

Im Blickpunkt

Wie viel Fitness ist gesund?
Interview mit Sportwissen-
schaftler Prof. Froböse

Meine Novitas

Neue Datenschutzregeln –
bei uns sind Ihre Daten in
sicheren Händen

Gesundheit & Leben

Selftracking:
Wer misst hier
eigentlich wen?

NOVITAS

DAS MAGAZIN DER NOVITAS BKK 1.2018

Männergesundheit

Wie gesund sind Deutschlands Männer?

NOVITAS BKK



KURZ & BÜNDIG

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

IM BLICKPUNKT

- 6 **Wie gesund sind Deutschlands Männer?**
- 8 **Männerfitness**
Wie viel Fitness ist gesund?
- 10 **Männer und gesunde Ernährung**
Ein Widerspruch?
- 10 **Prostatakrebs im Visier**
- 11 **Starke Infos für Jungen**
Wegweiser durch die Pubertät
- 11 **Alles gesund, oder was?**
- 12 **Man(n), bin ich müde!**
Wechseljahre beim Mann?
- 13 **Wenn Mann nicht kann ...**
Männerprobleme kann man behandeln
- 14 **Lebensader unter Beobachtung**
Aneurysma-Früherkennung



MEINE NOVITAS

- 16 **Verwaltungsrat beschließt neue Satzungsleistungen**
- 17 **Leserbrief**
Krankenhauskeime – wir sind wachsam
- 18 **Über den Umgang mit Ihren Daten**
Neue Regeln für den Datenschutz
- 20 **Kassentreffen**
Aktivitäten und Termine
- 20 **Einladung zum Gesundheitstag in Zwickau**
Gesundheitsmessungen und mehr in unserer Geschäftsstelle
- 21 **Aktiver Schulstart**
Vereinsgutscheine für Erstklässler
- 21 **Ausgezeichnet**
Novitas BKK-Versicherter Achim Braungart-Zink erhält Silbernes Lorbeerblatt
- 22 **Tarzan – Der Herr des Dschungels kommt aus Oberhausen**
Novitas BKK-Versicherter Mats spielt den jungen Tarzan



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

- 24 **Self-Tracking**
Wer misst hier eigentlich wen?
- 25 **Zwischen Entscheidung und Therapie**
Online-Selbsthilfeprogramm für Frauen mit Essstörungen
- 25 **Demenz: Tanzen gegen das Vergessen!**
Mit Bewegung gegen Demenz
- 26 **Faszien**
Vom Formgeber zur Sinnes- und Kommunikationszentrale



SERVICE & WISSEN

- 28 **Krankengeld**
Auch bei einer Erkrankung finanziell abgesichert!
- 28 **Entlassmanagement**
Gut betreut aus dem Krankenhaus
- 29 **Gewinnspiel**
- 30 **Gesund und schmackhaft kochen**
- 30 **Lesetipp**
- 31 **Buchverlosung**



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,

der Wettbewerb zwischen den Krankenkassen hat neben einigen Mängeln vor allem einen unbestreitbaren Vorteil: Jede Krankenkasse muss sich um ihre Kunden bemühen, immer wieder neu, und das auf vielen Gebieten. Wir sind dafür – und arbeiten stetig an unserem Service und unseren Angeboten.

Deshalb haben wir zum 1. Januar 2018 zum Beispiel unser Bonusprogramm FLEXCHECK so umgebaut, dass jetzt statt 50 Euro für Brillen und Kontaktlinsen sogar 80 Euro möglich sind, ebenso ein Zuschuss zu einem Fahrsicherheitstraining oder einen Erste-Hilfe-Kurs. Unsere Verwaltungsratsvorsitzenden gehen auf Seite 16 auf die Details ein.

Leider geht es im Leben aber nicht nur darum, gesund zu bleiben – manchmal wird es richtig ernst. Deshalb bieten wir jetzt Versicherten mit bestimmten Voraussetzungen eine besonders hochwertige Diagnostik zur Erkennung oder, besser noch, zum Ausschluss von Prostatakrebs. Dazu gehören eine Magnetresonanztomografie (MRT) und ggf. eine MRT-gesteuerte Prostatabiopsie. Unser neuer Partner ist das Grönemeyer Institut in Bochum. Nutzen kann das Angebot jeder Versicherte, egal wo er wohnt. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 10.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie eine solche Möglichkeit der Diagnostik nicht benötigen. Aber wenn Sie es brauchen, sind wir für Sie da.

Freundliche Grüße
Ihre


Frank Brüggemann
Vorstandsvorsitzender


Kirsten Budde
Vorständin

WAS TUT SICH? WIR SAGEN ES IHNEN!



Eigenes DMP für Herzinsuffizienz in Planung

Bisheriges Modul wird überführt



Ihre Fragen dazu
beantworten wir gerne
unter 0800 664 9311*.

*gebührenfrei

In Deutschland leiden etwa zwei bis drei Millionen Menschen an einer Herzinsuffizienz. Es ist erwiesen, dass eine gezielte hochwertige ambulante Behandlung die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert sowie stationäre Behandlungen verhindern kann. Dies wird zentraler Bestandteil eines neuen eigenständigen DMP Herzinsuffizienz sein. Zudem sollen künftig alle Patienten mit einer Herzinsuffizienz erreicht werden.

Bisher können an dem Modul Herzinsuffizienz nur diejenigen Patienten teilnehmen, die auch im DMP KHK eingeschrieben sind und deren Herzschwäche ursächlich auf einer Erkrankung der Herzkranzgefäße beruht. Mit der Umsetzung eines neuen DMP Herzinsuffizienz können dann auch Patienten mit anderen Ursachen für eine Herzschwäche erreicht werden. <

Disease-Management-Programme (DMP) sind strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch kranke Menschen.

EXPERTENCHAT BLUTZUCKER NATÜRLICH SENKEN

Informationen zur kosten-
losen Teilnahme und den
Zugang zu den Expertenchats
finden Sie hier!



novitas-bkk.de/expertenchat

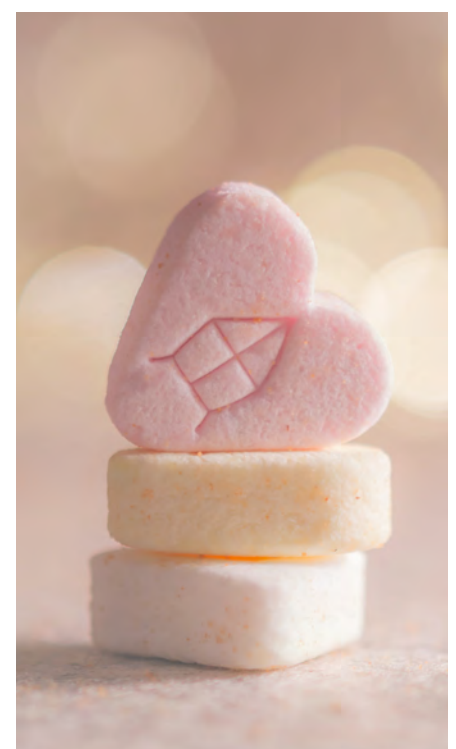
Wer an Diabetes leidet, muss oft Insulin spritzen, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Doch bei Diabetes Typ 2 ist die Spritze nicht immer nötig.

In vielen Fällen lassen sich Medikamente sogar vermeiden oder zumindest reduzieren, wenn man seinen Lebensstil der Krankheit anpasst. Dabei geht es um weit mehr als um Ernährung und Zuckerverzicht. Ihre persönliche Erfolgsstrategie können Sie gemeinsam mit unserem Experten am **14. Mai 2018 ab 20.30 Uhr** besprechen. <

WEITERE TERMINE FÜR DEN CHAT:

- 11. Juni:** Gesundheitswandern: sportlich aktiv bei Gelenkbeschwerden
- 9. Juni:** Hautschutz: der richtige Umgang mit der Sonne

Die Chats beginnen immer um 20.30 Uhr.



SERVICE UND BERATUNG

WIR WURDEN AUSGEZEICHNET!



MEINE.NOVITAS-BKK.DE

MEHR FLEXIBILITÄT, MEHR MÖGLICHKEITEN



Die virtuelle Geschäftsstelle Ihrer Novitas BKK ist auch außerhalb der Geschäftszeiten für Sie erreichbar. Noch nicht registriert? Dann einfach online anmelden und Vorteile nutzen.


meine.novitas-bkk.de

NEUES BEITRAGSBE- RECHNUNGSVERFAHREN

Seit 1. Januar 2018 gibt es eine einfachere, transparentere und gerechtere Beitragsberechnung für die Einkünfte aus Arbeitseinkommen, Vermietung und Verpachtung.

Die Krankenkassenbeiträge aller selbstständig Tätigen und derer, die Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung erzielen, werden sich künftig stärker an den tatsächlich erzielten Einnahmen orientieren. Die Novitas BKK hat daher alle betroffenen Mitglieder angeschrieben und ihnen einen vorläufigen Beitragsbescheid zugesandt. Der zuletzt ergangene Steuerbescheid ist hierbei Grundlage für die Berechnung der vorläufigen Beiträge. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, immer die aktuellen Einkommensnachweise einzureichen. Wer im Jahr 2018 Einkünfte aus Arbeitseinkommen oder aus Vermietung und Verpachtung erzielt, sollte entsprechende Nachweise zeitnah bei uns einreichen.

Sofern Sie zu den Personen gehören, die ebenfalls über eine der genannten Einkunftsarten verfügen und heute die Beitragsbemessungsgrenze in Höhe von monatlich 4.425 Euro überschreiten, haben Sie keinen vorläufigen Beitragsbescheid erhalten. Dennoch haben Sie die Möglichkeit bei geringeren Einkünften einen Antrag auf Beitragserstattung zu stellen. <

Bei Fragen helfen Ihnen gerne
Ihre Kundenberater der Abteilung
Versichertenservice weiter.



Telefon **0800 656 6100***

*gebührenfrei



Wir freuen uns über zwei neue Qualitätssiegel! Das Magazin Focus Money hat uns mit den Siegeln „Hervorragender Kundenservice“ und „Exzellente Kundenberatung“ ausgezeichnet.

Im Bereich Kundenservice wurden 22 Merkmale analysiert. Geprüft wurde unter anderem, wie dicht das Geschäftsstellennetz gewebt ist, wie viele Stunden pro Tag und wie viele Tage in der Woche wir erreichbar sind, ob an der Hotline ausschließlich qualifiziertes Personal sitzt und ob es zusätzlich eine medizinische Servicenummer gibt. Außerdem wurde ermittelt, ob die Kasse Arzttermine vermittelt, einen Erinnerungsservice für Vorsorgeuntersuchungen oder eine ärztliche Zweitmeinung anbietet.

Für die Studie zur Kundenberatung wurden 3,6 Millionen Nennungen von 1.000 untersuchten Marken in Online- und Social-Media-Quellen jeweils den Kategorien Service, Beratung, Vertrauen und Kundenzufriedenheit zugeordnet. Bewertet wurden die Nennungen anschließend im Hinblick auf positive, negative oder neutrale Tonalität.

„Diese Auszeichnungen“, so Kirsten Budde, Vorständin der Novitas BKK, „bedeuten uns viel. Denn es ist nicht genug, dass uns unsere Kunden wichtig sind, unsere Kunden müssen das auch spüren – und das schlägt sich in diesen Ergebnissen nieder.“

WIE GESUND SIND DEUTSCHLANDS MÄNNER?



In Sachen Gesundheit sind Männer das schwache Geschlecht: Sie leiden doppelt so häufig unter chronischen Erkrankungen, tragen ein drei Mal höheres Selbstmordrisiko und sterben durchschnittlich fünf Jahre früher als Frauen. Dabei könnten Männer ein paar Jahre gewinnen, wenn sie früher wüssten, was später gesundheitlich auf sie zukommt.

RISIKOFAKTOREN (ER)KENNEN

Ab dem 40. Lebensjahr geht es mit der Gesundheit beim Mann bergab. Dabei spielen Hormone, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine große Rolle. Obwohl Männer häufiger schwerwiegende Erkrankungen bekommen als Frauen, gehen sie seltener zum Arzt. Für ihre geringere Lebenserwartung sind weitere Risikofaktoren verantwortlich:

Ein riskanter Lebensstil: Gefährliche Sportarten und riskantes Verhalten im Straßenverkehr – 73 Prozent aller Verkehrstoten sind Männer.

Schwierige Arbeitsbedingungen: Männer üben häufiger gefährliche oder auch ungesunde Berufe aus und leiden häufiger unter einer hohen Stressbelastung im Beruf.

62 Prozent der Männer sind übergewichtig: Übergewicht ist maßgeblich beteiligt an der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Gelenkschäden.

Genussmittelmisbrauch: Männer trinken mehr Alkohol und rauchen häufiger als Frauen.

Depressionen sind unterdiagnostiziert, die Selbstmordrate ist drei Mal höher als bei Frauen.

Tabuisierung von Männerkrankheiten wie Prostatakrebs.



Prof. Dr. med.
Theodor Klotz

Prof. Dr. med. Theodor Klotz ist Chefarzt für Urologie, Andrologie und Kinderurologie am Klinikum Weiden in der Oberpfalz. Als Androloge beschäftigt er sich mit Erkrankungen des männlichen Körpers. Prof. Klotz ist im Vorstand der Stiftung Männergesundheit, die sich für eine zielgruppenorientierte Vorsorge, Diagnostik und Therapie einsetzt und Informationsmaterial zum Thema Männergesundheit veröffentlicht.

Die Zahlen sind eindeutig – doch einschüchtern können sie Männer nicht. Kein Wunder, denn sie kennen die Fakten oft nicht. „Die meisten Männer interessieren sich nicht für Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitsthemen“, erklärt Prof. Theodor Klotz, Chefarzt der Klinik für Urologie und Andrologie am Klinikum Weiden in der Oberpfalz. Der Experte beschreibt das Verhältnis von Männern zu ihrem Körper so: „Ein Mann sieht seinen Körper als Werkzeug, das funktionieren muss und das so lange benutzt wird, bis es kaputt ist. Wenn etwas nicht mehr funktioniert, sollen es Mediziner wieder reparieren – doch so einfach ist es nicht“, erklärt der Arzt.

KRANK SEIN PASST NICHT ZUM SELBSTBILD

Gesundheitliche Einschränkungen passen nicht zum Selbstbild vieler Männer. Männer sind es nicht gewohnt, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Sie fühlen sich schwach, wenn es um Krankheiten geht. Das ist auch der Grund, weshalb sich kranke Männer oft nicht als behandlungsbedürftig einschätzen. Hinzu kommt, dass viele (Männer-)Krankheiten mit einem Tabu belegt sind: Ob Potenzprobleme, häufiger Harndrang, Depressionen oder Prostatakrebs – darüber spricht man(n) nicht oder nur sehr ungern. „Überlastungssymptome und Frühsymptome wie Erektionsstörungen ignorieren Männer häufig“, sagt Prof. Klotz, „dabei weisen gerade Erektionsstörungen bei jüngeren Männern meistens auf eine andere Grunderkrankung hin.“

GESUNDE EINSTELLUNG ZUR PRÄVENTION

Doch Männergesundheit ist mehr als die Behandlung von Impotenz, Herzinfarkt und Prostatakrebs. Männergesundheit muss bei der Prävention ansetzen: Männer müssen ein stärkeres Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie ihre Gesundheit selbst positiv beeinflussen können. Bei der jüngeren Generation scheint das bereits angekommen zu sein. „Männer bis 50 Jahre haben heute ein deutlich besseres Körperbewusstsein als noch vor 15 Jahren“, sagt Prof. Klotz. „Erfolgreich zu sein bedeutet für sie auch, fit und gesund zu sein. Ein dicker Bauch, schlechte Zähne und kritische Blutwerte passen weder zu ihrem Selbstbild noch zu ihrer Karriere.“

Der Mediziner rät zur ganz persönlichen Prävention: „Alle zwei Jahre zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen ist gut, aber wichtiger ist es, sein Risikoverhalten auf ein gesundes Maß zu drosseln, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen und ab und zu die Blutwerte und auch die Prostata kontrollieren zu lassen, das reicht völlig aus.“

Prof. Klotz ist optimistisch, dass sich die Lebenserwartung von Männern in den nächsten Jahrzehnten verbessern wird. Besonders technische Spielereien wie Fitnesstracker* könnten dazu beitragen: „Die Fitnessuhren können Risikoparameter erfassen und motivieren besonders Männer zu mehr Bewegung.“ <

*Anmerkung der Redaktion: Siehe Seite 24



Männerfitness

WIE VIEL FITNESS IST GESUND?

Männer ticken anders als Frauen, auch beim Thema Gesundheit. Sie ernähren sich häufig nicht nur ungesünder und trinken mehr Alkohol, sondern machen sich auch oft weniger Gedanken über die eigene Fitness und die Gesundheitsvorsorge.

Dem Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse liegt es am Herzen, die Gesundheit der Männer wieder auf Vordermann zu bringen. Seine Ratschläge können und dürfen natürlich auch Frauen beherzigen.

Zunächst unabhängig vom Geschlecht: In welcher Intensität sollten sich Männer und Frauen bewegen, um einen positiven Effekt zu erreichen?

Ausdauer kurbelt aktiv den Stoffwechsel und somit den Fettabbau an. Man sollte sich daher drei bis fünf Mal je 30 Minuten Zeit in der Woche nehmen, um seine Ausdauer zu trainieren. Hierbei ist es wichtig, so zu trainieren, dass man sich beim Laufen, Walken oder Radfahren unterhalten kann. Diese subjektive Unterforderung führt dazu, dass man auch am nächsten Tag noch Lust auf Sport hat.

Im Vergleich dazu wird beim Krafttraining vermehrt Muskelmasse aufgebaut. Muskeln verbrauchen viel Energie. Das heißt, je mehr Muskelmasse der Körper aufweist, desto mehr Kalorien verbrennt er, sowohl bei Aktivität als auch bei Ruhe auf der Couch. Dieses Training sollte man drei Mal pro Woche mit mindestens 20 bis 30 Minuten einplanen. Die Übungen sollen bis zum „Brennen“ der Muskeln ausgeführt werden. Das ist die ideale Methode, um die Muskeln zu stärken.

Kann man auch zu viel des Guten tun? Was ist das richtige Maß für Bewegung und wie erkennt man es?

Um eine vernünftige, für sich passende Dosis zu definieren, ist es in erster Linie wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Gerade für Anfänger ist der Ruhepuls ein passendes Hilfsmittel. Den Ruhepuls misst man morgens vor dem Aufstehen, also noch liegend im Bett. Dazu legt man sanft den Zeige- und Mittelfinger in die Vertiefung zwischen Luftröhre und großem Halsmuskel. Dann drückt man sanft dagegen und zählt 15 Sekunden lang die Pulsschläge. Anschließend wird dieser Wert mit vier multipliziert, und man erhält so den aktuellen Puls, also die Herzschläge pro Minute. Der Ruhepuls liegt bei Erwachsenen etwa zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Eine Erhöhung des Ruhepulses zeigt: Es war zu viel! Zusätzlich sollte also nach dem Sport auf das subjektive Gefühl geachtet werden, ob diese Einheit angenehm war.



Was verändert sich durch moderate sportliche Betätigung im Körper?

Sport und Bewegung sind wichtig, um das Herz-Kreislauf-System, aber auch die Muskeln zu aktivieren. Ebenso wird so die Funktionsfähigkeit des Körpers verbessert – man bleibt gesund und fit.

Mein Rat: Mithilfe eines Schrittzählers 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen, ist einen Versuch wert. Mit mehr Bewegung im Alltag aktiviert man den Stoffwechsel, verbrennt dadurch Kalorien und wird fit. Statt des Aufzugs die Treppe zu nutzen oder das Auto weiter weg zu parken, um ein Stück mehr zu Fuß zu gehen, kann dabei helfen.

Welche Sportarten sind für Einsteiger besser geeignet?

Gerade für Sporteinsteiger eignen sich Ausdauersportarten wie Radeln, Rudern oder Nordic Walking. Hierbei gilt: erst häufiger trainieren, dann länger und zu guter Letzt intensiver. Beim Muskeltraining können Anfänger mit dem eigenen Körpergewicht zum Beispiel der Kniebeuge, dem Unterarmstütz oder der Liegestütz starten. Es ist empfehlenswert, gerade bei Übungen für den Muskelaufbau, sich Trainer wie zum Beispiel in einem Fitnessstudio zu suchen, um die Übungen sorgfältig ausführen zu können.



EXPERTENRATSCHLÄGE VON PROF. INGO FROBÖSE

Fitnessexperte und Buchautor,
Sporthochschule Köln

„Sind Sie über 35 Jahre alt und haben schon länger kein Sport mehr gemacht? Dann empfehle ich Ihnen vor der ersten Sporteinheit erst mal, eine Belastungsuntersuchung bei Ihrem Arzt durchzuführen und sich beraten zu lassen.“

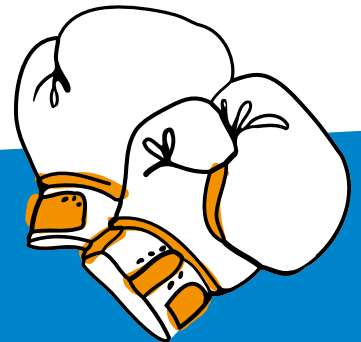
Was ist bei Vorerkrankungen zu beachten?

Bei Vorerkrankungen ist es dringend notwendig, sich mit dem Arzt in Verbindung zu setzen. Bewegung ist dennoch in vielen Fällen nicht nur erlaubt, sondern auch häufig das beste Medikament.

Allerdings muss man bei verschiedenen Sportarten auf bestimmte Krankheitsbilder achten, denn es ist nicht immer jede Sportart für jeden geeignet. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie dynamische Belastungen mit hohen Spitzenbelastungen wie Tennis, Sprinten und Fußball vermeiden. Gesund sind bei Übergewicht gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Wenn jemand allerdings an einer akuten Erkrankung wie Grippe oder Erkältung leidet, rate ich von jeglichen Belastungen ab, da dann die Gefahr einer Herzmuskelentzündung sehr hoch ist. Dann ist es ratsam, erst wieder mit dem Sport anzufangen, sobald man zwei Tage lang ohne Medikamente keine weiteren Beschwerden hatte.

Welches ist also das Fazit?

Sport fördert die Gesundheit, macht leistungsfähiger und nicht zuletzt stressresistenter. Wer sich also jetzt keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich später viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen! <



TIPPS, UM DEM „INNEREN SCHWEINEHUND“ ZU ENTKOMMEN:

Suchen Sie sich einen Trainingspartner! Das verpflichtet und lässt Sie beim Training die Zeit vergessen. Außerdem macht es mehr Spaß, zu zweit zu trainieren.

Terminieren Sie Ihre Bewegungs-/Sporteinheiten und nehmen Sie diese als unumstößliche Verpflichtung wahr. Sport sollte also zu einer Gewohnheit im Alltag werden, genauso wie das Zähneputzen.

Setzen Sie sich realistische Etappenziele und würdigen Sie diese mit einer Belohnung.

Nutzen Sie Sport-Apps, um Ihren aktuellen Fitnessstand vor Augen zu haben und sich über mögliche Fortschritte zu freuen.

MÄNNER UND GESUNDE ERNÄHRUNG.

DAS PASST ZUSAMMEN!

Der allgemeinen Meinung nach machen sich viele Männer keine großen Gedanken um ihr Essen und ernähren sich ungesund. Dies gilt sicher nicht für alle Männer, aber Studienergebnissen zufolge ist etwas Wahres dran: Circa 60 Prozent der Männer sind übergewichtig, bei Frauen liegt der Anteil bei 37 Prozent.

Die Gründe hierfür sind zahlreich: Männer sind seltener für die tägliche Versorgung der Familie zuständig und setzen sich seltener mit dem Thema „gesunde

Ernährung“ auseinander. Zudem ist vielen Männern nicht bewusst, dass sich ihr Energiebedarf mit den Jahren verringert – sie nehmen die gleiche Menge an Energie zu sich, und das schlägt sich auf der Waage nieder. Darüber hinaus bewegen sich viele Männer nicht ausreichend.

Sie können aktiv dagegen angehen: Eine bewusstere Lebensweise mit gesunder Ernährung und viel körperlicher Bewegung lässt die Pfunde schmelzen und verschafft Ihnen nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern führt auch zu körperlichem Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität.

Sie möchten etwas ändern?

Gerne unterstützen wir Sie dabei. Vielleicht ist ja unsere Online-Ernährungsberatung etwas für Sie. Unter novitas-bkk.de/ernaehrungsberatung finden Sie weitere Informationen dazu.

Oder besuchen Sie einen zertifizierten Ernährungs- oder Bewegungskurs in Ihrer Nähe. Die Kosten dafür erstatten wir Ihnen zu 80 Prozent bis 300 Euro jährlich. Weitere Infos unter novitas-bkk.de/gesundheitskurse. Oder fragen Sie Ihren persönlichen Kundenberater danach: **0800 664 8233***.

Selbst ist der Mann

Wer es zuerst einmal selbst versuchen möchte, für den liegt die Broschüre „Männergerichte – Powerernährung für Körper & Geist“ zum Download bereit. Hier finden Sie leckere und gesunde Rezeptideen für Ihre Powerernährung. <

Hier können Sie das Heft direkt herunterladen:



novitas-bkk.de/maennergesundheits

*gebührenfrei



Prostatakrebs im Visier

Prostatakrebs ist nach Lungen- und Darmkrebs die dritthäufigste tödliche Krebserkrankung bei Männern. Zugleich ist Prostatakrebs besonders heimtückisch, weil es keine Warnsignale gibt. Deshalb haben wir mit dem Institut des angesehenen Mediziners Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer in Bochum einen Vertrag abgeschlossen, der Novitas BKK-Kunden eine besonders hochwertige Diagnostik bei Verdacht auf Prostatakrebs bietet.

Im Mittelpunkt des Vertrags steht die Diagnostik eines möglichen Prostata-

karzinoms mit einem Magnetresonanztomografen. Der Vorteil für die Patienten: Sie profitieren von einer einfachen, schnellen, punktgenauen und weniger invasiven Untersuchung. Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Prostatabiopsie werden deutlich weniger Stenzen benötigt und der verdächtige Bereich kann genauestens eingeschränkt und gezielt biopsiert werden.

Durch die besonders detaillierte Darstellung der Prostata kann zudem in vielen Fällen auf eine Prostatabiopsie ganz verzichtet werden.

Zielgruppe für das Angebot sind Männer ab 45 oder Männer, in deren nächste Verwandtschaft bereits Prostatakrebs aufgetreten ist. Mindestvoraussetzung ist eine bereits erfolgte Tastuntersuchung, bei der ein Prostatakrebs nicht ausgeschlossen werden konnte, sowie ein erhöhter PSA-Wert. <



FRAGEN SIE UNSERE EXPERTEN

Unter der Rufnummer 0203 545 9651 beantworten wir gerne Ihre Fragen dazu.

WEGWEISER DURCH DIE PUBERTÄT

STARKE INFOS FÜR JUNGEN

In der Pubertät passiert jede Menge – auch bei Jungen. Neben körperlichen Veränderungen scheint das Innenleben irgendwie verrückt zu spielen: Mal ist man happy, mal genervt.



Mehr als 300.000 Jungen kommen jedes Jahr in die Pubertät, aber anders als Mädchen suchen sie seltener Rat bei Eltern und Lehrern. Infos rund um die Pubertät im Netz gibt es zwar viele, aber medizinisch richtige Informationen sind online nicht so leicht zu finden. Die Webseite „Starke Infos für Jungen“ der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. (DGU) und des Berufsverbands der Deutschen Urologen e.V. (BvDU) will altersgerecht aufklären und das Gesundheitsbewusstsein von Jungen wecken.

Unter www.jungensprechstunde.de finden heranwachsende Jungen verständliche Informationen zur körperlichen und emotionalen Entwicklung in der Pubertät und zur Sexualität. Zudem klärt die Seite über gesundheitsbewusstes Verhalten, typische urologische Erkrankungen oder altersgerechte Impfungen und die Selbstuntersuchung der Hoden auf. <


jungensprechstunde.de

ALLES GESUND, ODER WAS?

Testen Sie doch mal, wie gesundheitsbewusst Sie in Sachen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Lebensstil sind. Stimmt Ihre eigene Einschätzung mit der Realität überein? Machen Sie den Test unter bkk-maennergesundheits.de. Hier können Sie auf schnelle und unterhaltsame Weise feststellen, ob Sie auf einem richtigen Weg sind oder was sich noch optimieren lässt. <


bkk-maennergesundheits.de


MAN(N),
BIN ICH MÜDE!

WECHSEL- JAHRE BEIM MANN?



Ja, es ist kein Märchen. Männer können tatsächlich in die Wechseljahre kommen. Allerdings trifft es im Schnitt nur jeden zehnten Mann. Wie bei den Frauen liegt der Grund im Hormonhaushalt. Spricht man bei Frauen von der Menopause, heißt die männliche Form dieser Veränderung Andropause (andro = Mann / pausis = Ende). Im Gegensatz zu den Frauen, bei denen die Wechseljahre in der Regel plötzlich eintreten, ist es bei den Männern ein eher schleichender Prozess.

Im Alter zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr nimmt die Produktion des Testosterons in den Hoden ab und die Testosteronwerte sinken. Die Zunahme von sogenannten „schlechtem“ Bauchfett, geringere körperliche Aktivität und Umweltgifte können ebenfalls zur Hormonumstellung beitragen. Auch das Rauchen spielt hier eine Rolle.

Betroffene Männer fühlen sich in dieser Phase abgeschlagen, müde und lustlos. Sie verlieren an Muskelmasse und es können sexuelle Probleme auftreten. Sport könnte helfen, den Hormonhaushalt wieder zu aktivieren, aber häufig werden sportliche Aktivitäten vermieden.

Natürlich können solche Symptome auch ganz andere Ursachen haben. Männer sollten daher unbedingt das Gespräch mit ihrem Hausarzt oder mit einem Urologen suchen. Eine körperliche Untersuchung und ggf. die Bestimmung des Testosteronspiegels können hier „Licht ins Dunkel“ bringen.

Was kann „Mann“ selbst tun?

Zuallererst sollte man das Gespräch mit seinem Arzt suchen und die Probleme aktiv angehen. Veränderungen in der Testosteronproduktion können beispielsweise durch Medikamente hervorgerufen werden. Ein Blick auf den Beipackzettel oder das Wissen des Arztes kann hier Klarheit bringen.

Die Hormonproduktion ist aber auch abhängig von der Lebensführung, deshalb achten Sie vorrangig auf

- » eine gesunde Ernährung,
- » ein normales Gewicht,
- » ausreichende Bewegung bzw. Sport,
- » sexuelle Aktivität und
- » möglichst wenig negativen Stress.

Gehen die Symptome tatsächlich auf einen zu niedrigeren Testosteronspiegel zurück, kann der Arzt eine entsprechende Therapie festlegen. Allerdings wird er das erst dann tun, wenn präventive Maßnahmen und eine Veränderung des Lebensstils nicht zum Ziel führen. <

WENN MANN NICHT KANN, KANN MAN BEHANDELN

Wussten Sie, dass es nicht nur viele Ursachen, sondern auch gleich mehrere effektive Behandlungsmöglichkeiten für Potenzstörungen gibt? Warten Sie also nicht auf eine Wunderheilung, sondern stehen Sie lieber gleich Ihrem Mann.

Jeder Fünfte ist irgendwann in seinem Leben von Potenzproblemen betroffen. Das darf auch mal sein – von einer Erektionsstörung wird jedoch erst gesprochen, wenn die Bemühungen über sechs Monate meist erfolglos bleiben. Gerade bei jüngeren Männern hilft es oft, einen Gang zurückzuschalten und ohne Alkohol, Zigaretten oder Süßigkeiten zu entspannen. Regelmäßige sportliche Betätigung hilft nicht nur, hinderliches Übergewicht loszuwerden, sondern stärkt auch direkt die Stehfähigkeit. Ja, Beckenbodenübungen sind tatsächlich genauso etwas für das starke Geschlecht!

FAKTEN:

» GESCHÄTZT JEDER FÜNFTE MANN KENNT POTENZPROBLEME.

Die Dunkelziffer ist hoch, denn zum Arzt traut sich nur ein Bruchteil.

» GESUNDE ERNÄHRUNG, STRESSABBAU UND BEWEGUNG

Dies kann bereits etwa jedem dritten Mann mit Potenzproblemen helfen, seine alte Manneskraft zurückzugewinnen.

» JEDE ZIGARETTE TRÄGT ZUR VERENGUNG VON BLUTGEFÄßEN BEI.

Das wirkt sich negativ auf die „Stehkraft“ aus. Je früher man(n) aufhört zu rauchen, desto besser.

Allerdings können sich hinter den Problemen auch organische Ursachen wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Diabetes oder bestimmte Medikamente verbergen – sie sind daher ebenfalls behandelbar. Manchmal kann die schwindende Manneskraft sogar ein erstes ernsthaftes Warnsignal sein: Nach neuen Studien haben Männer mit Erektionsstörungen ein doppelt so hohes Risiko, binnen vier Jahren an einem Herzinfarkt zu sterben, als Männer ohne dieses Problem.

Verdrängen hilft nicht, im Gegenteil: Je länger Sie warten, desto mehr Schaden könnten Sie später nehmen. Experimentieren Sie nicht mit Potenzpillen, vertrauen Sie sich Ihrem Arzt an und lassen Sie sich checken – für das „schwache“ Geschlecht ist Vorsorge schließlich auch völlig normal.

HODENKREBS – FRÜH ERKANNT FAST IMMER HEILBAR

Hodenkrebs ist vielleicht DAS Tabuthema unter Männern schlechthin. Insgesamt zwar selten, gilt er bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren als häufigste Krebsart. Für alle Jungen und Männer zwischen 14 und 45 gilt daher: Tasten Sie Ihre Hoden ein Mal im Monat ab. Wie dies geht, erklärt hodencheck.de. Sobald Ihnen ein Knoten oder eine Schwellung auffällt, zögern Sie nicht, zum Arzt zu gehen. Er geht Ihrem Verdacht nach und untersucht Sie mittels Ultraschall und Bluttest.

Keine Frage, kein Mann will die Diagnose Hodenkrebs hören, doch früh entdeckt, ist er zu 97 Prozent heilbar. Außerdem bleiben Fortpflanzungsfähigkeit, Erektionsvermögen und sexuelle Lust in vielen Fällen erhalten. Denn oft ist nur ein Hoden betroffen und meist ist die Operation ausreichend, eine Chemotherapie oder Bestrahlung nicht nötig. <



Aneurysma-Früherkennung

Lebensader unter Beobachtung

Seit Januar 2018 gibt es für Männer ab 65 Jahren einmalig die Möglichkeit, mithilfe des Ultraschalls Ausstülpungen der Bauchschlagader (Aorta) frühzeitig zu erkennen. Eine solche Ausstülpung wird Aneurysma genannt. Sie verursacht im Vorfeld keine Beschwerden, gerade das macht sie aber so gefährlich. Ein Riss der Schlagader ist lebensbedrohlich und führt innerhalb kürzester Zeit zu einer großen inneren Blutung.

Das neuartige Screening soll eine Ausstülpung der Bauchaorta erkennen, bevor sie gefährlich wird. Wird ein solches Aneurysma erkannt, kann es weiter beobachtet und je nach Risiko operiert werden.

Hat eine solche Untersuchung auch Nachteile?

Wie das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) berichtet, erfahren etwa 20 Männer von 1.000 Untersuchten durch das Screening, dass sie ein solches Aneurysma haben. Bei rund der Hälfte hätte die Ausstülpung niemals Probleme gemacht. Manche Männer beruhigt das Wissen, dass sie ein solches Aneurysma haben und es beobachtet werden kann, andere jedoch verunsichert dies eher und verändert sogar ihr Leben. Auch eine eventuell vorsorglich durchgeführte Operation birgt Risiken. Es gibt also Vor- und Nachteile, über die Männer mit dem Arzt sprechen sollten.

Welche Ärzte führen eine solche Untersuchung durch?

Grundsätzlich kann jeder Arzt, der ein Ultraschallgerät besitzt und befähigt ist, damit zu untersuchen, ein solches Screening vornehmen, in der Regel also auch der Hausarzt.

Wichtig: Eine vorhergehende Beratung und ein ausführliches Informationsblatt sollen es dem Patienten ermöglichen, die für ihn richtige Entscheidung zu treffen.

Wer sich weitere Informationen zu diesem Thema wünscht, findet unter novitas-bkk.de/vorsorge einen Flyer zum Download.

Männer planen gerne ihr Leben – aber nicht, wie sie möglichst gesund bleiben.

Noch immer zeigen die Zahlen, dass Frauen die Gesundheitsvorsorge sehr viel ernster nehmen als Männer. Männer gelten gemeinhin als „Vorsorge-muffel“. Während Frauen und Mütter schon früh durch den regelmäßigen Gang zum Frauen- oder Kinderarzt mit Vorsorgeuntersuchungen konfrontiert werden, kennen und nutzen Männer solche Angebote seltener. Sie gehen meist erst dann zum Arzt, wenn es richtig zwickt. <

Schlaue Männer sorgen vor!

Nutzen Sie die zahlreichen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, damit Sie noch lange gesund und fit bleiben.

ALTER	VORSORGEUNTERSUCHUNG	WIE OFT	WAS WIRD UNTERSUCHT?
ab 35 Jahre	Gesundheitsvorsorgeuntersuchung (Check-up 35) zum Ausschluss von chronischen Krankheiten	alle zwei Jahre	Ganzkörperuntersuchung » Blutdruckmessung » Abhören des Herzens » Abtasten des Bauchs » Untersuchung von Wirbelsäule, Gelenken » Untersuchung des Urins auf » Glukose (Ausschluss von Diabetes mellitus) » rote und weiße Blutkörperchen (Ausschluss von Nieren- und Harnwegserkrankungen) » Eiweiß (Ausschluss von Nierenkrankheiten) Untersuchung des Bluts auf » Gesamtcholesterin » Blutzucker
ab 35 Jahre	Hautkrebs-Screening Zusatzleistung für Novitas BKK-Versicherte: Novitas-Kunden können das Hautkrebsscreening jährlich und unabhängig vom Alter nutzen!	alle zwei Jahre	Ganzkörperuntersuchung der Haut auf auffällige Hautmale
ab 45 Jahre	Krebsfrüherkennungsuntersuchung	jährlich	Tastuntersuchung von äußeren Genitalien, Prostata und Lymphknoten
ab 50 Jahre bis 55 Jahre	Darmkrebsprophylaxe: » Stuhluntersuchung	jährlich	Stuhluntersuchung auf okkultes Blut (bei der Krebsvorsorge)
ab 55 Jahre	Darmkrebsprophylaxe: » Stuhluntersuchung » Dickdarmspiegelung	alle zwei Jahre oder zwei Mal im Abstand von zehn Jahren	Stuhluntersuchung auf okkultes Blut (bei der Krebsvorsorge) oder Untersuchung des Dickdarms auf Polypen und Dickdarmkrebs
Ab 65 Jahre	Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader (seit 1. Januar 2018)	ein Mal	Untersuchung auf Ausbuchtung der Bauchschlagader





VERWALTUNGSRAT BESCHLIESST NEUE SATZUNGSLEISTUNGEN

Krankenkassen unterscheiden sich voneinander durch harte Servicefaktoren wie Geschäftsstellen und Öffnungszeiten sowie durch weiche Servicefaktoren wie das Verhalten der Kundenberater.

Am besten messbar sind die Unterschiede in den „Satzungs- und Ermessensleistungen“ – was hier steht, darauf haben die Versicherten einen Rechtsanspruch. Deshalb gehört die Festlegung der Satzungs- und Ermessensleistungen zu den wichtigsten Aufgaben der Selbstverwaltung.

Zum 1. Januar 2018 hat der Verwaltungsrat der Novitas BKK Änderungen am Bonussystem FLEXCHECK und an den Bedingungen für die Erstattung von Osteopathie vorgenommen. Bei Letzterer müssen die Behandler jetzt eine osteopathische Ausbildung in den Bereichen parietale, viszerale und craniale Osteopathie nachweisen. „Dabei geht es um die Qualitätssicherung“, erläutert der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Harald Obendiek, „im Prinzip gab es diese Bedingung schon, aber jetzt haben wir sie genauer gefasst.“

Eine weitere Änderung zum 1. Januar 2018 betrifft die Reiseschutzimpfungen: Für solche Impfungen, die nicht gegen Vorlage der elektronischen Gesundheitskarte durchgeführt wer-

den, ist die Kostenerstattung jetzt auf 200 Euro pro Jahr begrenzt.

Beim FLEXCHECK geht es um eine Schwerpunktverschiebung, von der vor allem sportlich Aktive und Familien mit Kindern Vorteile haben. So wird der Bonus für regelmäßigen Sport im Fitnessstudio von 20 auf 30 Euro und der Bonus für zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen von 10 auf 20 Euro erhöht. Außerdem steigt das Zusatzguthaben, das zum Beispiel für Brillengläser und Kontaktlinsen genutzt werden kann, von 50 auf 80 Euro. Neue Optionen beim Zusatzguthaben sind der Erste-Hilfe-Kurs und, zum Schutz vor Verkehrsunfällen, das Fahrsicherheitstraining. Freigeschaltet wird das Zusatzguthaben, wenn der Versicherte im betreffenden Jahr insgesamt 60 Euro Bonusanspruch erworben hat.

Eine nennenswerte Einschränkung betrifft die Bonusschecks für das gesunde Körpergewicht und das Nichtrauchen: Sie sind jetzt an nachweisbare Fortschritte gebunden. Beim BMI muss innerhalb eines Jahres eine Gewichtsreduzierung um 5 Punkte erfolgt sein (mit dem Zielgewicht im grünen Bereich), beim Nichtrauchen ist die Voraussetzung jetzt die Teilnahme an einem Rauchentwöhnungskurs.



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

Unverändert bleiben die Regeln für Fristen, Ansparungen und Auszahlungen, unverändert bleibt auch das Startguthaben in Höhe von 50 Euro für zum Beispiel Osteopathie oder professionelle Zahnreinigung. „Das Startguthaben wird sehr gut angenommen“, sagt der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Peter Peuser, „und es war uns allen sehr wichtig, dass wir diese Einstiegsmotivation bewahren.“

KRANKENHAUSKEIME – WIR SIND WACHSAM

Der folgende Leserbrief von Heiko Kleyboldt bezieht sich auf eine Stellungnahme der alternierenden Vorsitzenden unseres Verwaltungsrats, Dr. Harald Obendiek und Peter Peuser, in der Ausgabe 2/2017 zum Kampf gegen multiresistente Keime.

„Na toll – ‚wachsam‘ ist man!? Wie wäre es denn stattdessen mit ‚aktiv‘ oder damit, nur einfach mal die geltenden Hygieneregeln und -gesetze einzuhalten – was ja bekannterweise nicht getan wird!? Schauen (oder hauen – je nachdem) Sie bitte den Krankenhäusern auf die Finger! Wer soll es denn sonst tun? Die Politik macht ja nichts.

Die MRSA (oder auch nur ‚Krankenhauskeim‘)-Durchseuchung deutscher Krankenhäuser liegt bei bis zu 25 Prozent, in Holland zum Beispiel sind es seit vielen Jahren deutlich unter 5 Prozent. Wer Bescheid weiß und es sich leisten kann, lässt sich dort operieren.

Sind wir wirklich zu blöd, einfach jedes Krankenhaus mit rigorosen Quarantänestationen auszustatten und die Aufnah-

me von Patienten einfach so lange auszusetzen, bis die Laborergebnisse da sind? Hat sich nicht in Holland das gezeigt, was der gesunde Menschenverstand sowie so schon seit Semmelweis (entdeckte die Ursache des tödlichen Kindbettfiebers) wusste?

TUN SIE ENDLICH WAS! Da wird ein Haufen Geld für überflüssige Untersuchungen und Spitzenmedizin verbraten, während man die Grundlagen vernachlässigt! Sind 30.000–40.000 Tote im Jahr eine Zahl, die Sie zum Handeln bewegen könnte?

Abschließend würde ich mir wünschen, dass in einer der nächsten Ausgaben nicht steht: ‚Wir haben wachsam zugeguckt, wie unser System den Bach runtergeht‘, sondern: ‚Wir haben etwas gegen MRSA getan. Und zwar etwas Ver-

nünftiges, das auch funktioniert. Und siehe da, es musste gar nicht viel kosten, sondern brauchte hauptsächlich gesunden Menschenverstand, Disziplin und die Bereitschaft aller, dabei mitzumachen.‘

Dann freue ich mich. Ich weiß, dass Sie nicht die größte Krankenkasse sind, aber die Großen können ja von den Kleinen lernen, zum Beispiel die Deutschen von den Holländern.“

Anmerkung der Redaktion:

Unser Verwaltungsrat bekennt sich zu den Forderungen des BKK Landesverbandes NORDWEST an den Gesetzgeber für die neue (jetzige) Legislaturperiode. Ganz oben steht dabei „ein konsequentes Eingangsscreening in jedem Krankenhaus, um infizierte Patienten gleich zu isolieren.“ Hinzu kommen u. a. verpflichtende und einheitliche personelle Mindestausstattungen für Pflege- und Reinigungs- sowie Hygienepersonal, die auch unan gemeldet kontrolliert werden sollen. <

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Vorjahresvergütung			Wesentliche Versorgungsregelungen						
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Rentenvers. versichert	vergleichbar mit beamtenrechtl. Regelungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente	Zuschuss zur priv. Versorgung	vertragl. Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	ja/nein	Höhe/ Laufzeit	jährlich aufzuwendender Betrag	vergleichbare Besoldungsgruppe und jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Inhalt der Regelung und jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung
Novitas BKK	Vorstandsvorsitzender	147.600 €	26.000 €	ja	6 Monatsgehälter ¹⁾	7.124,76 €	–	7.084,80 €	–	–	–
	Vorständin	141.600 €	25.000 €	ja	6 Monatsgehälter ¹⁾	7.124,76 €	–	6.796,80 €	–	–	–
BKK-Landesverband NW*	Vorstand	180.000 €	nein	ja	–	nein	B 4 BBesO	nein	3.000 €	nein	nein
GKV-Spitzenverband Berlin*	Vorstandsvorsitzende	252.000 €	–	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	6.395 €	B 8	48.770 €	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
	stellv. Vorstandsvorsitzender	247.000 €	–	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	6.395 €	B 8	39.660 €	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
	Vorstandsmitglied	239.380 €	–	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	6.395 €	B 8	68.900 €	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

¹⁾ 6 Monatsgehälter bei nicht unmittelbarem Rentenbezug, auf Wunsch des Vorstands Streckung der Zahlung auf bis zu 12 Monate.

* Auf die Vergütung des GKV-Spitzenverbands Berlin und des BKK Landesverbands NW hat die Novitas BKK keinen Einfluss; diese Gehälter gehören nicht zu den Personalkosten der Novitas BKK.

Neue Regeln für den Datenschutz

ÜBER DEN UMGANG MIT IHREN DATEN

Nach mehrjährigen Verhandlungen hat die EU 2016 die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verabschiedet, die im 25. Mai dieses Jahres in Kraft tritt. Die Verordnung regelt das Datenschutzrecht – also den Umgang von Unternehmen mit personenbezogenen Daten – europaweit einheitlich. Michael Held, Datenschutzbeauftragter der Novitas BKK, erklärt die Details der neuen Verordnung.

Welche Vorteile haben unsere Versicherten durch die DSGVO?

Die DSGVO vereinheitlicht die bisherigen verschiedenen nationalen Datenschutzgesetze in der EU. Der Umgang mit den personenbezogenen Daten erfolgt erstmalig EU-weit nach den gleichen datenschutzrechtlichen Grundsätzen. Und die DSGVO gilt für alle Firmen, die Daten von EU-Bürgern verarbeiten, zum Beispiel auch für US-amerikanische Unternehmen.

Weiterhin wurden die Informationsrechte der EU-Bürger gestärkt. Die Unternehmen müssen darüber aufklären, was mit den personenbezogenen Daten geschieht, die verarbeitet werden. So dürfen wir als gesetzliche Krankenkasse – wie bisher auch schon – nur die Daten bei unseren Versicherten erheben, die wir auch tatsächlich benötigen, und müssen die Rechtsgrundlage angeben, auf die sich die Datenverarbeitung stützt.

Auch über die Dauer der Speicherung der Daten haben die Versicherten ein Auskunftsrecht. Weiterhin gilt, dass wir Sozialdaten nicht ohne Einwilligung des Versicherten für andere Zwecke benutzen dürfen.

Gelten die bisherigen deutschen Gesetze weiter?

Das deutsche Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) wurde bereits im letzten Jahr vom Bundestag und Bundesrat an die DSGVO angepasst – dies gilt auch für die datenschutzrechtlichen Regelungen im Sozialgesetzbuch (SGB) X.





FRAGEN SIE UNSEREN EXPERTEN

Michael Held
Datenschutzbeauftragter
Telefon 0203 545 8460
E-Mail michael.held@novitas-bkk.de

Was ändert sich für die Versicherten?

Da in die DSGVO viele datenschutzrechtliche Regelungen aus dem deutschen Datenschutz eingeflossen sind, ändert sich für unsere Versicherten grundsätzlich nichts. Ihre Daten und insbesondere die besonderen Daten, wie zum Beispiel Diagnosen, genießen weiterhin den höchsten Schutz.

Gibt es in der DSGVO das Recht auf Löschung?

Das Recht auf Löschung von personenbezogenen Daten wird endlich gesetzlich geregelt. Dies ist insbesondere im Bereich der sozialen Medien für die Bürger wichtig. Bei der Novitas BKK kommt das Recht auf Löschung allerdings kaum zum Tragen, denn für die gesetzlichen Krankenkassen hat der deutsche Gesetzgeber bestimmte Aufbewahrungsfristen für die Sozialdaten vorgeschrieben. Damit sind wir verpflichtet, die Sozialdaten unserer Versicherten für einen fest definierten Zeitraum zu speichern. Dies ist insbesondere für die Versicherten wichtig, da zum Beispiel Versicherungszeiten bis zu 30 Jahre aufbewahrt werden müssen. Eine Datenlöschung vor Ablauf einer Aufbewahrungsfrist ist nicht möglich – auch wenn dies ein Versicherter beantragt oder verlangt.

Sollten jedoch Daten unrechtmäßig gespeichert sein, sind diese unverzüglich zu löschen, sofern ein legitimer Grund vorliegt.

Werden durch die DSGVO die Versichertendaten weiterhin in Deutschland gespeichert?

Ja, die Daten unserer Versicherten werden weiterhin in Deutschland gespeichert und verarbeitet. Hier ändert sich nichts!

Grundsätzlich wäre es jetzt aber möglich, dass eine Datenverarbeitung in einem anderen EU-Land erfolgt, da mit der DSGVO nun ein europaweites einheitliches Datenschutzniveau besteht.

Bekommen Dritte die Daten unserer Versicherten?

Als gesetzliche Krankenkasse müssen wir aufgrund von gesetzlichen Vorschriften Daten mit anderen Sozialversicherungsträgern austauschen. Dies gilt auch in ganz genau beschriebenen Fällen für andere Behörden. Aufgrund der vielfältigen gesetzlich vorgeschriebenen Aufgaben nutzen wir auch Dienstleistungsunternehmen für bestimmte Zwecke. Dies geschieht zum Beispiel für Abrechnungen von Arzneimitteln oder für den Postversand. Nutzen wir Dienstleister, können wir dies nur, wenn auch dort die für die Novitas BKK geltenden datenschutzrechtlichen Regelungen eingehalten werden. Wir sind dann aber auch verpflichtet, dass wir regelmäßig die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Regelungen überprüfen.

Was bedeutet die DSGVO für die Novitas BKK als Unternehmen?

Für uns nimmt durch die DSGVO aufgrund der Informations- und Auskunftspflichten der Aufwand für die erforderlichen Dokumentationen zu. Da wir hier schon durch das bisherige Bundesdatenschutzgesetz und das SGB dazu verpflichtet waren, müssen jedoch die vorhandenen Unterlagen nur erweitert werden. Wobei „nur“ keine Kleinigkeit ist.

Können sich die Versicherten auch über datenschutzrechtliche Sachverhalte beschweren?

Ja, natürlich. Es kann in einzelnen Fällen passieren, dass die Versicherten nicht zufrieden mit unseren Antworten auf ein datenschutzrechtliches Anliegen sind. Dann können Sie sich bei mir sowie bei der Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit (BfDI) beschweren. Ich bin verpflichtet, jeder datenschutzrechtlichen Beschwerde nachzugehen und informiere den Beschwerdeführer entsprechend.

Wie werden die Versicherten über die DSGVO informiert?

Zu den Informationsrechten habe ich ja schon ausgeholt. Eine weitere Pflicht ist es, dass wir unsere Versicherten über alle Aspekte der DSGVO und der Erhebung und Verarbeitung ihrer Daten informieren. Da diese Informationen sehr umfangreich sind, haben wir diese Datenschutzhinweise auf unserer Internetseite (www.novitas-bkk.de/Datenschutz) hinterlegt. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, dass wir die Datenschutzhinweise per Post senden. Ein Anruf bei einem unserer Kundenberater genügt. <

KASSENTREFFEN – EXTRA ANDERS. EXTRA FÜR SIE.

BGF-AKTIONEN

In den nächsten Monaten führen wir bei den folgenden Arbeitgebern betriebliche Gesundheitsaktionen durch. Die Planungen für weitere Aktionen im neuen Jahr laufen derzeit auf Hochtouren.

17. April	ArterienCheck Karstadt Berlin, Müllerstraße
17. April	AugenCheck Karstadt Düsseldorf
24. bis 26. April	AugenCheck AXA Konzern AG, München
27. April	BIA-Körperanalyse Becker & Co., Neuwied
27. April	WirbelCheck tk presta steer tec, Mülheim an der Ruhr
24. Mai	AugenCheck Mitteldeutsche Erfrischungsgetränke GmbH, Weißenfels
13. Juni	WirbelCheck Raffinerie-Kraftwerks-Betriebs GmbH, Leuna

Mehr über die Inhalte der BGF-Maßnahmen erfahren Sie telefonisch unter 02335 967 7262. Die Terminvergabe findet allerdings ausschließlich in den jeweiligen Unternehmen statt.

EINLADUNG: GESUNDHEITSTAG IN ZWICKAU

Die Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle in Zwickau laden am 18. April 2018 zum Gesundheitstag ein. In der Zeit von 12.00 bis 17.00 Uhr können Besucher verschiedene Gesundheitsmessungen durchführen lassen und sich in gemütlicher Atmosphäre mit ihren Kundenberatern austauschen. Ein Vortrag zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ rundet das Angebot ab.

Der Vortrag beginnt um 13.00 Uhr. Interessenten können sich bei der Novitas BKK-Kundenberaterin Gaby Eibisch dazu unter der Rufnummer 0375 270 1412 anmelden.

Eine Anmeldung für den Besuch des Gesundheitstags ist natürlich nicht nötig. Das Novitas-Team in Zwickau freut sich auf Ihren Besuch. <

PATIENTENSEMINARE HALLE (SAALE)

Schilddrüse – Diagnostik und Therapie.
Nuklearmedizin und Chirurgie antworten

12. April 2018, 17.00 Uhr

Referenten: Dr. Andreas Odparlik, Nuklearmedizin,
Prof. Dr. Kerstin Lorenz, Endokrine Chirurgie

**Cannabis – aktueller Stand in der Schmerz-
und Palliativmedizin**

26. April 2018, 17.00 Uhr

Referentin: OÄ Dr. Lilit Flöther, Anästhesiologie

**Uro-Gynäkologie – Therapiemöglichkeiten
bei Inkontinenz**

31. Mai 2018, 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Vera Wolf, Gynäkologie

**Wenn das Herz nicht mehr kann:
Operative Behandlungsmethoden der
schweren Herzinsuffizienz**

28. Juni 2018, 17.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. Hendrik Treede, Herzchirurgie

Treffpunkt jeweils:

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

INFOS UND ANMELDUNG ZU DEN KASSENTREFFEN

Telefon 0800 656 6900*

E-Mail kassentreffen@novitas-bkk.de

*gebührenfrei

Weitere Kassentreffen in
Ihrer Nähe finden Sie unter:



novitas-bkk.de/kassentreffen



Wir sind auch bei Facebook!
facebook.com/NovitasBKK



AKTIVER SCHULSTART: VEREINSGUTSCHEINE FÜR ERSTKLÄSSLER

Die Stadt Duisburg und der Stadt-sportbund (SSB) ermöglichen 4.000 I-Dötzchen mit ihrer Einschulung nach den Sommerferien eine Schnupper-Mitgliedschaft in einem Duisburger Sportverein. Die Novitas BKK unterstützt diese Initiative gemeinsam mit anderen Unternehmenspartnern.

Das Angebot soll den Kindern den Zugang zu einer Vereinsmitgliedschaft erleichtern. So sollen auch Kinder in Familien, in denen Sport bisher nicht auf der Tagesordnung steht, Spaß am Training und das Miteinander in der Gruppe kennenlernen.

„Wir wollen es schaffen, dass möglichst viele Grundschulkinder von dem hervorragenden Sport- und Vereinsangebot in

Duisburg profitieren“, erklärt Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link. Frank Brüggemann, Vorstandsvorsitzender der Novitas BKK, ergänzt: „Die Schnupper-Mitgliedschaft kann der Einstieg in eine lebenslange Sportkarriere sein. Davon erhoffen wir uns Erfolge in der Prävention. Viele beklagen, dass Kinder zu wenig selbst aktiv sind. Wir wollen dazu beitragen, das zu verändern.“ <

AUSGEZEICHNET

NOVITAS BKK-VERSICHERTER ERHÄLT SILBERNES LORBEERBLATT

Achim Braungart-Zink, Mitglied der Novitas BKK, erhielt für seine sportlichen Spitzenleistungen im Mini-golf das Silberne Lorbeerblatt von Bundesinnenminister Dr. Thomas de Maizière. Braungart-Zink wurde mit der Verleihung am 3. November 2017 nicht nur für die verschiedenen Weltmeister- und Europameister-Titel ausgezeichnet, sondern auch für seine vorbildliche menschliche Haltung.

Die Novitas BKK gratuliert Achim Braungart-Zink herzlich zu dieser Auszeichnung!



Achim Braungart-Zink (3. v. l.) wurde von Dr. Thomas de Maizière (Mitte) ausgezeichnet.



TARZAN – DER HERR DES DSCHUNGELS KOMMT AUS OBERHAUSEN

Die Geschichte von Tarzan, der als Baby von Gorillaweibchen Kala aufgenommen und in der Gemeinschaft der Affen großgezogen wird, ist weltberühmt. Als Jahre später – Tarzan ist inzwischen zu einem jungen Mann herangewachsen – eine Expedition den Dschungel erreicht, trifft er das erste Mal auf Menschen. Mit dabei: die hübsche Jane, in die sich Tarzan verliebt. Diese Liebe stellt ihn vor die Entscheidung zwischen zwei Welten.

Die Geschichte von Edgar Rice Burroughs wurde bereits 1912 veröffentlicht und seitdem unzählige Male verfilmt. Das Musical TARZAN, das auf der gleichnamigen Disney-Verfilmung basiert, wurde 2006 am Broadway uraufgeführt. Derzeit ist das Musical im Stage Metronom Theater in Oberhausen zu sehen.

Seit einigen Wochen spielt der neun-jährige Mats als eins von zwölf Kindern die Rolle des kleinen Tarzan. Er erzählt, wie er die Rolle erhalten hat und wie cool es ist, sich von Liane zu Liane zu schwingen.

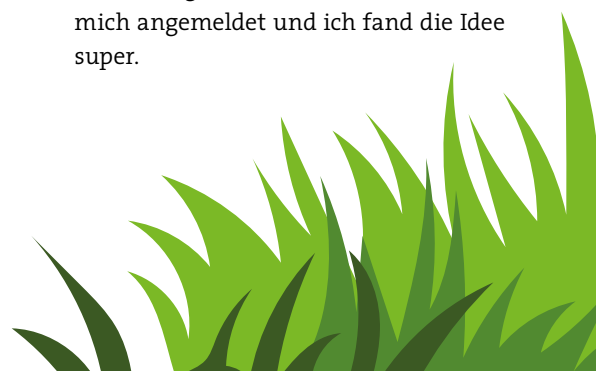
Mats, wie lange hast du dich auf deine Rolle vorbereitet und was hast du in der sogenannten Tarzan-Schule alles gelernt?

Ich habe ungefähr ein Jahr lang in der Tarzan-Schule trainiert. Da habe ich Schauspiel, singen, Affenbewegungen und -geräusche gelernt. Ganz cool ist auch der „Mekako“ – ein Überschlag nach hinten.

Wie kam es überhaupt dazu, dass du dich für diese Rolle beworben hast?

Meine Mutter hatte in der Zeitung gelesen, dass für das Tarzan-Musical Kinderdarsteller gesucht werden. Dann hat sie mich angemeldet und ich fand die Idee super.

Der Novitas BKK-Versicherte Mats spielt die Rolle des jungen Tarzan.



Noch bis September 2018 ist Mats in Disneys Musical TARZAN im Stage Metronom Theater in Oberhausen zu sehen.

Ist es schwer, sich auf den Lianen durch das Publikum zu schwingen?

Das „Fliegen“ oder „Schwingen“ ist schon ziemlich schwer und anstrengend. Besonders am Anfang, aber das wird schnell einfacher, wenn man trainiert ist. Auf jeden Fall ist es cool.

Hast du auch den berühmten Tarzan-Schrei gelernt?

Klar! Auch den Tarzan-Schrei mussten wir üben – damit er richtig nach Dschungel klingt.

Hast du dir die Haare wachsen lassen, oder trägst du eine Perücke, wenn du auf der Bühne stehst?

Beides. Ich habe meine Haare wachsen lassen, damit man die Tarzan-Perücke gut feststecken kann. Sie muss beim Fliegen ja einiges aushalten.

Wie oft trittst du in der Woche auf?

Ich bin zwei Mal pro Woche im Theater. Ein Mal stehe ich als Tarzan auf der Bühne und ein Mal bin ich das „Standby“-Kind, das heißt, ich bin im Theater, wärme mich auf und bleibe bis zur Pause im Theater. Ich könnte dann einspringen, falls der andere kleine Tarzan ausfällt.

Was sagen denn deine Freunde in der Schule zu deiner Rolle als kleiner Tarzan?

Die finden das cool. Irgendwann kommt mal meine Klasse vorbei und auch mein Fußballverein, um mich als Tarzan zu sehen.

Wie lange dauert dein Engagement noch?

Ich habe gerade erst angefangen. Ich hatte erst Anfang Februar meine Premiere.

Wie sieht dein Tagesablauf derzeit aus?

Ich gehe ganz normal zur Schule. Tarzan-Proben gibt es nicht mehr, da ich ja jetzt auf der Bühne stehe. Zweimal pro Woche bin ich im Theater. Bisher habe ich als Hobby Fußball gespielt, aber jetzt ich möchte lieber mit Ballett anfangen. <



Professionell betreut: in der Maske (unten links) und beim Choreografietraining mit Annette Wimmer (oben Mitte) sowie mit dem Kollegen Jeffrey Socia als Terk (unten rechts).





SELF-TRACKING WER MISST HIER EIGENTLICH WEN?

Nachts überwachen wir mit Sensoren unseren Schlaf. Morgens kontrollieren wir mit einer App die Kalorienzufuhr beim Frühstück. Tagsüber misst ein Schrittzähler, wie viel wir uns bewegen. Mit dem Smartphone lassen wir uns den sportlichen Erfolg der feierabendlichen Joggingrunde anzeigen. Ob Lauf-App, Tracker-Armband oder Schrittzähler – Self-Tracking liegt voll im Trend. Laut Analyst BCC-Research wächst der globale Markt für Produkte dieser Art bis 2019 auf knapp 20 Milliarden Dollar.

Mit Pulsuhren, Sensor-Armbändern oder Gesundheits-Apps können wir die wichtigen Körperfunktionen messen und kontrollieren. Ein besonderer Aspekt ist natürlich das Thema Motivation. Die technischen Hilfsmittel können spielerisch motivieren, indem sie regel-

mäßig die kleinen Erfolge zeigen. Mittels GPS kann eine zurückgelegte Strecke aufgezeichnet sowie Steigungen und Geschwindigkeiten angezeigt werden. Bei Anwendung einer Fitness-App erhalten wir zum Beispiel eine Erinnerung, wenn wir länger nicht mehr aktiv waren, was den Effekt hat, dass wir ein schlechtes Gewissen bekommen und schon eher wieder zu den Sportschuhen greifen. Im besten Fall wird durch Self-Tracking also die Gesundheit gefördert und Krankheiten vorgebeugt.

Aber es gibt auch eine Kehrseite der Medaille. Durch die ständige Aufzeichnung muss darauf geachtet werden, dass die Kontrolle nicht dazu führt, das normale Maß zu überschreiten und beispielsweise ein Zwang entsteht. Geräte zum Self-Tracking können als Unterstützung und zur Motivation dienen, jedoch sollte man dabei nicht die eigenen Körpersignale ignorieren.

Durch das Messen der Aktivitäten werden zudem sensible Daten gesammelt. Auf die Gefahren derartiger Datensammlungen machen zunehmend auch Datenschützer aufmerksam, denn nur die wenigsten Anwender machen sich überhaupt darüber Gedanken, was die Apps mit den gesammelten Daten anfangen können. Dabei sind den Missbrauchsmöglichkeiten kaum Grenzen gesetzt. Bei den meisten Apps werden permanent die Standortdaten erfasst, sodass hierüber exakte Bewegungsprofile möglich sind.

Schätzungen zufolge werden schon bis Ende dieses Jahres weltweit zwei Milliarden Menschen ihren Körper mithilfe von Apps überwachen. Selbstvermessung und Selbstoptimierung haben sich etabliert. Der wichtigste Trend, der hoffentlich nie aus der Mode kommt, ist die Bewegung. Denn wer aktiv ist, fördert seine Gesundheit. <

ZWISCHEN ENTSCHEIDUNG UND THERAPIE

Online-Selbsthilfeprogramm soll Frauen mit Essstörungen schon während der Wartezeit unterstützen

Wenn Frauen, die an Bulimie oder an einer Binge-Eating-Störung leiden, sich entschieden haben, professionelle Hilfe zu suchen, müssen sie oft mehrere Monate warten, bis sie eine ambulante Behandlung aufnehmen können. Dabei haben Frauen, denen es rasch gelingt, Essanfälle und gegensteuernde Verhaltensweisen zu reduzieren, eine größere Chance auf eine langfristige Besserung der Essstörung.

everyBody Plus ist ein achtwöchiges Online-Selbsthilfeprogramm für Frauen ab 18 Jahren mit Essanfällen, die auf der Suche nach einem Therapieplatz sind oder darauf warten, dass eine ambulante Therapie beginnt. Das Programm soll die Psychotherapie keineswegs ersetzen, es kann jedoch bereits im Vorfeld wichtige Grundlagen zum besseren Krankheitsverständnis vermitteln.

In acht Online-Sitzungen können sich Teilnehmerinnen mit Themen wie Essstörungen, Körperbild und Schönheitsideal, Ernährung, Sport und verschiedenen Gefühlsthemen auseinandersetzen. Das Programm wird im Rahmen einer Studie der TU Dresden angeboten. Die Teilnahme ist freiwillig, anonym und kostenlos. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an die Krankenkasse. <

Interessentinnen können sich hier anmelden:



icare-online.eu/de/everybody-plus.html

Bei dem Online-Selbsthilfeprogramm handelt sich um ein externes Angebot, das die Novitas BKK empfiehlt, wofür sie aber keine Verantwortung übernehmen kann. Auch hat die Novitas keine datenschutzrechtliche Prüfung durchgeführt.



Demenz: Tanzen gegen das Vergessen!

Dass Sport oftmals die beste Medizin ist, besagt schon ein altes Sprichwort. Doch auch zur Vorbeugung von Demenz nimmt Bewegung mittlerweile einen wichtigen Stellenwert ein. Laut einer überarbeiteten Leitlinie der American Academy of Neurology sollen Ärzte Patienten mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen zu sportlichen Aktivitäten ermuntern, statt sie mit Medikamenten zu behandeln.

Erste Belege für die Wirksamkeit von Sport gibt es bereits: Sechsmonatige Studien deuten darauf hin, dass bereits zwei Trainings pro Woche das Gedächtnis verbessern kann. Prima für Menschen ab 50 Jahren sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren,

Aqua-Fitness oder Nordic Walking. Besonders gut geeignet ist das Tanzen. Denn dabei werden körperliches und geistiges Training miteinander verbunden. Tänzer müssen sich neue Schrittfolgen, Figuren und Drehungen merken. Das fordert das Gedächtnis und lässt neue Nervenzellen entstehen. Zudem kann es älteren Menschen helfen, Erinnerungen an die eigene Jugend und die Zeit in der Tanzschule zu wecken.

Ein weiterer Vorteil: Auch die Koordination und der Gleichgewichtssinn werden beim Tanzen geschult, was besonders für Menschen ab dem 70. Lebensjahr wichtig wird. Denn mit zunehmenden Lebensjahren steigt das Sturzrisiko und somit die Gefahr von Knochenbrüchen. <

Faszien

Vom Formgeber zum Sinnes- und Kommunikations- organ

Plastikskelette, die heute noch in der Anatomie zu Schulungszwecken Verwendung finden, zeigen Knochen, die untereinander mit Drähten verbunden sind. Statt der Drähte kann man sich Faszien als spinnennetzartiges Gewebe vorstellen, das sowohl Knochen als auch Muskeln und Organe miteinander verbindet und so den ganzen Körper stabilisiert. Zudem füllen Faszien Körperzwischenräume, grenzen Organe voneinander ab, machen unsere Haut verschiebbar und umhüllen und durchziehen Muskeln, sodass auch diese sich praktisch reibungslos bewegen können.



Mit der Frage, ob Faszien mehr können, als Körperteile miteinander zu verbinden, beschäftigt sich die Forschung schon seit längerer Zeit intensiv. In den vergangenen 15 Jahren haben Wissenschaftler der Universitäten in Harvard, Padua, Amsterdam und Ulm zeigen können, dass Faszien von zahlreichen verschiedenen Nervenfasern durchzogen werden. Das sympathische Nervensystem, das den Körper unter Stress sozusagen „sprungbereit“ für Flucht oder Kampf macht, lässt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien anspannen. Schmerzfasern wiederum senden Signale an das Gehirn, wenn die Anspannung zu lange andauert. So könnten sich mehr und mehr Schmerzen erklären lassen, deren Ursache bis dato trotz intensiver bildgebender Diagnostik wie Röntgen, Computer- oder Kernspintomografie unklar geblieben waren.

Fasziale Verspannung kann Rückenschmerzen verursachen

Was viele Physiotherapeuten beim Abtasten des Körpers mit ihrer Fingerfertigkeit lange Zeit schon spüren konnten, erhält jetzt allmählich wissenschaftliche Rückendeckung. Stress scheint über die Kommunikationsleitungen der Faszien Rückenschmerzen auszulösen und zu verstärken; bewusst loszulassen – also auch mental locker zu lassen – sowie Bewegung und Dehnung können verspanntes fasziales Gewebe dagegen wieder geschmeidig machen und Rückenschmerzen lindern.

Die Faszien-Wissenschaftlerin Hélène Langevin vom Medical Institute of Harvard hat sich in ihren Studien zum unspezifischen Rückenschmerz besonders der Lumbal-Faszie gewidmet. Diese große Bindegewebsstruktur verbindet den unteren Rücken mit Hüfte und Schultern. Die US-Amerikanerin berichtet in der arte-Dokumentation „Faszien – Geheimnisvolle Welt unter der Haut“ über ihre Forschungsarbeit. Langevin konnte demnach zeigen, dass Rückenschmerzen häufig mit der sogenannten Gleitfähigkeit der Lenden-Faszie zu tun

haben. Bewegt sich der Rücken, gleiten die Faszien-Schichten nach Angaben von Langevin in diesem Bereich normalerweise um 65 Prozent ihrer Länge mit. Bei Menschen mit Rückenschmerzen sei die Gleitfähigkeit der beiden Schichten indes um die Hälfte reduziert. Der Grund für die verminderte Gleitfähigkeit: Vereinfacht gesagt produzieren die Faszien dann zu viel Kollagenfasern. Sie sehen unter dem Mikroskop aus, als wären sie verfilzt.

Former, Bewegter, Versorger, Kommunizierer

Lassen sich „verfilzte“ Faszien wieder „entfilzen“? An genau diesem Phänomen forscht Robert Schleip an der Universität Ulm. Der deutsche Humanbiologe und Diplom-Psychologe befasst sich mit den verschiedenen Fähigkeiten, die den Faszien mittlerweile zugeschrieben werden. Schleip beschreibt ihre vier Grundfunktionen:

- » **Formen:** im Sinne von umhüllen, polstern, schützen, stützen, Struktur geben,
- » **Bewegen:** Kraft übertragen und speichern, Spannung halten, dehnen,
- » **Versorgen:** Stoffwechsel, Flüssigkeits-transport, Nahrung zuführen,
- » **Kommunizieren:** Reize und Informationen empfangen und weiterleiten.

Wenn Faszien „verfilzen“ oder „verkleben“, kann das zu Schmerzen führen, die früher noch anderen Körperstrukturen zugeordnet wurden. Neben dem schon beschriebenen Stress haben auch Bewegungsmangel, zu einseitige Bewegung, ungesundes Ernährungsverhalten oder Verletzungen Auswirkungen auf die Faszien. „Verklebungen“ können Physiotherapeuten durch gezielte manuelle Maßnahmen lösen. Auch Dehnungsübungen und andere Faszien-Trainings machen Faszien wieder beweglich und lindern so Schmerzen. Ebenfalls hilfreich scheint es zu sein, Faszien quasi wie einen Schwamm auszustreichen. Botenstoffe, die Anspannung und Schmerz vermitteln, werden

aus den Faszien gepresst, neue Körperflüssigkeit, die nachfließt, liefert Nährstoffe und trägt zur Entspannung bei. Dieses Ausstreichen kann man auch selbst etwa durch Training mit Faszienrollen erreichen – eine gute Anleitung dafür ist sinnvoll, denn aller Anfang ist durchaus anstrengend und manchmal nicht ganz schmerzfrei.

Zu lange darf jedoch nicht gewartet werden, wenn man mit einfachen Mitteln Faszien wieder gleitfähig machen möchte. Zu starke „Verfilzungen“ und Verwachsungen können dann leider nur noch operativ angegangen werden. <



Faszien leiten und leiden unter Stress

Faszien reagieren sensibel auf Stress. Sie ziehen sich förmlich zusammen und „verfilzen“. Daher kann eine Strategie sein, dem Stress mit ganzheitlichen Konzepten wie Yoga, Achtsamkeitstraining oder autogenem Training zu begegnen. Die Novitas BKK fördert Ihre Gesundheit und erstattet Ihnen 80 Prozent der Kosten für Gesundheitskurse, bis zu 300 Euro jährlich.

Buchtipps



Faszien Fitness
Robert Schleip mit
Johanna Bayer
Riva Verlag
ISBN 978-3-86883-483-3
€ 19,99



Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode
Kurt Mosetter und
Reiner Mosetter
Patmos Verlag
ISBN 978-3-8436-0740-7
€ 14,99

KRANKENGELD

AUCH BEI EINER ERKRANKUNG FINANZIELL ABGESICHERT!



Niemand ist vor längerer Krankheit sicher. Krank zu sein, ist nicht nur unangenehm: Eine Krankheit kann auch dazu führen, dass Sie nicht in der Lage sind, Ihrer Arbeit nachzugehen. Aber die Novitas BKK ist für Sie da, wenn Sie als Arbeitnehmer längere Zeit arbeitsunfähig sind.

Damit Sie sich im Krankheitsfall darauf konzentrieren können, wieder gesund zu werden, unterstützen wir Sie nach der Entgeltfortzahlung durch Ihren Arbeitgeber grundsätzlich mit Krankengeld. Das Krankengeld wird bis zu 78 Wochen lang innerhalb von drei Jahren gezahlt. Das Bruttokrankengeld entspricht 70 Prozent Ihres letzten Bruttoarbeitsentgelts oder

90 Prozent des letzten Nettoarbeitsentgelts. Herangezogen wird der niedrigere Betrag. Das gesetzliche Höchstkrankengeld beträgt in diesem Jahr maximal 103,25 pro Kalendertag. Ein Kalendermonat wird mit 30 Tagen angesetzt.

WICHTIGER HINWEIS:

Halten Sie unbedingt die Fristen bei Krankmeldungen ein!

Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung muss spätestens eine Woche nach Krankmeldung bei Ihrer Novitas BKK vorliegen.

Denn für den Fall, dass Sie länger krank sind und Krankengeld beziehen müssen, ist es wichtig, dass Sie diese Frist ein-

halten haben. Nur so können Sie Ihren Anspruch auf Krankengeld geltend machen. Wichtig ist auch, dass die Arbeitsunfähigkeit lückenlos nachgewiesen wird.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Krankmeldung immer umgehend bei uns abzugeben bzw. mit der Post zuzusenden. Auch ein Fax ist möglich an 0203 545 60 9010.

SIE HABEN FRAGEN? RUFEN SIE UNS AN!

Wenn Sie Fragen zum Krankengeld Ihrer Novitas BKK haben, sind wir unter der gebührenfreien **Servicenummer 0800 051 6171** für Sie da. Oder fragen Sie unsere Expertin.

GUT BETREUT AUS DEM KRANKENHAUS

Seit Ende 2017 sind Krankenhäuser zu einem verbesserten Entlassmanagement verpflichtet. Hinter diesem sperrigen Wort verbirgt sich Ihr neues Recht auf eine lückenlose Anschlussversorgung nach einem Klinikaufenthalt. Unsere Gesundheitslotsen Anna-Maria Spika, Sarah Kersten, Melanie Meurer und Betina Silvestri unterstützen Sie dabei.

Heil- und Hilfsmittel, Medikamente, Reha, Haushaltshilfe, Pflege – wer aus dem Krankenhaus entlassen wird, ist manchmal noch auf Hilfe angewiesen. „Oft stehen Patienten zu Hause aber ohne eine nötige Versorgung da“, wissen die Gesundheitslotsen. „Das ist vor allem bei Wochenendentlassungen der Fall.“ Das Entlassmanagement soll das verhindern. Vor Ihrer Entlassung klärt Sie das Krankenhaus in einem Beratungsgespräch darüber auf, ob und welche Maßnahmen für eine weitere Versorgung wichtig sind. In Abstimmung mit Ihnen leitet es gegebenenfalls schon

während Ihres Aufenthalts erste Schritte ein. „Wir als Krankenkasse können dazu beitragen, dass dies reibungslos klappt“, erklärt Gesundheitslotsin Anna-Maria Spika. „Dafür benötigt die Klinik jedoch eine schriftliche Einwilligung des Patienten. Nur dann darf sie Kontakt zu uns und beispielsweise Ärzten, Heilmittelerbringern und Lieferanten von Hilfsmitteln aufnehmen.“

Bisher gehen nur eine überschaubare Anzahl dieser Einwilligungserklärungen bei der Novitas BKK ein. Die Gesundheitslotsen raten Patienten deshalb, von ihrem Recht Gebrauch zu machen und Ärzte aktiv auf das Formular zum Entlassmanagement anzusprechen. „Nach einer Blinddarm-OP ist ein Entlassmanagement sicher nicht immer nötig“, erklärt Spika. „Anders sieht es aber aus, wenn Sie zum Beispiel die

Treppe heruntergefallen sind oder einen Schlaganfall erlitten haben. Dann kann es nämlich sein, dass Sie eine Haushaltshilfe, eine Pflegeunterstützung oder ein Hilfsmittel brauchen, um zu Hause gut zurechtzukommen.“ <

Die Gesundheitslotsen der Novitas BKK erreichen Sie telefonisch unter 0800 0222 255, per Fax unter 0203 545 60 8887 oder per E-Mail: entlassmanagement@novitas-bkk.de.



RÄTSELN UND GEWINNEN!



FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Yvonne Ahrtz
Telefon 04821 1482 204
E-Mail yvonne.ahrtz@novitas-bkk.de

medizinisch: Schlaganfall	inneres Organ	vegetationsarmes Gebiet	11	dauernd, jederzeit, ununterbrochen	Augenkrankheit	Zierpflanze	gleichmäßig flach	nur wenig	englisch: nach, zu	größere Landmasse
eine Getreideart	Verkaufsschlager (ugs.)	Mandelikör	7	Gattin des Ägir	Haarbüschel	med. Instrument	Furchenvertiefungen der Tischler	Abk.: Herztöne (med.)	griechische Sagen-gestalt	
Teil des Auges	3	4	16	ehem. ital. Währung (Mz.)	Winkelfunktion	10	schweiz. Kanton	9		
Vorname des Sängers Kollo	tropische Baum-eidechse	Verzeichnis	6	ehem. portug. Gebiet in China	frei von Krankheiten	15	Buddhismusrichtung	5		
unverheiratet	6	niederl. Maler, † 1890 (van...)	Kose-name für Mutter	1	Nestor-papagei	Tempelruinen-stätte in Angkor	griechischer Buch-stabe	Windstoß		
persönliches Fürwort	Neigung am Berg	13	die eigene Person	2	auf diese Weise	ital. Männer-name				
Selbstverleidi-gungs-sport	8	Vortrag, Rede	12							
med. Instru-ment	ein Heil-ver-fahren									

Mehr Informationen
finden Sie hier:



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

Unsere Gesundheitslotsen für Sie:
Betina Silvestri, Sarah Kersten, Melanie
Meurer und Anna-Maria Spika (v. l. n. r.)

Miträtseln und tolle Preise gewinnen!

Bringen Sie Ihre grauen Zellen in Bewegung und rätseln Sie mit. Senden Sie uns einfach die Lösung bis zum 11. Mai 2018 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 haben wir ein Formular für Sie vorbereitet, in das 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 Gewinnss gespeichert. Diese Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet in keinem Fall statt. Wir danken sehr herzlich der dita moderna Agentur für Werbung für die Spende der Gewinnspielpreise.

GESUND UND SCHMACKHAFT KÖCHEN



Freuen Sie sich auf den Frühling und auf frisches Gemüse.
Das griechische Ofengemüse ist gesund, leicht und auch im Alltag
schnell auf dem Tisch. Wir wünschen einen guten Appetit!

GRIECHISCHES OFENGEMÜSE MIT VOLLKORNREIS

Zubereitung:

Für das Ofengemüse alle Gemüse-
sorten in Stücke schneiden, Zwie-
beln fein würfeln und mit Knob-
lauch in Rapsöl anschwitzen. Mit
Schältomaten und etwas Wasser
auffüllen, 3 Minuten kochen und
pürieren. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer
und gehackten Kräutern abschme-
cken und über das Gemüse gießen.
Feta in Würfel schneiden und eben-
falls mit dem Gemüse vermengen.
In eine Auflaufform füllen und im
vorgeheizten Ofen bei 150 °C etwa
30 Minuten garen.

Reis in Salzwasser garen und zum
Ofengemüse reichen. <

Zutaten für 4 Personen:

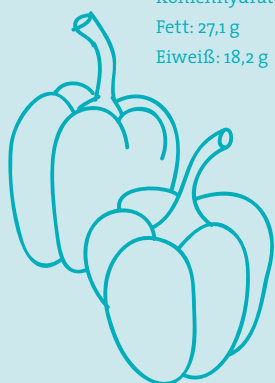
320 g Paprikaschoten (frisch, geputzt)
160 g Zucchini (frisch)
160 g Tomaten (frisch)
160 g Tomaten (Konserven, abgetropft)
80 g Zwiebeln (frisch)
0,4 Knoblauchzehe (frisch)
20 ml Olivenöl
20 ml Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
Oregano
Thymian
Basilikum
240 g Feta
360 g Reis (ungeschält)

Nährwerte (pro Person):

Kcal: 669
Kohlenhydrate: 87,5 g
Fett: 27,1 g
Eiweiß: 18,2 g



novitas-bkk.de/rezepte



Quelle: DGE

SEI EIN GANZER MANN. BLEIB GESUND.



BROSCHÜRE INFORMIERT ÜBER
„PROBLEMZONEN“ BEI MÄNNERN

Männer sind kerngesund – bis sie tot umfal-
len. Über vermeintliche Wehwehchen wird
nicht gesprochen, sie werden vielmehr mög-
lichst lange still erduldet. Im Übrigen hat
„mann“ ohnehin keine Zeit, sich stunden-
lang in irgendeinem Wartezimmer herum-
zudrücken – „mann“ hat schließlich Wichti-
geres zu tun.

Diese verbreitete Haltung hat Folgen.
Schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt
und bestimmte Tumorerkrankungen
treffen Männer häufiger und früher als
Frauen und ihre Lebenserwartung ist im
Vergleich zu der von Frauen etwa fünf
Jahren geringer.

Die abgebildete Broschüre geht im Detail
auf gesundheitliche „Problemzonen“ bei
Männern ein und erläutert neben der Ist-
Lage auch, wie sich Männer vor Erkan-
kungen schützen können. <



**INTERESSE?
RUFEN SIE UNS AN!**

Wir senden Ihnen
gerne ein kostenloses
Exemplar der Broschüre.
Sie erreichen uns
unter der gebühren-
freien Servicenummer
0800 668 4827.



BUCHVERLOSUNG

Ingo Froböse Peter Großmann

IST ES WAHRE
LEIDENSCHAFT ...
ODER NUR ERHÖHTER
BLUTDRUCK?



Gute Gründe, das Alter nicht
zu ernst zu nehmen

BASTEI
LÜBBE

20 GRÜNDE, DAS ALTER NICHT ZU ERNST ZU NEHMEN

Wieso haben wir nur alle so schreckliche Angst vor dem Alter? Müssen wir wirklich scheitern im Rollator dahinsiechen, bis uns der Fährmann ruft? Alles Quatsch, meinen Peter Großmann und Prof. Ingo Froböse.

Die beiden Sport-Koryphäen haben sich intensiv mit dem Phänomen Alter auseinandergesetzt und die verblüffendsten Studien und Fakten dazu in diesem amüsanten Ratgeber zusammengetragen.

**Unter allen Anrufern verlosen wir
fünf dieser Bücher*.**

Telefon: 0800 668 4827**

* Wir danken dem Bastei Lübbe-Verlag für die freundliche Unterstützung.

** gebührenfrei

WIR SIND FÜR SIE DA!



24-Stunden-Service

0800 664 8233*



Persönlicher 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.



Internet

www.novitas-bkk.de

Online-Geschäftsstelle

meine.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

Telefon: 0800 789 2030*

Fax: 0800 222 3400-09*

Sie können auch unser Online-Formular nutzen.



facebook.com/NovitasBKK

*gebührenfrei



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



www.youtube.com/user/novitasbkk

Herausgeber:

Novitas BKK, Hauptverwaltung, Stabsstelle Unternehmensentwicklung
Dr. Tobias Bischoff, 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, Bürgerstraße 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 Bezeichnungen 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. Einem Teil der Auflage liegen Informationen zu besonderen Angeboten bei, die diese Kunden interessieren könnten.

Die Novitas BKK erklärt ausdrücklich, dass sie keinerlei Einfluss auf die Inhalte und Gestaltung auf im Magazin genannte Webseiten hat, die nicht von ihr verantwortet werden. Für diese fremden Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich, der die Inhalte bereithält.

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

Bildquellen:

Shutterstock.com: 1/4/5/6/8/9/10/11/12/13/14/15/16/18/23/24/25/28

Pexels.com: 4 | Stage Entertainment/Winkler Fotografie: 22/23 | fascialnet.com: 26/27

DGE/Schule + Essen = Note 1: 30 | Novitas BKK: alle weiteren Bildmotive

[EMPFEHLEN SIE UNS WEITER.]

MITGLIED WERDEN - PRÄMIE SICHERN!

GUTES SPRICHT SICH RUM.

- ✓ Bis zu 400 Euro Sofortprämie*
- ✓ 50 Euro FLEXCHECK-Startguthaben jährlich, das Sie für Extraleistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie einsetzen können
- ✓ Bis zu 200 Euro Bonus pro Jahr, auch für mitversicherte Angehörige (für Schwangere sogar bis zu 210 Euro), Kinder unter 16 Jahren bis zu 140 Euro
- ✓ Reise-Impfungen bis zu 200 Euro jährlich inklusive
- ✓ Erstattung von Gesundheitskursen bis 300 Euro jährlich
- ✓ Homöopathische Behandlung bei teilnehmenden Kassenärzten

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



NOVITAS BKK

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. 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)

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.

*Die vertretenen Händler sind nicht Sponsoren des Mitglieder-werben-Mitglieder-Programms oder auf sonstige Weise mit der Novitas BKK verbunden. Die Logos und sonstigen beigelegten 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.

☒ 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.

☒ **Novitas BKK**
Datum, Unterschrift (neues Mitglied) MA (von der Novitas BKK auszufüllen)

Datenschutzhinweis: 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: EM-Anzeige 01|2018