

# Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 4

Dezember 2022



## ERNÄHRUNG

Iss dich warm! Speisen mit thermischer Wirkung ab Seite 4

## MEDIZIN

Grüner Star: Neues aus der Wissenschaft ab Seite 12

# NEWS

## Gut fürs Herz

Ungesalzene Nüsse und Mandeln stärken das Herz und haben laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und unsere Konzentration. Eine Handvoll oder etwa 25 Gramm täglich enthalten ausreichend Magnesium, Eisen, günstige Fettsäuren, Ballaststoffe und zahlreiche Vitamine, um diesen Effekt hervorzurufen.



## eAU: Ab 2023 machen alle mit

Spätestens seit Juli dieses Jahres müssen Arztpraxen in Deutschland in der Lage sein, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) für ihre Patient:innen auf elektronischem Wege direkt an die Krankenkassen zu versenden. Für Arbeitgeber:innen wird die Teilnahme am elektronischen Verfahren ab 1. Januar 2023 verpflichtend: Dann müssen sie die von den Krankenkassen elektronisch bereitgestellten AU-Informationen selbst abrufen. Versicherte brauchen sich also um nichts mehr zu kümmern, versäumen keine Fristen und sparen Porto. Um selbst einen Beleg ihrer Krankschreibung in Händen zu haben, sind Vertragsärzt:innen allerdings weiterhin verpflichtet, eine vereinfachte AU-Bescheinigung für Patient:innen auf Papier auszudrucken.



## Alzheimer: Risikofaktor Schwerhörigkeit

Tritt bei Menschen zwischen 45 und 65 Jahren eine Schwerhörigkeit auf, sollte sie behandelt werden. Andernfalls kann sich das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung im Alter nahezu verdoppeln, so die Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI). Zur Begründung führten die Forscher:innen an, dass sich schwerhörige Menschen oft zurückzögen und soziale Kontakte mieden. Weniger Sozialkontakte führten aber dazu, dass das Gehirn weniger gefordert sei und seine Leistungsfähigkeit abnehme.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal, Juni 2022

## Studienteilnahme bei Retinitis Pigmentosa

Versicherte, die an der Augenkrankheit Retinitis Pigmentosa leiden, können an der sogenannten TES-RP-Studie der Universität Tübingen teilnehmen, die die Wirksamkeit einer Transkornealen Elektrostimulation erforscht. Die Stimulation mit schwachem Strom mittels eines dafür speziell entwickelten Gerätes könnte geeignet sein, die Sehfähigkeit der Betroffenen zu erhalten oder sogar zu verbessern. Informationen finden Sie auf [www.retinanet.de/de/projekte/tes-rp](http://www.retinanet.de/de/projekte/tes-rp)

## Hilfe bei Gewalt an Männern

Gewalt an Männern ist nach wie vor ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Umso wichtiger sind Angebote, die Betroffene nicht alleinlassen – wie etwa das bundesweit einmalige Hilfetelefon „Gewalt an Männern“, das Ratsuchende unter der Nummer 0800 123 9900 erreichen können (Mo. bis Do. von 8 bis 20 Uhr und Fr. von 8 bis 15 Uhr). Seit nunmehr zwei Jahren wird es von Betroffenen aller Altersgruppen genutzt – mit steigender Tendenz. Zusätzlich können sie sich per Live-Chat beraten lassen auf <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de> (Mo. bis Do. von 12 bis 13 Uhr und von 17 bis 19 Uhr).

Ein Angebot der Länder Baden-Württemberg, Bayern und Nordrhein-Westfalen





**Liebe Leserin, lieber Leser,**

die BKK PFAFF steht für Transparenz und veröffentlicht jedes Jahr das Rechnungsergebnis ihres zurückliegenden Geschäftsjahres. Im Jahr 2021 verzeichneten wir für fast alle Leistungsbereiche eine Ausgabensteigerung im zwei-

stelligen Bereich. Erheblich zu Buche schlägt aber die politisch gewollte Vermögensabschmelzung, von der alle gesetzlichen Krankenkassen, demzufolge auch wir, betroffen sind. Details haben wir für Sie auf den Seiten 11 und 17 zusammengestellt. Ein zu Beginn des Jahres nach oben angepasster Zusatzbeitrag ist mehr als wahrscheinlich. Da zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch gerechnet wurde, halten wir Sie zum Zusatzbeitrag auf unserer Homepage auf dem Laufenden. Wir sind sicher, Ihnen auch weiterhin ein umfassendes Leistungsangebot zu einem weit unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag zur Verfügung stellen zu können.

Wenn die Tage kühler werden, wächst die Lust auf wärmende Speisen. Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin – die nach westlichen Maßstäben nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht – stammt die Idee von Lebensmitteln mit thermischer Wirkung auf den Körper. Wir erklären auf den Seiten 4 und 5, was es damit auf sich hat und welche Speisen „Yang-Potenzial“ haben.

Das ganze Team der BKK PFAFF wünscht Ihnen einen schönen Jahreswechsel und alles Gute für 2023. Bleiben Sie gesund!

Markus Rödler  
BKK PFAFF



# INHALT

## ERNÄHRUNG

4 Iss dich warm!

## PRÄVENTION

6 Kindersicherheit – Risiken erkennen und vorbeugen

## BEWEGUNG

8 Muskelkater:  
Katerstimmung in den Muckis

## KRANKENVERSICHERUNG

10 Stationäre Versorgung  
auf dem Land sichern

## BKK INTERN

11 Unser Geschäftsjahr 2021

## MEDIZIN

12 Grüner Star – Neues aus  
der Wissenschaft

14 Thrombose: Verschluss im Gefäß

## KRANKENVERSICHERUNG

16 Sozialversicherung 2023: neue Zahlen

17 Gesetz soll Finanzlücke schließen

## REISE

18 Passau: die Schöne  
mit den drei Flüssen

## ERNÄHRUNG

20 Scharfe Wurzel: Meerrettich

## FREIZEIT

21 Kultur & Co.

## KINDER

## 23 RÄTSEL

# Iss dich warm

Vorbei ist die Lust auf Rohkost und Erfrischungsgetränke: Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, steigt unser Bedürfnis nach innerer Wärme – und die stellt sich beim Verzehr von Lebensmitteln mit „Yang-Potenzial“ ein.



Nach einem langen Winterspaziergang gibt es nichts Schöneres, als mit heißem Kakao oder einem Teller Suppe wieder etwas Farbe auf die Wangen zu zaubern. Erhitzte Speisen haben zwar grundsätzlich eine wärmende Wirkung auf unseren Körper, doch nach Meinung vieler Ernährungswissenschaftler:innen gibt es auch Lebensmittel, die kalt genossen einen wärmenden Effekt haben – und warme Lebensmittel, die kühlend wirken. So kann uns etwa ein Smoothie mit Ingwer besser „einheizen“ als ein heißer Pfefferminztee, dessen Inhaltsstoff Menthol den Organismus erfrischt.

## Thermische Wirkung nach Yin und Yang

Die Idee der thermischen Wirkung von Nahrung hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)\*. Diese ganzheitliche Gesundheitslehre bewertet Nahrungsmittel sowohl nach ihrem Geschmack als auch nach ihrer Wirkung auf den Körper und unterteilt sie unabhängig von ihrer eigentlichen Temperatur in kühlende, neutrale und wärmende Speisen. Letztere stärken nach der TCM die Energie „Yang“ im Körper, die für das Männliche, für Wärme und Dynamik steht. Kühlende Nahrungsmittel hingegen aktivieren die Materie „Yin“, das weibliche Prinzip – assoziiert mit Ruhe, Kühle und Wasser.

### Zu den wärmenden Lebensmitteln gehören demnach beispielsweise

- warmes Porridge-Frühstück mit gekochten Dinkel- oder Haferflocken
- Rosenkohl, Fenchel, Kürbis
- Lauch, Süßkartoffeln und Rotkraut
- Grünkern und Quinoa
- Suppen und Eintöpfe, die möglichst lange köcheln
- Zwiebeln
- fetter Seefisch (Hering, Thunfisch) und generell geräucherte Fischarten
- rotes Fleisch, Lamm- und Wildfleisch (in Maßen)
- Pinienkerne, Kokosnuss und Walnuss



### Gewürze als Wärmespender

Darüber hinaus können Sie mit den richtigen Gewürzen und Kräutern Ihrem Körper schön einheizen. Wärmend sind alle feurig-scharfen Gewürze wie Pfeffer, Chili, Ingwer oder Curry. Aber auch Koriander, Rosmarin und Thymian, Muskat oder Wacholder eignen sich als Wärmespender – ebenso wie die typischen Weihnachtsgewürze Nelke, Kardamom und Zimt.

### Kühlend und neutral

Yin-haltige, kühlende Nahrungsmittel hingegen haben meist einen hohen Wasseranteil – etwa Tomaten, Gurken, Spinat, Rucola, viele Früchte, Tofu und einige Milchprodukte. Auch dem Fleisch von Enten (die sich zumeist im Wasser aufhalten) wird ein hoher Yin-Anteil zugeschrieben.

Als neutral gelten in der TCM beispielsweise die meisten Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse wie Rote Bete und Wirsing oder Kartoffeln und Pilze: Sie stärken Yin und Yang gleichermaßen und sollten gemäß der traditionell chinesischen Anschauung den größten Teil unseres Speiseplans ausmachen. Denn sind Materie und Energie im Einklang, kann die Lebensenergie „Qi“ am besten fließen, was wiederum für Wohlbefinden sorgt.

### Erhitzen und „yangisieren“

Ist der Körper bei niedrigen Außentemperaturen Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt, sodass wir leicht frieren, gilt es, das Yang zu stärken. Das gelingt am besten durch das Erhitzen von Speisen, weil ihnen dadurch Feuchtigkeit entzogen wird – und die Wahl von Yangreichen, wärmenden Lebensmitteln. Um die Speisenauswahl zu erhöhen, werden auch Yin-Produkte „yangisiert“. Hier geht es darum, die kühlende Wirkung eines Nahrungsmittels durch eine Wärme erzeugende Garmethode oder durch die Verwendung erwärmender Gewürze abzuschwächen beziehungsweise auszubalancieren – etwa, indem man Früchte erhitzt und als Kompott mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Ingwer zubereitet. Auch Methoden wie das Pürieren, Trocknen oder das Einlegen in Essig speichern laut TCM das Yang. So werden getrocknete Kräuter und Früchte als wärmer eingestuft als frische.

☞ **Übrigens:** Auch Kaffee mit Zitrone soll eine wärmende Wirkung haben.

## Getränke gegen Gänsehaut

Besonders lecker und genau richtig für kalte Tage sind neben fertigen Chai-Tee-mischungen auch Ingwerwasser oder Gewürzkaffee. Beides können Sie auch leicht selbst herstellen.

### Gewürzkaffee (2–3 Portionen):

- ▶ 300 Milliliter Milch (oder Sojadrink)
- ▶ 150 Milliliter Wasser
- ▶ 1 EL Kakaopulver
- ▶ 3–5 EL gemahlener Kaffee bzw. Espresso pulver
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 1 TL Ingwer
- ▶ 1 zerstoßene Kardamomkapsel (oder etwas Kardamomsamen)
- ▶ 1 Prise Chili

Kochen Sie die Milch und das Wasser in einem Topf auf. Geben Sie den Kakao in eine Tasse, übergießen Sie ihn mit einem Schluck heißer Milch und lösen Sie ihn durch Umrühren auf, bis eine sämige Masse entsteht. Diese rühren Sie nun in den Topf. Streuen Sie Kaffee und Gewürze ein und lassen Sie alles fünf Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Zuletzt gießen Sie den Gewürzkaffee durch ein Sieb direkt in die Tassen.

**Ingwerwasser:** Für eine Tasse benötigen Sie ein daumengroßes Stück Bio-Ingwer, das Sie in dünne Scheiben schneiden, mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Wenn der Ingwer keine Bioqualität hat, sollten Sie ihn schälen.



\* Die TCM ist nach westlichen Standards nicht wissenschaftlich belegt.

# Kindersicherheit

## Risiken erkennen und vorbeugen

Unfälle gehören zu den größten Gesundheitsrisiken für kleine Kinder. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Gefahrenquellen reduzieren können.

Wenn Kinder anfangen, ihre Umwelt zu entdecken, beginnt für sie eine besonders spannende Zeit – aber auch eine mit besonderen Risiken. Bis zu einem Alter von vier Jahren haben sie noch keinerlei Bewusstsein für Gefahren. Deshalb müssen Eltern und Betreuungspersonen in dieser Lebensphase des Kindes besonders aufmerksam für Gefahrenquellen sein.

### HÄUFIGE UNFALLURSACHEN UND IHRE VERMEIDUNG

#### STURZUNFÄLLE:

- ! Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf einem Wickeltisch, Bett oder Sofa liegen.
- ! Treppengitter, die schnell und leicht montiert werden können, verhindern den Abwärtssturz, und abschließbare Fenstergriffe stellen sicher, dass Ihr Kind Fenster nicht öffnen kann.
- ! Fixieren Sie Regale und gegebenenfalls auch Schränke kippstabil an der Wand – zum Beispiel mit Winkeln, die es in jedem Baumarkt gibt.



#### VERSCHLUCKEN/ERSTICKEN:

- ! Kleine Gegenstände wie Münzen oder Knöpfe sollten nicht offen herumliegen.
- ! Achten Sie auch beim Spielzeug auf Kindersicherheit. Kinder unter drei Jahren sollten kein Spielzeug bekommen, das kleiner ist als ein Tennisball. Altersangaben und Sicherheitszeichen (etwa das GS-Zeichen), Gütesiegel (beispielsweise das „spiel gut“-Zeichen) und natürlich die verpflichtende CE-Kennzeichnung für Spielzeug geben Sicherheit beim Kauf.

#### VERÄTZUNGEN/

#### VERBRENNUNGEN:

- ! Prüfen Sie vorab die Temperatur sowohl des Badewassers als auch die von erwärmten Speisen.
- ! Könnte Ihr Kind eine Wärmflasche bereits selbst aufdrehen? Dann empfiehlt sich als Alternative ein Wärmekissen.
- ! Heiße Flüssigkeiten und Geräte sollten nicht am Tischrand abgestellt werden.
- ! Mit einem Herdschutzgitter, das sich zum Beispiel mit einer Zwinge an der Arbeitsplatte befestigen lässt, sind heiße Platten für Kinder nicht erreichbar.

#### ELEKTRIK:

- ! Drehsicherungen für Steckdosen lassen sich einfach einkleben und verdecken den Kontakt.
- ! Werden Heizstrahler oder Rotlichtlampen im Kinderzimmer verwendet, muss unbedingt auf einen Sicherheitsabstand zum Wickeltisch (mindestens 1 m) und zur Decke (mindestens 35 cm) geachtet werden.
- ! Heizdecken (wie auch Wärmflaschen) sollten nicht über Nacht unbeobachtet im Kinderbettchen liegen. Neben Verbrennungen können sie auch zu Überhitzung führen.





### Digitale Riesenküche!

Mit dem Blick eines 18 Monate alten Kindes können Sie virtuell durch eine digitale Riesenküche gehen und Sicherheitsrisiken aufspüren.

Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e. V.“  
[www.kindersicherheit.de/VR360/index.htm](http://www.kindersicherheit.de/VR360/index.htm)

## WAS TUN BEI EINER VERGIFTUNG?

Viele Haushaltsreiniger, Putz- und Spülmittel enthalten ätzende Substanzen. Bewahren Sie sie deshalb in einem abschließbaren Schrank oder einer verschließbaren Kiste auf. Hat Ihr Kind Haushaltschemikalien geschluckt, gehen Sie so vor:

- ! Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- ! Öffnen Sie den Mund des Kindes und versuchen Sie, die Reste des Mittels zu entfernen.
- ! Geben Sie dem Kind vorsichtig etwas Wasser oder Tee zu trinken, jedoch keine kohlenensäurehaltigen Getränke.

- ! Das Kind darf beim Trinken keinen Brechreiz bekommen.
- ! Rufen Sie den Giftnotruf und fahren Sie auf dessen Anweisung zur nächsten Kinderarztpraxis/zum Krankenhaus.
- ! Bei lebensbedrohlichen Symptomen (etwa Bewusstlosigkeit, Krampfanfällen) wählen Sie direkt die Notrufnummer 112.

**Wichtig: Nehmen Sie das Putzmittel unbedingt mit, damit die Ärzte gezielt helfen können!**

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat die BfR-App gegen Vergiftungsunfälle entwickelt. Sie steht sowohl für Android- als auch für iOS-Systeme in den jeweiligen App-Stores kostenlos zum Download zur Verfügung.

Im Notfall kann das zuständige Giftinformationszentrum direkt aus der App ange-rufen werden.  
[www.bfr.bund.de/de/apps\\_vergiftungsunfaelle.html](http://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html)



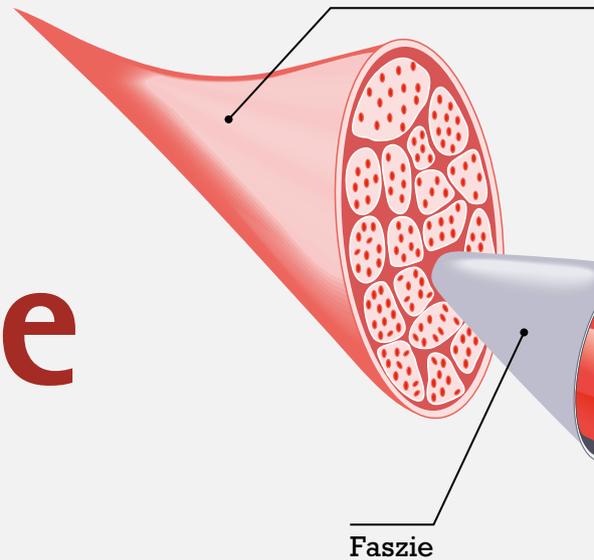
## FIT FÜR DEN NOTFALL

Erste-Hilfe-Kurse am Kind bieten beispielsweise das Deutsche Rote Kreuz, der Arbeiter-Samariter-Bund, die Johanniter-Unfall-Hilfe oder der Malteser Hilfsdienst an. Auch digitale Angebote sind dabei. Weitere Informationen finden Sie auch auf [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) oder [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

# Muskelkater

# Schmerzende

# Muckis



**Wer kennt ihn nicht, den Muskelkater? Das unangenehme Ziehen und Zwicken nach ungewohnter körperlicher Belastung ist zwar meistens harmlos, es kann Betroffene aber mitunter tagelang „lahmlegen“. Gut zu wissen also, wie man dem Schmerz vorbeugen kann – oder ihn schnell wieder loswird.**

**S**ie haben sich im Fitnessstudio verausgabt, sind nach längerer Pause mal wieder die „große Runde“ gelaufen oder hatten Lust, eine neue Sportart auszuprobieren? Dann kann es sein, dass sich ein unangenehmer Muskelkater meldet, der Sie zwingt, sich erst einmal nur noch moderat zu bewegen.

Ein Muskelkater wird nicht etwa durch eine Überproduktion von Milchsäure im Muskel verursacht, wie lange Zeit angenommen wurde, sondern durch feinste Risse im betroffenen Muskelgewebe\*. Sie entstehen durch eine übermäßige Belastung des Muskels und können bei sehr langer und extremer Beanspruchung auch eine Entzündungsreaktion auslösen. Zunächst ist der Schmerz nicht spürbar, da es innerhalb von Muskelfasern keine Schmerzrezeptoren gibt. Deshalb tritt er auch nicht während, sondern erst Stunden nach dem Sport auf: unmittelbar, wenn der Körper beschädigte Strukturen abbaut und diese beim Abtransport umliegende Nervenzellen reizen – oder mittelbar dadurch, dass sich Wasser in den winzigen Rissen sammelt, die Zellen im Gewebe anschwellen und es zu einer Gefäßeinengung kommt. In der Folge verschlechtert sich außerdem die Durchblutung, was ebenfalls Schmerzen verursacht. Muskelschmerz führt darüber hinaus zu einer Verspannung (Muskelhärte), welche die Durchblutung weiter vermindert.\*\*

## Was hilft gegen Muskelkater?

Schmerzen sind immer ein Warnsignal des Körpers und sollten deshalb nicht ignoriert werden. Entspannung und nur moderate Bewegung sind jetzt angesagt. Keinesfalls sollten Sie dem Mythos Glauben schenken, man könne den Muskelkater



einfach wegtrainieren. Das würde – ebenso wie eine kräftige Massage – die verletzten Fasern zusätzlich strapazieren. Um in Schwung zu bleiben, können Sie beispielsweise langsame Spaziergänge machen, gemächlich eine Runde schwimmen oder Gymnastik betreiben. Gönnen Sie sich Entspannungs-bäder mit Kräuterzusätzen wie Rosmarin oder Fichtennadeln.

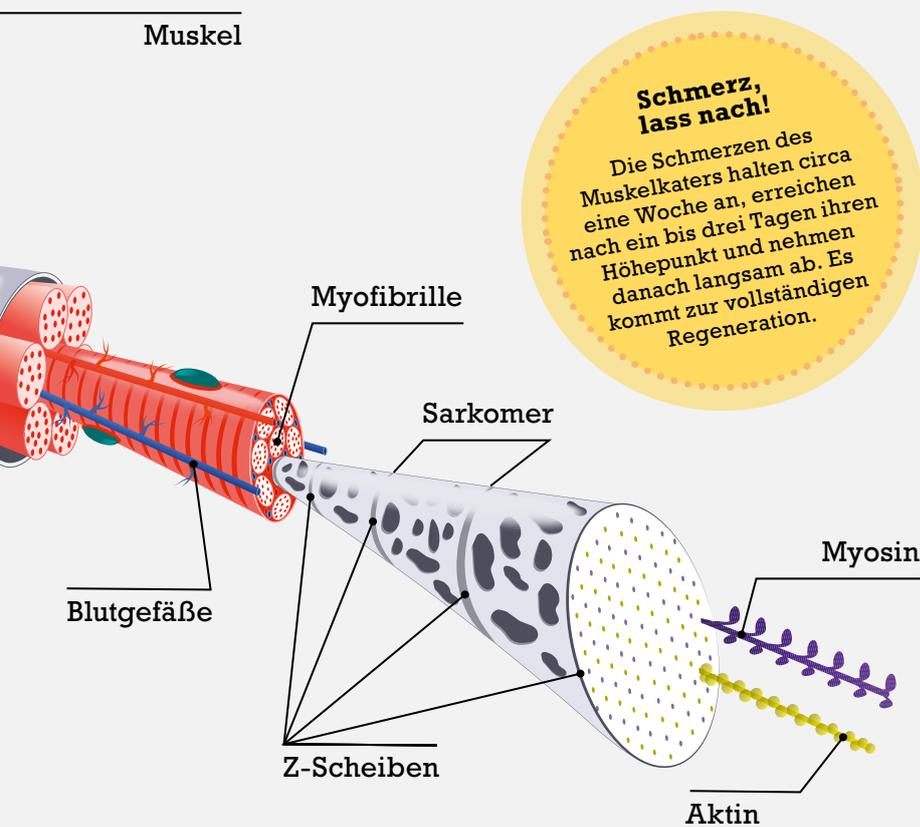
Auch Wärme kann den Schmerz lindern – etwa ein Saunaaufenthalt, ein Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) empfiehlt im akuten Fall außerdem Pferdesalbe. Das enthaltene Menthol kühlt angenehm, und Kampfer sowie Naturkräuter sollen die Durchblutung und somit den Heilungsprozess fördern. Dass auch Sauerkirschsaft gegen Muskelkater hilft, ergab eine kleine Studie der Universität Vermont: Die im Saft enthaltenen entzündungshemmenden Stoffe und Antioxidantien wirken sich positiv auf die Muskelkraft aus und verringern den Schmerz.\*\*\*

\* Genauer: in den sogenannten Z- oder Zwischenscheiben. Sie begrenzen zu beiden Seiten die Sarkomere, die kleinsten Bauteile des Muskels. Sarkomere bestehen aus verschiedenen Proteinen, die ein Zusammenziehen des Muskels ermöglichen.

\*\* Prof. Dr. Dieter Böning, „Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin“, Jahrgang 51, Nr. 2 (2000)

\*\*\* Declan Connolly (University of Vermont, Burlington) et al., „British Journal of Sports Medicine“, Online-Vorabveröffentlichung, doi.10.1136/bjism2005.025429 ddp/wissenschaft.de

## Muskel



## SPORT MIT ERHÖHTEM „KATERPOTENZIAL“

Besonders häufig entsteht Muskelkater nach exzentrischem Training – das heißt bei Sportarten mit abbremsenden Bewegungen, wie beispielsweise beim Bergablaufen oder Skifahren. Hier kann es zu sehr hohen Spannungsspitzen in den einzelnen Muskelfasern kommen, was das Risiko einer Schädigung erhöht und somit Muskelkater begünstigt. Hinzu kommt, dass der Muskeleinsatz bei ungewohnten Bewegungen nicht optimal koordiniert ist und die Belastung auf nur wenige aktive Muskelfasern wirkt. \*\*

## Vorbeugen ist besser als leiden

Damit Sie nach dem Sport schmerzfrei bleiben, gilt es, ein paar wenige Regeln zu beachten:

- Beanspruchen Sie die untrainierte Muskulatur nur moderat, aber regelmäßig – etwa dreimal pro Woche –, und steigern Sie die Belastung langsam. Ein durchdachtes Aufbautraining ist hilfreich.
- Wärmen Sie sich vor dem Sport gut auf. Das fördert die Durchblutung und sorgt für elastischere Muskeln, die wiederum weniger anfällig für Verletzungen sind.
- Trainieren Sie Muskeln immer paarweise: Belasten Sie beispielsweise den Oberschenkelmuskel, sollten Sie auch den Muskel an der Oberschenkelrückseite miteinbeziehen. Das gilt besonders, wenn Sie Sportarten ausüben, bei denen die Muskeln nur einseitig belastet werden – etwa Fußball oder Handball.

### Namensherkunft

Der Muskelkater hat – wie der Kater nach übermäßigem Alkoholgenuss – nichts mit dem süßen Tierchen zu tun, sondern leitet sich vom Wort Katarrh ab, das aus dem Altgriechischen stammt: einer mit Absonderung von Schleim verbundenen Entzündung, insbesondere der Atmungsorgane.



# Stationäre Versorgung auf dem Land sichern

Einrichtungen der Gesundheitsversorgung sollten für jede und jeden in zumutbarer Nähe und vergleichbarer Qualität erreichbar sein. Tatsächlich ist es aber so, dass in vielen ländlichen Regionen mit niedriger Bevölkerungsdichte der Einzugsbereich von Krankenhäusern – und auch Arztpraxen – groß sein muss, um kostendeckend und wirtschaftlich zu arbeiten. „Es ist daher sinnvoll, die Grundversorgung, Geburtshilfe und pädiatrische\* Versorgung mit zusätzlicher Förderung zu sichern“, so der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG) Dr. Gerald Gaß.

## Wir engagieren uns

Politik und Krankenkassen sind aktiv geworden und unterstützen – über die normale Krankenhausfinanzierung hinaus – Kliniken mit Fachabteilungen, die besonders benötigt werden. Berücksichtigt werden Krankenhäuser der Grundversorgung, die Fachabteilungen für innere Medizin und Chirurgie vorhalten, und solche mit Fachabteilungen für Geburtshilfe und Kinder- und Jugendmedizin. „Die flächendeckende medizinische Grundversorgung gilt natürlich auch für unsere kleinen Patientinnen und

**Krankenhäuser leisten in ländlichen Regionen einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Um sie zu sichern, erhalten viele Kliniken finanzielle Unterstützungen von den Krankenkassen.**



Patienten. Deshalb fördern die gesetzlichen Krankenkassen seit dem letzten Jahr insbesondere Kinderkrankenhäuser mit einem Pauschalzuschlag“, erklärt Stefanie Stoff-Ahnis, Vorstandin des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband).

terstützt werden. Die Politik gibt den Krankenkassen je Klinik eine zu zahlende Summe zwischen 400.000 und 800.000 Euro vor. Die Höhe richtet sich nach der Anzahl der vorgehaltenen benötigten Fachabteilungen. Für eine oder zwei Fachabteilungen gibt es 400.000 Euro, für jede weitere notwendige Abteilung kommen 200.000 Euro hinzu. So dürfen sich im nächsten Jahr 94 Häuser über 400.000 Euro, 18 Häuser über 600.000 Euro und 24 Häuser über 800.000 Euro freuen.



## Teuer, aber notwendig

Im Jahr 2023 sollen 136 Krankenhäuser im ländlichen Raum mit insgesamt rund 68 Millionen Euro un-

**👉** Die Liste aller Kliniken, die den Sicherheitszuschlag erhalten, finden Sie auf den Internetseiten des GKV-Spitzenverbandes: <https://t1p.de/ciehi> und der DKG.

\*Kinderheilkunde

# Jahresrechnungsergebnis nach § 305b SGB V



2021

## I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	Vorjahr 2020	2021	Veränderung
Mitglieder	32.849	33.894	3,18 %
Versicherte	42.887	43.947	2,47 %

## II. Einnahmen 2021

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderung
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	134.432.138,70	3.058,96	7,92 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	3.638.993,90	82,80	0,75 %
sonstige Einnahmen	1.091.611,60	24,84	1,56 %
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>139.162.744,20</b>	<b>3.166,60</b>	<b>7,67 %</b>

## III. Ausgaben 2021

Ärztliche Behandlung	25.813.029,16	587,37	6,09 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	7.525.693,57	171,24	1,10 %
Zahnersatz	2.168.785,58	49,35	31,68 %
Arzneimittel	21.765.331,85	495,26	13,61 %
Hilfsmittel	4.735.818,26	107,76	8,78 %
Heilmittel	5.942.967,26	135,23	18,63 %
Krankenhausbehandlung	37.321.404,16	849,24	7,68 %
Krankengeld	14.263.470,53	324,56	-2,36 %
Fahrtkosten	2.818.465,84	64,13	14,51 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.578.727,43	35,92	50,99 %
Schutzimpfungen	982.197,00	22,35	-6,54 %
Früherkennungsmaßnahmen	1.746.081,45	39,73	13,51 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	1.095.442,76	24,93	15,83 %
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.658.907,41	37,75	16,64 %
Dialyse	858.548,84	19,54	14,12 %
sonstige Leistungsausgaben	3.295.558,10	74,99	14,60 %
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>133.570.429,20</b>	<b>3.039,35</b>	<b>8,33 %</b>
davon Präventionsmaßnahmen	4.500.470,70	102,41	13,51 %

## Weitere Ausgaben 2021

Verwaltungsausgaben	6.070.706,15	138,14	1,67 %
sonstige Ausgaben	10.792.359,87	245,58	477,88 %
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>150.433.495,22</b>	<b>3.423,07</b>	<b>14,71 %</b>

## IV. Vermögen 2021

Betriebsmittel	846.825,08	19,27	
Rücklage	2.419.000,00	55,04	
Verwaltungsvermögen	433.694,00	9,87	
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>3.699.519,08</b>	<b>84,18</b>	

Die BKK PFAFF hat im Jahr 2021 über 133 Millionen Euro für ihre Versicherten ausgegeben – etwa 13 Millionen mehr als im Geschäftsjahr 2020. Der Grund dafür war sowohl ein höherer Bedarf bei unseren Versicherten als auch stetig steigende Kosten für die medizinische Versorgung der Menschen in Deutschland.

Eine prozentuale Kostensteigerung von über 477 Prozent im Vergleich zum Vorjahr wird Ihnen beim Blick in die Tabelle besonders auffallen. Der Gesetzgeber hat bei dem Versuch, die Finanzierung des Gesundheitssystems zu stabilisieren, zunächst die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, einen erheblichen Teil ihres Vermögens abzuschmelzen. Die BKK PFAFF verfügt jedoch weiterhin über Rücklagen in Höhe von rund 3,7 Millionen Euro.



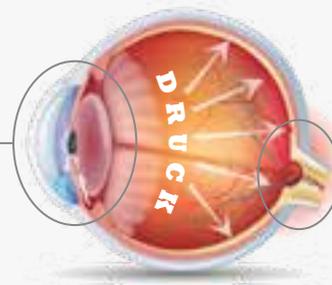
# Grüner Star

Neues aus der  
Wissenschaft

Die Ursachen eines  
Glaukoms sind längst  
nicht bis ins Detail erforscht.  
Sicher ist jedoch, dass ein

gesunder Lebensstil die klassische medikamentöse  
Behandlung des „grünen Stars“ positiv beeinflusst.

**Der Abfluss-  
kanal ist  
blockiert:**  
Es bleibt zu viel  
Flüssigkeit im  
Auge. Das erhöht  
den Druck.



**Das Glaukom**



Hoher Druck im Auge  
zerstört den Sehnerv.



In Deutschland sind rund 923.000 Menschen von einem Glaukom betroffen – umgangssprachlich auch grüner Star genannt. Bei 60 bis 70 Prozent der Fälle handelt es sich um ein sogenanntes primäres Offenwinkelglaukom (POWG), eine langsam voranschreitende Erkrankung des Sehnervs, bei der sich – zunächst oft unbemerkt – das Gesichtsfeld\* einschränkt und die unbehandelt zur Erblindung führt.

### Derzeit bekannte Risikofaktoren für ein POWG

Glaukom ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Sehnervkrankungen. Beim POWG handelt es sich um eine langsam fortschreitende, neurodegenerative\*\* Erkrankung des Sehnervs, bei der es zu einem Verlust an Netzhautzellen kommt. Risikofaktoren sind zunehmendes Alter, ein erhöhter Augeninnendruck, hohe Kurzsichtigkeit und eine positive Familienbelastung. Zudem zeigt sich ein positiver Zusammenhang zum Bluthochdruck, zur Zuckerkrankheit und zur Schlafapnoe.

Der individuell erhöhte Augeninnendruck beim POWG entsteht vor allem durch eine Abfluss-Störung des Kammerwassers im Auge. Ziel einer Behandlung ist es deshalb, den Augeninnendruck mittels Augentropfen oder gegebenenfalls auch mit einem Lasereingriff oder einer Operation zu senken. Auf der anderen Seite gehört es zum

## BEWEGEN HilFT

Sport ohne Leistungsdruck und Entspannungsübungen wie autogenes Training können die Glaukom-Behandlung sinnvoll ergänzen.

\* Der Sehbereich, den man wahrnimmt, ohne die Augen zu bewegen  
 \*\* Neurodegenerative Erkrankungen sind Erkrankungen der Nervenzellen – zumeist des Gehirns. Auch die Alzheimer- und Parkinson-Erkrankung zählen dazu.

Quelle: Augenärztliche Akademie Deutschland vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. (BVA) und Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG), Pressekonferenz am 16.3.2022

Gesamtkonzept, den Bluthochdruck, die Zuckerkrankheit und die Schlafapnoe optimal therapeutisch einzustellen.

### Reduzierte Sauerstoffversorgung

Wahrscheinlich ist, dass es sich bei einem erhöhten Augeninnendruck nur um einen von mehreren Risikofaktoren für ein Glaukom handelt. Große Studien zeigen, dass einige Patient:innen mit hohem Innendruck ein intaktes Gesichtsfeld behalten, andere mit normalem Druck bereits glaukomatöse Schäden entwickeln. „Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass es sich bei einem Glaukom um eine neurodegenerative Erkrankung handelt. In den feinen Arteriolen und Kapillaren des Auges kommt es zu Blutfluss-Störungen, wodurch Netzhaut und Sehnerv nicht mehr genügend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden“, so Professor Dr. Carl Erb, ärztlicher Leiter der Augenklinik am Wittenbergplatz in Berlin. „Ein Sauerstoffmangel stört zunächst die Zellfunktion, im weiteren Verlauf kommt es zum Absterben der Zelle.“



### Entzündliche Prozesse reduzieren

„Zu einer mangelhaften Sauerstoffversorgung des Auges kann es sowohl durch entzündliche Prozesse als auch durch oxidativen Stress im Körper kommen“, so Professor Dr. Erb weiter.

Letzterer entsteht durch sogenannte freie Radikale, die im Körper zwangsläufig freigesetzt werden, wenn Energie produziert und Sauerstoff verbraucht wird. Dieses „Abfallprodukt“ des Stoffwechsels hat allerdings einen entscheidenden Nachteil: Es kann Entzündungen im Körper verursachen, die Gift für feine Nervenstrukturen sind. Um sich vor Radikalschäden zu schützen, hält der Körper mit verschiedenen Schutzsystemen dagegen – unter anderem mit gespeicherten Antioxidantien, die wir auch mit einer guten Ernährung aufnehmen können.

### Ernährung mit Schutzfaktor

Greifen Sie zu bei Lebensmitteln, die antioxidativ wirken:

- Obst und Gemüse. Besonders dunkle Sorten enthalten viele Antioxidantien.
- Hochwertige Öle wie etwa kaltgepresstes Olivenöl
- Kaffee, wenn Sie nicht mehr als drei Tassen täglich trinken
- Salate, die leicht bitter schmecken, wie etwa Rucola oder Radicchio
- Nüsse und Kräuter sind besonders wertvolle Antioxidantien-Lieferanten.
- Auch die Einnahme antioxidativer Nahrungsergänzungsmittel kann sinnvoll sein. Sie sollten diese Mittel aber nur nach ärztlicher Absprache einnehmen, da eine falsche Zusammensetzung und/oder eine falsche Dosierung negative Auswirkungen haben können.
- Essen Sie möglichst zu festen Zeiten, um den Rhythmus Ihres Stoffwechsels zu unterstützen.

Sie verstärken die Schutzwirkung, wenn Sie gleichzeitig Lebensmittel reduzieren, die entzündliche Prozesse fördern. Dazu gehören beispielsweise Zucker, Weißmehlprodukte, Wurstwaren oder rotes Fleisch.

### Mikrobiom des Darms

Darüber hinaus richtet die Glaukomforschung ihr Augenmerk auch auf das Mikrobiom unseres Darms – ein Ökosystem aus Bakterien, Pilzen, Viren und anderen Mikroorganismen. Denn es gibt Hinweise darauf, dass es sich bei Menschen mit Glaukom anders zusammensetzt als bei Menschen ohne diese Erkrankung. Eine große Bakterienvielfalt gilt aktuell als Marker eines stabilen, die Gesundheit unterstützenden Mikrobioms. Die gute Nachricht: Durch eine Ernährungsumstellung wie oben beschrieben können wir unser Mikrobiom direkt positiv beeinflussen.

📌 Wichtig: Die Empfehlungen stellen eine Ergänzung der Glaukom-Behandlung dar. Sie ersetzen nicht ärztlich verordnete Augentropfen zur Senkung des Augeninnendrucks.

**Unter Druck**  
 Ein Augeninnendruck von bis zu 21 mmHg gilt als normal. Der Wert kann im Tagesverlauf schwanken.

# Thrombose Verschluss im Gefäß

**Wird der Blutfluss in unserem Körper an einer Stelle gestört und kommt ins Stocken, kann sich ein Blutpfropfen bilden und ein Gefäß vollständig verschließen. Mediziner:innen sprechen dann von einer Thrombose. Welche Risikofaktoren und Warnzeichen es gibt, haben wir hier kurz zusammengefasst.**

**D**er Verschluss eines Blutgefäßes, die Thrombose, ist in Deutschland keine seltene Erkrankung. Vor allem bei älteren Menschen kommt es häufig vor, dass Blut an einer Stelle verklumpt, sich ein Blutpfropfen bildet und der wiederum eine Vene verstopft. Kleine Verschlüsse haben meist keine schlimmen Folgen, weil der Körper sie durch Gerinnungsmechanismen häufig selbst auflösen kann. „Doch wenn ein Gefäß in den tiefen Bein- oder Beckenvenen betroffen ist, kann der Pfropfen ganz oder teilweise über den Blutkreislauf in die Lunge geschwemmt werden und dort eine Arterie verschließen – mit lebensbedrohlichen Folgen“, so der Phlebologe\* Dr. med. Michael Wagner. An einer Lungenembolie sterben hierzulande schätzungsweise 40.000 Menschen im Jahr.



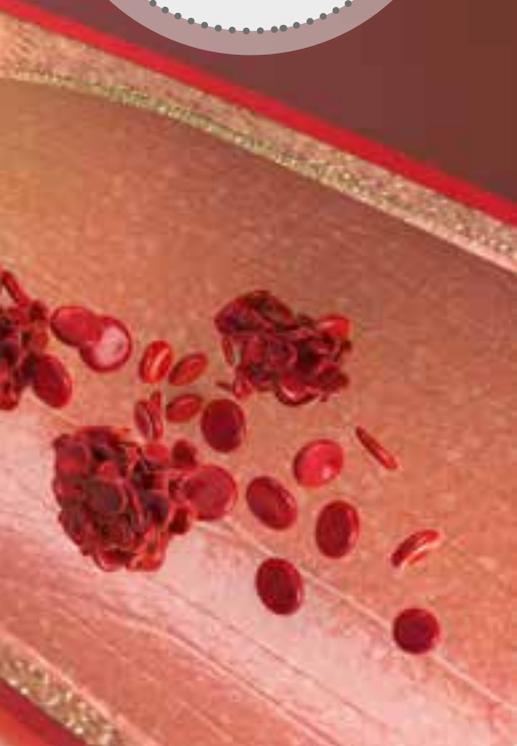
*Dr. med. Michael Wagner ist Phlebologe und Präsident der Deutschen Venen-Liga e. V.*

## **Gegen die Schwerkraft**

Tief liegende Bein- und Beckenvenen sind deshalb besonders anfällig für eine Störung des Blutflusses, weil hier der Rückfluss des Blutes hin zum Herzen gegen die Schwerkraft erfolgen muss. Das funktioniert mithilfe zweier Mechanismen: der Venenklappen – die wie Ventile wirken und das Blut nur in Richtung Herz fließen lassen – und der Muskelpumpe. Durch die Arbeit der (Waden-)Muskulatur werden die Venen in den Beinen immer wieder kurz komprimiert. Zusammen mit den Venenklappen wird so das Blut in Richtung Herz gedrückt. Funktionieren ein oder sogar beide Mechanismen nicht optimal, kann sich der Blutfluss stark verlangsamen, und das Thromboserisiko steigt.

## Deutsche Venen-Liga e.V.

Auf [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de) finden Sie viel Wissenswertes rund um gesunde Beine, Behandlungsmöglichkeiten und Vorsorge sowie einen sehr informativen Ratgeber zur Thrombose auf [venenliga.de/ratgeber/thrombose](http://venenliga.de/ratgeber/thrombose)



### Risikofaktoren

Sowohl für die Arbeit der Muskelpumpe als auch für die der Venenklappen ist Bewegungsmangel ein großer Risikofaktor. Wird die Beinmuskulatur nicht genutzt – zum Beispiel durch langes Sitzen vor dem Computer oder auf Reisen sowie bei Bettlägerigkeit –, kann die Muskelpumpe nicht korrekt arbeiten. Es entsteht ein erhöhter Druck im venösen System, und die Venen weiten sich, was wiederum zu undichten Venenklappen führen kann. Um das Blut flüssig zu halten, sollten Sie in solchen Situationen deshalb viel trinken, gegebenenfalls im Flieger oder Auto Kompressionsstrümpfe tragen und im Sitzen immer wieder die Füße heben und senken, um die Muskelpumpe zu aktivieren.

\* Facharzt, der sich auf die Untersuchung, Vorbeugung, Behandlung sowie Rehabilitation von Venenerkrankungen spezialisiert hat

### Weitere Risiken sind zum Beispiel:

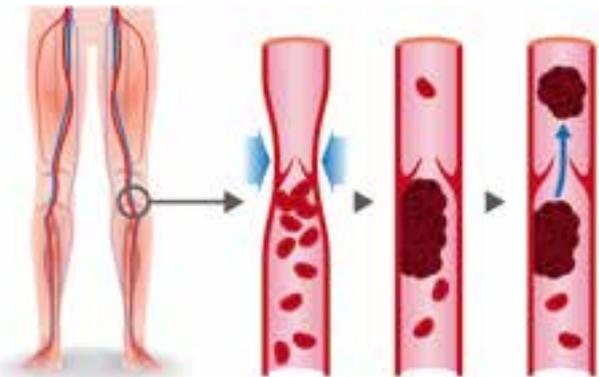
- Rauchen, weil Nikotin die Blutgefäße verengt.
- Krampfadern, weil in ihnen das Blut langsamer fließt.
- Operationen, weil jede Verletzung eine Blutgerinnung – die punktuelle Verklumpung des Blutes – auslöst.
- Schwangerschaft, weil sich der Hormonhaushalt und die Druckverhältnisse in den Venen verändern.

### Warnzeichen erkennen

Anzeichen für eine Thrombose in den Beinvenen können beispielsweise sein:

- Schwellung der Wade, oft auch an Knöchel und Fuß
- Schwere- und Spannungsgefühl im Unterschenkel
- Wassereinlagerungen
- Schmerzen im Unterschenkel, manchmal auch im Fuß, Oberschenkel oder der Leiste, die einem Muskelkater ähneln
- stärker sichtbare Hautvenen
- rötlich bis bläulich verfärbtes Bein, etwas glänzend
- leichtes Fieber
- beschleunigter Puls

☞ Kommt Tage später eine akute Luftnot hinzu, könnte eine Lungenembolie vorliegen, der eine Thrombose vorausging. Lassen Sie Warnhinweise deshalb immer in der Arztpraxis abklären. Eine Ultraschalluntersuchung etwa kann den Verschluss von Venen bildlich darstellen.



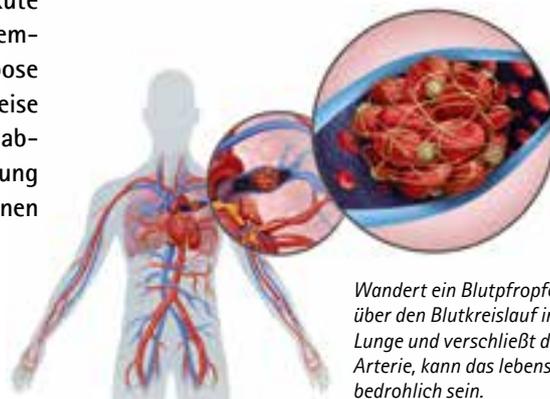
Tiefliegende Becken-, aber auch Beinvenen sind besonders anfällig für Störungen des Blutflusses. Funktionieren die Venenklappen nicht optimal, kann es zur Pfropfenbildung kommen.

### So wird eine Thrombose behandelt

Bei einer akuten Thrombose bekommen Patient:innen neben einem Kompressionsverband ein gerinnungshemmendes Medikament. Es verhindert, dass das Blutgerinnsel weiter wächst und eine Embolie entsteht. Anschließend folgt eine mehrmonatige medikamentöse Behandlung mit einem Blutverdünner, und auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist sinnvoll. Bei jungen Patient:innen, die das erste Mal eine Thrombose im Bein-Bereich erleiden, kann auch ein operativer Eingriff die beste Option sein. Dabei versucht der Arzt oder die Ärztin, den Blutpfropfen mithilfe eines Katheters zu fassen und aus der Vene zu ziehen.

## BLUTGERINNUNG

Das Verklumpen des Blutes – die Blutgerinnung – erfüllt bei äußeren Wunden eine wichtige Funktion: Es verschließt die Wunde von innen und schützt den Körper vor dem Verbluten.



Wandert ein Blutpfropfen über den Blutkreislauf in die Lunge und verschließt dort eine Arterie, kann das lebensbedrohlich sein.

# Sozialversicherung Neue Zahlen ab 2023

Bei Redaktionsschluss des Magazins stand unser neuer Zusatzbeitragsatz noch nicht fest. Ab sofort informieren wir Sie dazu auf [www.bkk-pfaff.de](http://www.bkk-pfaff.de)

Gegenüber dem Vorjahr steigen im Jahr 2023 die Beitragsbemessungsgrenzen in der Sozialversicherung und der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung. Viele gesetzlich Versicherte müssen zudem mit einem höheren Krankenkassenbeitrag rechnen. Der Gesetzgeber hat den durchschnittlichen Zusatzbeitragsatz von 1,3 auf 1,6 Prozent angehoben. Relevant ist für Sie jedoch unser individueller Zusatzbeitragsatz.

## BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZEN

Die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, zur Renten- und zur Arbeitslosenversicherung steigen nicht stetig mit wachsendem Einkommen. Sie werden durch sogenannte Beitragsbemessungsgrenzen gedeckelt. Diese geben jeweils die Einkommenshöhe an, bis zu der Beiträge gezahlt werden müssen.

	WEST		OST	
	jährlich in Euro	monatlich in Euro	jährlich in Euro	monatlich in Euro
<b>Krankenversicherung</b> (allgemeiner Beitragsatz 14,6 Prozent zzgl. individuellem Zusatzbeitragsatz der BKK PFAFF. Der Gesamtbeitrag wird zu gleichen Teilen vom Arbeitnehmer und Arbeitgeber finanziert)	59.850 (2022: 58.050)	4.987,50 (2022: 4.837,50)	59.850 (2022: 58.050)	4.987,50 (2022: 4.837,50)
<b>Pflegeversicherung</b> (Beitragsatz* 3,05 Prozent)	59.850 (2022: 58.050)	4.987,50 (2022: 4.837,50)	59.850 (2022: 58.050)	4.987,50 (2022: 4.837,50)
<b>Rentenversicherung</b> (Beitragsatz 18,6 Prozent)	87.600 (2022: 84.600)	7.300,00 (2022: 7.050,00)	85.200 (2022: 81.000)	7.100,00 (2022: 6.750,00)
<b>Arbeitslosenversicherung</b> (Beitragsatz 2,6 Prozent)	87.600 (2022: 84.600)	7.300,00 (2022: 7.050,00)	85.200 (2022: 81.000)	7.100,00 (2022: 6.750,00)

\* Beitragszuschlag für Kinderlose ab 23 Jahren = 0,35 Prozent

### Versicherungspflichtgrenze

Auch die bundeseinheitlich geltende Versicherungspflichtgrenze erhöht sich von 64.350 auf jährlich 66.600 Euro. Versicherte, die diese Einkommensgrenze überschreiten, könnten sich prinzipiell auch privat versichern, was vor allem für Familien ein teurer Schritt wäre, da Beiträge dann für jedes Mitglied zu zahlen wären.

### Verdienstgrenzen für Mini- und Midijobs

Bereits im Oktober 2022 ist die Einkommensgrenze für Minijobs von 450 auf 520 Euro monatlich gestiegen. Die Grenze für Midijobs stieg zeitgleich von 1.300 auf 1.600 Euro und soll ab 2023 sogar 2.000 Euro monatlich betragen.

# Neues Gesetz soll Finanzlücke schließen



Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) erwartet für das nächste Jahr ein erhebliches finanzielles Defizit. Nun versucht die Politik, diese Lücke mit einem neuen Gesetz zu schließen. Doch bei Krankenkassen und ihren Verbänden stößt es auf Kritik.

Am 20. Oktober dieses Jahres hat der Bundestag das Gesetz zur finanziellen Stabilisierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-FinStG) beschlossen, das am 1. Januar 2023 in Kraft treten soll. Ziel des Gesetzes ist es, mit einer umfassenden Struktur- und Finanzreform das für 2023 erwartete 17-Milliarden-Euro-Defizit der Krankenkassen auszugleichen. „Das kann gelingen, wenn alle Beteiligten einen Beitrag leisten“, so Gesundheitsminister Karl Lauterbach.

## Mitglieder stemmen den Löwenanteil

Beteiligte sind neben Ärzt:innen, Apotheker:innen und der Pharmaindustrie vor allem die gesetzlichen Krankenkassen

und damit ihre etwa 57 Millionen beitragszahlenden Mitglieder und deren Arbeitgeber:innen. Sie müssen sich auf die Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragsatzes um 0,3 auf dann 1,6 Prozent einstellen.

## Reserven sollen schmelzen

Zudem sollen die Finanzreserven der Krankenkassen weiter abschmelzen. Die Obergrenze für ihre Rücklagen wird von derzeit 0,8 auf 0,5 Monatsausgaben gesenkt. Doch selbst die Sicherung dieser geringen Reserve dürfte nicht einfach werden, denn der Gesetzgeber zwingt die Krankenkassen mit einem neuen „kassenübergreifenden Solidarausgleich“ zu weiteren Abgaben. Finanzielle Reserven, die über 0,2 beziehungsweise 0,3 Monatsausgaben liegen, müssen in zwei Schritten anteilig an den Gesundheitsfonds\* abgeführt werden. Ein Freibetrag von vier Millionen Euro soll berücksichtigt werden.

Erschwerend und realitätsfern kommt hinzu, dass der Gesetzgeber den Anstieg für sächliche Verwaltungsausgaben der Krankenkassen auf drei Prozent gegenüber dem Vorjahr begrenzt. Zu diesen Ausgaben zählen neben beispielsweise Gebäudemieten auch Kosten für die Telekommunikation, technische Geräteausstattung oder EDV-Software.

## KASSENVERBÄNDE:

„Es müssen Maßnahmen ergriffen werden, um die GKV-Finzen zu stabilisieren. Doch anstelle eines massiven Eingriffs in die Finanzautonomie der selbstverwalteten gesetzlichen Krankenkassen wäre eine Rückbesinnung auf eine nachhaltige und verantwortungsvolle Finanzpolitik in der GKV richtig – mit Mut zu echten strukturellen Reformen“, so der BKK Dachverband und andere Kassenverbände.

Der Bund erhöht im Gegenzug dazu seinen jährlichen Zuschuss für die GKV einmalig um zwei Milliarden auf 16,5 Milliarden Euro und gewährt ein unverzinsliches Darlehen in Höhe von einer Milliarde Euro in 2023.

\* In den Gesundheitsfonds fließen zunächst alle Mitgliedsbeiträge.

Stand bei Redaktionsschluss am 24.10.2022

---

*Spätestens seit 2019 hat sich die Situation der Krankenkassen in Deutschland geändert, als der damalige Gesundheitsminister Jens Spahn die GKV mit zahlreichen Gesetzen zwang, die Kosten auch für versicherungsfremde Leistungen zu übernehmen. Dazu gehören etwa massive Mehrausgaben im Rahmen der Pandemie oder Ausgleichszahlungen an Krankenhäuser.*

---



**D**rei grüne Zwiebeltürme und drei Flüsse bieten die perfekten Wegmarken in der niederbayerischen Stadt, auf deren Grund schon Kelten und Römer siedelten. Die attraktive Altstadt liegt auf einer lang gezogenen Halbinsel am Zusammenfluss von Inn, Donau und Ilz. Wer doch mal kurz nicht weiß, wo es langgeht, hält Ausschau nach den grün-blauen Kuppeln des majestätischen Doms St. Stephan – und schon ist man wieder orientiert!

Von Passaus langer Geschichte zeugen zahlreiche historische Gebäude. Die gut 11.000 Studierenden auf 53.000 Einwohner:innen verleihen der Universitätsstadt dennoch eine junge Dynamik. Dazu kommen die vielen internationalen Gäste der Donaflußkreuzfahrten, die unterschiedliche Sprachen und Interessen mitbringen. Tipp: Wer nicht mit dem Schiff anreist, kann das sehr bequem mit der Deutschen Bahn tun. Der hübsche Bahnhof liegt am Rande der Einkaufsstraßen.

spruchsvoller ist der Donau-Panoramaweg mit seinen Aussichtspunkten und tiefen Tälern entlang des großen Flusses. Ein besonders interessantes Teilstück des Ilztalwanderwegs folgt den Halser Ilzschleifen nur wenige Kilometer nördlich von Passau. Vorschläge für Wanderrouen in und um Passau gibt es hier: <https://tourismus.passau.de/freizeit-sport/wandern/>. Auch ganz leichte, versprochen!

Kurz den Kreislauf in Schwung bringen können Tourist:innen beim Aufstieg zur Veste Oberhaus, deren Besuch mit schönen Ausblicken auf die Stadt und die Flüsse belohnt. Von oben ist gut zu erkennen, dass jeder der drei eine eigene Färbung hat: Die Farbe der Donau ist das sprichwörtliche Blau, die Inn – aus den Alpen kommend – schimmert grün, und die kleine Ilz bringt aus einem Moorgebiet eine dunkle Färbung mit.

### ... Kunst- und Architekturfans

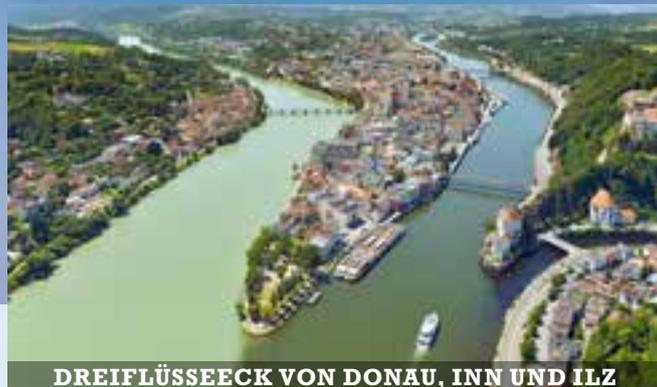
Die historische Altstadt mit ihren vielen barocken Bauwerken und Kirchen ist ein Fest für Kunst- und Architekturliebhaber:innen. Dominantes Bauwerk ist der Dom St. Stephan mit seiner italienisch angehauchten weißen Fassade und den blaugrünen Kuppeln. Aber auch St. Michael, die Wallfahrtskirche Mariahilf oder das Kloster Niedernburg mit dem Grab der Seligen Gisela bieten eindrucksvolle Baukunst und Kirchenschmuck.

Im Stadtzentrum befindet sich direkt am Rathausplatz das Glasmuseum. Was erst einmal nicht so aufregend klingt, stellt sich dann als internationales Phäno-



# Passau

## Die Schöne mit den



DREIFLÜSSEECK VON DONAU, INN UND ILZ

### Tipp: Ausflüge und Rundfahrten

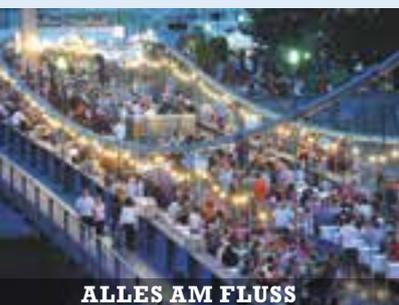
Verschiedene Bootstouren unternimmt [www.donauschiffahrt.eu](http://www.donauschiffahrt.eu). Abfahrt am nördlichen Ufer der Innenstadt an der Donau, Fritz-Schäffer-Promenade.

Wer lieber festen Boden unter den Füßen behält, kann eine Tour mit dem Cabrio-Bus durch die Stadt unternehmen: [www.donau-schiffs-reise-center.de](http://www.donau-schiffs-reise-center.de)

men heraus. Denn die tschechische Glaskultur ist weltbekannt und das Passauer Land nicht weit entfernt. Das Glasmuseum Passau besitzt die global größte Sammlung zum europäischen Glas und bietet einen einzigartigen Überblick der europäischen

Glasgeschichte über vier Jahrhunderte: [www.glasmuseum.de](http://www.glasmuseum.de)

Der Residenzplatz südlich des Rathausplatzes punktet mit prächtigen Häuserfassaden. Er gilt als einer der schönsten Barockplätze nördlich der Alpen. In seiner Mitte steht der Wittelsbacher Brunnen vom Anfang des 20. Jahrhunderts – auch hier eine italienische Note im Stadtbild. Die drei kleinen Engel zu Füßen Marias stellen die drei Flüsse Passaus dar.



ALLES AM FLUSS

### Passau für ... Menschen in Bewegung

Bewegungslustige kommen in Passau voll auf ihre Kosten: Sie können mit dem Rad ein Stück des Donauroadwegs oder andere Flussrouten entlangfahren.

Die Innpromenade führt als gemüthlicher Spaziergang vom Dreiflüsseeck aus parallel zum namensgebenden Fluss. Etwas an-



GLASKUNST

Im Wert  
von  
280 Euro

## ÜBERNACHTUNGEN IM WILDEN MANN ZU GEWINNEN\*



Das Hotel Wilder Mann, mitten in der malerischen Altstadt von Passau gelegen, existiert seit der Barockzeit und war bereits im 19. Jahrhundert erste Adresse der Stadt. Schon Graf Zeppelin und Kaiserin Elisabeth I. zählten zu den prominenten Gästen. Übernachten Sie in einem der historischen Zimmer und genießen Sie am Morgen das Frühstück im lichtdurchfluteten Speisesaal mit Blick über die Dächer der Altstadt und den Dom St. Stephan. Besonders ist auch, dass sich das Glasmuseum Passau einzigartig in den Hotelkomplex einfügt.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Personen im Standard-Doppelzimmer. → [www.wilder-mann.com](http://www.wilder-mann.com)



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-9 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Passau“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 22.1.2023.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Arthen Kommunikation GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.



Wenn man eine zauberhafte Kulisse erfinden dürfte, sie würde aussehen wie Passau. Die Stadt ganz im Südosten der Republik lädt ein zur Erkundung mit allen Sinnen.

## drei Flüssen



ORGEL IM STEPHANSDOM



FESTE FEIERN MIT MUSIK

### ... Gastro- und Shoppinglustige

Passau erfreut sich großer Internationalität, nicht nur durch die Nähe zu Österreich und Tschechien. Das spiegelt sich auch in der bunt gemischten gastronomischen Szene wider. Es gibt vom asiatischen bis zum Spätzle-Lokal eine breite Auswahl. Dabei hat die Stadt ihre bayerische Identität nicht verloren: Bierhäuser und -gärten, zünftig und authentisch, warten auf Besucher:innen, zum Beispiel am Rathausplatz. In der Fußgängerzone und ihren vielen kleinen Seitenstraßen finden sich zahlreiche inhabergeführte Geschäfte mit Spezialitäten und gemütliche Cafés. Einfach eintauchen ins lebendige Zentrum!



ALTSTADTGASSEN



SCHAUBLINGTURM



SÜDLÄNDISCHES FLAIR IN PASSAU

# Meerrettich: Die scharfe Wurzel hat's in sich!

Das würzige Aroma der weißen Wurzel verleiht so mancher Speise geschmacklich erst den richtigen Kick, und mit der gleichen Intensität vermag sie auch unser Wohlbefinden zu pushen.

Vermutlich bedeutet sein Name „der übers Meer gekommene Rettich“. Slawische Völker sollen ihn bereits im 10. Jahrhundert von Süd- und Osteuropa ins heutige Bayern gebracht haben, wo er seit dem 15. Jahrhundert auch angebaut wird. In Süddeutschland ist der Meerrettich auch unter dem Namen „Kren“ bekannt. Das altslawische Wort „krenas“ bedeutet „weinen“ – ein durchaus passender Begriff, denn besonders das Reiben des Rettichs treibt vielen die Tränen in die Augen. Verantwortlich dafür sind seine Senföle, die beim Verarbeiten der Wurzel durch das Enzym Myrosinase aufgespalten werden. Doch wohldosiert ist es gerade diese Schärfe, die beispielsweise Räucherfisch, Tafelspitz, Suppen und Saucen noch schmackhafter macht. Die geschnittene Wurzel ist etwas milder und eine knackige Leckerei mit niedrigem Kaloriengehalt, aber wertvollen Inhaltsstoffen.

## Stärkende Wurzel

Der Meerrettich kann unser Wohlbefinden ordentlich pushen, Sie sollten sich also ruhig öfter eine Portion gönnen. Einhundert Gramm der Wurzel enthalten über 100 Milligramm Vitamin C und damit doppelt so viel wie etwa eine Zitrone. Seine B1-, B2- und B6-Vitamine stärken sowohl das Immunsystem als auch die Nerven, und sein Gehalt an

Magnesium, Natrium und Calcium hat eine positive Wirkung auf den Kreislauf und die Herzgesundheit. Zudem gilt Meerrettich mit seinen Senfölen als entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell und hilft so etwa schleimlösend bei Erkältungen. Es ist also nicht verwunderlich, dass die Wurzel Heilpflanze des Jahres 2021 wurde und die EU-Kommission seit 2010 mit dem Projekt „Weltgenusserbe Bayern“ auch den Absatz von Meerrettich fördert. Selbst wenn das bayerische Kren-Anbaugebiet das traditionsreichste weltweit ist, wird Meerrettich längst auch in anderen Regionen Deutschlands angebaut – etwa im badischen Urloffen, im Spreewald oder im Raum Hamburg.

## Geschichte

Im Jahr 1912 begann Johann Jakob Schamel aus Baiersdorf den Meerrettich gerieben und genussfertig in Gläsern und Fässern anzubieten.

## AUFBEWAHRUNG

Eine angeschnittene Wurzel am besten in ein feuchtes Tuch wickeln. So hält sie sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Junge Wurzeln lassen sich auch gut einfrieren. Geriebenen Meerrettich können Sie gekühlt bis zu drei Wochen in Schraubgläsern aufbewahren. Um die weiße Wurzel vor dem Braunwerden zu schützen, sollte sie vorab mit Zitronensaft beträufelt werden.

# KULTUR UND CO.



## MARC CHAGALL – WELT IN AUFRUHR

In Marc Chagalls (1887–1985) Werk scheinen der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Er gilt als einer der eigenwilligsten Künstler der Moderne. Die Schirn Kunsthalle Frankfurt widmet dem Maler nach 15 Jahren erstmals wieder eine groß angelegte Ausstellung in Deutschland. Sie zeigt eine bislang wenig bekannte Seite des Malers, denn sie beleuchtet die Werke der 1930er- und 1940er-Jahre, in denen sich seine farbenfrohe Palette zunehmend verdunkelt. Als jüdischer Künstler war Chagall immer wieder existenziellen Bedrohungen ausgesetzt, die sich prägend auf sein Leben und Werk auswirkten. Er thematisierte in seiner Kunst den immer aggressiver werdenden Antisemitismus und emigrierte 1941 schließlich in die USA, wo sein künstlerisches Schaffen sich auf die Themen Identität, Heimat und Exil konzentrierte.

Mit rund 60 eindringlichen Gemälden, Papierarbeiten und Kostümen aus zahlreichen deutschen und internationalen Museen sowie privaten Sammlungen zeichnet die Ausstellung die Suche Chagalls nach einer Bildsprache im Angesicht von Vertreibung und Verfolgung nach.

Eine Ausstellung der Schirn Kunsthalle Frankfurt. Bis 19. Februar 2023.  
Mehr Infos unter [www.schirn.de](http://www.schirn.de)



Marc Chagall, *Die Lichter der Hochzeit*, 1945, Öl auf Leinwand, 123 x 120 cm, Kunsthau Zürich, © Kunsthau Zürich, Geschenk Nachlass Ernst Göhner, 1973 / VG Bild-Kunst, Bonn 2021



Marc Chagall, *Der Engelssturz*, 1923-33-47, Öl auf Leinwand, 147,5 x 188,5 cm, Kunstmuseum Basel, Depositum aus Privatsammlung, © VG Bild-Kunst, Bonn 2021, Foto: Martin P. Bühler



## DIE SELBSTHEILUNG FÖRDERN

Der Autor möchte unser Bewusstsein schärfen für eine gesunde Ernährung und die heilsame Wirkung des Fastens. Er bezieht sich dabei auf neueste Erkenntnisse aus Medizin und Wissenschaft sowie aus seiner langjährigen Erfahrung als Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Die Leser:innen erfahren, warum eine überwiegend pflanzliche Kost und leicht durchführbare Fastenprogramme unsere Selbstheilungskräfte stärken und das Potenzial haben, vielen chronischen Krankheiten wirksam vorzubeugen oder diese zumindest positiv zu beeinflussen. Andreas Michalsen beschreibt die wichtigsten Nahrungsmittel und ihre Nährstoffe, die gesündesten Ernährungsformen und welche Art des Fastens zu wem am besten passt – vom Teil- und Scheinfasten über das Intervall- bis zum Heilfasten. Wer zum ersten Mal heilfasten möchte, kann sich im Online-Fastenkurs des Autors durch ein zehntägiges Heilfasten-Programm begleiten lassen.

Prof. Dr. Andreas Michalsen: *Mit Ernährung heilen. Besser essen, einfach fasten, länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis.* 368 Seiten. Insel Verlag. Broschur. 12,95 Euro. ISBN: 978-3-458-36466-5. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Insel Verlag



## RAUS AUS DER TABUZONE

Die Geburt eines Kindes ist etwas Großartiges. Doch jährlich erliden bei fast 800.000 Geburten in Deutschland etwa 160.000 Frauen eine Schädigung ihres Beckenbodens nach einer natürlichen Geburt. Die Folgen sind erheblich und reichen von Muskelverletzungen über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bis hin zu bleibender Inkontinenz. Schwangere werden häufig nicht ausreichend über diese Risiken informiert oder vertrauen auf Rückbildungskurse, die bei solchen Schädigungen aber nicht zu einer Heilung führen können. Die Autorin – Ärztin, Medizinjournalistin und Mutter von drei Kindern – holt das Thema Beckenbodenschädigung aus der Tabuzone. Sie erklärt beispielsweise anschaulich und leicht verständlich, wie der Beckenboden funktioniert, wie Schäden im Kreißaal vermieden werden können und welche Strategie die beste ist, wenn es zu einer Schädigung gekommen ist.

Dr. med. Martina Lenzen-Schulte: *Untenrum offen. Der Beckenboden nach der Geburt: verharmlost – ignoriert – tabuisiert.* 272 Seiten. Eden Books. Klappenbroschur. 19,95 Euro. ISBN: 978-3-959-10351-0.



Abbildung: Eden Books

# Kinder, Kinder

## Im Schnee fast unsichtbar

Wenn der Schnee richtig hoch liegt, gräbt der Schneehase sich gerne Höhlen hinein und lässt nur einen kleinen Luftschacht offen, damit er genug Sauerstoff bekommt.

Der Schneehase ist ein sehr seltenes Tier. In Deutschland könnt ihr ihn – mit viel Glück – nur in den Alpen ab einer Höhe von 1.300 Metern entdecken. Deswegen wird er hierzulande auch Alpenschneehase genannt. Ab Herbst wandelt sich sein graubraunes in ein schönes weißes Fell. Einerseits ist er so im Schnee gut getarnt, andererseits wärmt es ihn auf besondere Weise. Denn das weiße Fell besteht aus einer feinen Unterwolle und längeren, sogenannten Grannenhaaren, die hohl sind und sich mit Luft füllen: eine gute Isolierung gegen Kälte.



Wo verstecken sich diese 10 Tiere im Bild?



Gunsöy

Welcher Weg führt zum Tannenbaum?



### IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18+19). Artdirection: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/user8547654. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht; Preisrätsel: Alle Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: AN WENIGER ZUCKER GEWOEHNEN

G	M	R	V	U	S	W	K
K	R	A	N	E	U	R	O
K	U	E	M	M	E	L	O
Z	E	B	R	A	T	I	G
N	A	L	S	T	E	R	E
S	A	L	A	K	S	I	R
B	A	I	G	A	S	I	E
L	O	K	A	L	B	A	H
A	L	I	A	B	L	A	G
S	T	I	R	N	A	M	E

# Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **109<sup>95</sup>** Euro

## 2 x 1 Beleuchtungsset fürs Fahrrad zu gewinnen

Smart, innovativ und connected: das AURA 100/BLAZE LINK Set von Sigma Sport. Dieses Beleuchtungsset bringt Radfahrende sicher und komfortabel durch die Nacht. Die Frontleuchte AURA 100 strahlt mit einer Stärke von 100 Lux und erreicht eine Leuchtweite von 110 Metern. Die BLAZE LINK sorgt mit ihrer Bremslichtfunktion für maximale Sicherheit. Der Clou: Durch eine innovative Linkfunktion können Vorder- und Rückleuchte blitzschnell miteinander gekoppelt werden. Einmal verbunden, lassen sich beide Leuchten über das Vorderlicht ein- und ausschalten sowie steuern. Auch der Akkustand beider Leuchten kann bequem über das Vorderlicht abgelesen werden. Mehr Infos: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)



Foto: SIGMA SPORT

Rufen Sie bis zum 22.1.2023 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-7 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von SIGMA SPORT kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

künstliches Produkt für Textilien	südfraz. Stadt an der Garonne	bedauerlicher Weise	kleiner Sprung (ugs.)	niederl. Herrscher festes Gewebe	Fragewort	Gebiet Gattin des Jason	Wintersportgerät Kurort in Italien	Fragewort Fragewort nach dem Grund
bayer.: leichtsinniger Mensch			Anspruch		2 russ. Fluss chem. Element, Halbmetall			
	4		Lattenzaun				9	
Wildpflege					Nebenfluss der Fulda		chem. Z. für Zink sehr dunkel (Nacht)	
Porzellanstadt an der Elbe			13	frz. Stadt in Flandern Lederhersteller		10 austral. Strauß Gliederfüßertier		11 Beruf im Transportwesen
			6		Wurfseil		8	weiblicher Discjockey
österr. Formel-1-Legende † (Jochen)	Golf: zwei Schläge unter Par US-Stadt				12 Kloster			
Mistgabel (norddt.)				nicht glatt Null beim Roulette		5 chinesis. Bär Fürwort		
2. Sohn Noahs		Metallgestein		17	Weichspeise zweistellige Primzahl		Deutsches Jugendherbergswerk (Abk.)	14
	15	1. dt. TV-Programm						
Gartenteil für die Pflanzenanzucht				1	nicht deutlich, vage, unbestimmt		3	
			exquisit, ausgesucht				englisch: eins	
	16				7			
Nadelloch						kleine Zweige		
Berufssportler								

Lösung:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

© www.vonBerg.de

**Wir wünschen Ihnen  
ein frohes neues Jahr!**

