

ULTRAMARATHON

Keine Frage des Alters

PSYCHOLOGIE

KI als Seelentröster

PARODONTITIS

Lieber Zähne zeigen



Sportlich, sportlich

So tricksen Sie Ihren inneren
Schweinehund aus

BAHN**BKK**

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

„sportlich, sportlich“, das sagen wir, wenn jemand mit Tempo, Ehrgeiz und Fairness an den Start geht und sich einer neuen Aufgabe stellt. Und genau das beschreibt auch den Anspruch, mit dem mein Vorstandskollege Dominik Dany und ich die BAHN-BKK in Zukunft führen werden, denn nachhaltiger Erfolg gelingt nicht im Alleingang, sondern ist immer eine Teamleistung. Anfang 2026 habe ich den Vorstandsvorsitz bei der BAHN-BKK übernommen und Dominik Dany wurde als ehemaliger Leiter des Geschäftsbereiches Versicherung/Finanzen neues Vorstandsmitglied. Gemeinsam freuen wir uns darauf, Sie für die BAHN-BKK zu begeistern: mit erstklassigem Service, einem tollen Leistungsangebot und neuen digitalen Möglichkeiten.

Sport steht für Bewegung, ein faires Miteinander und die Bereitschaft, sich mit anderen zu messen. Unsere aktuelle Ausgabe der pulsprivat enthält viele spannende Artikel, die diese Themen von unterschiedlichen Seiten betrachten. Erfahren Sie, wie Eltern ihre Kinder für Bewegung begeistern können und warum viele ältere Menschen wieder auf Sportarten aus der Kindheit zurückgreifen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser pulsprivat-Ausgabe und freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam in ein sportliches Jahr 2026 zu starten.

Ihre Christine Enenkel



IMMER FÜR SIE DA!

Der neue Vorstand der BAHN-BKK –
Vorstandsvorsitzende Christine Enenkel und
Vorstandsmitglied Dominik Dany.





SPORTLICH, SPORTLICH
Was bringt Bewegung wirklich?

4

Inhalt

TITELTHEMA

Sportlich, sportlich

THEMA IN ZAHLEN

INTERVIEW

**Vom „Tollpatsch“
zur gefeierten
Spitzensportlerin**
Curly Brown

STORY

**„Ursula ist einfach
next level“**

MITTAGSPAUSE

**Falafel mit Hummus
und Roter Bete**

Schön, gesund: Füße

RATGEBER

04 **Parodontitis: chronisch
und vermeidbar** 16

08 **WISSENSWERT**
ChatGPT:
Du willst es doch auch 19

10 **SERVICE**
Das Beste der
BAHN-BKK-App 20

12 **BAHN-BKK**
News 21

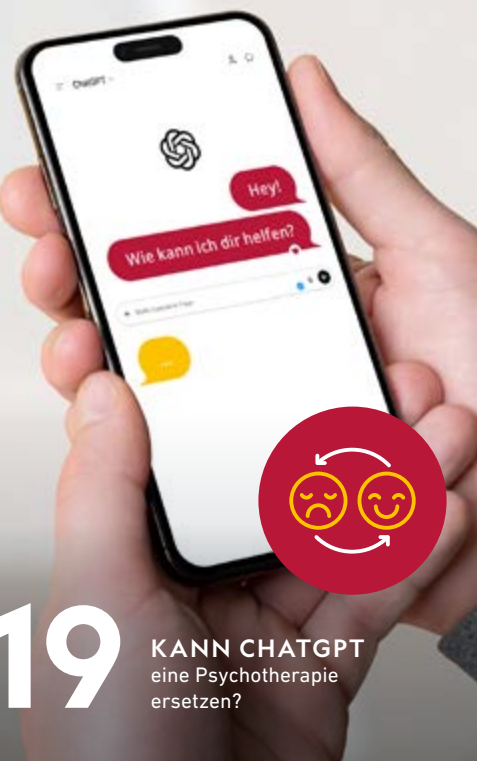
IMPRESSUM 23

14 **HYPECHECK**

15 **Energydrinks** 24

16

PARODONTITIS:
Muss das sein?



19

KANN CHATGPT
eine Psychotherapie
ersetzen?

Sportlich, sportlich

Regelmäßige Bewegung gilt als Wunderwaffe gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Warum auch Potenzstörungen und Menstruationsbeschwerden mit Bewegung verbessert werden können, wie man endlich sportlich wird und Eltern passende Sportarten für ihre Kids finden.

Auf TikTok, Instagram und Co. wird gesportelt, was das Zeug hält: Wer nicht Marathons läuft, hebt Gewichte. Wer nicht schwimmt, tanzt nach hipper Musik. Die Jungen zeigen ihre straffen Muskeln, die Alten verblüffen mit Beweglichkeit. Fast zu schön, um wahr zu sein, oder? Zwar bewegt sich fast ein Drittel der Erwachsenen weltweit zu wenig, die Deutschen aber sind laut Weltgesundheitsbericht der Weltgesundheitsbehörde, WHO, auf einem guten Weg; nur 12 Prozent sind nicht genügend aktiv. Laut Robert Koch- Institut erfüllen hierzulande 48 Prozent der Erwachsenen immerhin die Empfehlungen zur Ausdaueraktivität. Schon schlechter sieht es bei dem Mix an Ausdauer und Krafttraining aus, das schaffen nur 26 Prozent. Ein Dorn im Auge der WHO: Frauen bewegen sich weltweit weniger als Männer, auch in Deutschland. Das bedeutet: Sie kommen beispielsweise nicht auf die von ihr geforderten 150 Minu-

ten Bewegung pro Woche bei mittlerer Intensität. Und auch Rentner und Rentnerinnen bewegen sich nicht oft genug: Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der Arbeitsgruppe der MSB Medical School Berlin und des Instituts für Sportwissenschaften der Uni Münster. Das gilt besonders für die 75-Jährigen. Sie möchten es zwar, so das Studienergebnis, können sich aber nicht aufraffen.

Was bedeutet es eigentlich, sich moderat zu bewegen bei mittlerer Intensität? „**Das heißt: Wir kommen ins Schwitzen, spüren unseren Herzschlag und eine Wärme im Körper. Das entspricht etwa einem Puls von 120 bis 130 Schlägen pro Minute**“, erklärt Prof. Dr. Jana Strahler, Leiterin des Arbeitsbereichs Sportpsychologie am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg. „**Im Englischen spricht man von ‚brisk walking‘ – also ambitioniertes Nordic Walking**

wäre ein gutes Beispiel. Die WHO empfiehlt, dass eine Einheit mindestens 20 bis 30 Minuten dauern sollte.“ Und das dann an 5 Tagen pro Woche. „**Das ist aber das absolute Minimum, um den Status quo zu halten. Für förderliche Effekte braucht es mehr,**“ führt sie aus. Bewegung auf höherer Intensivität sind dann beispielsweise Joggen, Radeln, Skilaufen, Tischtennis, Fußballspielen oder Wandern.

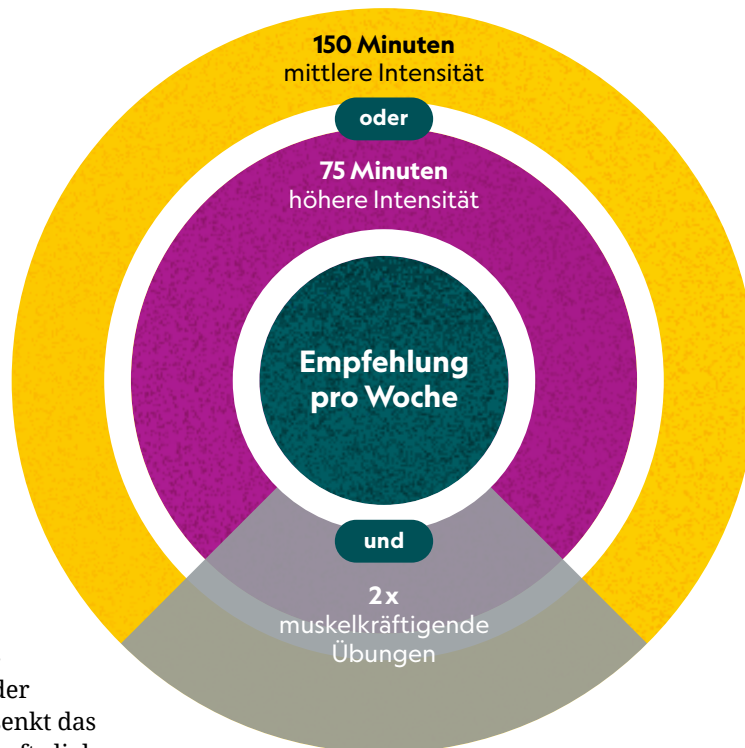
Das bringt Sport jungen und alten Frauen

Von regelmäßiger Bewegung profitieren Männer wie Frauen und Junge wie Alte, das ist wissenschaftlich umfassend belegt: Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Knochendichte und wirkt präventiv gegen eine Vielzahl von Erkrankungen – darunter Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

und bestimmte Krebsarten. Insbesondere Frauen bietet Bewegung viele weitere Vorteile, weiß Strahler zu berichten: So verbessert moderate körperliche Aktivität während der Schwangerschaft beispielsweise die Gesundheit der Mutter; die Fitness hilft bei der Gewichtskontrolle und senkt das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes. Auch bei Menstruationsbeschwerden zeigt die Forschung eindeutige Ergebnisse: Regelmäßige körperliche Aktivität kann PMS-Symptome signifikant reduzieren, sowohl stimmungsbezogene Aspekte und Müdigkeit als auch körperliche Beschwerden. Besonders effektiv seien kombinierte Programme aus Flexibilität und aerobem Training im lockeren Ausdauerbereich. **„Selbst bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Endometriose deuten erste Studien darauf hin, dass körperliche Aktivität zur Schmerzreduktion und Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann“**, sagt Strahler. Sie räumt allerdings ein: Hier sei die Datenlage noch dünn, denn auch in der Sportwissenschaft gebe es einen Gender Data Gap – geforscht wurde lange verstärkt an Männern, nicht zu gleichen Teilen auch an Frauen oder gezielt an Frauenkrankheiten. Besonders im Alter sind sportliche Frauen im Vorteil: Denn wer seine Muskeln fordert, stärkt die Knochen und senkt entsprechend auch seine Anfälligkeit für Frakturen. Und die können im Alter erst ins Krankenhaus und dann oft auch zu einem größeren Sterberisiko führen. **„Gerade für Frauen ist Krafttraining wichtig zur Prävention von Osteoporose“**, erklärt Strahler.

Männer und Potenz: Sport zeigt Wirkung

Dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten lang Sport zu treiben kann Erektionsstörungen genauso wirksam verbessern wie bestimmte Potenzmittel. Dies geht aus einer Untersuchung zu aerobem Training und erektiler Funktion hervor. Die Studie wurde 2023 in The Journal of Sexual Medicine veröffentlicht. Demnach verbessern aerobe Aktivitäten wie Gehen



WHO-Richtlinie zu körperlichen Aktivitäten

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z. B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

oder Radfahren die „Stehfähigkeiten“ bei allen Männern mit Erektionsstörungen, unabhängig von Körpergewicht, vom allgemeinen Gesundheitszustand oder von der Einnahme sonstiger Medikamente. Männer mit den schwersten Erektionsstörungen erzielten den größten Nutzen.

Balsam für die Seele, auch im Wochenbett: Bewegung

Bewegung wirkt aber nicht nur auf den Körper. Die psychische Komponente ist mindestens ebenso bedeutsam. Nach körperlicher Betätigung fühlen sich Menschen nachweislich wohler, Angst und depressive Symptome werden reduziert. **„Relativ gut untersucht ist es bei depressiven Erkrankungen und Angststörungen – den beiden häufigsten psychischen Störungen“**, sagt Strahler. Auch bei arbeitsbezogenem Stress und chronischer Erschöpfung gibt es erste Hinweise. Belegt ist auch der positive Einfluss von Bewegung auf Wochenbettdepressionen: **„Hier können strukturierte Bewegungseinheiten die Symptome um bis zu 45 Prozent verringern – besonders wirksam sind niedrig intensive Tätigkeiten wie Yoga und moderate Ausdaueraktivitäten“**, weiß sie.

Wer also etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte, kommt an Bewegung nicht vorbei. Und: Je früher man startet, desto besser; wer nämlich frühzeitig gelernt hat, sich zu bewegen, tut nicht nur seinem jungen Ich etwas Gutes. Die Chancen, auch als Erwachsener aktiv zu sein, stehen dann gleich besser. Wie also kann das gelingen?

Fechten, Langlauf oder Eiskunst: Wie die Eltern, so die Kinder?

Ob Kinder und Jugendliche Lust haben auf Sport, hängt stark vom Elternhaus ab: **„Entscheidend für den Einstieg sind Vorbilder: zunächst die Eltern, später Geschwister und Gleichaltrige“**, erklärt Prof. Dr. Gerd Thienes, Trainings- und Bewegungswissenschaftler an der Uni Vechta. **„Wenn im Elternhaus kein Sport getrieben wird, ist es schwieriger für Kinder, es dennoch zu tun.“**, sagt er. Auch Kita und Schule müssen Bewegung als selbstverständlich vermitteln. **„Aber kein Fach fällt so häufig aus wie Sport in der Schule“**, beklagt Thienes. Wäre das bei Mathematik der Fall, ginge ein Aufschrei durch die Republik.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht gibt es keine „geeigneten“ oder „ungeeigneten“ Sportarten für Kinder. Wichtig sei, dass Kinder überhaupt Zugang zu Bewegungsangeboten haben. Hier sollte der Zugang über ein Umfeld erfolgen, das Bewegung zulässt, unterstützt und Räume sowie Anlässe bietet. Das kann auch auf dem Spielplatz in der Nachbarschaft geschehen. Ganz allgemein hängt die Wahl der Sportart oft davon ab, was die Familie macht oder welche Angebote im Umfeld vorhanden sind. **„Wer in Schleswig-Holstein aufwächst, kommt eher mit Handball oder Segeln in Kontakt – Skilanglauf ist dort unwahrscheinlich“**, so der Experte. Und in der Stadt sei die Auswahl natürlich größer als auf dem Land. **„Früher hieß es immer, die Kinder auf dem Land bewegen sich mehr. Das war auch so. Heute dreht sich das langsam um. Denn klar ist: Je kleiner die Kommune, desto geringer das Angebot“**, erklärt Thienes.



„Entscheidend für den Einstieg sind Vorbilder ...“

Trotz krummer Beine: Damals Fußballer, heute Fußballer

Bekannt ist: Viele Menschen greifen im Alter auf Sportarten zurück, die sie als Jugendliche getrieben haben. **„Dieser ‚rote Faden‘ ist wichtig für den Wiedereinstieg“**, weiß Thienes. Denn das ist am leichtesten. Und wieder einsteigen – oder endlich starten – wollen viele. Nur wird daraus oft nichts.

Das zentrale Problem ist die sogenannte Intentions-Verhaltens-Lücke: Etwa 80 Prozent der Menschen in Deutschland wissen, wie wichtig regelmäßige Bewegung ist, und haben auch die Absicht, aktiv zu werden. Aber Motivation allein reicht nicht. Entscheidend sind selbstregulative Prozesse und die Gewohnheitsbildung. **„Viele von uns haben ausgeprägte Inaktivitätsgewohnheiten“**, bemerkt Prof. Dr. Chris Englert, Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie an der

Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt. **„Unser Ziel muss sein, diese durch Bewegungsgewohnheiten zu ersetzen.“** Also Sportschuhe statt Hausschuhe.

Der Schlüssel zum Erfolg: Freude an der Bewegung. **„Der Mensch ist hedonistisch veranlagt – wir wollen Freude empfinden“**, erklärt Englert. **„Wenn ich es furchtbar finde, ins Fitnessstudio zu gehen, ist das zum Scheitern verurteilt.“** Deshalb sollte man idealerweise die Sportart wählen, die einem persönlich Spaß macht. Dieser Teil wurde in der Forschung lange vernachlässigt, ist aber ein wichtiger Prädiktor dafür, ob jemand motiviert ist, die Aktivität zu wiederholen. Laut Sportpsychologin Strahler lohnt es sich außerdem, über das Ziel selbst nachzudenken. **„Ich bin immer dann motiviert, wenn ich weiß, wohin ich möchte und warum.“** Wohin also möchten Sie und wie wird der Weg dahin zur Gewohnheit?

Vom Gedanken zur Tat: So werden Sie sportlich

Dafür müssen die Ziele SMART sein: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und zeitgebunden. Nicht: „**Ich mache mehr Sport**“, sondern: „**Ab nächster Woche gehe ich dienstags und donnerstags jeweils 30 Minuten joggen**“, erklärt Englert. Idealerweise führt man ein Bewegungsprotokoll und überprüft regelmäßig, ob man sich den Zielen annähert. Hilfreich seien auch sogenannte Durchführungsintentionen – Wenn-dann-Pläne. Statt zu sagen: „**Ich möchte mehr Sport machen**“, formuliert man konkret: „**Wenn ich heute Abend um 18 Uhr nach Hause komme, dann schnappe ich mir meine Schuhe und gehe eine halbe Stunde laufen**“, führt Englert aus. Auch wichtig: der gute alte Plan B: „**Wenn es regnet, gehe ich ins Schwimmbad**.“ So erreicht man das übergeordnete Ziel vielleicht nicht mit der ursprünglichen Aktivität, aber mit einer Alternative.

„Seniorinnen sind heute deutlich aktiver als noch vor 30 Jahren.“

Fit bis 100 statt fauler Ausreden

Wer schon im Rentenalter ist, nutzt Sport auch fürs Socializing: Bei der Fitnessgymnastik im Wasser oder im Sportstudio lässt es sich also nicht nur gut plaudern, sondern lassen sich nebenbei auch Oberschenkel und Bizeps trainieren. Im Raum Neuwied gibt es beispielsweise einen Lauftreff, bei dem die Teilnehmenden im Durchschnitt 70 Jahre alt sind. Eine Gruppe kann zudem positiven sozialen Druck ausüben. „**Wenn ich weiß, die anderen brauchen mich – zum Beispiel beim Fußball –, dann überwinde ich meinen Schweinehund eher**“, weiß Englert. Und das macht Sinn, auch aus gesellschaftlicher Sicht.



Tipp für Senioren und Seniorinnen: die Initiative „**Fit für 100**“. Auch in Ihrer Nähe gibt es Gruppen. **Mehr dazu:** ff100.de/gruppen

In Deutschland wächst keine Gruppe so stark wie die der über 80-Jährigen. Wer lange unabhängig und mobil bleiben möchte, braucht Muskeln, starke Knochen sowie einen beweglichen Körper

und Geist. Kraftsport ist besonders wichtig. Immerhin: Die körperliche Aktivität im Alter nimmt von Generation zu Generation zu – und dieser Anstieg geht vor allem auf Frauen zurück. „In den siebziger und achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts gab es das Phänomen nahezu nicht, dass alte Menschen regelmäßig Sport getrieben hätten oder gar ins Fitnessstudio gegangen wären“, weiß Bewegungswissenschaftler Thienes. „**Seniorinnen sind heute deutlich aktiver als noch vor 30 Jahren, während Männer stabil auf mittlerem Niveau bleiben**.“ Es ist aber für alle Altersgruppen noch Luft nach oben.

Hilfreiche Tipps für Ihren Sport-Start

Wer jetzt motiviert ist, mehr für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun, könnte folgendermaßen vorgehen: „**Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen gefällt. Setzen Sie sich realistische, konkrete und persönlich bedeutsame Ziele. Holen Sie sich soziale Unterstützung. Und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Dann klappt es auch mit der Gewohnheitsbildung**“, fasst es Englert zusammen.

Wir bezuschussen Sport- und Gesundheitskurse aus unserer Kursdatenbank mit bis zu 150 Euro. Pro Jahr bezuschussen wir maximal 2 Kurse je Versicherte und Versicherten. Die Kurse können Sie sich im Bonusprogramm anrechnen lassen. Mitgliedschaften in Fitnessstudios oder Sportvereinen sind ebenfalls anteilig anrechenbar.



Lust, sportlich zu werden?
Hier finden Sie Inspiration:
bahn-bkk.de/bewegung



Was uns bewegt



1 von 3

Leistungs-
Sportlerinnen isst
nicht genug.



9

**von 10
Menschen**

verfolgen in Brasilien
aktiv Fußballspiele.
In Europa sind die
Spanier besonders
fußballverrückt.



In Großbritannien
können nun auch

**gleich-
geschlechtliche
Eistanz-Paare**

an Wettbewerben teilnehmen.
International ist das noch nicht möglich.



Bei den Paralympics
in Paris 2024
starteten

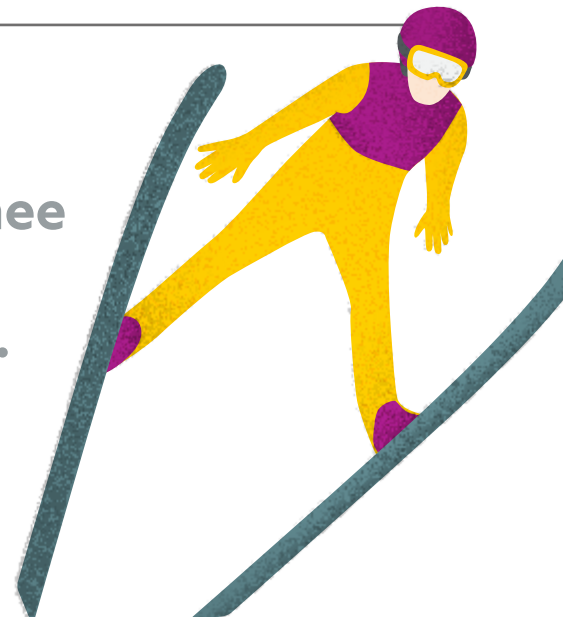
143

**ATHLETINNEN UND
ATHLETEN IN
18 SPORTARTEN.**

Im Winter 2026/27
soll erstmals eine

**Vierschanzentournee
im Skispringen der
Frauen stattfinden.**

Bisher gab es diese nur
für Männer.



Laut der Copenhagen City Heart Study, CCHS, zählt

Tennis

zu den Sportarten, die das Leben am meisten verlängern (9,7 Jahre).

Auch Badminton (6,2), Fußball (4,7), Radfahren (3,7), Schwimmen (3,4) und Joggen (3,2) wirken sich positiv auf die Lebenserwartung aus.

Martina Navratilova

errang mit **167 Einzel-Titeln** die meisten Siege in der Geschichte des Damentennis.



Stunden trainieren deutsche Spitzensportlerinnen und Spitzensportler durchschnittlich pro Woche.

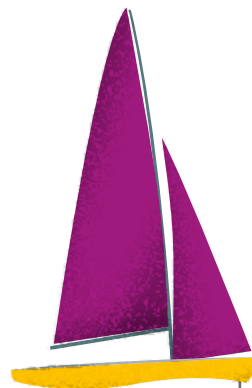
Polo, Rennfahren & Segeln

zählen zu den teuersten Sportarten der Welt.

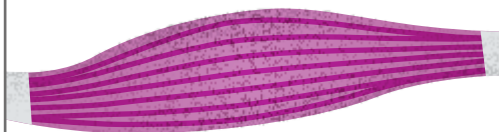
Um seinen Blutdruck zu senken, braucht es eine

mittlere Belastung,

diese erreicht man etwa durch **zügiges Gehen** oder **lockeres Joggen**.



Menschen, die sich bewegen, schneiden in **Gedächtnis- und Alltagstests** besser ab.



Durchschnittlich

1-2% Skelettmuskelmasse

verlieren Frauen und Männer ab dem 30. Lebensjahr. Der Verlust beschleunigt sich mit zunehmendem Alter, wird nichts dagegen unternommen.

Nach einem Marathon kann es bis zu

72 Stunden

dauern, bis man seine Kerntemperatur von etwa 36,8 Grad wieder erreicht hat.

Währenddessen liegt sie bei bis zu 39 Grad.



Kathrine Switzer

lief als erste Frau 1967 den Boston Marathon,

allerdings nicht ohne Rangelei mit dem Rennleiter. Zu dieser Zeit waren Frauen offiziell nur zu Wettkämpfen bis 800 Meter zugelassen.

Den ersten offiziellen Marathon gewann Marthel von dem Berge 1968

in Bräunlingen im Schwarzwald. Sie war damals 40 Jahre alt.

Curly Brown

ist eben 20 Jahre geworden. Die Diskuswerferin gewann bereits mehrere Goldmedaillen und wurde als herausragendste Sportlerin bei der Frankfurter Sportgala geehrt.



Vom „Tollpatsch“ zur Spitzensportlerin

Mit 16 holte Curly Brown ihren ersten EM-Titel im Diskuswerfen. Im Gespräch erzählt die junge Spitzensportlerin, welche Rolle der Zufall spielte und warum sie die 1 Kilo schwere Scheibe fast wieder weggelegt hätte.

pulsprivat: Jeder kennt Leichtathletik, aber nicht zwingend Diskuswerfen. Wie kommt man zum Diskuswerfen?

Curly Brown: Das stimmt, ich wusste früher auch nichts vom Diskuswurf. Ich kam erst mit zwölf zur Leichtathletik, vorher bin ich geschwommen, habe mal Kickboxen gemacht, Hip-Hop und Parkour. Meine Eltern meinten nach den Bundesjugendspielen, ich solle mal Leichtathletik ausprobieren. Anfangs habe ich Mehrkampf gemacht und dann Kugelstoßen. Irgendwann wurde ich von einem Landestrainer angeschrieben, ob ich nicht mal zum Diskus-Training kommen möchte. Ich dachte nur: Was ist denn Diskus? Das hatte ich noch nie gehört.

pulsprivat: Und dann hat es Sie gepackt?

Curly Brown: Es hat sich einfach ergeben. Ich bin dann zur Eintracht Frankfurt gewechselt und habe alles andere stehen gelassen. Anfangs dachte ich: Okay, ich werfe jetzt eine Scheibe, die ein Kilo wiegt, und muss mich drehen – das ist alles ziemlich unnatürlich. Aber nach fünf Jahren kann ich mir mein Leben ohne den Sport gar nicht mehr vorstellen, auch wenn das am Anfang völlig unerwartet kam.

pulsprivat: Seit fünf Jahren trainieren Sie intensiv. Wie haben Sie Schule und Sport unter einen Hut bekommen?

Curly Brown: Das war nicht einfach. Mit 14, 15 fing ich an, richtig Diskus zu werfen, mindestens fünf Mal die Woche Training. Meine damalige Schule war nicht sehr kooperativ. Dann habe ich zur neunten Klasse auf eine Sportschule gewechselt – dort hatte ich viel Support von allen Seiten. Nach der zehnten bin ich dann auf eine Fachoberschule gegangen, weil ich Fachabitur machen wollte. Dort haben die Lehrer mein Training verstanden und mich unterstützt.

pulsprivat: Mit 16 wurden Sie zum ersten Mal Europameisterin. Wann wurde Ihnen klar, dass Sie keine Hobbysportlerin mehr sind?

Curly Brown: Diesen Wechsel habe ich manchmal immer noch nicht so ganz realisiert. Als ich mit 16 zum ersten Mal bei einer U18-EM mitmachen konnte, habe ich gar nicht begriffen, was das bedeutet. Bei der Qualifikation habe ich eine neue Bestleistung geworfen und bin in Jerusalem ins Finale gekommen. Dort hatte ich ein Battle mit einer Französin, wir waren gleichauf. Plötzlich schrie jemand aus meinem Team: „Auf geht’s, Europameisterin!“ Später dachte ich nur: Oh mein Gott, ich habe gerade einen Europameistertitel gewonnen. Mit 16. Das war unfassbar.

pulsprivat: Und dann ging es direkt weiter?

Curly Brown: Ja, im Jahr darauf bin ich in der U20 hochgestartet. Ich dachte, ich probiere es einfach, wenn es nicht klappt, ist es nicht schlimm. Ich wusste, die anderen sind älter, haben mehr Erfahrung, egal was passiert, ich kann daran wachsen. In Mannheim habe ich direkt eine neue Bestleistung geworfen und mir die Nominierung für die U20-EM gesichert.

pulsprivat: Sie haben sogar schon an einer Weltmeisterschaft teilgenommen. Wie war das?

Curly Brown: Die WM in Peru war krass. Ich war nur auf Platz vier gemeldet und dachte, die anderen sind eh besser. Aber im Wettkampf kamen Leute aus Kanada und Australien zu mir und haben mich angefeuert. Wir kannten uns fünf Minuten und haben uns gegenseitig gepusht. Diese Gemeinschaft zwischen den Nationen war unglaublich.

pulsprivat: Wie sah Ihr Alltag in der zwölften Klasse aus?

Curly Brown: Ich hatte meistens von 7:45–14:00 Uhr Schule, bin dann kurz nach Hause, und bin direkt mit der Bahn zum Training gefahren. Das ging zwei bis drei Stunden. Danach nach Hause, etwas gegessen, Hausaufgaben erledigt und bis 22:00 Uhr gelernt. Dann geschlafen und wieder von vorne. Zeit für Freunde hatte ich eigentlich nur am Wochenende.

pulsprivat: Das klingt nach einem sehr durchgetakteten Leben für eine junge Frau.

Curly Brown: Ja. Aber mir war wichtig, auch in der Schule gut zu sein. Ich möchte ein zweites Standbein haben, und ich war immer sehr diszipliniert, habe früh gelernt und meinen Tag genau durchgeplant. Ab der elften Klasse hat dann alles gepasst – das Training, die Schule, das Zeitmanagement.

Pulsprivat: Sie studieren inzwischen?

Curly Brown: Ich mache ein Fernstudium in International Management als Teilzeitmodell, damit ich von überall studieren kann. Ich kann mir meine Zeit gut einteilen, habe gerade meinen ersten Kurs mit 1,7 bestanden. Das ist beruhigend, weil es zeigt, dass es trotz des hohen Trainingsumfangs funktioniert.

pulsprivat: Gibt es auch Tage, an denen Sie keine Lust haben?

Curly Brown: Oh ja! Vor allem bei der Technik denke ich manchmal: Können wir das bitte mal weglassen? Ich drehe mich nur um mich selbst, habe kein Gerät in der Hand. Aber ich weiß, dass meine Trainerin sich dabei etwas gedacht hat. Ich habe selbst gemerkt, dass es etwas bringt. Ich weiß, wofür ich es mache, auch wenn ich es gerade überhaupt nicht spannend finde.

pulsprivat: Auf was trainieren Sie hin?

Curly Brown: Langfristig will ich 2027 bei der U23-EM mitmachen und dann 2028 versuchen, mich bei den Frauen zu etablieren – mit Blick auf Olympia.

pulsprivat: 2028 in Los Angeles.

Curly Brown: Das ist das Ziel. Dafür muss ich noch härter trainieren, aber genau das motiviert mich jeden Tag.

pulsprivat: Wie war es eigentlich, als Sie den Diskus das erste Mal in der Hand hatten?

Curly Brown: Ich dachte: Okay, wie soll ich das überhaupt werfen? Wie bewege ich mich? Am Anfang war es mir unangenehm, weil ich fand, dass ich aussah wie ein Tollpatsch, und die anderen es schon konnten. Ich war verlegen und dachte, vielleicht ist das doch nichts für mich. Aber mein Trainer und meine Eltern meinten: Warte mal ab, das war die erste Einheit. Man macht ja erst viele Technikübungen, dann wird einem der Diskus in die Hand getapt, um ein Gefühl zu bekommen. Und irgendwann merkst du: Es ist gar nicht so kompliziert, wie es aussieht. Heute kann ich mir ein Leben ohne den Diskus nicht mehr vorstellen.

„Ursula ist einfach next level“

Ursula Dinges kann laufen und laufen und laufen. Wenn nötig, sogar die ganze Nacht hindurch. So lange, bis ihre Füße sie nach 50, 100 oder 150 Kilometern in ein Ziel tragen. Von einer 85-Jährigen, die losläuft, um Rekorde zu brechen.

Ursula Dinges ist klein: 1 Meter 50. Und sie ist zierlich. Fast möchte man sagen: ein schmales Hemd, auf jeden Fall aber ein Leichtgewicht. Und dabei ist dieses schmale Hemd von einer Zähigkeit, die man bestaunen muss und die bestaunt wird. Auf TikTok wird sie gefeiert: „Ich bin 33 und letzts bei 'nem 30-km-Marsch schon halb verreckt“, schreibt ein User anerkennend. Und ein anderer meint bewundernd: „Ursula ist einfach next level.“ Und das freut Ursula Dinges.

Doch mehr noch als gefeiert zu werden, genießt sie es, unterschätzt zu werden. Seit über 25 Jahren nimmt die 85-Jährige an Marathon- und Ultramarathonläufen teil, und regelmäßig machte man sich über sie lustig. Und das regt sie auf.

Es mag die Langeweile gewesen sein, womöglich der Trotz, der sie zum Langstreckenlauf brachte. Ursula Dinges Mann lief den Karlsruher Ultramarathon. Jahrelang begleitete sie ihn, saß artig im Auto, wartete, während er seine Strecken lief. „Und dann habe ich irgendwann gesagt, jetzt drehen wir den Spieß mal um. Ich laufe, du fährst“, erzählt sie fröhlich. Und ihr Mann müsse wohl gedacht haben, dass das eh nichts würde. Und dann wurde es aber: Sie lief durchs Ziel und kam als neue Langstreckenläuferin heraus. Noch zwölf Mal sollte sie die 80 Kilometer laufen. Schließlich stieg sie

Ursula Dinges mit Freund und Unterstützer Thomas Eceterski.

auf längere Strecken um: 100 Kilometer in Biel in der Schweiz, elf Mal schaffte sie das. Seitdem ist sie kreuz und quer in Europa und der Welt unterwegs; sie reist nach Malta, nach Sydney, nach New York, nach Gotha oder nach Bottrop. Und manchmal tut es auch der 100 Kilometer lange Megamarsch hier im Rhein-Main-Gebiet, wo sie lebt.

Weiterlaufen auch mit Schmerzen

„Wenn ich beim Megamarsch in Frankfurt über 100 Kilometer sehe, wie junge Leute schon nach 10 Kilometern schwächeln, dann pusht mich das“, erzählt sie. „Die könnten meine Enkel sein – und ich hänge die ab.“ Insbesondere die Männer hat sie auf dem Kieker. Die Männer, sagt sie, würden immer meinen, sie seien etwas Besseres. Nun will Ursula Dinges sie eines Besseren belehren. Aber ist das Ansporn genug bei Kilometer 30, 50 oder 120? Wenn die Knie schmerzen, die Muskeln müde werden, die Augen schwer? „Wenn Sie anfangen zu grübeln, gehen Sie keinen Schritt mehr“, sagt Dinges. Die Gedanken an Schmerz oder Erschöpfung blende sie komplett aus. „Ich will ins Ziel und fertig.“ Dieser Wille und diese Freude am Laufen bekam auch ein leitender Arzt zu spüren.

Ursula Dinges erkrankte zwei Mal an Brustkrebs, mit 81 Jahren zum zweiten Mal. Nur wenige Wochen vor einem 80-Kilometer Lauf sollte sie operiert werden. Zum Arzt sagte sie: „Das geht nicht. Da muss ich zu einem Lauf.“ Und der Arzt erwiderte: „Nein, ich operiere Sie jetzt. Ich laufe auch nur bis zu meinem Auto. Sie müssen auch nicht laufen“, erzählt sie.

Ärgern habe der sie wollen, und noch heute kabbelt sie sich mit ihm darüber. Und auch in der Reha wollte sie eine Ärztin auf Mini-Distanzen beschränken. „Die Gruppe sollte sich zu einem Gang an der frischen Luft treffen, mit Krücken und Rollator kamen sie an“, erinnert sie sich. Nach 200 Metern hieß es: „So, wir gehen zurück.“ „Das können Sie mit mir nicht machen, habe ich der Ärztin gesagt“, erzählt Ursula Dinges und lacht dabei schelmisch und immer noch fassungslos.

Einsam durch die Nacht?

Einer, der in der Dunkelheit auf sie wartet und nach ihr schaut, bis der Morgen graut und auch noch danach, ist Thomas Eceterski. Früher lief auch er, wenngleich nicht solch lange Strecken. Inzwischen sitzt er im Auto und vertreibt sich die Zeit mit Geocaching. Thomas war erst der Freund des Mannes, bald ihr gemeinsamer Freund. Viele Jahre wanderte das Paar an den Wochenenden gemeinsam im Rhein-Main-Gebiet mal 20, mal 40 Kilometer zusammen. Dann starb der Mann. Der Freund aber blieb. Und wenn die beiden nicht auf Tour sind, wandern sie noch heute an den Wochenenden. Und das ist sicher auch eine Form von Training für Ursula Dinges. Ansonsten ist es ihr kleiner Hügel hinter ihrem Reihenhäuschen, der die Richtung weist:

„Wenn ich den hochschaffe, ohne zu schnaufen“, sagt sie, „dann weiß ich, dass ich fit genug bin“.

In ihrer Altersklasse hat Ursula Dinges abgeräumt, was man so abräumen kann: Sie hält den Weltrekord im 24-Stunden-Lauf für die Altersklassen 80 und 85, im 48-Stunden-Lauf, im 6-Stunden-Lauf und ein Mal im 100-Meilen-Lauf. Diese Erfolge sind gut dokumentiert: Ihr Wohnzimmer zieren unzählige Urkunden, Pokale und Medaillen. Ihre Bestleistungen finden sich aber auch in der Liste der IAU Records, der International Association of Ultrarunners. Besonders schätzt Ursula Dinges die Medaille des Berliner Mauerweglaufs. Hier laufen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem ehemaligen Grenzstreifen, das sind mehr als 161 Kilometer rund um das westliche Berlin. Die Stimmung sei dort besonders schön, schwärmt sie. Beim Mauerweglauf hatte sie auch schon eine Radbegleiterin, die fährt voraus, hat Getränke dabei und behält die Uhr im Auge, denn wer zu langsam ist, wird disqualifiziert. Auch das sei ihr schon passiert, berichtet sie murrend.

Im Dezember ging ein großer Wunsch von ihr in Erfüllung: Gemeinsam mit Thomas flog sie nach Honolulu, um neben 32.000 Läuferinnen und Läufern an einem der größten Marathons der Welt teilzunehmen. Mit einer Zeit von 7:58:42 lief Ursula ins Ziel. Die Hawaiianerin Mathea Allansmith beendete den Marathon 2022 im Alter von 92 Jahren, bislang hält sie damit den Guinness World Record. Ihr den abzuluchsen, hat Ursula Dinges ja noch etwas Zeit.



Mach mal Pause!

Mittagspausen sind so wichtig: für den Körper und den Geist. Deshalb geben wir Ihnen in dieser Serie neben köstlichen Rezepten „to go“ außerdem Impulse für Ihre Gesundheit. Dieses Mal widmet sich unsere Gesundheitsreferentin Bianca Casertano dem Thema Füße. Die können nicht nur ansprechend aussehen; lesen Sie, was Sie nicht nur im beruflichen Alltag für Ihre Fußgesundheit tun können. Probieren Sie außerdem unser leckeres Rezept aus – vielleicht legen Sie beim Genießen einfach mal die Füße hoch.



REZEPT

Falafel mit Hummus und Roter Bete

Zutaten

(für 4 Portionen*)

Für die Falafel

- 250 g Kichererbsen, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Tahina
- 1 EL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 3 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Zitronenabrieb, Bio
- 1 Ei
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl zum Frittieren

Außerdem

- 1250 g Rote Bete, gegart
- 2 Handvoll Salatmischung
- 100 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Hummus
- 2 EL Kernmischung

* Eine Portion (ca. 250 g) enthält etwa 539 kcal.

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Mit Bröseln und abgetropften Kichererbsen im Blitzhacker fein zerkleinern.

Backpulver, Tahina, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Petersilie, Zitronenabrieb, Ei, Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals grob durchmischen, bis alles vermengt ist. Etwa 30 Minuten kalt stellen. Aus dem Falafelteig mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.

Pflanzenöl in einem weiten Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingestellten Holzkochlöffel kleine

Blasen aufsteigen. Dann die Falafel portionsweise hineingleiten lassen und ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Wer nicht frittieren möchte, brät die Falafeln einfach in der Pfanne. Auf Küchenpapier abtupfen und abkühlen lassen.

Rote Bete in einem Sieb abrausen, trockentupfen und in feine Stifte schneiden. Salatblätter waschen, kleiner zupfen und trockenschütteln.

Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hummus und Joghurt als Klecks auf den Salat geben und mit den Kernen bestreuen.

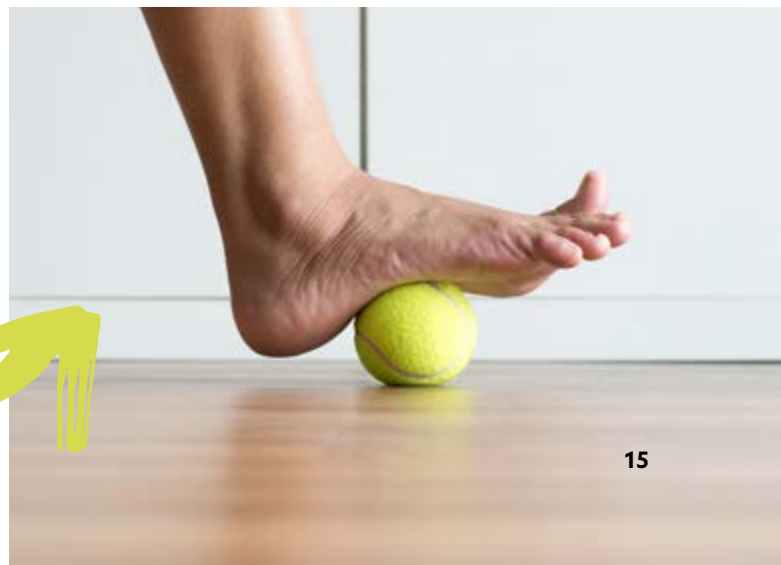
Guten Appetit!

Das Beste für Ihre Füße

„Unsere Füße tragen uns durch unser Leben, und doch schenken wir ihnen wenig Beachtung“, sagt BAHN-BKK-Gesundheitsreferentin Bianca Casertano. „Gesunde Füße sind eine Voraussetzung für einen gesunden Körper; Beschwerden in Knien, Rücken und Hüfte können auch von Füßen kommen.“ Deshalb sollten Füße viel mehr im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stehen, findet sie. Warum also nicht das Frühjahr nutzen, um den Füßen Gutes zu tun?

Um Ihnen das möglich zu machen, hat Bianca Casertano eine Reihe Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt:

- 1 Ganz allgemein:** Ein gutschitzender Schuh ist die Basis, um komfortabel und ohne Schmerzen zu gehen.
 - 2 Im Büro wird das eher nicht möglich sein, dennoch:** Ziehen Sie häufiger mal Ihr Schuhwerk aus und gehen Sie barfuß. Das tut Ihren Füßen richtig gut. Machen Sie das so oft wie möglich.
 - 3 Gepflegte Füße hübschen jede Sandale auf.** Verwöhnen Sie Ihre Füße mit einer extra Portion Pflege nach einem stressigen Berufsalltag. Dafür zunächst die Füße gut reinigen und beim Abtrocknen die Zehen-Zwischenräume nicht vergessen. Wer besonders trockene Haut hat, kann eine ureahaltige, rückfettende Creme nutzen.
 - 4 Kleine Übungen im Alltag tun den Füßen gut.** Sie stärken Muskeln, Sehnen und Bänder und können somit Verletzungen vorbeugen. Folgende Übungen lassen sich in Pausen oder zwischendurch gut umsetzen. Vielleicht gibt es ja sogar einen Grünstreifen in Officenähe?
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und laufen Sie einen Moment auf den Zehenspitzen herum. Nun kippen Sie Ihr Gewicht auf die Ferse und laufen einen Moment auf der Ferse herum. Machen Sie diese Übung einige Male im Wechsel. Das lässt sich prima beim Zähneputzen oder womöglich sogar im Büro beim Telefonieren durchführen.
 - Stellen Sie sich aufrecht hin und bewegen Sie die Zehen abwechselnd nach oben und unten. Versuchen Sie, den großen Zeh unabhängig von den anderen abzuheben, das kräftigt die Zehenmuskulatur.
 - Wer sich im Berufsalltag viel bewegt, wird die Pause nutzen, um sich mal zu setzen. Kurz die Schuhe ausziehen, die Füße massieren und mehrmals Zehen spreizen, anziehen und beugen. Das tut gut! Wer viel sitzt, sollte sich in seiner Pause ein wenig bewegen, aber auch danach tut diese Übung gut.
 - **Eine echte Wohltat ist eine kleine Massage mit Tennisball:** Platzieren Sie dafür einen kleinen Ball unter die Fußsohle. Rollen Sie ihn langsam vor und zurück. Wem das zunächst unangenehm ist, verringert einfach den Druck; dafür das Knie leicht beugen und das Gewicht auf das Standbein verlagern.
 - Einfach mal auf ein Bein stellen und das andere anwinkeln, am besten barfuß. Die Übung festigt den stabilisierenden Fuß.



Parodontitis

CHRONISCH UND VERMEIDBAR

Laut der aktuellen Deutschen Mundgesundheitsstudie haben 17,5 Prozent der 35- bis 44-Jährigen eine Parodontitis. Bei den 65- bis 74-Jährigen sind mehr als die Hälfte daran erkrankt. **Mit weitreichenden Folgen, die allerdings verhindert werden können.**

Illustration: Pia Bublies

Wer war noch nie in Versuchung, schlafen zu gehen, ohne vorher die Zähne geputzt zu haben? Und wer hat noch nie etwas lieblos über seine Zähne geschrubbt, weil Zeit und Ruhe fehlten? Verständlich ist es, sinnvoll dagegen nicht. Denn: Wer sich beispielsweise eine Woche lang nicht die Zähne putzt, provoziert eine Zahnfleischentzündung, die Gingivitis. „**Bakterien bilden einen Biofilm auf den Zähnen, der nach etwa zwei Wochen ausgereift ist und eine Entzündungsreaktion im Zahnfleisch hervorruft**“, erklärt Prof. Dr. Bettina Dannewitz. Bleibt es bei der Gingivitis, kann die Entzündung durch die gründliche Entfernung der Zahnbeläge beseitigt und die Mundgesundheit wiederhergestellt werden. So weit, so gut.

Parodontitis: So entsteht sie

Es gibt sehr wenige Menschen, die trotz schlechter Mundhygiene zwar eine Gingivitis, aber keine Parodontitis entwickeln. Bei allen anderen setzt eine unbehandelte Zahnfleischentzündung jedoch einen fatalen Prozess in Gang: Über die Monate und Jahre bilden sich Taschen zwischen Zahn und Zahnfleisch, in denen sich Bakterien ansiedeln. Wird nicht gegen gesteuert, werden diese Taschen mit der Zeit immer tiefer, das Zahnfleisch zieht sich zurück, der Kieferknochen baut sich ab – in fortgeschrittenen Fällen lockern sich die betroffenen Zähne und können letztendlich ausfallen. Und auch wenn Parodontitis eine Erkrankung des höheren Erwachsenenalters ist, gibt es auch junge Menschen, die sie haben. Hier spielen weitere Risikofaktoren

hinein. Und damit nicht genug: Parodontitis ist nicht nur ein zahnmedizinisches Problem; das entzündete Gewebe in den Zahnfleischtaschen ist wie eine offene Wunde, durch die Bakterien in die Blutbahn gelangen können. Inzwischen mehren sich wissenschaftliche Hinweise, dass eine Parodontitis auch Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt und eine unbehandelte oder nicht frühzeitig behandelte Parodontitis auch die Allgemeingesundheit beeinflusst. Laut der 6. Deutschen Mundgesundheitsstudie haben beispielsweise Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen durchschnittlich etwa zwei Zähne weniger als gesunde Menschen und leiden häufiger an schweren Parodontitisformen.

Parodontitis äußert sich oft unauffällig, aber es gibt Warnsignale:



Zahnfleischbluten*
beim Putzen oder Essen



**Empfindliche
Zahnhäuse**



**Veränderungen
der Zahnstellung**



**Geschwollenes, gerötetes
Zahnfleisch**



Mundgeruch, der
trotz Putzen nicht
verschwindet

* Zahnfleischbluten, wenn nicht
Folge einer Verletzung, weist
auf eine Entzündung hin.



**Zurückgehendes
Zahnfleisch** – die Zähne
wirken länger



Lockere Zähne

Parodontitis verhindern: Das können Sie tun

Wer keine Parodontitis bekommen möchte, sollte deshalb auf gute Mundhygiene achten. Wer raucht, sollte damit aufhören: Denn wer 30 Zigaretten täglich raucht, hat ein fast sechsfach erhöhtes Parodontitis-Risiko. Zudem beeinträchtigt Nikotin die Wundheilung und verschlechtert Therapieergebnisse erheblich. Auch Diabetes mellitus erhöht das Risiko – interessanterweise funktioniert dieser Zusammenhang in beide Richtungen: Parodontitis ist auch ein Risikofaktor für Diabetes. Inzwischen verdichten sich außerdem die Hinweise, dass sich auch chronischer Stress sowohl auf die Entstehung als auch auf den Verlauf der Krankheit negativ auswirken.

Gut für Zähne und Zahnfleisch:
stressfrei leben.



Chronischer Stress verändert die Biochemie des Körpers grundlegend. Bei gestressten Menschen lassen sich erhöhte Cortisolspiegel nicht nur im Blut und Speichel, sondern auch in der Flüssigkeit der Zahnfleischtaschen nachweisen.

Wer oft Stress hat, sollte deshalb dringend Maßnahmen dagegen ergreifen: Hier können Sport oder auch Achtsamkeitstraining sowie Meditation helfen. Solche Kurse bieten wir an.

Zahnärztliche Besuche: Deshalb sind sie so wichtig

Wer selten zu Zahnarzt oder Zahnärztin geht, wird eher nicht erkennen, dass er oder sie diese chronische Erkrankung hat – die Parodontitis tut nämlich nicht weh. Und nicht immer blutet das Zahnfleisch. Und auch nicht alle Zähne müssen Taschen aufweisen, diese können zudem unterschiedlich tief sein. Dem nicht genug: Zuweilen hat auch Taschen oder Entzündungen, wer bestimmte Medikamente nimmt. Deshalb ist es gut, regelmäßig zu Kontrollterminen zu gehen. Alle zwei Jahre übernehmen gesetzliche Krankenkassen eine spezielle Vorsorgeuntersuchung, den Parodontalen Screening-Index, PSI. Mit einer speziellen Sonde werden die Taschentiefen gemessen, und es wird auf Blutungen beim Sondieren geachtet sowie auf Zahnstein und defekte Füllungsrande.



„Der PSI kann relativ sicher unterscheiden, wer parodontal gesund ist und bei wem weitere Diagnostik nötig ist“, sagt Dannewitz. Und diesen Befund sollen die Zahnärztinnen und -ärzte auch aushändigen. Zeigt der PSI Auffälligkeiten, folgt eine gründlichere Untersuchung: Der Parodontalstatus wird im Detail erhoben. „**Dabei werden die Taschentiefen an mindestens zwei, besser vier oder sechs Stellen pro Zahn gemessen**“, erläutert Dannewitz. Mithilfe von Röntgenuntersuchungen wird schließlich festgestellt, ob sich der Zahnhalteapparat zurückgebildet hat – erkennbar am Knochenabbau auf Röntgenbildern.

Die vier Stadien der Parodontitis

Stadium I

Gilt als Übergang zwischen Gingivitis und Parodontitis. Hier kann oft noch mit vorbeugenden Maßnahmen gegengesteuert werden.

Stadium II

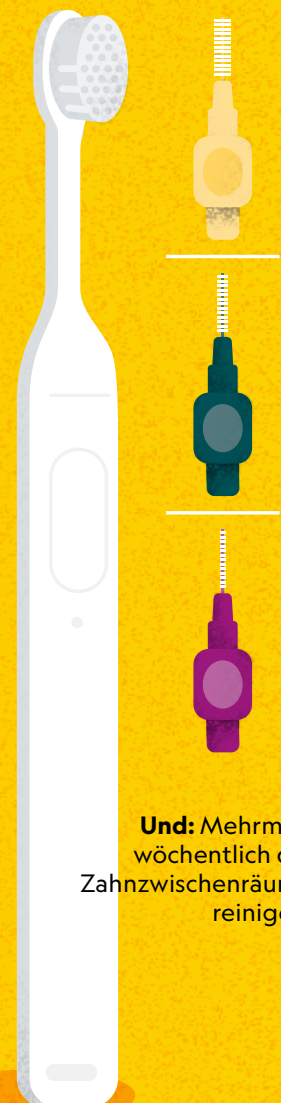
Bei früher Diagnose lässt sich diese Form sehr gut behandeln und kontrollieren.

Stadium III + IV

sind die schweren Verlaufsformen. Diese Stadien erfordern häufig auch chirurgische Eingriffe und bei IV oft die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen.

Die Geschwindigkeit, in der das Gewebe zerstört wird, teilen Zahnärztinnen und -ärzte in drei Prozessionsgrade ein: langsam (Grad A), moderat (Grad B) und rasch (Grad C).

Basisprogramm für gesunde Zähne: 2 Mal am Tag mindestens 2 Minuten nach den Mahlzeiten Zähne putzen. Eine fluoridhaltige Zahnpasta nutzen.



Und: Mehrmals wöchentlich die Zahnzwischenräume reinigen.

Wer die Diagnose Parodontitis erhalten hat, sollte wissen:

Parodontitis ist eine chronische Erkrankung – ganz gleich, in welchem Stadium man sich befindet. „**Parodontitis ist ein bisschen wie Diabetes. Man kann die parodontale Situation stabilisieren, dafür muss aber der Patient mitarbeiten**“, erklärt Dannewitz. Im ersten Schritt geht es dann darum, Entzündungen zu beseitigen und die Zerstörung des Zahnhalteapparats zu stoppen. Dabei folgt die Therapie einem klar strukturierten Konzept, das sich an der individuellen Schwere der Erkrankung orientiert.



Diagnose Parodontitis?
Lesen Sie, was jetzt zu tun ist:
bahn-bkk.de/parodontitis

ChatGPT:

Du willst es doch auch

Wer schon mal eine Psychotherapie gemacht hat, weiß: Nach 50 Minuten ist Schluss mit der Stunde. Veränderung braucht Zeit. Heilung ebenfalls. Nicht so mit ChatGPT.

+ Wie kann ich dir helfen?



Wer den Chatbot schon mal als Kummerkasten genutzt hat, dürfte festgestellt haben: Das Modell hält einen bei der Stange, mit immer neuen Überlegungen, Ideen, Vorschlägen. Wer seine Sorgen und Probleme als Excel-Tabelle ansehen möchte oder mit Bulletpoints aufgelistet: kein Problem. „**Willst Du das?**“, fragt die KI routiniert.

Die Beharrlichkeit der KI ist das eine. Das unterschwellige Geschmeichel das andere. Alle Menschen sehnen sich nach Anerkennung – und das macht sich etwa auch OpenAI zunutze. 2024 musste das Unternehmen ein Modell zurückziehen, weil es zum allzu überschwänglichen Ja-Sager wurde. Problematisch dabei: Forschende verglichen, wie Sprachmodelle und Menschen auf Wissensfragen reagieren. Ergebnis: KIs akzeptierten manipulative Handlungen oder Täuschungen doppelt so oft wie Menschen. Und: Die Bereitschaft der Probandinnen, sich für Fehlverhalten zu entschuldigen, sank nach Interaktionen mit kriecherischen KI-Modellen deutlich. Gleichzeitig stieg die Überzeugung, im Recht zu sein. Viele Probanden bevorzugten sogar KIs, die wenig widersprachen. Aber: Will man das?

OpenAI nannte außerdem Zahlen zu Usern mit psychischen Problemen: Demnach leiden 0,07 Prozent der wöchentlichen aktiven Nutzenden an Psychosen, Manie und anderen ernsthaften psychischen Problemen. Bei 800 Millionen ChatGPT-Nutzenden sind das mehr als eine halbe Millionen Menschen. Eine Untersuchung des Center for Countering Digital Hate zeigte: Wer trickreich vorgeht, kann sich sogar Abschiedsbriefe von KIs schreiben lassen. In den USA warfen Eltern OpenAI vor, den Suizid ihrer Kinder mitzuerantworten. ChatGPT und Co. sollen Tipps gegeben haben, wie man sich das Leben nehmen könne. Um diesem Problem Herr zu werden, arbeitete OpenAI mit Fachleuten für psychische Gesundheit zusammen; ungewollte Antworten seien um 65 bis 80 Prozent seltener geworden, verkündete das Unternehmen im Winter 2025.

Keine Frage: Einen digitalen Seelentröster zu haben, erscheint als echte Bereicherung. Nicht immer haben vertraute Personen Zeit, sich Kummer anzuhören. KI wird längst auch in der Psychotherapie als Option erwogen und diskutiert, wenngleich kontrovers. Warum sich nicht von

einer KI aufmuntern lassen? Auf der Social-News-Plattform „reddit“ hatte dazu ein User eine Idee: Genervt vom Geschleime der KI, bat er ChatGPT darum, so oft wie möglich zu widersprechen. Das tat die KI: Zu einem Geschäftsplan sagte sie direkt, dass die Idee schrecklich sei. Ein anderer User fragte daraufhin, wie er so sicher sein könnte, dass die KI beispielsweise seine Finanzpläne logisch analysieren könne. Darauf antwortete ein weiterer: „**Es muss einen Subreddit geben, der sich Antworten von ChatGPT widmet, die das Leben von Menschen versauen. Titel: ‚Opfer von ChatGPT‘.**“

Wer Glück hat und kein Abo, bekommt zuweilen von der KI selbst eine kalte Dusche: Dann bietet die KI zwei Antworten an, und man kann entscheiden, welche einem besser gefällt. Spätestens dann wird klar, mit wem und was man es zu tun hat. Im Januar 2026 erklärte OpenAI, dass 230 Millionen Menschen ChatGPT wöchentlich Gesundheitsanfragen stellen. Bald soll es eine Gesundheitsfunktion geben. ChatGPT Gesundheit sei darauf ausgelegt, die medizinische Versorgung zu unterstützen, nicht sie zu ersetzen, beteuert OpenAI. Und? Willst Du das?

BAHN-BKK-App:

Damit sind Sie im Vorteil

Nutzen Sie unsere BAHN-BKK-App! So können Sie uns jederzeit völlig bequem und ortsunabhängig erreichen. Die App bündelt wichtige Infos rund um Ihre Gesundheit und ist Ihr Draht zu uns. Profitieren Sie von der einfachen Bedienbarkeit und nutzen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten. Diese Funktionen bietet die App:



Jetzt mitmachen und Vorteile nutzen.
Hier können Sie sich für die BAHN-BKK
neu registrieren:



INFO

6 Fakten zu HPV-Impfung und Krebschutz, die Eltern wissen sollten



- 1 **Gebärmutterhalskrebs ist weltweit ein großes Problem – aber vermeidbar.** Jedes Jahr erkranken weltweit rund 660.000 Frauen an Gebärmutterhalskrebs. In Deutschland sind es etwa 4.400. Ursache Nummer 1 ist eine Infektion mit HPV, einem sehr verbreiteten Virus. Die Abkürzung HPV steht für Humane Papillomviren.
- 2 **HPV ist extrem häufig: Fast jeder Mensch steckt sich einmal an.** HPV wird meist beim Sex oder durch engen Hautkontakt im Intimbereich übertragen. Die meisten Infektionen bleiben unbemerkt – können aber Jahre später Krebs auslösen.
- 3 **HPV verursacht nicht nur Gebärmutterhalskrebs.** HPV kann auch Krebs im Mund- und Rachenraum, am After, an der Scheide, der Vulva, dem Penis und am Gebärmutterhals auslösen. Das bedeutet: Sie betrifft beide Geschlechter! In Deutschland sind über 10.000 Krebsfälle pro Jahr HPV-bedingt.
- 4 **Die Impfung schützt sehr wirksam. Der beste Impfzeitpunkt liegt im Alter von 9 bis 14 Jahren.** Die Ständige Impfkommission, STIKO, empfiehlt die HPV-Impfung für alle Kinder – Mädchen und Jungen – von 9 bis 14 Jahren. Wer in diesem Alter startet, braucht nur zwei Impfungen.
- 5 **Noch viel zu wenige Kinder sind geschützt – besonders Jungen.** In Deutschland sind nur 55 Prozent der Mädchen und 36 Prozent der Jungen mit 15 Jahren vollständig geimpft. Dabei gilt: Je mehr Kinder geimpft sind, desto weniger Krebs gibt es später.
- 6 **Die HPV-Impfung ist eine einfache, sichere und wirksame Möglichkeit, Ihr Kind vor mehreren Krebsarten zu schützen.** Wichtig: Je früher geimpft wird, desto besser wirkt der Schutz – am besten vor dem ersten Sexualkontakt. Die BAHN-BKK übernimmt die Kosten für die Impfung. Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie mehr wissen möchten.

INFO

Neue Still-empfehlung: Mindestens zwölf Monate stillen

Reifgeborene Kinder sollten in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich oder überwiegend gestillt werden – und die Gesamtstilldauer mindestens zwölf Monate betragen. Das empfiehlt die neue Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, AWMF. Sie basiert auf 49 evidenzbasierten Aussagen zu gesundheitlichen Effekten bei Kindern und Müttern. Längeres Stillen schützt Mütter etwa vor Brustkrebs und Osteoporose. Kinder profitieren unter anderem durch weniger Infektionen. Bisher lautete die deutsche Empfehlung: vier bis sechs Monate ausschließlich stillen. Die neue Leitlinie schließt damit zur Empfehlung der Weltgesundheitsbehörde, WHO, auf.





GESUNDHEITSBONUS

Anrechenbar: Smartwatch und Smartring

Schon gewusst: Wir belohnen alle, die auf ihre Gesundheit achten. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, Gesundheitskurse besuchen und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, bringt Ihnen das bares Geld. Für die ersten 3 Aktivitäten im Kalenderjahr erhalten Sie jeweils 30 € Bonus. Beim Kauf einer Smartwatch oder eines Smartrings verdoppeln wir sogar – je nachdem, wie viel Sie für die Uhr gezahlt haben – den Bonus für bis zu 3 Aktivitäten von je 30 € auf 60 €.



Mehr dazu hier:
[bahn-bkk.de/
gesundheitsbonus](https://bahn-bkk.de/gesundheitsbonus)

BEKANNTMACHUNG

Nachträge zur Satzung der BAHN-BKK

Satzungsnachtrag 110

Einführung der Möglichkeit zur Durchführung hybrider/digitaler Sitzungen des Verwaltungsrates bei der BAHN-BKK | In Kraft ab 09.08.2025

→ Bundesanzeiger

Satzungsnachtrag 111

Einführung der Möglichkeit der Widerspruchsbearbeitung durch Ermächtigte bei der BAHN-BKK unter bestimmten Voraussetzungen | In Kraft ab 09.08.2025

→ Bundesanzeiger

Satzungsnachtrag 112

Anpassung der Regelungen für Bekanntmachungen bei der BAHN-BKK | In Kraft ab 02.12.2025

→ Bundesanzeiger

Satzungsnachtrag 113

Einführung Wahlrecht Selbstbehalt (Back2You) bei der BAHN-BKK | In Kraft ab 01.01.2026

→ bahn-bkk.de

Satzungsnachtrag 114

Anpassung des AAG-Umlagesatzes U2 der BAHN-BKK | In Kraft ab 01.01.2026

→ bahn-bkk.de

Satzungsnachtrag 115

Anpassung des Kassenindividuellen Beitragssatzes der BAHN-BKK zum 01.01.2026 | In Kraft ab 01.01.2026

→ bahn-bkk.de

INFOS FÜR ELTERN

Zahnvorsorge für Kinder: Jetzt im U-Heft

Ein Leben lang gesunde Zähne. Das geht: mit Vorsorge. Damit Eltern unkompliziert die Zahngesundheit ihrer Kleinen und Größeren im Blick behalten können, sind die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen künftig im Kinderuntersuchungsheft gebündelt. Im U-Heft finden sich medizinische und zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen jetzt übersichtlich an einem zentralen Ort. Das bedeutet: Zahnärztliche Untersuchungen werden nicht länger im gesonderten Zahnheft dokumentiert. Kinder, die ab dem 1. Januar 2026 geboren sind, erhalten das Heft nach der Geburt im Krankenhaus oder später bei Kinderärztin oder -arzt.



Der zahnärztliche Teil ist dort bereits enthalten. Kinder, die davor geboren sind, behalten ihr U-Heft, das mit Einlegeblättern um den zahnärztlichen Teil ergänzt wird. Bringen Sie also künftig das U-Heft auch zu jedem Zahnarztbesuch mit. Gut zu wissen: Zwischen dem sechsten Lebensmonat und dem sechsten Geburtstag haben Kinder Anspruch auf insgesamt sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen.

PULSPRIVAT

Für Digitals: Unser ePaper

Sie lesen gerne auf Tablet oder PC? Dann lassen Sie sich die neue Ausgabe der pulsprivat doch ab sofort als pdf in Ihr E-Mail-Postfach liefern. Genießen Sie unser Themen-Angebot ganz flexibel. Steigen Sie jetzt auf die digitale Version der pulsprivat um.



Hier einfach und schnell umstellen:
bahn-bkk.de/pulsprivat

Mit Ausweis Leben retten

Wenn man sich dazu entscheidet, Organspenderin oder Organspender zu werden, möchte man sicher sein, dass das nur geschieht, wenn man zu Lebzeiten zugestimmt hat und die Spende nur bei Hirntod erfolgt. Fakt ist: Eine Organspende kann nur erfolgen, wenn Sie zugestimmt haben. Sie erfolgt außerdem nur, wenn bei der verstorbenen Person der unumkehrbare Ausfall der gesamten Hirnfunktion festgestellt worden ist, also der Hirntod. Einer Organspende können Sie auf verschiedene Weise zustimmen. Haben Sie zu Lebzeiten keine Entscheidung getroffen, entscheiden Angehörige nach Ihrem mutmaßlichen Willen. Ein Höchstalter für eine Organspende gibt es nicht, und Sie können Ihre Entscheidung auf bestimmte Organe beschränken.

Vor der Entnahme erfolgt eine medizinische Prüfung – eine Untersuchung zu Lebzeiten ist nicht nötig. Nur wenige Erkrankungen schließen eine Spende aus. Haben Sie noch Fragen? **Das Infotelefon Organspende hilft kostenfrei: 0800 90 40 400 (Mo–Fr, 9–18 Uhr).**

Ihre Entscheidung – egal wie sie lautet – ist wichtig. Dokumentieren Sie sie und sprechen Sie mit Ihren Angehörigen darüber. So schaffen Sie Klarheit und können Leben retten.



Einen Organspendeausweis erhalten
Sie bei uns: bahn-bkk.de/organspende

Zwei Wege zur Dokumentation:

- 1 Organspendeausweis:** Klassisch und jederzeit bei sich tragbar.
- 2 Organspende-Register:** Digital, kostenlos, jederzeit änderbar – Ärzte greifen im Ernstfall schnell darauf zu. Nötig ist hier die Online-Ausweisfunktion des Personalausweises. Außerdem müssen Sie 16 Jahre alt sein. Beide gelten parallel, die jüngste Erklärung zählt. Wenn Sie sich also kurzfristig entschieden haben, doch keine Organe spenden zu wollen und das im Register eingetragen haben, wird das auch nicht geschehen.

VORSORGE

Zecken-Saison startet

Zeckenstiche können krank machen. Wer in Risikogebieten lebt, sollte sich schützen. Das geht etwa mit einer Impfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Die Kosten für die Impfung übernehmen wir. Zecken übertragen außerdem die Lyme-Borreliose. Tragen Sie lange Kleidung, geschlossene Schuhe und helle Stoffe, um sich zu schützen.



IMPRESSUM

pulsprivat Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 1/2026, 30. Jahrgang,
erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss: 02.03.2026

Herausgeberin BAHN-BKK, Redaktion: Christine Enenkel (verantw.),
Nathalie Heinke, Christian Schmitz
Franklinstraße 50, 60486 Frankfurt am Main
0800 22 46 255 | bahn-bkk.de/kontakt

Gestaltung STÜRMER & DRÄNGER
Visuelle Kommunikation GmbH
stuermer-draenger.de

Druck/Verlag L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien
info@schaffrath.de | schaffrath.de

Fotos BAHN-BKK, Adobe Stock, iStock, StockFood,
Jürgen Naber (S. 2), Jan Papenfuss (S. 10),
Nathalie Heinke (S. 12), Antonia Kaltwasser (S. 24)
Illustration: Pia Bublies (S. 8–9, 16–18, 22)

Hinweis Fehlverhalten im Gesundheitswesen
Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten
im Gesundheitswesen
069 77 078 370
korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der BAHN-BKK. 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.



HALLO, ICH BIN ANTONIA,
Werkstudentin bei der BAHN-BKK,
und bespreche in dieser Serie
spannende Trends von TikTok,
Instagram & Co. Noch mehr dazu
findet ihr auf unserem Account:
[instagram.com/bahnbkk](https://www.instagram.com/bahnbkk)

Energydrinks – Gefahr aus der Dose?

Morgen früh ist Abgabe der Hausarbeit und mir fehlen immer noch 10 Seiten, da muss ich wohl die ganze Nacht durchschreiben. Aber zum Glück habe ich noch 2 Dosen Energydrink zu Hause, damit funktioniert das schon, oder? Ob beim Lernen, vor dem Sport oder einfach, weil es schmeckt: Viele junge Menschen trinken regelmäßig den „Energiekick“ aus der Dose. Ob das gut ist?

Mal schauen, was da wohl alles an Inhaltsstoffen drin ist: Hauptbestandteil von Energydrinks sind meist Koffein, zum Wachmachen, und Zucker, damit es schmeckt. Neben den hohen Mengen an Zucker und Koffein beinhalten sie oft auch Süßstoffe, Säuerungsmittel, Säureregulatoren und Farbstoffe. Sowohl Zucker als auch Säuerungsmittel können für die Zähne schädlich sein. Ein weiterer Bestandteil von Energydrinks ist Taurin, das ebenfalls aufputschend wirken soll, erwiesen ist das aber nicht.

Das Bundeszentrum für Ernährung, BZfE, und die Verbraucherzentrale warnen vor dem regelmäßigen Konsum der flüssigen Energie. Außerdem wird ein Verkaufsverbot an Minderjährige gefordert. Weil die Datenlage aber noch ungenügend ist, bleibt es bislang bei der Forderung.

Aber warum warnt das BZfE davor?

Bei einer Überdosis Koffein kann es zu Symptomen wie Herzrasen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Nervosität oder auch Bluthochdruck kommen. Besonders gefährlich sind Energydrinks für Kinder und Jugendliche, da mit 1 bis 2 Dosen die empfohlene Koffeintagesmenge von 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht bereits überschritten wird. Auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten bei Koffein eher vorsichtig sein. Außerdem gibt

es Hinweise darauf, dass Energydrinks schädlich sind für das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem bei Jugendlichen. Und noch ist nicht klar, wie sich die Inhaltsstoffe auf das sich entwickelnde Gehirn auswirken.

Sehr bedenklich ist auch die Kombination von Energydrinks mit Alkohol, da der Energydrink den ermüdenden Effekt von Alkohol überdecken kann und es somit schnell zur Selbstüberschätzung kommt. Abgesehen davon fördert die Kombination der beiden Getränke den Harndrang, sodass es schneller zur Dehydration kommen kann.

Also lieber Finger weg von dem Zeug. Und wenn du trotzdem mal eine Nacht durchmachen musst, greif doch lieber zu Wachmachern wie Kaffee oder Tee. Aber auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift.