

### Im Blickpunkt

Alles, was Sie über das Abwehrsystem unseres Körpers wissen sollten

### Gesundheit & Leben

Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige ab Anfang 2017

### Service & Wissen

Wie Überforderung unsere Kinder krank macht und was wir dagegen tun können

# NOVITAS

DAS MAGAZIN DER NOVITAS BKK 3.2016

WIR BILDEN  
KAUFLEUTE FÜR  
DIALOGMARKETING  
AUS! JETZT  
BEWERBEN!

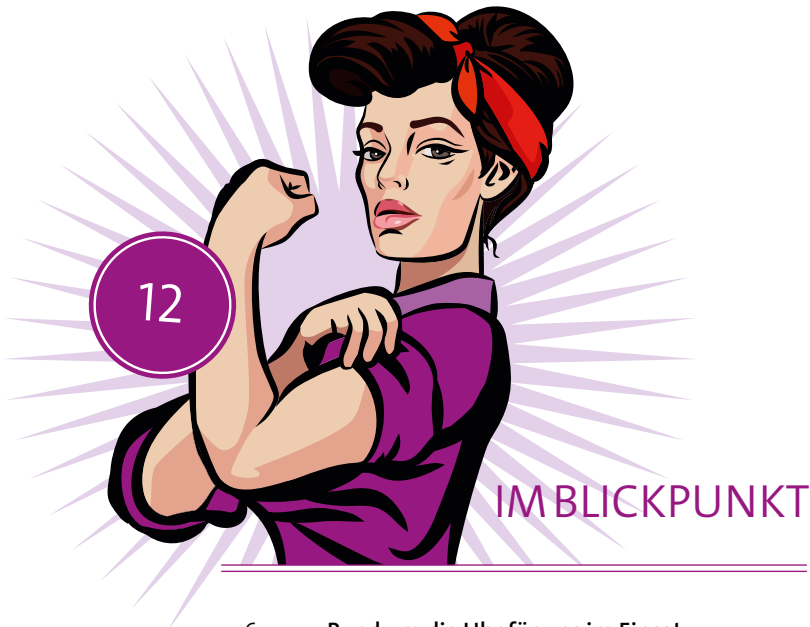
Unser Immunsystem

# Der unsichtbare Schutz!

NOVITAS BKK  
EXTRA ANDERS . EXTRA FÜR SIE

## KURZ & BÜNDIG

- 4 **Was tut sich? Wir sagen es Ihnen!**  
Aktuelle Informationen auf einen Blick



- 6 **Rund um die Uhr für uns im Einsatz**  
Das Immunsystem
- 8 **Wie Stress unser Immunsystem beeinflussen kann**
- 9 **Wenn der Freund zum Feind wird**  
Autoimmunerkrankungen
- 10 **Autoimmunerkrankung Rheuma**  
Wir zeigen Ihnen, wo Sie Hilfe bekommen
- 11 **Das schwächt unser Immunsystem**
- 12 **So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte**  
Interview mit Prof. Dr. med. Roland Lang
- 14 **C-Power für die Abwehrkraft**  
Vitamin C & Co.

## MEINE NOVITAS

- 16 **Pflegereform: lupenreiner Fortschritt**  
Neues aus der Selbstverwaltung
- 17 **„Es herbstet, mit Verlaub!“**  
Kolumne von Hennes Bender
- 18 **Die palästinensische Fahnenträgerin aus Berlin**  
Marathonläuferin Mayada Al-Sayad bei den olympischen Spielen
- 19 **Der große Wurf**  
Basketball-Projekt für Grundschüler in Itzehoe
- 19 **Der Novitas BKK-Entdeckertag**  
Unsere Azubis on Tour!
- 20 **Kampf gegen Korruption**
- 20 **Kassentreffen**  
Aktivitäten und Termine
- 21 **Helfende Hände**  
Novitas BKK-Hilfsaktionen



## SO GEHT'S SCHNELLER ZU MEHR INFORMATIONEN

Im Zeichen des digitalen Zeitalters gelangen Sie in unserem Kundenmagazin mit einem Handgriff zu weiteren interessanten Hintergrundinformationen. Nutzen Sie unsere Angebote zum erweiterten Austausch. Sehen, hören, staunen: Sei es der Link zu einer Website, einem Film, einem Expertenchat oder einer Audiodatei – per Symbol erkennen Sie, was Sie erwartet. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein QR-Code\*-Reader, den Sie als App für alle Smartphones oder Tablets kostenlos erhalten. Oder Sie nutzen den Weblink, der unter dem Code steht, um direkt auf die Website zu gelangen.

Beispielsymbol



novitas-bkk.de

\* QR steht für „Quick Response/Schnelle Antwort“.

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 22 **Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige**  
Das Pflegestärkungsgesetz tritt  
Anfang 2017 in Kraft
- 24 **Volkserkrankungen 2.0**  
Handy-Nacken & SMS-Daumen
- 25 **Dr. Google**  
Qualitative Gesundheitsinfos im Netz
- 25 **Vorsorge für den Pflegefall**  
Barmenia Zusatzschutz

22



## SERVICE & WISSEN

- 26 **Fördern statt überfordern!**  
Überforderung macht Kinder krank
- 27 **Gut vorbereitet zum Arzt**  
Checkliste für den Arztbesuch
- 28 **Vorsicht Abzocke**  
Betrügerische Anrufe
- 29 **Gewinnspiel**
- 30 **Gesund kochen mit Thies Möller**
- 30 **Kontakt/Impressum**



Link Film Chat Ton

Die Symbole zeigen Ihnen an, welche Aktion sich hinter ihnen verbirgt. Mittels QR-Code gelangen Sie schnell und einfach zu Link, Film, Expertenchat oder Audiodatei.



Frank Brüggemann,  
Vorstandsvorsitzender, und  
Kirsten Budde, Vorständin

### Liebe Leserin, lieber Leser,

*pflegebedürftig kann jeder werden, nicht nur im hohen Alter. Erkrankungen und Unfälle können auch ganz junge Menschen zu „Pflegefällen“ machen. Aber mit steigender Lebenserwartung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir eines Tages auf Pflege angewiesen sind. Deshalb ist die inzwischen 22 Jahre alte gesetzliche Pflegeversicherung auf Dauer unverzichtbar.*

*Immer häufiger wurde aber kritisiert, dass die Regelungen der Pflegeversicherung vor allem Menschen mit Demenz überhaupt nicht gerecht wurden. Schon 2008 wurde deshalb beispielsweise die Pflegestufe 0 eingeführt. Aber die aktuelle Reform geht dieses Problem grundsätzlich an.*

*Zum 1. Januar 2017 treten neue Regelungen in Kraft, deren Kern in einem veränderten Pflegedürftigkeitsverständnis liegt: Künftig kommt es nicht mehr auf den Pflegeaufwand in Minuten an, sondern darauf, ob und inwieweit die Selbstständigkeit der Betroffenen eingeschränkt ist. Genauer wird das System auch, denn die bisher drei Pflegestufen (plus Stufe 0) werden durch fünf Pflegegrade ersetzt. Wir berichten ausführlich darüber auf den Seiten 22/23.*

*Wenn Sie bereits heute Pflegeleistungen erhalten, brauchen Sie nichts zu unternehmen. Die Umstellungen werden automatisch durchgeführt, und niemand wird schlechter gestellt als bisher.*

*Auch unter besseren Bedingungen bleibt Pflegebedürftigkeit ein Einschnitt – für die Betroffenen und für ihre Angehörigen. Wenn Sie vor dieser Situation stehen, rufen Sie unsere Pflegeberaterinnen und Pflegeberater gerne an. Sie stehen Ihnen mit Rat und Tat bei.*

Freundliche Grüße  
Ihre

Frank Brüggemann  
Vorstandsvorsitzender

Kirsten Budde  
Vorständin



# WAS TUT SICH? WIR SAGEN ES IHNEN!

ONLINESELBSTHILFE

## BEI BURN-OUT, ÄNGSTEN ODER DEPRESSIONEN

Wir bieten Betroffenen persönliche und schnelle Unterstützung bei leichten psychischen Problemen. Ein speziell geschultes Psychologenteam bietet Novitas BKK-Versicherten online eine individuelle und flexible Hilfe während und nach schwierigen Lebensphasen. Das therapeutische Programm geht dabei auf die individuelle Situation sowie die persönlichen Bedürfnisse des Betroffenen ein. Es lässt sich ohne Wartezeit starten und jederzeit und überall nutzen. In der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins informieren wir ausführlich über dieses neue Angebot.

Informationen zum Thema  
finden sie schon jetzt hier:



[novitas-bkk.de/novego](http://novitas-bkk.de/novego)



Ausbildung 2017

# Starten Sie bei uns Ihre Karriere!

### Wir bieten Ihnen ...

eine vielseitige und qualifizierte Ausbildung, eine attraktive Ausbildungsvergütung und diverse Sozialleistungen. Die Novitas BKK bildet entweder in Duisburg oder in Itzehoe aus. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich bei uns. Gerne per Post oder online – wir freuen uns auf Sie!

Per Post an:

**Novitas BKK**

**Aus- und Fortbildung**

**47050 Duisburg**

oder unter

[www.novitas-bkk.de/ausbildung](http://www.novitas-bkk.de/ausbildung)

**Kommunikation ist Ihre Stärke? Dann könnte der Ausbildungsberuf Kauffrau/-mann für Dialogmarketing genau das Richtige für Sie sein. Entscheiden Sie sich für einen Beruf mit guten Zukunftsaussichten und für die Novitas BKK als kompetenten Ausbildungsbetrieb. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und interessante dreijährige Ausbildung.**

### Hier die Ausbildungsinhalte:

Als Kauffrau/-mann für Dialogmarketing sind Sie der erste Ansprechpartner für Interessenten, Versicherte, Arbeitgeber und andere Vertrags- und Kooperationspartner. Sie nehmen Anrufe entgegen, beraten und informieren freundlich und fachkundig. Sie rufen Gesprächspartner aktiv an und beweisen Ihr kommunikatives Geschick. Ihre Aufgabe ist es, Mitglieder zu halten und zu binden sowie Versicherungsverhältnisse zu klären. Sie

stellen das besondere Leistungsangebot der Novitas BKK in den Mittelpunkt und schaffen eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre. Außerdem planen, organisieren und kontrollieren Sie bereits während der Ausbildung Kampagnen und Projekte.

## EXPERTENCHAT

# ARZNEIMITTEL REDUZIEREN DURCH GESUNDEN LEBENSSTIL?

Medikamente haben nicht nur eine heilsame Wirkung. Manchmal vertragen wir sie einfach nicht und es kommt zu unerwünschten Nebenwirkungen. Auch die Kombination mit anderen Arzneimitteln, die wir einnehmen müssen, kann problematisch sein. Natürlich ist es keine gute Idee, Medikamente einfach eigenmächtig abzusetzen. Dies sollten Sie in jedem Falle mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen. Aber in vielen Fällen lassen sich Medikamente langfristig auf ein Minimum reduzieren, indem man seinen Lebensstil anpasst. So können Bluthochdruck oder ein erhöhter Cholesterinspiegel auch mit der richtigen Ernährung und Bewegung gesenkt werden. Welche anderen gesundheitlichen Probleme ebenfalls positiv beeinflusst werden können, erfahren Sie in unserem Expertenchat am 12. Dezember.

## DIE TERMINE FÜR DIESEN UND FÜR WEITERE CHATS:

- 12. Dezember:** Arzneimittel reduzieren durch gesunden Lebensstil
- 9. Januar:** Schluss mit dem Rauchen: So schaffen Sie es
- 13. Februar:** Achtsamkeit: Ihr Schlüssel zu innerer Ruhe und Kraft
- 13. März:** Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Die Chats beginnen immer um 20.00 Uhr.



Informationen zur kostenlosen Teilnahme und den Zugang zu den Expertenchats finden Sie hier!

[novitas-bkk.de/expertenchat](https://novitas-bkk.de/expertenchat)

## FRAGEN SIE UNSERE AUSBILDERIN

Joyce Collins  
Telefon 0203 545 8459  
E-Mail [joyce.collins@novitas-bkk.de](mailto:joyce.collins@novitas-bkk.de)



Weitere Infos zum Ausbildungsprofil finden Sie auch in der Broschüre „No Future? – Nicht bei uns“, die Sie von unserer Website herunterladen können.



[novitas-bkk.de/ausbildung](https://novitas-bkk.de/ausbildung)



## MEDIKATIONSPLAN

# ANSPRUCH SCHON AB DREI MEDIKAMENTEN



Seit dem 1. Oktober dieses Jahres haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf einen Medikationsplan, wenn ihnen mindestens drei Medikamente dauerhaft zu Lasten ihrer Krankenkasse verordnet werden. Der Plan soll Ihnen als Patient und allen behandelnden Ärzten einen möglichst vollständigen Überblick über die angewendeten Arzneimittel geben und z. B. auch helfen, Wechselwirkungen zu minimieren.

Neben Wirkstoff, Dosierung und Anwendungsgrund der ärztlich verordneten Mittel sind in der Regel auch Angaben zu selbst gekauften Medikamenten sinnvoll. Damit der Medikationsplan seinen Zweck erfüllt, sollten Sie ihn immer aktuell und vollständig halten und am besten zu jedem Arzt- und Apothekenbesuch mitnehmen.

Ausgestellt wird der Plan in der Regel von Ihrem Hausarzt und kann bei Bedarf auf Ihren Wunsch auch vom Apotheker aktualisiert werden.

Neben Ihren persönlichen Patientendaten wie Name und Geburtsdatum finden Sie oben rechts den sogenannten Barcode. Diesen sollen Arzt und Apotheken in Zukunft einscannen können. So lassen sich die Angaben später digital bearbeiten und aktualisieren. Momentan steht die dafür benötigte Software aber noch nicht allen Beteiligten bundesweit zur Verfügung.



Das Immunsystem

# Rund um die Uhr für uns im Einsatz

**Ganz gleich, was wir tun, unser Immunsystem passt 24 Stunden am Tag und sieben Tage in der Woche ohne Pause auf unsere Gesundheit auf.** Täglich sind wir Millionen von Bakterien, Viren, Pilzsporen und anderen äußeren Faktoren wie Schmutz, Pollen oder Tierhaaren ausgesetzt. Dennoch bleiben wir – von Ausnahmen abgesehen – gesund. Das liegt an einem ausgeklügelten und komplexen Schutzmechanismus, in dem unser Immunsystem eine wichtige Rolle spielt.

Das menschliche Immunsystem befindet sich nicht an einer speziellen Stelle, sondern verteilt sich im gesamten Körper. Thymus und Milz gehören als Organe ebenso dazu wie das Gewebe im Knochenmark, Lymphknoten, Mandeln und das lymphatische Gewebe des Darms. Auch unsere Körperoberfläche gehört als „erste Verteidigungslinie“ zur angeborenen Immunantwort. Bevor Fremdkörper oder Erreger nämlich in den Körper gelangen können, müssen





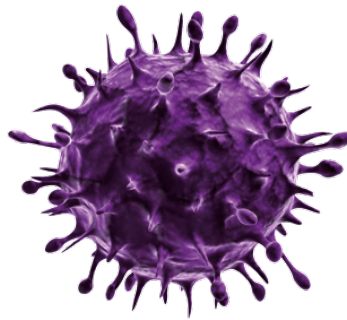
Der ausgekugelte Schutzmechanismus unseres Immunsystems bekämpft täglich Millionen von Bakterien, Viren und Sporen und passt so auf unsere Gesundheit auf.

erst einige Barrieren überwunden werden. Haut und Schleimhäute mit einer gesunden Flora, Nasenhaare oder Flimmerhärchen auf der Bronchialschleimhaut halten die größten Angriffe erst einmal ab. Die Magensäure sorgt dafür, dass Keime möglichst nicht über die Nahrung in unseren Körper eindringen können. Falls Erreger oder Keime diesen Schutzmechanismus dennoch überwinden, spielen Adern und Lymphgefäße eine wichtige Rolle. Sie durchziehen unseren ganzen Körper, Blutgefäße transportieren durch Botenstoffe angelockte Immunzellen zu den Eindringlingen, beschädigte oder tote Zellen sowie Krankheitserreger werden über die Lymphflüssigkeit abtransportiert.

### DIE ANGEBORENE IMMUNABWEHR

Unser Immunsystem hält verschiedene Verteidigungssysteme bereit. Da gibt es zum einen die sogenannte angeborene bzw. unspezifische Abwehr. Schon als Neugeborenes steht uns diese zur Verfügung und kann gegen ein breites Spektrum von Fremdkörpern vorgehen. Sie übernimmt den Akuteinsatz und besteht aus Stoffen wie den Interferonen, die Erreger schädigen, und den Fresszellen. Diese liegen meist in den verschiedenen Geweben bereit und sind somit schnell am Einsatzort wie beispielsweise einer entzündeten Wunde.

Dass man dabei von einer unspezifischen Abwehr spricht, liegt daran, dass alles, was körperfremd oder potenziell bedrohlich ist, umschlossen und nach und nach abgebaut wird. Es wird dabei nicht analysiert, um welchen Angreifer es sich handelt. Daher merkt sich diese



Abwehr ihre eingeleiteten Abwehrmechanismen nicht. Tritt die gleiche Infektion erneut auf, ist das angeborene unspezifische Immunsystem daher nicht besser vorbereitet und reagiert so wie beim ersten Kontakt.

### DIE SPEZIFISCHE IMMUNABWEHR

Aber es gibt eine erworbene, von manchen Immunologen auch als „intelligent“ bezeichnete Abwehr. Sie ist noch nicht von Geburt an vorhanden, sondern lernt erst im Laufe unseres Lebens, gegen was sie vorgehen soll und wie. Das bedeutet: Das Immunsystem merkt sich die Beschaffenheit der Erreger.

Hier kommen die T- und B-Lymphozyten ins Spiel: Ursprünglich vom Knochenmark ausgehend, finden sie sich später in den Lymphknoten, der Milz oder im Blut. Beide können Abwehrstoffe gegen Fremdmaterial bilden, z.B. gegen Viren, aber auch gegen Krebszellen oder Organtransplantate. Im Falle von Infektionen kümmern sich die T-Lymphozyten um Erreger, die in den Körperzellen sitzen, die Abwehrstoffe (Antikörper) der B-Lymphozyten um Erreger oder deren Gifte außerhalb von Zellen und in Körperflüssigkeiten. Dabei merken sich beide Zellarten die Beschaffenheit der Angreifer, es entstehen Gedächtniszellen, die bei einer erneuten Infektion noch schneller und wirkungsvoller reagieren

können. Erkennt der Körper eine fremde Substanz („Antigen“) wieder, vervielfältigt sich genau die passende Gedächtniszelle und produziert rasch die passenden (spezifischen) Abwehrstoffe. Die B-Gedächtniszellen steuern die aus Eiweiß aufgebauten Antikörper, auch Immunglobuline genannt, dazu bei. Diese passen wie ein Schlüssel ins Schloss der Antigene des fremden Materials. Auf diese Weise markiert werden Eindringlinge dann von passenden T-Zellen rasch abgetötet und von Fresszellen abgeräumt. Den langlebigen Gedächtniszellen des Immunsystems verdanken wir, dass wir viele Viruserkrankungen nur ein Mal im Leben bekommen oder uns eine Impfung vor ihnen schützen kann.

Doch so ausgeklügelt unser Immunsystem uns meist zu schützen vermag, funktioniert es doch nicht immer fehlerfrei: Infekte, Allergien und Autoimmunerkrankungen können dann die Folge sein. <

Wer mehr über sein Immunsystem erfahren möchte, kann die Website [www.das-immunsystem.de](http://www.das-immunsystem.de) besuchen. Die Deutsche Gesellschaft für Immunologie e.V. bietet hier Informationen für jeden zum menschlichen Immunsystem.



[das-immunsystem.de](http://das-immunsystem.de)



noch immer Realität. Hierzulande stressen uns dagegen häufiger Überforderungen im Beruf oder im Privaten, nicht selten auch durch selbst gesteckte unrealistische Ziele.

### AUF DAUER NÜTZT DIE BESTE STRESSREAKTION NICHTS

Der Mensch braucht ein gewisses Maß an Stress, um seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern. Wer häufiger die Erfahrung macht, dass er in seinem Leben auftretende Probleme zu lösen vermag, erfährt positive Empfindungen wie Selbstvertrauen, Optimismus oder Stolz und geht aus schwierigen

wahrgenommen wird, nicht das objektive Ausmaß der Anforderung. Negativer Stress ist nicht selten begleitet vom Gefühl der Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit, Versagensangst und Verzweiflung. Dann hilft, einen Schritt zurücktreten, die eigene Grundeinstellung zu prüfen, die Situation einmal distanziert zu betrachten und nach positiven – wenn auch nicht unbedingt perfekten – Lösungen zu suchen. Bewusste Erholungspausen sind wichtig, ob eine ruhige Tasse Tee, Meditationsübungen, Spaziergänge im Grünen oder ausgleichender Sport.

### DAS IMMUNSYSTEM VORSORGLICH INS FITNESS-CENTER SCHICKEN

Auf lange Sicht lohnt sich auch das Erlernen von Entspannungstechniken schon in Zeiten, in denen es uns gut geht, damit uns in stressigen Zeiten die Hektik nicht übermannt. Darüber hinaus hält eine gesunde Ernährung mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Nüssen und anderen gesunden Ölen die Abwehrkräfte in Schwung. Reichlich Bewegung, insbesondere an der frischen Luft, oder Saunabesuche und Heiß-/Kalduschen stärken unser Immunsystem ebenso wie nicht zuletzt ein ausreichender und guter Schlaf. <

# WIE STRESS UNSER IMMUNSYSTEM BEEINFLUSSEN KANN

**Dauerstress ist nicht gut für uns. Keine große Neuigkeit! Zwar stellt die kurzfristige körperliche Reaktion auf Stress einen wichtigen Schutzmechanismus des Körpers dar, doch bei langfristiger Überlastung drohen Bluthochdruck, Muskelverspannungen, psychische Erkrankungen – und tatsächlich auch ein geschwächtes Immunsystem.**

## ZWISCHEN STEINZEIT UND HEUTE

Ein Leben ohne Stress ist in unserer hektischen Welt wohl eher selten zu finden. Doch nicht jeder Stress macht automatisch krank. Bereits in der frühen Menschheitsgeschichte erwies es sich als überlebensnotwendig, in Gefahrensituationen höchste Konzentration, Reaktionsschnelle und körperliche Leistungsfähigkeit abrufen zu können. Die durch das Stresshormon Cortisol ausgelöste körperliche Stressreaktion versetzt uns in erhöhte Alarmbereitschaft. Bei Gefahr schlägt das Herz schneller, der Atem beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an und die Pupillen weiten sich. Der Körper ist im wahrsten Sinne des Wortes „sprungbereit“ und damit vorbereitet auf Kampf oder Flucht. Leider gehört diese Stressreaktion nicht der Steinzeit an, sondern ist für viele Menschen in den Krisenherden der Welt

Aufgaben gestärkt hervor. Bedenklich wird das Ganze, wenn Stress zu einer dauerhaften Angelegenheit wird, sich Herausforderungen nicht mehr bewältigen lassen und Erholungspausen sich nicht mehr ergeben. Bleibt der Blutspiegel des Stresshormons Cortisol länger erhöht, entwickeln sich nicht nur Bluthochdruck, Muskelverspannungen oder verschlechtert sich ein bestehendes Asthma. Da Cortisol unter anderem die Bildung von in der Immunantwort benötigten Eiweißstoffen hemmt, schwächeln unter Dauerstress auch unsere Abwehrkräfte. Aus diesem Grunde häufen sich dann Erkältungen oder andere Infekte, und man wird auch langsamer wieder gesund als im Normalfall.

## EINE FRAGE DER EINSTELLUNG?

Entscheidend für die Höhe des Cortisolpegels ist der Stress, der im Inneren







## BROSCHÜRENANGEBOT RUFEN SIE UNS AN!

Die abgebildete Broschüre beantwortet die Frage, was Sie persönlich tun können, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz erkennen und ausräumen zu können.

Den ersten 50 Anrufern senden wir gerne ein kostenloses Exemplar der Broschüre „Kein Stress mit dem Stress – Eine Handlungshilfe für Beschäftigte“. Sie erreichen uns unter der gebührenfreien Servicenummer: **0800 668 4827**. Unter [www.novitas-bkk.de/handlungshilfe](http://www.novitas-bkk.de/handlungshilfe) können Sie die Broschüre auch direkt herunterladen.



## Entspannen Sie mit uns!

Wir unterstützen Ihren Kampf gegen den Stress und fördern zum Beispiel Entspannungskurse mit bis zu 300 Euro pro Jahr. Fragen Sie Ihren persönlichen Kundenberater danach, den Sie unter **0800 664 8233\*** erreichen.

\*gebührenfrei



[novitas-bkk.de/gesundheitskurse](http://novitas-bkk.de/gesundheitskurse)



# WENN DER FREUND ZUM FEIND WIRD

**Das Immunsystem dient eigentlich dazu, Krankheitserreger zu identifizieren und sie zu bekämpfen. Manchmal aber „übertreibt“ das Immunsystem seine Wächterfunktion: Es verwechselt Freund mit Feind und greift statt Eindringlinge körpereigenes Gewebe an.**

Die Folge sind dauerhafte oder immer wieder aufflammende Entzündungsreaktionen, die langfristig zu Schäden an den betroffenen Geweben führen können. Diese Autoimmunerkrankungen entstehen meist durch ein Zusammenwirken von angeborener Vorbelastung – also ein besonders reaktionsfreudiges Immunsystem – mit erworbenen Störungen der Regulationsmechanismen des Immunsystems, z.B. durch Umwelteinflüsse wie Rauchen oder Virusinfekte oder körperliche Veränderungen wie Stress oder Schwangerschaft. Nach aktuellen Schätzungen gibt es etwa vier bis fünf Millionen Betroffene in Deutschland. Die meisten leiden an Schuppenflechte, der Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis, Typ-1-Diabetes, rheumatischen Erkrankungen, Multipler Sklerose oder chronischen Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

## Wie erkenne ich Autoimmunerkrankungen?

Die Diagnose ist oft nicht einfach, denn die Anzeichen sind vielfältig und nicht immer eindeutig. Schmerzen oder Funktionsstörungen verschiedener Organe können erste Hinweise auf eine Autoimmunkrankheit sein. Durch Untersuchung des Blutes klärt der Arzt, ob allgemeine Anzeichen einer chronischen Entzündungsreaktion vorhanden sind und sich typische Autoantikörper – also Angriffsstoffe gegen körpereigenes Gewebe – finden.

## Wie wieder gesund werden?

Autoimmunerkrankungen sind nicht heilbar, aber mit speziellen medikamentösen Maßnahmen gut in den Griff zu bekommen. Grundsätzlich gilt: Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser ist in vielen Fällen die Aussicht auf ein ganz normales Leben. <

## WEITERE INFOS

Leiden Sie beispielsweise unter Rheumatoider Arthritis?  
Wir unterstützen Sie bei der Therapie. Unsere speziell ausgebildeten Gesundheitslotsen helfen Ihnen gerne.  
Mehr dazu lesen Sie auf der nächsten Seite.

# Autoimmunerkrankung

# RHEUMA

## WIR ZEIGEN IHNEN, WO SIE HILFE BEKOMMEN

Kennen Sie das auch, schmerzhafte und geschwollene Gelenke oder steife Finger am Morgen? Symptome wie diese sind typisch für die **rheumatoide Arthritis (RA)**. Rheuma ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift. Die RA ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. Wichtig dabei: Sie sollte so früh wie möglich erkannt und von einem Rheumatologen behandelt werden. Denn je früher die Therapie beginnt, desto besser lassen sich Folgeschäden und Einschränkungen im Alltag vermeiden. Wer mit Verdacht auf Rheuma einen Termin beim Facharzt benötigt, muss allerdings oft lange auf einen Termin warten.

## EIN BESONDERER VERSORGUNGSVERTRAG

Versicherte der **Novitas BKK im Bereich Nordrhein**, profitieren bereits seit einiger Zeit von einem Vertrag, der kurzfristige Termine zur Abklärung erster Symptome bei einem Rheumatologen gewährleisten soll. Außerdem wird durch diesen Vertrag eine Versorgung nach neuesten medizinischen Erkenntnissen sichergestellt. Wohnen Sie im Bereich Nordrhein und suchen einen am Vertrag teilnehmenden Arzt? Unsere **Gesundheitslotsen** nennen Ihnen gerne Ärzte in Ihrer Nähe. <

UNSERE  
GESUNDHEITS-  
LOTSEN  
FÜR SIE!



### SO ERREICHEN SIE UNSERE GESUNDHEITSLOTSEN:

Telefon **0800 022 2255\***

E-Mail **gesundheitslotsen@novitas-bkk.de**

\*gebührenfrei



Die Gesundheitslotsen: Claudia Brechmann, Melanie Meurer, Betina Silvestri und Sarah Kersten

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Ein Alltagsbegleiter für Menschen mit Rheuma. Besitzen Sie ein Smartphone? Dann empfehlen wir Ihnen die App „Rheuma-Auszeit“ der Rheuma-Liga, die Ihnen hilft, dem Schmerz und einer Gelenksteifigkeit entgegenzuwirken.



## BERATUNGSANGEBOTE DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

Unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) bietet die Rheuma-Liga ein breit gefächertes Spektrum an Informationen und Beratungsangeboten für Rheuma-erkrankte. Dazu zählt die Frühdiagnosesprechstunde. Falls Sie den Verdacht haben, an Rheuma erkrankt zu sein, können Sie sich dort untersuchen und beraten lassen. Adressen finden Sie unter dem Stichwort „Versorgungslandkarte“ auf der Homepage der Deutschen Rheuma-Liga. Die Versorgungslandkarte hilft Ihnen außerdem, Bewegungsangebote, qualifizierte Ärzte, Therapeuten und Krankenhäuser in Ihrer Nähe zu finden. Die Deutsche Rheuma-Liga stellt online oder zum Download auch diverse Broschüren und Merkblätter zu Themen wie Ernährung und Rheuma im Berufsleben zur Verfügung. <



[rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de)



# Das schwächt unser Immunsystem

Die Gründe für ein geschwächtes Immunsystem können vielfältig sein. Eher selten führen angeborene Fehlfunktionen der Immunantwort zu teilweise schweren, immer wiederkehrenden oder ungewöhnlichen Infekten bereits in jungen Jahren. Viel häufiger beeinträchtigen äußere Einflüsse unser Immunsystem wie **Schadstoffe** in der Umwelt oder aber hausgemachte Störfaktoren wie **Dauerstress am Arbeitsplatz, Schlafstörungen, Missbrauch von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin, einseitige oder unregelmäßige Ernährung, übertriebener sportlicher Ehrgeiz oder Bewegungsmangel**. Auch manche **Krankheiten oder Medikamente** können das Immunsystem ebenfalls negativ beeinflussen, so zum Beispiel Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, eine HIV-Erkrankung oder beispielsweise eine Chemo- oder Strahlentherapie. Es müssen aber nicht unbedingt stark wirksame verordnete Medikamente sein, die unsere Abwehrkräfte schwächen: Auch rezeptfreie häufig eingenommene Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac schädigen, wenn sie über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden, die Bildung von Immunzellen im Knochenmark.

## WORAN ERKENNE ICH, OB MEIN IMMUNSYSTEM GESCHWÄCHT IST?

Ein geschwächtes Immunsystem macht Sie nicht nur anfälliger für Infekte, die Krankheitssymptome sind auch stärker ausgeprägt und Sie brauchen länger, bis Sie wieder gesund sind. Dabei wird von einer Infektanfälligkeit erst gesprochen, wenn es häufiger als vier Mal (bzw. 8 bis 12 Mal bei Kindern) pro Jahr zu Erkältungen oder grippeähnlichen Erkrankungen mit Anzeichen wie Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen kommt.

**Die gute Nachricht:** Da hinter einer Infektanfälligkeit meist keine schwere Erkrankung, sondern eher eine ungesunde Lebensweise steckt, haben Sie es häufig selbst in der Hand: Sie können Ihr Immunsystem positiv beeinflussen. <





## Interview

# SO STÄRKEN SIE IHRE ABWEHRKRÄFTE

Wie können wir unser Immunsystem dauerhaft stärken? Prof. Dr. Roland Lang vom Universitätsklinikum Erlangen verrät, welchen Einfluss Ernährung und Sport haben, und empfiehlt Immuntraining durch Impfungen gegen Influenza und andere Erreger von Atemwegserkrankungen.

## WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT DIE ERNÄHRUNG AUF DAS IMMUNSYSTEM?

In den letzten Jahren durchgeführte Studien haben gezeigt, dass die Art der Ernährung die Zusammensetzung der Bakterienflora im Darm, das sogenannte Mikrobiom, beeinflusst. Das Mikrobiom hat wiederum ganz erhebliche Auswirkungen auf Stoffwechselprozesse, Körpergewicht und indirekt auf Entzündungsreaktionen. Bestimmte Inhaltsstoffe der Nahrung können direkt Einfluss auf die Art und Stärke der Immunantwort nehmen. So fördern im Tiermodell hohe Mengen an Salz ebenso wie langkettige Fettsäuren die Entstehung von sogenannten Th17 Immunantworten, die für die Abwehr von manchen Bakterien gebraucht werden, aber auch bei Autoimmunerkrankungen beteiligt sein können. Kurzkettige Fettsäuren dagegen fördern die Entwicklung von regulatorischen Zellen, die für die Balance im Immunsystem wichtig sind. Eine ausgewogene Ernährung stellt weitgehend sicher, dass kein Defizit an Vitaminen und Spurenelementen entsteht. Gerade in der kühlen Jahreszeit sollte man ausreichend trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten.

## KÖNNEN NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL HELFEN?

Das ist ein weites Feld, auf dem vieles angeboten und empfohlen wird. Mit dem Hinweis auf eine immunstimulierende Wirkung kann man eben auch gut Geschäfte machen. Leider ist die Evidenz für eine Wirksamkeit bei den meisten Maßnahmen, Nahrungsmitteln und Präparaten gering bis nicht vorhanden. Ich persönlich würde deshalb kein Geld für Vitaminpräparate, Pilzextrakte und Ähnliches ausgeben. Im Zweifel empfiehlt es sich, mit dem Hausarzt dieses Thema zu besprechen und individuell durchzuführen.

## WIE KANN MAN SEIN IMMUNSYSTEM FÜR EINE BESTIMMTE ZEIT, Z. B. DIE GRIPPEWELLE IM WINTER, STÄRKEN?

Unser Immunsystem schützt uns im Normalfall sehr wirksam gegen gefährliche Krankheitserreger. Das gilt für den jungen, ansonsten gesunden Menschen. Ich würde den Schwerpunkt daher auf das Vermeiden von immunsupprimierenden Einflüssen wie chronischer Stress, Schlafentzug, Rauchen oder zu viel Alkohol legen. Einfache Hygienemaßnahmen können das Infektionsrisiko reduzieren: Erkältungs-, aber auch Grippeviren werden häufig durch Schmierinfektion übertragen, z.B. durch Händedruck nach Niesen mit vorgehaltener Hand oder über kontaminierte Oberflächen. Regelmäßiges Händewaschen schützt deshalb auch vor Erkältungen und der Grippe.

Impfungen lassen das Immunsystem den Ernstfall trainieren und bauen ein schützendes Gedächtnis gegen die Erreger auf. Es gibt zwar keine Impfung,





### WELCHEN EINFLUSS HAT SPORT AUF DAS IMMUNSYSTEM?

die vor Schnupfen schützt (dazu ist die Vielfalt der ursächlichen Viren zu groß). Aber Impfungen sind eine wirksame Schutzmaßnahme gegen eine Reihe von schweren Infektionskrankheiten, z. B. gegen die Grippe, Influenza. Empfohlen wird die jährliche Gripeschutzimpfung für alle über 60-Jährigen, für Menschen mit einer besonderen gesundheitlichen Gefährdung wie Abwehrschwäche oder chronischen Erkrankungen. Auch für Schwangere ab dem vierten Monat und für Menschen mit einem erhöhten Infektionsrisiko, z.B. im Gesundheitswesen Tätige, wird die jährliche Influenzaimpfung empfohlen. Ältere Menschen sollten außerdem gegen Pneumokokken, die häufigsten bakteriellen Erreger einer Lungenentzündungen, geimpft werden. Wer kleine Kinder in seiner Umgebung hat, sollte den Impfschutz gegen Keuchhusten (Pertussis) überprüfen lassen.

Kurzzeitiger Stress führt zur Freisetzung von Hormonen und Botenstoffen, die Immunantworten steigern können. Regelmäßige und maßvolle sportliche Aktivitäten haben einen ähnlich positiven Effekt, während intensiver, bis zur Erschöpfung betriebener Sport und zu häufiges Training die zelluläre Immunität unterdrückt und mit einer erhöhten Infektionsanfälligkeit einhergeht. Man sollte seinen Sport mit Maß und Ziel betreiben und damit über positiven Stress einen fördernden Effekt auf das Immunsystem erzielen können.

### WELCHE FUNKTIONEN HABEN DIE VITAMINE FÜR DAS IMMUNSYSTEM?

Verschiedene Vitamine sind für die Funktion des Immunsystems wichtig. So führt ein ausgeprägter Mangel an Vitamin-B-Komplex über eine Beeinträchtigung der Blutbildung auch zu

einer höheren Anfälligkeit für Infektionen. Für Vitamin E wurde in verschiedenen Studien ein positiver Effekt auf die Immunantwort nach einer Impfung gezeigt. Vitamin D regt die Freisetzung anti-mikrobieller Peptide an und steigert die Fähigkeit von Makrophagen, mit verschiedenen bakteriellen Infektionserregern fertig zu werden. Auch gibt es eine Korrelation von niedrigen Vitamin-D-Serumspiegeln mit einer erhöhten Anfälligkeit für Tuberkulose bei Menschen mit dunkler Hautfarbe, z.B. Afroamerikanern. Allerdings haben Studien zur präventiven oder therapeutischen Gabe von Vitamin D bisher keine überzeugenden Effekte erbracht. Ähnlich wie andere Nahrungsergänzungsmittel sollten auch Vitaminpräparate nicht unkontrolliert, sondern in Absprache mit dem Hausarzt genutzt werden, um Nebenwirkungen zu vermeiden. <



**Prof. Dr. med. Roland Lang**  
Mikrobiologisches Institut,  
Universitätsklinikum Erlangen

Vitamin C &amp; Co.

# C-POWER

## FÜR DIE ABWEHRKRAFT

### Vitamine und Pflanzenstoffe sollen vor Krebs und Herzinfarkt schützen

Eine gute Versorgung mit **Vitamin C** ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Eine unzureichende Zufuhr kann sich u. a. in einer erhöhten Infektanfälligkeit äußern. Naheliegender also, dass die Extraktion Vitamin C in der kalten Jahreszeit als Wundermittel gegen Erkältungen gilt. Es ist jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten in hohen Dosen von mehr als 200 mg pro Tag Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung vorbeugen oder heilen kann. Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt keine routinemäßige Einnahme eines Präparats zur Prophylaxe und Therapie von Erkältungen. Die empfohlene Zufuhr für Vitamin C ist bei uns

leicht über die Ernährung realisierbar. In Deutschland erreichen oder überschreiten alle Altersgruppen die empfohlene Vitamin-C-Zufuhr. Für Erwachsene beträgt diese 110 mg pro Tag für Männer und 95 mg pro Tag für Frauen. Schwangere und Stillende haben einen höheren Bedarf – hier beträgt die empfohlene Zufuhr 105 mg bzw. 125 mg pro Tag. Für Raucher liegt die empfohlene Zufuhr pro Tag bei 135 mg für Frauen und bei 155 mg für Männer.

„Die besten Vitamin-C-Lieferanten sind Gemüse und Obst und aus ihnen hergestellte Produkte wie Säfte und Smoothies“, weiß Antje Gahl. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und der konsumierten Menge sind in der Winterzeit vor allem Zitrusfrüchte und

exotisches Obst, Paprika, Kohl und Kartoffeln bedeutende Vitamin-C-Quellen. Für eine optimale Ernährung empfiehlt die Expertin täglich möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst zu verzehren – am besten zu jeder Mahlzeit. Bereits ein Glas Orangensaft und eine Portion gegarter Brokkoli (150 g) oder eine Portion gegarter Rosenkohl (150 g), eine Kiwi und ein Apfel liefern 150 mg des Vitamins. Besonders hohe Vitamin-C-Gehalte haben auch Sanddornbeeren(-saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren und Petersilie. Gemüse und Obst sollten gründlich, aber nur kurz gewaschen und Gemüse nur kurz gedünstet werden, damit keine Vitamine verloren gehen.





**Antje Gahl**  
Dipl.-Ökotrophologin  
Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



### Grünkohl- Orangen-Smoothie

300 g Grünkohl,  
klein geschnitten  
2 Orangen, geschält  
1 Banane, geschält  
150 ml Wasser  
2-3 Eiswürfel

## WOFÜR BRAUCHEN WIR VITAMIN C?

Das wasserlösliche Vitamin C – auch Ascorbinsäure genannt – ist das bekannteste Vitamin überhaupt. Es greift in viele Stoffwechselforgänge ein, wie den Aufbau von Hormonen und Enzymen. Unter anderen ist es beteiligt am Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne. Es wirkt antioxidativ, das heißt, es fängt schädliche Stoffwechselprodukte wie die sogenannten freie Radikale ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden. Bei der Verdauung verbessert es die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE UND IHRE WIRKUNG AUF DAS IMMUNSYSTEM

Manche Pflanzenstoffe sind für unsere Gesundheit ähnlich bedeutsam wie die Vitamine, denn sie wirken möglicher-

weise entzündungshemmend und beugen somit auch Krebs und Thrombosen vor. Selbst vor altersbedingten Sehstörungen (Makuladegeneration, Katarakt) sollen sie schützen, Heuschnupfen, Sinusitis sowie Asthmasymptome lindern und Hitzewallungen in den Wechseljahren vorbeugen. Viele dieser Wirkungen lassen sich derzeit allerdings nur unzureichend wissenschaftlich belegen. Doch es wird viel geforscht, um Klarheit zu schaffen.

Die Pflanzenstoffe – wie auch die meisten Vitamine – sitzen in erster Linie in oder direkt unter der Schale. Bevorzugen Sie deshalb Vollkornprodukte und essen Sie die Schale bei Obst und Gemüse mit. Besonders reich an Pflanzenstoffen sind Kohl, Weizenvollkorn und frisches Beerenobst. Auch grüner/schwarzer Tee, Walnüsse, Trauben, Zwiebeln oder Tomaten sind gute Pflanzenstofflieferanten. <

## TOP 5 Vitamin-C-Lieferanten



Gemüsepaprika



Grünkohl



Rosenkohl



Kiwi



Schwarze Johannesbeere



## ERNÄHRUNGSTIPPS AM TELEFON

Wenn Sie mehr über die Wirkung von Vitaminen und Pflanzenstoffen oder gesunde Ernährung erfahren möchten, sprechen Sie mit unseren Gesundheitsexperten. Unter der gebührenfreien Servicenummer **0800 123 7654** stehen Ihnen an 365 Tagen rund um die Uhr Ärzte und Ernährungsberater mit Rat und Tat zur Seite.



**PFLEGEREFORM:**

## LUPENREINER FORTSCHRITT

**Konflikte rund um die Pflege und vor allem um die Zuordnung von Versicherern zu Pflegestufen beschäftigen den Verwaltungsrat der Novitas BKK über seine Widerspruchsausschüsse seit Jahren.**

Die Mitglieder des Verwaltungsrats wissen, dass es Verbesserungsbedarf gibt. Deshalb begleiten sie die Neuregelungen zur Pflegeversicherung (vgl. Seiten 22/23), die zum 1. Januar 2017 in Kraft treten, mit großer Zuversicht. Diese Neuregelungen haben ihren Preis in Form einer Erhöhung der Pflegeversicherungsbeiträge, die für alle Kassen gleich ist, aber den sind sie auch wert.

„Die meisten von uns werden früher oder später pflegebedürftig“, erklärt der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Harald Obendiek, „aber keiner von uns findet das erstrebenswert. Deshalb denken viel zu wenige von uns frühzeitig darüber nach, worauf es uns in einem solchen Fall am meisten ankommt.“

Wenn man genau hinsieht, dann ist das eigentlich für alle Betroffenen die Wahrung von möglichst viel Selbstständigkeit. Und diesem Wunsch trägt die aktuelle Reform Rechnung.“

Die fünf Pflegegrade, die ab dem 1. Januar 2017 an die Stelle der bisherigen drei Pflegestufen treten, orientieren sich nicht mehr wie bisher am Zeitaufwand für bestimmte Pflegeleistungen wie Waschen und Anziehen. Ihr Maßstab ist vielmehr die Selbstständigkeit der Betroffenen, ihre Fähigkeit, ihren Alltag zu bewältigen – sie sollen so gut wie möglich unterstützt werden. Besonders Menschen mit Demenzzymptomen bekommen künftig bessere Hilfe als bisher.

„Wichtig ist uns dabei, dass zwar viele besser gestellt werden, aber niemand schlechter gestellt wird als bisher“, betont der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Peter Peuser, „und noch



Die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats der Novitas BKK: Dr. Harald Obendiek (l.) und Peter Peuser.

wichtiger ist es, dass niemand, der schon bisher Pflegeleistungen erhält, irgendetwas zu unternehmen braucht. Die Umstellung in die neuen Pflegegrade erfolgt ganz automatisch und muss nicht neu beantragt werden. Zum Ende des Jahres werden wir alle bisherigen Pflegebezieher über die neuen Zuordnungen und Leistungsansprüche mit einem persönlichen Anschreiben informieren.“ <



# „ES HERBSTET, MIT VERLAUB!“

Während ich diese Zeilen schreibe, schaue ich aus dem Fenster und entschuldige mich. Vielleicht sollte ich zuerst aus dem Fenster schauen und dann während des Schreibens auf die verdammte Tastatur gucken. Multitasking war noch nie mein Ding. Also nochmal. Ich schaue aus dem Fenster und DANACH schreibe ich diese Zeilen.

Es herbstet. Mit Verlaub. Alles so schön bunt hier. Fotosynthese kann etwas Wunderbares sein. Während man sich an der farbenfrohen Pracht und dem wunderschönen Licht erfreut, bringt die dritte Jahreszeit aber auch ihre Probleme mit sich. Autofahrer können davon ein Lied singen. Gut, die meisten tun dies nicht, also das mit dem Singen, aber wenn es derzeit ein Problem auf den Straßen gibt, dann ist das nasses Laub. „Nasses Laub“: Ich kann diese beiden Worte nicht lesen, schreiben oder aussprechen, ohne an die Stimme von Egon Hoegen zu denken, dem legendären Sprecher der Autofahrersendung „Der siebte Sinn“. Während ich also, nachdem ich aus dem Fenster gesehen habe, diesen Text schreibe, über nasses Laub nachdenke und die sonore Stimme von Egon Hoegen im Ohr habe, mache ich mir so meine Gedanken über das Leben und Vergehen im Allgemeinen. Man kann im Herbst ganz schön mies draufkommen. Nicht nur als Autofahrer. Nasses Laub kann auch für Fußgänger ärgerlich sein. Vor allem das, was manchmal drunter ist.

Es gibt drei Regeln, die einem über die Traurigkeit dieser Jahreszeit helfen. Erstens: SOCKEN! Klingt banal, aber wer immer dieses Kleidungsstück (oder besser „Stücke“) erfunden hat, sollte ein Denkmal gesetzt bekommen. Du kannst die tollsten, teuersten und wetterfestesten wasser-, wind- und kälteabweisendsten Schuhe tragen, wenn Du keine ordentlichen Socken anhast, nützt es Dir gar nichts. Denn dann kommt sie: die Fußkälte! Und die ist nicht einfach nur kalt, die ist von unten kalt und zieht Dir gemein durch die Sohle über die Waden in die Knie bis zum Solarplexus! Deshalb haben viele Menschen eine Fußbodenheizung, damit sie auch im November nacktbefußt übers Parkett latschen können. Wenn man auf so was steht. Im wahrsten Sinne des Wortes! Ich halte die Erfindung der Socke für den Beweis, dass der Mensch in der Lage ist, kognitiv und intelligent zu handeln. Der einzige Anlass, bei dem man keine Socken anhaben sollte, ist, wenn man Sandalen trägt. Oder beim Sex. Oder wenn man Sandalen beim Sex trägt! Soll es geben.

Zweitens: INGWER! Es gibt keine bessere Vorbereitung auf Erkältungsanfälligkeit als der Verzehr dieser tropischen Wurzel. Vergessen sollten Sie allerdings Ingwerbonbons, Ingwertee und Kürbiskernsuppe AN Ingwer. Gehen Sie nicht über Los, ziehen Sie keine 200 Euro ein, sondern machen Sie es wie ich. Bei Gefahr im Anzug ein Stückchen Knolle schälen, klein schneiden und kauen. Schmeckt FÜRCHTERLICH seifig und scharf, bläst Ihnen aber auf natürliche Art und Weise mal eben die Nebenhöhlen durch! Und das Tollste ist: Man muss dafür nicht mal zum Arzt! Man braucht kein Rezept, keine Überweisung, man muss einfach nur in den nächsten Supermarkt gehen! Und Geld dabei haben, versteht sich. Ingwer wächst ja schließlich nicht auf Bäumen. Ist ja ne Wurzel.

Wo war ich? Ach, ja! Dritter und vielleicht wichtigster Ratschlag für einen depressionsfreien Herbst: Finger weg von Rilke-Gedichtbänden! Haben Sie bitte eine gute Zeit!

*Hennes Bender*

Ihr Hennes Bender







Rio 2016

Marathonläuferin  
Mayada Al-Sayad bei den  
olympischen Spielen

## DIE PALÄSTINENSISCHE FAHNENTRÄGERIN AUS BERLIN

**Die Augen von 70.000 frenetischen Fans im Maracanã-Stadion sowie von drei Milliarden TV-Zuschauern sind auf Mayada Al-Sayad gerichtet. Voll konzentriert und stolz führt die 23-jährige Sportlerin die palästinensische Mannschaft als Fahnen-trägerin bei den olympischen Spielen in Rio de Janeiro an.**

Die besondere Herausforderung sind für die Sportlerin die hochhackigen Schuhe – wohler fühlt sich Mayada Al-Sayad in ihren Laufschuhen, denn sie wird beim Marathonlauf in Rio de Janeiro starten. Sie meistert ihren Einlauf unfallfrei, und dann kann die in Berlin wohnende Novitas BKK-Versicherte die Eröffnungsfeier in vollen Zügen genießen. Sie schießt Fotos, macht Videos und saugt die Stimmung auf.

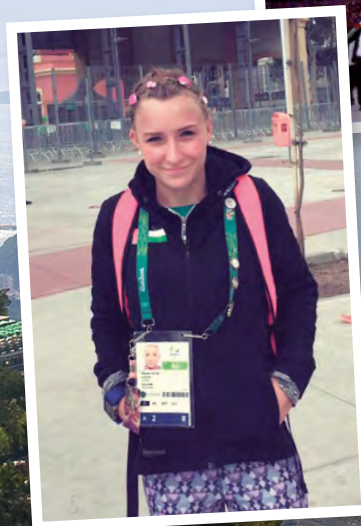
Mit ihren Leistungen will die Tochter eines palästinensischen Zahntechnikers

und einer Deutschen Vorbild für arabisches Frauen sein. In Palästina ist es für die weibliche Bevölkerung schwierig, Sport zu treiben. Die Läuferin möchte die Willenskraft und die Motivation der Frauen für mehr Bewegung stärken, auch gegen Widerstände.

Für Mayada Al-Sayad sind die olympischen Spiele das bisherige Highlight ihrer Karriere. Die Sportlerin erlebt unglaubliche Tage im olympischen Dorf. Sie trifft beim Essen oder bei den verschiedenen Unterhaltungsmöglichkeiten die Superstars des Sports.

Auch sportlich werden die olympischen Spiele zum Erfolg. Die Läuferin teilt sich ihre Kräfte und das Rennen perfekt ein und belegt mit einer Zeit von 2:42,28 Stunden einen guten 67. Platz.

Ihre Eltern sind mit nach Rio de Janeiro gereist und feuern ihre Tochter an. Mayada Al-Sayad peilt als nächstes großes Ziel die Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2017 in London an. Dafür arbeitet sie hart. Die Zahnärztin trainiert täglich zwei Mal am Tag zwei Stunden, und das alles neben dem Beruf. Mit ihrem Ehrgeiz wird sie ihre Bestzeiten weiter verbessern können. Die Novitas BKK wird die Sportlerin als Krankenkasse weiterhin unterstützen. Mit den sportlichen Erfolgen wird es dann sicher noch mehr Anlässe für hohe Schuhe geben. <



Mayada Al-Sayad im olympischen Dorf und als Fahnen-trägerin bei der Eröffnungsfeier.



# DER GROßE WURF

## Basketball-Projekt zur Förderung von Prävention und Bewegung von Grundschulern

„Gut gemacht!“ Der Korbleger war zwar nicht drin – aber er sah dennoch schon gut aus, daher das Lob von Levi Levine für die Itzehoe Grundschüler. Dritt- und Viertklässler sind mit Feuereifer dabei in der Basketball-AG, einer von vielen, die die Profis der Itzehoe Eagles im Kreis Steinburg anbieten. Die zweite Saison des Nachwuchsprogramms „Assist“ ist angelaufen.

Levi Levine, 33-jähriger Jugendcoach der Eagles, besucht jede Woche mehrere Schulen. Aus der Zweitligamannschaft sind die amerikanischen Profis und der Nachwuchsmann Yngve Jentz eingebunden, ebenso wie Cheftrainer Pat Elzie. Er und Levine veranstalten zudem Basketballvormittage an Schulen: „Wir wollen die Kinder für unsere Sportart, vor allem aber für Bewegung begeistern“, sagt Elzie. Genau das überzeugte die Novitas BKK, sich als neuer Partner an dem Projekt zu beteiligen. Bewegung und Sport sind wichtige Säulen der Prävention. Mit dem Projekt wird ein effektives und professionelles Angebot für Kinder geschaffen. Das wollen wir als starker Partner im Kreis Steinburg gerne unterstützen und mitgestalten. <



### UNSERE AZUBIS ON TOUR!



v.l.n.r.: Jana Dlugosch, Lara-Mareen Raudszus, Julia Weigel, Alicia Liebe, Lorena Heck, Vanessa Lührmann, Berfin Sasmaz, Maike Leurs, Tanja Haselhoff, Nicole Czarnetzki, Bastian Sommers, Matthias Kramp, Marvin Sökeland, Marco Hensing, Nils Endemann

## DER NOVITAS BKK-ENTDECKERTAG

Während der Ausbildung bei der Novitas BKK ist nicht nur bestmöglicher Service für den Kunden an der Tagesordnung, auch die Kreativität unseres Nachwuchses ist gefragt. Anfang März bekamen die Azubis des zweiten Ausbildungsjahres die Möglichkeit, ihr eigenes Projekt auf die Beine zu stellen. Nach zahlreichen Überlegungen kamen die Nachwuchskräfte zu dem Entschluss einen „Entdeckertag“ in verschiedenen Kindergärten durchzuführen. Ziel war es, den Kindern dort einen schönen Tag rund um das Thema Gesundheit zu bereiten. Dabei konnten die Kinder verschiedenste Dinge spielerisch entdecken. Neben den Klassikern Dosenwerfen und Torwandschießen, Kinderschminken, Schmuck- und Beutelbasteln gehörte auch ein spielerischer Ernährungsstand dazu.

An diesem konnten die Kinder die verschiedensten Obst- und Gemüsesorten kennenlernen und probieren. Die Kinder, die alle Stationen erfolgreich meisterten, durften sich ein Geschenk aus der mit Spielzeug gefüllten Schatztruhe aussuchen und bekamen zusätzlich eine „Entdeckertag“-Urkunde, die sie stolz ihren Eltern zeigen konnten. Insgesamt war der Novitas BKK-Entdeckertag für die Kinder, Erzieher und auch für die Azubis ein voller Erfolg! <

HALLO, ICH BIN „NOVI!“



Das Projektmaskottchen „Novi“ begleitete die Azubis bei jedem Besuch.



## KAMPF GEGEN KORRUPTION

Abrechnungsbetrug und Korruption machen auch vor dem Gesundheitswesen nicht halt. Schätzungen zufolge gehen dadurch Jahr für Jahr Millionenbeträge verloren.

Dabei ist völlig unbestritten, dass die meisten Leistungserbringer korrekt mit den Krankenkassen abrechnen. Ebenso ist nicht jeder Fehler in einer Abrechnung gleich ein Betrugsfall. Damit Ihre Beiträge aber nicht in „dunklen Kanälen“ versickern, geht die Novitas BKK allen Hinweisen nach, bei denen der Verdacht auf eine fehlerhafte Abrechnung oder Korruption naheliegt.

### SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN

Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder glaubhafte Hinweise auf Fehlverhalten im Gesundheitswesen haben, ist unsere Korruptionsbeauftragte Sabine Ostwald die richtige Ansprechpartnerin. Selbstverständlich garantieren wir Ihnen absolute Vertraulichkeit.

Weitere Infos zu diesem Thema finden Sie unter [www.novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption](http://www.novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption). Auf dieser Internetseite haben wir auch ein Formular eingerichtet, mit dem Sie uns Ihren Verdacht online mitteilen können. <

### FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Sabine Ostwald  
Telefon 0203 545 8532  
E-Mail [sabine.ostwald@novitas-bkk.de](mailto:sabine.ostwald@novitas-bkk.de)



[novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption](http://novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption)

# KASSENTREFFEN – EXTRA ANDERS. EXTRA FÜR SIE.

## PATIENTENSEMINARE HALLE (SAALE)

### Herz aus dem Takt

**24. November, 17.00 Uhr**

Referent: Privatdozent Dr. Ulrich Hofmann,  
Innere Medizin/Kardiologie

#### Treffpunkt:

Universitätsklinikum, Lehrgebäude/Hörsaal,  
Ernst-Grube-Str. 40, 06120 Halle (Saale)

Weitere Kassentreffen in  
Ihrer Nähe finden Sie unter:



[novitas-bkk.de/kassentreffen](http://novitas-bkk.de/kassentreffen)

### INFOS UND ANMELDUNG ZU DEN KASSENTREFFEN

Michaela Grell und Andreas Reuter  
Telefon 0800 656 6900\*

E-Mail [kassentreffen@novitas-bkk.de](mailto:kassentreffen@novitas-bkk.de)

\*gebührenfrei

## BGF-AKTIONEN

Wir führen in den nächsten Monaten Gesundheitsaktionen bei folgenden Arbeitgebern durch:

- 25. November** BalanceCheck  
PEAG, Dortmund
- 28. November –  
1. Dezember** Herz-Stress-Test  
Duisburger Versorgungs- und Verkehrsgesellschaft
- 6. Dezember** WirbelCheck  
Agentur für Arbeit, Halle

## AUGEN AUF – SEHTESTS AM ARBEITSPLATZ

Auch in den nächsten Monaten laden wir die Mitarbeiter der folgenden Unternehmen zu einem Sehtest am Arbeitsplatz ein. Zu dem Sehtest gehören ein Augen- und Brillen-TÜV sowie zahlreiche Infos zum grünen Star.

Hier sind wir noch in diesem Jahr für sie aktiv:

**24./25. November** IMD Stadt Duisburg

Mehr über die Inhalte der BGF-Maßnahmen erfahren Sie unter 02335 96772 62. Die Terminvergabe findet allerdings ausschließlich in den jeweiligen Unternehmen statt.



Wir sind auch bei Facebook!  
[facebook.com/NovitasBKK](https://facebook.com/NovitasBKK)



Wir helfen  
auch ohne  
Superkräfte –  
einfach so!

# HELFENDE HÄNDE

Nach dem Erfolg der „Helfenden Hände“ im letzten Jahr war schnell klar: Wir gehen mit unseren Hilfsaktionen in die nächste Runde. In den vergangenen Monaten haben sich deshalb wieder zahlreiche Novitas BKK-Beschäftigte nebenberuflich engagiert und da angepackt, wo Not am Mann war, hauptsächlich bei Vereinen und Gemeinden. Immer nach dem Motto: „Wir quatschen nicht, wir kümmern uns!“ Zu erkennen waren die „guten Geister“ der Novitas BKK dabei an ihren grünen T-Shirts. Und wie Sie sehen, hatten sie alle Hände voll zu tun!



Der **Bunte Kreis Duisburg e.V. – Niederrhein und westliches Ruhrgebiet** hilft jeden Tag Familien in Duisburg. Grund genug, für zwei unserer Mitarbeiter im Büro des Vereins die Folgen eines Wasserschadens zu beseitigen.



Egal, ob Tüten tragen, Türen aufhalten oder Koffer schleppen – wir helfen, wo wir gebraucht werden.

Bei einem Fest zum Weltkindertag von Pater Tobias und seinem **Projekt Lebenswert** in Duisburg-Neumühl haben wir fleißig mitgeholfen.



Ein gemeinsamer Ausflug mit den Bewohnern des **Malteserstifts St. Bonifatius** in Essen.

Unsere „grünen Helfer“ engagierten sich auch beim Duisburger Verein **Immersatt**. Der Verein versorgt benachteiligte Kinder und Jugendliche mit gesunden Lebensmitteln und betreut sie bei den Hausaufgaben.



Wir haben für die **Tafeln** gesammelt – ein voller Erfolg!





# MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

## Das Pflegestärkungsgesetz tritt Anfang 2017 in Kraft

Derzeit sind etwa 2,7 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig, im Jahr 2050 rechnen Experten mit 4,5 Millionen Pflegebedürftigen. Im Hinblick auf diese Entwicklung wurde die Pflegeversicherung in der Vergangenheit regelmäßig reformiert, so auch wieder zum 1. Januar 2017. Mit dem Pflegestärkungsgesetz (PSG) II kommt es zu der bislang umfassendsten Änderung im Bereich der Pflegeversicherung. Stephanie Mikolajczak, Leiterin der Novitas BKK Pflegekasse, erklärt die wesentlichen Änderungen.

### Neue Definition der Pflegebedürftigkeit

Ab dem 1. Januar 2017 soll die Situation der Pflegebedürftigen, ihren Angehörigen und der Pflegefachkräfte verbessert werden. Dies erfolgt in erster Linie durch die Änderung des Begriffs der Pflegebedürftigkeit sowie durch die Einführung von fünf Pflegegraden, die durch ein völlig neues Begutachtungsverfahren ermittelt werden.

### Was bedeutet das konkret?

Statt der bisher drei Pflegestufen wird es ab 2017 fünf Pflegegrade geben. Bei der Begutachtung kommt es künftig nicht mehr darauf an festzustellen, wie viele Minuten Hilfebedarf ein Mensch beim Waschen, Anziehen oder beim Essen hat. Im Mittelpunkt steht dann die Frage, wie selbstständig der Mensch bei der Bewältigung seines Alltags ist, was er kann und was er nicht mehr kann. Dazu werden seine Fähigkeiten umfassend in allen Lebensbereichen begutachtet. Die Pflegebedürftigkeit muss weiterhin auf Dauer, voraussichtlich mindestens sechs Monate, bestehen.

Der Umfang der Beeinträchtigungen aus verschiedenen Lebensbereichen wird in den nachfolgend beschriebenen **sechs Modulen** festgestellt. Aus dem so ermittelten und gewichteten Punktwert wird dann der Pflegegrad abgeleitet.

#### 1. Mobilität

(z. B. Fortbewegen innerhalb des Wohnbereichs, Treppensteigen)

→ 10 Prozent

#### 2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten

(z. B. örtliche und zeitliche Orientierung)

+

#### 3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen

(z. B. nächtliche Unruhe, selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten)

→ 15 Prozent

#### 4. Selbstversorgung

(z. B. Körperpflege, Ernährung)

→ 40 Prozent

#### 5. Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen

(z. B. Medikation, Wundversorgung, Arztbesuch)

→ 20 Prozent

#### 6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

(z. B. Gestaltung des Tagesablaufs)

→ 15 Prozent

### Die fünf Pflegegrade

Bisher bereits Pflegebedürftige werden zum 1. Januar 2017 automatisch in einen der neuen Pflegegrade übergeleitet. **Konkret gilt die Formel: Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen werden automatisch in den nächst höheren Pflegegrad übergeleitet.** Beispiele: Pflegestufe I wird in Pflegegrad 2, Pflegestufe III wird in Pflegegrad 4 übergeleitet. **Menschen mit geistigen Einschränkungen kommen automatisch in den übernächsten Pflegegrad.** Beispiel: Pflegestufe 0 wird

in Pflegegrad 2, Pflegestufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz wird in Pflegegrad 4 übergeleitet. Eine Besonderheit wird es auch für pflegebedürftige Kinder geben. Hier wird der Pflegegrad künftig durch einen Vergleich der Beeinträchtigungen ihrer Selbstständigkeit mit altersentsprechend entwickelten Kindern verglichen und ermittelt. Kinder zwischen dem 0. und 18. Lebensmonat werden regelhaft einen Pflegegrad höher eingestuft, als Kinder ab dem 18. Lebensmonat und Erwachsene.



**Stephanie Mikolajczak**  
Leiterin der Novitas BKK-Pflegekasse

## DIE NEUEN LEISTUNGEN IN DEN FÜNF PFLEGEGRADEN

Pflegegrad	1	2	3	4	5
<b>Pflegegeld</b> (ambulant)		316 €	545 €	728 €	901 €
<b>Pflegesachleistung</b> (ambulant)		689 €	1.298 €	1.612 €	1.995 €
<b>Entlastungsbetrag</b> (ambulant/zweckgebunden)	125 €	125 €	125 €	125 €	125 €
<b>Leistungsbetrag</b> (vollstationär/Pflegeheim)	125 €	770 €	1.262 €	1.775 €	2.005 €

### Sonstige Leistungsverbesserungen

In stationären Pflegeeinrichtungen kommt es zu grundlegenden Veränderungen. Ab 2017 gilt in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung ein einrichtungseinheitlicher Eigenanteil für die Pflegegrade 2 bis 5. Der Eigenanteil steigt zukünftig nicht mehr mit zunehmender Pflegebedürftigkeit. Zudem erhalten alle Pflegebedürftigen einen Anspruch auf zusätzliche Betreuungsangebote in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen. Außerdem wird die Pflegeversicherung künftig für mehr pflegende Angehörige Rentenbeiträge entrichten. Beiträge werden für alle Pflegepersonen, die Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 für mindestens zehn Stunden wöchentlich verteilt auf mindestens zwei Tage pflegen gezahlt. Die soziale Absicherung der Pflegepersonen wird auch im Bereich der Arbeitslosen- und der Unfallversicherung verbessert.

### Finanzierung der Pflegereform

Das Ganze muss natürlich auch finanziert werden, denn insgesamt sollen ab 2017 jährlich 5 Milliarden Euro zusätzlich für die Pflege zur Verfügung stehen. Bereits Anfang 2015 war der Beitragssatz zur Pflegeversicherung vom Gesetzgeber um 0,3 Prozentpunkte erhöht worden. **Mit dem Inkrafttreten des PSG II Anfang 2017 wird der Beitrag nochmals um 0,2 Prozentpunkte auf dann 2,55 Prozent – bzw. 2,8 Prozent für Kinderlose – angehoben.** <

### WEITERE INFOS

Unter der gebührenfreien Servicenummer **0800 432 1600** beantworten wir gerne Ihre Fragen. Oder besuchen Sie uns unter **www.novitas-bkk.de/pflegereform**. Hier finden Sie weitere Infos zu den Änderungen in der Pflegeversicherung.



Viele erhalten mehr Leistungen, niemand wird schlechter gestellt.

Wer bereits Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, wird automatisch in das neue System übergeleitet. Niemand, der bisher schon Leistungen bezieht, wird schlechter gestellt! Im Gegenteil! Viele Pflegebedürftige erlangen beim Übergang in das neue System einen Anspruch auf verbesserte Leistungen.

Die Umstellung in die neuen Pflegegrade erfolgt ganz automatisch. Sie müssen nichts weiter tun! Bis zum Ende des Jahres wird die Pflegekasse der Novitas BKK mit einem persönlichen Anschreiben allen bisherigen Pflegebeziehern den neuen Pflegegrad und die Leistungshöhe mitteilen. <



[novitas-bkk.de/pflegereform](http://novitas-bkk.de/pflegereform)





## Handy-Nacken & SMS-Daumen

# VOLKSKRANKHEITEN 2.0

**Schon einmal etwas vom SMS-Daumen oder dem Handy-Nacken gehört? Das ständige Starren aufs Smartphone nervt nicht nur die Mitmenschen, es lässt auch ganz neue Krankheiten entstehen.**

### Übermäßige Nutzung von Smartphone und Tablet schaden der Gesundheit.

Mehrmals am Tag checken wir unsere E-Mails, recherchieren im Internet oder schreiben bzw. lesen SMS. Das häufige Neigen unseres Kopfes zum Gerät kann nicht nur zu Muskelverspannungen, sondern auch zu starken Nacken- und Schulterschmerzen führen. Langfristig kann dies Auswirkungen auf die Bandscheiben haben.

Der menschliche Kopf eines Erwachsenen wiegt zwischen vier und sechs Kilogramm. Je tiefer nun der Kopf nach vorne sinkt, desto größer ist die Belastung für die Halswirbelsäule. Laut der Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie entspricht eine Neigung von 15 Grad zusätzlichen 13 Kilo, die auf dem Rücken lasten.

Entlastung bringen regelmäßige Pausen, in denen man die Geräte einfach mal beiseitelegt. Lockerungsübungen für den Rücken bzw. die Halswirbelsäule helfen ebenfalls. Wer seine Gewohnheiten gar nicht ändern mag, sollte zumindest darauf achten, das Smartphone bzw. Tablet näher vor das Gesicht zu bringen und so lieber die Augen als Kopf und Nacken zu senken.

Doch damit nicht genug. Der sogenannte SMS-Daumen oder anders die „Strecksehnenentzündung“ nimmt deutlich zu. Ursache: Der Daumen wird beim digitalen Tippen oder Wischen überbeansprucht. Ein erstes grundsätzliches Anzeichen für eine Überlastung ist meist ein Ziehen entlang des Daumens. „Solche Schmerzen sind immer ein Warnsignal, dass die Betroffenen nicht ignorieren sollten, denn sonst kann eine Sehnenentzündung entstehen – mit zum Teil langwieriger Therapie“, erklärt Dr. Jörn Redeker, Chefarzt der Plastischen- und Handchirurgie an der Helios St. Johannes Klinik in Duisburg-Hamborn. Ein adäquates Mittel in solchen Fällen ist die vorübergehende Ruhigstellung des Gelenkes mithilfe von Schienen oder Bandagen. „Überlasten die Patienten die Daumen allerdings weiter, kann die

Entzündung chronisch werden“, so der Chefarzt.

Dann hilft in schweren Fällen nur noch Kortison oder eine Operation. Untersuchungen zeigten, das selbst bei jungen Smartphone-Nutzern der Mittelnerv verdickt war. Was zu ähnlichen Symptomen führt wie beim bereits bekannten Karpaltunnelsyndrom. <

**Gibt es bereits erste Probleme mit der Wirbelsäule oder möchten Sie aktiv etwas zum Ausgleich tun?**

Wir unterstützen Sie dabei mit interessanten Gesundheitskursen. Zu unserem Online-Rückentraining gelangen Sie direkt hier: [novitas-rueckenschule.de](http://novitas-rueckenschule.de).

Unser Gesamtangebot an Gesundheitskursen finden Sie hier:



[novitas-bkk.de/gesundheitskurse.de](http://novitas-bkk.de/gesundheitskurse.de)

# Dr. Google

SO ERKENNEN SIE DIE QUALITÄT  
VON GESUNDHEITSINFOS IM NETZ

Wer im Internet nach Gesundheitsinformationen sucht, sollte genau auf die Quelle achten. Viele Inhalte zu Gesundheitsthemen im Netz sind nämlich zweifelhaft und wenig verlässlich.

Immer mehr Menschen in Deutschland nutzen heute das Internet, um sich über Gesundheitsfragen zu informieren. Wen wundert's, bietet es doch eine Fülle von Informationen zu Krankheiten, Symptomen, Diagnosen und Behandlungsmethoden. Für Laien ist es aber oft schwierig, seriöse von unseriösen Seiten zu unterscheiden.

Um die Seriosität beurteilen zu können, sollten Sie z.B. prüfen, ob Werbung und Information auf der Webseite klar voneinander getrennt sind. Wichtig ist außerdem, ob die Autoren und Anbieter der Information mit ihrer fachlichen Qualifikation angegeben werden, die Ziele der Informationen klar sind, Sie erkennen können, auf welche Quelle sie sich stützen bzw. wie aktuell die Informationen sind.

## QUALITÄTSSIEGEL

Es gibt Qualitätssiegel für Gesundheitsseiten, die sich an bestimmte Kriterien halten. Diese Siegel sind zwar keine Garantie für gute Inhalte, bieten aber eine Orientierung:

- » Medisuch
- » Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis)
- » Stiftung Gesundheit
- » HON (Health on the Net)

Unabhängige und speziell für Patienten aufbereitete Gesundheitsinformationen finden Sie zum Beispiel auf folgenden Webseiten:

- » [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)
- » [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- » [www.aezq.de](http://www.aezq.de)

Hier finden Sie eine Checkliste, die Ihnen dabei hilft, Gesundheitsinformationen kritisch zu beurteilen:



[novitas-bkk.de/gesundheitsinformationen](http://novitas-bkk.de/gesundheitsinformationen)



## TELEFONISCHE GESUNDHEITSBERATUNG

In erster Linie sollte Ihr Arzt Ihr Ansprechpartner sein, wenn Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben. Aber auch Selbsthilfegruppen oder Patientenberatungsstellen sind hilfreich bei der Suche nach Informationen. Ihre Novitas BKK bietet Ihnen darüber hinaus einen telefonischen Beratungsservice. Unter der gebührenfreien Servicenummer **0800 123 7654** stehen Ihnen an 365 Tagen rund um die Uhr Ärzte, Zahnärzte und medizinisches Fachpersonal mit Rat und Tat zur Seite.

## VORSORGE FÜR DEN PFLEGEFALL

### Mit dem Zusatzschutz der Barmenia zusätzlich absichern

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zum Pflegefall zu werden. Hierbei entstehen nicht nur gesundheitliche Belastungen, es können auch mehrere Hundert Euro Eigenbeteiligung pro Monat anfallen. Eine optimale Versorgung im Pflegefall kostet viel Geld und unter Umständen werden auch Familienangehörige mit in die Verantwortung genommen.

Absehbar ist, dass die Zahl der Pflegebedürftigen aufgrund der demografischen Entwicklung steigen wird. Experten rechnen mit bis zu 4,5 Millionen Pflegebedürftigen im Jahr 2050. Unser Kooperationspartner, die Barmenia Krankenversicherung a. G., bietet verschiedene Pflege-Zusatzversicherungen zu attraktiven Konditionen, mit denen Sie sich für den Pflegefall zusätzlich zur gesetzlichen Pflegeversicherung absichern können.

Wenn Sie sich über diese Zusatzversicherungen informieren möchten, hilft Ihnen der Kundenservice der Barmenia gerne telefonisch unter **0202 438 3560** weiter.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie auch online:



[novitasbkk.bkk-extraplus.de](http://novitasbkk.bkk-extraplus.de)

**Barmenia**  
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach







**Hausaufgaben, Schwimmkurs, Flötenunterricht, Mathe-nachhilfe und abends schnell noch für den Vokabeltest lernen – Schulkinder haben oft ein straffes Tagesprogramm, das kaum mehr Raum zur freien Gestaltung und Erholung bietet. Kein Wunder, dass immer mehr Kinder ausbrennen und Stresssymptome zeigen.**

Dass Eltern heute keine Möglichkeit auslassen, um ihr Kind zu fördern, ist angesichts der hohen Anforderungen der Gesellschaft verständlich. Schließlich soll das Kind bestmöglich für seine Zukunft gerüstet sein und sich gegen die Konkurrenz durchsetzen können. Doch selbst wenn Kinder das beneidenswerte Talent haben, Neues aufzusaugen wie ein Schwamm, sind sie keine Maschinen. Auch sie brauchen Erholung und Freiräume, um sich zu entfalten.

## ÜBERFORDERUNG MACHT KINDER KRANK

Studien zufolge bemerken bereits 17 Prozent der Eltern bei ihren Kindern im Alter zwischen 6 und 14 Jahren sehr häufig Anzeichen von Schulstress. Typische Symptome sind Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen sowie Unruhe, Gereiztheit und gesteigerte Ängstlichkeit. Wenn der Stress zum Dauerzustand wird, sind Erkrankungen wie Depressionen und Burn-out häufig die Folge. Doch das richtige Maß zu finden oder gar zu akzeptieren, dass ihr Kind etwas später lesen lernt als andere Kinder, fällt schwer. Dabei ist die elterliche Intuition wichtiger als je zuvor. Denn in Zeiten permanenter Reizüberflutung und steigendem Leistungsdruck müssen Eltern dafür sorgen, dass ihr Nachwuchs seine Kindheit möglichst unbeschwert ausleben kann.

Hirnforscher betonen, dass Kinder Phasen der Ruhe brauchen, um Neues zu verarbeiten und abzuspeichern. Außerdem lernen Kinder nur das effektiv, was auf bestehendem Wissen aufbaut. Eine weitere wichtige Voraussetzung, um zu lernen, ist das eigene Interesse. Nichts ist ein stärkerer Motor für das Aneig-

nen von Neuem als die eigene Neugier. So können Kinder unzählige Fakten über ihr Lieblingstier referieren, die Vokabeln für den Englischtest wollen aber selbst nach Stunden nicht in den Kopf. Deshalb sollten Eltern sich an den natürlichen Talenten und Neigungen ihres Kindes orientieren und diese gezielt unterstützen.

## RAUM ZUR SELBSTENTFALTUNG

Durch Spielen erlernen Kinder geistige und soziale Fähigkeiten, die für ihr späteres Leben grundlegend sind. Es sollte daher immer Raum und Zeit für ausgedehnte Spiele geben und das Spielzeug auch mal ein paar Tage lang stehen bleiben dürfen.

Ein Kind, das gelernt hat, mit Niederlagen umzugehen, das weiß, wie es effektiv lernt, welche Talente es hat und dass es auch abseits von Leistungen geliebt wird, hat die besten Aussichten, später ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. <

Viele weitere Informationen über Erziehung, Pubertät oder Zeitstress im Familienleben finden Sie unter [www.novitas-gesundheitonline.de](http://www.novitas-gesundheitonline.de).



[novitas-gesundheitonline.de](http://novitas-gesundheitonline.de)

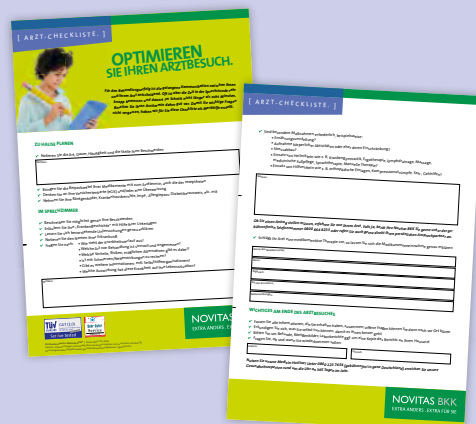


## CHECKLISTE

# Gut vorbereitet zum Arzt

**Kennen Sie das auch? Sie gehen nach Ihrem Arztbesuch nach Hause und stellen fest, dass Sie wichtige Fragen, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen wollten, nicht gestellt haben – unsere Checkliste kann helfen.**

Viele Menschen sind aufgeregt, wenn Sie zum Arzt gehen. Hinzu kommt, dass die Zeit in der Sprechstunde oft sehr knapp bemessen ist. Sie dauert im Schnitt meist nicht länger als acht Minuten, was den Patienten zusätzlich unter Druck setzt. Damit Sie sich optimal auf Ihren Arztbesuch vorbereiten können, bieten wir Ihnen eine entsprechende Checkliste zum Download an. <



[novitas-bkk.de/arztbesuch](http://novitas-bkk.de/arztbesuch)

# VORSICHT ABZOCKE

# BETRÜGERISCHE ANRUFEN

Zuerst war Gisela Knobloch aus Dresden interessiert, als ein Anrufer im Namen „Ihrer Krankenkasse“ das neue Sonder-Bonusprogramm vorstellte – mit bis zu 1.000 Euro Bonus pro Jahr. Etwas misstrauischer wurde sie, als sie für die Teilnahme am Bonusprogramm 18,36 Euro pro Monat zahlen sollte. Und als der Anrufer ihre Bankverbindung aufnehmen wollte, da legte Gisela Knobloch auf. Und informierte ihre Novitas BKK.



**Michael Held und Dirk Ueltzhöffer, die sich bei der Novitas BKK um den Datenschutz und die Informationssicherheit kümmern, erklären, wie Sie sich vor betrügerischen Anrufen schützen können.**



## FRAGEN SIE UNSERE EXPERTEN

Michael Held  
Telefon **0203 545 8460**  
E-Mail [michael.held@novitas-bkk.de](mailto:michael.held@novitas-bkk.de)

Dirk Ueltzhöffer  
Telefon **0203 545 9396**  
E-Mail [dirk.uelthoefter@novitas-bkk.de](mailto:dirk.uelthoefter@novitas-bkk.de)

### Welche Ziele verfolgen die Betrüger mit ihren Anrufen?

Mit telefonischen Betrugsversuchen sollen die Opfer immer finanziell geschädigt werden. Häufig wird versucht, dass das Opfer Informationen zu Bankverbindungen oder Kreditkartendaten preisgibt, oder es soll dazu gebracht werden, kostenpflichtige Rufnummern zurückzurufen.

### Mit welchen „Maschen“ arbeiten sie?

Die Klassiker sind immer noch die „Gewinnspielversprechen“ oder die vermeintliche Notsituation von Familienangehörigen („Enkeltrick“). In letzter Zeit wird auch verstärkt versucht, Verträge am Telefon abzuschließen – wie bei Frau Knobloch. In fast allen Fällen soll ein Geldbetrag überwiesen werden, um einen angeblichen Gewinn zu erhalten oder einem Familienangehörigen zu helfen.

### Wie sollte man auf betrügerische Anrufe reagieren?

Wir empfehlen, bei einem vermuteten Betrugsversuch die Rufnummer zu notieren und das Gespräch zu beenden. Sollten bereits Kontodaten mitgeteilt worden sein, ist es wichtig, Kontoauszüge regelmäßig zu kontrollieren. Sollten Sie Abbuchungen feststellen, dann können Sie diese Beträge von Ihrer Bank

zurückbuchen lassen. Sollte Ihnen ein Schaden entstanden sein, raten wir zu einer Strafanzeige bei der Polizei.

Informieren Sie die Bundesnetzagentur ([www.bundesnetzagentur.de](http://www.bundesnetzagentur.de)) über den Betrugsversuch – hier können Sie auch eine Beschwerde einreichen, sodass ggf. die Rufnummer gesperrt wird.

### Müssen Verbraucher, die z. B. aufgrund eines angeblichen Gewinns eine teure 0900er-Nummer angerufen haben, die Gebühren dafür tragen?

Sollten Sie versehentlich solch eine Rufnummer angerufen haben, müssen Sie auch die Kosten des Telefongesprächs tragen. Damit dies nicht passiert, können Sie bei vielen Telekommunikationsanbietern diese kostenpflichtigen Rufnummern sperren lassen. Auch in vielen Telefonroutern zu Hause können diese Rufnummern gesperrt werden.

### Welche Rechte haben Sie bei einem am Telefon abgeschlossenen Vertrag?

Diese Verträge können Sie innerhalb von 14 Tagen schriftlich und am besten mit Einschreiben widerrufen. Bezahlen Sie keine Forderungen bei irrtümlich abgeschlossenen Verträgen. <

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

Bitte füllen Sie das Diagramm mit den Zahlen von 1 bis 9 aus. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Feld nur ein Mal vorkommen.

	C		7		1	9	4	
		2				7	8	5
		7	4			1	A	3
	7			3		6		1
	8			6	7			
	6	5			4			2
4	1		B		3			
7		9		5	2		6	D
			8				1	7

Schicken Sie uns einfach die vierstellige Lösungszahl aus den Feldern A, B, C und D bis zum 31. Dezember 2016 per Postkarte oder Fax an: **Novitas BKK, 47050 Duisburg, Fax: 0800 222 3400-07** (gebührenfrei).

Oder besuchen Sie unsere Website.

Unter [www.novitas-bkk.de/raetsel](http://www.novitas-bkk.de/raetsel) haben wir ein Formular für Sie vorbereitet, in dem Sie die Lösung eintragen und absenden können.

Viel Spaß beim Rätseln!

## Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten ab 18 Jahren. Mitarbeiter der Novitas BKK dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten der Teilnehmer, die die Lösung per Postkarte oder Fax einreichen, werden nicht gespeichert. Der Name und die Anschrift der Gewinnspielteilnehmer werden ausschließlich für den Versand oder die Bereithaltung eines Gewinnes gespeichert. Diese Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet in keinem Fall statt. Wir bedanken uns ganz herzlich bei dem Kommunikationsberater Marc Grönnebaum für die Spende der Gewinnspielpreise.



4 x  
HANDSIGNIERTE  
KOCHBÜCHER  
VON  
THIES MÖLLER



15 x  
ANTISTRESS-  
BALL

3 x  
SMOOTHIE-  
MIXER



## Bitte beachten Sie!

Wenn Sie am Telefon nach Ihrer Bankverbindung gefragt werden, sollten Sie sehr misstrauisch sein. Wir nehmen eine Bankverbindung z. B. nie telefonisch auf, sondern immer nur schriftlich. Und das eingangs erwähnte Bonusprogramm gibt es bei uns selbstverständlich nicht. Vermutlich auch bei keiner anderen Krankenkasse. Dazu unser Vorstandsvorsitzender Frank Brüggemann: „Mit unserem Flexcheck-Bonusprogramm kann man pro Jahr bis zu 170 Euro als Erwachsener erwirtschaften (Anm. d. Red.: Schwangere sogar bis zu 190 Euro), aber man braucht dafür keinen Cent einzuzahlen.“

## Das sollten Sie am Telefon grundsätzlich nicht tun:

- » Keine Verträge abschließen!
- » Bankverbindung oder Kreditkartendaten nicht telefonisch mitteilen!
- » Keine Zahlungen aufgrund von telefonischen Aufforderungen vornehmen!





# WIR SIND FÜR SIE DA!

WIR BERATEN SIE GERNE! PERSÖNLICH, TELEFONISCH, PER E-MAIL ODER POST!



**24-Stunden-Service**  
0800 664 8233\*



**Persönliche Ansprechpartner**

Auf unserer Website finden Sie eine Datenbank, die Ihnen nach Eingabe Ihres Nachnamens und Ihrer Postleitzahl die Kontaktdaten Ihres persönlichen Ansprechpartners nennt.



**Zentrale E-Mail-Adresse**  
info@novitas-bkk.de



**Rückrufservice**

Buchen Sie auf unserer Website einen Rückruf von unseren Kundenberatern: [www.novitas-bkk.de/rueckruf](http://www.novitas-bkk.de/rueckruf).



**Internet**  
[www.novitas-bkk.de](http://www.novitas-bkk.de)



**Zentrale Postanschrift**  
Novitas BKK, 47050 Duisburg



**Medizinische Beratung**

Ihre Fragen rund um die Gesundheit, zu Diagnosen, Behandlungsmöglichkeiten und Arzneimitteln beantwortet Ihnen unser Expertenteam unter 0800 123 7654\*.



**Beschwerdemanagement**

Tel.: 0800 789 2030\*  
Fax-Nummer: 0800 222 3400-09\*  
Sie können auch unser Online-Formular nutzen.

\*gebührenfrei



[facebook.com/NovitasBKK](https://facebook.com/NovitasBKK)



Folgen Sie uns auf [@Novitas\\_BKK](https://twitter.com/Novitas_BKK)



[www.youtube.com/user/novitasbkk](https://www.youtube.com/user/novitasbkk)

## GESUND KÖCHEN MIT THIES MÖLLER!

### LECKERES WEIHNACHTSMENÜ

Vielleicht kreisen auch Ihre Gedanken bereits um erste Vorbereitungen für das Weihnachtsfest. Wir möchten Ihnen die Entscheidung, wie Sie Ihre Familie und Gäste kulinarisch verwöhnen können, abnehmen.

Thies Möller hat für uns ein Weihnachtsmenü zusammengestellt, das sicher auch Ihren Gästen schmecken wird. Es besteht aus einer Samtsuppe von frischen Erbsen mit Lachs, Räucheraal, Krabben und Croutons, Gourmetgeschnetzeltem und einem Milchreisherz auf einem Vanillespiegel.

Die Rezepte zum Weihnachtsmenü finden Sie hier:



[novitas-bkk.de/rezepte](http://novitas-bkk.de/rezepte)



#### Herausgeber:

Novitas BKK, Hauptverwaltung, Stabsstelle Unternehmensentwicklung  
Dr. Tobias Bischof, Schifferstraße 92-100, 47059 Duisburg  
24-Stunden-Service: 0800 664 8233  
(gebührenfrei aus Deutschland)

#### Verantwortliche Redaktion:

Anita Mikolajczak, Marina Fischer, Stefanie Jung,  
Julian van Delen, Harald Stollmeier

#### Gestaltung:

FREUNDE VON UNS GmbH & Co. KG, Bürgerstr. 20, 40219 Düsseldorf

#### Druck:

pva, Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH,  
Industriestraße 15, 76829 Landau

Das Mitgliedermagazin dient der Novitas BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich sind Gesetz und Satzung. Alle in dieser Ausgabe aufgeführten Zeichnungen sind geschlechtsneutral. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen. Wir freuen uns über jeden Leserbrief, behalten uns aber vor, Zuschriften zu kürzen. Einem Teil der Auflage liegen Informationen zu besonderen Angeboten bei, die diese Kunden interessieren könnten.

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Novitas BKK.

#### Bildquellen:

Stocksy: 1/6 Shutterstock.com: 2/3/7/8/9/11/12/13/14/15/16/17/19/22/24/25/26/27/28  
rvlsoft/Shutterstock.com: 18, Mark Schwettmann/Shutterstock.com: 18  
Novitas BKK: alle weiteren Bildmotive

„Plötzlich droht der Pflegefall –  
und dann?“



Für  
**9,99 €**  
im Monat

Jetzt informieren:  
PflegeSofort hilft schon  
vor der Pflege

Vertrauen Sie auf die Experten in Sachen Pflege –  
die Barmenia und die Johanniter

**Profitieren Sie vom umfassenden Schutz der Barmenia  
und den persönlichen Dienstleistungen der Johanniter.  
Gemeinsam bieten beide Partner eine ganz neue Form  
der Vorsorge an: Die PflegeSofort**

- Persönliche Beratung zu allen Fragen der Pflege
- Praktische Unterstützung vor der Einstufung in die Pflegestufe
- Praktische Unterstützung während und nach der Einstufung  
mit handfesten Pflegeleistungen

Warten Sie nicht länger, sondern sorgen Sie sofort vor.

**Jetzt kostenloses Angebot  
anfordern oder direkt  
abschließen!**

[bkk-extraplus.de/pflegesofort](https://bkk-extraplus.de/pflegesofort)

☎ 030 / 816901-444

**DIE  
JOHANNITER**



**Aus Liebe zum Leben**

**BKK Extra<sup>+</sup>**

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G. –  
Kooperationspartner Ihrer Novitas BKK



[ EMPFEHLEN SIE UNS WEITER. ]

# SIE SIND UNSER MAßSTAB.



## SECHS GRÜNDE FÜR DIE NOVITAS BKK

- ✓ Bis zu 400 Euro Sofortprämie\*
- ✓ 50 Euro FLEXCHECK-Startguthaben jährlich, das Sie für Extraleistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie einsetzen können
- ✓ Bis zu 170 Euro Bonus pro Jahr, auch für mitversicherte Angehörige (für Schwangere sogar bis zu 190 Euro), Kinder unter 16 Jahren bis zu 100 Euro
- ✓ Reise-Impfungen inklusive
- ✓ Erstattung von Gesundheitskursen bis 300 Euro jährlich
- ✓ Homöopathische Behandlung bei teilnehmenden Kassenärzten

## MITGLIEDER WERBEN UND PRÄMIE SICHERN.

\*Abhängig von der gewählten Tarifklasse für Teilnehmer am Wahltarif FLEXGIRO.



**NOVITAS BKK**  
EXTRA ANDERS. EXTRA FÜR SIE

Ab die Post an: Novitas BKK, 47050 Duisburg oder per Fax an: 0800 222 3400-14 (gebührenfrei).  
Oder gehen Sie online unter: [www.novitas-bkk.de/mwm](http://www.novitas-bkk.de/mwm). Hier finden Sie weitere attraktive Sachprämien. Rufen Sie uns einfach an, wenn Sie Fragen haben: 0800 664 8233 (gebührenfrei).

### Ich habe die Novitas BKK empfohlen.

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mail-Adresse

Telefon (tagsüber erreichbar)

Datum, Unterschrift (Empfehler)

### Meine Wunschprämie:

- €25 Amazon.de-Gutschein\*
- €25 Karstadt-Gutschein
- €25 FLEXCHECK-Extraguthaben

Datenschutzhinweis: Die Angabe der Daten ist freiwillig. Die Daten werden jedoch für die Prämienvergabe benötigt.



Ja, ich möchte zum

Mitglied der Novitas BKK werden.

Name, Vorname  Bundeseinheitl. Versichertennummer (siehe eGK)

Straße/Hausnummer  PLZ/Ort

Geburtsdatum  Familienstand  Geschlecht

Telefon  E-Mail-Adresse

Name des Arbeitgebers oder des Ausbildungsbetriebs

Straße/Hausnummer (Arbeitgeber)  PLZ/Ort (Arbeitgeber)

Name der letzten Krankenkasse/Krankenversicherung

Zuletzt war ich:  selbst versichert  familienversichert  privat versichert

Ja, ich habe Familienangehörige, die kostenfrei mitversichert werden sollen.



Datum, Unterschrift (neues Mitglied)

Novitas BKK  
MA (von der Novitas BKK auszufüllen)

Datenschutzhinweis (§ 67a Abs. 3 SGB X): Ihre Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkassen erforderlich. Sie werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuchs erhoben und auf Datenträgern gespeichert. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz (§ 284 Abs. 1 Nr. 1 SGB V). Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft bei der Novitas BKK genießen Sie automatisch auch den Schutz der Pflegeversicherung. Sollte es nicht zu einer Mitgliedschaft kommen, werden die von uns erhobenen Daten unverzüglich gelöscht. Grundsätzlich kann nur eine Prämie je neuer Mitgliedschaft angefordert werden. Stand: MWM-Anzeige 06|2016

\*Die vertretenen Händler sind nicht Sponsoren des Mitglieder-werben-Mitglieder-Programms oder auf sonstige Weise mit der Novitas BKK verbunden. Die Logos und sonstigen beigefügten Kennzeichen sind Marken, die Eigentum jeder vertretenen Firma und/oder ihrer verbundenen Unternehmen sind. Bitte besuchen Sie die Webseite jeder Firma, wo weitere Bedingungen angegeben sind.