

KURSE & SERVICE

Davon haben wir mehr

SALZ & ZUCKER

Zu viel des Guten?

OSTEOPOROSE

Besser vorbeugen

Zu Tisch, bitte!

Wie wir uns ernähren, prägen auch unsere Eltern. Welche Rolle Familienmahlzeiten haben und warum Fettiges und Süßes für unser Gehirn ein Fest ist.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die dritte Ausgabe unserer „pulsprivat“ in den Händen, die sich diesmal dem Thema „Ernährung“ widmet. Darüber hinaus liegt es mir besonders am Herzen, auf die aktuelle Diskussion rund um die finanzielle Situation der GKV einzugehen. Denn passend zur Sommerpause wurden erneut Forderungen laut, die Reduzierung der Kassenzahl zum Allheilmittel für die desolante Finanzsituation der Kranken- und Pflegeversicherung zu machen. Obwohl bekannt ist, dass das System nicht über die Verwaltungskosten der Kassen zu sanieren ist.

Der Verwaltungskostenanteil der BAHN-BKK lag im Jahr 2024 lediglich bei 2,9 Prozent der Gesamtausgaben von über 3 Milliarden Euro, während die Ausgaben für Krankenhausaufenthalte, Arzneimittel, ärztliche Behandlungen und andere Leistungen stetig weiter steigen – auf mittlerweile weit über 300 Milliarden Euro im gesamten GKV-System.

Insofern handelt es sich hier um eine Scheindebatte, denn die wirklichen Probleme werden damit geschickt verschleiert: der fehlende Mut für echte Strukturreformen und die Zweckentfremdung von Beitragsgeldern für originäre Aufgaben des Bundes und der Länder.

In diesem Kontext ist auch nicht zu vergessen, dass bei den Krankenkassen in den letzten Jahren durch staatliche Eingriffe die Reserven zwanghaft abgebaut wurden. Damit wurden und werden die Kassen gezwungen, die steigenden Kosten auf Versicherte und Arbeitgeber abzuwälzen.

Und jetzt sollen zur Linderung der akuten Finanznot Krankenkassen und Pflegekassen rechtlich zweifelhafte und ohnehin nicht ausreichende Darlehen in Höhe von insgesamt rd. 4,3 Mrd. Euro vom Bund erhalten, die dann ab 2029 zurückgezahlt werden müssen – also erst in der nächsten Legislaturperiode. Das Problem wird somit bei voller Kenntnis der Situation auf einen zukünftigen Zeitpunkt verschoben, an dem vermutlich einige der aktuellen politischen Entscheidungsträger nicht mehr in der Verantwortung stehen werden.

Zur Wahrheit gehört, dass seit Jahren versicherungsfremde Leistungen und staatliche Sozialleistungen aus der GKV bezahlt werden, ohne dass es dafür einen Ausgleich gäbe. Ein Beispiel dafür ist die Übernahme der krankheitsbedingten Aufwendungen für Bürgergeldempfänger, von denen den Krankenkassen nach einem aktuellen Gutachten nur 39 Prozent aus Steuermitteln erstattet werden. Den Rest zahlen Versicherte und Arbeitgeber über ihre Beiträge. Um die Dimension zu verdeutlichen: Wir sprechen hier von fast 10 Mrd. Euro pro Jahr, die zulasten der Kassen gehen.

Dabei liegen Lösungsvorschläge für das Dilemma der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung bereits vor: Versicherungsfremde Leistungen wie die bereits genannten Aufwendungen für Bürgergeldempfänger dürfen nicht von den Beitragszahlern finanziert werden, hier muss es einen vollständigen Finanzausgleich geben. Die Umsatzsteuer auf Arzneimittel ist von 19 Prozent auf 7 Prozent zu senken, wie das in anderen Ländern bereits

der Fall ist. Auch die Preisspirale bei Arzneimittelpreisen, Krankenhauskosten und Arzthonoraren muss endlich durchbrochen werden. Und natürlich sollten auch die während der Corona-Krise entnommenen Mittel (rd. 6 Mrd. Euro) unverzüglich an die Pflegeversicherung zurückgezahlt werden.

Mein Fazit: Die Krankenkassen sind hier eindeutig nicht die Verursacher des Problems. Die Politik muss endlich ins Handeln kommen.

Mehr zu diesem Thema und unserem Rechnungsergebnis aus dem Jahr 2024 erfahren Sie auf den Seiten 20 und 21.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Hans-Jörg Gittler



HANS-JÖRG GITTLER
Vorstandsvorsitzender BAHN-BKK

Inhalt

TITELTHEMA

Zu Tisch, bitte! 04

INTERVIEW

„Wer aus emotionalen Gründen isst, greift klassischerweise nicht zum Sellerie“

Prof. Dr. Ulrike Gisch

08

ZUCKER

Verleiht dem Leben auch Süße

10

SALZ

Bitte mehr Maß!

12

MITTAGSPAUSE

Zucchinikuchen: Ein leckerer Break

14

Bildschirmarbeit: So bleiben Ihre Augen gesund

15

RATGEBER

So beugen Sie Osteoporose vor

16

KLARTEXT

Cosima Ingenschay (EVG) im Interview

18

BAHN-BKK INSIDE

Rechnungslegung

20



4 ELTERN ENTSCHIEDEN, WAS KINDER ESSEN.
Das hat Folgen.



10

ZUCKER
Ist das süß!

BAHN-BKK

News & Service

22

IMPRESSUM

23

HYPECHECK

High Protein, low Sinn?

24



12
LEBENSMITTEL
und ihr Salzgehalt



WICHTIG:
Osteoporose-Prävention

16

Zu Tisch, bitte!

Nicht nur auf Facebook, Instagram und TikTok wird häufiger ungesundes als gesundes Essen gepostet; fettige und süße Speisen lieben wir. Das ist besonders für Kinder fatal. Aber auch Ihre Geschmacksvorlieben lassen sich noch manipulieren.

Manche Speisen befördern einen geradewegs in die Kindheit. Pommes sind solch eine Speise. Ebenso wie Grießbrei oder Pfannkuchen. Bei Pommes denkt man auch gleich noch an einen dicken Klecks Ketchup und an das Schwimmbad, an endlose Sommer und an gute Freunde. Und nicht wenige denken bei Pfannkuchen an ihre Großmütter. Und heißt es nicht auch, dass Liebe durch den Magen geht?

Dr. Vanessa Knobl forscht an der Uni Mannheim zum Thema Familienmahlzeiten*. Regelmäßige Familienmahlzeiten, sagt sie, sind gut für die Ernährungsgesundheit von Kindern. „Sie führen dazu, dass Kinder mehr Obst und Gemüse essen, einen niedrigeren BMI haben, sie stärken den Zusammenhalt und beeinflussen die mentale Gesundheit der Kleinen positiv.“ Damit Familienmahlzeiten diesen Effekt haben, ist eine positive Atmosphäre wichtig sowie Regelmäßigkeit.

Und: „Wenn die Eltern häufiger am Tisch zu Obst und Gemüse greifen, tun es die Kinder ebenfalls.“

Knobl sagt: Eltern sind außerdem einige Jahre lang sogenannte Nutritional Gatekeeper, das heißt: Sie entscheiden bereits im Supermarkt, zu welchen Produkten die Kinder zu Hause überhaupt greifen können und welche Nahrungsmittel sie kennenlernen. Und hier liegt Potenzial.

Kinderernährung: Es besteht Verbesserungsbedarf

Die Ernährungsstudie EsKiMo II des Robert Koch-Instituts zeigt auf: Kinder und Jugendliche in Deutschland essen zu wenig Obst, Gemüse und Vollkornprodukte – und deutlich zu viele Fleischprodukte, Süßigkeiten, Softdrinks und Snacks. Sowohl die Auswahl als

auch die Menge sei in ihrer Zusammenstellung weit entfernt von den Empfehlungen der optimierten Mischkost. Und das ist bedauerlich, wo sich doch in dieser Lebensphase Essgewohnheiten etablieren, die bis ins Erwachsenenalter bestehen und die Gesundheit beeinflussen.

Ob Kinder Kohlrabi und Blumenkohl genussvoll schmausen – oder später in Schulpausen, an Uni und auf dem Bau zu Pommes, Chips und Schokoriegeln greifen scheint aber noch viel früher beeinflussbar. So ist insbesondere die Mutter ein Nutritional Gatekeeper, noch lange bevor das Kind an ihrem Esstisch sitzt; den ersten Eindruck über das, was später bei den Eltern aufgetischt wird, erhält es bereits im Mutterleib: „Im Fruchtwasser befinden sich auch Stoffwechselprodukte aus der Ernährung. Der Fötus trinkt etwa bis zu einem Liter Fruchtwasser pro Tag. Diese Stoffe kommen so mit sich entwickelnden

Vorbild am Tisch:

„Wenn Eltern zu Obst und Gemüse greifen, tun es die Kinder auch.“

Geschmacksrezeptoren und Nervenbahnen, die den Geschmack entwickeln, in Kontakt“, sagt Prof. Dr. Regina Ensenaer, Leiterin des Institutes für Kinderernährung am Max Rubner-Institut in Karlsruhe. Sie führt mit ihrem Team Studien zur Ernährung in der frühen Lebensphase durch. Zwar gebe es noch deutlichen Forschungsbedarf, dennoch „gehen wir heute stark davon aus, dass sich Geschmacksvorlieben bereits im Mutterleib etablieren und sich diese Prägung über die Muttermilch fortsetzen kann“.

Mamas, Papas, Kinder: immer mehr Gewicht

Laut der Bundesauswertung Geburtshilfe 2023 wurden fast 44 Prozent der Schwangeren bei der Erstuntersuchung als übergewichtig eingestuft. 2007 waren es noch 34 Prozent. Übergewicht in der Schwangerschaft aber begünstigt es, dass die Kinder später selbst übergewichtig werden. Die letzten verfügbaren Daten von 2014 bis 2017 zeigen, dass 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Übergewicht haben.

Ein möglicher Grund dafür könnte auch die schleichende Veränderung unserer Ernährung und unserer Ernährungsgewohnheiten sein. Beispiel Frühstückscerealien: So ergab eine Studie der Universität von Kentucky in Lexington, dass im Zeitraum von 2010 bis 2023 mehr als 1.200 neue Cornflakes und Cerealien in den USA auf den Markt



Kinder und Jugendliche trinken heute weltweit durchschnittlich 23 Prozent mehr zuckergesüßte Getränke als 1990.



kamen. Mit dem Produkt-Relaunch stieg auch der Gesamtfettgehalt um 33,6 Prozent pro Portion. Beim Salzgehalt gab es eine Zunahme um 32,1 Prozent und beim Zucker um 10,9 Prozent. Der Anteil der Ballaststoffe und der Proteine sank dagegen deutlich. Beispiel Süßgetränke: Kinder und Jugendliche trinken heute weltweit durchschnittlich 23 Prozent mehr zuckergesüßte Getränke als noch 1990. Und über denselben Zeitraum ist ein Anstieg der Adipositasprävalenz bei jungen Leuten zu beobachten gewesen.

Fertigprodukte tricksen Hungersignale aus

„Der wichtigste Grund für die drastische Zunahme von Übergewicht besteht darin, dass wir heute anders essen als früher“, sagt Prof. Dr. Marc Tittgemeyer vom Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung in Köln. „Fertigprodukte beispielsweise tricksen die Hungersignale aus. Sie vereinen häufig viele Kalorien auf wenig Masse. Hinzu kommt, dass die Kombination aus Proteinen, Zucker und Fetten in Fertigprodukten mehrere Signalwerte gleichzeitig anspricht, die alle das Belohnungssystem auf unterschiedlichen Wegen aktivieren.“ Im Ergebnis potenzieren sie sich und wirken entsprechend stark. Nahrungsmittel, die sowohl

süß als auch fettig sind, kommen in der Natur praktisch nicht vor. Außer in Muttermilch.

Wie radikal sich unsere Geschmacksvorlieben manipulieren lassen, bewies Tittgemeyers Team in einem Experiment: Acht Wochen lang bekamen Probanden täglich einen zusätzlichen Pudding. In einer Gruppe war er reich an Fett und Zucker, in der anderen durch Proteine ausgeglichen. Das Ergebnis: Die Teilnehmenden, die den zucker- und fettreichen Pudding erhalten hatten, hatten nach Studienende veränderte Vorlieben. Sie bevorzugten danach eher süßes und fettiges Essen. Das Gehirn hatte sich sozusagen neu verdrahtet. „Über diese neue Verdrahtung hat sich eine Vorliebe etabliert und deshalb ist es auch so fürchterlich schwierig, diese Vorlieben wieder loszuwerden“, so der Forscher.

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel: Nahrung als Gefahr?

Geht es um sogenannte ultrahochverarbeitete Lebensmittel, liegt Deutschland mit Großbritannien laut einer europäischen Untersuchung mit fast 39 Prozent der gesamten Energieaufnahme aus ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln weit oben im europäischen Vergleich. Und das führt zu nichts Gutem: Der 15. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE, zeichnet einen Zusammenhang zwischen ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln und Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem warnt die Deutsche Gesellschaft für Neurologie, dass sich die Hinweise mehren würden, dass ultrahochverarbeitete Lebensmittel die Hirngesundheit schädigen,

indem sie Schlaganfälle begünstigen und das Demenz- und Parkinson-Risiko erhöhen.

Was genau aber „hochverarbeitete Lebensmittel“ sind, ist nicht einheitlich definiert. Deshalb resümiert die DGE, dass letztlich die Verarbeitungsschritte und die Rezepturen der Lebensmittel mit ihrer exakten Inhaltsstoffzusammensetzung bekannt sein müssen, um eine möglichst präzise Einteilung zu erlauben. Und um den gesundheitsschädigenden Wert richtig bestimmen zu können.

Was nun? „Alles in Maßen, das ist eine gute Lebensdevise. Prävention ist alles in diesem Zusammenhang. Denn wenn man einmal übergewichtig geworden ist, ist es sehr schwer, davon wieder wegzukommen. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Für Kinder ist es nur relevanter, weil sich ihr Gehirn schneller umbaut“, stellt Tittgemeyer fest. „Sich also ausgewogen ernähren, möglichst alles probieren und auch nicht zu viel vom Einzelnen“, sagt auch Ensenaer.

Wir fördern gesunde Ernährung und Sport mit Zuschüssen. Wir coachen Sie auch beim Abnehmen, teils kostenlos. Schauen Sie sich unsere Kurse an.

Weitere Details hier nachlesen: bahn-bkk.de/ernaehrung




Gemeine Verlockung:

**„Fertigprodukte
tricksen unsere
Hungersignale aus.“**

Prof. Dr. Ulrike Gisch

Ernährungspsychologin und Professorin für Ernährungsverhalten an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem nachhaltiges Ernährungsverhalten sowie neue Ansätze zur Behandlung von Essstörungen und Adipositas.



„Wer aus emotionalen Gründen isst, greift klassischerweise nicht zum Sellerie“

Wir essen nicht immer, weil wir Hunger haben. Auch Gefühle lassen uns zu Nahrungsmitteln greifen. Wann das problematisch ist und wann nicht, erklärt die Ernährungspsychologin Ulrike Gisch.

pulsprivat: Frau Gisch, was beeinflusst unser Essverhalten?

Ulrike Gisch: Sehr vieles: Ein bekanntes Modell zur Erklärung des menschlichen Essverhaltens, das sogenannte DONE-Modell, zeigt 305 Einflussfaktoren auf. Sie reichen von individuellen Vorlieben und psychischen Zuständen bis hin zu politischen Rahmenbedingungen wie der Zuckersteuer. Und auch das emotionale Essen gehört dazu, also ein Essen, das durch Gefühle ausgelöst wird.

pulsprivat: Was verstehen Sie genau unter emotionalem Essen?

Ulrike Gisch: Wir essen nicht, weil unser Körper Energie braucht, sondern um Gefühle zu regulieren, Frustration beispielsweise. Dann esse ich, um meine Gefühle zu verändern. Aber das müssen nicht nur negative Gefühle sein. Auch positive Gefühle können das auslösen: Wenn ich beispielsweise mit Freunden und Freundinnen unterwegs bin oder auf einem schönen Fest. **Das zeigt auch: Emotionales Essen ist nicht per se pathologisch.**

pulsprivat: Beim emotionalen Essen greift man auch ganz gerne zu süßen Lebensmitteln...

Ulrike Gisch: In der Tat greifen wir dann zum sogenannten 'mood food': Wir wählen Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Fett und Zucker haben und die in unserem Körper ein Belohnungsgefühl auslösen. Wer aus emotionalen Gründen isst, greift klassischerweise nicht zum Sellerie.

pulsprivat: Wie kann ich erkennen, ob ich wirklich hungrig bin oder nur Lust zu essen habe?

Ulrike Gisch: Achtsamkeit hilft dabei. Wenn ich die Fähigkeit habe, in mich hineinzuspüren, kann ich meist gut unterscheiden: Habe ich gerade echten körperlichen Hunger? Worauf? Was würde mir jetzt guttun? Aber Menschen können unterschiedlich gut ihre eigenen Hungersignale wahrnehmen. Manche haben das intuitive Essen verlernt, das eigentlich angeboren ist. Die Themen Intuition und Emotion hängen ganz eng miteinander zusammen.

pulsprivat: Erklären Sie das bitte genauer!

Ulrike Gisch: Wenn ein Säugling auf die Welt kommt, ist normalerweise mit das Erste, was er tut, die Brust zu suchen. Und damit wird gleich Nahrungsaufnahme mit Gefühlen verknüpft: mit Zuwendung, Nähe, Wärme. Entsprechend werden über das Essen immer Botschaften vermittelt. Und der Säugling weiß auch ziemlich genau, wenn er hungrig ist. Er trinkt, wenn er hungrig ist, und wendet sich ab, wenn er satt ist – sowohl an der Brust als auch beim Fläschchen. Dieses natürliche Gespür für Hunger und Sättigung kann im Laufe der Kindheit verlernt werden.

pulsprivat: Wie verlieren wir diese Fähigkeit?

Ulrike Gisch: Oft geschieht das schon früh, wenn Eltern zum Beispiel die kindlichen Signale falsch deuten. Das Kind weint und dann wird zum Beispiel häufig das Fläschchen geholt, anstatt vielleicht das Kind erst einmal anders versuchen zu beruhigen. Oder wenn Eltern etwa sagen: „Du hast aber wenig gegessen heute, iss noch einen Löffel“, verlernen Kinder, auf ihr eigenes Körpergefühl zu hören. Später kommen Kommentare wie „Du hast ja zugenommen“ oder auch das Gegenteil „Du siehst toll aus, hast du abgenommen?“ hinzu.

„Die Annahme ‚dünn ist gesund und dick ist ungesund‘ – die stimmt empirisch nicht.“

pulsprivat: Essen Männer eigentlich anders emotional als Frauen?

Ulrike Gisch: Sich über Essen zu regulieren ist eine Strategie, die häufig von Frauen angewendet wird, weil Essen und Gewicht viel aufgeladener sind: Frauen kochen häufiger, sie beschäftigen sich viel mehr mit Nahrungsmitteln und Frauen haben auch häufiger verbotene Lebensmittel als Männer. Der Druck auf Frauen, in unserer westlichen Gesellschaft schlank zu sein und bestimmten Idealen zu entsprechen, ist deutlich größer als bei Männern.

pulsprivat: Haben wir das richtig verstanden: Emotionales Essen ist eigentlich unproblematisch, selbst wenn man sogar leicht übergewichtig ist, solange man das selbst nicht als Problem einstuft und auch die Ärzte sagen, dass alles okay ist?

Ulrike Gisch: Genau. Die Annahme „dünn ist gesund und dick ist ungesund“, die stimmt empirisch nicht. Es gibt genauso gut Menschen, die dünn und krank sind, und Menschen, die übergewichtig und gesund sind. Ich würde das nicht vom Gewicht abhängig machen, weil wir relativ konsistent sehen, dass der BMI ein schlechter Marker für Gesundheit ist. Allein das Gewicht sagt nicht viel über den Gesundheitszustand einer Person aus. Das Gewicht ist in meinen Augen nicht das Kriterium, sondern einmal der eigene psychische Leidensdruck und somatische Auffälligkeiten. Ich würde es an anderen Gesundheitsmarkern, wie beispielsweise Cholesterin, festmachen, nicht an der Waage.

pulsprivat: Wo aber ist die Grenze von „normalem“ emotionalem Essen und wann wird es ungesund oder gar krankhaft?

Ulrike Gisch: Jeder Mensch isst mal aus Frust oder Belohnung. Problematisch wird es, wenn Essen dauerhaft als Mittel zur Emotionsregulation genutzt wird, wenn Kontrollverlust entsteht oder Scham und Schuldgefühle das Essverhalten begleiten. In der Psychotherapie würde ich dann den Fragen nachgehen: Was gibt es für ein anderes Bedürfnis, das ich nicht stillen kann? Warum esse ich so viel?

Zucker

VERLEIHT DEM LEBEN AUCH SÜßE

Rund 95 Gramm Zucker essen wir täglich – das sind **45 Gramm mehr, als die Weltgesundheitsorganisation, WHO, empfiehlt.** Etwa 10 Teelöffel, 50 Gramm, sind für die Gesundheit okay. Wer regelmäßig viel mehr konsumiert, riskiert es, krank zu werden.

Karies ist die harmloseste aller Krankheiten, die mit regelmäßig überhöhtem Zuckerkonsum einhergehen kann. Wer sehr viel Zucker konsumiert, begünstigt etwa auch **Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Vor allem die Zuckerart **Fruktose** gilt als besonders bedenklich.

Sie wird in der Leber teilweise zu Fett umgebaut und kann neben Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer Fettleber auch Gicht fördern. Wussten Sie beispielsweise, dass **Apfelsaft genauso viel Zucker enthält wie Cola** – nämlich vier Stücke Würfelzucker auf 100 Milliliter.

Obst, das auch Fruktose enthält, sollte man natürlich dennoch essen, denn die enthaltenen Mineralien und Vitamine benötigt der Körper. Zudem reduzieren die im Obst enthaltenen Ballaststoffe das schnelle Anfluten des Zuckers im Blut und somit auch die Umwandlung von Zucker zu Körperfett.

Ein großes Problem sind die sogenannten „**versteckten**“ **Zucker. Glukose, Saccharose, Dextrose, Zuckersirup, Laktose, Traubenerfruchtsüße, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz:** Die Namen, hinter denen sich Zucker versteckt, sind vielfältig. Sie finden sich oft in Fertigprodukten und sie sorgen oft für den Überschuss an Süße. Dennoch handelt es sich stets um Zucker. Ob aber Zuckerersatzstoffe die bessere Wahl sind, ist umstritten. **Sicher ist: Weniger Zucker ist gesünder.**



100 ml

Energy- drink

11g Zucker
Alternative:

Matcha

0 g Zucker/100 ml



100 ml

Pulver- Cappuccino

15g Zucker
Alternative:

Kaffee mit ungesüßter Pflanzenmilch

< 1 g Zucker/100 ml



100 g *Joghurt mit Frucht*

4,28 g Zucker

Alternative:
Joghurt mit Zimt oder Vanille
<ca. 1,5 g Zucker/100 g



100 ml *Ketchup*

22,2 g Zucker

Alternative:
Tomatensauce
ca. 3–4 g Zucker/100 ml



100 g *Cornflakes*

37 g Zucker

Alternative:
Haferflocken mit
Nüssen und Obst
5–10 g Zucker/100 g



100 g *Lebkuchen*

44 g Zucker

Alternative:
Bitterschokolade und Nüsse
ca. 10–15 g Zucker/100 g



100 ml *Sylter Salatsauce*

8,1 g Zucker

Alternative:
Essig-Öl-Dressing
0 g Zucker/100 ml



Salz

BITTE MEHR MAß

Salz gehört zu unserem Alltag – es steckt in Brot, Käse, Wurst und Fertiggerichten. Doch zu viel davon kann krank machen. Die Weltgesundheitsorganisation, WHO, **empfiehlt Erwachsenen, maximal 5 bis 6 Gramm Salz pro Tag** zu essen – das entspricht etwa einem Teelöffel. **Tatsächlich essen wir in Deutschland fast doppelt so viel.**

Das Problem: Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt** steigern. Das gilt auch für **Magenkrebs**. Vor allem Menschen, deren Körper Salz langsam ausscheidet – sogenannte Salzsensitive – sind gefährdet. Und das sind etwa **ein Drittel der Menschen weltweit**. Eine Studie aus dem Jahr 2023 der Northwestern University in Chicago/Illinois konnte aufzeigen:

Salzarme Ernährung hilft sogar Menschen, die Blutdrucksenkernehmen. Wer seinen Salzkonsum verringern möchte, sollte

- frische Lebensmittel statt Fertigprodukte verwenden,
- auf Nachsalzen verzichten und
- mit Kräutern und Gewürzen experimentieren.

100 g eingelegte

Tomaten

2,5g Salz

Alternative:

Getrocknete Tomaten natur
ca. 0,03–0,1 g Salz/100 g



Wenn Salz, dann Jodsalz

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts kann aktuell von einem leichten Jodmangel auf Bevölkerungsebene ausgegangen werden. Jod aber gehört zu den lebensnotwendigen Spurenelementen, da es vom Körper nicht selbst gebildet werden kann. Es ist für die Bildung von Schilddrüsenhormonen unerlässlich. Diese Hormone sind wichtig für viele Prozesse im Körper. Besonders Schwangere und Stillende sollten auf ausreichende Jodzufuhr achten, die ist wichtig für die Entwicklung des Ungeborenen. Um einem Mangel vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), jodiertes Salz zu verwenden.

Weitere Details hier nachlesen:

dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod





ca. 100 g (TK)

Pizza mit Salami

Alternative:
Vollkornpizza mit Gemüse
0,4 g Salz/100 g

1g Salz



100 g

Edelsalami

3,8g Salz

Alternative:
Putenbrustabschnitt
ungesalzen oder mild
1-1,5 g Salz/100 g



100 g

marinierte Oliven

4,6g Salz

Alternative:
Frisch entsteinte und
gewässerte Oliven
2,0-3,0 g Salz/100 g



100 g

Heringsfilet

2,4g Salz

Alternative:
Matjes mild gesalzen oder selbst eingelegt
ca. 1-1,5 g Salz/100 g



100 g

Chips

1,5g Salz

Alternative:
Ungesalzene Nussmischung
< 0,01-0,05 g Salz/100 g

100 g

Pesto verde

3,2g Salz

Alternative:
Selbstgemachtes Pesto aus
frischen Kräutern und Nüssen
1,0-1,5 g Salz/100 g



Mach mal Pause!

Mittagspausen sind so wichtig: für den Körper und den Geist. Deshalb geben wir Ihnen in dieser Serie Tipps, wie Sie die Auszeit für Ihre Gesundheit nutzen können. Und mit unseren Rezepten „to go“ möchten wir Ihre Palette an Mahlzeiten für den Arbeitsalltag erweitern. **Dieses Mal gibt es neben diesem leckeren Zucchinikuchen Tipps für Ihre Augengesundheit.**

REZEPT

Herzhafter Zucchinikuchen

Zutaten

- 200 g **Zucchini** (grob geraspelt)
- 100 g **Möhren** (grob geraspelt)
- 200 g **Dinkelmehl** (Typ 630 oder Vollkorn)
- 1 Päckchen **Backpulver**
- 1 TL **Salz**
- 1/2 TL **Pfeffer**
- 1 TL **italienische Kräuter**
- 1 kleine **Zwiebel** (fein gewürfelt)
- 1 **Knoblauchzehe**
- 50 g gehackte **Walnüsse** oder **Mandeln**
- 80 ml **Pflanzenöl** (z. B. Raps- oder Olivenöl)
- 100 ml **ungesüßte Pflanzenmilch**
- **Optional:** 2 EL **Hefeflocken** für extra Würze



Zubereitung

1 Vorbereiten

Zucchini und Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch hacken. In Olivenöl glasig dünsten, dann Zucchini und Möhren kurz mitrösten.

2 Teig anrühren

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Zucchini, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Öl, Nüsse und Pflanzenmilch zugeben und alles zu einem glatten, dicken Teig verrühren.

3 Backen

Teig in die Kastenform füllen, glattstreichen und bei 180 °C im Ofen ca. 45–50 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Gesunde Augen trotz Bildschirmarbeit

Wer ausschließlich am Bildschirm arbeitet, tut seinen Augen wenig Gutes. Im Gegenteil, weiß Anke Friedl, Gesundheitsexpertin beim Netzwerk Gesundheit der BAHN-BKK: „Die Augen sind bei Bildschirmarbeit ständig gefordert. Dauerhaft ist diese Tätigkeit für sie zu einseitig und kann daher zu trockenen und brennenden Augen und auch zu Kopfschmerzen führen.“ Deshalb ist es grundsätzlich wichtig, regelmäßige Pausen einzubauen und auf ergonomische Bedingungen zu achten.

Ihre Tipps im Einzelnen:

- 1 Pausen machen:** Wer ausschließlich am Bildschirm arbeitet, sollte alle 50 bis 60 Minuten eine etwa fünfminütige Bildschirm-pause einlegen. Auch ein Blick aus dem Fenster in die Ferne entlastet die Augen.
- 2 Arbeitsplatz prüfen:** Monitor so einstellen, dass der Blick leicht nach unten geht. Tageslicht ist ideal, aber auch die Raumbelichtung sollte stimmen. Im Winter regelmäßig lüften - Heizungsluft trocknet die Augen aus.
- 3 Bewegung hilft:** Studien zeigen: Regelmäßige körperliche Aktivität kann Symptome wie trockene Augen lindern - vermutlich wirkt sich Bewegung positiv etwa auf Entzündungen und oxidativen Stress aus.
- 4 Augenmassagen:** Wer mag, kann die Region rund ums Auge sanft mit den Fingerspitzen massieren. Auch ein ganz leichter Druck auf das geschlossene Auge kann wohltuend sein - ganz nach Bedarf.
- 5 Warnzeichen ernst nehmen:** Wenn Augen trotz guter Bedingungen oft tränen, jucken oder brennen - oder Kopfschmerzen dazukommen -, sollte eine Augenärztin oder ein Augenarzt aufgesucht werden. Dahinter kann ein bisher unerkannter Sehfehler stecken.
- 6 Damit die Augen feucht bleiben:** Regelmäßig Wasser trinken, 1,5 bis 2 Liter am Tag.
- 7 An Vorsorge denken:** Viele Arbeitgebende bieten augenärztliche Untersuchungen und Bildschirmarbeitsplatzbrillen an. Fragen Sie nach.





Osteoporose: So beugen Sie vor

Im hohen Alter kann Osteoporose lebensbedrohlich sein; betroffen sind vor allem Frauen, aber nicht ausschließlich. Erfahren Sie, wie man schon in jungen Jahren vorbeugen kann, welche Rolle der Lebensstil spielt und was die Knochen noch im hohen Alter stärkt.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die **Knochen porös** werden; so kann ein Sturz leicht zum Knochenbruch führen und der kann im hohen Alter fatal sein. Zwar gibt es nur wenige Daten darüber, wie viele Menschen in Deutschland tatsächlich an Osteoporose erkranken. Laut der europäischen Untersuchung mit Namen Scope aus dem Jahre 2021 sind **6,1 Prozent der deutschen Bevölkerung von Osteoporose betroffen**. Davon sind **79,5 Prozent Frauen**. In der älteren European Prospective Osteoporosis Study, EPOS, wurde ermittelt, dass in Deutschland 15 Prozent der Frauen im Alter von 50 bis 60 Jahren eine erniedrigte Knochendichte haben und 45 Prozent der über 70-Jährigen.

Bei den 50 bis 60-jährigen Männern sind 2,4 Prozent betroffen und 17 Prozent bei den über 70-Jährigen. Frauen also erhalten die Diagnose Osteoporose deutlich häufiger.

Der Grund: Nach der letzten Regelblutung **sinkt der Spiegel des Geschlechtshormons Östrogen**, das Knochenaufbau und -abbau im Gleichgewicht hält. Folglich nimmt die Knochendichte vieler Frauen ab. Fest steht aber auch: Nicht jede Frau erkrankt nach den Wechseljahren an Osteoporose. Fast immer müssen mehrere Faktoren zusammenkommen. Die genetische Veranlagung spielt ebenfalls eine Rolle, ebenso wie der Lebensstil und die vorhandene Knochenmasse.

Faktoren, die Osteoporose begünstigen

Auch einige Krankheiten wie **Magersucht oder chronische Darmerkrankungen** können eine Osteoporose nach sich ziehen. Das gilt ebenso, wenn **bestimmte Medikamente** eingenommen werden. Fragen Sie hierfür Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Sind in der Familie bereits Mitglieder an Osteoporose erkrankt, kann das zudem auf ein erhöhtes **individuelles Risiko** hinweisen, insbesondere wenn die Eltern oder Großeltern betroffen sind oder eine **Hüftfraktur** erlitten haben. Wer oft **Alkohol** trinkt und raucht, schadet seinen Knochen ebenfalls.

Faktoren, die vor Osteoporose schützen, auch junge Menschen

Bewegung:

Geht es um die Knochengesundheit, ist Bewegung elementar. Wer im Alter starke Knochen haben möchte, kann diese in jungen Jahren aufbauen – das geht vor allem bis zum 30. Lebensjahr. Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, Leiter des Osteoporose-Forschungszentrums am Institut für Medizinische Physik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, sagt dazu: „**Spielsportarten mit vielfältigen Belastungscharakteristika, wie Sprünge, schnelle Stopps und Richtungsänderungen, sind für Kinder besonders geeignet, die Knochenfestigkeit zu verbessern.**“

Danach geht es darum, **Substanz zu erhalten** und den **altersbedingten Abbau zu verlangsamen**. „Bewegung“ heißt auch hier das Zauberwort: Besonders effektiv sind gewichtsbelastende Aktivitäten wie **Joggen, Nordic Walking, Tanzen, Krafttraining oder Spiele mit Sprüngen und Richtungswechseln**. „**Insbesondere bei sehr alten und leistungsschwachen Menschen ist ein Krafttraining an Kraftgeräten und unter Anleitung nicht nur effektiv, sondern auch sicher durchzuführen**“, sagt Kemmler. Und je nach Osteoporosegrad und individueller Leistungsfähigkeit können neben den oben beschriebenen Sportsportarten auch Aerobic-Variationen falls möglich mit mittlerem bis hohem Impact und Sprüngen durchgeführt werden, sagt der Sportmediziner. Auch eine „kraftorientierte“ Wassergymnastik zeige positive Effekte auf die Knochendichte und sei darüber hinaus auch für sehr vulnerable und/oder sturzgefährdete Gruppen durchführbar. „**Wer seine Knochendichte verbessern möchte, muss allerdings regelmäßig**

trainieren – mindestens zwei Übungseinheiten pro Woche“, erklärt Kemmler.

Zur Verbesserung der Knochendichte im hohen Alter sagt er: „**Tatsächlich existieren eine ganze Anzahl von Untersuchungen, die auch bei hochaltrigen Menschen eine Verbesserung nachweisen. Langfristig zeigte eine 16-Jahres-Untersuchung, dass die Knochendichte an der Lendenwirbelsäule über diesen Zeitraum erhalten werden kann; in diesem Zusammenhang wurde belegt, dass Training die Anzahl der Frakturen reduzieren kann – verglichen mit einer Kontrollgruppe, die zwar mit Kalzium und Vitamin D versorgt war, aber nicht trainierte.**“

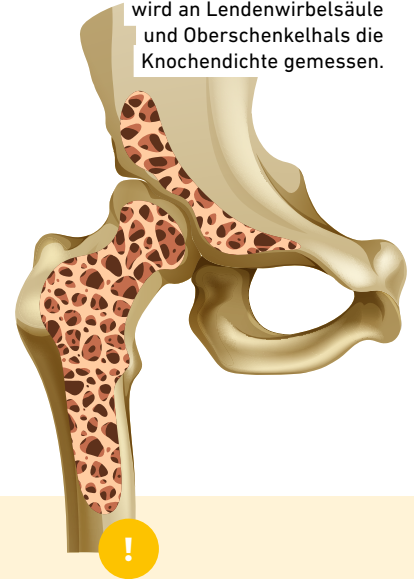
Ernährung:

Ebenfalls sehr wichtig für gesunde Knochen: **Kalzium und Vitamin D**. In Deutschland sind laut Robert Koch-Institut rund 30 Prozent der Erwachsenen mangelhaft mit Vitamin D versorgt. Der Anteil der mangelhaft versorgten Frauen nimmt mit steigendem Alter zu. Vitamin D bildet der Körper im Regelfall durch Sonnenlicht. Nicht immer aber ist das in Deutschland in Herbst und Winter möglich.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten dann, wenn eine Versorgung nicht durch körpereigene Bildung erreicht werden kann. Wer **Vitamin D** ergänzen möchte, sollte auf **Nahrungsergänzungsmittel mit bis zu 800 IE pro Tag** zurückgreifen, da diese Dosis auch bei einer langfristigen Einnahme und unter Berücksichtigung weiterer Vitamin-D-Quellen etwa durch angereicherte Lebensmittel nicht mit gesundheitlich bedenklichen Effekten verbunden ist; besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin. Auf ausreichende Kalzium-Versorgung sollten Menschen, die sich vegan ernähren, ein Auge haben – Kalzium findet sich gehäuft in tierischen Lebensmitteln.

GUT ZU WISSEN:

Bei Verdacht auf Osteoporose wird an Lendenwirbelsäule und Oberschenkelhals die Knochendichte gemessen.



Sie sind bereits an Osteoporose erkrankt? Unser neues Programm BKK MedPlus Osteoporose unterstützt Sie dabei, gesund zu bleiben. Hier erfahren Sie, ob und wie Sie teilnehmen können.

Mehr dazu:
bahn-bkk.de/osteoporose



Klartext mit:

Cosima Ingenschay

Als stellvertretende Vorsitzende der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG) vertritt sie die Rechte von Eisenbahn- und Busbeschäftigten. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören die Tarifpolitik, Finanzen, Sozialpolitik, Arbeitsschutz, Senioren- sowie Gleichstellungspolitik und der Schienengüterverkehr.

pulsprivat: Frau Ingenschay, was verbindet Sie mit der BAHN-BKK?

Die Zusammenarbeit zwischen der EVG und der BAHN-BKK basiert auf einer langen Tradition. Was viele nicht wissen: Die EVG stellt die Mehrheit der Sitze im Verwaltungsrat der BAHN-BKK. Somit sind wir bei ganz vielen Themen eng miteinander verbunden. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass die besonderen Bedürfnisse der Bahnbeschäftigten Gehör finden, und als Sozialpartner ist die BAHN-BKK für uns ein wichtiger Vertrauter, wenn es um gesundheitspolitische Themen geht. Ich bin außerdem schon sehr lange bei der BAHN-BKK versichert.

pulsprivat: Das freut uns. Wenn Sie zurückdenken, wann hatten Sie als Versicherte den letzten Kontakt zur BAHN-BKK und worum ging es?

Ich habe meine Tochter gebeten, mir mit meiner Versichertenkarte etwas auf Rezept aus der Apotheke abzuholen. Das hat sie auch gemacht, sie hat mir allerdings versehentlich meine Versichertenkarte nicht zurückgegeben. Das ist mir erst aufgefallen, als ich die Karte dann selbst wieder brauchte.

Zum Glück ließ sich das im Gespräch mit der BAHN-BKK sehr schnell erklären und ich bekam eine Ersatzbescheinigung, die ich dann auch direkt nutzen konnte. Ich schätze es sehr, dass man bei der BAHN-BKK persönlich, kompetent und freundlich beraten wird.

pulsprivat: Als stellvertretende Vorsitzende der EVG haben Sie einen abwechslungsreichen, aber auch herausfordernden Alltag. Wie gehen Sie damit um und womit halten Sie sich fit?

Wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig. Das heißt, ich stelle mich den Themen, die wichtig sind, und bringe meine ganze Energie dafür auf. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass ich Dinge priorisiere und auch mal Themen weglasse oder auf einen späteren Zeitpunkt verlagere. Fit bleibe ich, indem ich viel unterwegs bin, mit Bus, Bahn, in Betrieben und mit Kolleginnen und Kollegen. Am Wochenende bin ich viel in der Natur unterwegs. Um gut mit Stress umzugehen, spielt Resilienz eine wichtige Rolle. Resilient zu sein bedeutet, die eigenen Schutzmechanismen zu stärken und auch auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.

pulsprivat: Was bedeutet Gesundheit für Sie und welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Mir ist wichtig, dass Arbeit nicht krank macht und dass es gute Arbeitsbedingungen gibt. Dazu gehören faire Löhne, genug Pausen, sichere Arbeitsplätze und eine gute medizinische Versorgung für alle. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch das Gefühl, Teil einer solidarischen Gemeinschaft zu sein. Deswegen sehe ich die Zusammenarbeit mit der BAHN-BKK als so wichtig an, nah an den Menschen zu sein.

pulsprivat: Welche Tipps haben Sie für unsere Leserinnen und Leser?

Mein Tipp: Werdet Mitglied der EVG! Nicht nur, um gemeinsam für gute Arbeitsbedingungen zu kämpfen, sondern auch, um die Vorteile wie den Fonds soziale Sicherung zu nutzen. Dort gibt es viele Angebote, die helfen, gesund zu bleiben und die eigene Arbeitsfähigkeit zu erhalten – egal ob im Schichtdienst oder im Büro. In Zusammenarbeit mit der BAHN-BKK profitieren Mitglieder von Programmen, die sich an den

„Ein Tarifvertrag für alle Beschäftigten in der Verkehrsbranche.“

unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsalltag anpassen. So investiert ihr nicht nur in eure Rechte, sondern auch direkt in eure Gesundheit.

pulsprivat: Die EVG setzt sich seit mehr als 125 Jahren für die Belange ihrer Mitglieder ein. Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Wir sind und wollen Teil des gesellschaftlichen Diskurses sein, wenn es darum geht, die Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitzugestalten. Wer sich in einer Gewerkschaft engagiert, der hat immer auch großes Interesse daran, sich für ein solidarisches Miteinander einzusetzen. Das bedeutet für uns auch, dass eine gute Gesundheitsversorgung kein Luxus sein darf, sondern wir uns dafür stark machen, dass die Leistungen bezahlbar bleiben und allen Mitgliedern zur Verfügung stehen.

pulsprivat: Wenn Sie in fünf Jahren in eine große deutsche Boulevardzeitung mit vier Buchstaben schauen, welche Schlagzeile würden Sie gerne lesen?

„Ein Tarifvertrag für alle Beschäftigten in der Verkehrsbranche.“

Vielen Dank für das Interview.

© Max Lautenschläger



Cosima Ingenschay,
stellvertretende Vorsitzende der EVG

FINANZEN 2024

Krankenkassen am Limit

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) und Pflegeversicherung (SPV) haben ein Milliardendefizit erzielt. Die Kosten für die Krankenhausaufenthalte, Arzneimittel und ärztlichen Behandlungen nehmen Jahr für Jahr zu. Ein Ende ist bisher nicht in Sicht.

Die Entwicklungen spiegeln sich auch im Jahresergebnis 2024 der BAHN-BKK wider, das vom Verwaltungsrat in dessen Sitzung im Juli 2025 beraten und einstimmig abgenommen wurde.

Die Mitglieder des Verwaltungsrates haben sich ausdrücklich dafür bedankt, dass wir im Interesse unserer Kunden in diesem äußerst belastenden Haushaltsjahr 2024 noch das bestmögliche Ergebnis erzielt haben. Dies war nicht zuletzt nur durch die Anhebung des Zusatzbeitrags zu erreichen. Deswegen ist eins klar: Ohne einen beherzten politischen Eingriff in die Beitragsspirale ist bald der Punkt erreicht, an dem die gesellschaftliche Akzeptanz der sozialen Sicherungssysteme insgesamt gefährdet ist. Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass bei den Krankenkassen in den letzten Jahren durch staatliche Eingriffe die Reserven zwanghaft abgebaut wurden. Damit sind die Krankenkassen quasi dazu gezwungen, die steigenden Kosten auf Versicherte und Arbeitgeber abzuwälzen. Unsere Leistungsausgaben sind gegenüber dem Jahr 2023 um 9,3% je Versicherten gestiegen. Die höchsten Steigerungsraten haben wir in den Bereichen Behandlungspflege/Häusliche Krankenpflege (+13,8%), Arzneimittel (+11,6%) sowie Heilmittel (+11%). Minderausgaben haben sich im Bereich

der Leistungsausgaben in keinem Bereich ergeben. Unsere Einnahmen sind unter anderem durch die Erhöhung des Zusatzbeitrages im Jahr 2024 um 7,8% gestiegen, die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds nahmen um 3,9% zu. Der Verwaltungskostenanteil der BAHN-BKK lag im Jahr 2024 lediglich bei 2,9% bzw. pro Versichertem bei 146,95 Euro. Damit gehören wir weiterhin zu den effektivsten Krankenkassen und bieten unseren Kunden einen erstklassigen Service. Mehr Informationen dazu finden Sie auch auf Seite 22.

Der mit Abstand größte Anteil an unseren Verwaltungskosten sind die Personalkosten, die wir für unsere etwa 1.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aufwenden. Bestandteil dieses Postens sind auch die Vergütungen für die Vorstände. Im Jahr 2024 entfielen 185.000 Euro auf den Vorstandsvorsitzenden sowie 178.750 Euro auf das zweite Vorstandsmitglied, das zum 01.02.2024 in die BAHN-BKK eintrat. Der Vorstandsvorsitzende hatte zudem noch individuelle Ziele und hat eine variable Vergütung in Höhe von 42.625 Euro (100% Zielerfüllung) erhalten. Der Beitrag zur gesetzlichen Rentenversicherung wird gesetzeskonform bis zur Beitragsbemessungsgrenze anteilig vom Unternehmen und von den Vorständen gezahlt. Ergänzt wird die gesetzliche Rentenversicherung

um eine betriebliche Altersversorgung (VBLU) in Höhe von 32.765 Euro (Vorstandsvorsitzender) und einen Altersvorsorge-Zuschuss (Unterstützungskasse DEVK) in Höhe von 6.050 Euro (Vorstandsmitglied), die von Arbeitgeber und Arbeitnehmer finanziert werden. Die weiteren Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung) betragen 4.860,52 Euro (Vorstandsvorsitzender) und 5.886,64 Euro (Vorstandsmitglied), zudem gab es einen Zuschuss in Höhe von 1.650 Euro zur Krankentagegeldversicherung (Vorstandsmitglied). Im Jahr 2024 wurde zudem durch den Vorstandsvorsitzenden ein Dienstwagen mit Anrechnung als geldwerter Vorteil (11.261,04 Euro) auch privat genutzt.

Als Mitglied des Spitzenverbands der Krankenkassen (GKV-SV) sind wir dazu verpflichtet, auch die Vergütungen der Vorstände des Spitzenverbandes zu veröffentlichen. Die Grundvergütung für die Vorstandsvorsitzende betrug im Jahr 2024 262.000 Euro zzgl. 47.856 Euro (Versorgungsregelung), je 127.000 Euro erhielten der stellvertretende Vorsitzende (bis 30.06.2024) zzgl. 34.889 Euro (Versorgungsregelung) sowie die stellvertretende Vorsitzende (ab 01.07.2024) zzgl. 14.940 Euro (Versorgungsregelung), ein weiteres Vorstandsmitglied erhielt 125.000 Euro (bis 30.06.2024) zzgl. 14.633 Euro (Versorgungsregelung).

Die BAHN-BKK 2024 in Zahlen, Daten, Fakten

	2024 absolut	2024 je Versicherten	Veränderung zu 2023 je Versicherten +/-
Mitglieder/Versichertenentwicklung			
Versicherte	587.378		-1,54 %
Mitglieder	478.789		-1,38 %
Einnahmen			
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	2.557.882.472,14	4.354,75	+3,88 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	354.435.438,44	603,42	+50,10 %
sonstige Einnahmen	16.546.267,42	28,17	-7,62 %
Einnahmen insgesamt	2.928.864.178,00	4.986,34	+7,83 %
Leistungsausgaben			
Ärztliche Behandlung	425.895.381,66	725,08	+8,25 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	108.429.491,90	184,60	+4,26 %
Zahnersatz	34.742.091,76	59,15	+7,15 %
Arzneimittel	512.798.811,64	873,03	+11,57 %
Hilfsmittel	120.624.981,35	205,36	+7,48 %
Heilmittel	119.852.895,35	204,05	+11,00 %
Krankenhausbehandlung	952.483.018,19	1.621,58	+10,10 %
Krankengeld	192.401.174,06	327,56	+4,55 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	112.824.229,10	192,08	+13,78 %
sonstige Leistungsausgaben	275.705.008,07	469,38	+8,65 %
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	2.855.757.083,08	4.861,87	+9,34 %
davon für Prävention	83.305.806,50	141,83	+10,21 %
weitere Ausgaben			
Verwaltungsausgaben	86.317.237,77	146,95	+7,10 %
sonstige Ausgaben	33.514.041,64	57,06	-42,84 %
Ausgaben gesamt	2.975.588.362,49	5.065,88	+8,17 %
Vermögen			
Betriebsmittel	0,00	0,00	-100,00 %
Rücklage	1.963.747,38	3,34	-95,65 %
Verwaltungsvermögen	58.549.557,39	99,68	1,05 %
Vermögen gesamt	60.513.304,77	103,02	-42,69 %

PULSPRIVAT

So bequem: Unser ePaper

Lassen Sie sich die nächste Ausgabe der pulsprivat in Ihr E-Mail-Postfach liefern. Genießen Sie jede Ausgabe ganz bequem auf Ihrem Smartphone, Tablet oder PC. Wann immer Sie mögen, wo immer Sie mögen. Steigen Sie jetzt auf die digitale Version der pulsprivat um. Helfen Sie uns, Ressourcen zu schonen.



Hier umstellen:
[bahn-bkk.de/
epaper](https://bahn-bkk.de/epaper)

INFO

Sitzungen der Verwaltungsräte von BAHN-BKK und BAHN-BKK Pflegekasse

Am 08. Oktober 2025 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrates der BAHN-BKK Krankenversicherung statt. Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main.

Am 04. Dezember 2025 findet ab 9 Uhr eine weitere öffentliche Sitzung des Verwaltungsrates der BAHN-BKK statt. Im Anschluss tagen der Verwaltungsrat der BAHN-BKK Pflegekasse sowie die Arbeitgebervertreter des Verwaltungsrates der BAHN-BKK. Tagungsort ist aller Voraussicht nach der neue Standort der Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 50, 60486 Frankfurt am Main. Wir werden Ende November auf bahn-bkk.de nochmals über die Sitzung informieren und dann den Veranstaltungsort bestätigen bzw. etwaige Änderungen kommunizieren. Bitte beachten Sie: Bei beiden Sitzungen kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

BAHN-BKK

Unser Service: offiziell ausgezeichnet

Gemeinsam mit FOCUS MONEY untersucht DEUTSCHLAND TEST regelmäßig den Kundenservice in unterschiedlichen Branchen. Dabei wurden die Kundinnen und Kunden auch gefragt, wie zufrieden sie mit dem Service ihrer Gesetzlichen Krankenkasse sind. **Und Sie waren sehr zufrieden!** Und deshalb haben wir die Auszeichnung „Bester Kundenservice“ erhalten. Mit unserem Service konnten wir uns deutlich gegenüber unseren Wettbewerbern abheben. **Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.**



Hier uns weiterempfehlen und 25 Euro Prämie erhalten:
bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden



SERVICE

Unsere App mit e-Postfach: Ihr Vorteil

Wir möchten, dass Sie schnell, bequem und sicher mobil mit uns kommunizieren können – deshalb gibt es die BAHN-BKK App. Die App erleichtert Ihren Alltag. Wussten Sie beispielsweise, dass Sie über das App-Postfach unkompliziert und 24/7 mit uns in Kontakt treten können? Schreiben und antworten Sie uns, wann es für Sie passt, und völlig ortsungebunden, etwa auch aus dem Urlaub. Die App erlaubt es außerdem, ganz unkompliziert Dokumente und Anträge hochzuladen oder persönliche Daten wie beispielsweise Ihre Adresse zu aktualisieren. Auch den Gesundheitsbonus können Sie in der App beantragen oder sich Bescheinigungen direkt ins Postfach senden lassen.



Interessiert? Hier erfahren Sie mehr:
bahn-bkk.de/app

INFO

Neues Anmeldeverfahren für die BAHN-BKK App

Wir haben unsere BAHN-BKK App optimiert: Damit Ihre Gesundheitsdaten noch sicherer sind, haben wir das Anmeldeverfahren für die BAHN-BKK App und BAHN-BKK ePA App vereinheitlicht. Wer unsere App bereits nutzt, wurde darüber postalisch informiert. **Haben Sie das Schreiben erhalten? Dann denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig in der App zu registrieren, da der im Brief enthaltene Freischaltcode nur zeitlich begrenzt gültig ist.**

SERVICE

Jetzt beantragen: Befreiungsausweis für 2026



Voraus, und zwar bis zur individuellen Belastungsgrenze. Diese beträgt zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Chronisch Kranke zahlen nur ein Prozent der Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Wichtig zu wissen: Die „Einnahmen zum Lebensunterhalt“ errechnen sich aus den Bruttoeinnahmen der versicherten Person und den Bruttoeinnahmen der Angehörigen, die mit im gemeinsamen Haushalt leben.

Wer 2025 bereits einen Vorauszahlerantrag gestellt hat, wird in den kommenden Wochen von uns angeschrieben.

Ein Befreiungsausweis ist ein Nachweis, dass eine Person von Zuzahlungen für bestimmte Gesundheitsleistungen befreit ist. Er kann dann bei allen Leistungserbringern wie etwa Apotheken und Krankenhäusern vorgelegt werden, dann muss man beispielsweise für Arzneimittel, Hilfsmittel oder Krankenhausaufenthalte nichts mehr zuzahlen. Wer für den Befreiungsausweis infrage kommt, bezahlt dafür eine bestimmte Geldsumme an uns im

Auf unserer Website können Sie sich umfassender informieren und den Vorauszahlerantrag runterladen. Ihre persönliche Zuzahlungsgrenze können Sie mit unserem Zuzahlungsrechner hier berechnen: bahn-bkk.de/zuzahlung



ONLINE-KURS

Joggen lernen leicht gemacht

Lust, laufen zu lernen? Ganz viel für Gesundheit und Fitness zu tun? Dann ist unser neues kostenfreies Präventionsprogramm „Laufen leicht gemacht“ von Gymondo genau das Richtige für Sie. In zehn Wochen lernen Sie in unterschiedlichen Einheiten strukturiert und sicher Ihren persönlichen Laufweg. Im Ergebnis wartet neben einer Teilnahmebestätigung das tolle Gefühl, etwas für die Gesundheit tun zu können – unkompliziert, mit Spaß und ohne Extrakosten. Hier gibt's mehr Infos:

bahn-bkk.de/laufraining



IMPRESSUM

pulsprivat Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 3/2025, 28. Jahrgang,
erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss: 09.09.2025

Herausgeberin BAHN-BKK, Redaktion: Christine Enenkel (verantw.),
Nathalie Heinke, Christian Schmitz
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
0800 22 46 255 | bahn-bkk.de/kontakt

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

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

Fotos BAHN-BKK, Adobe Stock, iStock, StockFood,
Christian Kuhlmann (S. 2), JLU/Wegst (S. 9),
Max Lautenschläger (S. 19), Antonia Kaltwasser (S. 24)

Hinweis Fehlverhalten im Gesundheitswesen
Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten
im Gesundheitswesen
069 77 078 370
korrupsionsbekaempfungsstelle@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)



High Protein, low Sinn?

Im Supermarkt in den Regalen oder auf Social Media, überall sieht man „High Protein“-Produkte. Ob Protein-Pudding, Eiweißbrot oder Chips. Es gibt kaum ein Produkt, das es nicht mittlerweile in der High-Protein-Variante gibt. Doch braucht man das alles wirklich?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, sagt dazu ganz klar: Nein. High-Protein-Produkte sind in den meisten Fällen überflüssig.

Laut DGE brauchen Erwachsene im Schnitt 0,8 Gramm Protein pro kg Körpergewicht. Anders schaut das bei Leistungssportlern aus: Bei ihnen kann der Bedarf bei bis zu 2 Gramm liegen. Und auch wer hart trainiert, um Muskeln

aufzubauen, braucht etwas mehr Proteine. Diese Menge lässt sich aber auch über eine ausgewogene, gesunde Ernährung erreichen. Gute Proteinquellen sind neben Fleisch, Fisch, Nüssen und Soja auch Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

Hinzu kommt: High-Protein-Produkte sind oft hochverarbeitet und deren Zutatenkombinationen sorgen dafür, dass wir gerne mal zu viel essen. Und das ist auch bei den mit Extraproteinen angereicherten Produkten nicht anders. Oft nimmt man so zu viele Kalorien zu sich und das kann zu mehr Gewicht führen. Außerdem wichtig zu beachten: Gesund bleibt, wer sich ausgewogen ernährt, und dazu gehört viel mehr als nur Proteine.

Doch woher kommt der Hype dann?

Proteine stehen für Fitness und Gesundheit. Sie machen außerdem satt. Deshalb haben sie ein gutes Image. Man denkt, wenn man das Produkt kauft, wird man fitter und attraktiver. Und wenn Lebensmittel mit dem Wort „Protein“ vermarktet werden, lassen sie sich deshalb gleich besser verkaufen.

Mein Fazit: High-Protein-Produkte kann man sich sparen. Außerdem sind und bleiben es Fertigprodukte und die sind oft sogar weniger gesund. Weshalb sie also in den Einkaufswagen legen?



**FOLGEN SIE UNS
AUF INSTAGRAM!**