

*Familie:
Leben pur*

***FAMILIE: GLÜCK
UND HERAUSFORDERUNG***

ERNÄHRUNG
***ALLE AM TISCH:
GESUND ESSEN IN DER FAMILIE***

MEDIZIN
***SERIE MIND-BODY-MEDIZIN:
KOPF UND KÖRPER***

BAHNBKK

NACHRICHTEN
04 **AKTUELLES IN KÜRZE**

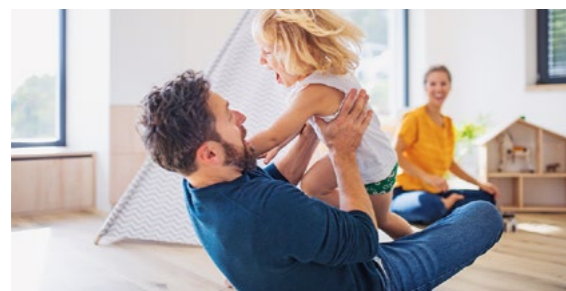
GESELLSCHAFT
06 **FAMILIE**
IMMER WIEDER ANDERS

TITEL
08 **FAMILIE WERDEN**
GLÜCK UND HERAUSFORDERUNG

ERNÄHRUNG
12 **ALLE AM TISCH**
GESUND ESSEN IN DER FAMILIE

URLAUB
16 **FAMILIEN-SOMMER**
VIEL SPASS IN DEN FERIEEN

MEDIZIN
20 **MIND-BODY-MEDIZIN**
KOPF UND KÖRPER



06 **FAMILIE**
IMMER WIEDER ANDERS

Die meisten Geschichten sind Familiengeschichten. Ob Hamlet im Theater, die Sopranos im Fernsehen oder die Buddenbrooks in der Literatur, ob Katastrophendrama, Krimi oder Liebesgeschichte: Die Familie ist Hauptthema, Kristallisationspunkt oder Motiv. Hier trifft alles zusammen, was unser Leben ausmacht. Weil wir in eine Familie geboren wurden, weil wir in einer Familie aufgewachsen sind, weil wir möglicherweise mittlerweile eine eigene Familie gegründet haben. Das ist Glück. Das ist Stress. Das ist Leben pur.

08 **FAMILIE WERDEN**
GLÜCK UND HERAUSFORDERUNG

Schon der Gedanke macht Vergnügen: Sollen wir ein Kind bekommen? Dass es diese Option gibt, ist etwas Besonderes. Wenn dann die Planung konkreter wird, tauchen die ersten Fragen auf – erst recht, wenn das Kind unterwegs oder schon auf der Welt ist. Vieles ist auf einmal ganz anders und fordert uns heraus. Wir unterstützen Sie umfassend rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit als Familie.

16 **FAMILIEN-SOMMER**
VIEL SPASS IN DEN FERIEEN

Sonne und See, Berge und Bauernhof: Das Leben kann so schön sein. Jetzt krank zu werden wäre richtig doof. Leider treten viele Infektionen und Beschwerden gerade in der warmen Jahreszeit auf – Sommergrippe, Sonnenallergie, Durchfall und Insektenstiche gehören dazu. Und allesamt haben sie das Zeug zum echten Spielverderber. Unsere Tipps helfen dabei, dass Ihrem erholsamen Urlaub nichts im Wege steht.

20 **SERIE: MIND-BODY-MEDIZIN**
KOPF UND KÖRPER

Prof. Dr. Gustav Dobos schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Mind-Body-Medizin. Er ist Pionier und Wegbereiter der integrativen Medizin und der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Prof. Dobos ist Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Universitätsklinikum Essen und Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Heute geht es darum, warum Gefühle so wichtig für die Gesundheit sind.

BAHN-BKK**SITZUNGEN DER VERWALTUNGSRÄTE
VON BAHN-BKK UND BAHN-BKK PFLEGEKASSE**

Am 13. Juli 2023 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Im Anschluss tagen der Verwaltungsrat der BAHN-BKK Pflegekasse sowie die Arbeitgebervertreter des Verwaltungsrats der BAHN-BKK in Angelegenheiten nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG). In den Sitzungen kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden. Tagungsort ist die BAHN-BKK Zentrale, Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main.

**THOMAS HERMANN NEUER ALTERNIERENDER
VORSITZENDER DES VERWALTUNGSRATS**

Der Verwaltungsrat der BAHN-BKK hat in seiner Sitzung am 7. Dezember 2022 festgestellt, dass Herr Thomas Hermann mit Wirkung ab dem 1. Januar 2023 als ordentliches Mitglied des Verwaltungsrats (Arbeitgebervertreter) der BAHN-BKK als gewählt gilt. In der gleichen Sitzung hat der Verwaltungsrat Thomas Hermann mit Wirkung ab dem 1. Januar 2023 zum (alternierenden) Vorsitzenden des Verwaltungsrats der BAHN-BKK gewählt.

PFLEGEVERSICHERUNG**HÖHERE BEITRÄGE AB 1. JULI 2023**

Der Bundestag hat die Erhöhung der Beiträge zur Pflegeversicherung zum 1. Juli 2023 beschlossen. Die Pflegekassen haben darauf keinen Einfluss. So steigt der gesetzliche Beitragsatz von bisher 3,05 Prozent auf 3,4 Prozent. Der Beitrag für Kinderlose erhöht sich von 3,4 auf 4,0 Prozent. Gleichzeitig führt der Gesetzgeber eine Differenzierung des Beitragsatzes je nach Anzahl der Kinder ein und setzt damit ein entsprechendes Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 7. April 2022 um.

Über Einzelheiten dazu und über die zum 1. Januar 2024 geplante Erhöhung des Pflegegeldes und anderer Pflegeleistungen informieren wir ausführlich in der nächsten pulsprivat-Ausgabe.

OFF ROAD KIDS STIFTUNG**30 JAHRE HILFE FÜR STRASSENKINDER
UND JUNGE OBDACHLOSE**

In Deutschland gibt es aktuell mindestens 40.000 verzweifelte Minderjährige und junge Volljährige (bis 28 Jahre) pro Jahr, die akut von Obdachlosigkeit bedroht sind oder bereits auf der Straße sitzen.

Die Off Road Kids Stiftung ist die einzige bundesweit tätige Hilfsorganisation für Straßenkinder, junge Obdachlose und von Obdachlosigkeit bedrohte junge Menschen in Deutschland: Seit 1993 leistet sie nicht nur flächendeckend digitale Sozialarbeit über eine Online-Hilfe, sondern setzt auch Streetworker direkt vor Ort in Berlin, Dortmund, Frankfurt, Hamburg und Köln ein. Als erste gesetzliche Krankenkasse engagiert sich die BAHN-BKK in der Gesundheitsförderung von jungen wohnungslosen Menschen in Deutschland. Gemeinsam mit der Off Road Kids Stiftung setzt sie seit dem Jahr 2017 das Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekt „STREETWORK +“ um.

🌐 www.sofahopper.de

BAHN-BKK**LÄNGERE BEARBEITUNGSZEITEN**

Im April und Mai wurden wegen einer technischen Störung unseres IT-Dienstleisters unsere IT-Systeme über einen längeren Zeitraum deaktiviert. Mittlerweile können wir unsere IT-Systeme wieder nutzen und arbeiten mit Hochdruck an der Bearbeitung Ihrer Anträge.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auf Grund des entstandenen Arbeitsaufkommens im Moment längere Bearbeitungszeiten als gewohnt haben. Sie können uns dadurch unterstützen, indem Sie sich telefonisch nicht zum Stand der Bearbeitung Ihres Anliegens erkundigen. Für dringende Anfragen sind wir für Sie da unter

📞 **0800 2246255 Kostenfreie Servicenummer**

Wir bitten Sie um Ihr Verständnis und bedanken uns für Ihre Geduld.

**ORGANSPENDE****SPENDERZAHLEN 2022 RÜCKLÄUFIG**

Im vergangenen Jahr haben 869 Menschen nach ihrem Tod ein oder mehrere Organe gespendet. Damit ging die Zahl der postmortal entnommenen Organe um 8,4 Prozent im Vergleich zu 2021 zurück. „Auch wenn der starke Rückgang der Organspendezahlen vor allem pandemiebedingt auf die ersten Monate 2022 zurückzuführen ist und sich die Zahlen danach stabilisierten, stellt sich die Frage, warum es nicht

gelingt, die Organspendezahlen zu steigern“, so der Medizinische Vorstand der Deutschen Stiftung Organspende (DSO), Dr. med. Axel Rahmel. „Das ernüchternde Fazit ist, dass wir im vergangenen Jahr weniger Menschen mit einer lebensrettenden Transplantation helfen konnten. Das ist für jede einzelne Patientin und jeden einzelnen Patienten auf den Wartelisten dramatisch.“

Allerdings zeigen Umfragen in der Bevölkerung immer wieder, dass acht von zehn Bundesbürgerinnen und Bundesbürgern die Organspende befürworten. Offensichtlich entscheiden sich Angehörige aus Unsicherheit aber häufig dagegen, da der Wille des Verstorbenen nicht bekannt ist. Hier kann, so die feste Überzeugung der BAHN-BKK, nur Aufklärung etwas verändern und möglicherweise auch der Anstoß über eine Widerspruchsregelung wie von Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach im letzten Jahr vorgeschlagen. Informationen zur Organspende finden Sie bei der Deutschen Stiftung Organspende und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

🌐 www.dso.de

🌐 www.organspende-info.de

Gerne schicken wir Ihnen einen Organspendeausweis zu.

🌐 www.bahn-bkk.de/organspende

IMPRESSUM

pulsprivat Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 2/2023, 24. Jahrgang, erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss 17. Mai 2023

Herausgeber **BAHN-BKK**
Redaktion: Hanka Knoche (verantw.),
Olaf Rust, Monika Jung
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
Telefon 0800 22 46 255
E-Mail service@bahn-bkk.de

Verlag **OPTIMUM Medien & Service GmbH**
Tumblingerstraße 14, 80337 München
Telefon 089 55 07 76 11/12
E-Mail service@optimum-medien.de

Gestaltung und Realisation **Christa Dollhausen Design**
Sürther Hauptstraße 46, 50999 Köln

Druck **WESTEND Druckereibetriebe**
Westendstraße 1, 45143 Essen

Fotos Adobe Stock, iStockphoto, picture alliance, Westend61

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

Familie Immer wieder anders

Die meisten Geschichten sind Familiengeschichten. Ob Hamlet im Theater, die Sopranos im Fernsehen oder die Buddenbrooks in der Literatur, ob Katastrophendrama, Krimi oder Liebesgeschichte:

Die Familie ist Hauptthema, Kristallisationspunkt oder Motiv. Hier trifft alles zusammen, was unser Leben ausmacht.

Weil wir in eine Familie geboren wurden, weil wir in einer Familie aufgewachsen sind, weil wir möglicherweise mittlerweile eine eigene Familie gegründet haben. Das ist Glück. Das ist Stress. Das ist Leben pur.

*Familie:
Leben pur*

Familie ist ... immer wieder anders | Sie ist das wichtigste Netzwerk der Welt. Nicht nur Mama, Papa, Kind, sondern alle Eltern-Kind-Gemeinschaften, das heißt Ehepaare, nicht eheliche Lebensgemeinschaften sowie Alleinerziehende mit Kindern im Haushalt bilden eine Familie – Kernpunkt unseres Lebens. Gerade jetzt in den beginnenden Sommerferien wird Familie wieder besonders spürbar; denn es wartet nicht nur die Auszeit von Job, Kindergarten, Schule und Alltag, sondern auch die Zeit, die Eltern als besonders entscheidend für das Familienglück empfinden. Was macht das Familienglück aus? Welche Herausforderungen müssen dafür gemeistert werden und wie bleiben wir dabei gesund?

Glücksfaktor | Selten ist ein Umfrageergebnis so deutlich: Laut der repräsentativen Befragung des Forsa-Instituts sagen 98 Prozent der befragten Eltern, Familie sei ein entscheidender Glücksfaktor – unabhängig von Geschlecht, Alter und Größe des Haushalts. Gemeinsame Zeit mit der Familie zu verbringen steht für Familien an erster Stelle (96 %), noch vor finanzieller Sicherheit (85 %) und dem sozialen Netzwerk (76 %). Glückliche Momente schenken den Eltern die kleinen Dinge wie zum Beispiel ein Kinderlachen oder ein selbstgemaltes Bild (85 %), dicht gefolgt von gemeinsamen Familienausflügen (77 %) und Familienurlaube (72 %).

Eltern möchten jedem ihrer Kinder die bestmöglichen Chancen geben, gesund aufzuwachsen. Vieles können sie selbst zum Positiven beeinflussen. Sie können sich für gute Lebensumstände einsetzen und einen guten Lebensstil in ihrer Familie fördern. Zum Beispiel damit, was und wie sie essen, wie viel sie sich bewegen und wie gut sie es schaffen, sich zu erholen.

Stressfaktor | Doch neben Glück bedeutet Familie auch Stress, sagen 79 Prozent der Befragten. Familienfeiern (39 %) sorgen bei den Befragten für Stressmomente im Familienleben, ebenso Feiertage (11 %) wie Weihnachten und Ostern, an denen die ganze Familie zusammenkommt. Aber es sind nicht nur die Feiertage, denn jeder Vierte empfindet auch den Alltag mit der Familie als stressig. Mehr als die Hälfte der Befragten (58 %) geben an, dass der Mangel an Zeit der größte Stressfaktor und die größte Herausforderung für das Familienleben ist.

Positivität und Respekt | Gibt es einen Schlüssel für Familienglück? Natürlich gibt es kein dauerhaftes und immerwährendes Glück. Die glücklichste Familie durchlebt irgendwann schwere Zeiten, zum Beispiel weil der heiß geliebte Opa stirbt, ein Familienmitglied schwer krank wird oder finanzielle Sorgen drücken. Die Frage stellt sich jedoch, wie die Familie mit

dem Schicksalsschlag umgeht. Glückliche Familien konzentrieren sich eher auf das Positive. Sie schätzen und respektieren einander. Sie wissen, dass jedes Familienmitglied Stärken und Schwächen hat. Sie akzeptieren persönliche Grenzen und wissen, dass nicht von jedem alles erwartet werden kann. Statt die Schwächen des anderen in der Öffentlichkeit zu dokumentieren, konzentrieren sie sich darauf, wie sie dem anderen helfen können.

Bevor wir jetzt in grenzenloser Bewunderung der glücklichen Familie Tribut zollen, machen wir uns klar, dass es nicht nur schlimme Ereignisse sind, mit denen sich Familie Glück ab und zu auseinandersetzen muss, sondern auch das tägliche Klein-Klein. Schwierige Arbeitsbedingungen, Mobbing in der Schule, die schwierige Nachbarin, die zu versorgende Tante. Das pralle Leben halt. Gerade in solchen Konstellationen zeigt sich, ob die Familie einander Halt gibt oder ob die Spannungen so zunehmen, dass in der Familie Streit und Hader unerträglich werden.

Organisationsproblem | Familie ist für viele Eltern verständlicherweise der absolute Lebensmittelpunkt. Sie bemühen sich, möglichst viel Zeit gemeinsam zu verbringen, aber scheitern oft daran, alles unter einen Hut zu bekommen. Neben einer gleichberechtigten Aufteilung der familiären und beruflichen Pflichten zwischen den Partnern kann auch eine professionelle Unterstützung, zum Beispiel eine Reinigungskraft, für Entlastung sorgen und damit zum Familienglück beitragen. Noch einmal zu den Forsa-Daten: Insgesamt 69 Prozent aller Befragten nehmen bereits eine solche Unterstützung in Anspruch oder können sich dies für die Zukunft vorstellen.

Regelmäßige Begegnungen | Neben gegenseitigem Respekt und kluger Aufteilung der innerfamiliären Pflichten ist ein weiterer Schlüssel für ein gelingendes Familienleben das Schaffen von regelmäßigen Begegnungen. Zum Beispiel wenn alle nach Hause gekommen sind, beim Essen, beim Gesellschaftsspiel am Sonntagnachmittag oder beim Frühstück. Warnen möchten wir aber vor einem wie auch immer gearteten Perfektionszwang. Nein, es müssen nicht immer Blumen auf dem Esstisch stehen und ja, es darf auch einfach Pellkartoffeln mit Quark geben. Nein, es muss nicht immer alles musterergültig geputzt sein und ja, es ist erlaubt, sich abzumelden und zurückzuziehen. „Leben und leben lassen“ könnte ein Motto sein – aber nur, wenn darunter nicht verstanden wird, dass man sich nur um sich selbst kümmert. Gemeinsamkeit, Respekt und Individualität – ein gutes Trio für ein Familienleben, das auch gesund ist; denn das bedeutet Geborgenheit, Sicherheit und Persönlichkeit. Ein Glück, wer das erleben darf!



*Familie:
Leben pur*

Familie werden Glück und Herausforderung

Schon der Gedanke macht Vergnügen: Sollen wir ein Kind bekommen? Dass es diese Option gibt, ist etwas Besonderes. Wenn dann die Planung konkreter wird, tauchen die ersten Fragen auf – erst recht, wenn das Kind unterwegs oder schon auf der Welt ist. Vieles ist auf einmal ganz anders und fordert uns heraus. Wir unterstützen Sie umfassend rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit als Familie.

Gut geplant | Es geht schon dann los, wenn die ersten Gedanken aufblitzen: Wollen wir nicht eine Familie werden? Vielleicht entsteht dieser Gedanke in einer klassischen Paar-Konstellation aus Frau und Mann, zum Beispiel wenn die beiden merken, dass das Zusammenleben gut funktioniert und ein Kind die Krönung sein könnte, vielleicht aber auch zwischen Frau und Frau oder Mann und Mann, die sich einander zugehörig fühlen, ein gemeinsames Leben aufgebaut und geheiratet haben. Ideal ist es, wenn es zu einer guten gemeinsamen Vorbereitung auf das Familie-Werden kommt. Das betrifft alle Rahmenbedingungen, die ein Familienleben beeinflussen, wie Wohnung, Einkommen und Verständigung über die Erwartungen an die künftige Dreisamkeit.

Das betrifft aber auch eine Anpassung von Lebensstil, Ernährung und Erhaltung der Gesundheit, mit denen das Paar idealerweise beginnt, noch bevor es die Verhütung weglässt. Die Ernährung sollte abwechslungsreich, fettarm und nährstoffreich sein. So bekommen Sie alle Vitamine und Mineralstoffe, die für die Erfüllung des Kinderwunsches notwendig sind. Wer übergewichtig ist, sollte seinen überflüssigen Kilos jetzt den Kampf ansagen. Denn Übergewicht kann den Eisprung behindern und damit die Erfüllung des Kinderwunsches beeinträchtigen. Ebenfalls wichtig ist das Nachholen von Impfungen und ein Rauchstopp, sowie ein Test auf Immunität gegen Toxoplasmose. Übermäßiger Genuss von Alkohol kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken – bei Frauen wie bei Männern.

Und wenn es partout nicht klappen will? Ehepaare, die sich ihren Kinderwunsch nicht auf natürlichem Weg erfüllen können, haben unter bestimmten Voraussetzungen einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kostenbeteiligung in Höhe von 50 Prozent für Maßnahmen zur künstlichen Befruchtung.

Der medizinische Eingriff stellt für viele Ehepaare sowohl eine emotionale als auch eine enorme finanzielle Belastung dar. Deshalb gehen wir einen Schritt weiter und unterstützen mit unserem EXTRA ungewollt kinderlose Ehepaare: Für unsere Versicherten übernehmen wir insgesamt 75 Prozent der

genehmigten personenbezogenen Kosten, wenn sie während des Behandlungszeitraums bei uns versichert sind. Der von der Ärztin bzw. vom Arzt ausgestellte Behandlungsplan ist vorab zur Genehmigung bei uns einzureichen.

Wenn ein Kind unterwegs ist | Viele Frauen merken schon vor dem Test, jedoch frühestens ab dem Einnisten der Eizelle in die Gebärmutter, dass sie schwanger sind, zum Beispiel weil ihre Brüste spannen, ihnen auffallend oft übel wird oder sie unbändigen Heißhunger verspüren. Am Ende des ersten Schwangerschaftsmonats, wenn das Einnisten vollzogen ist, bleibt die Regel aus, das häufigste Anzeichen für eine Schwangerschaft. Auf jeden Fall gilt: Der Moment, in dem der Schwangerschaftstest positiv ausfällt, gehört zu den aufregendsten überhaupt. Ab jetzt kommt es besonders darauf an, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und sich gute Rahmenbedingungen zu schaffen.

Wir sind Familie | Die ersten Wochen nach der Geburt (Wochenbett) sind geprägt vom gegenseitigen Kennenlernen. Für die frisch gebackene Mutter ist es in dieser Zeit besonders wichtig, sich von den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt zu erholen. Bei aller großen Freude: Die Zeit nach der Geburt ist für viele Frauen nicht einfach. Sie müssen sich an ihr neues Leben mit Baby gewöhnen, kämpfen parallel mit den Folgen des Schlafmangels und haben manchmal auch gesundheitliche oder psychische Probleme. Es bleibt jedenfalls spannend, ein neues Abenteuer beginnt: Aus einem Liebes- und möglicherweise Ehepaar ist eine Familie geworden. Wir sind in dieser sensiblen Zeit gern an Ihrer Seite!

Unsere Leistungen und EXTRAS | Ein neues Leben gehört zu den aufregendsten Erlebnissen in jeder Familie. Damit die Aufregung stets positiv bleibt, informieren wir Sie umfassend über die wichtigsten Schritte bis zum großen Tag. Gerne begleiten wir Sie auf dieser spannenden Reise und unterstützen Sie vom ersten Moment an. Unsere Angebote stellen wir Ihnen hier in Kurzform vor. Einzelheiten finden Sie auf unserer Website.

www.bahn-bkk.de/schwangerschaft-geburt

Abenteuer Baby: Herzlich willkommen in Ihrem Abenteuer!

Das Portal Abenteuer Baby bietet Ihnen Informationen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Vorsorge und Organisation in der Schwangerschaft. Wir haben die Informationen nach den Trimestern gegliedert. So bekommen Sie jeweils die passenden Informationen zu Ihrem Schwangerschaftsdrittel. Gerne schicken wir Ihnen die Informationen gebündelt als Broschüre nach Hause.

🌐 www.bahn-bkk.de/abenteuer-baby

Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft:**Gut betreut durch die aufregende Zeit**

Während einer Schwangerschaft begleitet Sie Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt und untersucht Sie regelmäßig. Damit Sie und Ihr Kind bereits während der Schwangerschaft bestens versorgt sind, haben wir die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen um zwei EXTRAS ergänzt: „Gesund schwanger“ und „Schwanger Plus“.

→ **Gesund schwanger**

Über das Präventionsprogramm „Gesund schwanger“ können alle werdenden Mütter kostenfrei zusätzliche Untersuchungen in Anspruch nehmen, die dazu beitragen, das Risiko einer Frühgeburt zu minimieren.

→ **Schwanger Plus**

Beim Vorsorgepaket „Schwanger Plus“ beteiligen wir uns mit insgesamt bis zu 150 Euro an verschiedenen Tests, einer professionellen Zahnreinigung und Arzneimitteln, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt während einer Schwangerschaft empfiehlt.

Alle Informationen zu diesen beiden Programmen finden Sie auf unserer Website.

🌐 www.bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge

Die folgende Übersicht zeigt alle Vorsorgeuntersuchungen, die wir während der Schwangerschaft übernehmen, im Überblick:

- Ultraschalluntersuchungen
- Vaginale Ultraschalluntersuchung
- HIV-Antikörper-Test
- Einmal während der Schwangerschaft kann ein HIV-Antikörper-Test zur Früherkennung einer HIV-Infektion durchgeführt werden
- B-Streptokokken-Test
- Feststellung der Antikörper auf Ringelröteln
- Feststellung der Antikörper auf Windpocken
- Toxoplasmose-Test
- Zytomegalie-Test (CMV-Antikörpertest)
- Infektionsscreening
- Schwangerschaftsdiabetes-Test
- Kardiotokografie
- Professionelle Zahnreinigung zur Prophylaxe einer Schwangerschaftsgingivitis (Entzündung der Mundschleimhaut)

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt zu den Untersuchungen beraten und informieren Sie sich auf unserer Website, welches unserer Programme die Untersuchungen enthält.



In einem Geburtsvorbereitungskurs können sich Frauen körperlich und mental auf die Geburt vorbereiten.

Geburtsvorbereitungskurse:**Mit Partner, vor Ort oder online**

Etwa in der 25. Schwangerschaftswoche beginnen die sogenannten Geburtsvorbereitungskurse, in denen Schwangere auf die Wehen, die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vorbereitet werden. Wir übernehmen die vollen Kosten für Schwangere, wenn der Kurs bei einer Hebamme mit Zulassung stattfindet. Alternativ können Sie einen unserer digitalen Geburtsvorbereitungskurse per App nutzen. Übrigens erstatten wir auch für bestimmte Begleitpersonen (wie zum Beispiel den Partner) einen Großteil der Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs.

🌐 www.bahn-bkk.de/geburtsvorbereitung

Hebammenrufbereitschaft:**Für eine sorgenfreie Geburt**

Sie möchten Ihr Kind in einem Geburtshaus oder zu Hause zur Welt bringen? In beiden Fällen ist es besonders wichtig, dass Sie sich auf eine Hebamme verlassen können, die Ihnen zu jeder Tages- und Nachtzeit für eine Entbindung zur Verfügung steht. Für eine Hebammenrufbereitschaft erstatten wir bis zu 250 Euro.

🌐 www.bahn-bkk.de/hebammenrufbereitschaft

Finanzielle Unterstützung für Mütter

Ein neues Familienmitglied bedeutet große Freude. Aber auch finanzielle Hürden, zum Beispiel für materielle Aufwendungen. Gleichzeitig bringt die Geburt eines Kindes auch den Verzicht auf das bisherige Einkommen. Sechs Wochen

vor und acht Wochen nach der Entbindung zahlen wir erwerbstätigen Frauen Mutterschaftsgeld. Dieses soll den Verdienstausfall während des Mutterschutzes ausgleichen. Das Mutterschaftsgeld können Sie ganz einfach über unsere BAHN-BKK App beantragen, indem Sie uns die „Bescheinigung über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ schicken.

🌐 www.bahn-bkk.de/mutterschaftsgeld

Online-Rückbildungskurs:**Unser EXTRA für frischgebackene Mütter**

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt können Sie mit einem Rückbildungskurs beginnen, um Ihren Beckenboden wieder zu stabilisieren. Wir übernehmen für die Teilnahme an einem Rückbildungskurs die Kosten. Auch hier haben wir digitale Angebote für Sie. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website.

🌐 www.bahn-bkk.de/rueckbildung

Mamabonus

Wenn Sie die drei Trimester-Screenings während der Schwangerschaft rechtzeitig wahrgenommen haben, können Sie bei uns den Mamabonus beantragen. Wählen Sie zwischen einem Geldbonus von 50 Euro, den wir direkt auf Ihr Konto auszahlen, oder einem zweckgebundenen Bonus von 100 Euro. Diesen können Sie für ausgewählte Leistungen einsetzen, wie zum Beispiel Eltern-Baby-Kurse, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen oder Nahrungsergänzungsmittel. Die Details erfahren Sie auf unserer Website.

🌐 www.bahn-bkk.de/mamabonus

Alle am Tisch Gesund essen in der Familie

In vielen Familien und Wohngemeinschaften ist der Tisch ein wichtiger und beliebter Treffpunkt für alle: zum Essen, zum Spielen, zum Reden. Erstaunlich, welche heilsame Wirkung von dieser Gemeinsamkeit für Kinder ausgeht und wie sehr sie das künftige Leben prägt!



Familie:
Leben pur

Gerade den Wert gemeinsamer Mahlzeiten dürfe man nicht unterschätzen, meint der Psychotherapeut und Ernährungspsychologe Christoph Klotter. Und: „Eine Familie, die nicht zusammen isst, ist keine Familie.“ Was hart klingt, ist nicht zuletzt historisch begründet. „Über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg wurde soziale Zugehörigkeit zu einer Gruppe durch gemeinsame Mahlzeiten definiert. Wer mitessen darf, gehört dazu“, sagt Klotter. Dass man heute am Esstisch statt am Lagerfeuer zusammenkommt, hat daran nicht viel geändert.

Romantik im Alltag | Wissen Sie noch, wie Sie als Kind das gemeinsame Essen in der Familie erlebt haben? Bei Befragungen im Freundeskreis kommen viele ins Schwärmen, weil sie beim Essen den beruflich abwesenden Vater live am Tisch hatten, andere gruselt es, weil sie immer aufessen mussten oder als Kinder nicht dazwischenreden durften. Es ist erstaunlich, wie sehr diese täglich wiederkehrenden Erlebnisse die Kindheit prägten und sich auch auf unser Verhalten als Erwachsene auswirken. Was sich zwischen Schnitzel und Schokopudding abspielt, wirkt oft ein Leben lang nach. Deshalb findet nicht nur Klotter: „Den Wert gemeinsamer Mahlzeiten kann man gar nicht überschätzen. Sie bieten die Chance, einen elementaren Lebensbereich positiv zu besetzen.“ Nicht ohne Grund finden wir in der Werbung beispielsweise für französischen Brie den großen Tisch im Freien, an dem alle bei schönstem Wetter sitzen, lachen und es sich schmecken lassen. Ja, der gemeinsame Tisch ist auch ein gutes Stück Romantik, das wir nicht aufgeben sollten.

Lieblingessen | Der Soziologe Simon Reitmeier hat für seine Forschung Erwachsene zu ihren Essenserinnerungen befragt. Dabei stellte sich heraus: Wertschätzung für Lebensmittel und gute Essgewohnheiten gehen oft mit schönen Erinne-

rungen einher. Positiv geprägte Menschen schwärmen von Omas duftendem Apfelkuchen, dem Festessen zu Weihnachten, Papas Lachslasagne oder dem Extralecks Sahne auf der heißen Schokolade im Skiurlaub. Sie nehmen Essen mehr als Genuss denn als lästige Notwendigkeit wahr, sind voller positiver und beglückender Emotionen und Assoziationen. „Ich bin da keine Ausnahme“, sagt Reitmeier und lacht, „die Spätzle meiner Mutter sind für mich noch immer das Größte.“

Gesundes Essverhalten | Studien zeigen: Kinder und Jugendliche, die mindestens dreimal pro Woche gemeinsam mit der Familie essen, haben meist ein normales Gewicht und ein gesünderes Essverhalten als Kinder, die fast immer allein essen. Die „Gemeinsam-Essenden“ konsumieren weniger Süßigkeiten, Softdrinks und Fast Food, greifen häufiger zu Gemüse und Obst, haben ein ausgeprägteres Gespür für Hunger und Sättigung.

Studien legen darüber hinaus nahe, dass regelmäßige Familienmahlzeiten vor Essstörungen wie Bulimie und Magersucht schützen sowie das Risiko für einen übermäßigen Konsum von Alkohol und Zigaretten senken können. „Gute Essgewohnheiten haben viel mit Eigenverantwortung und Selbstfürsorge zu tun und sind damit auch Rüstzeug für ein gelungenes Leben“, sagt Ernährungspsychologe Klotter.

Für viele Eltern ist es ein Dilemma: Sie wissen um den Wert gemeinsamer Mahlzeiten, schaffen es aber nicht, diese im Alltag zu verankern. Dann hilft es, die Familienmahlzeiten fest in den Kalender einzuplanen. Wenn es schon nicht jeden Tag geht, kann man sich wenigstens feste Tage, etwa am Wochenende, aussuchen, an denen alle gemeinsam an den Tisch kommen. Damit beim Familienessen eine entspannte

Stimmung herrscht, lohnt es sich, vorher einige Regeln festzulegen wie zum Beispiel:

- Vor dem Essen waschen sich alle die Hände.
- Alle helfen beim Kochen, Tischdecken und Abräumen mit.
- Das Essen beginnt, wenn alle am Tisch sitzen.
- Handy, Fernsehen, Zeitung und Spielsachen sind am Esstisch nicht erlaubt.
- Jeder bleibt sitzen, bis alle fertig sind.

Je nach Familiensituation können diese Regeln anders lauten. Wichtig ist nur, dass alle darüber Bescheid wissen.

Alle einbeziehen | Der Erfolg am Esstisch hängt auch davon ab, wie gut sich alle verstehen – und was es gibt. Wird am Tisch gestritten, geschrien und genörgelt, bringen die tollsten Essensrituale nichts. Auch Simon Reitmeier ist vom Wert gemeinsamer Mahlzeiten überzeugt. „Aber um davon zu profitieren, braucht es mehr als das bloße Zusammensitzen vor vollen Tellern“, sagt der Soziologe vom Kompetenzzentrum für Ernährung in Kulmbach. Für ihn zählt auch das Drumherum: Was wollen wir heute essen? Was müssen wir dafür einkaufen? Wer hilft beim Kochen? Aspekte wie die Planung der Mahlzeiten, die gemeinsame Vorbereitung, das Einkaufen, Rezepte und Zutaten auswählen, Gemüse schnippeln, im Kochtopf rühren, abschmecken, Tisch decken – all das zählt. „Man sollte Kinder unbedingt in alles mit einbeziehen, was mit Essen zu tun hat. Ganz selbstverständlich, ohne viel Tamtam“, rät Reitmeier. Und – so fügen wir hinzu: Es sollte selbstverständlich sein, dass jedes Lieblingsgericht auch mal drankommt.

Immer nur mit Ketchup? | Was aber tun, wenn das Kind nur Schnitzel mit Pommes essen mag, alles in Ketchup einweicht oder auf Brokkoli mit einem Schreikrampf reagiert? „Gelassen bleiben“, sind sich die Expertinnen und Experten einig. Selbst mit gutem Beispiel vorangehen, immer wieder anbieten, vielleicht mal untermischen und Kompromisse finden. Brokkoli geht nicht? Dann eben Karotte.

Wichtig zu wissen ist: Es ist normal, dass gerade kleine Kinder neue Lebensmittel ablehnen. Ihre Mäkeleien hören in der Regel nach einiger Zeit von selbst wieder auf. Es nützt wenig, das Kind zum Essen zu zwingen. Tatsächlich kann das die Abneigung gegenüber Lebensmitteln sogar verstärken. Wenn Sie weiterhin selbst neue Lebensmittel ausprobieren und sich selbst mit Genuss gesund ernähren, bleibt das Ihrem Kind nicht verborgen. Über kurz oder lang wird es sich Ihnen anschließen. Außerdem haben wir auf der nächsten Seite ein paar Tricks zusammengestellt, wie Sie Kindern gutes Essen schmackhaft machen können.

Soziale Kompetenzen | Gemeinsame Mahlzeiten können übrigens auch soziale Kompetenzen fördern – etwa die Fähigkeit, Konflikte zu lösen oder Emotionen zu regulieren. Sie helfen Kindern außerdem, ausreichend Schlaf zu finden und ihre Aufgaben zu bewältigen – weil Essensrituale dem Tag Struktur geben. Beim Essen entwickeln Kinder Autonomie. Sie entdecken ihre Persönlichkeit, schärfen ihre Identität: Was schmeckt mir? Was tut mir gut? Wo ziehe ich Grenzen? Ist es richtig, Fleisch zu essen? Das ist mitunter ein Balanceakt zwischen Eigenständigkeit und Gemeinschaft, der an den Nerven zehren kann. Aber: Das ist es wert.



GUTES ESSEN SCHMACKHAFT MACHEN

- Geben Sie nicht auf. Bleiben Sie experimentierfreudig und bieten Sie immer wieder neue Lebensmittel an. Aber auch Abgelehntes kann wieder auf den Tisch: Manche Kinder müssen Lebensmittel häufiger (bis zu 10 bis 15 Mal) probieren, bis sie ihnen schmecken.
- Die Eisdielen macht es vor: Dort heißen Eisbecher Pinocchio und sehen auch so aus. Auch Obst und Gemüse können zu Hause spaßig garniert werden: Rohkost-Gesichter auf dem Butterbrot oder Gemüse in einem bunten Muster auf dem Teller wirken Wunder.
- Vielleicht finden Sie auch Fantasienamen: Brokkoli firmiert dann unter „Kleine Bäumchen“ und Möhren werden zu „Schneemannnasen“.
- Wenn Ihr Kind gesunde Lebensmittel partout nicht mag, können Sie sie „verstecken“. Obst und Gemüse können püriert und zu Smoothies oder Soßen werden. Manche Kinder essen Gemüse auch eher, wenn es Nudeln, Suppen oder Kuchen beigemischt wird. Auch fettarme Soßen zu Gemüse können helfen, das Geschmackserlebnis für Kinder zu verbessern.
- Manche Kinder bekommen mehr Lust auf gesundes Essen, wenn sie beim Einkauf das Obst und Gemüse mit aussuchen und später auch beim Kochen helfen dürfen.
- Kinderportionen kommen Erwachsenen manchmal sehr klein vor. Aber Ihr Kind hört wahrscheinlich dann mit dem Essen auf, wenn es keinen Hunger mehr hat. Zwingen Sie es in diesem Fall nicht, weiterzuessen. Immer daran denken: keine Süßigkeiten und kalorienhaltigen Getränke vor den Mahlzeiten!

Familien-Sommer Viel Spaß in den Ferien

Sonne und See, Berge und Bauernhof: Das Leben kann so schön sein. Jetzt krank zu werden wäre richtig doof. Leider treten viele Infektionen und Beschwerden gerade in der warmen Jahreszeit auf – Sommergrippe, Sonnenallergie, Durchfall und Insektenstiche gehören dazu. Und allesamt haben sie das Zeug zum echten Spielverderber. Unsere Tipps helfen dabei, dass Ihrem erholsamen Urlaub nichts im Wege steht.

Hurra, endlich Ferien und Urlaub! Es ist die Zeit im Jahr, auf die sich jeder freut: Urlaub, Entspannung, Sonne, Baden, Strand, Gebirgsbäche, Tiere auf der Weide oder im Stall – was immer Sie sich mit Ihrer Familie vornehmen, es soll möglichst alles glattlaufen mit der Anreise, dem Aufenthalt und nicht zuletzt der Gesundheit. Denn keiner möchte im Urlaub krank werden.

Mit den passenden Tipps und Tricks können Sie Erkrankungen auf Reisen gut behandeln oder sogar vorbeugen. Damit Sie auf der sicheren Seite sind: Denken Sie unbedingt an Ihre

Auslandskrankenversicherung! Sprechen Sie dazu doch mit unserer Kooperationspartnerin DEVK, dort werden Sie bestens beraten. Die nächste DEVK-Agentur finden Sie unter www.bahn-bkk.de/devk

Gesundheitsrisiken meiden

Das ist ätzend: Bett hüten statt im Pool planschen. Krank werden können Kinder überall, weil ihr Immunsystem weniger ausgereift ist und sie daher anfälliger sind für Infektionen. Mit diesen einfachen Tipps vermeiden Sie überflüssige Gesundheitsrisiken in den wertvollsten Wochen des Jahres:

Familie:
Leben pur

Tipp 1: Sonnenschutz nicht vergessen

Nicht nur Erwachsene sollten mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 in die Sonne – Kinder sind mit ihrer empfindlichen Haut besonders gefährdet, einen Sonnenbrand zu bekommen. Zum Schutz der Haut der Kleinen empfiehlt sich unbedingt eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 Plus, am besten noch wasserfest. Wenn Ihr Kind das Eincremen lästig findet, nehmen Sie ein Spray mit, da es sich häufig besser verteilen lässt. Es gibt solche Sprays auch für empfindliche Haut und mit pflegenden Inhaltsstoffen.

Tipp 2: Nach dem Klo und vor dem Essen ...

... Händewaschen nicht vergessen. Was sich so schön reimt (und eigentlich ganz einfach ist), gerät leider schnell in Vergessenheit, auch von den besten Eltern der Welt. Im Urlaub ist die Reinlichkeit aber besonders wichtig! Kleine Kinder, aber auch Erwachsene berühren mit ihren Händen ständig unbewusst Gesicht und Mund – so haben Krankheitserreger leichtes Spiel, in den Körper zu gelangen. Nicht nur vor dem Essen und nach dem Toilettenbesuch, sondern auch jedes Mal, wenn man ein Tier angefasst hat, sollten daher die Hände gewaschen werden. Wenn kein Waschbecken in der Nähe ist, kann man den Kindern mit Desinfektionstüchern die Hände abreiben oder einen Spritzer Desinfektionslösung zwischen den Händen verreiben.

Tipp 3: Passende Kleidung, wettergerecht einpacken

Je nach Urlaubsort und Wetter sollte die Kleidung für die Kinder entsprechend ausgewählt werden. Auch wenn es ein warmes Reiseziel ist, ist es ratsam, zusätzlich etwas für kühle Tage und Abende dabei zu haben. Wenn sich Ihr Kind verkühlt, kann dies das Immunsystem schwächen, sodass der Körper anfälliger für Infekte wird.

Tipp 4: Viel Wasser, aber gefiltert!

In Deutschland und in großen Teilen Europas gehört Wasser aus der Leitung zu den saubersten und am besten kontrollierten Lebensmitteln. Im Urlaub, besonders in südlichen Ländern oder beim Camping sowie auf Trekkingtouren in der freien Natur, ist das anders. Da behandeln wir Wasser lieber so wie andere Lebensmittel: Sie sollten vor dem Verzehr gereinigt oder gekocht werden. Außerhalb von Mitteleuropa sollten abgefüllte (und versiegelte!) Wasserflaschen zum ständigen Reisebegleiter werden. Verzichteten Sie unter zweifelhaften hygienischen Bedingungen lieber darauf, Was-

ser in Kinder-Trinkflaschen umzufüllen. An den Verschlüssen sammeln sich bei Wärme schnell Krankheitserreger an. Oft vergessen: Auch zum Zähneputzen sollte man nicht Leitungswasser, sondern besser Flaschenwasser benutzen.

Tipp 5: Ausreichend Schlaf, um gesund zu bleiben

Es ist tatsächlich so und eigentlich einfach: Wer gesund bleiben möchte, sollte auf ausreichend Schlaf achten. Dies gilt auch und besonders für die Kleinsten unter uns. Zu wenig Schlaf schwächt den Körper und damit auch das Immunsystem, sodass Keime schlechter abgewehrt werden können. Außerdem macht Schlafmangel schlechte Laune.

Tipp 6: Eis in Maßen

An heißen Tagen ist es für Kinder besonders verführerisch, viel Eis zu schlecken, und natürlich macht man seinen Kindern die Freude. Verständlich, doch sollte für ein gesundes Immunsystem auf eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Obst geachtet werden – auch und gerade im Urlaub.

Tipp 7: Vorsorge durch Reiseapotheke und Impfungen

Gerade an anderen Orten und in fremden Ländern kann die Verdauung gerne mal auf Essen ungewohnt oder gestresst reagieren, dann melden sich Magen oder Darm. Oder die empfindliche Haut des Kindes reagiert allergisch auf die ungewohnte Sonneneinstrahlung. Daher empfiehlt es sich, vorsorglich Medikamente, die in der Regel nicht verschreibungspflichtig sind, mit in den Urlaub zu nehmen wie Präparate gegen Übelkeit und Erbrechen, gegen Juckreiz und Entzündungen sowie Allergien, gegen Schmerzen und Fieber, Nasensprays, Sprays bei Halsschmerzen, Wunddesinfektionsmittel und Pflaster.

Gegen die gefährlicheren Krankheiten gibt es oft Impfungen. Bereiten Sie sich unbedingt auf die Reise mit Kindern vor, indem Sie rechtzeitig Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach empfohlenen Impfungen fragen. Auch unsere Expertinnen und Experten von InfoMedicus stehen Ihnen zu allen Fragen rund um die Gesundheit auf Reisen zur Verfügung, zum Beispiel, was Sie tun können, wenn bestimmte Medikamente im Urlaubsland nur schwer zu bekommen sind.

☎ 0800 40 44 200 kostenfrei (national)

☎ 00800 40 44 2000 weltweit (in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz kostenfrei erreichbar)

🌐 www.bahn-bkk.de/infomedicus

Bauchweh, Erkältung oder andere Unpässlichkeiten?**Hausmittel können helfen**

Insbesondere im vergangenen Winter, aber auch noch im Frühjahr waren bestimmte Kinderarzneimittel schlecht oder gar nicht erhältlich, was zu Sorgen bei vielen Eltern geführt hat. Wir haben durch verschiedene Maßnahmen mitgewirkt, die Versorgungslage zu entspannen. In diesem Zusammenhang gab es von ärztlicher Seite den Hinweis, dass es nicht unbedingt Fertigarzneimittel bedarf, wenn es den Kindern nicht gut geht oder man sich selbst mal unwohl fühlt, wenn Husten, Schnupfen, Heiserkeit sich ankündigen oder schon da sind oder man sich „den Magen verdorben“ hat. In der Tat gibt es wirksame Hausmittel (vom Apfel über die Kartoffel bis zur Zwiebel), die – möglichst nach ärztlicher Rücksprache – Arzneimittel aus der Apotheke durchaus ersetzen können, auch im Urlaub. Hier einige Beispiele:

Bauchschmerzen: Kamille-Bauchwickel

Kamille-Bauchwickel wärmen und wirken krampflösend. So geht's: Einen Teelöffel Kamillenblüten mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, zwei bis vier Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Ein Tuch mit dem Tee übergießen, gut auswringen und auf den Bauch legen. Darauf ein kleines Trockentuch legen. Körper in ein drittes, größeres Handtuch über dem Bauch einwickeln.

Durchfall: Äpfel oder Karotten

Bei leichtem Durchfall helfen Äpfel oder Karotten. Beide haben einen hohen Pektingehalt. Pektin wirkt als Quellstoff und dickt den Stuhl ein. Darüber hinaus legt es sich wie ein Schutzfilm über die Darmwand und verhindert so, dass etwaige bakterielle Giftstoffe Schaden anrichten. Reiben Sie zwei ungeschälte Äpfel ohne Kerne und Kerngehäuse auf einer Obststreibe und essen Sie den Brei.

Aus Karotten kocht man eine Suppe mit einem halben Kilo Karotten und einem Liter Wasser. Karotten weich kochen, im Kochwasser pürieren und mit Salz abschmecken.

Fieber: Wadenwickel

Wadenwickel senken Fieber, ohne die Abwehrkräfte zu schwächen: Zwei Geschirrhandtücher in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser tauchen, leicht auswringen und eng anliegend um die Wade wickeln. Ein trockenes Baumwolltuch darüber wickeln, darüber ein Wolltuch befestigen. Nach 15 bis 20 Minuten entfernen. Es darf kein Wärmestau entstehen. Dreimal wiederholen, dabei die Körpertemperatur kontrollieren. Vorsicht: Nicht bei Säuglingen, kalten Füßen und wenn man friert anwenden.

Halsschmerzen: Kartoffelwickel

Ein wirksames Mittel bei Halsschmerzen sind Kartoffelwickel, weil die Wärme Schluckprobleme lindert: Kartoffeln wie Pellkartoffeln kochen, zerstampfen und auf ein Tuch legen. Etwas auskühlen lassen, um den Hals legen und mit einem Wollschal festmachen.

Husten: Zwiebelsaft

Der Zwiebelsaft lindert bei Erwachsenen und Kindern den Hustenreiz, verflüssigt den Schleim und erleichtert das Abhusten. Außerdem tötet er Bakterien und desinfiziert. Bei Beschwerden schlucken Sie mehrmals täglich einen Teelöffel des Safts. Zubereitung: 200 Gramm Zwiebeln, 200 Gramm braunen Kandiszucker, 2 Esslöffel Thymian und 2 Esslöffel getrockneten Salbei zerkleinern. Alles in 250 ml Wasser zusammen aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Durch ein Sieb geben, dreimal täglich 1 Esslöffel einnehmen. Quält Sie mitten in der Nacht trockener Reizhusten und Hustenbonbons sind nicht zur Hand? Hilfe naht: Zitronensaft auf ein Stück Würfelzucker träufeln und lutschen. Das Vitamin C wirkt desinfizierend und regt den Speichelfluss an.

Infektionen

Linden oder Holunderblütentee hilft, Infektionen über Nacht auszuschwitzen. Einfach zwei Teelöffel der Blüten mit kochend heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abseihen und vor dem Einschlafen trinken.



Spannungskopfschmerzen verschwinden oft, wenn man ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in die Schläfen massiert.

Kopfschmerzen: Pfefferminzöl

Bei normalen Kopfschmerzen helfen zwei große Gläser Wasser. Sie bewirken in vielen Fällen wahre Wunder. Spannungskopfschmerzen verschwinden oft, wenn man ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in die Schläfen massiert. Pfefferminze hindert offensichtlich den Körper daran, Schmerzsignale an das zentrale Nervensystem auszusenden. Einer deutschen Studie zufolge wirkt das so rasch und zuverlässig wie Paracetamol.

Magen-Darm-Probleme: Haferschleim

Was zaubert Übelkeit weg? Hilft gegen Durchfall? Macht Kater erträglich? Lässt einen bei einer Erkältung Energie tanken? Haferschleimsuppe ist die blitzschnell gebastelte Universalwaffe aus dem Küchenschrank. Bei Magenproblemen oder als Schonkost bei Durchfall wird sie uns vor allem deshalb empfohlen, weil Haferflocken Klebereiweiße enthalten. Die sorgen dafür, dass Haferbrei beim Erwärmen schleimig wird – genau diese Konsistenz ist es, die die Magenschleimhaut geschmeidig hält und so Beschwerden lindert.

Zubereitung: 1/2 Liter Wasser, 1 Prise Salz und 25 Gramm Haferflocken zum Kochen bringen, 15 Minuten köcheln. Anschließend durch ein Sieb drücken. Frisch zubereitet essen.

Sodbrennen: Heilerde

Heilerde neutralisiert die Magensäure und schützt die Magenschleimhaut. Heilerde bekommen Sie in der Apotheke oder in der Drogerie. Nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen ein bis zwei Teelöffel in Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken.

Sonnenbrand: Quarkwickel

Natürlich sollte man gar keinen Sonnenbrand bekommen und sich stets ausreichend davor schützen. Denn die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand – ein Leben lang! Sollte es aber einmal passiert sein, so verschaffen Quarkwickel Linderung. Sie kühlen und spenden Feuchtigkeit. Je einen Be-

cher Quark und Buttermilch mischen, in ein Tuch wickeln und auf die betroffenen Hautstellen legen, bis der Quark trocken ist.

Übelkeit: Kräutertee

Bei Übelkeit hilft oft schon einfach frische Luft. Äußert sich die Übelkeit in Brechreiz, hilft es, an einem mit Minzöl getränkten Tuch zu riechen oder eine halbe Zitrone auszulutschen. Sehr wirksam sind natürlich auch Kräutertees wie Pfefferminz- oder Kamillentee, die unbedingt in kleinen Schlucken getrunken werden sollten.

Verstopfung: Dörrpflaumen

Gegen Verstopfung hilft oft schon Sport. Denn Sport bringt auch die inneren Organe in Schwung. Deshalb leiden aktive Menschen auch seltener an Verstopfung. Kommt es dennoch dazu, so helfen die guten alten Dörrpflaumen, Feigen oder Honig. Für den Pflaumenshake am Morgen: Ungeschwefelte Dörrpflaumen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am Morgen Pflaumen entsteinen und mit dem Einweichwasser mithilfe eines Mixers pürieren. Ein kleines Stück Ingwer gibt den Geschmackskick und wirkt zusätzlich keimtötend.

Auch fünf Feigen und ein Glas Wasser am Morgen helfen hervorragend oder aber roher Honig: einfach zwei Esslöffel in einem Glas Wasser auflösen und trinken.

Zahnschmerzen: Salbeitee

Zahnschmerzen treten gerne im Urlaub, am Wochenende oder an Feiertagen auf, also vor allem dann, wenn man nicht sofort zum Zahnarzt kann. Zur Überbrückung der Wartezeit kann man sich manchmal mit Omas Heilmitteln behelfen. Linderung versprechen etwa Mundspülungen mit Salbeitee. Dafür einfach ein paar frische Salbeiblätter mit kochendem Wasser übergießen, erkalten lassen und über den Tag verteilt damit spülen. Auch Gewürznelken können helfen. Hierzu möglichst nahe der schmerzenden Stelle auf eine Gewürznelke beißen.



**SERIE
MIND-BODY-MEDIZIN**
VON PROF. DR. GUSTAV DOBOS

Mind-Body-Medizin Kopf und Körper

Prof. Dr. Gustav Dobos schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Mind-Body-Medizin. Er ist Pionier und Wegbereiter der integrativen Medizin und der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Prof. Dobos ist Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Universitätsklinikum Essen und Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Heute geht es darum, warum Gefühle so wichtig für die Gesundheit sind.

Neun von zehn Vätern sind bei der Geburt ihres Kindes im Kreißsaal dabei – sicher ein existenzielles Erlebnis. Auch für ihre Partnerinnen ist das eine große Unterstützung und das hat nicht nur psychologische Gründe. Pavel Goldstein, ein Schmerzphysiologe von der Universität Haifa, erforschte die Wirkung des Handhaltens auf die Wehen, nachdem seine Frau berichtet hatte, wie sehr ihr das gegen die Schmerzen geholfen habe.

Goldstein untersuchte 22 weitere Paare und konnte belegen, dass der Körperkontakt nicht nur Schmerzen lindert, sogar der Herzschlag und die Atemzüge der Partner synchronisieren sich dadurch. Dabei ist Streicheln etwas ganz Besonderes: Spezielle Nervenleitungen, die C-taktilen Fasern, reagieren speziell auf die Temperatur unserer Fingerspitzen, um die 32 Grad, und registrieren vor allem Berührungen mit einer Geschwindigkeit zwischen einem bis zehn Zentimeter in der

Sekunde. Die Wirkung lässt sich bis ins Gehirn verfolgen – dort wird zum Beispiel Oxytocin ausgeschüttet, das Bindungshormon, aber auch schmerzstillende Substanzen und euphorisierende Botenstoffe.

Das Beispiel zeigt, wie eng Körper und Kopf miteinander verbunden sind. Das macht es nicht ganz leicht zu unterscheiden, wer oder was spürt. Ein verblüffendes Experiment verdeutlicht das: Man legt eine Gummihand neben die echte einer Versuchsperson. Die lebendige Hand wird von einem Sichtschutz optisch abgeschirmt. Nun werden beide Hände im gleichen Rhythmus von einer anderen Person mit einem Pinsel gestreichelt. Nach einer Weile haben die Versuchspersonen das deutliche Gefühl, dass die Gummihand zu ihrem Körper gehört, und sie erschrecken, wenn man mit einem Hammer auf die künstliche Hand schlägt.

Am Karolinska-Institut in Stockholm werden Patientinnen und Patienten mit starken Phantomschmerzen nach diesem Trick behandelt: Eine gesunde Hand wird beim Streicheln gespiegelt, sodass der Eindruck entsteht, auch die andere Hand sei intakt – während der verdeckte Armstumpf von der Therapeutin bzw. vom Therapeuten berührt wird. Die Augen täuschen das Gehirn und das verändert wiederum die Intensität der Schmerzen.

Der Körper vergisst nie | Nicht zufällig können wir mit dem Verb „fühlen“ sowohl einen Tasteindruck beschreiben, zum Beispiel „hart“, als auch einen emotionalen Zustand, ein „hartes“ Schicksal. Es macht durchaus Sinn, zwischen diesen beiden Ebenen differenzieren zu lernen. Schmerzkranken Kinder zum Beispiel, so wurde an der Universität Trier festgestellt, leiden schnell unter Angstzuständen, wenn sich ihre Muskeln anspannen. Lässt man sie den „Hampelmann“ springen, vergeht die Panik, weil die Kontraktionen gezielt ausgelöst werden. Diese Beruhigung hilft gleichzeitig, die Schmerzen besser zu ertragen.

Der portugiesische Neurowissenschaftler António Damasió, der an der Universität von Southern California forscht, definiert deshalb als „emotions“ Sinneseindrücke, die im Körper

als Nervenmatrix abgespeichert werden. Sie bilden eine Art biografische Landkarte und das Gehirn kann sich vielleicht bald nicht mehr erinnern. Der Körper aber vergisst nie, vor allem nicht erlittene Verletzungen, Schläge oder Unfälle. Wenn man zum Beispiel chronische Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten naturheilkundlich behandelt, mit Therapien, die berühren – wie feuchtwarme Wickel, kalte Güsse, Heilmassagen oder Schröpfen –, dann tauchen nicht selten längst verblasste Eindrücke aus dem Körperinneren wieder auf, werden im Gehirn erinnert und als Gefühl frei. Denn das ist die zweite, seelische Dimension des Spürens, sagt Damasió, die „feelings“. Sie haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf Gesundheit und Krankheit. Deshalb ist es auch leichter, schrieb der französische Psychiater David Servan-Schreiber, über Gefühle auf den Körper einzuwirken als über Sprache.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass ich bei einer Massage spontan an ein 20 Jahre zurückliegendes Erlebnis erinnert wurde: Damals kugelte ich mir bei dem Versuch, eine Eskimorolle im Kajak zu vollführen, den linken Arm aus. Kopfunter an einem Felsen im Wasser hängend konnte ich mich erst aus der Kajak-Spritzdecke befreien, nachdem ich mir selbst die Schulter eingerenkt hatte. Die Erinnerung an dieses beängstigende Trauma war durch die Berührung an der Schulter reaktiviert worden.

Wichtige Rolle unseres Gefühlshaushalts | António Damasió ist es zu verdanken, dass in seinem Fach der Körper wieder stärker in den Vordergrund gerückt ist. Er bestreitet nämlich, dass allein das Gehirn unsere Identität ausmacht, und kritisiert die seiner Meinung nach zu einfachen Modelle des biologischen Gleichgewichts, die den Körper wie einen Regelkreis von Temperatur, Sauerstoffgehalt und pH-Wert sehen. Er betont, welche wichtige Rolle unser differenzierter Gefühlshaushalt spielt – als eine Art Instrumentarium, um auch in komplexen Umwelten zu lernen, Vorstellungen und Problemlösungen zu entwickeln und handlungsfähig zu bleiben. Sowohl „emotions“ wie auch „feelings“ lösen chemische Signale im Organismus aus und in diesem Wechselspiel von Reizen und Reaktionen entsteht letztlich auch das Bewusstsein.

Erlebnisse, Denken und Fühlen hinterlassen Spuren in Gehirn und Körper. Angst zum Beispiel führt zur verstärkten Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und zum Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck. Wut bringt Testosteron mit sich, was die Leistung anspornt. Bei Depressionen wird mehr Cortisol ausgeschüttet, die Herzfrequenz sinkt. Menschen, die bereits im Säuglingsalter keine sichere Bindung erlebten, weisen einen reduzierten Oxytocin-Haushalt auf, wenn sie selbst Eltern werden. Die Wirkung von Gefühlen reicht also bis hin zu den Erbanlagen. Auch die Epigenetik, die Art und Weise, wie Gene aktiviert oder stummgeschaltet werden, wird davon beeinflusst. Seelische Prozesse senden Botschaften aus und diese können das Schicksal künftiger Generationen beeinflussen.

Gefühlsregulation zur Vorbeugung und Selbstfürsorge | Gefühlsregulation – also nicht die Unterdrückung, sondern das achtsame Umgehen mit den eigenen Emotionen – ist deshalb ein wichtiger Aspekt der naturheilkundlichen Ordnungstherapie und ihrer Weiterentwicklung, der modernen Mind-Body-Medizin. Der maßvolle Umgang mit Reizen, den schon Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl, gilt auch für den seelischen Haushalt. Er hilft nicht zuletzt bei Krankheiten, die stark psychisch beeinflusst sind, wie Schuppenflechte, Gürtelrose oder entzündlichen Darmerkrankungen. Doch auch darüber hinaus ist die Gefühlsregulation ein wichtiger Teil der Vorbeugung und Selbstfürsorge.

Wie aber macht man das – die Gefühle regulieren? Am Beginn steht die Schulung der Körperwahrnehmung, um Anspannung, unterdrückte Wut oder versteckte Furcht überhaupt erst einmal zu registrieren. Dabei helfen Meditation und Achtsamkeitsschulung – die Fokussierung auf den Atem und die bewusste Konzentration auf jeden einzelnen Abschnitt des Körpers im sogenannten „Body Scan“. Eine ähnliche Wirkung haben meditative Bewegungsübungen wie Tai Chi oder Qigong. Im Yoga geht es bei den Asanas, den vorgeschriebenen Haltungen, weniger um eine korrekte Ausführung als um das Spüren und Wahrnehmen dessen, was man dabei tut.

Bewegung fordert den Körper heraus | In den Lockdown- und Maskenzeiten der Pandemie ist vielen von uns erst deutlich geworden, wie sehr uns tägliche Berührungen fehlen, und sei

es nur ein Händedruck. Manuelle Therapien wie etwa Heilmassagen werden bei uns tendenziell unterschätzt: In den USA bieten sie Krankenhäuser häufig als Teil der Therapie an. Denn die Manipulation des Bindegewebes regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern bringt auch oft verborgene Gefühle an die Oberfläche. Ängste werden reduziert, die Oxytocin-Ausschüttung angekurbelt. Den Faszien könnte dabei eine besondere Rolle zukommen, denn Bewegungsmuster wie etwa Tanzen sind mit bestimmten Gefühlen verknüpft und die Faszien bilden vielleicht die Architektur, die diese Signale ans Gehirn übermittelt.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist Bewegung ein Reiz, der Reaktionen im Herz-Kreislauf- und im Muskelsystem hervorruft und den Körper zur Anpassung auf neuem Niveau herausfordert. Sie verbessert Blutfluss und -gerinnung, erhöht den Stoffwechsel und intensiviert die Drüsentätigkeit. Es werden mehr Hormone produziert und Neurotransmitter ausgeschüttet. All das hebt die Stimmung und verändert Gefühle: Patientinnen und Patienten mit depressiven Störungen reagieren besser auf eine Therapie, wenn diese mit einem Sportprogramm kombiniert wird. Regelmäßige körperliche Aktivität scheint Studien zufolge Depressionen vorzubeugen.

Altes holistisches Wissen | Verhaltenstherapeutinnen und -therapeuten, aber auch die Ordnungstherapeutinnen und -therapeuten der Mind-Body-Medizin arbeiten auch mit „kognitiver Umstrukturierung“. Dazu gehört es, Denkmuster sichtbar zu machen und auf ihre realen Grundlagen zu hinterfragen – denn die meisten negativen Erwartungen treten nicht ein. Solche unnötigen Aufregungen sind vielen Menschen nicht bewusst, sie passieren automatisch und das kann zu einer Lebenshaltung führen, die für sich schon belastend ist. Man kann aber lernen, bewusst die andere Seite der Medaille zu sehen nach dem Motto: Vielleicht ist die heutige Gartenparty verregnet, aber den Pflanzen tut der Schauer gut.

Kopf und Körper – in der Praxis der Hochleistungsmedizin werden sie selten gemeinsam gesehen, obwohl gerade viele der neuroimmunologischen Zusammenhänge erst durch moderne Analyseverfahren erkannt wurden. Das liegt auch daran, dass das Interesse der Medizin vor allem auf Stoffwechselforgänge fokussiert ist und offensichtliche anatomische



Bewegungsmuster wie Tanzen sind mit bestimmten Gefühlen verknüpft. Die Faszien bilden vielleicht die Architektur, die diese Signale ans Gehirn übermittelt.

Zusammenhänge nicht selten ignoriert werden wie viele Jahre die Faszien und Strukturen des Bindegewebes, die erst jetzt nach und nach entschlüsselt werden. Im Yoga waren die Schlussfolgerungen, die daraus gezogen werden, schon lange bekannt.

Obwohl der Körper das Objekt der Medizin ist, ist diese Wissenschaft selbst zunehmend körperlos – immer seltener untersuchen Ärztinnen und Ärzte ihre Patientinnen und

Patienten manuell. Ihre Diagnosen ziehen sie meist aus dem Labor oder aus technikvermittelten Daten. Dabei geht „Gefühl“ verloren, Erfahrungswissen und ein Gespür, das die evidenzbasierte Medizin aus Studien nicht ziehen kann. Die Mind-Body-Medizin jedoch bringt das alte holistische Wissen vom Zusammenspiel von Kopf und Körper zurück. Die BAHN-BKK übernimmt oder bezuschusst als EXTRA zahlreiche Gesundheitskurse, darunter auch Yogakurse.

🌐 bahn-bkk.de/kursdatenbank