa mit den Jahren etwas sonderlich und vergesslich werden, halten die meisten das für den normalen Lauf des Lebens. Dabei kann eine frühe Behandlung den Verlauf verlangsamen. Oft merkt das Umfeld zuerst, dass mit einem Angehörigen etwas nicht stimmt. Zum Beispiel, wenn der Betroffene nicht mehr weiß, was er vor Kurzem gemacht hat oder ihm häufig Wörter und Namen nicht mehr einfallen, die sonst geläufig waren.

Der Verdacht sollte nicht verdrängt, sondern überprüft werden. Am besten sucht man einen Geriater oder Neurologen auf. Es gibt aber auch Tests und Fragebögen für zuhause, auf die sich der Betroffene zunächst vielleicht eher einlässt.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter www.wegweiser-demenz.de.

„Zahnschmerz ade – Wie Sie Ihre Zähne gesund halten“

Die Zahnpflege wird in jungen Jahren oft vernachlässigt und Zähne werden als selbstverständlich wahrgenommen. Doch das rächt sich später. Denn wenn Zähne einmal beschädigt oder ausgefallen sind, wachsen sie nicht wieder nach. Ein Zahnersatz in Form von Prothese oder Implantat ist dann unvermeidbar. So weit muss man es aber gar nicht erst kommen lassen, denn Zähne fallen nicht einfach so aus – der genetische Faktor spielt eine eher geringe Rolle. Auch das Alter ist nicht alleine schuld. Zwar sind Zähne, Kiefer und Zahnfleisch über die Jahrzehnte einem gewissen Verschleiß ausgesetzt, für 80 Prozent aller Beschwerden sind aber Belagsbildungen (Plaque) auf Zunge und Zähnen verantwortlich. In manchen Fällen lösen aber auch andere körperliche oder seelische Erkrankungen Zahnschmerzen aus. Andersrum können kranke Zähne den Körper schwer schädigen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie zum Beispiel unter www.rundum-zahngesund.de.

„AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY“

An apple a day ...

Forscher der University of Western Australia und des australischen Ministeriums für Landwirtschaft und Ernährung sind dem alten britischen Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“ auf den Grund gegangen. Im Rahmen einer dreijährigen Studie fand das Team heraus, dass Äpfel mit einem hohen Gehalt an Flavonoiden zu einem gesunden Herzen beitragen können, indem sie für eine Entspannung der Blutgefäße sorgen. Können sich die Blutgefäße nicht mehr richtig entspannen, kann dies zu erhöhtem Blutdruck und Herzerkrankungen führen. Flavonoide sind chemische Stoffe, denen antioxidative Eigenschaften zugeschrieben werden. Sie geben Blüten die Farbe und kommen bei Äpfeln vor allem in der Schale vor. Insgesamt untersuchten die Forscher 25 Apfelsorten. Am besten schnitt der „Cripps Pink“ ab, eine Kreuzung von „Lady William’s“ und „Golden Delicious“. Die Sorte wird weltweit unter dem Namen „Pink Lady“ vertrieben.



Spiritualität als Teil der Gesundheit

Der dramatische Anstieg psychischer Erkrankungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diakonischen Einrichtungen wird mit Sorge betrachtet. Studien belegen sowohl einen Zusammenhang mit den veränderten Arbeitsanforderungen als auch einen deutlichen Zusammenhang mit kulturellen Faktoren. Wie kann gesundheitsförderliches Führungsverhalten im Alltag gestaltet werden? Die WHO definiert Spiritualität als eine Dimension von Gesundheit. Welche Rolle spielen Religiosität und Spiritualität in diakonischen Einrichtungen?

Eine Fachtagung am 18. Juni 2012 an der FH der Diakonie in Bielefeld-Bethel möchte auf Grundlage dreier Forschungsprojekte zum Thema Arbeit & Gesundheit konkrete Handlungsmöglichkeiten für Führungskräfte und Mitarbeitende aufzeigen.

Informationen und Anmeldung unter: www.gesundheit.fh-diakonie.de.

 **Fachhochschule der Diakonie**

Machen Sie mit ...

bei unserem Gesundheitsquiz und gewinnen Sie eine spannende Biographie über Hildegard von Bingen!

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie gewinnen*. Senden Sie die ausgefüllte Postkarte bis zum **31.5.2012** an

BKK Diakonie, Marc Wendel, Königsweg 8, 33617 Bielefeld

oder per E-Mail an m.wendel@bkk-diakonie.de

Gesundheitsquiz

1. Von wem stammt der Musiktitel „Männer“?
2. Wie hoch ist die Zahl der jährlichen Darmkrebs-Neuerkrankungen bei Männern?
3. Was sollte man auf jeden Fall meiden, wenn man unter Zöliakie leidet?
4. Wie viele Geschwister hatte Hildegard von Bingen?
5. Wie viele Spender für Blutstammzellen sind mittlerweile in Deutschland registriert?

*Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Bücher über Hildegard von Bingen.

Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der BKK Diakonie ist ausgeschlossen.



BKK Diakonie
Von Mensch zu Mensch...

Mitglieder
werben und je
20€
Prämie erhalten!

„... eben die echte Alternative
unter den Krankenkassen.“

www.bkk-diakonie.de



Absender:

Außerdem möchte ich folgende Person als Mitglied werben und dafür 20 € als Prämie erhalten:

Name mit Anschrift:

Bitte
freimachen

BKK Diakonie
Marc Wendel
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

Königsweg 8
33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637
oder Servicetelefon
0180-2553425
Fax 0521.144-4418
E-Mail info@bkk-diakonie.de

