

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2016

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie 
Krankenkasse für soziale Berufe

*Sei du selbst!
Perfektion ist
langweilig.*

Der Traum von der Perfektion

Schönheitswahn schon bei Jugendlichen verbreitet

Seele – Essenz des Menschen

Beim inneren Gleichgewicht kann Hilfe helfen

Kompetent in Sachen Gesundheit

Informationsflut ist oft mehr Fluch als Segen

Ja, das ist eines der Geheimnisse
des Lebens:
die Seele durch die Sinne heilen können
und die Sinne durch die Seele.

Oscar Wilde, aus „Das Bildnis des Dorian Gray“, 1890



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2016 ist zwar schon weit fortgeschritten, wir haben unseren Blick in den zurückliegenden Wochen aber noch einmal intensiv auf das vergangene Jahr gerichtet. Inzwischen ist es bis ins Detail ausgewertet, sodass wir nun in unserem Geschäftsbericht Rechenschaft darüber ablegen können. Eine erfreuliche Entwicklung kommt darin zum Ausdruck, denn wir konnten unsere Versicherten- und Mitgliederzahlen weiter steigern. Mit dem Jahr 2015 sind wir deshalb sehr zufrieden. Es knüpft an die gute Entwicklung der Vorjahre an und findet seine Fortsetzung im laufenden Jahr. Das betrachten wir als Ansporn, mit unserem optimalen Preis-Leistungs-Verhältnis auch in Zukunft zur Gruppe der besonders attraktiven Kassen zu gehören. Als Kompetenzkrankenkasse für Berufsgruppen in sozialen Einrichtungen haben wir unseren Versicherten, wie Sie wissen, Überdurchschnittliches zu bieten. Dieses Profil wollen wir weiter schärfen.

Genauso wie es also viele Argumente gibt, zum Versichertenkreis der BKK Diakonie gehören, gibt es auch reichlich Gründe, sich in dieses druckfrische MENSCH-Magazin hinein zu vertiefen. Wir haben wieder versucht, ein abwechslungsreiches Heft zusammenzustellen. So widmen wir uns ausführlich dem Thema Schönheitsoperationen. Durch Castingshows und Werbung wird ein Bild von Schönheit vermittelt, dem viele nacheifern. Dabei scheuen immer mehr Menschen sogar vor chirurgischen Eingriffen nicht zurück. Auch viele Jugendliche wollen „unters Messer“. Dabei kommt es doch vielmehr auf die „inneren Werte“ an, wie uns schon der Volksmund lehrt. Das führt uns direkt zum Begriff „Seele“. Er hat vielfältige Bedeutungen – in der Philosophie und Psychologie ebenso wie in der Religion. Im Gespräch mit der Leiterin zweier Hospize in Bethel versuchen wir uns dem Wort zu nähern und erfahren dabei auch, was „Seelenarbeit“ sein kann. Wie kann ich meine Gesundheit, ob seelisch oder physisch, verbessern? Wer hilft mir, wenn ich krank bin? Diesen Fragen gehen wir ebenfalls nach. Die passenden Informationen zu finden, fällt vielen Menschen schwer, weil es häufig an der Kompetenz fehlt, richtig damit umzugehen. Wir erläutern das Problem und zeigen Verbesserungsmöglichkeiten auf.

Neugierig geworden? Dann legen Sie doch am besten gleich los mit der Lektüre! Wie immer liefert unser Gesundheitsquiz einen Ansporn zum besonders gründlichen Lesen. Wenn Sie die fünf Fragen richtig beantworten, können Sie mit etwas Glück eine interessante Wochenend-Reise gewinnen. Allen Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg dabei!

Es grüßt Sie

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Der Traum vom perfekten Menschen
Schönheitswahn ist schon bei Jugendlichen weit verbreitet

04 „Schönheit beginnt im Kopf“
Interview mit Schauspieler
Tim Oliver Schultz

06 Die Seele – Essenz des Menschen
Auf der Suche nach dem inneren
Gleichgewicht kann Hilfe helfen

07 Interview mit Frau Ulrike Lübbert
Balsam für die Seelen

**08 Mit der Gesundheit kompetent
umgehen**
Studie aus Bielefeld zeigt große
Defizite auf

**10 „Viele Menschen sind von der Infor-
mationsflut überfordert“**
Interview mit Frau Doris Schaeffer

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

Impressum

Herausgeber

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

Redaktionsteam

Volker Pieper, Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Dirk Teich
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

Konzeption und Design

sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

Fotos

Katrin Biller, Seite 1; www.photocase.de, Titel (summer time, benicce), Umschlagseite 2 (die flatter machen, raperonzolo), Seite 3 (bastelanleitung, yarik), Seite 8 und 9 (supergrößer, shine); Mediengruppe RTL, Seite 4 und 5; David Sonntag, Seite 5 (Tim Oliver Schulz mit Haaren); thinkstock.de, Seite 10

Druck Color-Druck GmbH, www.color-druck.net

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 pressgesetzlichen Verantwortung.

Immer mehr Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper – auch Jugendliche wollen „unters Messer“

Der Traum vom perfekten Aussehen

Durch Castingshows, TV-Sendungen, Zeitschriften und Werbung wird ein Bild von Schönheit vermittelt, dem viele nacheifern. Um so auszusehen wie die selbst auserwählten Vorbilder, nehmen immer mehr Menschen eine Menge in Kauf und scheuen auch nicht vor chirurgischen Eingriffen zurück. Was besondere Sorgen bereitet: Auch viele Jugendliche ziehen Schönheitsoperationen in Erwägung.

Die Zahl der Schönheitsoperationen in Deutschland ist nach Daten zweier Ärzteverbände 2015 um rund neun Prozent gestiegen. Allein diese beiden Fachgesellschaften zählten 43.287 ästhetisch-plastische Eingriffe, nach 39.723 im Jahr 2014. Die Gesamtzahl der Schönheitsoperationen dürfte etwa doppelt so hoch sein, sagte der Präsident der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC), Magnus Noah, bei einer Tagung seiner Organisation in Hamburg. Die Zahlen beruhen auf einer Mitgliederbefragung der VDÄPC und der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC). In den beiden Gesellschaften sind nur ästhetisch-chirurgische Fachärzte organisiert. Rechnet man noch die zahllosen Tattoos und Piercings hinzu, die im Dienste der Schönheit vorgenommen werden, wird die Dimension des Themas noch viel größer.

Prof. Dr. Werner L. Mang, ein Pionier der sogenannten Schönheitschirurgie in Deutschland, sieht diesen „Schönheitswahn“ täglich, auch bei Jugendlichen. „In Deutschland werden europaweit die meisten Schönheitseingriffe durchgeführt, Tendenz steigend“, so der Chefarzt der Bodenseeklinik in Lindau. Dazu kämen noch unzählige Behandlungen wie Faltenunterspritzungen mit Botox oder Hyaluronsäure. Er wundere sich oft darüber, dass man lieber auf einen Urlaub oder eine neue Küche verzichte und dafür eine Schönheitsoperation machen lasse. Prof. Mang: „Von den Medien wird den Menschen suggeriert, dass, wenn man gut aussieht, beruflich und privat bessere Chancen hat. Das ist aber oft ein Trugschluss.“

In Deutschland werden europaweit die meisten Schönheitseingriffe durchgeführt, Tendenz steigend.

Sendungen im Fernsehen vermitteln ein falsches Bild

Denn gerade Teenager lassen sich schnell beeinflussen und eifern leidenschaftlich den Schönheitsidealen der heutigen Zeit nach, so die Erfahrung von Medizinern wie Prof. Mang. Die Schönheit wird zum Kult, und wer sich den aktuellen Trends nicht beugt, wird schnell zum Außenseiter. Ein Drittel aller Jugendlichen zwischen 14 und 16 Jahren fühlen sich nicht gut aussehend. Eine schlimme Entwicklung, findet Prof. Mang. Seiner Meinung nach vermitteln auch Sendungen im Fernsehen „ein falsches Körperbild“. Dort gebe es ein klar vorgegebenes Schönheitsideal. Wer diesem Bild nicht entspreche, habe versagt. Zurück bleibe das frustrierende Gefühl, nicht gut genug zu sein. „In den Print- und TV-Medien und vor allem im Internet wird den jungen Leuten eingeredet, dass, wenn du gut aussiehst, du auch beruflich und privat bessere Chancen hast und erfolgreicher wirst. Das geht sogar so weit, dass Mädchen wie Heidi Klum oder Kim Kardashian aussehen wollen, weil diese Damen viel Geld verdienen.“

Minderjährige werden in Deutschland aber nur in Ausnahmefällen operiert. Dazu zählt beispielsweise das Anlegen der Ohren, das bereits seit mehr als 30 Jahren an Kindern vorgenommen wird. Diese Form der Operation ist bewährt und nichts Neues. Man nimmt sie vor, um den Kindern Hänseleien zu ersparen. Zu den weiteren Eingriffen, die medizinisch notwendig und somit ausnahmsweise ab 16 Jahren durchgeführt werden können, zählen auch Nasenkorrekturen, Fettabsaugung bei extremen Fettansammlungen oder eine fehlentwickelte Brust. Generell ist es in Deutschland so, dass ein Arzt ohne die Unterschrift der Eltern keinen Eingriff bei Minderjährigen durchführen kann. „Und das ist auch gut so“, betont Prof. Mang. „Oft sind bei den Beratungsgesprächen die Eltern dabei. Sie können manchmal die Wünsche ihrer Kinder nicht mehr verstehen. Meistens schafft man es in diesen Dreiergesprächen, einen Konsens zu finden, dass die Schönheitsoperation verhindert werden kann und der Jugendliche sich das nochmals überlegt.“



Um

10 %

ist die Zahl der Schönheitsoperationen 2015 in Deutschland gestiegen.

„Natürlich schön ist am gesündesten“

Die Zahl der Schönheitsoperationen in Deutschland ist nach Schätzungen der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC) und der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) 2015 um knapp zehn Prozent gestiegen. Der Männeranteil bei den Operationen liegt unverändert bei zwölf Prozent.

Der häufigste Eingriff bei Frauen ist die Brustvergrößerung, gefolgt von der Fettabsaugung und der Oberlidstraffung. Mit deutlichem Abstand folgen Nasenoperationen und Eingriffe zur Bauchstraffung. Männer lassen sich vor allem vergrößerte Brüste entfernen, Fett absaugen oder Oberlider straffen. Zunehmend gefragt ist bei ihnen die Haarverpflanzung. Beim häufigsten Eingriff bei Frauen, der Brustvergrößerung, kommt es überdurchschnittlich oft zu Komplikationen. Vor sechs Jahren hatte ein Skandal um Brustimplantate aus Billig-Silikon für Aufsehen gesorgt.

Kritisch zur steigenden Zahl der Schönheitsoperationen äußert sich die nordrhein-westfälische Gesundheitsministerin Barbara Steffens. Reine Schönheitschirurgie sollte sehr gut überlegt sein. „Kosmetik mit dem Skalpell birgt immer Risiken, und das Resultat entspricht nicht unbedingt den eigenen Wunschvorstellungen“, meint Steffens und fügt hinzu: „Natürlich schön ist am gesündesten.“

Interview

„Schönheit beginnt im Kopf“

Tim Oliver Schultz ist ein populärer, viel beschäftigter deutscher Schauspieler. Zuletzt spielte er in der Serie „Club der roten Bänder“ die Rolle des krebserkrankten Patienten Leo. Hierfür erhielt er 2016 den Grimme-Preis und – zusammen mit dem ganzen Ensemble – den Deutschen Schauspielerpreis. Wie denkt jemand angesichts einer solchen Rolle über Schönheit?

Für die Serie „Club der roten Bänder“ haben Sie sich die Haare komplett abschneiden lassen. Eine extrem schwierige Lebenssituation, in die Sie sich da reinversetzen mussten. Was lernt man dabei über sein Aussehen?

Naja, als der Tag gekommen war, hatte ich schon etwas Muffensausen. Ich habe ziemlich volles, dickes Haar und davon recht viel. Aber dann, als sie ab waren, war es irgendwie ein abgefahrenes Gefühl. Es hat mir natürlich das Spielen erleichtert, denn die Glatze gehörte ja zwingend zur Rolle. Leo ist gerade mal 16, aber bereits ein gezeichneter Mann. Er lebt seit neun Monaten in der Klinik, er hat ein Bein verloren und Angst vor der nächsten Chemo. Aber Leo ist auch ein Löwe, ein Kämpfer, ein Anführer. Er gründet mit fünf anderen, teilweise sterbenskranken Jugendlichen die Krankenhausbande „Club der roten Bänder“. Leo gibt ihnen Kraft. Er kämpft für sie und mit ihnen gegen den Tod. Diesen starken Charakter zu spielen, war eine große Herausforderung für mich. Das „unschöne“ Aussehen von Leo unterstreicht in diesem Fall seine Stärke.

Was nehmen Sie aus der Rolle mit?

Die Einstellung zu vielen Dingen hat sich bei mir geändert. Die Serie hat mir noch mehr Dankbarkeit gelehrt. Ich weiß nun umso mehr zu schätzen, dass wir genug zu essen haben, freue mich, wenn ich an schönen Orten bin und bin natürlich sehr froh, dass ich zwei gesunde Beine und einen funktionierenden Kopf habe.

Als Schauspieler möchte man im Idealfall in die unterschiedlichsten Rollen schlüpfen. Helfen Äußerlichkeiten oder kommt es nicht auf ganz andere Qualitäten an?

Auf jeden Fall ist es spannend, unterschiedliche „Masken“ anzunehmen, um bestimmte Rollen zu spielen, aber die geistige Einstellung ist da auf jeden Fall um vieles wichtiger. Was der eine als schön empfindet, beurteilt der andere vielleicht nicht so. Wie heißt es doch so treffend: Es kommt auf die inneren Werte an. Das klingt abgegriffen, ist aber so. Schönheit beginnt nicht auf dem Kopf – siehe Leo – sondern drinnen. Was nützt dir ein makellooses Aussehen, wenn du charakterlich wenig zu bieten hast. Das gilt auch für die Schauspielerei. Da fällt die Diskrepanz sogar noch eher auf, weil viele zuschauen.

Dennoch: Viele Menschen neigen heute zum Optimierungswahn. Ihr Äußeres beziehen Sie dabei mit ein. Muss man wirklich perfekt aussehen, um im Leben etwas zu erreichen?

Auf keinen Fall! Dazu kann ich aus meinem eigenen Leben etwas beisteuern: Als Kind habe ich Kleinwüchsigkeit attestiert bekommen. Ich war nicht gut im Sport, hatte einfach wenig Erfolgserlebnisse. Eine Freundin der Familie kam auf die Idee, mich bei einer Schauspielagentur anzumelden, damit ich etwas aus eigener Kraft schaffe und irgendworauf wachsen kann. Mit 12 hatte ich dann meine erste Rolle. Vor der Kamera habe mich sofort wohlfühlt und bin doch noch gewachsen; immerhin bis zur Größe von 1,78 Meter!

Ich glaube, es lag auch an der Größe der Aufgabe, die mir mit dem Beruf gestellt wurde, obwohl es biologisch wohl eher nicht nachzuweisen ist (Tim lacht). So oder so: Viel zu viele Menschen investieren Kraft in die Optimierung ihres Äußerlichen, wobei sie sich auf die Entwicklung ihrer inneren Schönheit konzentrieren sollten.

Tim Oliver Schultz wurde 1988 in Berlin geboren. Der erste große Film mit ihm kam 2008 in die deutschen Kinos: In der Romanverfilmung „Die Welle“ spielte er neben Jürgen Vogel, Christiane Paul und Frederick Lau. Es folgten im Laufe der Jahre zahlreiche Auftritte in TV- und Kino-Filmen, etwa an der Seite von Paula Kalenberg in „Systemfehler – Wenn Inge tanzt“. Tim Oliver Schultz spielte zuletzt in der Vox-Serie „Club der roten Bänder“ die Rolle des krebserkrankten Patienten Leo. Dafür ließ er sich die Haare komplett abrasieren.



Die Serie „Club der roten Bänder“ beruht auf dem autobiographischen Bestseller „Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt“ von Albert Espinosa. Zur Zeit wird an der zweiten Staffel gearbeitet und der sympathische Schauspieler wird natürlich wieder in seiner Rolle als Leo dabei sein.

Die Seele – Essenz des Menschen

Der Begriff „Seele“ wird in unserem Alltag viel verwendet, gern auch in Redewendungen. „Er ist eine gute Seele“, sagen wir und meinen damit die besondere Güte eines Menschen. „In der Seele zerrissen“ ist, wer im Innern einen sehr schwierigen Konflikt mit sich austrägt. Und „ein Herz und eine Seele“ sind zwei Menschen, die sich blendend verstehen.

Laut einer aktuellen Umfrage des Onlinedienstes Statista glauben 70 Prozent der Deutschen an die Existenz einer Seele. Dabei sind die Bedeutungen des Wortes Seele vielfältig, je nach den Traditionen und Lehren, in denen es vorkommt. So wird Seele zum Beispiel häufig mit dem Begriff Psyche gleichgesetzt. In vielen Religionen wird die Seele als Träger des Lebens eines Individuums gesehen. Oft ist damit die Annahme verbunden, die Seele sei hinsichtlich ihrer Existenz vom Körper und damit auch vom Tod unabhängig und mithin unsterblich. Die Idee einer unvergänglichen Essenz des Menschen ist viel älter als die abendländische Philosophie. Bereits in den Höhlenmalereien von Lascaux im Südwesten Frankreichs, die vor mindestens 15.000 Jahren entstanden, ist der Geist der Toten als Vogel dargestellt.

Wenn das seelische Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht gerät ...

Wie dem auch sei: Seele oder Psyche – man kann sie nicht sehen, aber dennoch ist sie da. Das merkt man vor allem dann, wenn das seelische Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht kommt. Der Duden gibt darauf eine eindeutige Antwort: Unter Psyche versteht man die „Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens“. Kommt dieses aus der Balance, spricht man von psychischen Störungen, die von A wie Angst bis Z wie Zwang reichen können. Niemand ist gegen sie immun. Die meisten von ihnen können aber, wenn sie frühzeitig diagnostiziert werden, genauso behandelt oder geheilt werden wie viele körperliche Leiden.

Psychische (oder seelische) Störungen sind heutzutage kein Einzel-schicksal mehr. Fast jeder dritte Mensch leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Das macht sich auch in der Wirtschaft bemerkbar: Psychische Störungen nehmen inzwischen den vierten Platz ein, wenn es um Krankheitstage geht. Außerdem sind seit Jahren die meisten Fehl-tage auf psychische Störungen zurückzuführen. Und diese Tendenz ist weiter steigend.

Ist die Seele materiell meßbar – wiegt sie 21g?

1907 führte der Arzt Duncan MacDougall aus Massachusetts Versuche durch, die beweisen sollten, dass die Seele ein Gewicht hat und daher der Körper unmittelbar nach dem Tod an Gewicht verliert. Er wog sterbensranke Menschen im Augenblick ihres Todes und stellte einen durchschnittlichen Gewichtsverlust von 21 g fest. Später versuchte MacDougall die Seele als Schatten auf Röntgenbilder zu identifizieren. Heute gelten diese Untersuchungen als unwissenschaftlich und widerlegt.

Nach den Experimenten von Duncan MacDougall wurde 2003 ein amerikanischer Film „21 Gramm“ genannt.

70 %

der Deutschen glauben laut einer aktuellen Umfrage an die Existenz einer Seele.

Ulrike Lübbert über die besondere Atmosphäre in Hospizen und über ehrenamtliche Mitarbeit in diesen Häusern



Ulrike Lübbert

Balsam für die Seelen

Der Begriff „Seele“ hat vielfältige Bedeutungen. In der Philosophie kommt er vor, in der Psychologie – und natürlich in der Religion. Im Gespräch mit Ulrike Lübbert, Hospiz-Leiterin in Bethel, versuchen wir uns dem Wort zu nähern und erfahren dabei auch, was „Seelenarbeit“ für andere und sich selbst sein kann.

An die Existenz einer Seele zu glauben, macht Dinge begreifbar, die jenseits unserer Vorstellungskraft liegen, und schmälert die Angst vor dem Tod. Ist das in einem Hospiz spürbarer als anderswo?

Zum Seelen-Begriff gibt es eine schöne Strophe in dem Gedicht „Mondnacht“ von Joseph von Eichendorff: „Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus. Flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.“ Diese Strophe steht in unserem Abschiedszimmer im Kinderhospiz auf einer Stele. Sie gibt ganz gut wieder, was wir in den Hospizen oft erleben. Bei uns sterben immer wieder Menschen. Und jedes Mal herrscht dann eine besondere Atmosphäre im Haus. Da ist oft noch eine Präsenz zu spüren, auch wenn der Mensch medizinisch gesehen nicht mehr lebt. Das kann man mit Worten nicht gut beschreiben. Man hat in diesen Momenten den Eindruck, dass mit dem Tod nicht unbedingt Schluss ist. Das könnte ein Indiz dafür sein, dass so etwas wie eine Seele existiert.

Gibt es spezielle Situationen, an denen Sie das festmachen?

Wir erleben viele Situationen, in denen es irgendwie um die Seele eines Menschen geht oder gehen könnte. Wenn Angehörige nach dem Tod das Fenster öffnen zum Beispiel, was sehr oft vorkommt. Oder wenn das im Gesicht ablesbare Leid eines Menschen unmittelbar nach dem Tod verschwunden zu sein scheint. Plötzlich glaubt man zu erkennen, dass da jemand eine Schwelle überschritten hat – und darüber erleichtert ist. Das Gegenteil kommt aber auch vor: Jemand schließt mit dem Leben ab, regelt noch alles bis ins kleinste Detail und dann überwiegt zum Schluss trotzdem die Angst.

Welche Rolle spielt dabei die Religion?

Nicht die, die man zunächst vielleicht vermutet. Aus einer früheren Umfrage wissen wir, dass viele Menschen, die zu uns kommen, mit Religion und Kirche nach eigenem Bekunden nicht viel zu tun haben. Das sagt selbstverständlich nichts über den wirklichen Glauben aus. Da kann trotzdem etwas im Innern schlummern, was dann in den letzten Tagen des Lebens zum Vorschein kommt. Generell kann man aber sicher sagen, dass das Sterben einfacher ist, wenn man gläubig ist – vor allem auch für die Angehörigen.

Hospizarbeit hat eine starke ehrenamtliche Facette. Warum wollen sich so viele Menschen speziell in diesem Grenzbereich zwischen Leben und Tod engagieren?

Vielleicht wegen des existenziellen Charakters. Ich mache etwas total Sinnvolles, das mit dem Grundlagen des menschlichen Seins zu

tun hat und bei dem ich mich vollkommen zurücknehmen kann, aber trotzdem etwas zurückbekomme. Das ist etwas sehr Dankbares.

Es ist also „Seelenarbeit“ im doppelten Sinne: Die Ehrenamtlichen, genauso wie die Festangestellten, kümmern sich einerseits um das Seelenwohl der Hospiz-Gäste, bekommen aber andererseits auch sehr viel positive Resonanz von denen, mit denen sie sich beschäftigen. Das wiederum wirkt dann wie Balsam für die eigene Seele.

Das hat tatsächlich genau diese zwei Seiten. Die Ehrenamtlichen bringen etwas ein, was sie gut können, ohne als Ersatz für unsere hauptamtlichen Kräfte zu dienen. Das hilft den Gästen und uns. Das schafft aber auch bei denen, die sich so engagieren, ein gutes Gefühl, das dann noch durch die positiven Reaktionen der Hospiz-Gäste verstärkt wird. Das alles trifft natürlich nicht nur auf die ehrenamtliche Arbeit in Hospizen zu. Das gilt für sehr viele Ehrenämter, ob in Alten- und Pflegeheimen oder anderswo.

Wie wird man Ehrenamtler im Hospizbereich? Muss man schon eine bestimmte Einstellung mitbringen?

Das zwar nicht, wir schauen aber schon etwas genauer nach der Motivation. In ausführlichen Vorbereitungskursen werden die Interessenten dann mit den wesentlichen Aspekten vertraut gemacht. Die Arbeit wird zusätzlich durch regelmäßige Treffen begleitet. Der eine oder andere braucht zwischendurch auch mal eine Pause, wie sich gezeigt hat. Auch das ist natürlich möglich und spricht nicht gegen den Betreffenden.

Wer an einer ehrenamtlichen Mitarbeit in den genannten beiden Hospizen in Bethel interessiert ist, erhält hier Informationen:

Petra van Lay, Koordinatorin und Teamleitung im Hospiz, E-Mail petra.van.lay@hospiz-ev-bethel.de, Tel. 0521 144 4244, oder Marion Bögeholz, Koordinatorin für Einsätze von Ehrenamtlichen im Kinderhospiz, E-Mail marion.boegeholz@evkb.de, Tel. 0521 772 77119.

„Daher sollten Ärzte die Selbstinformation ihrer Patienten als Chance betrachten und fördern.“

Brigitte Mohn, Vorstandsmitglied der Bertelsmann Stiftung



„Der schnelle Zugang zu immer mehr Informationen im Internet ist dabei Chance und Herausforderung zugleich ...“

Hermann Gröhe, Bundesgesundheitsminister



Studie aus Bielefeld zeigt große Defizite auf

Mit der Gesundheit kompetent umgehen

Wie kann ich meine Gesundheit verbessern? Wer hilft mir, wenn ich krank bin? Die passenden Gesundheitsinformationen zu finden und zu nutzen, fällt vielen Menschen schwer. Und das, obwohl über das Internet heute Infos in Hülle und Fülle abrufbar sind. Doch es fehlt vielfach an der Kompetenz, richtig damit umzugehen.

Für die erste repräsentative Studie zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland hat die Universität Bielefeld 2.000 Menschen über 15 Jahren vom Forschungsinstitut Ipsos befragen lassen. Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich demnach von der Informationsflut zu Gesundheitsthemen überfordert. Rund 44 Prozent der Deutschen weisen eine eingeschränkte und weitere 10 Prozent sogar eine unzureichende Gesundheitskompetenz auf, fanden die ehemalige Gesundheitsweise Prof. Dr. Doris Schaeffer und ihre wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen Dr. Gudrun Quenzel sowie Dominique und Dr. Eva Berens heraus. Unter Gesundheitskompetenz verstehen Wissenschaftler das Finden, Verstehen und Umsetzen von Gesundheitsinformationen. Für die erste repräsentative Studie zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland hat die Universität Bielefeld 2.000 Menschen über 15 Jahren vom Forschungsinstitut Ipsos befragen lassen. Die Schwierigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen und zu verarbeiten, betreffen der Studie zufolge vor allem sogenannte vulnerable Gruppen, also Menschen mit Migrationshintergrund, geringem Bildungsgrad oder hohem Lebensalter. Hier sind die Einschränkungen und Unsicherheiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen besonders ausgeprägt. Auffällig ist auch das schlechte Abschneiden Deutschlands im Vergleich zu anderen europäischen Staaten. In den Niederlanden, Dänemark, Irland oder Polen hat die gleiche Befragung deutlich höhere Kompetenzwerte ergeben.

„Wir brauchen jetzt eine gemeinsame Kraftanstrengung, um das Gesundheitswissen in ganz Deutschland zu verbessern.“
(Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe)

Studienleiterin Prof. Schaeffer hält die Ergebnisse für bedenklich: „In den vergangenen Jahren wurde einiges angestoßen, um die Gesundheitsinformationen der Bevölkerung zu verbessern. Aber die Ergebnisse zeigen, dass das längst nicht ausreicht. Wir müssen neu über die Art, Aufbereitung und Vermittlung von Informationen nachdenken.“ Sie will nun gemeinsam mit einer Gruppe von anerkannten Experten in den nächsten zwei Jahren eine umfassende und koordinierte Strategie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz auszuarbeiten. „Wir brauchen ein abgestimmtes Maßnahmenkonzept, eben einen Nationalen Aktionsplan, der konkrete Handlungsimpulse setzt und nicht nur das Gesundheitswesen, sondern auch den Bildungssektor und die Forschung erreicht.“

Unterstützung bekommen die Bielefelder von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. „Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland hat erhebliche Mühe, sich in der ständig anwachsenden Fülle an Gesundheitsinformationen zurechtzufinden und Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen – das muss alle Verantwortlichen im Gesundheitswesen aufrüt-

teln“, sagte er bei der Vorstellung der Studienergebnisse in Berlin. „Der schnelle Zugang zu immer mehr Informationen im Internet ist dabei Chance und Herausforderung zugleich. Denn im Internet lassen sich neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse nicht immer leicht von werblichen Angeboten und interessengeleiteten Empfehlungen unterscheiden.“ Nötig seien unabhängige, wissenschaftlich belegte und leicht verständliche Gesundheitsinformationen. Gerade das Arzt-Patienten-Gespräch sei entscheidend, um Patienten die Diagnose und Behandlung verständlich zu erklären. Denn je mehr Patientinnen und Patienten über Vorsorge, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten wüssten, desto besser könnten sie Krankheiten vorbeugen und informierte Entscheidungen treffen, die Therapie und Heilung unterstützten. Gröhe: „Wir brauchen jetzt eine gemeinsame Kraftanstrengung von Ärzten, Krankenkassen, Apotheken, Pflege-, Verbraucher- und Selbsthilfeverbänden und Behörden, um das Gesundheitswissen in ganz Deutschland zu verbessern.“

Dabei dürfte freilich noch so manches dicke Brett zu bohren sein – auch bei den Hauptakteuren, wenn es um Gesundheit geht, den Ärzten. Mehr als die Hälfte der niedergelassenen Ärzte findet informierte Patienten nämlich mindestens problematisch. 45 Prozent der Ärzte stimmen außerdem der Aussage zu, die Selbstinformation der Patienten erzeuge vielfach unangemessene Erwartungen und Ansprüche, die die Arbeit der Ärzte belastete. Dies geht aus einer aktuellen Untersuchung der Bertelsmann Stiftung hervor. Fast ein Drittel der Ärzte ist der Ansicht, dass die Selbstinformation die Patienten meist verwirre und das Vertrauen zum Arzt beeinträchtigt. Fast jeder vierte Arzt rät Patienten sogar aktiv von der eigenständigen Suche nach Informationen ab. Die Frage, ob es auch an ihnen selbst liegen könne, dass Patienten sich auf eigene Faust informieren und nicht direkt auf sie zukommen, stellen sich lediglich elf Prozent der Ärzte. „Es ist eine unumkehrbare Entwicklung, dass immer mehr Patienten ihre Krankheitssymptome und die dazugehörigen Therapiemöglichkeiten im Internet recherchieren“, betonte Brigitte Mohn, Vorstandsmitglied der Bertelsmann Stiftung, anlässlich der Präsentation der Untersuchung. „Daher sollten Ärzte die Selbstinformation ihrer Patienten als Chance betrachten und fördern.“

„Wir brauchen jetzt eine gemeinsame Kraftanstrengung, um das Gesundheitswissen in ganz Deutschland zu verbessern.“

Hermann Gröhe, Bundesgesundheitsminister

Ärzte-Latein verständlich gemacht

Wer das Ärzte-Latein im Krankheitsbefund nicht versteht oder sich vom Arzt allein gelassen fühlt, findet Hilfe beim Online-portal www.washabich.de. Dort übersetzen Medizinstudenten komplizierte medizinische Diagnosen und Befunde. Zwei angehende Ärzte aus Dresden gründeten das Portal Anfang 2011. Inzwischen beteiligen sich bundesweit mehrere hundert Medizinstudenten ehrenamtlich an dem Projekt. Tausende Mal hat das Team nach eigenen Angaben inzwischen helfen können.

>> www.washabich.de

Beratungstelefon der BKK Diakonie – Anruf genügt!

Werde ich richtig behandelt? Ist mein Medikament schuld an einem bestimmten Begleitsymptom? Bei der Beantwortung dieser und anderer Fragen sind wir gerne behilflich. Beim medizinischen Beratungstelefon erhalten Sie z.B. Auskünfte über Wirkungen und Nebenwirkungen von Arzneimitteln. Sie fühlen sich unsicher, was ein bestimmtes Medikament oder eine Impfung betrifft? Wir beraten Sie telefonisch, per E-Mail oder Post zu Arzneimittelthemen, insbesondere zur Verordnungsfähigkeit, zu Festbeträgen, Preisen, Indikationsgebieten und Vergleichsrecherchen. Außerdem erstellen wir für unsere Versicherten schriftliche Impfberatungen. Nutzen Sie auch unsere Arzttermin-Hotline! Wir bemühen uns um einen zeitnahen Termin für Sie.

Unser medizinisches Beratungstelefon hat die Nummer 0800.723 93 45 (kostenfrei aus dem Festnetz und Mobilfunknetzen) und ist von 7 bis 22 Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Unsere Arzttermin-Hotline: 0800.723 9346 (kostenfrei aus dem Festnetz und Mobilfunknetzen).

„... das Internet ist in vielen Fällen mehr Fluch als Segen.“

„Viele Menschen sind von der Informationsflut überfordert“

Gesundheitskompetenz in Deutschland – unter Federführung der Bielefelder Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Doris Schaeffer ist dazu eine repräsentative Studie erstellt worden. Im Gespräch mit MENSCH erläutert sie einige ihrer daraus gewonnenen Erkenntnisse.

Das Internet steckt voller Informationen zum Thema Medizin und Gesundheit. Ist das ein Segen oder doch eher ein Fluch?

Es ist in der Tat so, dass man sich nicht mehr besonders bemühen muss, um an Informationen zu kommen. Die Menge ist geradezu erschlagend. Die eigentliche Herausforderung besteht heute darin, aus der Vielfalt an Informationen diejenigen herauszufiltern, die jeweils relevant sind. Insofern ist das Internet in vielen Fällen mehr Fluch als Segen.

Also trägt das Netz auch nicht automatisch zur Aufklärung und Mündigkeit der Patienten bei, wie man bei oberflächlicher Betrachtung meinen könnte?

Nein, denn die Menge sagt nichts über die Qualität aus. Und die Qualität der Informationen stimmt häufig nicht. Das führt dann unter Umständen zu Fehlinformationen und falschen Interpretationen, nicht selten sogar zu Fehlverhalten.

Sie haben in Ihrer Studie herausgefunden, dass es bestimmte Gruppen in unserer Gesellschaft besonders schwer haben. Wer ist in punkto Gesundheitskompetenz am schlechtesten dran?

Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich nicht der Lage, kompetent mit Gesundheitsinformationen umzugehen und ist überfordert – das sind mehr Menschen als bislang angenommen. Ebenso wurden soziale Ungleichheiten deutlich. Besonders häufig sind Menschen mit Migrationshintergrund und niedrigem Bildungsstand, ältere Menschen und chronisch Kranke vor Probleme im Umgang mit Gesundheitsinformationen gestellt. Überrascht hat uns vor allen der hohe Anteil der chronisch Erkrankten, weil man eigentlich meinen sollte, dass sie durch ihre intensiven Krankheitserfahrungen automatisch über mehr Kompetenzen verfügen. Stattdessen scheinen eher Irritationen, Verunsicherungen und Schwierigkeiten die Folge zu sein.

Müsste sich nicht auch im Verhältnis Arzt-Patient etwas ändern? Das Mediziner-Latein ist doch noch immer weit verbreitet. Und

der Patient kann sein Anliegen häufig nicht zufriedenstellend überbringen, weil keine wirkliche Kommunikation entsteht.

Patienten wollen einen Gesprächspartner, der genau hinhört, die richtigen Fragen stellt und hilfreiche Antworten gibt. Das läuft aber vielfach nicht so. Etwa die Hälfte von dem, was Ärzte erzählen, verstehen die Patienten nicht richtig. Viele Patienten sind zudem überfordert von Aufklärungsbögen und Beipackzetteln. Eine weitere Herausforderung besteht in der Veränderung unserer Gesellschaft. Die Ärzte werden sich in Zukunft nicht nur mehr Zeit nehmen müssen, sondern sich auch stärker den Menschen zuwenden müssen, die der deutschen Sprache nicht so mächtig sind – Stichwort Migration.

Wo müssten grundsätzliche Verbesserungen ansetzen?

Schon in der Vorschulerziehung und in den Schulen muss man anfangen, das Thema Gesundheit zum festen Inhalt zu machen. Und dann bedarf es natürlich auch entsprechender Änderungen im Gesundheitswesen. So sind Anstrengungen notwendig, um die Förderung von Gesundheitskompetenz zu einem Muss für die Gesundheitsberufe zu machen, d. h. zu einer elementaren Aufgabe besonders der Ärzte, aber auch der Pflege und der psychosozialen Helferberufe. Das ist sicher einfacher gesagt als getan, aber möglich, wenn die nötigen Voraussetzungen in der Ausbildung geschaffen werden.

Haben Sie Hoffnungen, dass sich in Zukunft tatsächlich genügend ändern wird?

Zunächst muss ein Bewusstsein für das Thema Gesundheitskompetenz entstehen, und da stellen wir erfreulicherweise eine große Offenheit fest. Auch bei Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. Er hat sich bereit erklärt, Schirmherr eines entsprechenden Aktionsplans zu sein, der schon bald mit Ergebnissen aufwarten will.



Doris Schaeffer ist seit 1997 Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld. Sie leitet dort den Bereich Versorgungsforschung/Pflegewissenschaft sowie das Institut für Pflegewissenschaft. Bevor sie nach Bielefeld kam, war sie lange Jahre am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) in der Arbeitsgruppe „Public Health“ und an der FU-Berlin, u. a. im Institut für Soziale Medizin tätig. Sie war und ist Mitglied zahlreicher Gremien und Expertenkommissionen.

Foto: Michael Fuchs, Remseck

„Herbstblues“ – vorbeugen und vertreiben

Die Blätter beginnen sich allmählich zu verfärben, die Tage werden kürzer. Das schlägt bei manchen Menschen auf die Stimmung: Der „Herbstblues“ geht bald wieder um!

Schuld ist der Mangel an natürlichem Tageslicht, das die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin fördert. Experten raten deshalb zu Bewegung an der frischen Luft. Ein Spaziergang in der Mittagspause, wenn das Licht am stärksten ist, kann Wunder wirken. Aber auch ein Wellness-Tag zuhause hellt die Stimmung auf. Jetzt heißt es Farbe in die Wohnung bringen – zum Beispiel mit einem bunten Blumenstrauß. Statt sich Zuhause einzugeln, sollte man unter Leute gehen: Spieleabende, gemeinsames Kochen

oder ein Kinobesuch mit Freunden. Wie wäre es mit einem neuen Hobby? Auch bestimmte Lebensmittel sorgen für bessere Laune: Magnesiumreiche Nahrung wie Spinat, Kohlrabi, Himbeeren und Sonnenblumenkerne sind ideal – und auch Schokolade kann eine vermehrte Produktion von Serotonin im Gehirn bewirken und darf somit auch ohne schlechtes Gewissen (in Maßen) genossen werden.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35 a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2015

Bezeichnung	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen			Wesentliche Versorgungsregelungen						Vorzeitige Beendigung
		Grundvergütung in Euro	variable Bestandteile in Euro	Dienstwagen auch zur priv. Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	gesetzl. renten-versichert	vergleichbar mit beamten-rechtl. Regelungen	Zusatzversorgung / Betriebsrente in Euro	Zuschuss zur privaten Versorgung	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	
BKK Diakonie	Vorstand	104.070	10.000	ja	-	ja	-	5.452	-	-	10 Monatsgehälter
BKK-LV NW	Vorstand 01.01. bis 31.12.15	180.000	nein	ja	-	nein	B 4 BBesO	nein	3.000	nein	nein
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	245.000	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
	Stellv. Vorstandsvorsitzender	240.000	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
	Vorstandsmitglied	237.000	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

Bei Rückenleiden weniger Krankschreibungen

Im ersten Quartal des Jahres 2016 gab es saisonbedingt vermehrt Ausfalltage aufgrund von Erkältungen und Grippe bei den beschäftigten BKK-Pflichtmitgliedern. Insgesamt gehen mehr als ein Fünftel aller Fehltage allein auf Atemwegserkrankungen zurück. Dies ist eines von zahlreichen Ergebnissen, die der aktuelle BKK Gesundheitsreport enthält. Im jährlich erscheinenden Bericht werden Daten von 4,3 Millionen bei Betriebskrankenkassen versicherten Beschäftigten analysiert. Für das Jahr 2015 weist der Bericht einen leichten Rückgang der Fehltage aus. Ob sich dieser Trend in den nächsten Jahren fortsetzt, bleibt abzuwarten. Der Krankenstand lag im Jahr 2015 bei 4,7 Prozent (4,8 Prozent: 2014). 2015 fiel ein Beschäftigter im Schnitt 17,3 Tage wegen krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit aus (2014: 17,4 Tage). Erste Auswertungen des BKK Gesundheitsreports 2016 zeigen, dass die Krankentage aufgrund von Muskel- und Skeletterkrankungen (vor allem Rückenleiden) im letzten Jahr signifikant zurückgehen. Diese Erkrankungen sind nach wie vor häufigster Grund für Krankschreibungen. Ein neuer BKK Gesundheitsreport „Gesundheit und Arbeit“ erscheint im November 2016 in Buchform.

>> www.bkk-dachverband.de

IGeL-Leistungen in der Kritik: Online-Portal gibt Orientierung

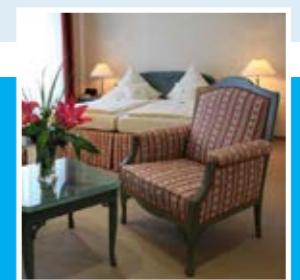
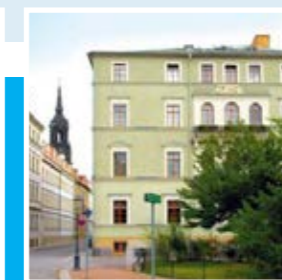
Ab sofort können sich Versicherte über Nutzen und Schaden von Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL-Leistungen) informieren. Das Online-Portal wird vom Medizinischem Dienstes des GKV-Spitzenverbandes betrieben. Darin enthalten sind Hintergrundinformationen sowie eine neutrale Bewertung zu Sinn und Nutzen verschiedener IGeL-Leistungen, die beim Arzt komplett aus eigener Tasche bezahlt werden müssen. Bei den Leistungen gehe es vorrangig um wirtschaftliche Interessen von Ärzten und nicht um notwendige medizinische Leistungen für Kranke, so die kritischen Stimmen. Um Versicherte bei der eigentlichen Entscheidungsfindung für oder gegen eine IGeL-Leistung zu unterstützen, wägt das IGeL-Team Nutzen und Schaden gegeneinander ab und fasst das Ergebnis in einem Gesamtfazit zusammen. Wie sich die Bewertung für die einzelnen Leistungen genau zusammensetzt und funktioniert, wird auf der Website erklärt.

>> www.igel-monitor.de



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Martha in Dresden gewinnen.

Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 30.09.2016 an:



Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld
oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
info@bkk-diakonie.de

Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück. Das Hotel Martha gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.hotel-martha-dresden.de
» www.vch.de

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie – Gesundheitsquiz – Königsweg 8 33617 Bielefeld



Mitglieder
werben und je
20 €
Prämie erhalten!



Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter oder schauen Sie Videos auf unserem YouTube-Kanal. Sie erhalten wichtige Infos über aktuelle Entwicklungen und haben immer mal wieder die Chance, an besonderen Angeboten teilzunehmen ... oder sogar selbst auf die zukünftige Entwicklung Ihrer BKK Einfluss zu nehmen.

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie hoch liegt der Männeranteil bei Schönheitsoperationen?

2. Welchen Zweck verfolgt die häufigste Schönheits-OP bei Frauen?

3. In welcher preisgekrönten TV-Serie spielte der Schauspieler Tim Oliver Schultz zuletzt den krebserkrankten Patienten Leo?

4. Wie heißt der amtierende Bundesgesundheitsminister?

5. Wie viel Prozent der Deutschen weisen laut einer aktuellen Studie eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz auf?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Martha in Dresden. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

BKK Diakonie

Königsweg 8
33617 Bielefeld
Telefon 0521.144 - 3637
oder Servicetelefon
0180 - 25 534 25
Fax 0521.144 - 4418
E-Mail info@bkk-diakonie.de

