



## **ENDLICH WIEDER DRAUSSEN: EIN GROSSES GLÜCK**

PRÄVENTION

**BAHN-BKK BONUSPROGRAMME:  
GUT FÜRS LEBEN UND FÜRS KONTO**

SERIE

**GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN  
DIABETES: DEN LEBENSSTIL ÄNDERN**

**BAHN**BKK



**NACHRICHTEN**  
04 **AKTUELLES IN KÜRZE**

**TITEL**  
06 **ENDLICH WIEDER DRAUSSEN**  
EIN GROSSES GLÜCK

**GESUNDHEIT**  
10 **PRÄVENTIONSKURSE**  
BREITE AUSWAHL

12 **BAHN-BKK BONUSPROGRAMME**  
GUT FÜRS LEBEN UND FÜRS KONTO

**SERVICE**  
15 **PSST – WEITERSAGEN!**  
KUNDEN WERBEN KUNDEN

**VERSICHERUNG**  
16 **IM AUSLAND**  
GUT VERSICHERT

**MEDIZIN**  
18 **SERIE: GUT LEBEN – GESUND BLEIBEN**  
DIABETES: DEN LEBENSSTIL ÄNDERN

**SERVICE**  
22 **IMMER PERSÖNLICH**  
SO ERREICHEN SIE UNS



06 **ENDLICH WIEDER DRAUSSEN**  
EIN GROSSES GLÜCK

Die kalte Jahreszeit ist Geschichte. Der Frühling verwöhnt uns – und wie. Endlich geht's wieder raus in die Natur und das tut gut. Natur entspannt, gibt Kraft, steigert die Aufmerksamkeit, macht gesund. Weltweit erforschen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in unterschiedlichen Projekten die Auswirkungen der Natur auf den Körper und Geist der Menschen. Sie fanden heraus, dass regelmäßige Aufenthalte in der Natur das Risiko für Krankheiten mindern, die geistige Leistung stärken und psychischen Stress senken.



10 **PRÄVENTIONSKURSE**  
BREITE AUSWAHL

Sie sehnen sich nach Zeit für sich selbst, wollen entschleunigen, entspannen? Oder wollen Sie sich vielmehr auspowern, fitter werden oder ein paar Pfunde verlieren? Vielleicht möchten Sie es auch endlich schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören? Was immer Ihr Ziel ist – wenn es um Ihre Gesundheit geht, haben wir das passende Angebot für Sie.



12 **BAHN-BKK BONUSPROGRAMME**  
GUT FÜRS LEBEN UND FÜRS KONTO

Individuelles gesundheitliches Engagement beugt Krankheiten vor. Deshalb belohnen wir über unsere Bonusprogramme alle, die regelmäßig Sport treiben, Gesundheitskurse besuchen und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Ob Gesundheitsbonus, Jugendbonus oder Mamabonus, mit unseren Bonusprogrammen macht Gesundheitsvorsorge einfach mehr Spaß!



18 **SERIE: GUT LEBEN – GESUND BLEIBEN**  
DIABETES: DEN LEBENSSTIL ÄNDERN

Die Zahlen sind besorgniserregend: Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland hat auffällige Blutzuckerwerte. Jedes Jahr wird in Deutschland bei 500.000 Menschen ein Diabetes mellitus neu diagnostiziert – mit steigender Tendenz und in immer jüngerem Alter. Nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch die Folgeschäden sind gravierend: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Beispiel steigt bei Männern um das Zwei- bis Vierfache, bei Frauen sogar um das Drei- bis Sechsfache.



**BAHN-BKK**

**CHRISTINE ENENKEL IST NEUE VORSTÄNDIN**

Christine Enenkel ist seit dem 1. Februar 2024 neue Vorstandin der BAHN-BKK. Die Leipzigerin hat die Nachfolge von Hanka Knoche angetreten, die nach 25 Jahren im Vorstand der BAHN-BKK in den Ruhestand gegangen ist. Frau Enenkel bildet gemeinsam mit dem Vorstandsvorsitzenden Hans-Jörg Gittler das neue Führungsduo.

Christine Enenkel hat Gesundheitsökonomie studiert und war in den letzten 25 Jahren in mehreren Führungspositionen tätig, zuletzt als Leiterin der Landesvertretung Sachsen der DAK-Gesundheit. Sie verantwortet im Vorstand die Bereiche Leistung/Verträge/Sozialverfahren und Marketing/Vertrieb der BAHN-BKK.

Frau Enenkel ist sich der Verantwortung ihrer Aufgabe bewusst und freut sich sehr auf die Tätigkeit in ihrer neuen Position: „Unsere Krankenkassenlandschaft steht vor schwierigen Herausforderungen. Das Gesundheitssystem sowie die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung stehen aktuell vor einem Ungleichgewicht bei den Einnahmen und Ausgaben. Dieses muss im Sinne unserer Versicherten und Arbeitgeber wieder in Einklang gebracht werden. Wichtige Schwerpunkte sind derzeit eine nachhaltige Finanzierung, die Weiterentwicklung der Versorgungsstrukturen besonders bei den Krankenhäusern, Verbesserungen in der Pflege und die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Diese Themen werden uns in den nächsten Jahren intensiv beschäftigen. Eine umfassende Versorgung, attraktive Leistungen und vielfältige bedarfsorientierte digitale Angebote – dafür werden wir uns im Sinne unserer Versicherten einsetzen.“

„Wir sind sehr glücklich, mit Frau Enenkel eine kompetente Führungsfigur mit langjähriger Expertise im System der Gesetzlichen Krankenversicherung als neue Vorstandin gefunden zu haben“, so Claudia Huppertz, alternierende Verwaltungsratsvorsitzende der BAHN-BKK. Auch der Vorstandsvorsitzende Hans-Jörg Gittler freut sich auf die Zusammenarbeit: „Ich bin froh, mit Christine Enenkel eine ausgewiesene Expertin in den herausfordernden Zeiten für die gesetzlichen Krankenkassen an meiner Seite zu haben. Gemeinsam werden wir die Kasse in eine erfolgreiche Zukunft führen.“

**NACHTRÄGE ZUR SATZUNG**

Seit August 2023 sind verschiedene Nachträge zur Satzung der BAHN-BKK in Kraft getreten. Alle wurden von Verwaltungsrat der BAHN-BKK beschlossen, vom Bundesamt für Soziale Sicherheit genehmigt und im elektronischen Bundesanzeiger (eBanz) veröffentlicht.

97. Nachtrag: Erweiterung der Zusammensetzung der Widerspruchsstelle der BAHN-BKK. Beschluss vom 13. Juli 2023, Genehmigung vom 22. September 2023, Aktenzeichen 112-10204#00002#0006, in Kraft getreten am 7. Oktober 2023.

98. Nachtrag: Einführung der Möglichkeit zur schriftlichen Abstimmung ohne Sitzung. Beschluss vom 13. Juli 2023, Genehmigung vom 22. September 2023, Aktenzeichen 112-10204#00002#0006, in Kraft getreten am 7. Oktober 2023.

99. Nachtrag: Anpassung des Umlagesatzes U2. Beschluss der Arbeitgebervertreter vom 13. Juli 2023, Genehmigung vom 27. Juli 2023, Aktenzeichen 213-10204#00002#0007, in Kraft getreten am 1. August 2023.

100. Nachtrag: Erweiterung der Bonusregelung. Beschluss vom 6. Dezember 2023, Genehmigung vom 18. Dezember 2023, Aktenzeichen 213-10204#00002#0009, in Kraft getreten am 1. Januar 2024. Der Nachtrag findet nur auf Maßnahmen Anwendung, die nach dem Inkrafttreten durchgeführt werden.

103. Nachtrag: Veränderung des Zusatzbeitragssatzes. Beschluss vom 6. Dezember 2023, Genehmigung vom 14. Dezember 2023, Aktenzeichen 213-10204#00002#0013, in Kraft getreten am 1. Januar 2024.

104. Nachtrag: Anpassung der Umlagesätze U1 und U2. Beschluss der Arbeitgebervertreter vom 6. Dezember 2023, Genehmigung vom 14. Dezember 2023, Aktenzeichen 213-10204#00002#0012, in Kraft getreten am 1. Januar 2024.

**SITZUNG DES VERWALTUNGSRATS DER BAHN-BKK**

Am 18. April 2024 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54 in 60486 Frankfurt am Main. In der Sitzung kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.



**SERVICE**

**PULSPRIVAT: AUF EPAPER UMSTEIGEN**

Lesen Sie unser Kundenmagazin pulsprivat ab sofort als ePaper auf Ihrem PC, Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone. Komfortabel und mit vielen Zusatzfunktionen wie ein klickbares Inhaltsverzeichnis und eine Volltextsuche, die ein schnelles Navigieren und Auffinden der gewünschten Information ermöglichen.

Das ePaper können Sie sich auf unserer Website anschauen und auch abonnieren – dann erhalten Sie künftig eine E-Mail, sobald eine neue Ausgabe bereitsteht. Außerdem können Sie dort das gedruckte Magazin abbestellen.

[bahn-bkk.de/epaper](http://bahn-bkk.de/epaper)



**MAMMOGRAPHIE-SCREENING**

**KÜNFTIG AUCH FÜR FRAUEN VON 70 BIS 75 JAHREN**

Bisher können Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre ein Mammographie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs durchführen lassen und erhalten eine entsprechende Einladung. Zukünftig ist die Teilnahme bis zum Alter von 75 Jahren möglich. Eine schriftliche Einladung zum Mammographie-Screening werden alle Frauen ab 70 Jahren voraussichtlich ab 2026 erhalten.

Um Frauen dennoch möglichst schnell eine Screening-Teilnahme zu ermöglichen, gibt es eine Übergangsregelung: Frauen im Alter von 70 bis 75 Jahren können ab 1. Juli 2024 bei den Zentralen Stellen alle zwei Jahre einen Mammographie-Termin vereinbaren. Die Kontaktdaten der regional zuständigen Zentralen Stellen sind auf der Website der Kooperationsgemeinschaft Mammographie-Screening (KoopG) zu finden:

[mammo-programm.de/de/termin](http://mammo-programm.de/de/termin)



**ARZNEIMITTEL**

**E-REZEPT: DREI VARIANTEN ZUM EINLÖSEN**

Seit 1. Januar 2024 sind alle Arztpraxen verpflichtet, Medikamente per E-Rezept digital zu verordnen. Die Verordnung wird am Praxiscomputer eingegeben und sicher im Gesundheitsnetz (Telematikinfrastruktur) gespeichert. Nach den üblichen Anlaufschwierigkeiten läuft das Verfahren jetzt immer runder. Sie können zwischen diesen drei Optionen wählen, wie Sie Ihr E-Rezept in der Apotheke einlösen:

- Gesundheitskarte (eGK)
- E-Rezept-App
- Papierausdruck

Ein Erklärvideo finden Sie dazu auf unserer Website.

[bahn-bkk.de/e-rezept](http://bahn-bkk.de/e-rezept)



<b>IMPRESSUM</b>			
<b>pulsprivat</b>	Das Magazin für Kundinnen und Kunden Ausgabe 1/2024, 25. Jahrgang, erscheint vierteljährlich Redaktionsschluss 14. März 2024	<b>Gestaltung und Realisation</b>	<b>Christa Dollhausen Design</b> Sürther Hauptstraße 46, 50999 Köln
<b>Herausgeber</b>	<b>BAHN-BKK</b> Redaktion: Christine Enenkel (verantw.), Olaf Rust, Monika Jung Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main Telefon 0800 22 46 255 E-Mail <a href="mailto:bahn-bkk.de/kontakt">bahn-bkk.de/kontakt</a>	<b>Druck</b>	<b>WESTEND Druckereibetriebe</b> Westendstraße 1, 45143 Essen
<b>Verlag</b>	<b>OPTIMUM Medien &amp; Service GmbH</b> Tumblingerstraße 14, 80337 München Telefon 089 55 07 76 11/12 E-Mail <a href="mailto:service@optimum-medien.de">service@optimum-medien.de</a>	<b>Fotos</b>	Adobe Stock, BAHN-BKK, getty images, Immanuel Krankenhaus Berlin/Carolin Ubl, iStockphoto, Westend61
	Hinweis nach § 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes: An der OPTIMUM Medien & Service GmbH sind je zur Hälfte beteiligt: Dr. jur. Melanie H. Adamek und Dieter H. Beigel, beide München	<b>Hinweis</b>	<b>Fehlverhalten im Gesundheitswesen</b> Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen Telefon 069 77 078 370 E-Mail <a href="mailto:korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de">korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de</a>

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.

GEHEN, WANDERN, LAUFEN, RADELN

## Endlich wieder draußen Ein großes Glück

**Die kalte Jahreszeit ist Geschichte. Der Frühling verwöhnt uns – und wie. Endlich geht's wieder raus in die Natur und das tut gut. Natur entspannt, gibt Kraft, steigert die Aufmerksamkeit, macht gesund. Weltweit erforschen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in unterschiedlichen Projekten die Auswirkungen der Natur auf den Körper und Geist der Menschen. Sie fanden heraus, dass regelmäßige Aufenthalte in der Natur das Risiko für Krankheiten mindern, die geistige Leistung stärken und psychischen Stress senken.**

**Schon in der Antike** | Es zieht uns nach draußen, wenn wir uns ruhelos fühlen. An den Fluss, an den See, in den Park, den Wald, die Berge. Danach fühlen wir uns meist besser, entspannter. „Es ist die Natur, die den Menschen heilt“ – davon war schon 400 v. Chr. Hippokrates überzeugt, der wohl bekannteste griechische Arzt der Antike. Er wusste um die Kraft der Natur für den Prozess der Heilung und dementspre-

chend wurden schon damals Kliniken mit groß angelegten Gärten gebaut, in denen sich die Kranken im Rahmen ihrer medizinischen Behandlung aufhalten und bewegen sollten. Schon seit Jahrtausenden tanken die Menschen Kraft in der Natur; umso mehr sollten wir uns auch heute bewusst dieser Quelle des Wohlbefindens bedienen. Schließlich sind wir auch Teil der Natur.

**Grün beruhigt** | Es ist erstaunlich: Schon der Blick auf Wasser kann ausreichend sein, um für ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu sorgen. Auch die Farbe Grün hat auf Menschen eine beruhigende Wirkung. So haben in einer im Juli 2018 in England durchgeführten Meta-Studie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von der Norwich Medical School den langfristigen Effekt des Grüns auf Menschen dargestellt. Ausgewertet wurden 140 empirische Studien, an denen insgesamt 290 Millionen Menschen aus 20 Ländern teilgenommen haben. Als Fazit haben die Forscher eine ganze Palette von Krankheiten benannt, auf die ein Aufenthalt in freier Natur oder im Stadtgrün nachhaltig heilend oder gesundheitsfördernd wirkt. Oft reicht es also schon aus, sich einen kleinen Spaziergang zu gönnen.

**Natur hilft** | Wenn jemand unter (chronischen) Schmerzen leidet oder einen körperlichen Heilungsprozess beschleunigen möchte, hilft es ihm bzw. ihr allein schon, etwas Natur zu sehen. Schon 1984 wurde in der *Science*, einer naturwissenschaftlichen Fachzeitschrift, eine durchschlagende Studie von Professor Roger Ullrich veröffentlicht, die eine besondere Heilkraft der Natur belegt: Allein der Ausblick aus dem Fenster eines Krankenzimmers hinaus ins Grüne und auf Bäume hatte das Schmerzempfinden der Patientinnen und Patienten nach einer Operation so verringert, dass sie weitaus weniger Schmerzmittel benötigten und eine deutlich beschleunigte Heilung beobachtet wurde. Eine Erklärung für diese Phänomene ist, dass der Blick auf Natur und vor allem auch der direkte Aufenthalt in der Natur mit natürlichem Licht zu einer vermehrten Ausschüttung von Serotonin führt. Das Hormon wirkt im Zentralnervensystem und hemmt unter anderem die Übertragung von Schmerzimpulsen.

**Natur entspannt** | Die Wissenschaft befasst sich seit Jahrzehnten mit der Frage, wie die Natur auf unsere Psyche wirkt. Zu den Pionieren des Fachs gehören Forscherinnen und Forscher in den USA. Ursprünglich wollten sie herausfinden, wie Wege und Übernachtungsmöglichkeiten in amerikanischen Nationalparks angelegt werden müssen, damit die Besucher sich wohlfühlen und möglichst zahlreich wiederkommen. Später weitete man das Forschungsgebiet aus. Das Ergebnis war immer dasselbe: Die Natur tut uns gut. Ablesen lässt sich diese Wirkung daran, dass Blutdruck und Puls sinken, unser Herzrhythmus flexibler auf Belastung reagiert und sich der Anteil des Stresshormons Cortisol im Blut oder Speichel

normalisiert. All das sind Indikatoren für Entspannung. Der Aufenthalt in der Natur – wenige Minuten können schon reichen – verbessert unsere Konzentration und hebt die Stimmung. Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz.

**Geheimnis der Erholung** | An Belegen dafür, dass die Natur eine positive Wirkung auf uns hat, mangelt es nicht. Umso schwerer tun sich die Expertinnen und Experten mit Erklärungen, was es genau ist, das uns entspannt.

Breit abgestützt sind die Erkenntnisse der beiden Psychologen Rachel und Stephen Kaplan von der Universität Michigan, die seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der Umweltpsychologie forschen. Sie haben vier Kriterien ausgemacht, die eine Umgebung erfüllen muss, um entspannend zu wirken.

- **„Alltags-Ferne“** Erst wenn es uns gelingt, die Alltagspflichten zur Seite zu legen und uns von unseren Sorgen zu lösen, können wir uns richtig erholen. Dazu genügt der Park um die Ecke, die Allee voller Bäume, eine Bank am See. „Persönliche Merkmale, insbesondere Kindheits-erfahrungen, spielen eine wichtige Rolle bei der Wirkung der Natur“, sagt die Umweltpsychologin Nicole Bauer. Je wichtiger einem als Kind der Wald war, desto besser wird man sich als Erwachsener darin erholen.
- **„Bedürfnis-Orientierung“** Nach Rachel und Stephen Kaplan erholen wir uns dann am besten, wenn wir in einer Umgebung das finden, was wir im entsprechenden Moment suchen: Ruhe, eine schöne Aussicht oder die Möglichkeit zum Spaziergehen.
- **„Faszination“** Wenn uns eine Umgebung fasziniert, erholen wir uns leichter. Hier gelingt der Natur etwas Paradoxes: Sie zieht uns mit sanfter Ästhetik in ihren Bann – mit einem Sonnenuntergang, mit Wolkenfiguren am Himmel oder mit einer Blumenwiese – und strengt uns dennoch nicht an.
- **„Weite“** Die Natur öffnet Raum und Weite für Gedanken, für kreative Lösungen, für Spinnereien, für den plötzlichen genialen Einfall. Anders als etwa ein Museum, das uns mit jedem Kunstwerk ein wenig mehr ermüdet. Rachel und Stephen Kaplan unterscheiden diese Art der willkürlichen, gezielten Aufmerksamkeit des Alltags beispielsweise in einer Galerie von der unwillkürlichen, spontanen Aufmerksamkeit, die die Natur in uns auslöst und die so entspannend wirkt.



### TIPPS FÜR IHRE AUSFLÜGE IN DIE NATUR

- Ob Spazierengehen, Joggen, Wandern oder Radeln: Steigern Sie Ihr Pensum langsam und machen Sie ruhig ein paar Dehnübungen, um etwa Muskeln und Bindegewebe elastisch zu halten. Gönnen Sie sich Pausen und denken Sie an das richtige Schuhwerk und ggf. Wander- oder Walkingstöcke.
- Auch wenn der Himmel bedeckt ist, sorgen Sie immer für Kopfbedeckung und den richtigen Sonnenschutz. Die UV-Strahlen erreichen unsere Haut auch durch die Wolkendecke. Erwachsene sollten nur mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 in die Sonne. Kinder sind mit ihrer empfindlichen Haut besonders gefährdet, einen Sonnenbrand zu bekommen. Zum Schutz ihrer Haut empfiehlt sich unbedingt eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 plus, am besten noch wasserfest.
- Wählen Sie die Kleidung passend zur Aktivität und zum Wetter. Auch wenn es warm ist, ist es gerade beim Wandern ratsam, zusätzlich etwas für den kühleren Rückweg oder einen plötzlichen Wetterumschwung dabei zu haben.
- Beim Jogging können Sie Laufphasen gut mit Phasen schnellen Gehens abwechseln. Ein weiterer Tipp ist: Wählen Sie Ihr Tempo immer so, dass Sie sich während des Laufes unterhalten könnten, ohne atemlos zu werden. Außerdem: Fangen Sie langsam an und dehnen Sie sich sorgfältig – vor und nach dem Lauf, damit die Muskulatur keine Probleme macht.
- Fürs Radeln gilt: Wer Satteltaschen hat, muss den Rücken nicht mit einem Rucksack belasten. Planen Sie Ihre Ausflugsstrecke je nach Fitnesszustand und Alter (auch der Mitradelnden). Sind Ihre Fahrräder verkehrssicher (Bremsen, Reifendruck, Schaltung, Klingel, Beleuchtung)? Und: Denken Sie unbedingt an Ihren Fahrradhelm, an eine Sonnenbrille und an Regenschutzkleidung.

Wer sich in der freien Natur aufhält, ist immer bestimmten klimatischen Bedingungen ausgesetzt, die das Immunsystem stärken und je nach Region, Jahreszeit, Tagesform und Wetter unterschiedlich intensiv gesundheitsfördernd sind. Das Immunsystem ist ein komplexes System. Indem man es stärkt, hilft es, Infektions- und Immunkrankheiten, aber auch Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Krebs und Depressionen vorzubeugen. Zu den klimatisch bedingten Hilfsfaktoren zählen vor allem kühle Luft und Wind, Sonnenstrahlung, sichtbares Licht und die Luftreinheit.

Sich draußen zu bewegen ist ein großes Glück. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommt man langsam oder auch schneller voran. Es gibt immer etwas zu sehen, zu schnuppern, zu hören, zu erleben. Beim Spaziergang kann man wunderbar Gespräche führen – häufig viel besser als zu Hause am Tisch – oder auch in seinen Gedanken versinken. Im Wald kann man Kraft tanken, ja regelrecht baden und sich von der sauerstoffreichen Luft verwöhnen lassen. Das ist heilsam für Körper und Seele. In der Tat, ein besonders intensives Naturerlebnis bietet uns der Wald, Sehnsuchtsort vieler Dichter, Abenteuerort unserer Kindheit und Entspannungsort erster Güte.

**Waldspaziergang** | Viele Menschen zieht es in den Wald, um einen freien Kopf zu bekommen. Ein Waldspaziergang ist jedoch so viel mehr als reine Entspannung – er wirkt sich positiv auf unseren gesamten Körper aus. Deutschlands wohl bekanntester Förster und Autor Peter Wohlleben sagt: „Unter Buchen, Lärchen und Fichten tanke ich Kraft. Am besten lässt sich die überaus wohltuende Wirkung des ‚Waldbadens‘ erfahren, wenn man allein unterwegs ist.“

Das liegt an den winzigen chemischen Molekülen, mit denen Pflanzen und Bäume kommunizieren und die wir mit unserer Atmung aufnehmen. Die meisten davon gehören zu der Stoffgruppe der Terpene und haben zum Beispiel die Funktion, andere Pflanzen vor Schädlingen zu warnen. Einige der Terpene können auch von unserem Immunsystem entschlüsselt werden. Die Folge: Die Anzahl der natürlichen Killerzellen – eine spezielle Form der weißen Blutkörperchen, die durch Viren befallene Blutzellen oder Körperzellen töten – nimmt messbar zu. Killerzellen wenden sich auch gegen entartete Zellen, die später zu Krebs führen können, oder direkt gegen Tumorzellen.

Nach den Forschungsergebnissen von Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio, Japans prominentestem Experten zum Thema Waldbaden, lässt bereits ein Tag im Wald die Zahl der natürlichen Killerzellen um 40 Prozent ansteigen. Nach zwei Tagen steigt diese sogar um mehr als 50 Prozent. Wissenschaftliche Studien haben ebenfalls gezeigt, dass die zahlreicheren zytotoxischen T-Killerzellen (sie erkennen erregertypische Antigene) eine erhöhte Aktivität aufweisen und somit Viren, Bakterien und potenzielle Krebszellen effizienter aufspüren und eliminieren.

Ebenfalls wurde nachgewiesen, dass der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Speichel nach einem Waldspaziergang drastisch gesunken war. Des Weiteren ließ sich mittels Urinproben belegen, dass der Gehalt des Adrenalin, dem zweiten wichtigen Stresshormon, reduziert wurde. Ein Tag im

Wald reduzierte das Adrenalin bei Männern um fast 30 Prozent und ein zweiter Tag im Wald sogar um 35 Prozent. Bei Frauen sank das Adrenalin am ersten Tag um mehr als 50 Prozent und am zweiten Tag um mehr als 75 Prozent im Vergleich zum Ausgangswert. Weitere positive Effekte eines Waldbesuchs: ein gesunder Herzrhythmus, ein ruhigerer Puls sowie ein niedrigerer Blutdruck und Blutzuckerspiegel.

Ob im Wald oder auf einem Feldweg, der Frühling macht es uns leicht, mit der Natur engere Bande zu knüpfen und uns von ihrer gesundheitsfördernden Wirkung verwöhnen zu lassen. Dazu braucht es nicht unbedingt schönes trockenes Wetter. Unser Körper dankt es uns, wenn wir auch bei Wind und Regen einen ausgiebigen Spaziergang nicht vergessen. Das stärkt unsere Immunkräfte, macht gute Laune und lässt uns das Leben spüren.



*Viele Menschen zieht es in den Wald, um einen freien Kopf zu bekommen. Das Im-Wald-Sein ist jedoch so viel mehr als reine Entspannung – es wirkt sich positiv auf unseren gesamten Körper aus.*



## Präventionskurse Breite Auswahl

**Sie sehnen sich nach Zeit für sich selbst, wollen entschleunigen, entspannen? Oder wollen Sie sich vielmehr auspowern, fitter werden oder ein paar Pfunde verlieren? Vielleicht möchten Sie es auch endlich schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören? Was immer Ihr Ziel ist – wenn es um Ihre Gesundheit geht, haben wir das passende Angebot für Sie.**

Immer nur Ratgeber lesen hilft oftmals nicht weiter. Besser sind eine motivierende Expertin oder ein Experte und ein gutes Programm – je nach den eigenen Vorlieben zu flexiblen Zeiten in den eigenen vier Wänden oder zu fixen Terminen gemeinsam mit einer Gruppe Gleichgesinnter. So gelingt es viel leichter, das selbst gesteckte Ziel zu erreichen. Packen Sie es jetzt an und nehmen an einem unserer mehr als 100.000 Gesundheitskurse teil!

### Was ist Ihr Ziel?

Wir haben zahlreiche Kurse aus den vier Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Entspannung sowie Umgang mit Suchtmitteln im Programm. Wählen Sie in der Kursdatenbank auf unserer Website das Themengebiet, das Sie interessiert.

[bahn-bkk.de/kursdatenbank](http://bahn-bkk.de/kursdatenbank)



### Vor Ort oder online?

Welcher Typ sind Sie? Wie sieht Ihr Alltag aus? Und welche Vorlieben haben Sie, was macht Ihnen Spaß? Davon hängt ab, welche Art von Kurs für Sie am besten geeignet ist. In unserer Kursdatenbank können Sie wählen, ob Sie einen klassischen Vor-Ort-Kurs machen oder lieber an einem Online-Kurs teilnehmen möchten.

Beides hat seine individuellen Vorteile: Der eine braucht die Motivation und Dynamik einer Gruppe, die sich persönlich trifft, die andere spart sich lieber das Hetzen durch den Verkehr, um zu einer bestimmten Uhrzeit an einem vorgegebenen Ort zu sein. Zusätzlich können Sie wählen, ob sich Ihr Kurs über mehrere Wochen erstreckt oder kompakt innerhalb weniger Tage stattfinden soll. Ihre Wahl können Sie von Kurs zu Kurs neu treffen.

### Komplette Auszeit: Die Gesundheitsreise

Sie finden im Alltag einfach keine Zeit? Wie wäre es dann mit einer Gesundheitsreise? Dabei wählen Sie ein Hotel aus unserem Angebot und nehmen während Ihres Aufenthaltes an ein oder zwei Gesundheitskursen teil. Die Zeit außerhalb der Kurse steht Ihnen zur freien Verfügung. Für Familien haben wir übrigens einige Hotels ausgewählt, in denen während der Kurszeiten eine Kinderbetreuung stattfindet. Die Angebote unserer beiden Kooperationspartner finden Sie auf unserer Website.

[bahn-bkk.de/gesundheitsreisen](http://bahn-bkk.de/gesundheitsreisen)



### Die Qualität muss stimmen

Alle unsere Kurse sind qualitätsgeprüft und die Trainerinnen und Trainer sind zertifiziert. So gewährleisten wir eine hohe Qualität der Kurse – schließlich geht es um Ihre Gesundheit.

### Unser Angebot: Bis zu 300 Euro jedes Jahr

Pro Jahr erstatten wir Ihnen für zwei zertifizierte Gesundheitskurse jeweils 80 Prozent der Kosten, maximal 150 Euro je Kurs. Damit nehmen wir im Kassenvergleich eine Spitzenposition ein. Voraussetzung ist, dass Sie volljährig sind und an mindestens 80 Prozent der Termine teilgenommen haben. In der Kursdatenbank wird Ihnen angezeigt, wie hoch die Kursgebühr ist und welchen Eigenanteil Sie zahlen. Zur Kostenerstattung stellen Sie nach Kursende einen Antrag in unserer App und laden dort die Quittung und die Teilnahmebestätigung hoch oder Sie schicken uns die Unterlagen mit Ihrer Versichertennummer versehen per Post.

### 30 Euro Gesundheitsbonus on top

Aufgepasst: Wir bezuschussen Ihre Gesundheitskurse nicht nur, wir belohnen Sie für die Teilnahme an einem Gesundheitskurs pro Jahr sogar zusätzlich mit unserem Gesundheitsbonus. Wenn Sie den Gesundheitskurs als Maßnahme einreichen, erhalten Sie 30 Euro von uns.

### Zwei pro Jahr

Sie erhalten unseren Zuschuss für zwei Gesundheitskurse pro Jahr. Dazu zählen Vor-Ort-Kurse genauso wie Online-Kurse, Kurse während unserer Gesundheitsreisen und Kurse unserer Kooperationspartner (komplette Kostenübernahme). Wenn Sie nicht sicher sind, für wie viele Kurse Sie in diesem Jahr schon einen Zuschuss erhalten haben, fragen Sie gerne vor Ihrer Anmeldung noch einmal bei uns nach.

[0800 22 46 255](tel:08002246255)

[bahn-bkk.de/kontakt](http://bahn-bkk.de/kontakt)



### KURSE ZUM NULLTARIF

Ja, Sie lesen richtig. Wir haben sogar Kurse im Angebot, bei denen wir die kompletten Kurskosten für Sie übernehmen. Das sind die Kurse, die Sie während einer Gesundheitsreise besuchen und die Kurse unserer Kooperationspartner:

- Online-Sportkurse „Rücken FIT & Gesund“ und „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ im Online-Fitness-Studio Gymondo
- Individuelles Telefon-Coaching „StressFrei-Training“
- Online-Ernährungsprogramm zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht und für eine nachhaltige Ernährungsumstellung von myWEIGHTcoach mit einem BMI zwischen 25 und 30
- Individuelles Abnehmprogramm „Gewichts-Coaching premium“ am Telefon mit Ernährungs-Expertinnen und -Experten und zusätzlichen E-Mail-Informationen (BMI zwischen 25 und 30)

Alle Informationen zu diesen Programmen, die Teilnahmebedingungen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website.

[bahn-bkk.de/gesundheitsangebote](http://bahn-bkk.de/gesundheitsangebote)



# BAHN-BKK Bonusprogramme

## Gut fürs Leben und fürs Konto

**Individuelles gesundheitliches Engagement beugt Krankheiten vor. Deshalb belohnen wir über unsere Bonusprogramme alle, die regelmäßig Sport treiben, Gesundheitskurse besuchen und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Ob Gesundheitsbonus, Jugendbonus oder Mamabonus, mit unseren Bonusprogrammen macht Gesundheitsvorsorge einfach mehr Spaß!**

**Gesundheitsbonus** | Unseren attraktiven Gesundheitsbonus können alle erhalten, die mindestens 16 Jahre alt und bei uns versichert sind. Absolvieren Sie dafür ganz einfach während Ihrer Mitgliedschaft Aktivitäten aus diesen acht Gesundheitsbereichen und lassen Sie sich diese auf unserem Bonussammler von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder dem jeweiligen Anbieter mit Stempel und Unterschrift bescheinigen:

1. Gesundheitsuntersuchung
2. Krebsvorsorge
3. Schutzimpfungen
4. Jährliche Zahnvorsorge
5. Professionelle Zahnreinigung
6. Präventionskurs
7. Sportverein/Fitnessstudio
8. Sportabzeichen  
(bitte Kopie der Urkunde als Nachweis beifügen)

Pro Gesundheitsbereich erkennen wir innerhalb eines Kalenderjahres jeweils eine Aktivität an und belohnen sie mit 30 Euro Bonus. Für die drei Bereiche Gesundheitsuntersuchung, Krebsvorsorge und Schutzimpfungen können Sie sogar mehrere Aktivitäten einreichen und erhalten für jede zusätzliche Untersuchung bzw. Impfung nochmals 5 Euro on top.

Mit dem Bonusrechner auf unserer Website erfahren Sie schnell und einfach, mit welchen Vorsorgemaßnahmen Sie sich Ihren Gesundheitsbonus sichern können. Dort finden Sie auch den Bonussammler zum Herunterladen.

🌐 [bahn-bkk.de/gesundheitsbonus](https://bahn-bkk.de/gesundheitsbonus)



### **GESUNDHEITSBONUS BEANTRAGEN – SCHNELLER GEHT'S PER APP**

Haben Sie schon die BAHN-BKK App? Wenn nicht, einfach herunterladen und registrieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie aus Sicherheitsgründen per Post.

In der BAHN-BKK App können Sie den Gesundheitsbonus ganz einfach beantragen: Maßnahmen auswählen, Bonussammler abfotografieren und hochladen. Übrigens: Ihre Aktivitäten aus dem letzten Jahr können Sie noch bis zum 31. Dezember 2024 für den Gesundheitsbonus 2023 einreichen.



*Impfungen gerade in jungen Jahren tragen zum Aufbau einer stabilen Immunität bei und werden beim Jugendbonus berücksichtigt.*

**Jugendbonus** | Das Verhalten im Kindes- und Jugendalter wirkt sich in hohem Maße auf die Gesundheit im späteren Erwachsenenalter aus. Aus diesem Grund liegt uns die gute Entwicklung von Kindern und Jugendlichen natürlich am Herzen. Es gibt eine ganze Reihe von Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen, die die gesunde Entwicklung im Blick haben. Diese bezahlen wir und belohnen die Teilnahme darüber hinaus mit unserem Jugendbonus. Alle Jugendlichen im Alter von 15 Jahren können einmalig diesen Bonus beantragen.

So funktioniert's: Jede Früherkennungsuntersuchung für Kinder und Jugendliche sowie die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen und jede Impfung muss von der Ärztin oder dem Arzt bestätigt werden. Dazu gibt es entsprechende Nachweise, nämlich das U-Heft, ggf. den Kinderzahnpass, das Gesundheits-Check-Heft und den Impfpass. Wer 15 Jahre alt ist, schickt uns einfach eine Kopie der Nachweise und wir schreiben den Bonus gut.

Wichtig zu wissen: Um den Bonus zu bekommen, müssen die Kinder und Jugendlichen zum Zeitpunkt der Untersuchung bzw. Impfung bei uns versichert sein.

Diese Untersuchungen und Impfungen belohnen wir:

- U1 bis U6: **insgesamt 10 Euro**
- U7 bis U9: **insgesamt 10 Euro**
- U10 bis U11: **insgesamt 10 Euro**
- J1: **einmalig 30 Euro**
- Drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen (im Alter von 0 bis 6 Jahren): **insgesamt 10 Euro**
- Vollständige Impfung im Säuglings- und Kleinkindalter: **insgesamt 10 Euro**
- Auffrischungsimpfungen ab dem 5. Lebensjahr: **jeweils 10 Euro**
- Vollständige Grundimmunisierungen, zum Beispiel bei Mädchen und Jungen gegen HPV (Humane Papillomviren, die u.a. zu Gebärmutterhalskrebs führen können), im Alter von 9 bis 14 Jahren: **jeweils 10 Euro**

Sobald Ihr Kind 15 Jahre alt ist, können Sie den Bonus bei uns beantragen. Das Formular hierzu finden Sie auf unserer Website. Gerne können Sie uns den Antrag und die Nachweise ganz komfortabel über unser Kontaktformular schicken.

🌐 [bahn-bkk.de/jugendbonus](https://bahn-bkk.de/jugendbonus)





**Mamabonus** | Sie haben alle Vorsorgeuntersuchungen (die drei Trimester-Screenings) während der Schwangerschaft rechtzeitig wahrgenommen und waren während dieser Zeit bei uns versichert? Dann können Sie den Mamabonus beantragen. Wählen Sie zwischen einem Geldbonus von 50 Euro, den wir direkt auf Ihr Konto auszahlen, und einem zweckgebundenen Bonus von 100 Euro. Diesen können Sie zur Kostenerstattung für die folgenden Leistungen einsetzen:

- Baby-/Kleinkindschwimmen
- Eltern-Baby-Kurse, z.B. PEKIP®, Delfi®, ElBa®, Fabel®
- Erste-Hilfe-Kurse für Säuglinge und Kleinkinder
- Familienzimmer im Krankenhaus nach Entbindung
- Geburtsvorbereitende Akupunktur durch Hebammen
- Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure für Schwangerschaft und Stillzeit
- Schwangerschafts-Yoga/-Gymnastik oder Kangatraining®
- Test zur Früherkennung von sexuell übertragbaren Infektionen
- Testhandschuhe oder -streifen für vaginalen pH-Selbsttest
- Alle Leistungen des Pakets „Schwanger Plus“

🌐 [bahn-bkk.de/schwanger-plus](https://bahn-bkk.de/schwanger-plus)



Ab Geburt haben Sie bis zum Ablauf des darauffolgenden Kalenderjahres Zeit, den Mamabonus zu beantragen. Sie können dann den zweckgebundenen Bonus bis zum Ablauf des dritten Kalenderjahres nach der Geburt für Ihre gewählte/n Maßnahme/n, zum Beispiel Babyschwimmen, verwenden. Den Antrag für den Mamabonus finden Sie auf unserer Website. Füllen Sie ihn bitte aus und reichen Sie ihn zusammen mit der Kopie Ihres Mutterpasses (Vorderseite + Seiten 10 + 11 oder 26 + 27) bei uns ein – gerne über unser Kontaktformular.

🌐 [bahn-bkk.de/mamabonus](https://bahn-bkk.de/mamabonus)



# BAHN BKK



## Psst – weitersagen!

Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie 25 Euro!

Sie fühlen sich gut aufgehoben bei uns? Und Sie kennen jemanden in Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Kollegenkreis, der auch von unserem erstklassigen Service und unseren attraktiven EXTRAS profitieren möchte und sich beispielsweise über den Gesundheitsbonus freut? Dann empfehlen Sie uns!

Füllen Sie einfach das Formular auf unserer Website aus. Dort finden Sie auch alle Teilnahmebedingungen und die Hinweise zum Datenschutz.

🌐 [bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden](https://bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden)

Kostenfreie Servicenummer  
☎ 0800 22 46 255

BAHN-BKK, Ihre Krankenkasse  
🌐 [bahn-bkk.de](https://bahn-bkk.de)



# Im Ausland Gut versichert

**Die Sommerferien sind nicht mehr weit. Und falls Sie eine Reise ins Ausland planen, sollten Sie sich jetzt auch um Ihren Krankenversicherungsschutz kümmern. Dieser ist nicht nur bei längeren Aufenthalten im Ausland wichtig, sondern auch wenn es nur für ein paar Tage in eine ausländische Metropole oder nur über die Grenze geht.**

Je nach Urlaubsland sind Sie mit der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) oder einem Auslandskrankenschein und einer privaten Zusatzversicherung im Ausland bestens abgesichert.

## Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Die EHIC befindet sich auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte (eGK) der BAHN-BKK. Sie bietet Ihnen unkomplizierten Versicherungsschutz in allen EU-Staaten sowie Großbritannien einschließlich Gibraltar, Island, Liechtenstein, Mazedo-

nien, Montenegro, Norwegen, Serbien und der Schweiz. Es gibt jedoch ein paar Ausnahmen, beispielsweise für den Vatikanstaat oder auch Überseegebiete wie die Niederländischen Antillen. Auf unserer Website erhalten Sie eine Übersicht:

[bahn-bkk.de/ehic-laenderuebersicht](https://bahn-bkk.de/ehic-laenderuebersicht)



Mit der EHIC steht Ihnen die gleiche Gesundheitsversorgung zu wie den Bewohnern des Landes, in das Sie reisen. Legen Sie die Karte in der Arztpraxis oder im Krankenhaus vor. Ein-

zige Ausnahme ist Serbien: Bitte wenden Sie sich zunächst an die dortige Krankenversicherung, die Republikanstadt der Krankenversicherung.

Bei einer Notfallbehandlung kann der Arzt Sie dazu auffordern, vorab selbst zu zahlen. Wir erstatten Ihnen selbstverständlich die entstandenen Behandlungskosten – in der Höhe, in der auch der Sozialversicherungsträger des jeweiligen EU-Staates die Kosten übernommen hätte. Können wir Ihnen nicht den vollen Betrag erstatten, wenden Sie sich bezüglich der Differenz an den Anbieter Ihrer privaten Auslands-Krankenzusatzversicherung, falls Sie eine solche abgeschlossen haben. Bei geplanten Behandlungen im Ausland nehmen Sie bitte unbedingt vorher Kontakt zu uns auf, um abzuklären, welche Kosten wir übernehmen können.

## Auslandskrankenschein

Für folgende Länder außerhalb der EU benötigen Sie weiterhin einen Auslandskrankenschein (Auslandsbescheinigung):

- Bosnien-Herzegowina
- Türkei
- Tunesien

Wir schicken Ihnen den Auslandskrankenschein gern vor Ihrer Reise zu. Rufen Sie dafür bitte unsere kostenfreie Servicenummer an. Wenn Sie ärztliche Hilfe im Urlaub benötigen, tauschen Sie Ihren Auslandskrankenschein im jeweiligen Urlaubsland bei dem zuständigen Träger der Sozialversicherung in einen gültigen Krankenschein um. Dann können wir die Kosten für eine notwendige Behandlung übernehmen.

☎ **0800 22 46 255 Kostenfreie Servicenummer**



Anzeige

## Private Auslandsreise-Krankenversicherung

Ihr gesetzlicher Versicherungsschutz im Ausland besteht nur im Rahmen der dort gültigen Bestimmungen. Diese sind häufig ungünstiger als die deutschen. Außerdem dürfen wir – wie alle deutschen gesetzlichen Krankenkassen – die Kosten des Rücktransports aus dem Ausland wegen einer Erkrankung nicht erstatten. Daher empfehlen wir Ihnen für jeden Auslandsaufenthalt den Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung. Unser Kooperationspartner DEVK Versicherungen bietet Ihnen günstige Krankenzusatzversicherungen an, die eine Auslandsreise-Krankenversicherung beinhalten, zum Beispiel die Tarife BAHN-BKK Plus, BAHN-BKK Pur und BAHN-BKK 66+.

Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung der DEVK schützen Sie sich vor Kosten, die Ihnen entstehen, wenn Sie in der Ferne medizinische Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Auf Auslandsreisen von bis zu 32 Tagen genießen Sie weltweiten Versicherungsschutz als Privatpatient. Im Krankheitsfall übernimmt die DEVK die Kosten für medizinische Leistungen beim Arzt, Zahnarzt und im Krankenhaus. Und auch wenn ein Krankenrücktransport medizinisch notwendig wird, ist die DEVK für Sie da. Die Leistungen der Auslandsreise-Krankenversicherung der DEVK im Überblick:

- Ärztliche Behandlung, Arznei-, Verbands- und Heilmittel
- Schmerzstillende Zahnbehandlungen und Zahnfüllungen in einfacher Ausführung sowie Reparaturen von Zahnersatz
- Unterbringung, Behandlung und Operationen im Krankenhaus sowie notwendige Krankentransporte zum nächsten Arzt oder Krankenhaus
- Medizinisch notwendiger Krankenrücktransport
- Im Todesfall Überführung ins Heimatland oder Bestattung im europäischen Ausland bis zu einem Betrag von 5.150 Euro, im außereuropäischen Ausland von bis zu 10.500 Euro
- Die Leistungsvoraussetzungen ergeben sich aus den dem Tarif zugrundeliegenden allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Auslandsreise-Krankenversicherung.

### Informationen

Wenn Sie eine private Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen möchten, berät Sie gerne die DEVK kompetent und freundlich. Die nächste DEVK-Beraterin bzw. den nächsten DEVK-Berater in Ihrer Nähe finden Sie ganz leicht auf unserer Website:

[bahn-bkk.de/premiumpartner](https://bahn-bkk.de/premiumpartner)



**Gesagt. Getan. Geholfen.**

**DEVK**



*Die Umstellung der Ernährung auf eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, viel Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten (wenig Wurst, Fleisch, Weißmehlprodukte und Zucker) ist entscheidend für die Diabetes-Prävention und -Behandlung.*

SERIE: GUT LEBEN – GESUND BLEIBEN

## Diabetes Den Lebensstil ändern

**Die Zahlen sind besorgniserregend: Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland hat auffällige Blutzuckerwerte. Jedes Jahr wird in Deutschland bei 500.000 Menschen ein Diabetes mellitus neu diagnostiziert – mit steigender Tendenz und in immer jüngerem Alter. Nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch die Folgeschäden sind gravierend: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Beispiel steigt bei Männern um das Zwei- bis Vierfache, bei Frauen sogar um das Drei- bis Sechsfache.**

Diabetes ist also eine große Herausforderung für die öffentliche Gesundheit – in Deutschland und weltweit. Die Fallzahlen steigen so schnell an, dass Medizinerinnen und Mediziner bereits von einer Epidemie sprechen. Die weitaus meisten Betroffenen, bis zu 95 Prozent, leiden unter Diabetes Typ 2. An dessen Beginn steht nicht sofort ein Insulinmangel. Stattdessen verlieren die Körperzellen die Fähigkeit, den Zucker aufzunehmen, den sie brauchen, um Energie zu produzieren. Sie sprechen immer weniger auf das Insulin an, das den Zucker in die Zellen schleusen soll. Dadurch kommt es zu einem Blutzuckeranstieg. Dieses Signal veranlasst die Bauchspeicheldrüse, noch mehr Insulin zu produzieren und auszuscheiden – bis sie irgendwann erschöpft ist und die Produktion einstellt. Dann muss der Zuckerhaushalt medikamentös gesteuert und vielleicht auch Insulin gespritzt werden.

**Das eigene Verhalten ändern** | Gesunder Lebensstil ist die beste Prävention dagegen – er kann nämlich eine Insulinresistenz rückgängig machen. Das ist zum Beispiel beim sogenannten „Prädiabetes“ der Fall – wenn der Langzeitblutzucker-Wert zwischen 5,7 und 6,4 Prozent liegt. Mithilfe von ausreichend Bewegung, richtiger Ernährung und Entspannung können die Zellen die Fähigkeit zurückgewinnen, für das Insulin wieder empfänglich zu werden. Das gilt selbst für diejenigen, die den Wert von 6,5 Prozent überschreiten, weil sie bereits zuckerkrank sind – wenn eine Messung des Insulinspiegels zeigt, dass noch genügend von dem Hormon in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Wenn man also nicht zu spät damit anfängt, kann man 90 Prozent der Diabetes-Typ-2-Erkrankungen ausheilen oder deutlich lindern.

Diese Botschaft wird den Patientinnen und Patienten aber viel zu selten mitgeteilt. Denn zum einen machen Ärztinnen und Ärzte immer wieder die Erfahrung, dass nur wenige bereit sind, wirklich etwas an ihrem Verhalten zu ändern. Zum anderen haben die Medizinerinnen und Mediziner oft weder die Schulung noch im hektischen Alltag die Zeit, motivierend auf ihre Patientinnen und Patienten einzuwirken. Schätzen sie das Risiko von Nebenwirkungen wie gefährlichen Gefäß-, Nieren- und Nervenschäden hoch ein, verschreiben sie stattdessen ein Medikament, um den Blutzuckerspiegel zu senken, meistens Metformin, später vielleicht Insulin.

**Medikamente und der Teufelskreis** | Das Problem ist: Wird mit Insulin zu früh in den Zuckerhaushalt eingegriffen, setzt ein unheilvoller Teufelskreis ein: Es kommt zur Steigerung des Appetits und damit zu einer weiteren Gewichtszunahme. Dann bewegen sich viele Betroffene weniger, weil es ihnen schwerer fällt. Die Zellen nehmen noch weniger Insulin auf, weil sie nicht so viel Energie brauchen. Das Übergewicht nimmt weiter zu. Medikamente wie Metformin oder SGLT-II-Hemmer lösen das Problem nicht langfristig. Nach ihrem Absetzen kommt es erneut zu einem Blutzuckeranstieg. Die neue „Wunderspritze“ (Ozempic) aus der Gruppe der GLP1-Mimetika senkt zwar ebenfalls den Blutzuckerspiegel deutlich und bewirkt auch eine mäßige Gewichtsabnahme. Aber sie ist sehr teuer und kann in hoher Dosis gefährliche Nebenwirkungen haben.

Deshalb ist es so wichtig, präventiv zu handeln, bevor die Krankheit sich vollends manifestiert – spätestens im Stadium eines „Prädiabetes“ sollte gehandelt werden. Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet bereits daran. Dann nämlich kann die Insulinresistenz durch Lebensstilveränderungen noch rückgängig gemacht werden.

**Die Ernährung umstellen** | Am wichtigsten ist dabei eine Umstellung der Ernährung. Weltweite Studien haben gezeigt, dass von Fehlernährung das höchste Risiko für Diabetes ausgeht. Besonders gefährdet sind Übergewichtige mit großem Bauchumfang. Der Wechsel zu einer vollwertigen, gesunden Kost ist jedoch leichter gesagt als getan. Deshalb braucht es fachkundige Unterstützung durch eine Ernährungsberatung.

Am Immanuel-Krankenhaus in Berlin empfehlen wir den Betroffenen als Einstieg eine Fastenkur. Diese sollte beim ersten Mal durch eine ausgebildete Fastenbegleiterin angeleitet werden. Werden Medikamente eingenommen, ist die Rücksprache mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten notwendig. Wir bieten außerdem eine ambulante Beratung sowie Online-Unterstützung an. Für Patientinnen und Patienten mit bereits eingetretenen Komplikationen wie Polyneuropathie (gestörte Reizweiterleitung), schweren Begleiterkrankungen oder Einnahme vieler Medikamente kann das Fasten auch im Rahmen einer stationären Behandlung erfolgen. Hier wird dann intensiv und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Berufsgruppen (Ernährungsberaterin, Psychologin, Sporttherapeuten, Ordnungstherapeutin) nach einer langfristigen und tragfähigen Lösung gesucht, wie gesunde Lebensgewohnheiten stabilisiert werden können.

*Bei Ihnen wurde ein Prädiabetes diagnostiziert?*

*Unser Kooperationspartner, das Richtig-Essen-Institut, berät Sie zu einer gesunden Ernährungsumstellung mit Gewichtsreduzierung. Ihr Arzt stellt Ihnen dafür eine Verordnung aus.*



**Dauerhafte Umstellung** | Fasten hat den Vorteil, dass es rasch die Insulinresistenz durchbricht. Der Körper kann danach das körpereigene Insulin wieder besser nutzen. Es kommt zu einem schnellen Gewichtsverlust, einem Abbau der Leberverfettung, einer Verbesserung des Bluthochdrucks und einer Zunahme der Vitalität. Nach dem Fasten ist es für die Patientinnen und Patienten auch meist einfacher, sich an eine geringere Nahrungsmenge und an eine Umstellung der Ernährung zu gewöhnen. Der langfristige Erfolg hängt aber entscheidend von der dauerhaften Änderung der Lebensgewohnheiten ab.

Die Ziele werden so am besten kombiniert:

- Umstellung des Essens auf eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, viel Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten (wenig Wurst, Fleisch, Weißmehlprodukte und Zucker)
- Abnehmen bei Übergewicht (das Körpergewicht sollte um mindestens 5 bis 10 Prozent reduziert werden)
- Regelmäßige Bewegung (täglich 30 Minuten körperliche Belastung durch zügiges Gehen, Joggen, Nordic Walking, Radfahren und Krafttraining), insgesamt 150 Minuten pro Woche

#### **BESTE BEHANDLUNG FÜR DIABETIKER: BAHN-BKK MEDPLUS**

Patientinnen und Patienten, die an Diabetes erkrankt sind, bieten wir kostenfrei die Teilnahme am sogenannten Disease-Management-Programm (DMP) an. Wer daran teilnimmt, wird nach neuesten medizinischen Erkenntnissen behandelt und profitiert von der Vernetzung aller Behandler. Außerdem werden die Patientinnen und Patienten dazu befähigt, selbst aktiv zum Erfolg ihrer Behandlung beizutragen.

🌐 [bahn-bkk.de/dmp](http://bahn-bkk.de/dmp)



Auch gezielte Entspannung kann eine große Rolle spielen: Stress zum Beispiel führt zu einer höheren Kortisol- und Katecholamin-Ausschüttung, Botenstoffe, die wiederum die Zuckerwerte im Blut steigen lassen. Studien zeigen, dass auch einige Diabetesmedikamente bei Menschen mit Prädiabetes die Manifestation eines echten Diabetes zumindest verzögern können. Doch keines dieser Medikamente ist so erfolgreich wie eine langfristige Veränderung der Lebensgewohnheiten! Um die Patientinnen und Patienten dafür auch mental zu stärken, verbinden wir konventionelle medizinische Diagnostik und Therapien mit der Mind-Body-Medizin, die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung wie Gesundheitspsychologie nutzt. Naturheilkundliche Behandlungen helfen gleichzeitig dabei, die Mechanismen der Selbstregulation des Körpers zu wecken.

**Individuelle Anpassung** | Eine Änderung des Lebensstils ist die beste Prävention. Doch Verhaltensänderungen müssen sehr individuell ausgerichtet sein und an den Alltag der Betroffenen angepasst werden, sollen sie Erfolg haben. Wer sich zu viel vornimmt, wird bald enttäuscht, wenn die Ziele nicht erreicht werden. Aber wer zu wenig macht, spürt keine Fortschritte und wird dadurch entmutigt. Doch wir alle haben nicht nur Schwächen, sondern auch Ressourcen. Diese herauszufinden und sie zu stärken ist vielleicht der wichtigste Teil unserer Behandlung – den „inneren Arzt“ zu wecken, von dem schon Hippokrates sprach. Wissen allein reicht also nicht: Wir brauchen Übung, Motivation und Belohnung, um unser Leben zum Positiven zu verändern. Gerade weil es so wichtig ist, eine Störung des Zuckerhaushaltes frühzeitig zu entdecken, wäre ein verbessertes Screening der Risikogruppen hilfreich, zu denen zunehmend auch schwergewichtige Jugendliche zählen. Die Covid-Pandemie mit ihren Lock-

downs und Bewegungseinschränkungen hat die Situation bei ihnen verschlechtert. Besonders betroffen sind auch Menschen mit Migrationshintergrund. Von den knapp zwei Millionen Menschen mit türkischen Wurzeln, die in Deutschland leben, sind fast 300.000 an Diabetes erkrankt. Das sind prozentual fast doppelt so viele wie sonst in der Bevölkerung. Sprachbarrieren, kulturelle Besonderheiten, traditionelle Geschlechterrollen und spezielle Familienstrukturen erschweren hier offensichtlich die gesundheitliche Versorgung.

Diabetes zieht eine Reihe weiterer gefährlicher Leiden nach sich – ein hohes Infarkt- und Schlaganfallrisiko, Nierenversagen, Nervenschäden, Amputationen, Sehstörungen. 7 Milliarden Euro bringt das Gesundheitssystem jährlich für Diabetes auf – und dabei sind die vielen Folgekrankheiten noch gar nicht eingerechnet. Ein gesunder Lebensstil hingegen stabilisiert nicht nur den Glukosehaushalt, sondern wirkt all diesen Folgeschäden entgegen, verbessert die Lebensqualität und verlängert das Leben. Selbst Diabetes-Typ-1-Patientinnen und -Patienten, bei denen eine Autoimmunreaktion die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört hat, profitieren davon.

Wir brauchen also mehr Wachsamkeit und mehr Mut – das Bewusstsein, für unsere Gesundheit mit verantwortlich zu sein. Denn so lebensrettend die Entwicklung von Insulin war: Medizin allein kann die Zuckerkrankheit nicht aufhalten.



*Dr. med. Ursula Hackermeier ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Oberärztin in der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee, einem Lehrkrankenhaus der Berliner Universitätsklinik Charité. Sie ist im Vorstand der Ärztegesellschaft für Naturheilverfahren.*

## Immer persönlich ...

**Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da. Ob zu Ihrer Mitgliedschaft, zu Leistungen und Services oder zu medizinischen Fachfragen – wir stehen für Sie mit Antworten bereit: jeden Tag von 8 bis 20 Uhr – auch am Wochenende. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und helfen gerne weiter.**

**Unser Servicetelefon: Wir beraten Sie gerne** | Vieles lässt sich schriftlich erfragen, beispielsweise über eine Kontaktanfrage in unserer App oder das Kontaktformular auf unserer Website. Manchmal ist es aber wichtig, sich ganz persönlich und vertrauensvoll zu unterhalten – mit einer Person, die zuhört, nachfragt und Auskunft gibt. Sie werden dabei feststellen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Telefon gerne für Sie da sind, kompetent und freundlich. Sie brauchen sich nicht durch Bandansagen zu klicken und landen nicht in Callcentern. Spätestens nach dem dritten Klingeln sind Sie mit einer BAHN-BKK-Mitarbeiterin oder einem -Mitarbeiter im Gespräch.

**Chat: Kurze Frage, schnelle Antwort** | Wer nicht so gerne telefoniert, aber trotzdem eine schnelle Auskunft braucht, kann gerne unseren Chat nutzen. Den Chat-Button finden Sie auf unserer Website immer unten rechts.

**Kontakt per App** | Mit der App kommunizieren Sie jederzeit sicher, bequem und mobil mit uns. Die BAHN-BKK App können Sie im App Store (Apple) oder bei Google Play (Android) kostenfrei herunterladen. Nach Ihrer Registrierung erhalten Sie aus Sicherheitsgründen von uns einen Brief mit dem Passwort, um die Registrierung abzuschließen. Dann können Sie loslegen und diese Funktionen nutzen:

**Meine Daten** | Hier können Sie Ihre persönlichen Daten wie Adresse, Kontaktdaten oder Bankverbindung ändern und unsere Post digital erhalten. Außerdem finden Sie hier eine Übersicht über alle Anträge, die Sie bei uns gestellt haben, und können eine neue Gesundheitskarte beantragen, wenn Sie diese verloren haben oder die Karte defekt ist.

**Anträge und Dokumente** | In diesem Bereich können Sie verschiedenste Anträge direkt in der App an uns übermitteln. Selbstverständlich können Sie hier auch Ihre Aktivitäten für den Gesundheitsbonus schnell und einfach einreichen. Das spart Ihnen den Weg zum nächsten Briefkasten, das Porto und die Postlaufzeiten. Und wenn Sie eine Ersatzbescheinigung für Ihre Gesundheitskarte oder einen Versicherungsnachweis für die Uni benötigen, können Sie die Dokumente jederzeit herunterladen.

**Meine Gesundheit** | Wenn Sie möchten, unterstützt Sie dieses Modul der App dabei, im Alltag auf Ihre Gesundheit zu achten. Dazu hinterlegen Sie in der App Gesundheitsdaten wie Allergien, chronische Erkrankungen und – bei Frauen – eine Schwangerschaft. Auf Wunsch erinnert Sie die App dann zum Beispiel an die Einnahme Ihrer Medikamente und Sie können Wechselwirkungschecks durchführen. Oder Sie erstellen mithilfe der App Ihren individuellen Vorsorgeplan, informieren sich über empfohlene Impfungen und dokumentieren Ihre Impfungen in der App.

**Übrigens** | Ihre mitversicherten Familienangehörigen bis zum 18. Lebensjahr können Sie mit Ihrem Zugang in der App mitverwalten. So haben Sie alles Wichtige rund um die Krankenversicherung an einem Ort und immer bei sich.

**Das Kontaktformular: Für Anfragen und Dokumente** | Sie haben kein Smartphone oder möchten unsere App nicht nutzen? Selbstverständlich können Sie uns Ihre Anfragen und Dokumente trotzdem digital senden. Nutzen Sie hierfür das Kontaktformular auf unserer Website. Damit werden Ihre Daten verschlüsselt an uns übermittelt. Anhänge können Sie ganz einfach hochladen und mitsenden.

**Persönliche Beratung im ServicePunkt** | Persönlich beraten wir Sie gerne in unseren 13 ServicePunkten. Sie sind montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr für Sie geöffnet. Oder Sie nutzen den Service unserer bundesweit etwa 500 DEVK-Partneragenturen: Diese beraten Sie gerne zu den Krankenzusatzversicherungen, die Sie als BAHN-BKK-Kundin oder -Kunde bei der DEVK zu besonders günstigen Konditionen erhalten. Außerdem erhalten Sie dort Informationen zu unseren Zusatzleistungen, können Kopien und Faxe anfertigen und Ihre Post innerhalb von 24 Stunden an uns weiterleiten lassen.

**Medizinische Fragen** | Bei Gesundheitsfragen helfen Ihnen die Ärztinnen und Ärzte von InfoMedicus, unserer Gesundheitshotline, weiter. InfoMedicus können Sie rund um die Uhr erreichen – auch aus dem Ausland. Dabei können Sie wählen, ob Sie lieber telefonieren oder eine Videosprechstunde mit einem Facharzt vereinbaren, um Ihr Anliegen von Angesicht zu Angesicht zu besprechen.

## ... so erreichen Sie uns

### PERSÖNLICH

13 ServicePunkte  
500 DEVK-Premiumpartner  
[bahn-bkk.de/standorte](https://bahn-bkk.de/standorte)

### TELEFONISCH

**Unsere Servicenummern**  
8 bis 20 Uhr an jedem Tag  
☎ **0800 22 46 255 kostenfrei (national)**  
☎ **00800 22 46 2550 weltweit**  
(in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz kostenfrei erreichbar)

### Unsere Gesundheitshotline InfoMedicus

0 bis 24 Uhr an jedem Tag  
☎ **0800 40 44 200 kostenfrei (national)**  
☎ **00800 40 44 2000 weltweit**  
(in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz kostenfrei erreichbar)  
[bahn-bkk.de/infomedicus](https://bahn-bkk.de/infomedicus)

### SCHRIFTLICH

Ihre Briefpost schicken Sie bitte an unser PostCenter in Münster. Oder Sie senden uns Ihre Post bequem und sicher über die BAHN-BKK App oder über unser Kontaktformular.  
BAHN-BKK  
PostCenter  
48123 Münster  
[Servicefax national 0800 25 53 293](mailto:Servicefax.national@bahn-bkk.de)

### APP

Übermitteln Sie uns Ihre Anträge schnell, sicher und bequem über die BAHN-BKK App – zu finden im Google Play Store und im App Store von Apple.



### E-MAIL & CHAT

✉ [bahn-bkk.de/kontakt](mailto:bahn-bkk.de/kontakt)  
🌐 [bahn-bkk.de/servicechat](https://bahn-bkk.de/servicechat)

### SOCIAL MEDIA

🌐 [facebook.com/bahn-bkk](https://facebook.com/bahn-bkk)  
🌐 [instagram.com/bahn-bkk](https://instagram.com/bahn-bkk)  
🌐 [youtube.com/user/BAHNBKK1](https://youtube.com/user/BAHNBKK1)  
🌐 [xing.com/companies/bahn-bkk](https://xing.com/companies/bahn-bkk)  
🌐 [x.com/bahn-bkk](https://x.com/bahn-bkk)

### FEHLVERHALTEN IM GESUNDHEITSWESEN

☎ **069 77 078 370 – Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen**  
✉ [korrupsionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de](mailto:korrupsionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de)