

BKK aktuell

Infoservice des BKK-Landesverbandes NORDWEST

Ausgabe 2 · November 2013



Landesprogramm „Bildung & Gesundheit“

**Ambulante Palliativversorgung
im Rheinland**

Darmkrebs-Kommunikationspreis 2013



Liebe Leserinnen und Leser,

auch Wochen nach der Bundestagswahl ist erst ansatzweise geklärt, in welche Richtung künftig die gesundheitspolitische Reise gehen wird. Es wird erwartet, dass sich CDU/ CSU und SPD – wie im Jahre 2005 – auf eine Koalition verständigen werden. Für viele Akteure aus dem Gesundheitswesen ist diese bisher letzte „Große Koalition“ freilich mit zwiespältigen oder negativen Erinnerungen verknüpft.

Folgen des Gesundheitsfonds

Ausgehend von sehr gegensätzlichen parteipolitischen Vorstellungen z. B. zur künftigen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (Gesundheitsprämie/Kopfpauschale versus Bürgerversicherung) versuchte Schwarz-Rot damals die Quadratur des Kreises – und führte zum Beginn des Jahres 2009 den Gesundheitsfonds mit einheitlichem Beitragssatz und Zusatzbeiträgen ein. Die Folgen dieses Gesundheitsfonds in Verbindung mit dem zeitgleich geschaffenen Morbi-RSA (morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleich) mit seinen systematischen Schwächen und Fehlern haben viele Krankenkassen negativ zu spüren bekommen. Diese Verwerfungen wird eine neue Bundesregierung kurzfristig beseitigen müssen, will sie keine Erosion der finanziellen Stabilität riskieren. Aus Sicht der Betriebskrankenkassen ist u.a. eine Drosselung des Finanzkraftausgleichs, die Wiedereinführung eines Hochrisikopools für besonders teure Leistungsfälle, die derzeit durch das Morbi-RSA-Raster fallen, und die Einführung von Regionalfaktoren, die die unterschiedlich regionalen kostenintensiven Versorgungsstrukturen berücksichtigen, dringend erforderlich.

Sinnvolle Maßnahmen

Andere gesundheitspolitische Maßnahmen der „Großen Koalition“ haben sich hingegen als tauglich und sinnvoll erwiesen. Hierzu gehört aus unserer

Sicht z. B. die Einführung einer Kosten-Nutzen-Bewertung für Arzneimittel durch das IQWiG. Und die Politik bleibt gefordert zu prüfen, ob nicht in naher Zukunft auch z. B. Medizinprodukte wie Stents und Implantate den gleichen frühen Bewertungen zu unterziehen sind wie Arzneimittel.

Auch im Bereich Pflege sind die politischen Hausaufgaben noch nicht getan und von der kommenden Bundesregierung zu lösen. Eine echte Pflegereform, die sich den Herausforderungen der sich rasant demografisch verändernden Gesellschaft stellt, hat bislang noch keine Bundestagsmehrheit auf den Weg gebracht. Die Betriebskrankenkassen sind bereit, ihre Vorstellungen und Ideen hier einzubringen.

Ein ganz kleiner Beitrag, die medizinisch-pflegerische Versorgung in stationären Einrichtungen für die Versicherten zu verbessern, ist das Hamburger „Alster-Pflegenetz“, von dem auf den Folgeseiten zu lesen ist. Einige weitere Themen sind in dieser Ausgabe der BKK aktuell die Palliativversorgung in NRW und das Darmkrebs-Aktionsbündnis.

Ich wünsche eine interessante Lektüre.

Manfred Puppel
Vorstand



In dieser Ausgabe:

- Landesprogramm „Bildung und Gesundheit“ (BuG)..... **3**
- „Alster-Pflegenetz“ wurde am 9. Oktober 2013 vorgestellt **4-5**
- Ambulante Palliativversorgung im Rheinland **6-7**
- BKK Aktionsbündnis erhält Darmkrebs-Kommunikationspreis 2013 **8**
- Sporthelfer-Programm in NRW wird fortgesetzt **9**
- Veranstaltungen **10-11**
- Neue Filme im BKK-webTV **12**

Impressum:

Ausgabe 2 · November 2013

Herausgeber:

BKK-Landesverband NORDWEST
Kronprinzenstraße 6
45128 Essen
Telefon: 0201/179 - 02
Telefax: 0201/179 - 1666

Süderstraße 24
20097 Hamburg
Telefon: 040/25 15 05 - 0
Telefax: 040/25 15 05 - 836

E-Mail: info@bkk-nordwest.de
Internet: www.bkk-nordwest.de

Verantwortlich:
Manfred Puppel

Redaktion:
Karin Hendrysiak
Thomas Fritsch

Gesundheitsentwicklung, Prävention und schulische Qualitätsentwicklung unter einem Dach

Bereits über 250 Schulen profitieren von den Leistungen des Landesprogramms

Das Landesprogramm „Bildung und Gesundheit“ (BuG) ist mit Beginn des neuen Schuljahres in NRW in seine zweite Runde gestartet. Schulministerin Sylvia Löhrmann: „Gesundheitsförderung ist Teil einer guten Schulentwicklung. Die Verankerung von Gesundheitsthemen im Schulalltag wirkt sich positiv auf Lehr- und Lernprozesse aus. Mit dem Landesprogramm möchten wir die Schulen auf ihrem Weg zur guten gesunden Schule unterstützen.“



Die Landesregierung und die Programmträger hatten bereits im Februar 2013 die Fortsetzung des Programms bis zum Schuljahr 2017/2018 vereinbart. Die beteiligten Schulen haben somit Planungssicherheit und können ihre Aktivitäten fortsetzen und intensivieren. Sie erhalten dazu professionelle Beratung und Fortbildung von über 30 speziell für diese Aufgaben qualifizierte BuG-Koordinatorinnen und -Koordinatoren. Mit Beginn des Schuljahres 2013/2014 profitieren bereits über 250 Schulen von den Leistungen des Landesprogramms, das mit rund 1,4 Millionen Euro ausgestattet ist. Unterstützt wird es vom BKK-Landesverband NORDWEST, der AOK NORDWEST und AOK Rheinland/Hamburg, der BARMER GEK sowie der Unfallkasse NRW.

Schwerpunkt ist die Netzwerkarbeit

Die zweite Runde des Programms baut auf Erfahrungen der ersten Laufzeit von 2009 bis 2013 auf. Aktuelle Forschungsergebnisse und Entwicklungen in den Bereichen Inklusion, Ganzttag sowie längeres gemeinsames Lernen werden verstärkt berücksichtigt. Ein Schwerpunkt der zweiten Programmphase ist die Netzwerkarbeit zwischen BuG-Schulen und Schulen, die an einer Aufnahme in das Programm interessiert sind.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Manfred Puppel, Vorstand des BKK-Landesverbandes NORDWEST betonte: „Ein besonderes Qualitätsmerkmal des Programms ist, dass auch die Förderung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Schulen Berücksichtigung findet. Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung liegen den Betriebskrankenkassen traditionell besonders am Herzen. Insofern begrüßen wir die präventiven Angebote für Lehrkräfte zur psychischen Gesundheit und zur Verbesserung des Schulklimas.“

Weitere Informationen:
www.bug-nrw.de



„Alster-Pflegenetz“ will Lebensqualität in Hamburger Pflegeeinrichtungen verbessern

Am 9. Oktober wurde das „Alster-Pflegenetz“ vorgestellt

In Anwesenheit von Hamburgs Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks wurde am 9. Oktober das „Alster-Pflegenetz“ der Öffentlichkeit vorgestellt. Das Ziel ist, durch eine koordinierte Zusammenarbeit von Ärzten und Pflegeeinrichtungen die Verschlimmerung von Krankheitsverläufen, unnötige Krankentransporte sowie Klinikaufenthalte von Pflegeheimbewohnern zu vermeiden.

Diese werden gegenwärtig immer dann erforderlich, wenn der mit dem Patienten vertraute Hausarzt z. B. abends und am Wochenende nicht erreichbar ist. Diese belastenden Transporte und Krankenhausaufenthalte, die den Bewohner aus der vertrauten Pflegeeinrichtung reißen, sollen durch das „Alster-Pflegenetz“ vermieden werden. Weiteres Ziel ist eine individuell abgestimmte Arzneimitteltherapie, um Neben- und Wechselwirkungen zu vermeiden. Hier besteht besonders bei älteren Patientinnen und Patienten teils großer Optimierungsbedarf.

Kontinuierliche ärztliche Betreuung

Der Vertrag, der gemeinsam von der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg, dem BKK-Landesverband NORDWEST, der BARMER GEK und der Knappschaft abgeschlossen wurde, will eine kontinuierliche ärztliche Betreuung der pflegebedürftigen Versicherten in ihren vertrauten Einrichtungen ermöglichen. Das koordinierte Zusammenspiel von Ärzten und Pflegekräften optimiert die Versorgung der Bewohner – bevor vermeidbare Krankentransporte und Klinikaufenthalte, geprägt von auffallend kurzen

Verweildauern, anfallen. Durch die Verankerung fester Teams von mindestens zwei niedergelassenen Hausärzten in den stationären Pflegeeinrichtungen mit Rufbereitschaft rund um die Uhr, wie im „Alster-Pflegenetz“, soll eine kontinuierliche Betreuung sichergestellt werden. Den Ärzten, die sich am „Alster-Pflegenetz“ beteiligen, wird der zusätzliche Aufwand durch eine Betreuungspauschale vergütet.



Von links: Dr. Dirk Janssen (BKK-Landesverband), Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks und KV-Chef Walter Plassmann neben KV-Sprecher Jochen Kriens bei der Pressekonferenz am 9. Oktober 2013



Ein Gewinn für beide Seiten

Das „Alster-Pflegenetz“ ermöglicht auch, Wirtschaftlichkeit mit einer höheren Versorgungsqualität zu verbinden. Vermiedene Krankenhausaufenthalte und Krankentransporte ersparen den Bewohnern Leid und entlasten die Solidargemeinschaften. So gewinnen beide – Pflegebedürftige und Kostenträger.

Senatorin Prüfer-Storcks unterstützt das „Alster-Pflegenetz“ und sagte während der Pressekonferenz am 9. Oktober: „Viele der Bewohnerinnen und Bewohner haben keinen Hausarzt und können keine Arztpraxen aufsuchen. In Krankheitsfällen wird deshalb vielfach sofort der Notfalldienst gerufen oder eine schnelle, oft unnötige Einweisung ins Krankenhaus veranlasst. Das verschlechtert häufig den Zustand der Patientinnen und

Patienten, sie verlieren ihre Orientierung und Selbstständigkeit. Das Alster-Pflegenetz zeigt, wie es besser funktionieren kann. Ich bin zuversichtlich, dass sich das Modell bewährt und alle Seiten davon profitieren werden. Vor allem werden sich die Gesundheit und damit auch die Lebensqualität der Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner spürbar verbessern.“



Umfassende häusliche Versorgung für schwerstkranke Kinder und Erwachsene durch ambulante Palliativversorgung im Rheinland

Im Rheinland wurden nahezu flächendeckend Verträge abgeschlossen



Viele unheilbar erkrankte Menschen wünschen sich, die letzte Phase ihres Lebens in gewohnter häuslicher Umgebung zu verbringen, anstatt in der als anonym erlebten Umgebung eines Krankenhauses. Um zu erreichen, dass die Patienten auf Wunsch zu Hause sorgsam und pflegerisch, bei Bedarf rund um die Uhr, versorgt werden können, wurden im Rheinland nahezu flächendeckend Verträge über die allgemeine sowie spezialisierte ambulante Palliativversorgung abgeschlossen.

Ein überwiegender Teil der Patienten kann vom vertrauten Haus- und Facharzt oder qualifizierten Palliativärzten in enger Kooperation mit ambulanten Pflegediensten adäquat ambulant versorgt werden. Entstehende Unsicherheiten im Umgang mit Extremsituationen für den Patienten und seine Angehörigen zu überwinden sowie eine optimal aufeinander abgestimmte medikamentöse Therapie zu gewährleisten, sind daher wichtige Ziele der allgemeinen ambulanten Palliativversorgung. Durch verbesserte Koordination diagnostischer, therapeutischer und pflegerischer Maßnahmen gilt es, die Versorgungsqualität zu erhöhen.

Verträge haben sich bewährt

In den Regionen Bonn, Dormagen, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Oberhausen, Solingen, südlicher Erftkreis und Wuppertal haben sich die Verträge über die allgemeine ambulante Palliativversorgung bereits bewährt. Etwa zehn Prozent aller Sterbenden benötigen eine besonders aufwändige, spezialisierte Versorgung. Um dies in häus-

licher Umgebung zu ermöglichen, setzt die spezialisierte Ambulante Palliativversorgung auf je ein Palliative-Care-Team innerhalb bestehender Strukturen der allgemeinen ambulanten Palliativversorgung in Nordrhein.

Palliative-Care-Teams

Ein Palliative-Care-Team besteht aus mindestens drei qualifizierten Palliativ-Medizinerinnen und mindestens vier Palliativ-Pflegefachkräften. Voraussetzung für die Teilnahme an der Versorgung ist neben der Qualifikationsanforderung die Sicherstellung einer 24-Stunden-Bereitschaft an sieben Tagen in der Woche. Dazu kommen Kooperationen mit ambulanten Hospizen und Apotheken. Hat der Patient vom Haus-, Fach- oder Krankenhaus-Arzt eine Verordnung bekommen, besucht das Palliative-Care-Team den Kranken zu Hause und plant die optimale häusliche Versorgung unter Einbeziehung des bisher betreuenden Haus- oder Facharztes. Dieser kann auch weiter in die Versorgung eingebunden werden. SAPV-Verträge bestehen bisher in den Regionen Aachen (Stadt und Kreis), Bonn, Düren, Düsseldorf,

Duisburg, Essen, Heinsberg, Köln, Kreis Kleve und Kreis Wesel, Leverkusen, Mettmann, Mönchengladbach, Viersen, Heinsberg, Oberhausen, Rhein-Erft-Kreis (Süd), Rheinisch-Bergischer Kreis, Troisdorf, Wuppertal.

Die ambulante Palliativversorgung von Kindern erfordert aufgrund differenzierter Krankheitsverläufe die Einbindung von spezialisierten Kinderpalliativ-Teams. Partner für die spezialisierte ambulante Palliativversorgung unheilbar erkrankter Kinder sind das Universitätsklinikum Bonn, das Universitätsklinikum Düsseldorf und das Universitätsklinikum Essen.



BKK Aktionsbündnis gegen Darmkrebs erhält den Darmkrebs-Kommunikationspreis 2013

Ein Projekt mit Modellcharakter

Nach der Nominierung für den Felix-Burda-Award im April dieses Jahres erhielt jetzt auch der BKK-Landesverband NORDWEST zusammen mit dem BKK Bundesverband und der Universität Duisburg/Essen den Darmkrebs-Kommunikationspreis 2013.

Dieser Preis wird von der Stiftung LebensBlicke, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebsstiftung jährlich für Informations- und Motivationskampagnen an diejenigen vergeben, die sich in besonderer Weise um die Aufklärung beim Thema „Darmkrebs“ verdient gemacht haben.

„Wir freuen uns, ein Projekt auszeichnen zu können, das Modellcharakter hat“, erklärte Dr. Johannes Bruns, Generalsekretär der Deutschen Krebsgesellschaft. Professor Jürgen Riemann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke, sieht den Vorteil eines Einladungsverfahrens in der persönlichen Ansprache „besonders derer, die sonst nicht zum Arzt gehen“.

Bei einer Zwischenauswertung lag die Rücklaufquote der Stuhltests in der Zeit von Juli 2012 bis Anfang Mai 2013 bei 54 %, dabei waren 6 % der ausgewerteten Tests positiv.

Landesweites Sporthelfer-Programm in NRW: Erfolgskonzept geht in die Verlängerung

Landesprogramm wird bis Ende 2018 fortgesetzt

Das bereits 2003 gestartete Sporthelfer-Programm zur landesweiten Förderung des freiwilligen Engagements von Jugendlichen speziell im Schulsport wird für weitere sechs Jahre bis Ende 2018 fortgesetzt und schrittweise ausgebaut.

Eine entsprechende Vereinbarung unterzeichneten die Sportjugend NRW im Landessportbund NRW als federführender Träger, das Ministerium für Schule und Weiterbildung, das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport, der BKK-Landesverband NORDWEST und die Unfallkasse NRW.

Bereits fast 25.000 Sporthelfer

Die Zielsetzung der fünf Partner ist klar: Bis 2018 sollen jährlich bis zu 8.000 Sporthelferinnen und Sporthelfer ausgebildet werden. Bereits jetzt sind an rund 920 Schulen (involviert sind alle Schulformen) die jungen Freiwilligen aktiv: in bewegten Pausen, in sämtlichen Angebotsformen des außerunterrichtlichen Schulsports inklusive dem Sport im Ganztage. Qualifiziert werden die Jungen und Mädchen

hierfür in einer speziellen Ausbildung, die den Jugendlichen zudem einen gelungenen Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports ermöglicht sowie Perspektiven für die spätere Übernahme ehrenamtlicher Funktionen in Schule und Sportverein aufzeigt. Im Zeitraum von 2009 bis 2013 wurden fast 25.000 Sporthelfer/innen ausgebildet. Diese Ausbildung im Rahmen des Schulsports hat eine herausragende Bedeutung vor allem für die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen, die Gesundheitsförderung und Prävention in unserer Gesellschaft und für die Entwicklung des gemeinnützigen Sports in den Kommunen. Die Umsetzung des Landesprogramms hat für alle Träger eine hohe Bedeutung. Der Landessportbund NRW hat das Sporthelfer-Programm als wesentlichen Bestandteil

in sein Programm „NRW bewegt seine Kinder!“ integriert.

Manfred Puppel, Vorstand beim BKK-Landesverband NORDWEST: „Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist eine wichtige Aufgabe der Betriebskrankenkassen. Bereits jeder fünfte Jugendliche ist übergewichtig. Das bringt viele gesundheitliche Folgeprobleme mit sich. Mangelnde Bewegung und ein falsches Ernährungsverhalten sind für diese Entwicklung maßgebliche Ursachen. Die Sporthelfer/innen setzen vielfältige Akzente für mehr Bewegung in den Schulen und leisten damit einen großen Beitrag zur Gesundheitsförderung“.



Veranstaltungen

Was war:



Seminar für Jungjournalisten aus NRW

Zum Thema „Das Gesundheitssystem - so funktioniert es“ fand am 26.06.2013 unter der Federführung des BKK-Landesverbandes NORDWEST im Hause der Journalistenschule Ruhr ein Seminar für Jungjournalisten aus NRW statt. Als Referenten unterstützten dabei die jeweiligen Pressesprecher der

Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein sowie des Apothekerverbandes Nordrhein den BKK-Landesverband NORDWEST. Die Resonanz bei den Jungjournalisten war sehr groß, sodass der BKK-Landesverband NORDWEST im November ein weiteres Seminar für die Journalisten der Rheinischen Post in Düsseldorf veranstalten wird.

Sitzung der MIT-CDU NRW in Essen

Zum Thema „Die Gesundheitsbranche im Vorfeld der Bundestagswahl“ diskutierten Landtags- und Bundestagsabgeordnete der MIT-CDU am 16. Juli 2013 im

BKK-Landesverband NORDWEST mit dem Vorstand. Dabei wurde über Themenblöcke gesprochen wie „20 Jahre GKV Wettbewerb“, „Finanzautonomie“, „Versorgungsziele“ sowie „solidarische Wettbewerbsordnung“.



V. l. Marie-Luise Dött, Hartmut Schauerte, Manfred Puppel und Hendrik Wüst

BKK Sommerempfang

Der diesjährige BKK Sommerempfang fand am 4. Juni wiederum im Hotel Hafen Hamburg statt. Gastredner waren u. a. Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz, Christoph Kranich von der Verbraucherzentrale Hamburg und Dr. Ralph Ennenbach von der KV Schleswig-Holstein.



V. l. Ludger Hamers, altern. Verwaltungsratsvorsitzender BKK-LV NW, Manfred Puppel, Vorstand BKK-LV NW, Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz in Hamburg, Dr. Ralph Ennenbach, stellv. Vorsitzender KVSH und Christoph Kranich, Verbraucherzentrale Hamburg

Den Rücken stärken

Unter dem Motto „Den Rücken stärken“ fand der erste Gesundheitstag für die Bediensteten der Bezirksregierung Düsseldorf am 26. September 2013 statt. Der BKK-Landesverband NORDWEST war hier ebenfalls vor Ort und unterstützte diesen Gesundheitstag mit Materialien und Fachleuten aus der Abteilung Prävention.



Symposium zum „Aktionsbündnis gegen Darmkrebs“

Zum Thema „Ein Jahr Erfahrung mit dem Einladungsverfahren“ veranstalteten der BKK-Landesverband NORDWEST und der BKK Dachverband am 22. Oktober 2013 in Berlin das Symposium zum „Aktionsbündnis gegen Darmkrebs“. Die Ergebnisse wurden zum Anlass genommen, um in der Hauptstadt mit Vertretern aus Medizin, Wissenschaft und Politik die aktuellen Früherkennungsrichtlinien zu diskutieren und die Zusammenarbeit weiter zu intensivieren. Hochkarätige Teilnehmer bei der Podiumsdiskussion diskutierten hier über das Thema „Die Bedeutung des Nationalen Krebsplanes für die Darmkrebsfrüherkennung – Aktueller Stand der Früherkennungsleitlinien“.

Mittlerweile beteiligen sich am „Aktionsbündnis gegen Darmkrebs“ 56 Betriebskrankenkassen.

Die beteiligten BKK sind mit ihrem Logo auf dieser Internetseite vertreten: www.bkk-gegen-darmkrebs.de

Politiker/innen im Dialog

In unregelmäßiger Folge lädt der BKK-Landesverband NORDWEST Politiker bzw. maßgebliche Personen von gesundheitspolitischen Institutionen zu den Vorstandskonferenzen ein. Dieser direkte Austausch fand bislang großes Interesse und soll auch im Jahre 2014 fortgesetzt werden. Politische Gäste des BKK-Landesverbandes NORDWEST waren die Bundestagsabgeordnete

Maria Klein-Schmeink, Bündnis 90/Die Grünen und Präventionsbeauftragte ihrer Partei sowie NRW Gesundheitsministerin Barbara Steffens. Mit beiden Politikern konnten insbesondere die Schwerpunkte der Marke BKK präsentiert und in unmittelbarem Austausch fachlich diskutiert werden. Dieser direkte Kontakt ist wichtig, um das BKK System stärker gegenüber der Politik zu präsentieren.



V. l. Maria Klein-Schmeinck, MdB Bündnis 90/Die Grünen und Dr. Dirk Janssen, BKK-LV NW

Was wird:

BKK Kunstauktion

Die diesjährige BKK Kunstauktion zu Gunsten der KrebsStiftung NRW findet am Sonntag, den 17. November 2013 im Hause des BKK-Landesverbandes NORDWEST in Essen statt. Unterstützt wird die Benefiz-Auktion durch den Apothekerverband Nordrhein.

Als Auktionator wird der Kabarettist Hennes Bender durch die Veranstaltung führen. Zu besichtigen sind die Bilder bereits ab dem 21. Oktober 2013 im Hause des BKK-Landesverbandes NORDWEST.



Neue Filme im BKK-webTV

Drei neue Filme sind ab sofort im BKK-webTV abrufbar

Für den „Brustkrebsmonat Oktober“ ist ein neuer Film zur Brustkrebs-Früherkennung gedreht worden. Die häufigste Krebsart bei Frauen ist der Brustkrebs. Jede achte Frau in Deutschland bekommt Brustkrebs. Und: An Brustkrebs sterben mehr Frauen als an irgendeiner anderen Krebserkrankung. Dabei ist Brustkrebs in der großen Mehrzahl der Fälle therapierbar: Nämlich dann, wenn er früh genug erkannt wird!



Thema des Monats: Brustkrebs



Wechseljahre

„Wechseljahre - Umbruch und Auftakt in eine neue Lebensphase“, so der Titel eines weiteren neuen Films im BKK-webTV. Der Wechsel hat mehr zu bieten als Hitzewallungen und Schlafstörungen: Es beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Frauen, die gesund leben, haben weniger Probleme beim Übergang. Die körperliche und seelische Umstellung in den Wechseljahren kann einiges auf den Kopf stellen und ist für viele eine Zeit der Um- und Neuorientierung, verbunden mit deutlichen Hinweisen auf das Älterwerden. Hitze-

wallungen, Schlafstörungen, Schwindel: Dass diese Phase des Lebens aber auch zu den „fruchtbarsten“ im geistigen Sinne gehört, beweisen immer mehr selbstbewusste und aktive Frauen jenseits der 50. Übrigens, Frauen sind nicht die einzigen, die die Wechseljahre erleben - auch in der Lebensmitte von Männern gibt es eine Krise. Sie ist zwar medizinisch nicht belegt, dafür aber häufig gut zu beobachten. Der Unterschied zu den Wechseljahren der Frau: Beim Mann verläuft der Prozess schleichend.

Rollenspiele, Facebook, online-Chat; posten, chatten, online sein mit PC oder Smartphone: Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch Vorsicht, es gibt eine Grenze, ab dann ist genau das nicht mehr gesund. Nämlich dann, wenn das Internet zur Sucht wird. Mehr als eine halbe Million Deutsche zwischen 14 und 64 Jahren gelten

laut der ersten bundesweit repräsentativen Studie zur Internetabhängigkeit als online-süchtig, weitere 2,5 Millionen sind suchgefährdet. Sie verfangen sich im Netz und verbringen zunehmend mehr Zeit bei online-Spielen oder in sozialen Netzwerken. Gleichzeitig vernachlässigen sie Hobbys, reale Kontakte und letztendlich sich selbst.



Internetsucht

Mehr unter
www.bkk-webtv.de

Vorankündigung

Aus redaktionellen Gründen berichten wir in der nächsten Ausgabe der BKK aktuell ausführlicher über das Aktionsbündnis und Symposium.