

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2015

MENSCH | Ausgabe AD K12709



**BKK Diakonie**

Von Mensch zu Mensch...

## Kindheit ohne Kopfzerbrechen

Kopfschmerzen im Schulalter – dagegen kann man etwas tun

## Brustkrebs ist keine reine Frauensache

Erkrankung ist beim Mann sehr selten, aber nicht ausgeschlossen

## Engagement mit viel Herz

Ehrenamtliche leisten in Krankenhäusern wertvolle Hilfen



## Liebe Leserin, lieber Leser,

schon wieder sind einige Monate ins Land gegangen. Es ist Frühling geworden und die Natur ist dabei, ihre volle Pracht zu entfalten. Diese Aufbruchstimmung überträgt sich auf viele Menschen. Sie werden plötzlich aktiv, räumen auf, machen sauber, schmieden Pläne für die nächste Zeit.

Auch bei der BKK Diakonie herrscht so etwas wie Aufbruchstimmung. Äußeres Indiz dafür: Wir arbeiten an unserer Optik. Relaunch nennt das der Fachmann. Farbe und Grunddesign sowohl unserer Wortmarke als auch unserer Bildmarke ändern sich, werden moderner. Denn wir haben uns natürlich im Laufe der Zeit weiterentwickelt, und genau das wollen wir nun mit einem frischen, zeitgemäßen Außenauftritt sichtbar machen. Wie das Ganze aussehen wird? Das wird natürlich noch nicht verraten. Wo bliebe sonst die Spannung? Am 01.07.2015 lüften wir das Geheimnis offiziell.

Bis dahin haben Sie noch genügend Zeit, sich zum Beispiel mit dieser neuen MENSCH-Ausgabe zu befassen. Wir haben auch diesmal wieder versucht, ein abwechslungsreiches Magazin zusammenzustellen. So widmen wir uns ausführlich dem Thema Kopfschmerzen. Immer häufiger davon betroffen sind Kinder. Es gibt aber wirksame Hilfen, die speziell auf sie zugeschnitten sind. „Aktion Mütze“ heißt beispielsweise ein Projekt zur Kopfschmerzprävention bei Schülern welches die BKK Diakonie offiziell mit fördert. Wir haben darüber mit einem der Initiatoren gesprochen, einem ausgewiesenen deutschen Kopfschmerz-fachmann. Wesentlich seltener, aber leider nicht vollkommen ausgeschlossen ist eine andere Erkrankung: Brustkrebs beim Mann. Auch darüber finden Sie etwas in diesem Heft. Und vielleicht interessiert Sie auch das: In vielen Bereichen des Lebens sind Bürger heute ehrenamtlich aktiv – etwa in Krankenhäusern. Sie tragen dort auf vielfältige Weise zur Genesung der Patientinnen und Patienten bei. Was sie alles leisten und wie ihre Arbeit ankommt, erläutern wir am Beispiel des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld.

Viele aufschlussreiche Informationen und Hintergründe stehen also in dieser MENSCH-Ausgabe. Besonders aufmerksame Leser können auch diesmal wieder in den Genuss eines attraktiven Gewinns kommen. Genuss ist dabei durchaus wörtlich zu nehmen, denn unter den Teilnehmern an unserem Gesundheitsquiz, die die fünf Fragen richtig beantwortet haben, verlosen wir einen Wochenendaufenthalt im Hotel Allegra in Berlin. Viel Erfolg dabei!

Mit den besten Wünschen für die kommenden Monate grüßt Sie

Ihr  
Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie

## Inhalt

- 01 Editorial
- 02 Titelthema:  
Kindheit ohne Kopferbrechen
- 04 Interview mit Prof. Dr. Hartmut  
Göbel: „Den vielen Einwirkungen  
nicht gewachsen“
- 05 Sonnenallergie: Wenn die Haut die  
Sonne nicht mag ...
- 06 Vitamin D –  
einfach mit der Sonne tanken
- 07 Die Schulter –  
ein Bewegungswunder
- 08 Brustkrebs ist keine reine  
Frauensache
- 09 Ehrenamt:  
Engagement mit viel Herz
- 10 Rezept:  
Smoothie – der grüne Sattmacher
- 11 Verbesserungen bei der Prävention
- 12 Infos & Tipps
- 13 Gesundheitsquiz

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

(Aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse)

### 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.schoenerfolg.de

**Fotos:** Katrin Biller (Seite 1) und Bilder sonst von  
www.thinkstock.de, fotolia.de und photocase.de:  
faniemage | Tulpenruß (Seite U2)

**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 pressegesetzlichen Verantwortung.



**8,4 Mio.**

Schüler sind in Deutschland  
von Kopfschmerzen betroffen.

Titelthema: Kindheit ohne Kopfzerbrechen

# Kindheit ohne Kopfzerbrechen



Kopfschmerzen haben in den vergangenen Jahrzehnten enorm zugenommen, man unterscheidet inzwischen 363 Arten. Da verwundert es nicht, dass unter den 20 meistverkauften Medikamenten in Deutschland zwölf Kopfschmerzmittel sind. Immer häufiger betroffen sind Kinder.

„In Deutschland ist etwa die Hälfte der insgesamt rund 8,4 Millionen Schüler in Schule, Freizeit oder zu Hause von Kopfschmerzen betroffen, besonders anfällig sind Mädchen“, sagt der Kieler Neurologe und Schmerztherapeut Prof. Dr. Hartmut Göbel. Auslöser seien bei den Schülern zumeist Leistungsdruck, Freizeitstress und Reizüberflutungen. Bereits jedes zweite Kind im Grundschulalter habe regelmäßig Kopfschmerzen, jedes siebte Schulkind werde wegen Kopfschmerzen medikamentös behandelt. „Kopfschmerzen bei Kindern können zu psychischen Problemen führen oder sich zu lebenslangen Kopfschmerzen auswachsen“, warnt der Mediziner und Psychologe vor möglichen Folgen.

Eine repräsentative Untersuchung an Schulen ergab, dass bis zu 50 Prozent der Schüler Kopfschmerzen als wichtiges und hartnäckiges Gesundheitsproblem angeben. Aus dieser Befragung ergaben sich auch eindeutige Hinweise dafür, dass Kopfschmerzen einen wesentlichen Grund für die Entstehung von Suchtverhalten und Drogenmissbrauch dar-

stellen. „Durch den Leidensdruck, den die Kopfschmerzen verursachen, können die Kinder für das Ausprobieren von Drogen empfänglich werden und versuchen, auf diesem Wege eine Befindlichkeitsverbesserung zu erzielen“, so Göbel. Spezielles Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und Kopfschmerzvorbeugung hat daher eine große Bedeutung auch zur Verhinderung von Drogenabhängigkeit bei Kindern.



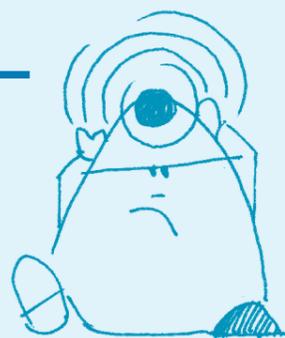
## Prävention durch „Aktion Mütze“

Angesichts dieser Tatsachen haben Prof. Göbel und die Pädagogin Karin Frisch aus Wiesbaden die Unterrichtssequenz „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ erarbeitet, die Lehrerinnen und Lehrern kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Mit dem Präventionsprogramm soll der Ausbreitung von Kopfschmerzen unter den Schülern vorgebeugt werden. Während einer zweijährigen Pilotphase in den siebten Klassen einer Schule in Schleswig-Holstein konnte nach Angaben von Karin Frisch durch die Präventionsstunden die Kopfschmerzanfälligkeit bei den Schülern um 70 bis 80 Prozent reduziert werden. In den drei Doppelstunden bekommen die Schüler Tipps, wie sie Kopfschmerzen beispielsweise durch einen geregelten Tagesablauf, regelmäßige Mahlzeiten, kohlenhydratreiche Ernährung, maßvollen Medienkonsum und feste Ruhezeiten vermeiden können. Die Materialien können kostenlos von den Schulen angefordert werden.

Weitere Infos auf: >> [www.kopfschmerz-schule.de](http://www.kopfschmerz-schule.de)



Prof. Dr. Hartmut Göbel ist einer der bekanntesten Kopfschmerzspezialisten in Deutschland. Der gebürtige Würzburger ist Leiter der Kieler Schmerzlinik. Er baute ab 1989 eine spezielle Ambulanz für Migräne, Kopfschmerzen und neurologische Schmerzkrankungen in Kiel auf.



## „Den vielen Einwirkungen nicht gewachsen“

„Aktion Mütze“ heißt ein Projekt zur Kopfschmerzprävention bei Schülern. Die BKK Diakonie ist offizieller Förderer des Projektes. Initiator ist das Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen, Schmerzen (ZIES). Prof. Dr. Hartmut Göbel, Neurologe und Schmerztherapeut, erläutert die Hintergründe.

### Kopfschmerzen sind ein weiter Begriff. Welche Varianten gibt es?

Die moderne Wissenschaft unterscheidet heute 363 verschiedene Kopfschmerztypen. Eine Hauptgruppe sind die sogenannten primären Kopfschmerzen. Diese Kopfschmerzen sind also die Erkrankung selbst, andere Ursachen bestehen nicht. Kopfschmerzen können nur gelegentlich auftreten. Sie können jedoch auch täglich auftreten und zu schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen führen. Daher sollten Kopfschmerzen immer ernst genommen werden, möglichst frühzeitig diagnostisch klar eingeordnet werden und einen speziellen Therapieplan erhalten.

### Welche besonderen Merkmale haben Kopfschmerzen bei Kindern?

Kopfschmerzen bei Kindern zeigen zum Teil andere Merkmale als bei Erwachsenen. So sind Migräneanfälle bei Kindern häufig kürzer als bei Erwachsenen. Oft können Kinder noch gar nicht die verschiedenen Merkmale der Schmerzen verbal ausdrücken. Das gelingt erst im Laufe der Zeit. Kopfschmerzen können insbesondere auch das Lernverhalten in der Schule stark stören, Aufmerksamkeit und Konzentration können in Mitleidenschaft gezogen werden. So wird bei vielen Kindern der weitere Lebensweg durch Kopfschmerzen verbaut.

### Ab welchem Alter können Kinder Kopfschmerzen haben?

Kopfschmerzen treten unter Umständen bereits im Säuglingsalter auf. Zu diesem Zeitpunkt können sie in der Regel nur durch das Verhalten der Kinder erfasst werden. Im Vorschulalter sind bereits Migräneattacken und Spannungskopfschmerzen möglich. Mit dem Einschulungsalter werden Kopfschmerzen häufiger. Die Migräne erreicht im 14. Lebensjahr häufig schon einen Gipfel. Etwa doppelt so viele Mädchen sind betroffen.

### Hat die Zahl der Betroffenen generell zugenommen?

Internationale Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Kopfschmerzen in den letzten 30 Jahren um über 300 Prozent angestiegen ist. Verantwortlich dafür können das familiäre, soziale und schulische Umfeld sein. Häufiger Umzug, Patchworkfamilien, alleinerziehende Eltern, hoher Medienkonsum und der Einfluss von vielen Freizeitaktivitäten belasten das kindliche Nervensystem intensiv. Es ist diesen Einwirkungen nicht gewachsen, die Folge sind vermehrte Kopfschmerzen.

### Was kann der Betroffene dagegen tun?

Betroffene Kinder und deren Familien können durch Information, durch Wissen und durch richtiges Verhalten Kopfschmerzen identifizieren und spezielle Verhaltensprogramme umsetzen. Im Vordergrund steht eine Regulierung des Tagesrhythmus, regelmäßige Ernährung, Einnahme der Mahlzeiten in Ruhe, Gleichtakt im Alltag, ausreichende Zeiten für Pausen, ein regelmäßiger Schlafrythmus, sportliche Aktivitäten sowie Zeit für Ruhe und Entspannung. Die Arbeitsplatzgestaltung, das Ausrichten des Schreibtisches, der Arbeitsplatz und auch das Arbeitspensum sind weitere Faktoren, die auf das Kopfschmerzgeschehen einwirken und die optimiert werden können. Ebenfalls wichtig ist, wie man mit Medikamenten umgeht.

### Sie haben ein Projekt für Schulen zu diesem Thema mitentwickelt. Was beinhaltet es genau?

Die Vorbeugung durch richtiges Verhalten und der richtige Umgang mit den Kopfschmerzen, wenn sie akut aufgetreten sind, werden mit den Schülerinnen und Schülern trainiert. Die Kinder lernen spielerisch, wie man einen Tagesrhythmus plant und wie man Faktoren, die Kopfschmerzen bedingen und auslösen können, herausfindet. Letztlich geht es darum, den Alltag der Kinder so zu gestalten, dass Kopfschmerzen möglichst wenig auftreten oder ganz vermieden werden können.

### Gibt es erste Erfahrungen?

Erste Untersuchungen zeigen, dass die Häufigkeit, die Belastung und die Komplikationen durch solche Kopfschmerzen deutlich gesenkt werden können.

„Aktion Mütze“

# 20%

aller Deutschen sind von der Sonnenallergie betroffen.

## Wenn die Haut die Sonne nicht mag ...

Die Kälte hat (hoffentlich) ein Ende, die Sonne beginnt allmählich wieder häufiger und kräftiger zu scheinen. Doch während viele die wärmenden Strahlen herbeisehnen, lösen sie bei manchen eher gemischte Gefühle aus. Der Grund für deren Unbehagen: Sie sind wegen ihrer Sonnenallergie besorgt.

Die Sonnenallergie, von der geschätzte 10 bis 20 Prozent aller Deutschen betroffen sind, bezeichnet unterschiedliche Erkrankungen, die in Zusammenhang mit Sonnenlicht auftreten. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch nicht wirklich um eine Allergie. Eine verbreitete Erkrankung ist Polymorphe Lichtdermatose (PLD), eine Reaktion der Haut, die durch die UV-Strahlung des Sonnenlichts ausgelöst wird. Der Begriff Polymorph bedeutet, dass verschiedene Symptome auftreten können. Rötungen und Juckreiz, Knötchen- oder Blasenbildung sind mögliche Folgen der Sonneneinstrahlung. Sonnenallergie tritt geschlechts- und altersunabhängig auf; Frauen, Kinder und junge Erwachsene sind jedoch häufiger betroffen.

Eine genaue Ursache der Sonnenallergie ist bisher nicht wissenschaftlich bestätigt. Eine mögliche Erklärung könnte die Produktion von Allergenen als Folge der UV-Strahlung sein und eine daraus folgende Reaktion des Immunsystems. Eine alternative Erklärung sieht eine Verbindung zwischen der Produktion freier Radikale durch erhöhte Sonneneinstrahlung. Besonders die erste Frühlingssonne und plötzliches intensives Sonnenbaden im Urlaub stellen eine große Belastung für die Haut dar. Ausreichender Schutz vor UV-Strahlung ist daher für Sonnenallergiker besonders wichtig. Kleidung sollte die Arme und das Dekolleté bedecken und eine Kopfbedeckung

das Gesicht vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Auf langen Autofahrten ist der UV-Schutz durch die Fensterscheiben nicht immer ausreichend. Eine Sonnencreme sollte daher bei schönem Wetter regelmäßig aufgetragen werden (Lichtschutzfaktor: mindestens 30). Ist die Haut bereits betroffen, können entzündungshemmende Mittel und Antihistaminika, aber auch Kühlelemente Linderung verschaffen.

Auch photoallergische und phototoxische Reaktionen werden als Sonnenallergie bezeichnet. In diesen Fällen handelt es sich um eine Lichtallergie, bei der Antikörper gebildet werden, die eine bestimmte Substanz angreifen (photoallergische Reaktion). Oder eine Substanz lagert sich auf der Haut ab und macht sie empfindlicher gegenüber dem Sonnenlicht. Die sogenannte Mallorca-Akne – auch sie gilt als eine Variante der Sonnenallergie – ist eine Reaktion der Haut auf fett-haltige Sonnencreme in Kombination mit Sonneneinstrahlung. Sie führt zu einem akneähnlichen Hautausschlag.

Bei dem Verdacht auf eine Sonnenempfindlichkeit kann ein Lichttest Aufschluss geben. Solch ein Test sollte nicht selbstständig, sondern nur von einem Dermatologen durchgeführt werden.

# Vitamin D – einfach mit der Sonne tanken

# 60 %

der Bevölkerung haben  
keine ausreichende  
Vitamin-D-Versorgung.

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der Mensch mithilfe von Sonnenlicht selbst bilden kann. Nach den dunklen Wintermonaten ist jetzt die Zeit, die Depots wieder aufzufüllen.

Zwar liefert auch die Nahrung Vitamin D, es ist zum Beispiel in fetthaltigen Fischen wie Lachs oder Hering, Eiern und Milchprodukten enthalten. Allerdings decken wir über das Essen nur rund 10 bis 20 Prozent unseres Bedarfs ab. Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist die Sonne, denn das Vitamin wird über die UVB-Strahlen auf der Haut gebildet. Licht und frische Luft sind darum das beste Mittel gegen eine Unterversorgung.

Vitamin D sorgt vor allem für starke Muskeln und den Aufbau der Knochen. Ein Mangel kann bei Kindern zu Rachitis führen. Die Knochen werden weich, verformen sich, O- und X-Beine können die Folge sein. Kinderärzte empfehlen im ersten Lebensjahr darum eine vorbeugende Vitamingabe. Bei Erwachsenen kann eine Unterversorgung eine Osteomalazie (Knochenerweichung) oder Osteoporose auslösen. Ob zu wenig Vitamin D auch das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Depressionen erhöht, ist wissenschaftlich umstritten. Es gibt aber Hinweise, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung bei älteren Menschen das Risiko für Stürze und Knochenbrüche verringert.

Extreme Mangelerscheinungen sind in Deutschland zum Glück selten, doch wer nur wenig Zeit im Freien verbringt, kann schnell ins Defizit rutschen. Experten schätzen die Vitamin-D-Versorgung bei rund 60 Prozent der Bevölkerung als unzureichend ein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, die eigene Lebenssituation kritisch unter die Lupe zu

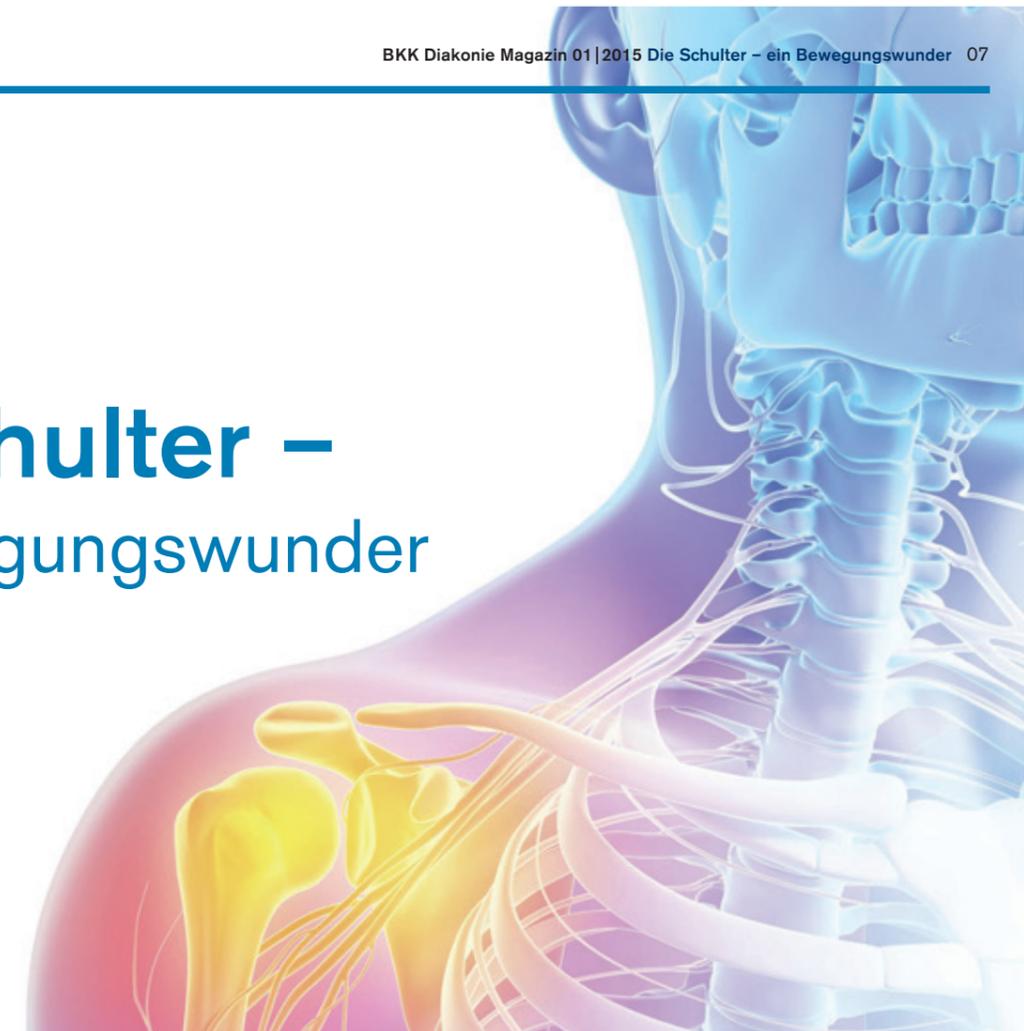
nehmen und gegebenenfalls mit dem Arzt zu klären, ob zusätzliche Vitamin-D-Tabletten sinnvoll sind. Schwierig kann die Versorgung zum Beispiel bei Menschen sein, die aufgrund von Pflegebedürftigkeit oder chronischer Krankheit kaum draußen sind. Von einer generellen Tabletteneinnahme raten die Ernährungsberater aber ab, denn das kann Nebenwirkungen haben und zu Nierensteinen und anderen Gesundheitsproblemen führen.

Viel einfacher und gesünder ist es, im Frühling, Sommer und Herbst einfach Sonne zu tanken. Es genügt schon, mehrmals in der Woche Arme, Hände und Gesicht für etwa 5 bis 25 Minuten bestrahlen zu lassen – je nach Alter, Hauttyp und Sonnenintensität. So braucht der Körper mit zunehmendem Alter zum Beispiel länger, um das Vitamin zu bilden. Auch eine dunkle Hautfarbe verlangsamt die Produktion, ebenso hemmt Sonnencreme die Bildung. Darum ist es wichtig, die Haut einige Zeit ungeschützt der Sonne auszusetzen und erst dann den Sonnenschutz aufzutragen. Das richtige Maß ist entscheidend. Eine Faustregel ist: etwa drei- bis fünfmal pro Woche die Hälfte der Zeit in der Sonne bleiben, in der man sich sonst ungeschützt einen Sonnenbrand holen würde. Dieser ist auf jeden Fall zu vermeiden, um die Haut nicht zu schädigen.

Wer aber bewusst die Sonne genießt, kann sogar einen Vorrat anlegen und Vitamin D im Körper speichern – für sonnenarme Zeiten.



# Die Schulter – ein Bewegungswunder



Die Schulter ist das Gelenk mit dem größten Bewegungspotenzial. Das macht sie jedoch besonders anfällig für Verletzungen und Verschleiß – und damit auch für Schmerzen. Um Funktionsweise und Funktionsbeeinträchtigungen zu verstehen, lohnt ein Blick ins Innere.

Das Schultergelenk verbindet den Oberarmknochen mit dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt. Der Oberarmknochenkopf bildet mit der Gelenkpfanne des Schulterblatts das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers und das Hauptgelenk des Schultergelenks. Oberhalb des Hauptgelenks bildet ein Knochenfortsatz am Schulterblatt das Schulterdach. Schleimbeutel zwischen den Knochen und Sehnen sorgen für Gleitfähigkeit. Der Raum zwischen den Knochen des Schultergelenks ist eng, daher kommt es häufig zu Verschleißproblemen. Anders als andere Gelenke werden die Knochen des Schultergelenks hauptsächlich durch Muskulatur und nicht durch Bänder und Knochen stabilisiert. Dies macht das Gelenk besonders beweglich, jedoch auch anfällig für Ausrenkungen, Muskel- und Sehnenrisse.

Die häufigste Schulterverletzung ist die Schultergelenksverrenkung. Der Oberarmknochenkopf springt dabei aus der Gelenkpfanne und kann meist ohne operativen Eingriff zurück in die richtige Position gebracht werden. Wiederholte Ausrenkungen können jedoch zu einer Instabilität des Schultergelenks führen. Verschleißerscheinungen reichen von der Sehnenentzündung bis hin zum Sehnenriss.

Schleimbeutelentzündungen können eine Folge von Überbelastung sein, ebenso können Infektionen nach Verletzungen eine Schleimbeutelentzündung auslösen. Arthrose im Schultergelenk ist nicht so verbreitet wie in anderen Gelenken, da das Hauptgelenk verhältnismäßig wenig Gewicht ausgesetzt ist. Arthrose kann jedoch in den Nebengelenken oder als Folge von Verletzungen auftreten.

Physiotherapie ist die zentrale Behandlungsmethode bei Schulterbeschwerden. Beweglichkeit und Muskelaufbau durch Krankengymnastik sind unabdingbar und nehmen oft viel Zeit in Anspruch. Neben entzündungshemmenden Medikamenten können Kälte- und Wärmeanwendungen oder Elektrotherapie Linderung verschaffen. In manchen Fällen von Arthrose und Verletzungen der Schulter wird ein künstliches Schultergelenk eingesetzt. Die Muskulatur der Schulter muss nach einer Zeit der Unbeweglichkeit langsam wieder aufgebaut werden, um die Stabilität des Schultergelenks zu gewährleisten. Für Sportler ist das Dehnen vor und nach dem Training besonders wichtig. Im Alltag sollte Luftzug vermieden werden und bei langen Tätigkeiten am Schreibtisch ist eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung entscheidend.

600

Männer erkranken jährlich an der häufigsten Krebsart der Frau.

## Brustkrebs ist keine reine Frauensache

**Auch Männer sind in seltenen Fällen von Brustkrebs betroffen. Bundesweit erkranken jährlich etwa 600 Männer neu an der häufigsten Krebsart der Frau. Die Diagnose ist für die Betroffenen auch psychisch eine sehr schwierige Situation, denn sie leiden an einem weit verbreiteten Tumor und sind doch gleichzeitig eine ganz seltener Fall.**

Hilfe bietet ihnen das bundesweite Netzwerk „Männer mit Brustkrebs“, das der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) angegliedert ist. Es ermöglicht den Austausch mit anderen Betroffenen und stellt unter [www.brustkrebs-beim-mann.de](http://www.brustkrebs-beim-mann.de) aktuelle Informationen zu medizinischen Themen und sozialen Leistungen bereit. Die Deutsche Krebshilfe ist die Schirmherrin der FSH und fördert diese seit mehr als drei Jahrzehnten. Das Netzwerk bietet den Erkrankten die Chance, sich gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen. Hierfür wurde eigens ein Chatforum im Internet initiiert. Zusätzlich finden regelmäßig bundesweite und regionale Treffen zu aktuellen Themen statt.

„Grundsätzlich sind die Heilungschancen von Männern mit Brustkrebs nicht schlechter als die betroffener Frauen“, erklärt Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. „Allerdings ist die Sterberate bei Männern in den vergangenen 25 Jahren im Gegensatz zu der bei Frauen nicht gesunken.“ Die Ursachen hierfür sind vielfältig: Häufig werden Tumore der Brustdrüse bei Männern zu spät entdeckt. Aus Scham wollen manche Betroffene die Krankheitssymptome nicht wahrhaben und gehen zu spät zum Arzt. Außerdem sind die zuständigen Fachärzte – in der Regel Gynäkologen – nicht die Ansprechpartner für ihre gesundheitlichen Belange.

Die Diagnostik und Therapie männlicher Brustkrebs-Patienten orientiert sich meist eng an den Erkenntnissen zur Behandlung von Frauen mit Mammakarzinomen. Es gibt jedoch Unterschiede im biologischen Verhalten der Tumore, die bei der Therapie berücksichtigt werden müssen. Orientierung bietet eine Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie zur Behandlung von Männern mit Brustkrebs. Sie unterstützt Ärzte und Patienten bei Entscheidungen zu Maßnahmen der Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Nachsorge.

### Infos über Brustkrebs

Informationsmaterial speziell für Männer mit Brustkrebs gibt es nicht. Gute Patienteninformationen zum Thema Brustkrebs bietet aber die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH). Die Broschüren und Faltblätter wurden in Zusammenarbeit mit angesehenen Wissenschaftlern erstellt und sind auch für Männer mit Brustkrebs hilfreich und wichtig. Sie können die Materialien über die Homepage [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de) direkt herunterladen oder ausdrucken. Oder Sie bestellen die Printprodukte in der Geschäftsstelle der FSH: Telefon: 0228 - 33 88 94 00. Mit der Zusendung sind keine Kosten verbunden.

>> [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

>> [www.brustkrebs-beim-mann.de](http://www.brustkrebs-beim-mann.de)

## Ehrenamt: Engagement mit viel Herz

Sandra Kläsener vom Evangelischen Krankenhaus Bielefeld (EvKB)



**In vielen Bereichen öffentlichen und sozialen Lebens sind Bürger heute freiwillig aktiv – auch die Krankenhäuser blicken auf eine lange Tradition ehrenamtlichen Engagements zurück. Ehrenamtliche tragen hier auf vielfältige Weise zur Genesung der Patientinnen und Patienten bei. Meistens sind es die „kleinen Dinge“, die von ihnen erledigt werden. Die positive Wirkung kann dennoch enorm sein.**

„Neben dem körperlichen Wohlbefinden, um das sich der ärztliche, pflegerische und therapeutische Bereich kümmert, hat bekanntlich auch das Wohlfühlen einen hohen Einfluss auf die Genesung – dabei bekommen wir an der einen oder anderen Stelle wichtige Unterstützung“, erläutert Sandra Kläsener vom Evangelischen Krankenhaus Bielefeld (EvKB) die Grundidee, die hinter der Einbindung ehrenamtlicher Arbeit in den Krankenhausalltag steht. „Die Ehrenamtlichen helfen uns dabei, eine positive Umgebung für den Patienten während seines Krankenhausaufenthalts zu schaffen“, so die Diplom-Pädagogin, die im EvKB die Arbeit von insgesamt etwa 110 Ehrenamtlichen koordiniert. Diese Arbeit setzt in einem Krankenhaus wie dem EvKB mit seinen rund 1.500 stationären Betten an mehreren Stellen an: Die „Grünen Damen“ der Ev. Krankenhaushilfe, der Patientenbegleitdienst, ein Familiencafé in der Kinderklinik und die Patientenbücherei gehören ebenso dazu wie Kindergottesdienste, die Hospizarbeit und das sogenannte help-Programm.

help steht für „hospital elder life program“ und stellt eine ganz neue Facette in der ehrenamtlichen Krankenhausarbeit dar. Dahinter steckt ein Programm zur Prävention, Diagnostik und Therapie von sogenannten Delirien. Der Begriff Delir stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „aus dem Gleis oder aus der Spur geraten“. Das Delir ist ein Syndrom, das insbesondere bei älteren Menschen im Krankenhaus auftritt. Die Patienten zeigen ein plötzlich auftretendes, ungewöhnliches Verhalten und während Stunden oder sogar Tagen sind Bewusstsein, Denken und Handeln verändert. „Die Aufgabe der Ehrenamtlichen besteht bei help darin, gefährdete Patienten in ihren Alltagsfähigkeiten zu unterstützen“, erklärt Kläsener. „Beispielsweise helfen die Freiwilligen durch Vorlesen aus der Tageszeitung, Begleitung bei den Mahlzeiten, Bewegungsübungen oder Gespräche, ohne jedoch pflegerische Aufgaben zu übernehmen. Sie werden so zu wichtigen Bezugspersonen.“

Die Unterstützung durch Ehrenamtliche – ob bei help oder in anderem Rahmen – empfindet Sandra Kläsener als „großartigen Dienst an unserer Gemeinschaft“. „Sie engagieren sich für unsere Patienten, indem sie ihnen etwas von ihrer freien Zeit schenken.“ Sie bekommen dafür aber auch etwas zurück, findet die Ehrenamtskoordinatorin im EvKB: „Während sie unseren Patienten so vieles geben, nehmen sie aus den vielen Begegnungen im Krankenhausalltag auch wertvolle Erlebnisse und Erfahrungen für sich selbst mit nach Hause. Sie erfahren Dankbarkeit, Bestätigung und finden vielfach einen zufriedenen Blick auf ihr eigenes Leben.“

Weitere Informationen zu ehrenamtlicher Arbeit im EvKB und in den Von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel finden Sie unter:

>> [www.evkb.de/ehrenamt](http://www.evkb.de/ehrenamt)

>> [www.ehrenamt-bethel.de](http://www.ehrenamt-bethel.de)

Über ehrenamtliches Engagement freut sich aber auch jedes andere Krankenhaus und viele soziale Einrichtungen.

### Ehrenämter sind beliebt

Laut "Monitor Engagement" der Bundesregierung leisten 36 Prozent aller Bundesbürger über Jahre hinweg freiwillige Arbeit. Sie engagieren sich bei Wohlfahrtsverbänden, Umweltschutzorganisationen, Kulturstätten, Schulen, Sportvereinen oder in sozialen Einrichtungen. Deutschland liegt weit über dem EU-Durchschnitt von 23 Prozent. In vielen Städten Deutschlands gibt es heute Vermittlungsdienste für Bürger, die ehrenamtlich arbeiten möchten. Ohne den freiwilligen, ehrenamtlichen Einsatz der Bürger würden viele Projekte und Bereiche des sozialen und öffentlichen Lebens kaum existieren können.

Die „Grünen Damen“

# Grüner Sattmacher

## Zubereitung

1. Die Orange, die Ananas und die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Alles in einen Mixer geben.
2. Das Zitronenviertel mit Schale, die Spinat- und Salatblätter dazugeben. Eine Prise Salz hinzufügen und das Mineralwasser darübergießen.
3. Für etwa 1 Minute mixen. Leinsamen und Haferkleie hinzufügen und weitere 30 Sekunden mixen. In Gläser gießen und servieren.

Ca. 1,2 Liter / 4 große Gläser  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion: 132 kcal • 2 g Fett • 23 g KH

## Zutaten:

- 1 Orange
- ¼ Ananas
- 1 Banane
- ¼ Biozitrone
- 1 Handvoll Spinatblätter
- 1 Handvoll Salatblätter
- 1 Prise Meersalz
- 400 ml Mineralwasser
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 2 EL Haferkleie



## Online-Ernährungskurs

Falls Sie noch mehr interessante Dinge über gesunde Ernährung erfahren und lernen möchten: Der Online-Ernährungskurs unseres Partners LowFett 30 ist ein Präventionskurs mit dem Ziel, sich gesünder, vitaminreicher, fettärmer und natürlicher zu ernähren. Die positive Resonanz bestätigt immer wieder, wie alltagstauglich das Konzept ist und wie viel man in diesen 12 Wochen über gute Ernährung

lernt. Und als netten Nebeneffekt nehmen übergewichtige Teilnehmer damit auch noch hervorragend ab. Durch das viele Wissen, das im Kurs vermittelt wird, stehen die Chancen sehr gut, dass der Jo-Jo-Effekt ausbleibt. Die Kosten erstatten wir im Rahmen unserer Satzung zu 80 Prozent. Über diesen Link können Sie sich direkt anmelden:

>> [bkk-diakonie.lowfett.de](http://bkk-diakonie.lowfett.de)

# BGGM Verbesserungen bei der Prävention

**Das Bundeskabinett hat das Präventionsgesetz beschlossen. Damit soll besonders die Prävention in kleinen und mittleren Unternehmen und die betriebliche Gesundheitsförderung verbessert werden.**

Das Präventionsgesetz verbessert laut Kabinettsbeschluss die Grundlagen dafür, dass Prävention und Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen als gemeinsame Aufgabe der Sozialversicherungsträger und der Akteure in Ländern und Kommunen gestaltet werden. Darüber hinaus sollen betriebliche Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz enger verknüpft, die Früherkennungsuntersuchungen fortentwickelt und das Impfwesen gefördert werden.

Das Gesetz sieht vor, dass ab 2016 die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung mehr als verdoppelt werden sollen. Die Krankenkassen investieren so mindestens rund 490 Millionen Euro im Jahr. Das bedeutet etwa mehr Geld in Form von Boni für Beschäftigte und Arbeitgeber. Im Einzelnen heißt das, dass die Krankenkassen statt bisher 3,09 Euro künftig 7 Euro für Prävention ausgeben. Zudem sollen Betriebsärzte und niedergelassene Ärzte stärker in die Präventionsarbeit einbezogen werden. Der Bundesrat will allerdings an einigen Stellen das Präventionsgesetz noch nachbessern. Das geht aus den Empfehlungen der Ausschüsse der Länderkammer hervor.

„Für uns als BKK Diakonie sind die beschlossenen Verbesserungen auch eine Bestätigung der eigenen Arbeit, denn Prävention im Allgemeinen und Betriebliches Gesundheitsmanagement im Speziellen sind uns ein besonderes Anliegen“, wertet BKK-Vorstand Andreas Flöttmann die Gesetzesinitiative.

„Betriebe und Einrichtungen müssen die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter nicht nur schützen, sondern fördern. Je gesünder die Mitarbeiter, desto leistungsfähiger.“ Ihren Fokus richtet die BKK Diakonie dabei vor allem auf Berufsgruppen im sozialen Bereich, denn hier sind Belastungen erwiesenermaßen besonders groß. Flöttmann:

„Wir zeigen Wege auf, wie Mitarbeiter trotz der seelischen und körperlichen Anforderungen im Berufsalltag möglichst gesund bleiben. Das Präventionsgesetz gibt uns ein wenig mehr Unterstützung bei diesen Bemühungen.“

## Betriebliches Gesundheitsmanagement und Burnout-Prävention

Keine andere Berufsgruppe setzt sich größeren psychischen und teils auch physischen Belastungen aus als Menschen in pflegenden und sozialen Bereichen. So sind psychische Erkrankungen in Sozialberufen besonders häufig die Ursache für Arbeitsunfähigkeitszeiten. Dazu zählt u. a. die Diagnose Burnout, hinter der sich ein depressiver Erschöpfungszustand verbirgt. Unsere langjährige Erfahrung mit Mitarbeitenden im kirchlichen Umfeld hat uns zur Kompetenzkrankenkasse für Berufsgruppen im sozialen Bereich gemacht.

Sie haben Fragen, Anregungen oder spezielle Anforderungen? Rufen Sie uns gerne an oder mailen Sie uns. Ihre Ansprechpartner:

>> Frank Großheimann, Tel.: 0521.144-5396,  
frank.grossheimann@bkk-diakonie.de

>> Sascha Kirchhoff, Tel.: 0521.144-5332,  
sascha.kirchhoff@bkk-diakonie.de

### Lob für richtungsweisende BKK-Arbeit

„Eine moderne BKK ist die klassische BKK!“ Mit diesen Worten hat Franz Knieps die Arbeit der BKK Diakonie gelobt. Der langjährige Abteilungsleiter im Bundesgesundheitsministerium verfügt über jahrzehntelange Erfahrung im deutschen und internationalen Gesundheits- und Sozialwesen. Seit dem 1. Juli 2013 ist er als Vorstand für den BKK-Dachverband tätig und stattete uns in dieser Funktion einen Besuch ab.

Nach seiner Überzeugung ist eine BKK heutzutage dann marktgerecht aufgestellt, wenn sie ihrem Trägerunternehmen und ihren Versicherten ganz nah ist. Das sei bei der BKK Diakonie in geradezu idealer Weise gegeben, so Knieps. „Als Krankenkasse insbesondere für Beschäftigte in Kirche, Diakonie und sozialen Berufen haben wir einen festen Platz in der Gruppe der gesetzlichen Krankenkassen“, unterstrich auch Andreas Flöttmann, Vorstand der BKK Diakonie, unsere spezielle Ausrichtung, die schon eine lange Geschichte hat und sich bis heute bewährt.

Die BKK wurde 1903 durch Pastor Friedrich von Bodelschwingh in Bethel gegründet. Die Umbenennung in BKK Diakonie erfolgte 2002. Hauptzielgruppe waren und sind Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind. Sie stellen aktuell etwa 75 Prozent unserer Versicherten. Viele von ihnen arbeiten in den Von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel. In Bethel hat die BKK Diakonie auch nach wie vor ihren Hauptsitz. Die drei weiteren Geschäftsstellen in Freistatt, Lobetal und Berlin befinden sich ebenfalls im unmittelbaren Umfeld von Bethel-Einrichtungen.

### „Eine moderne BKK ist die klassische BKK!“

Franz Knieps

Diese enge Anbindung an den Träger und seine Beschäftigten hat seinen Niederschlag im Selbstverständnis und in der Leistungszusammensetzung gefunden. Als Kompetenzkasse für soziale Berufe sehen wir unseren Auftrag in einer optimalen Versorgung der Versicherten mit Gesundheitsdienstleistungen. Auch das betriebliche Gesundheitsmanagement – ein Kernthema der BKK Diakonie – ist entsprechend konzeptioniert und wird immer wieder den spezifischen Bedürfnissen angepasst. Den Weg, wie wir ihn als BKK Diakonie gehen, bezeichnete Franz Knieps bei seinem Besuch als „alternativlos und richtungsweisend“, denn nur so entstehe ein unverwechselbares Profil, das eine starke Position im jeweiligen Marktsegment ermögliche.



Frank Großheimann (Bereichsleiter Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Vertrieb), Andreas Flöttmann (Vorstand BKK Diakonie) und Franz Knieps (Vorstand BKK Dachverband) v.l. n. r.

### Pfingstmontag: Ein besonderes Laufevent in Berlin Versicherte der BKK Diakonie starten kostenlos



Am Pfingstmontag, den 25. Mai starten über 1500 Menschen zum Run of Spirit. Sieben unterschiedliche Wettkämpfe, von 400m-10km, bieten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Hobbysportler und Semi-Profis die passende Strecke durch das Evangelische Johannesstift.

Der Run of Spirit lädt Menschen mit und ohne Behinderung ein, sich der sportlichen Herausforderung zu stellen. Für ein buntes Programm ist gesorgt. Wieder dabei ist auch Henry Wanyoike aus Kenia, einer der schnellsten blinden Läufer der Welt. Ehrengast ist Kirsten Bruhn, dreimalige Paralympics Siegerin im Schwimmen, die sich ganz ohne Wasser auf die Strecke wagt.

Die BKK Diakonie ist Partner des Run of Spirit. Alle Versicherten der BKK Diakonie starten daher kostenlos bei diesem einmaligen Event. Bitte schicken Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und mit dem Betreff „Run of Spirit“ an [info@bkk-diakone.de](mailto:info@bkk-diakone.de).

Die ersten fünf Anmeldungen erhalten das offizielle Funktionsshirt des siebten Run of Spirit kostenlos.

Alle Infos zum Lauf unter [www.run-of-spirit.de](http://www.run-of-spirit.de)

### BKK Diakonie mit neuer „Optik“

Stillstand ist Rückschritt – diese gängige Ansicht können wir als BKK Diakonie nur unterstreichen, denn die ständige Weiterentwicklung ist bei uns seit jeher Programm. Und diesen inneren Wandel sollte man von Zeit zu Zeit auch nach außen hin sichtbar machen, finden wir. Deshalb ist zur Mitte des Jahres ein Relaunch, wie es im Fachjargon heißt, vorgesehen. Farbe und Grunddesign sowohl unserer Wortmarke als auch unserer Bildmarke werden überarbeitet. Wir haben die Zeichen der Zeit erkannt und fühlen uns noch fitter für die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen. Doch Logo hin, Logo her. Worauf Sie sich nach wie vor auf jeden Fall verlassen können:

### Wo BKK Diakonie draufsteht, ist auch BKK Diakonie drin!



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 Allegra in Berlin-Mitte gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2015 an:

BKK Diakonie  
Gesundheitsquiz  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

oder per E-Mail an  
(Betreff: Gesundheitsquiz):  
[info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 3-Sterne-Hotel Allegra, das fast direkt am Spreeufer in Berlin liegt. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel Allegra gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

### Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt in Berlin gewinnen

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie  
– Gesundheitsquiz –  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

Hier bitte abtrennen!



## BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

### Gut zu wissen!

Auch Familienangehörige, die nicht in einem sozialen Beruf arbeiten, können sich bei uns versichern und von unseren Topleistungen profitieren.

[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)

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 attraktiven Gewinnspielen und besonderen Angeboten teilzunehmen ... oder sogar selbst auf die zukünftige Entwicklung Ihrer BKK Einfluss zu nehmen.

## Gesundheitsquiz

1. Wie viele Schüler sind in Deutschland von regelmäßig wiederkehrenden Kopfschmerzen betroffen?

2. Wie groß ist der Anteil derjenigen, die hierzulande an Sonnenallergie leiden?

3. Welches ist die wichtigste Vitamin-D-Quelle?

4. Wie viele Männer erkranken jährlich bundesweit neu an Brustkrebs?

5. Was bedeutet die Abkürzung „help“?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 3-Sterne-Hotel Allegra, das fast direkt am Spreeufer in Berlin liegt. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel Allegra gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

### BKK Diakonie

Königsweg 8  
33617 Bielefeld  
Telefon 0521.144-3637  
oder Servicetelefon  
0180-2553425  
Fax 0521.144-4418  
E-Mail [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C002134