

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2013

MENSCH | Ausgabe AD K12709

Ihre
BKK Diakonie ist
ausgezeichnet!
Mehr dazu auf
Seite 10

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Zucker – die süße Gefahr

Kontrollierter Konsum vor allem bei Kindern geboten

Wenn die Nacht zum Tag wird ...

Schichtarbeit ist eine Herausforderung für den Organismus

Vorsicht bei Dr. Google & Co.!

Internet als medizinischer Ratgeber nur bedingt tauglich

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema:

Zucker – die süße Gefahr

04 Stiller Star in unserem Körper:

Die Bauchspeicheldrüse

05 Wenn die Nacht zum Tag wird:

Schichtarbeit hat es in sich

06 Interview:

„Negative Auswirkungen minimieren“

07 Rezept:

Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel

08 Fragen Sie Dr. Google & Co.?

09 Interview:

„Überzogene Heilsversprechen sollten zu denken geben“

10 Ausgezeichneter Kundenservice

10 BKK Diakonie:

Seit 110 Jahren im Dienste der Gesundheit

11 Pflege-Bahr:

Jetzt den staatlichen Zuschuss zur Pflegevorsorge sichern

12 Infos & Tipps

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktionsteam:

Volker Pieper, Tilman Dulich, Frank Großheimann,
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

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 pressgesetzlichen Verantwortung.



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Mensch steckt voller Gewohnheiten, die er so ohne Weiteres nicht mehr hinterfragt. Der Umgang mit Zucker gehört bei vielen dazu. Auch ich kann mich zugegebenermaßen nicht ganz davon freisprechen. Hier ein Stück Kuchen, da ein zuckerhaltiges Getränk und abends vor dem Fernseher noch das eine oder andere „Betthupferl“. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Tatsächlich muten viele Menschen ihrem Körper viel zu viel Zucker zu. Auf 34 Kilogramm ist der durchschnittliche Verbrauch pro Jahr gestiegen. Zucker liefert aber oft nur überflüssige Kalorien. Er kann sogar ernsthaft krank machen. In diesem Heft erklären wir, was passieren kann und wie man falsch bzw. richtig mit den süßen Versuchungen umgeht.

Ungesunde Ernährung ist auch ein Thema im Arbeitsleben – mit ebenfalls spürbaren Folgen. Das trifft insbesondere auf Schichtarbeit zu, denn sie stellt eine besondere Herausforderung für den Organismus dar. Viele unserer Mitglieder wissen ein Lied davon zu singen, denn in sozialen Berufen ist diese Form der Arbeit besonders verbreitet. Man kann den Körper bei diesem Kraftakt unterstützen, indem man noch stärker als sonst darauf achtet, was man wann zu sich nimmt. Wir geben ein paar Anregungen dazu und erläutern, was man generell zur Schichtarbeit wissen sollte. Dabei kommt auch ein Experte zu Wort.

Wer sich heutzutage über ein Thema schlaumachen will, begibt sich in der Regel ins Internet. Auch bei Fragen, die die Gesundheit betreffen, ist der Gang ins „Netz“ zur Routine geworden. Doch was ist von „Dr. Google“ und seinen Web-Kollegen zu halten? Wir haben dazu nach Antworten gesucht – und sie gefunden.

Ich hoffe, dieser kurze Einblick in die wesentlichen Inhalte der neuen MENSCH-Ausgabe hat Sie neugierig werden lassen. Aufmerksame Leser können, wie immer, etwas gewinnen. Fünf Fragen gilt es wieder zu beantworten. Diesmal verlosen wir unter den richtigen Einsendungen ein Wellness-Wochenende in einem 3*-Superior-Hotel – wenn das kein Ansporn ist!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Rätseln und eine aufschlussreiche Lektüre.

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Auf dem See

Und frische Nahrung, neues Blut
Saug ich aus freier Welt;
Wie ist Natur so hold und gut,
Die mich am Busen hält!
Die Welle wieget unsern Kahn
Im Rudertakt hinauf,
Und Berge, wolkig himmelan,
Begegnen unserm Lauf.

Aug, mein Aug, was sinkst du nieder?
Goldne Träume, kommt ihr wieder?
Weg, du Traum! so gold du bist;
Hier auch Lieb und Leben ist.

Auf der Welle blinken
Tausend schwebende Sterne,
Weiche Nebel trinken
Rings die türmende Ferne;
Morgenwind umflügelt
Die beschattete Bucht,
Und im See bespiegelt
Sich die reifende Frucht.

Johann Wolfgang von Goethe

Titelthema:

Zucker – die süße Gefahr



34

Kilogramm Zucker im Jahr nimmt
im Schnitt jeder Deutsche zu sich.

Im Schnitt nimmt jeder Deutsche pro Jahr mehr als 34 Kilogramm Zucker zu sich. Aber im Grunde genommen brauchen wir den Stoff gar nicht, denn Kohlenhydrate aus Brot oder Nudeln sorgen für genügend Energie. Zucker liefert oft nur überflüssige Kalorien. Und krank kann er auch machen. Zucker bedeutet aber gleichzeitig Genuss, auf den wir ungern verzichten. Wie immer kommt es also auf die richtige Dosierung an.

„Neue Studien und Daten lassen einen engen Zusammenhang zwischen dem stark gestiegenen Zuckerverzehr und der bedrohlichen Zunahme von Übergewicht und Fettsucht bei Kindern und Jugendlichen erkennen“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. In Deutschland sind heute schon 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig und über 6 Prozent fettsüchtig. Dicke Kinder haben ein hohes Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie hohem Blutdruck, Herz- und Kreislaufleiden, Gicht oder Diabetes zu erkranken. Und Zucker schadet bekanntlich auch den Zähnen.

Werbespots für süße Lebensmittel haben einen immensen Einfluss auf Verkaufszahlen. Von den mehr als 3 Milliarden Euro, die die Nahrungsmittelindustrie zuletzt pro Jahr für Werbung ausgegeben hat, entfiel etwa ein Viertel auf Süßwaren. Der auf diese Weise angeheizte Süßverzehr wird zum Beispiel bei Kindergeburtstagen deutlich. Die obligatorische Geburtstagsstorte reicht längst nicht mehr. Eingeladene Kinder bringen fast immer auch süße Geschenke mit, und es ist in vielen Familien üblich geworden, den kleinen Gästen nach der Feier eine kleine Tüte Süßigkeiten mitzugeben. Süßwaren, Limonaden und Knabberartikel sollten aber nicht mehr als etwa 10 Prozent zum täglichen Energiebedarf beitragen. Professor Koletzko nennt ein Beispiel: „Für ein 4 bis 6-jähriges Kind liefern eine Kugel Eiscreme und zwei Butterkekse bereits 10 Prozent des täglichen Energiebedarfs“.

Besondere Vorsicht gilt bei zuckerhaltigen Getränken und süßen Fruchtsäften. Viele Studien belegen einen engen Zusammenhang zwischen dem regelmäßigen Konsum derartiger Getränke und der weltweiten Zunahme des Übergewichts. Amerikanische Kinder trinken heute doppelt so viel Softdrinks wie vor 30 Jahren. Der Anteil der Übergewichtigen oder Fettsüchtigen ist dort mittlerweile auf 70 Prozent gestiegen. Als Getränke besser geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftchorlen (zwei Drittel Wasser). Gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Limonaden sollten nur gelegentlich getrunken werden.

In vielen abgepackten Lebensmitteln ist Zucker enthalten. Auch hinter den Namen Saccharose, Lactose, Glucose, Maltose, Dextrose und Fructose verbirgt sich Zucker. Tomatenketchup besteht zu 23 Prozent, Butterkekse zu 28 Prozent, Milchschnitte zu 28 Prozent, Nussnougatcreme zu 55 Prozent, Cola zu 11 Prozent aus Zucker. Auch vom Aufdruck „ohne Zuckerzusatz“ sollte man sich nicht in die Irre leiten lassen, warnt die Stiftung Kindergesundheit. Wenn ein Lebensmittel mit Saftkonzentraten aus Trauben und Obst oder mit Produkten aus der Stärkeverzuckerung (zum Beispiel mit Maltodextrin) oder mit Honig gesüßt ist, hat es praktisch den gleichen Gesamtzuckergehalt wie entsprechende Lebensmittel mit Fabrikzucker. Der Gehalt an Kalorien ist ebenfalls gleich und damit auch der dick machende Effekt.

„Dem Körper ist es ziemlich egal, ob er Zucker aus Rüben,
Zuckerrohr, Mais, Trauben, Honig, Obst oder Stärke erhält.“

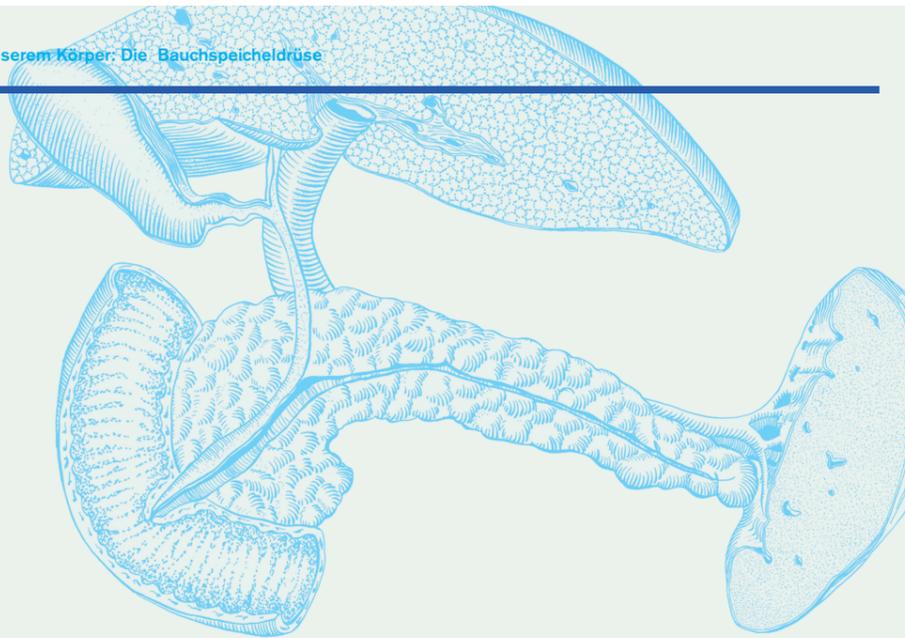
Prof. Berthold Koletzko



Richtiger Umgang will gelernt sein ...

Die Stiftung Kindergesundheit hat einige Empfehlungen zum Umgang mit Süßigkeiten erarbeitet. Hier die wichtigsten:

- Benutzen Sie Süßigkeiten niemals als Belohnung, Druckmittel oder Strafe. Dann bekommen sie keinen übertriebenen Gefühlswert.
- Süßigkeiten sollte man nach Möglichkeit nur einmal am Tag, am besten zu den Mahlzeiten, essen. Anschließend werden die Zähne geputzt, weil Karies vor allem von den Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten verursacht wird.
- Erklären Sie ihrem Kind so früh wie möglich, dass süße Sachen nicht gut für die Zähne sind. Gewöhnen Sie es möglichst daran, danach die Zähne zu putzen, sich den Mund auszuspülen oder einen Apfel zu essen.
- Nach dem abendlichen Zähneputzen darf nichts mehr gegessen werden.
- Auch Großeltern und Tanten, Verwandte und Bekannte sollten die häuslichen Regeln zum Umgang mit Süßigkeiten kennen.
- Legen Sie keine süßen Vorräte an. Gegen Süßhunger sind Obst und Karotten eine probate Hilfe.
- Lassen Sie keine Süßigkeiten offen herumstehen.
- Halten Sie sich selbst an die Regeln – wer ständig nascht, kann kein Vorbild sein.



Stiller Star in unserem Körper:

Die Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse wiegt zwar im ausgewachsenen Zustand gerade mal 60 bis 100 Gramm, sie gilt jedoch als eine Art stiller Star im menschlichen Körper, denn ihre Bedeutung ist enorm. Wenn das Stoffwechselorgan erkrankt, hat das weitreichende Folgen.

Die meisten Menschen verbinden mit der Bauchspeicheldrüse (medizinischer Fachbegriff: das Pankreas) die Regulation des Blutzuckers. Das ist aber nicht ihre einzige Funktion, denn sie verkörpert eigentlich zwei Organe. Die Drüse, die zwischen Zwölffingerdarm, Magen, Darm und Milz liegt, spielt auch eine zentrale Rolle bei der Verdauung, indem sie den „Bauchspeichel“ für die Verdauung liefert. Mit den von ihr produzierten Enzymen werden die drei Hauptbestandteile der Nahrung gespalten. Zur Fettspaltung dient in erster Linie die Lipase, zur Spaltung von Kohlenhydraten die Alpha-Amylase (sie ist auch im Speichel vorhanden) und zur Aufspaltung der Eiweiße dienen unter anderem Trypsinogen, Chymotrypsinogen und Elastase. Die Hormone, die die Bauchspeicheldrüse parallel dazu produziert, werden in die Blutbahn abgegeben und regulieren den Blutzucker. Das Hormon Glukagon sorgt für eine vermehrte Bereitstellung von Glucose im Blut. Dies ist vor allem notwendig, wenn der Körper Energie benötigt. Der Gegenspieler des Glukagons ist das Insulin. Es hat die Funktion, dass Glucose aus dem Blut in die Zellen aufgenommen, verbraucht oder in Speichern verstaut wird. Insulin wird vermehrt nach Nahrungsaufnahme produziert, weil dann besonders viel Glucose mit der Nahrung angeschwemmt wird.

Die zentrale Stellung der Bauchspeicheldrüse im Stoffwechsel wird klar, wenn sie nicht mehr richtig arbeiten kann. Die Palette möglicher Erkrankungen reicht von Diabetes über Entzündungen bis hin zum gefürchteten Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Bei **Diabetes mellitus Typ 1** sterben die Beta-Zellen im sogenannten Inselapparat ab. Es entsteht kein Insulin mehr. Diese Form der Zuckerkrankheit ist nicht heilbar, aber durch Insulingaben gut therapierbar. **Diabetes mellitus Typ 2** tritt im Erwachsenenalter und bei übergewichtigen Menschen auf. Die Körperzellen sprechen bei dieser Stoffwechselerkrankung nicht genügend auf Insulin an. Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit erhöhter Insulinausschüttung, was sie irgendwann überfordert. Behandelt wird mit Medikamenten, die die Empfindlichkeit der Körperzellen auf Insulin steigern und die Insulinausschüttung erhöhen.

Eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse heißt **Pankreatitis**. Ärzte unterscheiden eine akute und eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung, bei der es wiederholt zu Entzündungsschüben kommt und die Funktion allmählich abnimmt. Etwa jeder dritte Fall ist auf übermäßigen Alkoholgenuss zurückzuführen. Die akute Entzündung beginnt plötzlich mit starken, typischerweise gürtelförmigen Schmerzen im Oberbauch, die bis in den Rücken ausstrahlen können. Der Bauch ist dabei typischerweise leicht gespannt und aufgetrieben. Begleitend können Übelkeit, Erbrechen, Blähungen oder gar Fieber auftreten.

Oft sehr spät erkannt wird der **Bauchspeicheldrüsenkrebs**. Jährlich erkranken von 100.000 Personen 16 Frauen und 16 Männer neu an der bösartigen Gewebsveränderung des Pankreas.

Wenn die Nacht zum Tag wird: Schichtarbeit hat es in sich

Morgens mit den Hühnern aufstehen und Feierabend machen, wenn die Sonne untergeht – so in etwa regelte die innere Uhr früher unsere Arbeitszeiten. Doch längst ist Schicht- und Nachtarbeit in den Alltag vieler Menschen eingekehrt – und damit eine besondere Herausforderung für den Organismus.

Schichtarbeit leisten aktuell etwa 17 Prozent der Arbeitnehmer, ihre Anzahl ist auf rund 6 Millionen angestiegen. Die zunehmende Tendenz führt das Bundesarbeitsministerium vor allem auf die Beschäftigungszunahme in der Pflegebranche mit ihren Rund-um-die-Uhr-Einsätzen zurück. Ähnliches gilt für den Medizinbetrieb und den Sozialsektor. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin beobachtet die Zunahme von Schicht-, Nacht-, und Wochenendarbeit mit Sorge.

Wer nachts und am Wochenende arbeite, trage ein erhöhtes gesundheitliches Risiko, denn er kämpfe gegen den natürlichen biologischen Rhythmus an. Vor allem nach mehreren Jahren stellten sich häufig Beschwerden wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Nervosität und Reizbarkeit ein. Wochenendarbeit könne zu ähnlichen Symptomen führen. Die Gesellschaft sei darauf eingestellt, sich am Wochenende mit Freunden und Familie zu erholen. Wer daran nicht teilnehmen könne, den stresse das.

„Schichtarbeit stellt einen besonderen Risikofaktor dar, insbesondere dann, wenn zusätzlich auch Nachtarbeit geleistet wird“, hat auch Prof. Dr. Friedhelm Nachreiner festgestellt (s. Interview). Der Arbeitspsychologe, der sich wissenschaftlich mit dem Thema Schichtarbeit beschäftigt, sieht die „Desynchronisation mit bestehenden Zeitstrukturen“ als Hauptursache. „Der Biorhythmus des Menschen ist von Natur aus tagsüber auf Aktivität eingestellt und nachts auf Ruhe und Schlaf. Deshalb ist Schicht- und Nachtarbeit wegen der vorgegebenen verminderten Leistungsbereitschaft anstrengender als die normale Tagschicht.“

17%

der Arbeitnehmer leisten aktuell Schichtarbeit.

Man kann den Körper aber mit einer ausgewogenen Ernährung bei diesem Kraftakt unterstützen. Dabei sollten reichlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe auf dem Speiseplan stehen, die beispielsweise in Reis, Nudeln und Gemüse enthalten sind, sagen die Fachleute. Schichtarbeiter haben zwar keinen erhöhten Kalorienbedarf, aber neben der Zusammenstellung der Mahlzeiten kommt es besonders auf das richtige Timing an. Der Rat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Fünf oder für Nachtarbeiter besser sechs kleinere Mahlzeiten, so bleiben Blutzuckerspiegel und Leistungsbereitschaft auf einem hohen Niveau. In der Nachtschicht zwischen 0 und 1 Uhr tut dem Körper ein bekömmlicher Energieschub gut, aus dem frühmorgendlichen Tief gegen 3 Uhr helfen Obst oder Vollkornkekse.

Als hilfreich hat sich darüber hinaus erwiesen, wenn man die Hauptmahlzeiten zur ungefähr gleichen Tageszeit zu sich nimmt. Statt der Müdigkeit mit Zigaretten, Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken zu begegnen, sollte man Alternativen wie Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Fruchtees zurückgreifen. Gegen zwei bis drei Tassen Kaffee täglich ist allerdings auch nichts einzuwenden. Jedoch sollte man vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen auf Kaffee ebenso verzichten wie auf üppige Mahlzeiten. Und wie ist es mit dem Schlaf? Schlafmittel oder Alkohol zum schnelleren Abschalten einzusetzen, ist wegen der Suchtgefahr auf keinen Fall ratsam. Besser ist beispielsweise ein bisschen Bewegung an der frischen Luft – so wie bei den Hühnern, die man womöglich dabei hört. Die sind dann allerdings gerade aufgestanden ...



„Negative Auswirkungen minimieren“



Viele Menschen, nicht zuletzt in sozialen Berufen, sind in Schichtarbeit eingebunden. Worin bestehen die besonderen Belastungen, wie kann man dagegen angehen? MENSCH sprach darüber mit dem Arbeitspsychologen Prof. Dr. Friedhelm Nachreiner aus Oldenburg, der sich seit Langem wissenschaftlich mit dem Thema Schichtarbeit beschäftigt.

Wie weit verbreitet ist Schichtarbeit in Deutschland?

Prof. Nachreiner: Im Zeitraum von 2001 bis 2011 ist eine Zunahme an Beschäftigten zu verzeichnen, die in Schichtmodellen arbeiten. Ihre Anzahl stieg in diesem Zeitraum von 4,8 auf 6 Millionen. Dies entspricht einem Zuwachs um 24 Prozent. Insgesamt arbeiten ca. 17 Prozent der Erwerbstätigen in Schichtarbeit. Zwar arbeiten immer noch häufiger Männer in Schichtmodellen als Frauen, doch der Abstand hat sich reduziert.

Wie sieht es speziell im Sozialbereich aus?

Prof. Nachreiner: Dienstleistungen und insbesondere soziale Berufe gehören zu den am häufigsten betroffenen. Frauen sind hier bekanntlich überproportional vertreten.

Ist Schichtarbeit ungesund?

Prof. Nachreiner: Es ist belegt: Schichtarbeit stellt einen besonderen Risikofaktor dar, insbesondere dann, wenn dabei auch noch Nachtarbeit geleistet wird. Das Bundesverfassungsgericht hat sogar in einem Urteil von 1992 betont, „dass Nachtarbeit grundsätzlich für jeden Menschen schädlich ist“.

Was belastet den Organismus besonders?

Prof. Nachreiner: Die Desynchronisation mit bestehenden Zeitstrukturen wie Biorhythmus und sozialer Rhythmus, um es wissenschaftlich auszudrücken. Typische Schichtarbeits-symptome sind Schlafbeschwerden, Appetit- und Verdauungsstörungen sowie psychovegetative Störungen. Auch über Beeinträchtigungen des sozialen und familiären Lebens berichten Schichtarbeitende häufig. Entsprechende Gestaltungsmaßnahmen sollten dazu beitragen, diese negativen Auswirkungen von Nacht- und Schichtarbeit zu minimieren. Hilfsmittel für geeignete Gestaltungsmaßnahmen finden sich auch im Internet, zum Beispiel unter:

>> <http://inqa.gawo-ev.de/cms/>

Was kann man tun, um die negativen Auswirkungen abzumildern?

Prof. Nachreiner: Betroffene, die auf ihre Schichtarbeit und das damit verbundene soziale und gesundheitliche Risiko angesprochen werden, antworten häufig: „Diesen Schichtplan fahren wir schon jahrelang, man hat sich dran gewöhnt!“ oder auch: „Da muss man mit fertig werden, da kann man nichts machen, irgendwie muss das Geld ja verdient werden!“ Kann man wirklich nichts machen, um das Risiko zu minimieren? Doch, man kann! Laut Arbeitsschutzgesetz sind Gefahren an ihrer Quelle zu bekämpfen! Das bedeutet, nicht der Mensch soll sich an schlechte Arbeitsbedingungen anpassen müssen, sondern die Arbeitsbedingungen müssen an den Menschen mit seinen biologischen und psychosozialen Voraussetzungen angepasst werden. Somit ist ein schlecht gestalteter Schichtplan eine Gefahrenquelle und sollte zuerst beseitigt werden. Ein gesunder Schlaf, eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung – das sind nur einige Bereiche, in denen jeder Schichtarbeitende auch selbst etwas tun kann. Es ist wie immer:

Wer aktiv etwas für seine Gesundheit und sein psychosoziales Wohlbefinden tut, kann die negativen Auswirkungen ganz erheblich vermindern.

Müsste der Gesetzgeber noch mehr regeln?

Prof. Nachreiner: Ja, vor allem die Ausnahmegenehmigungen, zum Beispiel zur Verkürzung der Ruhezeiten, rausnehmen.

TIPPS:

So fällt das Einschlafen nach der Nachtschicht leichter. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt dazu folgende Tipps:

- Einige Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr trinken, da sich die wachhaltende Wirkung von Koffein negativ auf den Schlaf auswirkt.
- Vor dem Schlafengehen eine kleine bekömmliche Mahlzeit zu sich nehmen und die Hauptmahlzeit nach dem Aufstehen verzehren. Als leichter Snack eignen sich Milchprodukte und Obst.
- Nicht sofort nach der Arbeit ins Bett gehen. Lieber einen kurzen Spaziergang zum Abschalten unternehmen oder die Zeitung lesen.
- Trotz Einschlafschwierigkeiten sollte Alkohol tabu sein. Er hilft zwar beim Einschlafen, beeinträchtigt aber das Durchschlafen und kann zur Gewöhnung führen.

Radieschensalat

mit Frühlingszwiebeln und Apfel

Essen und Trinken können dazu beitragen, sich auch bei Schichtarbeit wohlfühlen. Kleine bekömmliche Mahlzeiten sind empfehlenswert, zum Beispiel dieser Salat, den sich die Initiative „JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. ausgedacht hat.

Zutaten für eine Portion:

140 g Radieschen, geputzt
 40 g Frühlingszwiebeln, geputzt
 100 g Apfel, frisch
 Petersilie
 Schnittlauch
 12 ml Rapsöl
 15 ml Kräuteresig
 1 Prise Zucker
 Jodsalz
 Pfeffer

Zubereitung

Radieschen, Frühlingszwiebeln und Apfel in feine Scheiben schneiden, Petersilie hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen zu einem Dressing verrühren, Dressing mit dem Salat verrühren und etwas durchziehen lassen.

Nährstoffe pro Portion

200 kcal Energie
 3 g Eiweiß
 21 g Kohlenhydrate
 10 g Fett

Weitere Informationen und Rezepte finden Sie auf:

>> www.jobundfit.de



Fragen Sie Dr. Google & Co.?

Bei Gesundheitsproblemen konsultieren viele Menschen inzwischen zuerst das Internet. Nicht ohne Grund, denn Dr. Google & Co. liefern eine Fülle von Informationen. **Doch Vorsicht!** Der Weg ins medizinische „Netz“ birgt auch Gefahren.

Starke Kopfschmerzen, Bauchweh oder eine anhaltende Müdigkeit – dass sich Patienten erst einmal im Internet informieren, ist für Ärzte inzwischen Alltag. „Früher haben die Menschen im Gesundheitslexikon nachgeschlagen, heute googeln sie im Netz“, sagt Hausarzt Dr. Norbert Hartmann und hat damit kein Problem. Der Vorsitzende des Hausärzterverbandes Westfalen-Lippe findet mündige, aufgeklärte Patienten gut. Kritisch wird es allerdings, wenn Kranke sich anhand ihrer Beschwerden über das Internet eine eigene Diagnose zurechtlegen. Laien können bei der Einschätzung schnell falsch liegen – mit fatalen Folgen. Aus dem Kopfweg wird ein gefährlicher Gehirntumor, und sind die Bauchschmerzen nicht ein Hinweis für ein Magengeschwür? Je nach Persönlichkeitsstruktur sind Menschen mehr oder weniger geneigt, eine Krankheit auf sich selbst zu beziehen – und leiden dann tatsächlich, sind verunsichert und haben unnötige Ängste. Wenn Betroffene sich dann auch noch Medikamente aus der Apotheke holen, kann das gefährlich werden, warnt der Allgemeinmediziner und rät entschieden von der Online-Diagnose mit anschließender Selbstmedikation ab.

Statt auf eigene Faust herumzudoktern, sollten Patienten besser offen mit ihrem Arzt über ihre Vermutungen und Befürchtungen sprechen, plädiert Hartmann. „Oft hat man als Arzt das Gefühl, der Betreffende hat sich schon informiert, aber die meisten schweigen darüber lieber“, so seine Erfahrung. Dabei kann es für einen Arzt sehr hilfreich sein zu wissen, wo und wie sich Patienten informiert haben. Auf keinen Fall müssten sich Menschen schämen, dass sie im Internet googeln. „Der Mensch hat ja ein Problem, sonst würde er nicht suchen.“ Ein guter Arzt werde dies ernst nehmen und gemeinsam mit dem Patienten einen Weg finden.

Steht die Diagnose fest, kann das Internet eine wertvolle Ergänzung sein. Patienten können sich zum Beispiel zusätzlich und in Ruhe über das Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten informieren. Auch in Sachen Ernährung, Bewegung, Impfung oder Vorsorge bietet das Internet hilfreiche Informationen. Immer vorausgesetzt, die Webseiten sind seriös, aktuell und unabhängig. „Es gibt genügend Seiten, auf denen Pharmafirmen ihre Produkte preisen, das ist zum Teil auf den ersten Blick gar nicht klar zu erkennen“, warnt Regina Behrendt von der Verbraucherzentrale NRW (s. auch Interview). Ihr Rat: Der erste Klick sollte zum Impressum gehen und klären: Wer ist der Anbieter? Wer ist für den Inhalt verantwortlich? Wer finanziert die Seite? Vorsicht ist auch bei überzogenen Heilsversprechen geboten. Bei Therapien sollten neben dem Nutzen auch Risiken und Alternativen erwähnt werden. Besonders vertrauenswürdig sind Seiten von Institutionen, die auch außerhalb des Netzes für verlässliche Informationen stehen, zum Beispiel medizinische Fachgesellschaften oder Krankenkassen. Ein Zeichen für eine seriöse Webseite ist auch der Hinweis, dass bei ernsten Erkrankungen und Problemen der behandelnde Arzt aufgesucht werden muss. Denn so das Fazit:

Das Internet kann eine gute Ergänzung bei Fragen zur Gesundheit sein, den Arztbesuch oder gar eine professionelle Diagnose und Behandlung können Dr. Google & Co. nicht ersetzen.

Zur besseren Einschätzung von Gesundheitsinformationen im Internet bietet die Verbraucherzentrale NRW eine Checkliste:

>> www.vz-nrw.de/mediabig/86661A.pdf

„Überzogene Heilsversprechen sollten zu denken geben“



Regina Behrendt

Regina Behrendt von der Verbraucherzentrale NRW verrät im MENSCH-Interview, was aus Sicht der Verbraucherzentrale von den medizinischen Kompetenzen des Internets zu halten ist.

Kann das Internet den Arzt ersetzen?

Behrendt: Nein. Wer sich krank fühlt, sollte persönlich mit einem Arzt sprechen. Das Internet kann aber Patienten darin unterstützen, ihre Interessen besser wahrzunehmen. So kann es hilfreich sein, sich vor oder nach einem Arztgespräch im Internet über ein bestimmtes Krankheitsbild zu informieren oder die Vor- und Nachteile von Behandlungsverfahren zu recherchieren. Im besten Fall entscheiden Arzt und Patient gemeinsam, welche Therapie die richtige ist. Das Internet kann auch bei der Wahl eines Spezialisten oder eines Krankenhauses nützlich sein.

Gibt es Erkenntnisse darüber, wie stark „Dr. Google & Co.“ heutzutage genutzt werden?

Behrendt: Mittlerweile sind über drei Viertel der Deutschen ab 14 Jahren online. Jedoch nicht jeder sucht dabei gezielt nach Gesundheitsinformationen. Der Gesundheitsmonitor von 2010 ergab, dass 33 Prozent der Befragten im Alter zwischen 18 und 79 Jahren häufig oder gelegentlich Gesundheitsportale nutzen. Dazu kommen immer mehr Menschen, die über Twitter, Facebook und andere soziale Netze ihre Erfahrungen mit anderen teilen und damit nicht nur passive Konsumenten sind, sondern auch die Inhalte selbst gestalten.

Was kann das Internet leisten?

Behrendt: Mit dem Internet wird Fachwissen sehr schnell verbreitet. Damit dieses Potenzial optimal genutzt werden kann, braucht es wissenschaftlich fundierte und gut lesbare Internetportale. Neben medizinischem Wissen benötigen Bürger und Patienten vor allem noch mehr Informationen zur Qualität von Ärzten, Therapeuten und Krankenhäusern. Dann kann das Internet auch seine Wegweiser- und Lotsenfunktion stärker wahrnehmen. Ein weiterer Vorteil liegt in der Vernetzung. Patienten mit gleicher Krankheit können sich trotz großer räumlicher Distanzen in Selbsthilfegruppen untereinander austauschen.

Was kann es nicht, worin bestehen also die Gefahren?

Behrendt: Das Internet ist nur die Plattform, es gibt jedoch keine Gewähr für die Inhalte. Deswegen ist es wichtig, dass Verbraucher ihre Nutzerkompetenzen stärken. Sie müssen wissen, wie sie an relevante Informationen kommen und diese qualitativ einschätzen können. Entscheidend ist auch, welche Schlussfolgerungen sie daraus für sich ziehen. Zum Beispiel: „Kann ich von der Krankheitsgeschichte einer anderen Person auf meine eigene schließen?“ oder „Ist der Umgangston in dem Internetforum für mich akzeptabel?“

Woran kann ich erkennen, dass die Infos im Netz unter Umständen mit Vorsicht zu genießen sind?

Behrendt: Einseitige Botschaften mit überzogenen Heilsversprechen sollten zu denken geben, genauso wie fehlende Angaben zum Verfasser einer Seite und dessen Absichten. Manche Internetseiten werben geradezu damit, dass sie bestehendes Recht umschiffen. Außerdem sollte man im Internet sparsam mit persönlichen Daten umgehen. Wem eine Seite suspekt erscheint, sollte sie lieber meiden.

Weitere Tipps gibt die Checkliste der Verbraucherzentrale NRW unter:

>> www.vz-nrw.de/Gesundheitsforen-im-Internet-Risiken-und-Nebenwirkungen

Online-Diagnose oft falsch

Eine nicht repräsentative, aber aufschlussreiche Umfrage aus Großbritannien hat gezeigt, dass „Dr. Google“ für viele Frauen die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen ist. 1.000 Frauen wurden befragt, jede vierte lag mit ihrer selbst gestellten Online-Diagnose falsch. Jede zehnte Frau litt über einen längeren Zeitraum unter unangenehmen Nebenwirkungen ihrer Fehldiagnose, zum Beispiel weil sie ein unpassendes Medikament gekauft hatte. Ein Fünftel der befragten Frauen fürchtete aufgrund der Google-Diagnose sogar, schwer erkrankt zu sein.

Google
Deutschland

Ausgezeichneter Kundenservice

Die BKK Diakonie hat am bundesweiten Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister 2013“ teilgenommen und wurde für ihre vorbildliche Kundenorientierung ausgezeichnet!

Der branchenübergreifende Wettbewerb wird von der Rating-Agentur ServiceRating, dem Handelsblatt und der Universität St. Gallen durchgeführt und misst die Dienstleistungsqualität der Teilnehmer anhand objektiver Kriterien. BKK-Vorstand Andreas Flöttmann: „Unsere ausgeprägte Service- und Kundenorientierung hat maßgeblichen Anteil daran, ein verlässlicher Partner für unsere Versicherten zu sein. Wir freuen uns, dass unsere Dienstleistungsqualität nun in einem unabhängigen Test bestätigt wurde und setzen auch in Zukunft auf eine optimale Versorgung unserer Versicherten mit Gesundheitsdienstleistungen.“



Unser Mitarbeiter Tilman Dulisch nahm den Preis in Köln stellvertretend entgegen. Mit ihm freuen sich Dr. Oliver Gaedeke (links) und Torsten Peter (rechts) von der Agentur ServiceRating.



110 Jahre

BKK Diakonie

Seit 110 Jahren im Dienste der Gesundheit

Die BKK Diakonie blickt auf eine ungewöhnlich lange Geschichte zurück. Sie feiert in diesem Jahr ihren 110. Gründungstag und zählt damit zu den erfahrensten Betriebskrankenkassen in Deutschland.

„Als Krankenkasse insbesondere für Beschäftigte in Kirche, Diakonie und sozialen Berufen haben wir einen festen Platz in der Gruppe der gesetzlichen Krankenkassen“, betont Vorstand Andreas Flöttmann anlässlich des Jubiläums und sieht die BKK Diakonie trotz ihres fortgeschrittenen Alters bei „bester Gesundheit“, denn sie habe stets die Zukunft im Blick und stelle sich dem Wandel der Zeit.

Ihre Wurzeln hat die BKK in Bethel, denn dort wurde sie im Jahr 1903 durch Pastor Friedrich von Bodelschwingh gegründet. Er wollte seinen Mitarbeitern eine besondere Absicherung im Krankheitsfall garantieren. Die Umbenennung in BKK Diakonie erfolgte 2002. Seit ihrer Gründung hat sich

die BKK stets den Erfordernissen der Zeit angepasst. Sie ist heute eine moderne Krankenkasse, die den Menschen und seine Gesundheit immer im Fokus hat. Hauptzielgruppe sind Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind. Sie stellen etwa 75 Prozent der Versicherten.

Neben ihren umfangreichen Leistungen zeichnet sich die BKK Diakonie durch ihr effizientes Kostenmanagement aus.

In der Hauptstelle in Bethel und den zwei Geschäftsstellen in Freistatt und Lobetal arbeiten insgesamt 50 Beschäftigte. Sie betreuen aktuell 26.489 Versicherte. Die Zahl steigt seit Jahren kontinuierlich an. Großen Wert legt die BKK auf eine enge Bindung zu ihren Mitgliedern. Mit Erfolg, wie die sehr geringe Fluktuation eindrucksvoll zeigt. Wer also einmal Mitglied in der BKK Diakonie ist, bleibt ihr in der Regel auch treu.

Pflege-Bahr: Jetzt den staatlichen Zuschuss zur Pflegevorsorge sichern

Immer mehr Menschen werden im Alter pflegebedürftig. Statistisch gesehen ist jeder zweite Mensch im Laufe seines Lebens betroffen. Dies birgt ein hohes finanzielles Risiko.

Eine gute Absicherung wird in Zukunft einen immer höheren Stellenwert einnehmen. Die gesetzlich geregelte Pflegeversicherung deckt einen Teil der Kosten im Pflegefall ab. Mit einer privaten Pflegezusatzversicherung kann man die Lücke partiell oder ganz schließen. Den Prognosen der Fachleute zufolge werden in Deutschland in den kommenden Jahren immer mehr Menschen auf Pflege angewiesen sein. Bereits heute leben hierzulande rund 2,5 Millionen Menschen, die Pflege benötigen. In wenigen Jahrzehnten wird die Zahl der Betroffenen voraussichtlich auf über 4 Millionen steigen. Diese Menschen, die in ihrem Leben viel geleistet und für die Gesellschaft viel getan haben, verdienen ein Pflegesystem, das ihnen die Angst vor einer möglichen eigenen Pflegebedürftigkeit nimmt.

In einer möglichen Pflegebedürftigkeit steckt ein hohes finanzielles Risiko, denn die durchschnittlichen Heim-Pflegekosten in der Pflegestufe III betragen rund 4.000 € im Monat. Viele verlassen sich dennoch allein auf die gesetzliche Pflegeversicherung. Doch diese bietet nur eine Grundabsicherung (in Pflegestufe III: 1.550 € im Monat), welche die tatsächlichen Pflegekosten bei Weitem nicht deckt. 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 dabei eine neue Förderung – den sogenannten Pflege-Bahr. Die monatliche Zulage von 5 € erhält man bereits bei einem monatlichen Beitrag von mindestens 15 € (einschließlich der staatlichen Zulage) oder auch, wenn eine Pflegeleistung von mindestens 600 € pro Monat vereinbart worden ist. So kann man jetzt also schon für etwa 10 € im Monat wirksam vorsorgen. Das Interesse am Pflege-Bahr ist groß. Bis Mitte April wurden bereits 65.000 staatlich geförderte Pflegeversicherungen abgeschlossen.

Das Pflege-Thema ist insgesamt komplex und bedarf der professionellen Beratung. Die BKK Diakonie sieht darin für sich eine wesentliche Aufgabe, deren Bedeutung in Zukunft noch weiter zunehmen wird.

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

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

2,5

Millionen Menschen benötigen in Deutschland Pflege.

Infos & Tipps



Kurkuma: Würziges für die Gesundheit

Kurkuma wird in letzter Zeit immer beliebter. Die mehr als zwei Meter hohe Pflanze ist eine Verwandte des Ingwers. Die Heimat von Kurkuma ist Südostasien, und die größten Kulturen befinden sich in Indien. Dort gilt sie als heilige Pflanze und wird gegen zahlreiche Krankheiten eingesetzt. Auch bei uns wird Kurkuma in der Alternativmedizin immer häufiger verwendet. Studien zeigen, dass Kurkuma entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem schützt. Aufgrund der antioxidativen Wirkung wird Kurkuma auch zur Leistungssteigerung benutzt.

Eigentlich ist Kurkuma jedoch ein Gewürz, das aus den knollenförmig verdickten Nebenwurzelstöcken und Seitenwurzeln gewonnen wird. Das gelbe Pulver ist ein wichtiger Bestandteil des Currys – es gibt ihm die gelbe Farbe. Der Geschmack ist scharf, leicht säuerlich und herb, dem Ingwer ähnlich, aber nicht so aromatisch. Mit Kurkuma würzt man weiße Saucen und Geflügelragouts, geschnetzelte Leber, Rührei und Eiersaucen, dunkle Fleischsaucen, Salatdressings für Krabben und Meeresfrüchte.



Zu wenig Masern-Impfungen

Nur etwa jedes dritte Kleinkind in Deutschland wird zur rechten Zeit und ausreichend gegen Masern geimpft. Das haben Wissenschaftler vom Versorgungsatlas der Kassenärztlichen Vereinigungen berechnet. 37 Prozent der Kinder erhalten demnach vor ihrem zweiten Geburtstag die zwei Impfungen in den Monaten, die von der Ständigen Impfkommission empfohlen werden. Die erste Impfung soll vom 9. bis 14. Lebensmonat erfolgen, die zweite vom 15. bis 23. Monat.

Masern gelten als eine der ansteckendsten Krankheiten überhaupt. Schwere Komplikationen sind zwar selten, sie kommen aber vor. So starb im Juni ein 14-Jähriger an den Spätfolgen einer Infektion. Er hatte sich als Säugling in einem Wartezimmer angesteckt, weil ein nicht geimpftes Kleinkind die Krankheit weitertrug. Laut einer aktuellen Schätzung waren in diesem Jahr zum Stichtag am 14. Juli 1.207 Menschen an Masern erkrankt. Das Bundesgesundheitsministerium prüft derzeit, wie die Ausbreitung der Masern verringert werden kann.

Veröffentlichung Vorstandsgehalt BKK Diakonie

Veröffentlichung nach § 35a Abs. 6 SGB IV
 Gesamtvergütung 2012: 98.979,47 Euro
 Davon variabel: 5.416,67 Euro
 Dienstfahrzeug auch zur privaten Nutzung: Ja
 Altersvorsorgeaufwendungen: 4,8% bis zur BBG (BKK-Tarif)



BKK Diakonie übernimmt Kosten für Hebammen-Rufbereitschaft

Viele schwangere Frauen möchten von einer persönlich ausgewählten Hebamme betreut werden. Für die letzten Schwangerschaftswochen können werdende Mütter deshalb eine Rufbereitschaft mit einer freiberuflich tätigen Hebammen vereinbaren, die dann 24 Stunden am Tag erreichbar ist. Versicherten der BKK Diakonie, die so etwas in Anspruch nehmen, erstattet die BKK Diakonie künftig die Kosten, die für die Rufbereitschaft der Hebamme in der 38. bis 42. Schwangerschaftswoche entstehen. Voraussetzung ist, dass die Hebamme zugelassen bzw. berechtigt ist. Die Rufbereitschaft muss die 24-stündige Erreichbarkeit der Hebamme und die sofortige Bereitschaft zu mehrstündiger Geburtshilfe beinhalten. Erstattet werden den Versicherten die tatsächlich entstandenen Kosten für die Rufbereitschaft der Hebamme bis zu einem Betrag von 300 Euro einmal je Schwangerschaft.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: >> www.bkk-diakonie.de/hebammenhilfe

Der Kirchentag in Hamburg

Im Mai präsentierte sich die BKK Diakonie mit einem Infostand auf dem 34. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Hamburg. Er war mit mehr als 100.000 Besuchern ein voller Erfolg. Auch der Stand der BKK auf dem „Markt der Möglichkeiten“ wurde an den drei Tagen gut frequentiert, das Interesse an der BKK Diakonie als Krankenkasse insbesondere für Beschäftigte in Kirche, Diakonie und sozialen Berufen war groß. Der Einsatz des vierköpfigen Teams in Hamburg hat sich also gelohnt.



Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Gutschein gewinnen!



Der Gewinner erhält einen Gutschein über:

- 2 Übernachtungen für 2 Pers. im exklusiven VCH Hotel Martha in Dresden, inklusive
 - reichhaltigem Frühstücksbuffet,
- Das Hotel liegt mitten in Dresden, nur wenige Gehminuten von der historischen Altstadt mit Semperoper, Schloss und Frauenkirche entfernt. Weiter Informationen zum Hotel finden Sie unter:
- www.hotel-martha-dresden.de



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie ein Wellness-Wochenende für zwei Personen gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 11.10.2013 an:

**BKK Diakonie
 Gesundheitsquiz
 Königsweg 8
 33617 Bielefeld**

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

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

Gesundheitsquiz

1. Welcher Anteil der 3- bis 17-Jährigen in Deutschland gilt aktuell als übergewichtig?
2. Wie viele Schichtarbeiter gibt es derzeit in Deutschland?
3. Wie alt ist die BKK Diakonie in diesem Jahr geworden?
4. Wie hoch ist der sogenannte Pflege-Bahr (monatlich)?
5. Wo fand der diesjährige Evangelische Kirchentag statt?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Übernachtungen für zwei Personen im exklusiven VCH Hotel „Martha“ in Dresden inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet.



BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

300 €
Hebammen-
rufbereitschafts-
pauschale

300 Euro für die Hebammenrufbereitschaftspauschale ist nur eine **der vielen TOP-Leistungen** der BKK Diakonie.

Überzeugen Sie sich selbst und werben Sie ein Mitglied – **für jede von Ihnen vermittelte Mitgliedschaft zahlen wir Ihnen eine Prämie von 20 €.**

Nähere Infos unter
>> www.bkk-diakonie.de

BKK Diakonie
aktiv im
Social Web!



Folgen Sie Ihrer BKK Diakonie 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.



Absender:

Bitte
freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
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

