



# puls**privat**

2 | 2025

Das Magazin für  
Kundinnen und Kunden

## **SONNE & HITZE**

Sicher durch den Sommer

## **WECHSELJAHRE**

Mittel gegen Müdigkeit

## **PFLEGE**

Humor als Haltung

# Sonnig

**Sehnsucht nach Glück:**  
Welche Zutaten braucht es für ein gutes Leben?

BAHNBKK

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die druckfrische Ausgabe unserer ‚pulsprivat‘. Diese Ausgabe erscheint in einer spannenden Zeit, denn Deutschland hat inzwischen eine neue Bundesregierung. Als gesetzliche Krankenkasse ist es für uns von großer Bedeutung, welche Weichen die neue Gesundheitsministerin Nina Warken für die Zukunft stellen wird und wie eine stabile Finanzierung der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung gewährleistet werden kann. Das Aufgabenheft

ist mehr als voll: Dazu gehört die sinnvolle Umsetzung der Krankenhausreform ebenso wie ein besserer Zugang zu ärztlicher Versorgung und Verbesserungen in der Pflege. Ein Lichtblick ist dabei auch Bärbel Bas, die als neue Bundesministerin für Arbeit und Soziales ihre beruflichen Wurzeln in der Sozialversicherung hat und mit großer Expertise an die Arbeit geht. Zu Beginn dieser neuen Legislaturperiode ist also ein wenig Optimismus erlaubt.

Da kommt unsere neue ‚pulsprivat‘ wie gerufen, denn es erwarten Sie interessante Artikel rund um unseren Themenschwerpunkt „Sonnig“. Dabei geht es natürlich um Hitzeschutz und Hautkrebsvorsorge: Wir geben Ihnen viele nützliche Tipps, wie Sie besser mit Hitze umgehen können und wie Sie Ihre Haut auch im Alltag sicher vor der Sonne schützen. Apropos Alltag: Jeder wünscht sich doch ein bisschen mehr Glück bei den täglichen Herausforderungen. Deshalb haben wir uns intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt und erklären, welche Rolle Optimismus für ein gutes Leben spielt und weshalb Glück auch Unglück braucht. Wir zeigen Ihnen außerdem, wie Sie mit der richtigen Musik ganz einfach Ihre Stimmung verbessern können, und erklären, welche Rolle Humor in der Pflege spielt.

Spannende Einblicke erhalten Sie außerdem in unserem Klartext-Interview mit Dr. Sigrid Evelyn Nikutta, Vorständin Güterverkehr der Deutschen Bahn AG und Vorsitzende des Vorstands der DB Cargo AG, die selbst bei der BAHN-BKK versichert ist und im Gespräch erläutert, wie sie sich gesund hält und was ihr im Leben wichtig ist.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe und einen schönen Sommer!**



**CHRISTINE ENENKEL**  
Vorständin BAHN-BKK

© Christian Kuhlmann

# Inhalt

TITELTHEMA

## Sonnig

04



INTERVIEW

### Pflege: „Es geht um echte, herzliche Begegnung“

Sabine Hamann und  
Katharina Müller

08

MUSIK

### Plötzlich Happy

10

MITTAGSPAUSE

### Das hilft bei Nackenschmerzen

12

REZEPT

### Mmh, lecker, Sommerrollen

13

RATGEBER

### So kommen Sie gut durch den Sommer

14



WECHSELJAHRE

### Schlafstörungen: Was jetzt?

18



KLARTEXT

### Dr. Sigrid Evelyn Nikutta im Interview

20

BAHN-BKK

### News

22

ZECKEN

### Vorsorge macht Sinn

23

23



IMPRESSUM

23

HYPECHECK

### Matcha-Tee: Schönes Wundermittel?

24



# Sonnig

Was hält Menschen psychisch stabil? Und wie kann ein positiver Blick auf sich und die Welt entstehen oder bewahrt werden, selbst wenn das Leben schwer ist? Gibt es Rezepte, womöglich sogar zum Glücklichen?

Jeder fällt irgendwann in seinem Leben. Manche fallen früh, viel zu früh. Andere fallen sehr spät und sind verblüfft. Die meisten Menschen fallen irgendwo dazwischen. Viele stehen auf. Manche aber bleiben liegen.

Joe Biden ist in den mittleren Jahren schwer gestürzt: Mit 30 Jahren verlor der frisch gewählte US-Senator seine Frau Neilia und seine 13 Monate alte Tochter Naomi bei einem Autounfall. Seine beiden kleinen Söhne über-

lebten. Doch 43 Jahre später musste Joe Biden dann doch noch einen der beiden beerdigen: Sein Sohn Beau starb an einem Hirntumor. Das war 2015, fünf Jahre später wird er zum 46. Präsidenten der USA gewählt. Wie konnte Biden sein Leben so tatkräftig gestalten, trotz allem?

Die Psychologin Prof. Dr. Astrid Schütz von der Universität Bamberg forscht zur Positiven Psychologie. Zwar kann sie keine Rezepte ausstellen, doch aber einige grund-

legende Erkenntnisse anbieten: „Es gibt ein Phänomen, das man in der Psychologie ‚Bounce Back‘ nennt. Menschen mit einem grundsätzlich positiven Grundmuster kehren nach Krisen oft zu diesem Zustand zurück – sie ‚federn zurück‘. Natürlich gibt es Ausnahmen: Wer etwa in absoluter Isolation lebt, ist in einer Extremsituation. Aber selbst dann zeigen Menschen eine erstaunliche Bandbreite im Umgang mit solchen Situationen.“

**Entscheidend ist oft, ob zuvor Erfahrungen gemacht wurden, die ein Gefühl von Kontrolle und Bewältigung vermittelt haben“, führt sie aus.**

### **Macht optimistisch: Ein positiver Selbstwert**

Optimismus, sagt sie, ist die grundsätzliche, habituelle Neigung, positive Ergebnisse zu erwarten. Diese Eigenschaft ist, wie viele andere Persönlichkeitsmerkmale, unterschiedlich stark ausgeprägt – manche Menschen sind grundsätzlich optimistischer, andere weniger. Dabei spielt Genetik eine Rolle, aber ebenso beeinflussen Erfahrungen im Leben maßgeblich, ob jemand zu Optimismus neigt. So haben frühe Erfahrungen Einfluss darauf, welche Grundhaltung ein Mensch entwickelt. Kinder, die immer wieder erleben, dass Versprechen nicht eingehalten werden, oder die mit überfordernden, belastenden Situationen allein gelassen werden, neigen zu negativen Erwartungen. **„Umgekehrt fördern kleine erfolgreich gemeisterte Herausforderungen ein positives Selbstbild: Ich kann etwas bewirken. Ich habe Einfluss. Daraus entwickelt sich Optimismus, aber auch hoher Selbstwert und die Erwartung, Schwierigkeiten grundsätzlich bewältigen zu können – die sogenannte Selbstwirksamkeit“,** erklärt Schütz.

### **Die vielen Vorteile des Optimismus**

Wer Optimist werden möchte, muss die Erfahrung machen, dass es Grund dafür gibt. Und wenn Familie, Freunde und das Leben das nicht gelehrt haben, muss man sich den positiven Blick über Trainings selbst aneignen. Das macht Arbeit, trägt aber Früchte. In den Trainings



## **„Weil Glück ein Kontrasterlebnis ist – ohne Tiefen keine Höhen.“**

wird gelehrt, neue Denkmuster zu erwerben. Was nämlich wäre, wenn etwas gut würde? Immerhin sind Pessimisten davon überzeugt, dass Dinge nicht glücken und sie ohnehin mit nichts Gutem zu rechnen haben. Diesen gelernten negativen Blick, der letztlich auch lähmt, gilt es zu hinterfragen.

Aus der Forschung weiß man: Optimisten sind erfolgreicher im Beruf, sozial beliebter, haben ein vorteilhafteres Gesundheitsverhalten und ein widerstandsfähigeres Immunsystem, und sie leiden seltener an Ängsten und Depressionen. Sie reagieren außerdem gelassener auf Stress und sind generell gesünder als Pessimisten. Studien legen außerdem nahe, dass optimistisch Denkende nach einer Operation besser genesen. Wer optimistisch ist, hat häufig auch einen hohen Selbstwert und wird zusätzlich eher als sympathisch empfunden. **„Weil wir alle eben doch nicht so gern Zeit mit extremen Miesepetern verbringen“,** sagt Schütz. **„Wer pessimistisch ist, macht sich zudem selbst unglücklich, denn die**

**Person sagt sich Negatives und verbaut sich Chancen, weil sie an den guten Ausgang ohnehin nicht glaubt.“**

Joe Biden beispielsweise heiratete nochmals: Jill Tracy. Sie haben eine gemeinsame Tochter, Ashley, die 1981 geboren wurde. Und Joe Biden bezeichnete sich in der Öffentlichkeit immer wieder als geborenen Optimisten.

### **Die Suche nach dem ewig guten Gefühl**

Für die Glücksforschung ist Optimismus ein Baustein für ein glückliches Leben. Diese Suche nach Glück, sagt Dr. Annegret Braun, ist Teil unserer DNA. Wir können gar nicht anders, als zu versuchen, glücklich zu sein. Doch der große Anspruch an Glück, den wir heute haben, kann ebenso ins Unglück führen: **„Weil man etwas nachrennt, das nicht erreichbar ist“,** sagt sie. Warum? **„Weil Glück ein Kontrasterlebnis ist – ohne Tiefen keine Höhen.“** So einfach ist das.

Die promovierte Kulturwissenschaftlerin Braun beschäftigte sich im Rahmen eines Forschungsprojekts zur Alltagskultur an der Universität München mit dem Thema Glück. Zunächst arbeitete sie drei Definitionen von Glück heraus: Das Glück als Euphorie ist eine davon – gemeint sind plötzliche Momente intensiven Glücks, wie wenn man unerwartet an einem Ort von einem Glücksgefühl übermannt wird. Glück als Freude oder Vorfreude – also Glück, das man mitgestalten kann. Und dann ist da das Glück als Zufriedenheit – ein eher kognitiver Zustand, bei dem man auf sein Leben blickt und das Positive stärker gewichtet als das Negative. Das sei auch das, wonach wir letztlich alle streben. In großen Studien zur Lebenszufriedenheit werde oft gefragt: **„Wie glücklich sind Sie derzeit – alles in allem?“** Gemeint sei nicht das flüchtige Hochgefühl, sondern eine Art Lebens-Bilanz.

### **Dankbarkeit: Ein Baustein des Glücks?**

**„Anhaltendes Glück gibt es nicht“**, stellt Braun fest. Und doch hat sie eine der wenigen konstanten Glücksquellen ausgemacht: Beziehungen – trotz Krisen. Gerade wenn man schwierige Phasen gemeinsam meistert, entsteht ein tieferes, nachhaltiges Glück, ist sie sich sicher. Würde sie auf etwas setzen, das Glück beschert, dann also auf Beziehungen. Das bestätigt auch die internationale Glücksforschung.

**„Außerdem streben wir auch nach Sinn“**, sagt sie. Die eigentliche Suche nach Glück sei die Suche nach Sinn. Und der sei existenziell. Man könne ihn in Hobbys ebenso wie in Beziehungen und im sozialen Engagement finden. Dass soziales Engagement glücklich macht,

legt auch das Glücksranking des SKL-Glücksatlas nahe, der in Zusammenarbeit mit der Uni Freiburg produziert wird: Dort steht soziales Engagement an Platz drei, vor Kino-, Konzert- und Clubbesuchen und direkt nach Opernbesuchen, Theater und Ausstellungen. Einen Sinn im Leben zu haben, hat auch die Positive Psychologie als eine bedeutsame Säule ausgemacht. Allerdings: Etwas Sinnvolles zu tun, muss nicht zwangsläufig glücklich machen. Man denke nur an Menschen die frustriert sind, weil es ihnen schwerfällt, ihre Ideen einer besseren Welt umzusetzen.

Geht es um das Glück, wird auch die Dankbarkeit als Einflussgröße hoch gehandelt. Inzwischen überschwemmen unzählige Bücher dazu den Markt. Sich das Gute zu notieren ist zum Trend geworden. Und den Blick auf das, was

gelungen ist, zu lenken, ist sicher auch kein Fehler. Schenkt man der Studie der Bostoner Harvard T. H. Chan School of Public Health Glauben, kann Dankbarkeit sogar das Leben verlängern und entsprechend das Sterberisiko um 9 Prozent verringern. Ist die Dankbarkeit also ein Gamechanger? Lassen sich diese Ergebnisse auch gezielt wiederholen? Versucht werden soll das nun in Studien.

### **Kennt jeder: Die Sehnsucht nach Glück**

In schweren Zeiten dankbar zu sein und optimistisch zu bleiben ist sicher eine Herausforderung. Von Glücksgefühlen ganz zu schweigen. Und vielleicht braucht man das auch gar nicht von sich zu erwarten. **„Wer etwa im Krieg lebt, erlebt Glück ganz anders**



als jemand in Frieden und Wohlstand“, da ist sich Annegret Braun sicher. Sie sagt auch: **„Die Glücksfähigkeit ist zwar auch individuell beeinflussbar. Es heißt, 50 Prozent seien genetisch, 10 Prozent Umfeld und 40 Prozent selbst beeinflussbar. Aber ich denke, die Umstände spielen eine viel größere Rolle.“** Negative Gefühle gehören zum Leben dazu. Verluste zu betrauern ist normal. **„Wer sich zwingt, nur positiv zu denken, nimmt seine Ängste oder Sorgen nicht mehr ernst. Außerdem hat Glück auch Schattenseiten. Studien zeigen, dass glückliche Menschen häufiger Probleme am Arbeitsplatz übersehen oder körperliche Warnsignale ignorieren“**, bemerkt Braun.



## „Dass es weniger auf das objektive Ereignis ankommt als auf unsere Sichtweise. Unsere Wahrnehmung beeinflusst unser Handeln.“

Und das gilt auch für den Optimismus. Die Grenze zwischen gesundem Optimismus und Selbsttäuschung ist mitunter fein: **„Leicht über dem Realistischen zu liegen, ist oft hilfreich – aber eben nur leicht. Wer seine Situation komplett verklärt, verliert die Fähigkeit, sich weiterzuentwickeln oder Gefahren zu vermeiden“**, bemerkt Schütz. Und wer würde denken, dass es sogar Pessimisten gibt, die ganz gut mit dieser Miesepetrigkeit fahren: Die nämlich, die trotzdem voranschreiten, sich nicht lähmen lassen, aber eben alles dafür im Vorfeld aus dem Weg räumen, das schiefgehen könnte. Die also immer ein Hemd zum Wechseln einpacken, falls sie mal Kaffee verschütten. Die Wissenschaft nennt sie die defensiven Pessimisten.

### Man muss mit allem rechnen ...

Und dennoch, grundsätzlich am Optimismus festzuhalten, ist eine gute Idee. **„Die US-Psychologin Shelley Taylor hat aufgezeigt, dass es nicht nur normal, sondern sogar gesund ist, sich selbst und das Leben etwas schöner zu sehen, als es objektiv vielleicht angemessen ist“**, bemerkt Schütz.

Und das sei völlig in Ordnung – solange es nicht ins Maßlose abgeleitet. Roy Baumeister sprach später vom **„optimal margin of illusion“**, erklärt Schütz. Ein bisschen Illusion tut gut, aber wer völlig den Bezug zur Realität verliert, hat ein Problem. Ein bisschen Illusion also. Für Beziehungen, sagt Astrid Schütz, gelte das auch.

Was die Professorin nach all den Jahren Forschung mitgenommen hat: **„Dass es weniger auf das objektive Ereignis ankommt als auf unsere Sichtweise. Unsere Wahrnehmung beeinflusst unser Handeln.“** Und das bedeutet: Wir haben Einfluss darauf, wie wir Situationen bewerten – und damit auch, wie wir auf sie reagieren. Diese Erkenntnis sei enorm entlastend. Sie öffne Spielräume.

**„Ich glaube, ein Film trug mal den Titel: Man muss mit allem rechnen, auch mit dem Schönen. Das hat mir gefallen. Wer gelernt hat, dass es auch gut ausgehen kann, ist oft besser gerüstet für das Leben – gerade in unsicheren Zeiten“**, sagt Schütz.

# „Es geht um echte, herzliche Begegnung“

Sabine Hamann und Katharina Müller arbeiten als Kontaktclowns in Kliniken, Pflegeeinrichtungen und Hospizen. Sie geben außerdem Workshops und halten Vorträge zur humorvollen Haltung im Gesundheitswesen. Seit 2020 sind sie mit ihrer Schmunzelwerkstatt für die BAHN-BKK im Rahmen der Präventionsangebote für stationäre Pflegeeinrichtungen aktiv. Im Gespräch erzählen die beiden, wie kleine Gesten und neue Blickwinkel Pflegenden helfen können – und weshalb der Clown ein Komplize ist.

**pulsprivat: Wie definieren Sie Humor – Menschen zum Lachen zu bringen?**

**Sabine Hamann:** Von Karl Valentin stammt das Zitat: Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch. Das trifft es gut. In unserer Arbeit etwa in Pflegeeinrichtungen und in den Seminaren geht es weniger darum, jemanden wirklich zum Lachen zu bringen, sondern milde und lächelnd auf sich und die Welt zu schauen mit all dem, was uns so den ganzen Tag vor die Füße fällt.

**pulsprivat: Das scheint auch eine therapeutische Komponente zu haben.**

**Katharina Müller:** Ein menschlicher Kontakt kann auf die eine oder andere Art und Weise therapeutisch sein, aber wir haben weder einen therapeutischen Auftrag noch eine therapeutische Ausbildung. Letztlich sind wir als Clowns unterwegs und in unseren Seminaren sind wir Referentinnen, die ihre clowneske Energie nutzen, um relevante Themen zu Wertschätzung, liebevollem Blick und heiterer Kommunikation zu transportieren.

**pulsprivat: Wie können wir uns ein solches Humor-Seminar vorstellen?**

**Sabine Hamann:** In unseren Seminaren wird interaktiv und über den Körper erfahrbar, was der Unterschied in der Begegnung ist, wenn ich zugewandt, präsent, liebevoll und lächelnd mit mir und dem Gegenüber in Kontakt bin. Dazu gibt es einen theoretischen Input zur Wirkung und die Bausteine der humorvollen Haltung.

**pulsprivat: Was nehmen die Teilnehmenden mit?**

**Sabine Hamann:** Viele sagen: „So eine Fortbildung hatte ich noch nie.“ Die Teilnehmenden bewegen sich, haben Spaß miteinander und reflektieren sich und ihre Kontaktgestaltung. Vor allem aber stellen sie fest: Ich darf den Humor und die wertschätzende Kommunikation als professionelles Handeln für den Umgang mit Menschen pflegen.

**Katharina Müller:** Wir bekommen auch Rückmeldungen von Teilnehmenden, die sagen, das müsste eigentlich jeder ein Mal im Jahr machen, so wie einen Erste-Hilfe-Kurs, egal ob ich in der Betreuung, in der Pflege, in der

Hauswirtschaft arbeite. Leider gibt es für die zwischenmenschliche Begegnung und Kommunikation keine Pflichtfortbildung.

**pulsprivat: Wie nachhaltig ist solch ein Workshop-Tag?**

**Sabine Hamann:** Ein Tag verändert nicht alles. Aber wir legen ein Samenkorn. Wir erinnern die Teilnehmenden daran, warum sie diesen Beruf mal gewählt haben und wie viel Freude die Begegnung mit Menschen macht. Und wenn das Samenkorn gegossen wird, kann es grün und bunt werden.

**pulsprivat: Sie bieten Ihre Seminare auch für pflegende Angehörige an. Was ist da anders?**

**Sabine Hamann:** Die Situation ist dort oft viel komplexer. Angehörige tragen ihre ganze Beziehungsgeschichte mit – das macht es schwer, eine professionelle Distanz zu wahren. Wenn mir als Tochter meine pflegebedürftige Mutter jeden Morgen grantig begegnet, ist es herausfordernder, freundlich zu bleiben, als wenn sie eine Patientin ist, der ich im Arbeitskontext begegne. Dennoch gilt auch hier: Die Haltung ist der Kern. Genau da setzen wir an – mit dem Blick

**Katharina Müller**

ist Dipl.-Sozialpädagogin Geriatrie, Pflegekraft und als Clownin spezialisiert auf Kontakt-Clownerie in Senioren- und Pflegeeinrichtungen.



**Sabine Hamann**

ist Dipl.-Sozialarbeiterin und arbeitet als Clownin in Kinderkliniken, Hospizen für Erwachsene und Kinder und in Pflegeeinrichtungen.

auf das Gelingende, auf schöne Momente in der Beziehung und auf die Selbstfürsorge. Und da geht es etwa auch um Bestärkung, beispielsweise, dass pflegende Angehörige kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie Zeit für sich brauchen.

**pulsprivat: Und nun noch eine Frage zur Kontaktclownerie – wie wird man eigentlich Clownin?**

**Sabine Hamann:** Ich wollte das schon als junge Frau – als ich in der Pflege und in der Notaufnahme gearbeitet habe. Dieser künstlerische Teil in mir war immer da: Theater, politisches Kabarett, Chor. Die Leute sagten oft: „Wenn man dich sieht, muss man lachen.“ Das brachte mich zur Clownerie. Ich habe dann berufsbegleitend eine anderthalbjährige Ausbildung als Bühnenclownin gemacht.

**pulsprivat: Für gute Stimmung im Pflegekontext zu sorgen, ist das nicht belastend?**

**Katharina Müller:** In der Clowns-ausbildung lernt man schnell, dass es nicht ums bloße Aufmuntern geht. Es geht um echte, herzliche Begegnung. Und die muss nicht laut oder lustig sein. Der Clown ist auch eine Figur des Scheiterns – und genau da entsteht oft eine besondere Nähe zu den Menschen in Pflegeeinrichtungen. Viele von ihnen erleben ja selbst Einschränkungen, Verluste. Und als Clownin bin ich die Komplizin, die einen heiteren Blick auf das Scheitern wirft oder das Leben feiert oder einen zarten Moment der Begegnung kreiert.

**pulsprivat: Also ist der Clown nicht derjenige, der Trübsal einfach mit bunten Luftballons wegpustet?**

**Katharina Müller:** Genau. Es wäre auch übergriffig zu denken, alle

alten Menschen in Pflegeheimen seien per se traurig. Ich nehme eher wahr, dass es dort eine große Sehnsucht nach Schalk, Freude, Tanz, Theater und Quatsch gibt.

**pulsprivat: Und bei Kindern – funktioniert das ähnlich?**

**Sabine Hamann:** In Kinderkliniken ist das noch mal ganz anders. Kinder sind oft sehr gegenwartsbezogen. Selbst nach schweren Operationen können sie durch ein Spiel oder eine Clown-Interaktion ganz im Moment sein.

**pulsprivat: Gehören Clowns-einsätze noch zu Ihrem festen Angebot?**

**Sabine Hamann:** Unser Fokus als Schmunzelwerkstatt liegt inzwischen sehr auf Seminaren und Vorträgen zur „humorvollen Haltung“ im Pflegealltag. Also: Wie bleibe ich gut gestimmt, auch wenn's schwer wird? Daneben sind wir weiterhin und sehr gerne als Clowns im Gesundheitswesen unterwegs.



# Plötzlich Happy

Das Lied „Happy“ von Pharrell Williams zählt zu den meistverkauften Singles in Deutschland. Überraschend ist das nicht, denn wer es hört, bekommt schlagartig gute Laune. Können wir Musik therapeutisch nutzen?

Wer gerne joggt, braucht eigentlich nur das Lied „Eye of the tiger“ von Survivor zu hören, um sich einen Energieschub zu verpassen. Das hat schon bei Rocky gut geklappt. Wer dagegen in Nachdenklichkeit baden möchte, könnte von SYML „Where’s my love“ anstellen. Auch Adeles „Easy on me“ passt. Und in Hochgeschwindigkeit die Wohnung durchsaugen lässt sich am besten mit „I’m so excited“ von den Pointer Sisters.

## Kann Heavy Metal guttun?

Sie merken schon: Musik wirkt auf unsere Gefühlswelt. Längst ist das wissenschaftlich bewiesen, und schon lange arbeitet die Filmindustrie mit dieser Erkenntnis. Wenn wir beispielsweise Musik hören, die wir mögen, wird Dopamin im Gehirn ausgeschüttet, ein Neurotransmitter, der mit Belohnung und positiven Gefühlen verbunden ist. Jugendliche scheinen all das intuitiv zu wissen: So konnte nachgewiesen werden, dass Teenager

Musik zur Stimmungsregulation nutzen und sie wahlweise einsetzen, um ihre Energie zu steigern oder negative Emotionen zu bewältigen. Und weil in keinem Lebensabschnitt Musik eine bedeutendere Rolle spielt, entscheidet sich in dieser Zeit auch, ob wir den Rest unseres Lebens bevorzugt Heavy Metal, deutsche Schlager oder doch lieber Soul und Pop lauschen.

Musik wirkt aber nicht nur auf unsere Stimmung; Musik zu hören, kann Stress reduzieren. Das zeigt sich nachweislich an Herzfrequenz,

Blutdruck und Cortisolspiegel. Diese Wirkung macht sich deshalb die Musik-Therapie zunutze. Positive Effekte konnten außerdem bei neurologischen und psychischen Erkrankungen wie etwa Alzheimer, Depressionen und chronischen Schmerzen aufgezeigt werden. Und wer als Kind ein Instrument erlernte, hat es besonders gut getroffen: Denn das scheint positive Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung zu haben und kann im Alter vor kognitivem Abbau schützen. Der Rat der Deutschen Hirnstiftung lautet daher: Lernen Sie frühzeitig ein Musikinstrument zur Demenzprävention.

### Hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge: Musik

Ein Schlüssel zum Gedächtnis, auch das kann Musik sein: So ging auf Instagram vor wenigen Jahren das Video von Marta Cinta viral. Der Film zeigt die im Rollstuhl sitzende demente Dame mit Kopfhörern und daneben einen Mann, der ihr Ausschnitte aus „Schwanensee“ vorspielt. Plötzlich schnellen ihre Arme empor, formen einen Bogen und bewegen sich zittrig passend zur Musik. Ganz augenscheinlich hatte das Musikstück die Erinnerungen der einstigen Ballerina geweckt.



## Wenn es einem mal nicht so gut geht, hört man die Liederliste einfach hoch und runter. Oder aber singt gleich mit.

Und auch die Fähigkeit, sich an Melodien zu erinnern, scheint unabhängig vom Alter zu sein: Stefan Herff, Neurowissenschaftler an der University of Sydney, geht davon aus, dass die Emotionen, die Musik in uns Menschen hervorruft, einer der Gründe dafür sein könnten, dass das musikalische Gedächtnis gegenüber altersbedingten kognitiven Abbauprozessen so widerstandsfähig zu sein scheint. Die Musik wird womöglich nachhaltiger im Gedächtnis verankert.

### Tipps für gute Laune

Was Musik außerdem bewirken kann: depressive Symptome bei Menschen mit Demenz verbessern. Das wenigstens lassen Ergebnisse einer umfangreichen Übersichtsarbeit der Cochrane-Bibliothek vermuten. Und eine andere Untersuchung aus Cambridge kommt zu dem Ergebnis, dass eine individuell abgestimmte Musik-Therapie anscheinend auch bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz sofort und kurzfristig Unruhe und Angst lindern sowie die Aufmerksamkeit und Wachheit steigern kann. Wer Musik gerne hört, noch lieber aber singt: Prima, auch mitzuträllern bringt etwas – nicht nur bei demen- ten Menschen. So vergleicht Gunter Kreutz, Professor für Systematische Musikwissenschaften, Singen mit Spazierengehen. Außerdem trainiert es nicht nur die Atemmuskulatur, sondern schüttet auch Glückshormone aus.

Wenn Sie nun im Alltag ab und zu mal einen Stimmungs-Booster benötigen, so rät der Neurowissenschaftler Professor Stefan Kölsch, sich eine Liste mit Liedern anzulegen, die man mit schönen Zeiten in Verbindung bringt. Und wenn es einem mal nicht so gut geht, hört man die Liste einfach hoch und runter. Oder aber singt gleich mit.



„Ein Lied für Dich“ heißt ein demenzsensibles Projekt des Nordbayerischen Musikbundes, NBMB: Bei den zwei interaktiven Konzertreihen wurden 2024 Menschen mit Demenz sowie ihre Pflegenden und Angehörige eingeladen, gemeinsam der Musik zu lauschen und dabei Erinnerungen aufleben zu lassen. Und auch in diesem Jahr werden wieder demenzsensible Projekte im Rahmen des Programms „Länger fit durch Musik!“ vom Bundesfamilienministerium in zehn Bundesländern gefördert.



Mehr dazu:  
[nationale-demenzstrategie.de](http://nationale-demenzstrategie.de)

# Was Sie gegen Nackenschmerzen tun können

## Langes Sitzen und einseitige Haltungen verspannen die Nackenmuskulatur.

„Grundsätzlich will der Körper bewegt werden“, erklärt Anke Friedl, Rückenexpertin beim Netzwerk Gesundheit der BAHN-BKK. „Alles Einseitige führt dazu, dass die Muskulatur überlastet wird, weil sie zu viel Haltearbeit leisten muss. Und natürlich können auch Stress und Sorgen die Muskulatur rund um Schultern und Nacken verspannen. Diese Signale darf man als Anlass nehmen, um sich selbst zu reflektieren.“

## Anke Friedl empfiehlt deshalb:

- 1 Auf die Arbeitsposition achten: Ein ständig vorgebeugter Nacken kann zu Verspannungen führen.
- 2 Öfter mal die Haltung wechseln, das entlastet die Muskulatur.
- 3 An Bewegungspausen denken: Jede Stunde mindestens einmal aufstehen und die untenstehenden Übungen durchführen. Das lockert die Muskulatur und wirkt entspannend.
- 4 Wer tagsüber am Laptop sitzt, sollte abends nicht noch den Nacken durch Fernsehen und
- 5 Handygucken zusätzlich einseitig belasten.
- 6 Einen Ausgleich zum Arbeitsalltag schaffen: Vielsitzer dürfen sich in der Freizeit viel bewegen und den ganzen Körper mit Krafttraining kräftigen. Bei viel körperlicher Arbeit ist es hilfreich, Rücken, Rumpf und Beckenbereich gezielt zu stärken.
- 6 Bei akuten Schmerzen hilft Wärme (z. B. ein Kirschkernkissen).
- 7 Flache, ergonomische Nackenkissen zum Schlafen bevorzugen.

## Diese zwei Übungen können Sie einfach in Ihren Alltag integrieren:

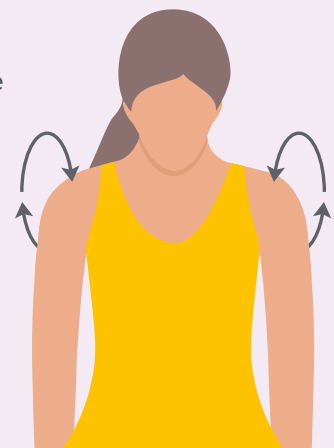
### Kopfpendeln:

Locker stehen und Kopf von links nach rechts neigen. Das Ohr geht zur Schulter, die Schulter dabei entspannt halten. 10 Mal wiederholen.



### Schulterkreisen:

Nach hinten und tief durch die Nase ein- und ausatmen – dabei gerne die Augen schließen, 10 Mal wiederholen.





Und danach:  
**Bunt, frisch,  
gesund!**

## REZEPT

# Vegane Sommerrollen mit scharfem Chili-Dip

Diese veganen Sommerrollen sind vollgepackt mit frischem Gemüse, schnell gemacht und perfekt zum Dippen. Der würzige Chili-Dip sorgt für den Extra-Kick – ideal für heiße Tage und als leichte Mittagsmahlzeit.

**Knackig, bunt und mit einem Hauch Schärfe – diese Sommerrollen sind einfach nur köstlich.**

## Zutaten

für 2 Portionen

### Für die Sommerrollen:

- 6 Reispapierblätter
- 1 kleine Möhre
- 1 Handvoll Rotkohl (fein gehobelt)
- 1 Handvoll Kopfsalat oder Römersalat (in Streifen)
- Frische Minze oder Koriander (optional)

### Für den Chili-Dip:

- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1/2 TL Sambal Oelek oder frische Chili (nach Geschmack)
- Optional: 1 TL Erdnussmus für mehr Tiefe

## Zubereitung

### 1 Gemüse vorbereiten:

Karotten schälen, Rotkohl fein hobeln, Salatblätter waschen. Alles in feine Streifen oder kleine Stücke schneiden – so lässt es sich gut rollen.

### 2 Reispapier einweichen:

Ein Reispapierblatt in lauwarmem Wasser für ca. 10 Sekunden einweichen, bis es weich, aber noch formstabil ist.

### 3 Rollen befüllen:

Das Reispapier auf ein feuchtes Tuch legen, mittig mit Rotkohl, Karotte, Salat und ggf. frischen Kräutern (z. B. Minze) belegen.

### 4 Rollen formen:

Seiten nach innen klappen, dann von unten nach oben fest aufrollen. Vorgang für alle Rollen wiederholen.

### 5 Chili-Dip anrühren:

Sojasauce, Limettensaft, etwas Ahornsirup und Chili nach Geschmack verrühren – wer mag, gibt noch Erdnussmus dazu für mehr Cremigkeit.

**Wer seine Sommerrolle nahrhafter möchte, kann auch Reisnudeln und etwa Tofu einrollen. Guten Appetit.**

# Geschützt

## durch den Sommer

Laut dem Deutschen Wetterdienst, DWD, werden auch in Deutschland Hitzewellen als Folge des Klimawandels häufiger und intensiver. Hitzewellen belasten und führen hierzulande regelmäßig dazu, dass mehr Menschen sterben oder ins Krankenhaus müssen. Insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen,

aber auch Schwangere, Babys, Menschen, die schwer im Freien arbeiten, sowie suchtkranke, obdachlose und alte Menschen zählen zu den Risikogruppen.

Der DWD spricht von einer Hitzewelle, wenn die Temperatur an mindestens drei aufeinanderfolgenden

Tagen über 28 °C liegt. Wird eine starke Wärmebelastung vorhergesagt und die Wohnräume können nachts nicht mehr richtig abkühlen, gibt der DWD eine Hitzewarnung heraus. Doch nicht nur heiße Tage können krank machen: Der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs ist die UV-Strahlung.

### So schützen Sie sich bei Hitze

# 1

#### Wohnung

Tagsüber Rollläden herunterlassen. Lüften, sobald es merklich kühler wird. Auch ein nasses Handtuch vor dem Fenster in der Nacht kann für etwas Abkühlung im Raum sorgen.

# 2

#### Aktivitäten

Körperliche Aktivitäten für den frühen Morgen oder den Abend einplanen. Das gilt für die Gartenarbeit ebenso wie für Sport.

#### Kleidung

Leichte, weite und atmungsaktive Kleidung tragen.

# 3



4

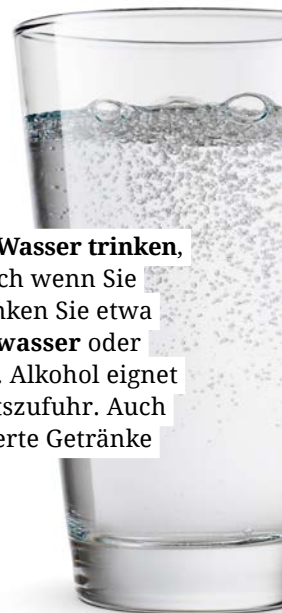
**Apps**

Nutzen Sie **Gesundheitswetter-** oder **Warnwetter-Apps**, um gut vorbereitet zu sein.

5

**Trinken**

Im besten Fall **stündlich Wasser trinken**, lauwarm, nicht kalt – auch wenn Sie keinen Durst haben. Trinken Sie etwa **Mineral- oder Leitungswasser** oder **ungesüßte Kräutertees**. Alkohol eignet sich nicht zur Flüssigkeitszufuhr. Auch Kaffee und stark gezuckerte Getränke sind ungeeignet.



**Essen**

**Leichter ist jetzt besser: Obst und Gemüse** enthalten nicht nur kostbare Nährstoffe, sondern auch Wasser und belasten im Regelfall weniger als Fettiges und Hochverarbeitetes. Essen Sie außerdem **lieber mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt. Und damit Ihr Salzhaushalt im Sommer stimmt: beispielsweise auch mal salzige Suppen oder sogar Salzstangen essen.



6



7

**Arztbesuch**

Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die bei Hitze zu gefährlichen Nebenwirkungen führen können. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Ärztin.



**Notarzt**

Rufen Sie den Notarzt, wenn Sie sich im Sommer nicht wohlfühlen: insbesondere etwa bei heftigen Kopfschmerzen, Erbrechen, Krampfanfällen und Bewusstseinsstrübung. Achten Sie auch auf Ihre Mitmenschen.

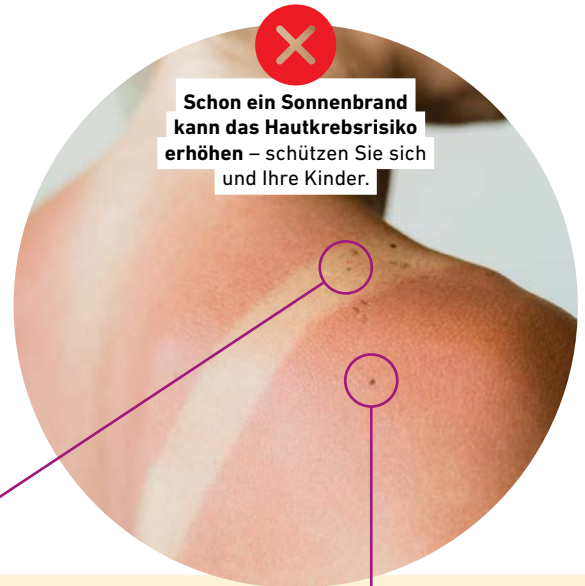
8



## FACTSHEET

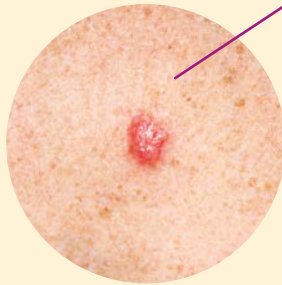
# Hautkrebs

UV-Strahlung gilt als wichtigster Risikofaktor für fast alle Hautkrebsarten. Hautkrebs ist eine bösartige Tumorerkrankung der Haut. Fachleute unterscheiden zwischen weißem Hautkrebs (Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom) und schwarzem Hautkrebs (Melanom). Es gibt weitere, seltenere Formen wie das Merkelzellkarzinom. Weltweit steigt die Zahl der Menschen, die am Melanom erkranken, und das vor allem dort, wo hellhäutige Menschen starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Aber auch Menschen mit dunkler Haut können an Hautkrebs erkranken und müssen ihre Haut gut schützen. Wird Hautkrebs früh diagnostiziert, sind die Heilungschancen hoch. Etwa zwei Drittel der Melanome werden in einem noch frühen Tumorstadium erkannt.



### Weißer Hautkrebs:

- Häufigste Krebserkrankung in Deutschland
- Entsteht vor allem an sonnenexponierten Hautstellen (z. B. Gesicht, Ohren, Kopfhaut)
- Meist gut behandelbar, oft reicht ein operativer Eingriff



### Schwarzer Hautkrebs (Melanom):

- Seltener als weißer Hautkrebs, aber aggressiver
- Bildet sich bei Frauen oft an Beinen oder Hüfte, bei Männern am Rumpf
- Eine OP reicht oft nicht aus



### Risikofaktoren:

- UV-Strahlung (Sonne, Solarien, medizinische Geräte)
- Heller Hauttyp, genetische Veranlagung, Muttermale
- Vorangegangene Hautkrebserkrankung
- Mit zunehmenden Jahren steigt die UV-Schädigung
- Chronische Hautveränderungen, Narben, geschwächtes Immunsystem
- Langanhaltender Kontakt mit krebserregenden Stoffen (Arsen, Teer, Tabak)
- Bestimmte Medikamente, z. B. Immunsuppressiva

Weitere Infos zum Hautkrebs bietet der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums, dkfz: [krebsinformationsdienst.de](http://krebsinformationsdienst.de)



## EXTRA-TIPP FÜR ELTERN

Neugeborene und Säuglinge sollten nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, sondern im Schatten bleiben. Auch Babys und Kleinkinder nur wenig der Sonne aussetzen. Kinderwagen und Buggys beschatten. Von 11 bis 15 Uhr die Sonne meiden. Draußen die Kinder mit schulterabdeckender Kleidung, Hose, Hut und Sonnenbrille ausstatten und gut eincremen. Verwenden Sie Produkte mit mindestens LSF 30 und solche, die vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Im besten Fall zwei Mal nacheinander auftragen. Auch wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abreiben erneut auftragen. Im und am Wasser eignen sich spezielle UV-Schutz-Textilien. Achten Sie außerdem bei Autofahrten auf Sonnenschutz: Nur die Frontscheiben sind aus undurchlässigem Verbundglas. Gegebenenfalls Folien gegen UV-Strahlung oder Rollos anbringen.



## VORSORGE

# Sonnenschutz

- Verwenden Sie einen Lichtschutzfaktor, **LSF**, von **mindestens 30** für Ihren täglichen UV-Schutz. Im Wasser oder in Höhen sollte es ein **LSF 50 +** sein.
- Das Produkt sollte auch gegen UVA-Strahlen schützen und ein **UVA-Siegel** tragen.
- Laut Bundesamt für Strahlenschutz, BfS, sollte eine 200ml-Flasche nach ca. fünfmaligem Eincremen des ganzen Körpers eines Erwachsenen leer sein; verwenden Sie **lieber zu viel Creme als zu wenig**.
- Das Sonnenschutzmittel **30 Minuten vor dem Rausgehen auftragen**.
- Für **zusätzlichen UV-Schutz** durch **Hut, Brille, Kleidung** sorgen.
- **Mittagssonne meiden**, im **Schatten** bleiben.

## Hautkrebs-Screening

Bei einem Hautkrebs-Screening werden 2 von 3 Melanomen im Frühstadium erkannt. Nutzen Sie daher unser Vorsorgeangebot. BAHN-BKK-Versicherte können sich bereits ab 15 Jahren alle zwei Jahre kostenfrei bei unseren Vertragsärztinnen und -ärzten auf Hautkrebs untersuchen lassen.

Mehr Infos: [bahn-bkk.de/hautkrebs](http://bahn-bkk.de/hautkrebs)

### Früherkennung rettet Leben:

Nutzen Sie deshalb das Hautkrebs-Screening und untersuchen Sie regelmäßig selbst Ihre Haut.



## ABCDE-Regel nutzen

Die Haut mit ihren Leberflecken verändert sich über die Jahre. Suchen Sie deshalb Ihre Haut **regelmäßig** aufmerksam nach **Veränderungen** ab. Schauen Sie auch etwa **hinter Ohren** oder **zwischen Fußzehen** nach. Nutzen Sie dafür die **ABCDE-Regel** der Deutschen Krebsgesellschaft. Gehen Sie zu **Arzt oder Ärztin**, wenn Sie eine **Veränderung** bemerken.

### Asymmetrie:

Der – neue oder bestehende – Leberfleck hat eine ungleichmäßige Form entwickelt.

### Begrenzung:

Der Rand des Leberfleckes ist gezackt, verwaschen, uneben oder rau.

### Color (dt.: Farbe):

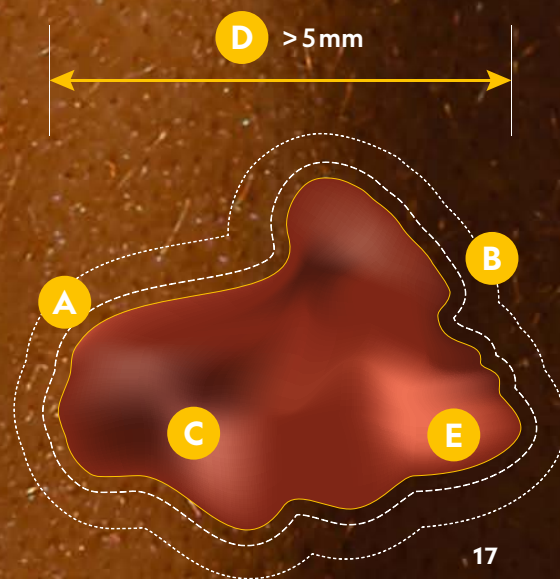
Rosa, Grau, Braun, Schwarz: Es kommen mehrere Farben in einem Leberfleck zusammen.

### Durchmesser:

Der Leberfleck hat mehr als 5 Millimeter Durchmesser oder eine Halbkugelform.

### Erhabenheit:

Der Leberfleck ragt mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinaus und/oder hat eine raue und schuppige Oberfläche.



# Besser schlafen in den Wechseljahren

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren – und sind dennoch selten Thema. Viele Frauen leiden unter Ein- und Durchschlafproblemen, fühlen sich erschöpft, gereizt oder antriebslos. Doch woran liegt das? Und was hilft?

VON MAREIKE ADOMAT, SCHLAFEXPERTIN DES NETZWERK GESUNDHEIT DER BAHN-BKK

Wenn es um die Wechseljahre geht, denken viele zunächst an Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Zyklusveränderungen. Doch ein Symptom wird dabei oft übersehen: Schlafstörungen. Dabei gehören sie zu den häufigsten Beschwerden – vor allem bei berufstätigen Frauen. Eine Studie zeigt: 93,5 Prozent der befragten Frauen in den Wechseljahren berichteten

von Schlafproblemen. Sie kommen direkt nach körperlicher und mentaler Erschöpfung.

## Was passiert im Körper während der Wechseljahre?

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess – und sie ziehen sich über mehrere Jahre. In der

Prämenopause, etwa ab Anfang 40, beginnen die hormonellen Veränderungen. Das entspannende Hormon Progesteron nimmt ab, was erste Schlafprobleme begünstigen kann. In der Perimenopause – der Übergangszeit zur letzten Regelblutung – sinkt dann auch der Östrogenspiegel. Diese hormonelle Achterbahnfahrt kann zu Nachtschweiß, innerer Unruhe und weiteren Beschwerden führen, die einen erholsamen Schlaf erschweren. Erst mit dem Eintritt in die Postmenopause – ein Jahr nach der letzten Menstruation – stabilisiert sich der Hormonhaushalt wieder.

## Warum gerade der Schlaf so leidet

Östrogene und Progesteron wirken auf viele Systeme im Körper: Sie beeinflussen Temperaturregulation, Stimmung und Muskelentspannung – und damit direkt die Schlafqualität. Sinkt ihr Spiegel, gerät das fein abgestimmte System durcheinander. Dazu kommen oft neue Sorgen oder Umstellungen im Leben, wie heranwachsende Kinder, die Pflege von Angehörigen oder berufliche Veränderungen. Schnarchen kann zum Thema werden, ebenso wie morgendliche Mundtrockenheit – Anzeichen für Schlafapnoe, die ärztlich abgeklärt werden sollten.



## Was hilft wirklich bei Schlafproblemen?

Der wichtigste Schritt ist: Nehmen Sie das Thema Schlaf ernst. Machen Sie es zur Priorität. Schlafprobleme sind kein unausweichliches Schicksal, sondern ein Alarmsignal des Körpers. Wer schlecht schläft, sollte nach den Ursachen suchen. Die können sehr unterschiedlich sein: hormonell, psychisch oder umweltbedingt. Sobald Sie die Ursachen kennen, können Sie Ihre Schlafprobleme in den Griff kriegen.

## 5 Tipps bei wechseljahrsbedingten Schlafproblemen

- **Lebensstil anpassen:** Damit der Körper den Wandel und die Hormonschwankungen gut überstehen kann, braucht er die Balance im gesunden Lebensstil, benötigt mehr Zeit zum Entspannen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Kurzum: ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus, Bewegung an der frischen Luft, ein leichteres Abendessen und der Verzicht auf Alkohol oder Koffein am Abend können viel bewirken.
- **Mentale Gesundheit stärken:** Entspannungsübungen, Atemtechniken oder Meditation können helfen, das Gedankenkarussell vor dem Einschlafen zu stoppen. Auch Gespräche mit Therapeutinnen und Therapeuten können unterstützen.
- **Pflanzliche Mittel gezielt einsetzen:** Phytoöstrogene aus Soja, Mönchspfeffer, Schafgarbe oder Frauenmantel können helfen – sollten aber nicht ohne ärztliche Rücksprache eingenommen werden. **Unser Tipp:** Wir erstatten jährlich bis zu 150 Euro für apothekenpflichtige naturheil-

„Finden Sie zuerst die Ursache Ihres Schlafproblems heraus und gehen Sie diese gezielt an. Für viele Frauen ist weniger oft mehr – ein bewusster Umgang wirkt oft stärker als der nächste Trend-Tipp.“

kundliche Arzneimittel, die auf Privatrezept ärztlich verordnet wurden.

- **Hormonersatztherapie (HET):** Treten mehrere Symptome wie etwa Hitzewallungen und Schlafstörungen auf, kann eine Hormonersatztherapie gegebenenfalls in Betracht gezogen werden. Ihr Arzt oder Ihre Gynäkologin kann einschätzen, ob eine solche Behandlung bei Ihnen medizinisch sinnvoll ist, und klärt Sie über Chancen und Risiken einer Hormonersatztherapie auf.
- **Schlafstörungen ernst nehmen:** Symptome wie Schnarchen, nächtliches Aufwachen oder starke Tagesmüdigkeit können auf behandlungsbedürftige Störungen hinweisen – ein Gespräch mit einem Schlafmediziner oder einer Schlafmedizinerin kann ebenfalls sinnvoll sein.

## Nicht jeder Tipp hilft jeder Frau

Den perfekten Schlaftrick gibt es nicht. Schlaf ist individuell – genauso wie die Wechseljahre. Wichtig ist ein reflektierter Umgang: Statt ständig neue Mittel oder Methoden auszuprobieren, ist es oft wirksamer, den eigenen Alltag genauer zu betrachten. Was stresst mich? Was tut mir gut? Wo kann ich gezielt ansetzen?

## Ein Perspektivwechsel nützt

**Trotz aller Herausforderungen:** Die Wechseljahre bieten auch Chancen. Viele Frauen erleben in dieser Zeit einen mentalen Wandel – weg vom Funktionieren, hin zu mehr Selbstfürsorge. Statt „Augen zu und durch“ geht es darum, die Bedürfnisse des eigenen Körpers neu kennenzulernen und bewusst für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Auch guter Schlaf ist ein Akt der Selbstfürsorge – und damit ein Schlüssel für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensqualität.

### GUT ZU WISSEN

In den Wechseljahren sollten Vorsorgeuntersuchungen ganz oben auf der To-do-Liste stehen. Nutzen Sie deshalb unser umfassendes Vorsorgeangebot wie etwa die Krebsvorsorge oder auch den Gesundheits-Check-up. Informieren Sie sich über die Vorsorgeuntersuchungen auf unserer Webseite. Darüber hinaus finden Sie in unserer Kursdatenbank etwa auch Kurse zur Entspannung:

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



Klartext mit:

# Dr. Sigrid Evelyn Nikutta

Als Vorständin Güterverkehr der Deutschen Bahn AG und Vorsitzende des Vorstands der DB Cargo AG lenkt sie gemeinsam mit ihren Vorstandskolleginnen und -kollegen die Geschicke der Bahn und treibt die Transformation bei der DB Cargo voran. Uns erläutert sie, warum sie schon lange bei der BAHN-BKK versichert ist und welche Dinge ihr im Leben wichtig sind.

**pulsprivat: Frau Nikutta, warum sind Sie Kundin der BAHN-BKK?**

Ich bin bei der BAHN-BKK wirklich aus Überzeugung versichert und ein absoluter Fan der gesetzlichen Krankenversicherung. Das Solidarprinzip – auf dem die gesetzliche Krankenversicherung basiert – ist für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt und unsere Demokratie wichtig. Gleichzeitig schätze ich die familiäre Atmosphäre bei der BAHN-BKK mit den persönlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern.

**pulsprivat: Wann hatten Sie das letzte Mal Kontakt zur BAHN-BKK?**

Das ist noch gar nicht so lange her: Eines meiner Kinder hatte seine Krankenkassenkarte verloren, wollte aber auch in den Urlaub starten. Ohne Krankenkassenkarte geht das natürlich nicht. Ich konnte dann schnell und unkompliziert eine Ersatzbescheinigung anfordern, das war wirklich toll.

**pulsprivat: Was bedeuten die Sozialpartnerschaften innerhalb der Bahn-Familie für Sie?**

Die Sozialpartner sind das große Plus, das bei einem Beschäftigungsverhältnis mit der Bahn noch dazukommt.

Hier gibt es eine enge Vernetzung untereinander, und das bietet den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viele Mehrwerte. Zum Beispiel ist der Zugang zu den Angeboten der Sozialpartner – wie auch die BAHN-BKK einer ist – viel niedrigschwelliger. Das sorgt für viele Erleichterungen im Alltag, denn durch das Engagement der Sozialpartner können wir auf veränderte Arbeitswelten und demografische Entwicklungen flexibler reagieren.

**pulsprivat: Apropos Alltag, worauf achten Sie, wenn es um Ihre Gesundheit geht?**

**Ich habe drei ganz klare Prinzipien:**

- 1 Freude und Spaß am Leben. Das, was ich tue, muss mir Freude bereiten.
- 2 Bewegung im Alltag. Ich bin ständig auf den Beinen und unterwegs.
- 3 Gute Sozialkontakte.

Ich pflege meine beruflichen Kontakte, aber auch im privaten Freundeskreis und innerhalb der Familie ist mir ein vertrauensvolles Miteinander wichtig. Ich schätze den gemeinsamen Austausch.

Das ist für mich elementar und wirkt auf mich wie ein Lebenselixier.

**pulsprivat: Aktuell befinden Sie sich mit der DB Cargo in einem Transformationsprozess. Was bedeutet das konkret?**

Die DB Cargo ist schon seit über 20 Jahren in einer schwierigen Lage. Es ist wichtig, dass wir handeln. Der Druck ist natürlich hoch; wir wollen jetzt die Chance ergreifen und das Unternehmen fit für die Zukunft machen.

**pulsprivat: Wie reagieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Veränderungen?**

Ich spüre, dass viele sich Sorgen um ihren Arbeitsplatz machen. Auch gegenüber der Politik ist die Skepsis groß, weil wir bestimmte Erwartungen und Vorgaben erfüllen müssen und sich daraus große Veränderungen ergeben. Auf der anderen Seite gibt es aber auch viele Kolleginnen und Kollegen, die den Wandel begrüßen und sich darauf freuen, aktiv daran teilzuhaben.

**pulsprivat: Was ist jetzt besonders wichtig?**

Was wir immer wieder feststellen, ist, wie essenziell der Zusammenhalt im Team und unter den Kollegen und Kolleginnen ist. Niemand schafft so etwas alleine, und es ist wichtig, dass man Veränderungen gemeinsam erlebt, sich dazu austauscht und dann zusammen einen Weg findet, damit umzugehen. Wir lassen niemanden im Stich, aber es

ist auch klar, dass es diese Transformation geben muss und daran jede und jeder einen Anteil hat.

**pulsprivat: Wie soll sich die DB Cargo zukünftig entwickeln?**

Unser Ziel ist klar: Wir wollen DB Cargo wirtschaftlich stabil aufstellen und eine tragfähige Basis für die Zukunft schaffen. Das ist entscheidend – für unsere Beschäftigten, für die Wettbewerbsfähigkeit

der Bahn und für unsere Gesellschaft. Denn ohne die DB Cargo keine Verkehrswende – und ohne Verkehrswende keine Klimawende. Der Schienengüterverkehr ist ein zentraler Hebel für Klimaschutz, faire Mobilität und eine resiliente Wirtschaft. Diesen Wandel gestalten wir – verantwortungsvoll, engagiert und zukunftsorientiert.

**Vielen Dank für das Interview.**

**„Wir machen die DB Cargo fit für die Zukunft. Dafür braucht es Mut und ein aktives und offenes Miteinander.“**



**Lebenslauf**

Dr. Sigrid Evelyn Nikutta

- **Studium der Psychologie** in Bielefeld und Promotion an der Ludwig-Maximilians-Universität München (Schwerpunkte: Betriebs- und Organisationspsychologie)
- **Karrierebeginn** bei einem **mittelständischen Unternehmen** in Bielefeld
- **1996 Wechsel zur Deutschen Bahn.** Nach Stationen in Dresden und Frankfurt beginnt ihre Zeit im Güterverkehr in Duisburg/Köln und Mainz zuerst als Personalleiterin. Danach übernimmt sie die Leitung der Produktion und wird Sprecherin der Geschäftsführung des Transportbereichs Ganzzugverkehr in Mainz. Daran anschließend bekleidet sie den Vorstandsposten Produktion bei der Tochter DB Cargo Polska.
- Im **Oktober 2010** wechselt Sigrid Evelyn Nikutta als **Vorstandsvorsitzende** und **Vorstand Betrieb** zum größten Nahverkehrsunternehmens in Deutschland, den **Berliner Verkehrsbetrieben (BVG)**. Sie ist die erste Frau an der Spitze und führt die BVG erstmals in die schwarzen Zahlen.
- Ende **2019** wird sie in den **Vorstand der Deutschen Bahn** berufen. Gleichzeitig übernimmt sie auch die operative Führung der **DB Cargo AG** in Mainz als CEO.

## INFO

### Sitzung des Verwaltungsrates der BAHN-BKK

Am 16. Juli 2025 findet ab 9 Uhr die nächste 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 in Angelegenheiten nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG). In den Sitzungen kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden. Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main.

### Auslandskrankenschein Urlaub

**Sie nutzen die BAHN-BKK-App?** Dann aktivieren Sie das Online-Postfach, denn das bringt viele Vorteile. Wenn Sie beispielsweise einen Auslandskrankenschein benötigen, können wir Ihnen diesen direkt in das Online-Postfach laden. Einen Auslandskrankenschein benötigen Sie, wenn Sie in bestimmte Länder außerhalb der EU reisen wie z. B. in die Türkei.

## PULSPRIVAT

### Jetzt auf ePaper umstellen

Immer spannend, immer dabei: Lesen Sie die pulsprivat ganz bequem als ePaper auf Ihrem Smartphone, Tablet oder PC. Profitieren Sie von der intelligenten Aufmachung mit Suchfunktion und klickbaren Links für Zusatzinfos.

**Hier umstellen:**

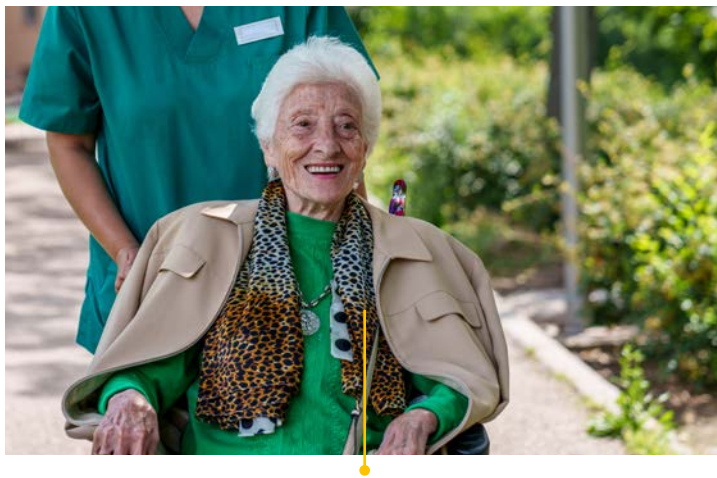
[bahn-bkk.de/pulsprivat](https://bahn-bkk.de/pulsprivat)



## PFLEGE

### Kostenfreie Angebote für Ehrenamtliche

**Sicher in Pflege:** Ehrenamtlich tätigen Pflegekräften bietet die BAHN-BKK kostenfreie Schulungen an, die wertvolles Wissen rund um die Pflege vermitteln, sie aber auch etwa bei seelischen und körperlichen Belastungen unterstützen. Diese Schulungen werden vom jeweiligen Anbieter direkt mit uns abgerechnet. Mehr Informationen zu den Angeboten finden Sie auf unserer Website: [bahn-bkk.de/schulungsangebote](https://bahn-bkk.de/schulungsangebote)



## SERVICE

### Pflegehotline

Wir haben seit Januar eine Pflegehotline. Unter: **0800 22 46 222** können Sie uns alle Fragen rund um das **Thema Pflege** stellen.

**Sie erreichen uns täglich von 8 bis 20 Uhr.**

## SERVICE

### Reiseschutzimpfungen

Schon gewusst: Wir zahlen Reiseschutzimpfungen, die von der STIKO empfohlen werden. Für ausgewählte Schutzimpfungen stellen wir Ihnen ein Budget von 300 Euro jährlich zur Verfügung.

SERVICE  
ePA

Ausführliche Infos und Hilfe zur ePA erhalten Sie hier:



# Wie Sie sich vor Zecken schützen

Von etwa März bis Oktober sind Zecken in Deutschland besonders aktiv. Die kleinen Blutsauger lieben feuchte Waldränder, lauern aber auch in Parks und Gärten. In Deutschland übertragen sie vor allem zwei ernstzunehmende Infektionskrankheiten – die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Lyme-Borreliose. Während FSME durch Viren verursacht wird, liegt der Borreliose eine bakterielle Infektion zugrunde. Beide Erkrankungen können schwere gesundheitliche Folgen haben, verlaufen aber sehr unterschiedlich. Für beide Krankheiten gilt: Schützen Sie sich.

## FSME: Viruserkrankung mit potenziellen Spätfolgen

FSME-Viren können unmittelbar beim Stich übertragen werden. Eine Ansteckung ist insbesondere in Risikogebieten möglich, etwa in Baden-Württemberg, Bayern, Brandenburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Thüringen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Die Infektion verläuft häufig symptomlos, kann aber auch grippeähnliche Beschwerden und in schweren

Fällen eine Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten auslösen. Mögliche Folgen sind Koordinationsstörungen, Lähmungen oder Sprachstörungen. Laut Robert Koch-Institut wurden im Jahr 2024 deutschlandweit 686 FSME-Erkrankungen gemeldet – die zweithöchste Zahl seit Beginn der Erfassung in 2001.

## Borreliose: Bakterielle Infektion mit vielen Gesichtern

Infektionen mit Borrelia treten in ganz Deutschland auf. Die Krankheit kann verschiedene Organsysteme betreffen, insbesondere die Haut, das Nervensystem und die Gelenke. Die häufigste Erkrankungsform ist die sogenannte Wanderröte – eine ringförmige Hautrötung um die Einstichstelle. Auch Fieber, Muskel- und Kopfschmerzen können zu den Symptomen zählen. Unbehandelt kann Borreliose das Nervensystem, Gelenke oder das Herz befallen, und es kann zu Lähmungen oder sogar neurologischen Störungen kommen. Eine Impfung gibt es bislang nicht. In Deutschland erkranken jährlich schätzungsweise 80.000 bis 120.000 Menschen an Borreliose.

Doch nur 0,3 bis 1,4 Prozent der Infizierten entwickeln Krankheitszeichen.

## Wie kann man sich schützen?

- **Zeckenstiche vermeiden:** Lange Kleidung, geschlossene Schuhe und helle Stoffe beim Aufenthalt in der Natur helfen. Insektenschutzmittel können zusätzlich wirken.
- **Zecken schnell entfernen:** Je früher, desto besser – idealerweise innerhalb von 12 Stunden nach dem Stich. Wichtig: Die Zecke möglichst hautnah mit einer feinen Pinzette oder Zeckenkarte entfernen, ohne den Körper zu quetschen.
- **Gegen FSME impfen lassen:** Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die Impfung Personen, die in Risikogebieten leben oder sich dort häufig aufhalten

**Wir übernehmen die Kosten der FSME-Impfung, wenn Sie in einem der Risikogebiete wohnen oder sich dort vorübergehend aufhalten.**

## IMPRESSUM

**pulsprivat** Das Magazin für Kundinnen und Kunden  
Ausgabe 2/2025, 27. Jahrgang,  
erscheint vierteljährlich  
Redaktionsschluss: 12.06.2025

**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](mailto:bahn-bkk.de/kontakt)**

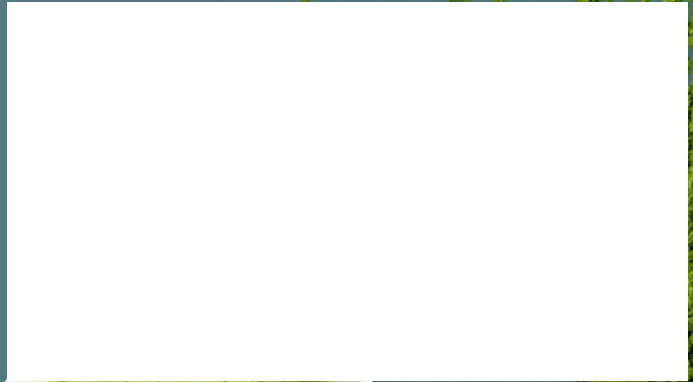
**Gestaltung** STÜRMER & DRÄNGER  
Visuelle Kommunikation GmbH  
**[stuermer-draenger.de](http://stuermer-draenger.de)**

**Druck/Verlag** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien  
**[info@schaffrath.de](mailto:info@schaffrath.de) | [schaffrath.de](http://schaffrath.de)**

**Fotos** BAHN-BKK, Adobe Stock, iStock, StockFood,  
Christian Kuhlmann (S. 2), Gregor Gärtner (S. 9),  
DB Cargo (S. 21), Antonia Kaltwasser (S. 24)

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



# Matcha

## EIN GRÜNES WUNDERMITTEL?

**Ob iced oder heiß, als Latte mit Kokosmilch und Erdbeerpüree oder in Kombination mit Earl-Grey-Tee: Matcha ist aktuell in aller Munde.**

Der grüne Tee soll nicht nur gut schmecken, sondern auch sehr gesund sein. Doch was kann das Wunderpulver wirklich?

Erstmal ein paar Fakten zu Matcha: Er besteht aus gemahlene grünen Teeblättern, die 3–4 Wochen vor der Ernte beschattet werden, um die Chlorophyll-Produktion anzuregen. Das verleiht dem Tee seine leuchtend grüne Farbe. Nach der Ernte werden die Blätter gedämpft, getrocknet und gemahlen. Dieser Prozess ist sehr aufwendig, und deshalb ist guter Matcha auch so teuer.

Matcha enthält neben dem Chlorophyll auch Ballaststoffe, Vitamine und Aminosäuren sowie Antioxidantien. Hier wird besonders das Epigallocatechingallat (EGCG) erwähnt, da es zum Schutz von Zellen beitragen kann. Matcha soll außerdem beim Abnehmen helfen und Krebszellen vorm Wachsen hindern können. Außerdem ist der grüne Tee ein Wachmacher, da eine Tasse ungefähr so viel Koffein wie ein Espresso enthält. Der Unterschied zu diesem ist allerdings, dass das Koffein im Matcha anscheinend deutlich langsamer aufgenommen wird und so für einen längeren Energieschub sorgen kann.

Unter die Lupe genommen sieht es so aus: Keiner der oben genannten Vorteile konnte bislang durch relevante Studien sicher belegt werden, abgesehen von seiner anregenden Wirkung.

Außerdem sollte man wissen, dass Matcha Aluminium und Blei enthalten kann, die potenziell gesundheitsschädlich sind. Wer das Risiko minimieren möchte, kann etwa zu Bio-Matcha greifen und die empfohlene Verzehrmenge beachten. In Matcha kommt auch eine erhöhte Menge Oxalsäure vor, die im Verdacht steht, das Risiko für Harn- und Nierensteine zu erhöhen. Schwangere, Stillende und Kinder sollten aufgrund des hohen Koffeingehalts eher auf den Tee verzichten.

Mit diesen Erkenntnissen im Hinterkopf lässt sich also festhalten, dass Matcha sicher kein grünes Wunderpulver ist. Als Kaffeealternative kann er aber dienen, und der Tee sieht ja auch wirklich schön aus. Wem Matcha also schmeckt, kann ihn weiterhin genießen. Wichtig ist nur, es nicht zu übertreiben.