

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2013

MENSCH | Ausgabe AD K12709

Mal richtig
durchatmen
– unsere Lunge
macht's möglich ...

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Volkskrankheit COPD

Wenn allmählich die Luft wegbleibt

Gefahr im Glas: K.O.-Tropfen

Wie sich Mädchen und junge Frauen schützen können

Neu: Die Bürodiät

Dickmacher-Fallen einfach austricksen

Roter Mohn,
in leuchtendem Rot
rufst du den Sommer herbei –
und ahnst doch schon,
dass die üppige Pracht
bald wieder vorbei.

Wie Schmetterlingsflügel
im Sommerwind,
so zerbrechlich und zart
deine Blüten sind.

Doch du achtest es nicht,
wiegst dich
in feurigem Glühn
anmutsvoll im Sonnenlicht.

Roter Mohn,
ach, würdest du
doch ewig blühn!!

Ingrid Höttinger | 2009



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist die kalte Jahreszeit vorüber und der Frühling setzt sich allmählich durch, werden vielen von Ihnen sicher denken. Der Winter war ja diesmal besonders ausdauernd und grau. Ich hoffe, Sie haben ihn unbeschadet überstanden und können nun fit und gesund die nächsten Monate angehen.

Apropos Gesundheit: Sie liegt uns besonders am Herzen, wie Sie wissen. Auch unser Magazin MENSCH, deren neueste Ausgabe Sie in den Händen halten, versucht einen Beitrag dazu zu leisten. Wir liefern Ihnen wichtige aktuelle Informationen, erklären Sachverhalte und geben Ihnen Tipps und Anregungen.

In diesem Heft widmen wir uns zum Beispiel besonders der Lunge. Wir erklären Ihnen, warum eine gesunde Lunge für unseren Körper so wichtig ist. Die Krankheit COPD, von der in letzter Zeit immer häufiger die Rede ist, kann ihre Funktion nachhaltig beeinträchtigen. Auch dazu liefern wir Fakten und Hintergründe. Wer sich mit COPD befasst, landet automatisch beim Rauchen. Überlegen Sie gerade, sich von diesem Laster zu befreien? Mit ein paar Tricks, die wir für Sie zusammengestellt haben, geht's vielleicht leichter.

Große Sorgen bereitet uns ein anderes Thema, das wir deshalb zu einem weiteren Schwerpunkt dieser MENSCH-Ausgabe gemacht haben: die sogenannten K.O.-Tropfen. In der diesjährigen Karneval-Saison sind wieder einige Fälle bekannt geworden. Aufklärung tut not, damit sich Mädchen und junge Frauen besser vor dieser „Gefahr im Glas“ schützen können. Wir haben Experten dazu befragt.

Diese und viele andere Themen werden hoffentlich wieder auf Ihr Interesse stoßen. Als kleinen Lese-Ansporn haben wir auch in dieser MENSCH-Ausgabe ein Gewinnspiel „versteckt“. Fünf Fragen gilt es zu beantworten. Wer aufmerksam liest, findet sicher die Lösungen. Diesmal verlosen wir Bücher über gesunde Ernährung im Büro. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema: Volkskrankheit COPD Wenn allmählich die Luft wegbleibt

04 Die Lunge: Im Dauereinsatz für das Leben

05 Organspende: Jetzt über Spenderausweis entscheiden!

06 K.O.-Tropfen: Die Gefahr lauert im Glas!

08 Pflegereform: Demenzkranke erhalten mehr Unterstützung

09 Dauerhafter Karierschutz durch Versiegelung

10 Die neue Bürodikt trickst Dickmacher-Fallen einfach aus Man darf alles essen – nur nicht immer!

11 Rezept: Heiß trifft kalt Veggie-Burger mit Kräuterquark

12 Infos & Tipps

Impressum

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

Redaktionsteam:
Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Volker Pieper,
Thomas Sielemann, 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.fotolia.de, www.photocase.de, Sofia Kazanlak (winterana),
Steinbart, www.links-auge-hinkt.de

Druck: GE•druckt Druck & Verlag GmbH, Gelsenkirchen

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

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 pressegesetzlichen Verantwortung.

Titelthema: Volkskrankheit COPD

Wenn allmählich die Luft wegbleibt

Die Lungenkrankheit COPD macht in letzter Zeit zunehmend von sich reden. Mehrere Millionen Deutsche leiden darunter. Bis 2020 wird die COPD weltweit die dritthäufigste krankheitsbedingte Todesursache sein, sagen Experten voraus.

Die vier Buchstaben COPD stehen für die englische Bezeichnung „**Chronic Obstructive Pulmonary Disease**“ (**chronisch obstruktive Lungenerkrankung**). Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die die Atemwege und das Lungengewebe betrifft. Aktuellen Statistiken zufolge leiden hierzulande etwa 13 Prozent der über 40-Jährigen an einer COPD. Man kann also getrost von einer Volkskrankheit sprechen. „Als Ursache für krankheitsbedingte Arbeitsausfälle ist COPD deutlich auf dem Vormarsch“, sagt Dr. Christian Ole Feddersen, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Pneumologie und Intensivmedizin im Evangelischen Krankenhaus Bielefeld (EvKB). „Trotzdem ist die Lungenerkrankung noch nicht in das allgemeine Bewusstsein der Bevölkerung vorgedrungen.“

Nach Erläuterungen von Dr. Feddersen entsteht die Krankheit durch Schadstoffe, die beim Einatmen in die Lunge gelangen und dort im Laufe der Zeit chronische Entzündungen oder Schäden verursachen. Eine der Hauptursachen für die COPD ist das Rauchen. Permanente Luftverschmutzungen können ebenfalls Auslöser sein. Die typischen Symptome sind Atemnot, Husten und Auswurf. Sie werden auch als „AHA-Symptome“ bezeichnet. Müdigkeit, Fieber und ein Gefühl der Enge in der Brust sind weitere mögliche Anzeichen. „Bei Verdacht

auf COPD sollte generell ein Arzt aufgesucht werden“, rät der Mediziner aus Bethel. „Man kann die Krankheit zwar nicht heilen, aber man kann eine ganze Menge tun, damit sie sich nicht weiter verschlimmert und die Atemfunktionen sich so gut es geht wieder verbessern.“ Und was ist das beste Mittel, um COPD erst gar nicht entstehen zu lassen?

Dr. Feddersen: „Auf jeden Fall mit dem Rauchen aufhören oder erst gar nicht damit anfangen!“

Die BKK unterstützt dabei, denn wir bezuschussen jährlich bis zu zwei Gesundheitskurse mit 80 Prozent der Kosten, maximal 100 Euro je Kurs. Dazu zählen auch Raucherentwöhnungskurse. Zertifizierte Gesundheitskurse am Wohnort bieten z. B. Volkshochschulen, viele Sportvereine und Gesundheitszentren an. Bei Fragen, welche Kurse bezuschusst werden können, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

>> **Telefon 0521 . 144-3637**
>> **E-Mail info@bkk-diakonie.de**

13%

der über 40-Jährigen leiden hierzulande, nach aktuellen Statistiken, an einer COPD.

Emphysema

COPD

Chronische Bronchitis

Asthma

„Man kann eine ganze Menge tun.“



Was ist COPD und was können Betroffene tun? MENSCH sprach darüber mit Privatdozent Dr. Christian Ole Feddersen, Chefarzt für Innere Medizin, Pneumologie und Intensivmedizin im Evangelischen Krankenhaus Bielefeld.

Wodurch wird COPD ausgelöst? Hauptursache ist das Rauchen. Knapp 90 Prozent der Betroffenen sind Raucher oder Exraucher. Verschmutzte Luft ist in manchen Regionen auch eine Ursache.

Also sollten Betroffene sofort mit dem Rauchen aufhören? Oder reicht es, wenn man auf leichtere Sorten umsteigt? Leichtere Zigaretten sind kein wirklicher Ausweg, denn sie enthalten die gleichen Schadstoffe. Meistens werden davon mehr geraucht. Das kommt dann aufs Gleiche raus.

Was kann man sonst noch tun? Man sollte auf jeden Fall zum Arzt gehen, denn es handelt sich um eine ernste Krankheit, die leider auch nicht zu heilen ist. Man kann aber eine ganze Menge tun, um eine Verschlimmerung aufzuhalten und die Atemfunktionen wieder zu verbessern. Dafür gibt es, je nach Schwere der Erkrankung, verschiedene therapeutische Ansätze. Sport und Bewegung sind natürlich auch gut. Aber dazu sollte man sich vorher medizinischen Rat holen, denn COPD-Erkrankte müssen bestimmte Dinge beachten und vor allem behutsam vorgehen.

Man begegnet dem Kürzel COPD in letzter Zeit immer häufiger. Ist die Krankheit tatsächlich auf dem Vormarsch? Dr. Feddersen: Ja, das kann man sagen. In Deutschland sind knapp 7 Millionen Menschen erkrankt, schätzt man. Weltweit sind es etwa 210 Millionen.

Wie muss ich mir eine COPD vorstellen? Was passiert da im Körper? COPD ist eine chronische Lungenerkrankung, bei der sich die Atemwege entzünden und zunehmend verengen. Die Folge sind chronische verengte Bronchien und ein verminderter Sauerstofftransport. Weil die Entzündungsprozesse auch die Lungenbläschen erreichen, tritt ein Lungenemphysem (irreversible Überblähung der Lunge) hinzu.

AUSGERAUCHT

Rauchen ist ungesund. Wer aufhört, tut also seinem Körper etwas Gutes. Die positiven Effekte treten in der Regel sehr schnell ein. Das Herzinfarktrisiko zum Beispiel verringert sich innerhalb eines Jahres um bis zu 50 Prozent. Dass das Atmen leichter fällt, merkt man meistens sofort, denn man inhaliert ja keinen Zigarettenqualm mehr. Doch das Rauchen aufzugeben, ist nicht einfach. Hier ein paar praktische und psychologische Hilfestellungen, mit denen es funktionieren könnte:

- Legen Sie ein genaues Datum fest, an dem Sie aufhören wollen
- Räumen Sie alle Rauchutensilien weg
- Lenken Sie sich mit anderen Beschäftigungen ab
- Vermeiden Sie Situationen, die Sie fest mit dem Rauchen verbinden
- Statt die Zigarette zum Mund zu führen, nippen Sie ab und zu an einem Glas Wasser oder Saft
- Kaufen Sie sich von dem Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, hin und wieder eine Belohnung
- Setzen Sie mit mehr Bewegung einen zusätzlichen gesunden Impuls
- Unterstützen Sie Ihre veränderte Lebensweise mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung
- Betrachten Sie Entzugserscheinungen als positives Zeichen: Ihr Körper ist auf dem besten Wege, sich von den Belastungen des Rauchens zu erholen
- Machen Sie sich jeden Tag bewusst, dass Sie sich von einer Sucht befreit haben und Zigaretten nicht mehr nötig haben
- Zur Erleichterung des Entwöhnungsprozesses kann das Nikotin aus der Zigarette durch die medikamentöse Gabe von Nikotin ersetzt werden
- Lassen Sie sich nicht beirren und bleiben Sie standhaft



Im Dauereinsatz für das Leben

Die menschliche Lunge funktioniert nach einem ausgeklügelten System

Unsere Lunge vollbringt täglich eine enorme Leistung: Jede Minute atmet ein Erwachsener 6 bis 9 Liter Luft ein und aus. Pro Tag sind das 10.000 bis 20.000 Liter – das entspricht etwa dem Volumen eines mittelgroßen Heißluftballons! Die Lunge ist eines unserer wichtigsten und leistungsstärksten Organe und funktioniert nach einem ausgeklügelten System.

Schließen Sie einmal die Augen und atmen Sie bewusst ein:

Die Luft wird durch die Nase eingesogen und schon hier gefiltert, angefeuchtet und erwärmt. Weiter strömt sie, vorbei an Kehlkopf und Stimmbändern, in die beiden Lungenflügel, den rechten und den linken Hauptbronchus. Die Bronchien verzweigen sich dann immer feiner bis zu den Lungenbläschen, die mit einem feinen Adernetz umgeben sind. Hier wird Sauerstoff aus der Luft an das Blut abgegeben und Kohlendioxid aus dem Körper abtransportiert – ein lebenswichtiger Vorgang, denn ohne Sauerstoff kann der Mensch nur wenige Minuten überleben. An die 300 Millionen Lungenbläschen sorgen dafür, dass dieser permanente Gasaustausch reibungslos funktioniert. Ausgebreitet würden die Lungenbläschen etwa die Größe eines Tennisplatzes abdecken.

**10.000 bis
20.000 Liter Luft**

pro Tag atmet ein Mensch ein und aus.

Über die Atmung ist die Lunge ständig in Kontakt mit der Außenwelt. Umso wichtiger ist es, dass sich das Organ vor Staub und Schmutz in der Luft schützen kann. Schon in der Nase filtern Härchen groben Dreck aus der Luft. In den Bronchien bleiben feine Partikel an einem klebrigen Schleim hängen. Feine Flimmerhärchen kehren den Schmutz dann wie ein Besen aus der Lunge heraus. Das Gemisch wird anschließend einfach ausgehustet. Aber die Selbstreinigung der Lunge hat Grenzen. Feinstaub, starke Verschmutzung, Abgase, Zigarettenrauch – all das belastet die Lunge und kann sie auf Dauer schädigen.

Sport, gesunde Ernährung und frische Luft stärken die Lunge. Auch unsere Atmung und Atemmuskulatur können wir trainieren und dadurch leistungsfähiger werden. Bewusstes Ein- und Ausatmen ist zudem eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und die Nerven zu beruhigen.

Organspendeausweis – treffen Sie Ihre Entscheidung

Der Schlagersänger Roland Kaiser hat es geschafft. Lange litt er unter der Lungenerkrankung COPD, bis er 2010 ein Spenderorgan bekam. Nach nur acht Monaten kehrte er nach einer Lungentransplantation auf die Bühne zurück und begeistert bis heute seine Fans. Frank-Walter Steinmeier, SPD-Fraktionschef, spendete 2010 seiner schwer erkrankten Frau eine Niere. Nach einigen Wochen kehrte er zurück in sein Amt.

Diese Beispiele zeigen, wie Organspenden Leben retten können. Daher ist es wichtig, dass sich möglichst viele Menschen, letztlich auch im eigenen Interesse, mit diesem Thema befassen. Jeder kann jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit selbst in die Situation geraten und auf eine Organ- oder Gewebespende angewiesen sein. Der Bundestag hat das Gesetz zur Änderung des Transplantationsgesetzes (TPG) und das fraktionsübergreifend erarbeitete „Gesetz zur Regelung der Entscheidung im Transplantationsgesetz“ verabschiedet. Ziel ist, die Bereitschaft zur Organspende zu steigern und die Situation der 12.000 Wartelisten-Patienten in Deutschland zu verbessern. Bislang haben nur relativ wenige Menschen ihren Willen zur Organspende schriftlich festgehalten.

Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen sind im Zuge der Gesetzesnovellierung verpflichtet worden, ihren Versicherten binnen eines Jahres nach Inkrafttreten der Reform des Transplantationsgesetzes das Thema näherzubringen. Versicherte über 16 Jahre der BKK Diakonie bekommen deshalb in den nächsten Wochen Post von uns. Der Inhalt: Informationen zur Organspende sowie ein Spenderausweis. Wer diesen Brief erhält, soll sich entscheiden: Bin ich bereit, meine Organe zu spenden – ja oder nein? Eines bleibt aber unumstößlich: Die Erklärung zur Organspende wird auch wie bislang auf dem Prinzip der Freiwilligkeit basieren.

Wie Sie sich auch entscheiden – ein Gespräch, zum Beispiel mit Ansprechpartnern des Infotelefon Organspende, kann weiterhelfen. Das Infotelefon ist montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr unter der gebührenfreien Nummer zu erreichen:

>> 0800.9040400

Lange Warteliste

In Deutschland warten ungefähr 12.000 Patienten auf eine Organspende. Sie stehen auf der Liste von Eurotransplant und sind alle lebensbedrohlich erkrankt oder leiden unter Organfunktionsstörungen, wie zum Beispiel Nierenversagen. Für viele Patienten auf der Warteliste hängt ihr Leben davon ab, ob jemand gefunden wird, dessen Organ ihnen übertragen werden kann. Von den Menschen in Deutschland, die auf ein fremdes Organ warten, sterben durchschnittlich 21 pro Woche. Auf eine Million Einwohner in Deutschland kommen nur 14,7 Spender. International liegen wir damit im unteren Drittel. Ein einzelner Organspender kann mehreren schwerkranken Menschen helfen.

Unter www.organspende-info.de bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung umfassende Informationen zu diesem Thema.

**12.000
Patienten**

warten in Deutschland auf eine Organspende.

„Mehr aufeinander achten“

K.O.-Tropfen – was ist aus ärztlicher Sicht dazu zu sagen? Wir fragten bei Tim Emmrich im Kinderzentrum in Bethel nach. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie hat regelmäßig mit dem Thema zu tun.



Tim Emmrich

K.O.-Tropfen, was genau verbirgt sich dahinter?

Emmrich: In der Medizin sprechen wir lieber von K.O.-Mitteln. Dieser Begriff ist wesentlich weiter gefasst. Die häufigste, bei Sexualdelikten nachgewiesene Substanz ist nach wie vor Alkohol, gefolgt von illegalen Drogen. Das, was gemeinhin unter der Bezeichnung K.O.-Tropfen läuft, sind Hypnotika, etwa Gamma-Hydroxybuttersäure, auch GHB oder „Liquid Ecstasy“ genannt.

Warum gibt es diese Substanzen überhaupt?

Emmrich: Einige dieser Substanzen haben, wenn sie zielgerichtet angewendet werden, einen therapeutischen Sinn. Sie werden zum Beispiel als Kurzzeitnarkotikum verwendet oder um Ängste zu lösen. Leider werden diese Mittel manchmal auch dazu benutzt, um Menschen willen- und wehrlos zu machen und sich dann an ihnen zu vergehen. Aber wie gesagt: K.O.-Mittel Nummer eins ist Alkohol. Das berühmte Koma-Trinken heißt nicht umsonst so. Auch dabei kommt es oft zu Übergriffen, ohne dass die Betroffenen sich nachher daran erinnern können.

Was passiert mit Opfern von K.O.-Mitteln, wenn sie sich in ärztliche Obhut begeben?

Emmrich: Eine sorgfältige Anamnese und Befunderhebung sowie Sicherstellung von Beweismitteln bildet die Basis für die Aufdeckung entsprechender Fälle. Das ist aber nicht immer leicht, denn es gibt in der Regel nur ein bestimmtes Zeitfenster, in dem etwas konkret nachgewiesen werden kann. Die Gedächtnislücke, die meistens vorliegt, ist natürlich auch ein großes Problem bei der Aufklärung. Man muss also versuchen, verschiedene Puzzleteile zusammensetzen. Das gelingt zum Glück immer wieder.

Also sollte man sich nicht scheuen, Hilfe zu holen?

Emmrich: Das sollte man unbedingt tun! Mögliche Anlaufstellen sind die Notaufnahmen von Krankenhäusern, der Hausarzt oder die Polizei. Auch die Drogenberatungsstellen kennen sich bestens mit der Thematik aus. Hilfesuchende werden überall auf großes Verständnis stoßen. Man muss also keine Angst vor diesem Schritt haben.

Haben Sie sonst noch einen Ratschlag?

Emmrich: Ja, wir sollten stärker aufeinander achten! Wir hören immer wieder von Jugendlichen, dass sie sich in einer Notsituation alleine gelassen gefühlt haben. Da wird erst eine Weile zugeschaut, bevor sich der Erste einmisch. Ein bisschen mehr Zivilcourage täte uns allen gut.

K.O.-Tropfen: Die Gefahr lauert im Glas!

In letzter Zeit mehren sich wieder die Vorfälle, bei denen offenbar sogenannte K.O.-Tropfen zum Einsatz gekommen sind. Die Tropfen werden von Tätern gezielt in offen stehende Getränke von Mädchen und Frauen gegeben. Dies geschieht in Discos, Kneipen und auf Partys. Die Substanz macht die Opfer willen- und wehrlos. Nicht selten kommt es zu massiven sexuellen Übergriffen.

„In Beratungsstellen gibt es immer wieder Anfragen von Mädchen und jungen Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben und vermuten, dass ihnen vorher sogenannte K.O.-Tropfen verabreicht wurden“, berichtet Birgit Hoffmann vom Verein „Mädchenhaus Bielefeld“. „Da der Nachweis dieser Substanzen nur sehr kurze Zeit möglich ist, bleibt es für die Mädchen oft ungeklärt, ob sie mit ihrer Vermutung Recht haben oder nicht.“ K.O.-Tropfen kann man nicht sehen, nicht riechen und nicht schmecken. Mädchen und Frauen haben also kaum eine Chance, die heimlich zugeführten Tropfen in ihrem Getränk zu bemerken.

Hinter den Tropfen können sich unterschiedliche Substanzen verbergen. Häufig handelt es sich dabei um die Gamma-Hydroxybuttersäure (GBH). Direkt nach der Einnahme merken die Betroffenen meist nur, dass ihnen übel und schwindlig wird. Sie vermuten häufig, dass dies die Wirkung des Alkohols ist, obwohl sie bis dahin dachten, gar nicht so viel getrunken zu haben. Bereits vor dem Verlust des Bewusstseins sind die Mädchen durch die Wirkung der K.O.-Tropfen schon willenlos und sehr leicht manipulierbar. Trotzdem können sie dann noch eine Zeit lang normal reden und sich bewegen und ihre Freundinnen oder andere Außenstehende bemerken nicht, dass sie eigentlich schon einen „Blackout“ haben. Dies – so Hoffmann – erkläre, warum K.O.-Tropfen in öffentlichen Räumen verabreicht wer-



den. „Dem Täter bleibt genug Zeit, mit dem Mädchen Kontakt aufzunehmen, sich vielleicht vermeintlich hilfsbereit als Begleitung nach draußen anzubieten, um ihm dann auf dem Parkplatz oder in einem nahe liegenden Gebüsch Gewalt anzutun.“

Nach dem Erwachen aus der Bewusstlosigkeit haben die Mädchen und Frauen das Problem, dass sie sich gar nicht oder nur sehr bruchstückhaft erinnern können. Manche haben nur das vage Gefühl, dass etwas Seltsames passiert ist, oder sie spüren, dass es zu einem Übergriff gekommen ist. Manche wissen nicht mehr wann, wie und von wem sie wohin gebracht wurden. Sie wachen vielleicht an Orten auf, die sie nicht kennen und die unter Umständen auch nicht mit dem möglichen Tatort identisch sind. Falls der Täter ein Freund oder Bekannter war, behauptet er, das Mädchen hätte es so gewollt und alle sexuellen Handlungen freiwillig und aktiv mitgemacht. Hoffmann: „Oft zweifeln die Betroffenen an sich selbst. Aus Angst, dass ihnen niemand glaubt oder ihnen unterstellt wird, sie hätten einfach nur zu viel getrunken, sprechen viele nicht über den Vorfall. Sie leben mit der bleibenden Ungewissheit und dem Erinnerungsverlust.“

Der Nachweis der Substanzen ist meist nur 12 bis 48 Stunden nach der Verabreichung möglich. Wenn ein Verdacht besteht, ist es wichtig, schnell zu handeln. Der Nachweis kann durch eine Blut- oder Urinprobe erbracht werden. Mögliche Anlaufstellen sind die nächstgelegene Krankenhaus-Notaufnahme und/oder die Polizei.

Das schützt vor dem „K.O.cktail“:

- Lass dein Glas nie unbeobachtet, bestelle im Zweifelsfall ein neues Getränk
- Besprich mit deinen Freundinnen, dass ihr gegenseitig auf eure Gläser achtet
- Nimm nur Getränke an, deren Weg du von der Theke an verfolgt hast
- Wenn du mit Freundinnen ausgehst, dann geht auch gemeinsam wieder nach Hause
- Wenn dir bei einer Freundin auffällt, dass sie schlagartig total aufgedreht ist, wahllos auf Jungs oder Männer zugeht und heftig flirtet, behalte sie im Blick und lass sie nicht alleine zurück
- Sei dir bewusst, dass die Täter sowohl Fremde als auch Freunde sein können
- Zögere nicht die Disco oder eine Feier zu verlassen, wenn du dich dort nicht sicher fühlst
- Wende dich an Freundinnen oder an das Personal, wenn dir in der Disco, der Kneipe oder auf einer privaten Feier plötzlich übel, schwindlig oder dämmerig wird
- Gehe sofort ins Krankenhaus und/oder wende dich an die Polizei

Pflegereform:

Demenzkranken erhalten mehr Unterstützung

Bessere Leistungen für Demenzkranke und mehr Unterstützung für pflegende Angehörige – das sind Kernpunkte der Pflegereform. Seit Januar 2013 gilt das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG). **Hier die wichtigsten Änderungen im Überblick:**

Mehr Geld für Demenzkranke: Demenzkranke ohne Pflegestufe, aber mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (Pflegestufe 0), können jetzt zusätzlich zum Betreuungsgeld auch Pflegegeld oder Sachleistungen aus der Pflegeversicherung beantragen. Werden sie von Angehörigen versorgt, gibt es 120 Euro im Monat. Ist ein Pflegedienst im Einsatz, sind es 225 Euro. Demenzpatienten in den Pflegestufen I und II erhalten ebenfalls höhere Leistungen. Das Geld muss bei der Pflegekasse beantragt werden.

Häusliche Betreuung: Pflegebedürftige und Demenzkranke können neben der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung nun auch Betreuungsleistungen von den Pflegediensten erhalten. Dazu zählen Hilfe, Unterstützung und Beaufsichtigung im häuslichen Umfeld sowie Aktivitäten zur Gestaltung des Alltags. Mehrere Demenzkranke können diese Leistungen auch gemeinsam in Anspruch nehmen.

Mehr Flexibilität in der ambulanten Pflege: Neben der Abrechnung nach Leistungskomplexen können mit ambulanten Pflegediensten jetzt auch Vergütungen nach Zeit vereinbart werden. Pflegebedürftige sollen benötigte Leistungen so besser nach ihren Bedürfnissen zusammenstellen können. Pflegedienste und Patienten entscheiden gemeinsam, welche Leistungen erbracht werden sollen.

Förderung neuer Wohnformen: Pflege in Wohngemeinschaften wird gefördert. Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Pflegebedürftige 200 Euro im Monat zusätzlich, um die Pflege zu organisieren. Außerdem gibt es finanzielle Anreize zur Gründung einer ambulant betreuten Pflege-WG. Der Umbau einer Wohnung wird mit bis zu 2.500 Euro pro Person bezuschusst. Maximal gibt es 10.000 Euro pro Wohngruppe.

Unterstützung für pflegende Angehörige: Pflegende Angehörige sollen leichter eine Auszeit nehmen können. Ihre Bedürfnisse werden zum Beispiel bei Vorsorge- und Reha-Maßnahmen stärker berücksichtigt. Wenn Pflegebedürftige Kurzzeit- oder Verhinderungspflege in Anspruch nehmen, wird das Pflegegeld zur Hälfte weitergezahlt. Auch Selbsthilfegruppen, in denen sich pflegende Angehörige austauschen können, sollen unterstützt werden.

Private Vorsorge: Wer eine private Pflegezusatzversicherung abschließt, erhält eine staatliche Zulage von 60 Euro im Jahr, unabhängig vom persönlichen Einkommen.

Beitragssätze: Der Beitragssatz für Pflegeversicherte ist zum 1. Januar um 0,1 Prozentpunkte auf 2,05 Prozent gestiegen. Kinderlose zahlen 2,3 Prozent.

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z/



Pflege-Bahr:

Immer mehr Menschen werden im Alter pflegebedürftig. Dies birgt ein hohes finanzielles Risiko, denn die durchschnittlichen Heim-Pflegekosten in der Pflegestufe III betragen rund 4.000 Euro im Monat. Viele verlassen sich allein auf die gesetzliche Pflegeversicherung. Doch diese bietet nur eine Grundabsicherung (in Pflegestufe III: 1.550 Euro im Monat), die tatsächlichen Pflegekosten werden damit bei Weitem nicht abgedeckt. Im Ernstfall müssen der Pflegebedürftige und seine Angehörigen aus eigener Tasche erheblich dazuzahlen. Um sich vor solchen Belastungen zu schützen, empfiehlt auch die Stiftung Warentest den Abschluss einer privaten Pflegezusatzversicherung. Der Staat gewährt seit diesem Jahr eine neue Förderung, den sogenannten Pflege-Bahr. Die monatliche Zulage von 5 Euro erhält man bereits bei einem monatlichen Beitrag von mindestens 15 Euro (einschließlich der staatlichen Zulage) oder auch, wenn eine Pflegeleistung von mindestens 600 Euro pro Monat vereinbart worden ist. Man kann also schon für etwa 10 Euro im Monat wirksam vorsorgen.



Dauerhafter Kariesschutz durch Versiegelung

Zähne mit zerklüfteter Oberfläche sind besonders anfällig für Karies. Die Rillen und Vertiefungen, auch Fissuren genannt, sind beliebte Sammelstellen für Bakterien. Eine Versiegelung der Fissuren kann das Eindringen der Bakterien für einen längeren Zeitraum erheblich erschweren.

Glatte Zahnflächen lassen sich in der Regel leicht putzen, unregelmäßige Kauflächen dagegen nicht. Die Zahnbürste kommt zwar gut über Höcker und breite Vertiefungen, tiefe Einkerbungen und Grübchen sind jedoch schwierig zu reinigen. Dass Essensreste und Bakterien in den Zahnvertiefungen verbleiben, kann selbst bei guter Mundhygiene vorkommen. Bei Kindern sind diese Bereiche besonders kariesgefährdet. Deshalb wird eine möglichst frühzeitige Versiegelung empfohlen.

Bei einer Versiegelung werden die Fissuren mit einem speziellen Material – in der Regel Kunststoff – verschlossen. Das verhindert das Eindringen von Bakterien und damit das Entstehen von Fissurenkaries. Die ganze Behandlung dauert maximal eine halbe Stunde. Nebenwirkungen sind bei Fissurenversiegelungen extrem selten. Die Versiegelungen halten bis zu zehn Jahre. Einen ausreichenden Schutz vor Karies bieten sie aber nur, solange sie intakt sind. Deshalb muss regelmäßig nachkontrolliert werden. Falls sich Teile der Versiegelung abgelöst haben, können diese bei den Nachuntersuchungen leicht ergänzt werden.

Die Versiegelung der Backenzähne wird von der BKK Diakonie seit dem 1. Oktober 2012 als Erstattungsleistung angeboten. Der Zuschuss wird statt üblicherweise bis zum 18. Lebensjahr bei der BKK Diakonie sogar bis zum 25. Lebensjahr gewährt. Die BKK Diakonie bezuschusst die Versiegelung von kariesfreien Fissuren und Grübchen der sogenannten bleibenden Molaren (Zähne 6 und 7) mit aushärtenden Kunststoffen.

Die Kostenerstattung erfolgt analog der gesetzlichen Regelung. Nach dem einheitlichen Bewertungsmaßstab für zahnärztliche Leistungen wird die Fissurenversiegelung mit 16 Punkten je Zahn bewertet. Der Punktwert beträgt 0,8760 Euro, sodass eine Erstattung bis zu 14,02 Euro je Zahn (max. 112,16 Euro bei 8 Molaren) erfolgen kann. Hiermit ist auch das Versiegelungsmaterial abgegolten. Zur Erstattung, die maximal einmal pro Kalenderjahr erfolgt, sind der Kasse die detaillierten Rechnungen des Zahnarztes vorzulegen.

Unsere Mitarbeiter im Bereich Leistungen helfen Ihnen gerne weiter unter:

>> **Telefon 0521.144-3637**



Die Versiegelungen halten bis zu

10 Jahre.



PNG
Pflege-Neuausrichtungsgesetz

Man darf alles essen – nur nicht immer!

Die neue Bürodiät trickst Dickmacher-Fallen einfach aus

Wir wissen, wie gesundes Essen geht, benehmen uns aber im Beruf wie am Snackregal der nächsten Tankstelle: Sorry, lieber Gurkensalat, dich gibt's gerade nicht, und deshalb muss ich wieder die Käse-Croissants und den Schokoriegel kaufen.

Wir haben längst verstanden, dass Fettpölsterchen besonders gern am Schreibtisch sprießen, ziehen aber morgens Sachen an, die Bewegung ausschließen: Tut mir leid, liebe Treppe, mit den Schuhen kann ich dich leider nicht nehmen.

Wir wissen, dass Stress Heißhunger macht, und mampfen vorbeugend dagegen an, wenn der Chef schnaubt. Wir verstoßen unschuldige Ess-Streber aus dem Kollegenkreis, weil sie uns ein schlechtes Gewissen machen.

Kein Wunder: Arbeiten und Abnehmen – das geht nicht zusammen. Oder etwa doch? Na klar. Denn jetzt rückt Bestsellerautor Patric Heizmann ins letzte Refugium der Noch-nicht-ganz-Schlanken vor. Der Kalorienflüsterer kommt ins Büro. Heißt ein, turnt vor, klärt auf und zeigt, was trotzdem geht: Für hundert Rezepte rollt er Gurken mit Käse in Wurstscheiben, wickelt Kartoffeln in Folie, steckt Sauerkrautsuppe in die Aktentasche oder serviert sich selbst am Schreibtisch einen kalten Hackauflauf – und das alles, damit die Ausrede „Im Büro gibt's ja nichts Gescheites“ endlich entkräftet wird.



Bei allem Spaß ist das neue Buch des bekannten Ernährungs-entertainers aber auch ein nützlicher Ratgeber mit Bürodiät. Frei nach dem bewährten Motto der von Heizmann entwickelten Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode „Du darfst alles essen – nur nicht immer“ gibt's im Sinne eines Kochbuchs Rezepte für morgens und abends, für zu Hause und für mittags und zwischendurch im Job. Dazu liefert Heizmann natürlich auch wieder fundiertes Wissen mit zahlreichen Erste-Hilfe-Strategien, einem kleinen Bewegungsprogramm fürs Büro und Psychotricks für Besser-Esser unter den Schreibtischtälern.

Ich bin dann mal schlank im Job – Gesund abnehmen am Arbeitsplatz / Mit hundert schnellen Rezepten für Berufstätige, 156 Seiten, Draksal Fachverlag, 19,95 Euro.

Sie können das Buch auch gewinnen, wenn Sie bei unserem Gewinnspiel mitmachen. Die Fragen, die es dabei zu beantworten gilt, stehen auf Seite 13.



REZEPT:



Heiß trifft kalt Veggie-Burger mit Kräuterquark

Für 1 Person

Zutaten

½ große Dose weiße Bohnen
½ grüne Paprika
4 EL geriebener Edamer (40 g)
2 EL Koch- & Backeweiß
2 EL getrocknete Röstzwiebeln
½ Trinkglas Olivenöl
100 g fettarmer Kräuterquark
Salz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel,
Paprika rosenscharf

Was man an Utensilien braucht: Sieb, Dosenöffner, Schneidebrett, große und kleine Messer, Schüssel, Esslöffel, Trinkglas, Pürierstab mit Becher, Pfanne, Pfannenwender, Küchenpapier

Zubereitung

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Paprika fein würfeln. Käse in einer Schüssel mit Backeweiß und Röstzwiebeln vermengen. Die Bohnen mit der Hand zerdrücken, mit den Paprikawürfeln verrühren. Das Ganze zu den restlichen Zutaten geben und zu einem festen Teig verkneten. Mit den Gewürzen abschmecken. Aus dem Teig 4 kleine flache Burger formen. In heißem Öl bei mittelstarker Hitze 4 Minuten von jeder Seite braten. Auf Küchenpapier ent-fetten. Zu den Burgern den Quark genießen.

Ab ins Büro: Burger abkühlen lassen, in Frischhaltefolie wickeln. Im Büro in der Mikrowelle erwärmen und anschließend den Kräuterquark darüber geben. Kalt auch lecker – ein Tipp für alle, die viel mit dem Auto unterwegs sind.

Tipp 1: Aus dem Bohnen-Eiweiß-Teig können Sie auch Würstchen formen. Für den passenden Geschmack geriebenen Räucherkäse oder Räucher-tofu hinzukneten.

Tipp 2: Die Veggie-Burger schmecken auch lecker mit frischem knackigen Salat und Gemüse.

Tipp 3: Vorsicht für Vegetarier – fertige Gemüsefrikadellen aus dem Supermarkt haben oft einen Fleischanteil.

Tipp 4: Burger ruhig auf Vorrat braten. Sie halten bis zu 6 Wochen im Tiefkühlschrank.

Infos & Tipps

Ingwer: kleine Knolle – große Wirkung

Immer mehr Menschen schwören auf Ingwer. Zingiber officinale, wie die scharfe Knolle aus Fernost in der Fachsprache heißt, kann weit mehr sein als nur eine würzige Zutat in der Küche.

Wer auf ein Stück Ingwer beißt, dem brennt nicht nur die Zunge. Das liegt daran, dass Ingwer voller Stoffe steckt, die die Wärmerezeptoren aktivieren. Ingwer hat auch eine schmerzstillende Wirkung, sagen Experten. Sie soll vergleichbar mit der von Acetylsalicylsäure sein. Extrakte werden deshalb gegen Muskelschmerzen und Rheuma eingesetzt. Die Knolle hilft darüber hinaus gegen Übelkeit und hat einen verdauungsfördernden Effekt.

Studien zeigen sogar, dass Krebspatienten weniger stark übel wird, wenn sie Ingwer zu sich nehmen. Schwangere, denen Übelkeit zu schaffen macht, sollten Ingwer dagegen nicht einsetzen. Menschen, die zu hohen Blutdruck haben oder an Gallensteinen leiden, wird ebenfalls von dem Genuss abgeraten. Ob Ingwer einer Erkältung vorbeugen kann, das Abnehmen erleichtert oder gar vor Krebs schützt (auch darüber wird berichtet), müssen wissenschaftliche Studien erst beweisen. Bei all diesen Nebeneffekten gerät die Hauptverwendung beinahe in Vergessenheit: der Einsatz beim Kochen. Das Gewürz gibt vielen, vor allem asiatischen Gerichten eine ganz spezielle Note.



Gefährliche Bräune

Viele Menschen wollen das ganze Jahr über nicht auf gebräunte Haut verzichten. Deshalb lassen sie sich in Solarien mit UV-Licht bescheinen. Geschätzte 14 Millionen Deutsche tun das. Wir sind damit Europameister im Baden unter der künstlichen Sonne. Mit einem gebräunten Teint sieht man jung, attraktiv und gepflegt aus, glauben die Solariennutzer. Die gesundheitlichen Risiken durch das erhöhte Krebsrisiko sind vielen bewusst, sie blenden sie aber einfach aus. Studien belegen, dass der Hinweis auf das mögliche schnellere Altern durch die künstliche Sonne abschreckender wirkt. Für Kinder und Jugendliche sind die Risiken erwiesenermaßen besonders groß. Um Heranwachsende vor Hautkrebs zu schützen, hat das Bundeskabinett deshalb schon vor einigen Jahren ein Solarienverbot für Minderjährige beschlossen.

Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch

Stress am Arbeitsplatz und Doppelbelastung im Beruf und im Privatleben führen zu immer mehr psychische Erkrankungen. Laut einer aktuellen Analyse des BKK-Landesverbandes Nordwest in Essen stehen psychische Erkrankungen (Angststörungen und Depressionen) in NRW mittlerweile an zweiter Stelle der Krankentage.

2,27 Krankheitstage entfallen durchschnittlich auf psychische Erkrankungen. Auf Platz eins der Statistik stehen weiterhin Muskel- und Skeletterkrankungen mit durchschnittlich 4,6 Krankheitstagen pro Jahr, bezogen auf alle BKK-Versicherten in Nordrhein-Westfalen. Besonders stark psychisch belastet sind nach der BKK-Studie Telefonisten, Teilzeitkräfte und Beschäftigte in Pflegeberufen. Seit Jahren steigen aber auch bei den Arbeitslosen die Krankheitstage infolge psychischer Probleme.

Infos: >> www.bkk-nordwest.de

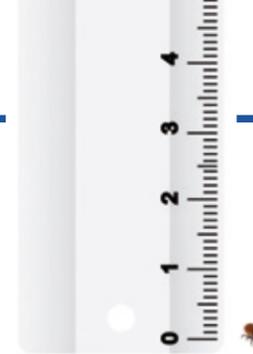


Zecken-Alarm!

Bis in den Herbst hinein ist wieder vermehrt mit Zecken zu rechnen. Die kleinen, unscheinbaren Spinnentiere sind eine ernst zu nehmende Gefahr, denn sie können Borreliose und die Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) übertragen. In den FSME-Gebieten sind inzwischen bis zu fünf Prozent der Zecken mit den entsprechenden Viren infiziert. Borrelien – Auslöser der Borreliose – trägt bundesweit fast jede dritte Zecke in sich.

Gegen FSME gibt es eine Impfung. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt sie all jenen, die in einem Risikogebiet leben oder dorthin reisen. Für eine vollständige Grundimmunisierung gegen FSME wird dreimal innerhalb eines Jahres geimpft. Soll kurzfristig ein Impfschutz aufgebaut werden, kann auch dreimal innerhalb von 21 Tagen geimpft werden. Dann sollte jedoch eine weitere Impfung nach 12 bis 18 Monaten erfolgen.

Der beste Schutz vor einer Borreliose ist das schnelle Entfernen der Zecken. Während bei den üblichen Methoden der Zeckenentfernung, zum Beispiel mit Öl oder Klebstoff, die Zecke gefährliche Bakterien in den menschlichen Körper absondern kann, minimiert die Zeckenkarte dieses Risiko erheblich. Die Zeckenkarte hat die Größe einer Kreditkarte und sollte in keiner Brieftasche fehlen.



Hat man sich infiziert, treten im ersten Stadium in einigen Fällen ringförmige Hautrötungen um den Zeckenstich sowie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und erhöhte Müdigkeit auf. Da eine Diagnose für Laien aufgrund der Ähnlichkeit zum grippalen Infekt nicht eindeutig möglich ist, sollte bei Verdacht unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

Die Zeckenkarte können Sie kostenlos bei uns anfordern unter:

>> Telefon 0180.2553425 oder
>> E-Mail info@bkk-diakonie.de

Wo in Deutschland und Europa die Gefahren durch Zecken sehr groß sind, erfahren Sie unter der Internetadresse:

>> www.zecken.de



Hier bitte abtrennen!

Mitmachen und Bücher zur gesunden Ernährung am Arbeitsplatz gewinnen

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie etwas gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken Sie diese bis zum 31. Mai 2013 an:

BKK Diakonie,
Königsweg 8, 33617 Bielefeld

oder per E-Mail an:
info@bkk-diakonie.de

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

Gesundheitsquiz

1. Wofür steht die Abkürzung COPD?

2. Wie viel Liter Luft atmet ein Erwachsener pro Minute ein und aus?

3. Wie hoch ist die staatliche Zulage pro Jahr, wenn man eine private Pflegezusatzversicherung abschließt?

4. In Deutschland warten viele Patienten auf eine Organspende. Wie viele sind es zurzeit ungefähr?

5. Wie lautet die Fachbezeichnung für Ingwer?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir mehrere Exemplare des Buches „Ich bin dann mal schlank im Job – Gesund abnehmen am Arbeitsplatz“. Ausführliche Informationen zum Buch finden Sie auf Seite 10.

Betriebliches Gesundheitsmanagement – wir unterstützen Arbeitgeber in sozialen Unternehmen!

Wir bieten:

Informationen & Service: Broschüren und Faltblätter, Best-Practice-Beispiele

Seminare, Kurse & Workshops: Übernahme von Kursgebühren im Bereich der Prävention, Durchführung von Gesundheitstagen und **Impulsvorträge** zum Thema Burnout-Prävention

Dienstleistung & Analyse: Gesundheitsberichte über das Arbeitsunfähigkeitsgeschehen

Mehr Infos dazu finden Sie unter >> www.bkk-diakonie.de/bgm

Sie arbeiten in einem sozialen Beruf?

Als Versicherte der BKK Diakonie bieten wir Ihnen viele Informationen und Tipps rund um das Thema „Gesund Arbeiten in einem sozialen Beruf“.

Mehr Infos dazu finden Sie unter >> www.bkk-diakonie.de/gaisb



Absender:

Bitte
freimachen

BKK Diakonie
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



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C068061