

# BARMER

BONUSPROGRAMM  
Zuschuss bis zu  
150 Euro sichern

PAUSE FÜRS GEHIRN  
So entspannen  
Sie den Kopf



Das Magazin für unsere Mitglieder 01.2023

INTERVIEW

Länger leben  
durch  
Scheinfasten



# Gesünder essen

TV-Köchin Sarah Wiener über die Lust am Selbstkochen  
und den positiven Effekt auf Körper & Seele



10

4

Neues von der BARMER

–  
Seit Jahresbeginn gibt es viele neue Leistungen für unsere Mitglieder. Außerdem begrüßen wir unser neues Vorstandsmitglied Siegmund Nesch

8

Essen Sie sich gesund!

–  
Ein Schwerpunkt über die Kraft der ausgewogenen Ernährung

10

Kleine Schritte, große Wirkung

–  
Wie es gelingt, ungesunde Gewohnheiten loszuwerden und gesündere Verhaltensmuster zu etablieren

## Inhalt

14

Selbstkochen als Akt der Liebe

–  
TV-Köchin Sarah Wiener erzählt, warum nichts an Selbstgekochtes heranreicht

16

Nudging – gesunde Anstupser

–  
Wie kleine Entscheidungen große Veränderungen bewirken können

18

Wie werden wir 100 Jahre alt?

–  
Unsere Ernährung bestimmt, wie lange wir leben, sagt Forscher Valter Longo

21

„Ich bin eine trockene Sugarholic“

–  
Autorin Anastasia Zampounidis verzichtet seit vielen Jahren auf Zucker



38



36

22

Sozialwahl 2023

–  
Sie entscheiden, wie sich der BARMER Verwaltungsrat zusammensetzt

32

Wechseljahre

–  
Schonende, natürliche Therapien helfen durch die Perimenopause

36

Wenn der Zahnschmelz bröckelt

–  
Wie Fluorid und gute Zahnpflege Kreidezähne bei Kindern stärken

38

„Der Krebs kann uns mal!“

–  
Ein junger Mann erkrankt schwer. Die BARMER und seine Freundin haben ihm beim Gesundwerden geholfen

42

Pause fürs Gehirn

–  
Ständig abgelenkt? Schlechter Schlaf? Neurowissenschaftler Volker Busch erklärt, wie wir unseren Kopf entspannen

## Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser,

alle sechs Jahre entscheiden bei der Sozialwahl die gesetzlich Versicherten, wer sie im Versichertenparlament ihrer Krankenkasse vertritt. 2023 ist es nun wieder so weit und Sie können von April bis Mai mit Ihrem Kreuz über die künftige Zusammensetzung des Verwaltungsrats der BARMER abstimmen.

Im April erhalten Sie automatisch die Wahlunterlagen per Post. Nehmen Sie diese Chance wahr! Der Verwaltungsrat ist das wichtigste Gremium der Krankenkasse. Er wählt den Vorstand und gestaltet die Zukunft der BARMER. Mit Ihrer Stimme entscheiden Sie darüber mit, welche innovativen Services und Extraleistungen die BARMER über die gesetzlichen Verpflichtungen hinaus anbietet. In diesem Heft stellen sich Ihnen die Kandidatinnen und Kandidaten persönlich vor und wir erklären, wie die Sozialwahl funktioniert.

Ein weiterer Schwerpunkt und das Titelthema dieser Ausgabe ist die Bedeutung der richtigen Ernährung für unseren Körper. Sie erfahren, wie Sie Ihre Gesundheit schon mit kleinen Veränderungen nachhaltig stärken können. Im Interview verrät TV-Köchin Sarah Wiener, wie gesund kochen auch im stressigen Alltag gelingt und nebenbei beim Geldsparen hilft. Und der Forscher und Autor Valter Longo führt aus, warum Scheinfasten die Alterungsprozesse unseres Körpers verlangsamt.

In diesem Heft haben wir auch die bewegende Geschichte unseres Versicherten Niklas Haberstroh und seiner Freundin Lara aufgeschrieben. Der 27-Jährige erkrankte 2021 an Lymphdrüsenkrebs, nur wenige Wochen nach dem ersten Treffen mit Lara. Sie hat ihn durch die Chemotherapie begleitet und ist zu ihm gezogen, obwohl sich die beiden gerade erst kennengelernt hatten. Niklas und Lara haben den Krebs besiegt und helfen nun anderen Betroffenen mit Rat und Empathie. Eine Geschichte, die Mut macht!

Viele Grüße

*Christoph Straub*

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub  
Vorstandsvorsitzender







**Siegmund Nesch ist seit 1. Januar 2023 neues Vorstandsmitglied der BARMER. Er ist für die Bereiche Informationstechnologie, Markt und Kunde sowie Marke und Marketing verantwortlich.**

**Willkommen bei der BARMER, Herr Nesch! Auf welche Herausforderung freuen Sie sich am meisten?**

Die Stärken der BARMER so einzusetzen, dass wir die Menschen bei den gesundheitlichen Herausforderungen des Alltags optimal unterstützen.

**Was möchten Sie besonders vorantreiben?**

Die BARMER so zu gestalten, dass sie ihren Versicherten einerseits innovative digitale Services bietet und andererseits menschlich und nahbar bleibt.

**Wo sehen Sie unsere Krankenkasse in der Zukunft?**

Die BARMER bietet ihren Versicherten bestmögliche Leistungen und einen hervorragenden Service. Dabei ist Nachhaltigkeit eine weitere Voraussetzung für gesundes Leben.



7Mind-App

## Nachhaltig Stress abbauen

Als BARMER Versicherte können Sie die Meditations-App 7Mind kostenlos nutzen. In dem achtwöchigen Online-Kurs zur Stressprävention erlernen Sie unter anderem die progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson. Damit sorgen Sie für mehr mentale Entspannung und fördern langfristig Ihre Gesundheit. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Online-Training nachhaltig wirkt und dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich durch das Training ausgeglichener fühlen.

[www.barmer.de/7Mind](http://www.barmer.de/7Mind)





Elektronische Krankschreibung

## Digital krankmelden

Mit der elektronischen Krankschreibung, kurz eAU, übermittelt die BARMER Ihre Krankmeldung direkt an Ihren Arbeitgeber. Sie müssen sich um nichts kümmern – und können sich ganz auf Ihre Genesung konzentrieren. Damit entfällt auch das Risiko, durch eine verspätete Meldung kein Krankengeld zu bekommen. Umweltfreundlicher Nebeneffekt: Durch die Digitalisierung des gelben Scheins wird sehr viel Papier gespart.

[www.barmer.de/eau](http://www.barmer.de/eau)



### Noch schneller informiert

-

Um die hier vorgestellten Leistungen und Services auf einen Blick zu sehen, scannen Sie einfach den QR-Code. Ebenso finden Sie bei weiteren Artikeln dieser Ausgabe QR-Codes, die Sie direkt auf die betreffenden Internetseiten führen.

[www.barmer.de/neues-von-der-barmer](http://www.barmer.de/neues-von-der-barmer)

## Neues von der BARMER

### Lotsenhilfe bei Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. In einem Pilotprojekt begleiten Mitarbeitende der BARMER über 240 Patientinnen als persönliche Lotsinnen und Lotsen durch die Therapie. Sie beraten die Frauen, unterstützen sie in organisatorischen Fragen und geben ihnen so mehr Sicherheit, um sich im komplexen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Die BARMER prüft derzeit einen Ausbau des Projekts, um noch mehr Frauen beratend zur Seite zu stehen.

[www.barmer.de/lotsenprojekt](http://www.barmer.de/lotsenprojekt)



### Kieferorthopädie

## Zuschuss für Zahnversiegelung

Junge Versicherte, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und denen eine kieferorthopädische Behandlung mit festsitzender Klammer bewilligt wurde, bekommen von der BARMER einen Zuschuss für die in diesem Zusammenhang durchgeführte Zahnversiegelung. Die BARMER bezahlt einmalig die tatsächlich entstandenen Ausgaben – maximal 50 Euro. Reichen Sie dafür einfach die Rechnung bei Ihrer BARMER ein.

[www.barmer.de/zahnversiegelung](http://www.barmer.de/zahnversiegelung)

Transparenz bei der BARMER

### Wie viel verdiente der Vorstand im vergangenen Jahr?

-

Der Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. Christoph Straub bekam 2022 ein Grundgehalt von 334.853 Euro, sein im Dezember 2022 ausgeschiedener stellvertretender Vorstandsvorsitzender Jürgen Rothmaier 308.064 Euro. Simone Schwing verdiente als Mitglied des Vorstands 292.500 Euro.

Als Rückstellungen für die Altersvorsorge waren für das Jahr 2022 zudem für den Vorstandsvorsitzenden 85.833 Euro und für seinen Stellvertreter 25.285 Euro anzusetzen.

Die Vorstandsmitglieder fuhren Dienstwagen, die sie auch privat nutzen konnten. Die damit einhergehenden geldwerten Vorteile beliefen sich auf 3.582 Euro (Herr Prof. Dr. Straub), 1.706 Euro (Herr Rothmaier) und 6.788 Euro (Frau Schwing).

Die Vorsitzende des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek) wurde mit 240.000 Euro entlohnt. Für den GKV-Spitzenverband erhielt die Vorstandsvorsitzende 262.000 Euro, ihr Stellvertreter 254.000 Euro und ein Vorstandsmitglied 250.000 Euro.

[www.barmer.de/vorstand](http://www.barmer.de/vorstand)



Reiseschutzimpfung

## 100 % Kostenübernahme

Mit der BARMER reisen Sie geschützt in den Traumurlaub, denn wir übernehmen die Kosten für alle Reiseimpfungen. So lassen sich gesundheitliche Gefahren minimieren. Die BARMER zahlt alle Impfungen, die Sie für Ihre Fernreise benötigen, zusätzlich sogar die Malariaprophylaxe. Außerdem können Sie mit den Reiseschutzimpfungen am Bonusprogramm teilnehmen, Punkte sammeln und sich attraktive Prämien sichern.

[www.barmer.de/reiseschutz](http://www.barmer.de/reiseschutz)

## Bonusprogramm

Wie gemacht für Ihr tägliches Leben: Sichern Sie sich bis zu 150 Euro.



Unser Bonusprogramm wird durch die vielen neuen Punktemöglichkeiten jetzt noch flexibler und lässt sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Egal ob Zahnvorsorge, Schutzimpfung oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio: Sie kümmern sich um Ihre Gesundheit und sammeln Bonuspunkte, die Sie sich dann als Prämie auszahlen lassen können. Oder Sie entscheiden sich für einen Gesundheitszuschuss von bis zu 150 Euro. Sie

können alle Nachweise digital einreichen und die Bonuspunkte direkt über die BARMER-App einlösen. Liegt Ihnen ein Nachweis nur in Papierform vor? Auch kein Problem: Fotografieren Sie Ihre Nachweise einfach per Smartphone und laden diese in der App in drei Sekunden hoch. Sie können Ihre Nachweise auch in Ihrer BARMER Geschäftsstelle einreichen. Falls Sie Ihre Punkte nicht benötigen, können Sie diese an Freunde und Familie verschenken. ●

BARMER Versicherte können die App im Google Play Store oder im Apple App Store herunterladen.

[www.barmar.de/app](http://www.barmar.de/app)

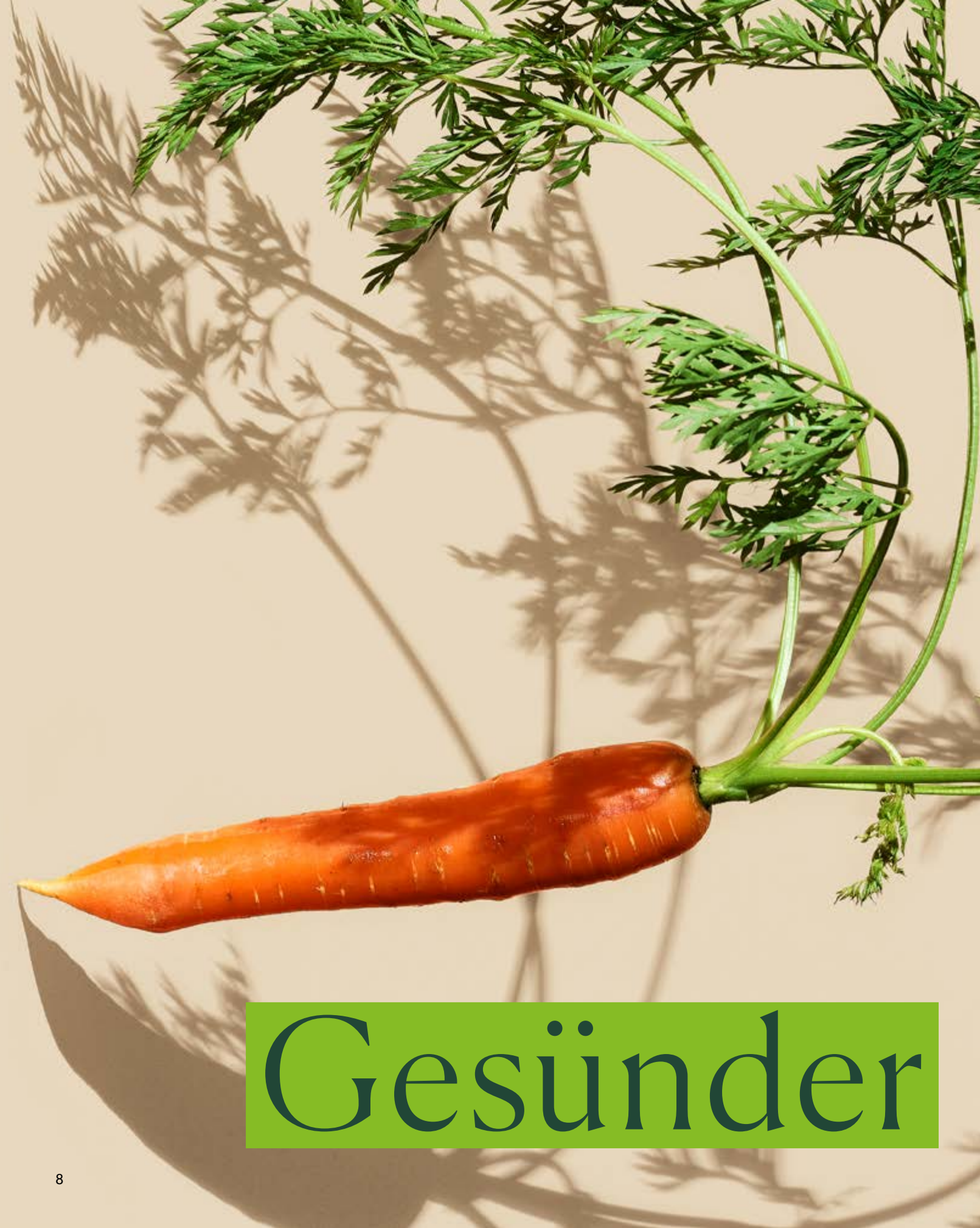


für iOS




für Android





Gesünder



Möhre, Gelbe Rübe oder Wurzel – egal wie dieses Gewächs bei Ihnen zu Hause heißt, mit seinem Mix aus Pflanzenstoffen und Vitaminen ist es Sinnbild gesunder Ernährung. In diesem Dossier erzählt TV-Köchin Sarah Wiener, warum sie Selbstgekochtes immer einem Fertiggericht vorziehen würde. Altersforscher Valter Longo lüftet das Geheimnis des Scheinfastens. Und Sie erfahren, wie Sie mit kleinen Veränderungen bei Ihrer Ernährung Großes bewirken können.

essen



# Kleine Schritte

Wer kann schon an einer Schale Chips vorbeigehen, ohne hineinzugreifen? Wer bleibt nicht lieber auf dem Sofa sitzen, statt durch den Regen zu joggen? Und kurze Zeit später schon ärgert man sich, hat man doch die guten Vorsätze wieder über Bord geworfen. Wir zeigen, wie es gelingt, ungesunde Gewohnheiten loszuwerden – und gesündere zu etablieren.

# Große Wirkung





Kleine Portionen, natürliche Zutaten, mehr Geduld mit sich selbst – viel braucht es nicht für ein gesundes Leben.

# E

Ein Schokocroissant zum Morgenkaffee – schließlich hat man einen harten Tag vor sich. Mittags Nachschlag vom Buffet – kostet ja nichts. Und jedes Mal im Vorbeigehen greift man in die Süßigkeitenschublade der Kollegin, obwohl man es ja eigentlich besser weiß. Warum ist es nur so schwierig, sich gesünder zu ernähren und den kleinen Verführungen des Alltags zu widerstehen? Eine Frage, die auch Christoph Klotter, emeritierter Professor für Ernährungspsychologie der Hochschule Fulda, häufig hört. Sein erster Rat an alle, die mit ihren ungesunden Essgewohnheiten hadern: „Seien Sie freundlich mit sich selbst und verzeihen Sie sich, wenn es nicht gleich mit den gesunden Vorsätzen klappt.“ Gerade wenn es ums Essen geht, falle es vielen schwer, sich von schädlichen Gewohnheiten zu verabschieden.

Der Grund dafür liegt in der Menschheitsgeschichte: An den Tag, an dem wir das erste Mal im Leben Chips knabberten oder das erste Eis schleckten, erinnern sich wohl die wenigsten von uns. Doch schon bei kleinen Kindern kann man beobachten, dass diese Kost Glücksgefühle auslöst. Der Botenstoff Dopamin sorgt im Gehirn für ein Wohlfühlerlebnis. Die Mischung aus salzig und knusprig oder auch die Süße von Schokolade und Gummibärchen →

zieht uns magisch an, sichern die Leckereien doch das Überleben in Form von Kalorien. Doch bei allem Überfluss unserer Zeit macht uns diese Veranlagung zu schaffen.

Es bedarf großer Willenskraft, um das schnelle Glücksversprechen zugunsten der langfristigen Gesundheit zu ignorieren. „Unser Belohnungssystem im Gehirn bestimmt auch heute noch unser Denken“, sagt Klotter. Sobald wir uns anstrengen, halten wir Ausschau nach Lohn für unsere Mühen. Nach einem harten Tag freuen wir uns schon nachmittags auf das wohlverdiente Feierabend-Bier. Nach einem nervenaufreibenden Meeting brauchen wir erst mal was Süßes, um runterzukommen.

Ihre Wirkung entfaltet Nahrung auf vielen Wegen: Wohlgeschmack hinterlässt ein gutes Gefühl, Nährstoffe dämpfen den Kortisolspiegel, der bei Stress erhöht ist. Süßes und Fettiges setzen Glückshormone frei. Das Bedürfnis nach Entspannung, Ruhe und Trost ist schlicht menschlich und lässt sich nicht abtrainieren – aber wir können daran arbeiten, dass wir auf anderen Wegen zu diesen Gefühlen kommen.

### Alternativen zu Süßem

Auf der Suche nach einer Art Ersatzbefriedigung seien zwei Schritte nötig, erklärt Klotter: „Im ersten Schritt müssen wir erkennen und uns bewusst machen, in welchen konkreten Situationen wir uns nach Belohnung und dem Glückskick sehnen.“ Vielleicht begegnen wir dem täglichen Motivationstief mit einer Handvoll Süßigkeiten. Trinken das Glas Wein, um abends runterzukommen. Oder wir essen über den Hunger, wenn wir gestresst sind.

Im zweiten Schritt geht es darum, sich zu fragen, welche gesunde alternative Belohnung es zum Naschimpuls gibt. Was hilft mir zu entspannen? Wann fühle ich mich belohnt? Wobei fühle ich mich wohl? Das kann alles Mögliche sein: Ein Spaziergang, Tanzen oder ein guter Song können Glückshormone freisetzen. Vielleicht tut es nach dem anstrengenden Meeting auch gut, ein paar Sätze mit der Lieblingskolle-



### Die Kunst der Essensplanung

- Meal Prep: Die BARMER hilft mit Rezepten und einem Wochenplan zum Runterladen beim Vorkochen.

[www.barmer.de/mealprep](http://www.barmer.de/mealprep)



### Essen aus Frust und Stress

- Ohne Hunger essen: Lesen Sie, wie Sie emotionales Essverhalten erkennen und welche Lösungsstrategien es gibt.

[www.barmer.de/stressessen](http://www.barmer.de/stressessen)



Statt alleine vor dem Computer ein Brötchen zu essen, sollten wir uns lieber mit den Lieblingskolleginnen verabreden.

gin zu wechseln, statt die Schoki-Schublade zu plündern. Der Abendspaziergang vertreibt die Lust auf ein deftiges Stress-Essen. Und gegen Müdigkeit hilft ein Fünf-Minuten-Powernap mehr als der dritte Caffè Latte.

Allerdings dürfe man nicht erwarten, dass Veränderungen von einem auf den anderen Tag gelingen, sagt Klotter. Gewohnheiten sind schlicht hoch automatisierte Abläufe, die sich oft am Bewusstsein vorbeischieben. Alle Tätigkeiten, die wir immer wieder in der gleichen Weise tun, werden mit der Zeit zur Routine. Unser Gehirn speichert sie so tief ab, dass wir dann gar nicht mehr darüber nachdenken. Jeder kennt das: Rad fahren, Schuhe binden oder Zähne putzen machen wir einfach, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden. Mit den ungesunden Gewohnheiten ist es ganz ähnlich. Jahrelang sind wir darauf trainiert, gegen Stress Schokolade zu essen oder den Feierabend auf dem Sofa zu verbringen. Und plötzlich soll das Gehirn den gewohnten Trott verlassen? Kein Wunder, dass dies ein mühseliger, langwieriger Prozess ist. „Es geht um nicht weniger als den Umbau unseres Oberstübchens“, ordnet Klotter ein. „Der Trick ist, dranzubleiben und sich Durchhänger großzügig zu verzeihen.“ Es braucht Ausdauer, um die neue





Haltung zu verankern. Erst durch viele Wiederholungen etablieren sich neue Gewohnheiten und „überschreiben“ die ausgetretenen Pfade unserer Nervenbahnen. Das kann Wochen oder Monate dauern.

### Ein inneres Prickeln

Ein einfacher wie wirksamer Trick kann helfen, alte Gewohnheiten zu ersetzen: der Wenn-Dann-Plan. Dabei verknüpfen wir eine neutrale mit einer neuen, günstigen Gewohnheit. Wenn wir beispielsweise mehr Gemüse essen möchten, könnte ein sinnvoller Wenn-Dann-Plan lauten: „Wenn ich zu Mittag esse, dann esse ich als Vorspeise immer einen Salat.“ Und wenn wir uns mehr bewegen wollen: „Wenn ein Weg kürzer als einen Kilometer ist, gehe ich zu Fuß.“ Der Motivationspsychologe Peter Gollwitzer gilt als Erfinder dieses Tricks und hat dessen Wirksamkeit vielfach erforscht. Auch hier gilt: Ohne Disziplin geht der Plan nicht auf. Denn man muss mindestens zwei Monate lang dranbleiben, bis sich neue Verhaltensmuster fest im Alltag verankert haben, zeigen Studien der Psychologin Phillippa Lally vom University College in London mit fast 100 Probanden.

Bloß woher nimmt man die Motivation dafür? Die Münchner Veränderungs-Coa-

chin Cordula Nussbaum begleitet häufig Klientinnen und Klienten, die neue Gewohnheiten etablieren möchten. „Meine erste Frage ist immer: Warum möchtest du dein Verhalten verändern?“, sagt Cordula Nussbaum. „Wozu möchtest du fitter sein, mehr Bücher lesen oder dich gesünder ernähren?“ Nussbaums Frage zielt auf die Energie ab, die hinter dem Vorhaben steht. Weil Veränderung anstrengend ist, brauchen wir Entschlossenheit und Feuer, um durchzuhalten. Und diese Energie speist sich aus unseren Motiven. „Es muss innerlich prickeln, wenn man an sein Ziel denkt“, so Cordula Nussbaum.

*Ich will sportlich fitter werden, weil ich im nächsten Jahr die Zugspitze besteigen oder einen Marathon laufen will – daher werde ich es hinkriegen, ab jetzt mit dem Rad zur Arbeit zu fahren!*

*Ich habe in einer Fastenwoche erlebt, wie gut mir Zuckerverzicht tut – daher esse ich nun an zwei Tagen in der Woche keinen Zucker!*

*Ich schlafe besser, wenn ich den Alkohol am Abend weglassen – daher trinke ich ihn nur noch am Wochenende!*

Ist das Motiv klar, geht es darum, konkrete und zugleich kleine Schritte zu entwickeln, die uns in die richtige Richtung führen. „Die meisten Vorhaben scheitern, weil man zu viel auf einmal verändern möchte“, sagt Nussbaum. Nie wieder Zucker essen, täglich laufen gehen oder dreimal am Tag meditieren – das sind Ziele, die man meist sowieso nicht realisieren kann. Sinnvoller

## „Der Trick ist, dranzubleiben und sich Durchhänger großzügig zu verzeihen.“

Prof. Christoph Klotter, Ernährungspsychologe



sind kleine Schritte – am besten so klein, dass sie keine Mühe kosten. Diese Methode hat sich inzwischen auch als „Micro Habits“ oder „1%-Methode“ etabliert.

Was wäre so eine gangbare Mini-Veränderung, wenn es um gesünderes Essen geht? Hier sollten wir vor allem von positiven Beispielen ausgehen und uns nicht das Ungesunde ganz generell verbieten oder uns Vorwürfe machen, wenn wir doch mal über die Stränge schlagen, rät Coachin Cordula Nussbaum: Wer bewusster und regelmäßiger essen möchte, der geht heute mit dem Team zum Lunch, statt am Computer ein Brötchen zu verschlingen. Wessen Ziel es ist, mehr Gemüse zu essen, der nimmt sich heute mal statt der Pommes zum Burger einen Salat. Solche Vorhaben lassen sich auf alle Bereiche des Lebens übertragen, ganz egal, ob es um mehr Bewegung oder weniger Stress geht. „Ich wähle eine kleine Veränderung und erlaube mir, sie erst einmal nur heute umzusetzen. Morgen darf ich wieder neu entscheiden“, sagt Nussbaum. „Diese Freiheit nimmt den Druck. Nach dem ersten Erfolg kann es gut sein, dass ich mich morgen wieder für die Treppe und das Gemüse entscheide.“

Wer jetzt denkt: Diese kleinen Veränderungen machen das Leben noch lange nicht besser, dem sei gesagt: Klein anfangen ist besser, als nichts zu tun. Veränderungen durch Micro Habits sind nachweislich gute Wegbereiter für einen sanften, nachhaltigen Kurswechsel. Weil es einfach Spaß macht – und unser Gehirn fast unbemerkt seine gewohnten Bahnen verlässt

Text: Carola Kleinschmidt





# „Selbstkochen ist ein Akt der Liebe“



## Früh übt sich

-  
BARMER und die Sarah Wiener Stiftung begeistern mit der bundesweiten Initiative „Ich kann kochen!“ Kinder für abwechslungsreiche Ernährung. Das Herzstück sind Rezepte für einfache, aber vielseitige Gerichte, mit denen Familien unkompliziert und gesund kochen (lernen) können.

[www.barmer.de/familienkueche](http://www.barmer.de/familienkueche)



TV-Köchin **Sarah Wiener** kann Fertigprodukten in der Küche nichts abgewinnen. Stattdessen zeigt sie, wie lecker Selbstgeköchtes ist, und verrät, was Kochen mit Selbstbestimmung zu tun hat.

**F**rau Wiener, wir wollen mit Ihnen über Ihr Lieblingsthe-ma sprechen: die Vorteile von selbst gekochtem Essen gegenüber hoch verarbeiteten Lebensmitteln. Warum liegt Ihnen das so am Herzen?

Selbst zu kochen, hat für mich mit Identität zu tun, mit Kultur. Damit, mir etwas Gutes zu tun und über meinen eigenen Körper zu bestimmen. Ich finde es wichtig, dass ich weiß, was ich esse. Das funktioniert am besten, wenn ich mit frischen Zutaten koche.

**Was ist Ihr Hauptargument gegen hoch verarbeitete Lebensmittel?**

Die eigene Gesundheit. Denn Fertigprodukte sind industriell hergestellte, sterilisierte, angereicherte Nahrungsmittel. Meist werden keine echten Lebensmittel verwendet, sondern Extrakte, die durch Aromen, Farbstoffe, Hochleistungsenzyme und Bindemittel vorgaukeln, etwas Sättigendes, Kräftigendes zu sein. Wenn Sie in der Zutatenliste eines Fertiggerichts etwas nicht verstehen, sollten Sie es nicht essen. Die künstlich hergestellten Lebensmittel können von uns gar nicht richtig verarbeitet werden. Sie verändern zudem die Zusammensetzung unserer Darmflora, das Mikrobiom.

**Und diese Art der Darmflora ist ein Problem?**

Ein riesiges, denn man weiß heute: Je frischer und vielfältiger wir unsere Freunde im Darm füttern, desto vielfältiger sind sie – und desto widerstandsfähiger und besser ist unser Immunsystem. Umgekehrt bedeutet das: Hoch verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte können die Ursache für vielerlei Krankheiten sein. Und selbst wenn „gesund“ oder „natürlich“ auf der Verpackung steht, sind die Produkte aufwendig, meist chemisch hergestellt, der

Nährstoffwert ist mit dem von frischen Lebensmitteln nicht zu vergleichen.

**Wieso greifen wir trotzdem so oft zu Pizza und Tütensuppe?**

Wir sind bequeme Wesen. Und wir werden verführt, jeden Tag. Das Angebot ist groß und wird jeden Tag größer. So verlieren wir immer mehr das Gefühl dafür, was eigentlich richtige Lebensmittel sind.

**Viele Menschen haben aber einfach wenig oder keine Zeit zum Kochen.**

## Sarah Wieners Selbstkoch-Tipps

### Einfach starten

Starten Sie das regelmäßige Kochen mit Ihrem Lieblingsgemüse. Am Anfang sollten die Gerichte zudem einfach sein und einen großen Unterschied zum gekauften Produkt machen – Kartoffelbrei zum Beispiel, der schmeckt selbst gemacht ganz, ganz anders. Oder Mayo, die nur fünf Minuten braucht.

### Vorbilder suchen

Kochen lernt man nur durch Kochen! Am besten und lustigsten ist es, Sie stellen sich regelmäßig als Küchenhilfe zu Mutter oder Vater, zu Freundinnen und Freunden, die das gut können.

### Effektiv arbeiten

Gemüse zu schneiden, braucht anfangs viel Zeit. Doch je mehr Sie üben, desto schneller werden Sie. Ich lege immer gleich vier, fünf Gemüsestücke nebeneinander, etwa bei Karotten, dann geht es auch vier- bis fünfmal so schnell.

### Nachhaltig handeln

Durch Kochen spart man viel Geld: Zwiebel- und Karottenschalen sind wunderbar für eine Gemüsesuppe und ein selbst gebackener Kuchen kostet viel weniger als beim Bäcker. So kann man locker 1.000 Euro im Jahr sparen. Außerdem hilft Selbstkochen gegen Lebensmittelverschwendung: Selbstgekochtes wirft man nicht so schnell weg, weil man die Mühe, die dahintersteckt, schätzt.

**Haben Sie einen Tipp für Eilige?**

Überdenken Sie Ihre Prioritäten. Selbst zu kochen, ist ein Akt der Liebe, der Kreativität, des Selbstwerts. Indem wir uns selbst, unserer Familie oder unseren Freunden eine frische Mahlzeit zubereiten, tun wir etwas für uns und für unseren Körper. Am Schneidebrett können wir uns erleben, wir nehmen die Lebensmittel mit allen Sinnen wahr. Wir riechen, schmecken und fühlen sie. Probieren Sie es aus, es macht Spaß und schmeckt dabei noch unendlich lecker. ●

*Text: Susanne Pahler*

# Nudging: kleine Stupser ins gesündere Leben



## Mit Zettel einkaufen

Billigangebote, Hunger oder gute Verkaufssprüche verführen uns zu unsinnigen Mehrkäufen. Der Trick: Entlasten Sie Ihr Gehirn und kaufen Sie mit einem Notizzettel ein. Wer noch einen draufsetzen möchte, radelt zum Supermarkt oder geht zu Fuß. Dann bleibt der Einkaufszettel überschaubar, weil im Fahrradkorb oder Rucksack schlicht der Platz für mehr fehlt.

Damit bei Ihnen das Richtige im Korb landet und wie Sie Spontaneinkäufe vermeiden:

[www.barmer.de/einkaufsliste](http://www.barmer.de/einkaufsliste)



## Gesundes sichtbar machen

Steht in der Kantine der Salat leichter greifbar als die Pommes, entscheiden wir uns eher fürs Gesunde als Beilage. Das Gleiche gilt auch zu Hause: Beim Abendbrot drapieren wir zwischen Käse reichlich Rohkost. Schokolade und Chips verschwinden in der Schublade. Und am Abend kommen statt Flips die Gemüsespießchen mit Quark auf den Sofatisch.

Im Saisonkalender sehen Sie auf einen Blick, welches Obst und Gemüse gerade wächst:

[www.barmer.de/saisonkalender](http://www.barmer.de/saisonkalender)





Möhrensticks oder Chips? Unsere Gesundheit hängt oft von kleinen Entscheidungen ab. Nudges nennt man kleine, sanfte Anregungen für einen gesunden Lebensstil. Wir stellen vier vor, die besonders effektiv sind.



#### Essen mit Pausen verbinden

Das heißt: kein Brötchen vor dem Rechner, kein Schokoriegel auf dem Weg zum Meeting. Am besten machen Sie noch ein paar Dehnübungen, bevor es zu Tisch geht. Das signalisiert Körper und Geist: Jetzt ist Pause, ihr könnt runterkommen! Das Essen wird automatisch genussvoller und bewusster, wenn unser Erholungssystem anspringt – und wir sind schneller satt.

Lesen Sie, worum es beim bewussten Essen geht und welche Nährstoffe Sie brauchen:

[www.barmer.de/bewusstessen](http://www.barmer.de/bewusstessen)



#### Auf das Ambiente achten

Wer kleinere Teller benutzt, isst automatisch weniger. Aus der Lieblingstasse schmeckt nicht nur der Kaffee besser, sondern vielleicht auch Leitungswasser. Sie wollen generell mehr Wasser trinken? Stellen Sie sich eine hübsche Karaffe und ein ausgefallenes Glas dekorativ auf den Tisch. Schon greifen Sie automatisch öfter nach dem gesunden Getränk.

Spannendes über unseren Appetit und wie die Tellerfarbe sich auf das Essverhalten auswirkt:

[www.barmer.de/tellerfarbe](http://www.barmer.de/tellerfarbe)



# Wie werden wir 100 Jahre alt?

Unsere Ernährung hat einen wesentlichen Anteil daran, ob wir im Alter kräftig und aktiv oder gebrechlich und ungelenkt sind.

Was können wir selbst dazu beitragen, um lange gesund zu leben? Viel, sagt der bekannte Alterungsforscher **Valter Longo**. Im Interview verrät er das Geheimnis vieler Hundertjähriger und warum Scheinfasten so guttut.



**H**err Prof. Longo, Sie widmen sich seit fast 30 Jahren der Biomedizin des Alterns. Welche Erkenntnis hat Sie selbst am meisten überrascht?

Die verjüngende Wirkung des periodischen Fastens auf die Zellen und den Stoffwechsel. Wir haben die verschiedensten Interventionen probiert, keine ist so wirksam wie eine kurze Phase des Scheinfastens alle paar Monate. Noch besser ist es natürlich, wenn man sich konsequent gesund ernährt und ausreichend bewegt. Aber das ist – wie wir alle wissen – nicht leicht. Ein paar Tage zu fasten, schafft hingegen jeder.

**Was verstehen Sie unter Scheinfasten?**

Man führt dem Körper über vier bis sieben Tage nur 800 bis 1.000 Kalorien zu, die ausschließlich vegetarischer Natur sind. Normalerweise sind es 2.000 bis 2.500.

**Und das hält jung?**

Das tut es. Was uns als Forschende besonders erstaunt hat, war der reinigende Effekt des Scheinfastens: Wenn Sie einen Menschen eine Zeit lang hungern lassen, beginnt der Körper etliche der problematischen Zellen zu eliminieren: Krebsvor-

läuferzellen, schädliche Autoimmunzellen, insulinresistente Zellen oder Nervenzellen, die nicht mehr ordentlich funktionieren. Das ist wie ein großes Putzprogramm.

**Was ist der Unterschied zum herkömmlichen Fasten?**

Dass sich der Stoffwechsel nicht verlangsamt. Dies geschieht, wenn wir zu lange kaum etwas essen oder fasten. Der Körper stellt auf Sparflamme und bremst den Stoffwechsel. Mit dem Effekt, dass das verlorene Gewicht schnell wieder drauf ist, wenn man normal isst – sogar oft noch mehr.

**Sie sprechen sicher aus Erfahrung.**

Ja, ich scheinfaste selbst zwei- bis dreimal im Jahr.

**Sie haben zudem viele Menschen untersucht, die über 100 Jahre alt sind. Was haben sie in ihrem Leben besser gemacht?**

Meist haben sie tatsächlich gesünder gegessen. Ernährung ist der wichtigste Faktor, den wir selbst verändern können, um nicht nur Einfluss auf unsere Lebensdauer zu nehmen, sondern auch darauf, ob wir im Alter kräftig und aktiv sind oder gebrechlich und ungelent.

**Ihre Erkenntnisse sind in die von Ihnen entwickelte Langlebigkeits-Ernährung eingeflossen, die Sie „Longevità“-Diät nennen.**

Ja, wir wissen aus unseren Studien, dass eine vorrangig pflanzenbasierte, fleischlose Ernährung ein langes, gesundes Leben fördert. Die Proteine stammen vor allem aus Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen. Zweimal die Woche gibt es Fisch mit einem hohen Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Schädliche Fette und Zucker werden auf ein Minimum reduziert. Dafür sollte der Speiseplan reich an ungesättigten Fetten sein, wie sie etwa in Lachs, Walnüssen und Mandeln enthalten sind. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornbrot und Gemüse sind besser als Kohlenhydrate aus Pasta, Reis und Weißbrot.

**Sie empfehlen große Pausen zwischen den Mahlzeiten. Warum?**

Der Mensch hat immer gefastet, wir haben das bloß verlernt. Wer pro Tag nur zwei Mahlzeiten plus einen Snack auf Pflanzenbasis zu sich nimmt, läuft kaum Gefahr, zu viel zu essen. Ich persönlich lasse seit vielen Jahren das Mittagessen weg. Nach einigen Monaten gewöhnt sich der Körper daran.

**Lässt sich der Effekt einer gesunden Ernährung messen – zum Beispiel im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes?**

Absolut. Die gesunde Ernährung kann Typ-2-Diabetes sogar verschwinden lassen. Auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Bluthochdruck wird reduziert. Pflanzenbasierte Kost und regelmäßiges Scheinfasten verringern auch das Krebsrisiko um bis zu 50 Prozent. Wir haben sogar positive Effekte bei Alzheimerkranken festgestellt.

**In westlichen Industrienationen steigt die Zahl von Menschen mit Typ-2-Diabetes massiv an.**

**Frustriert Sie das nicht manchmal?**

Man darf nicht aufgeben. In der Schule müssten die Kinder lernen, wie man sich richtig ernährt. Und die Politik müsste mehr in spezialisierte Präventionsteams investieren, die dafür ausgebildet sind, Alterungsprozesse zu bremsen – und damit auch die Krankheiten. ●

*Interview: Barbara Esser*



**Prof. Dr. Valter Longo**

Der Gerontologe ist Direktor des Longevity Institute an der University of Southern California in Los Angeles, USA, eines der führenden Zentren für die Erforschung des Alterns.



### Lebensrezepte

Jeder hat sein persönliches Rezept, um glücklich zu sein. Lassen Sie sich inspirieren von den Geschichten außergewöhnlicher Menschen.

[www.barmer.de/lebensrezepte](http://www.barmer.de/lebensrezepte)





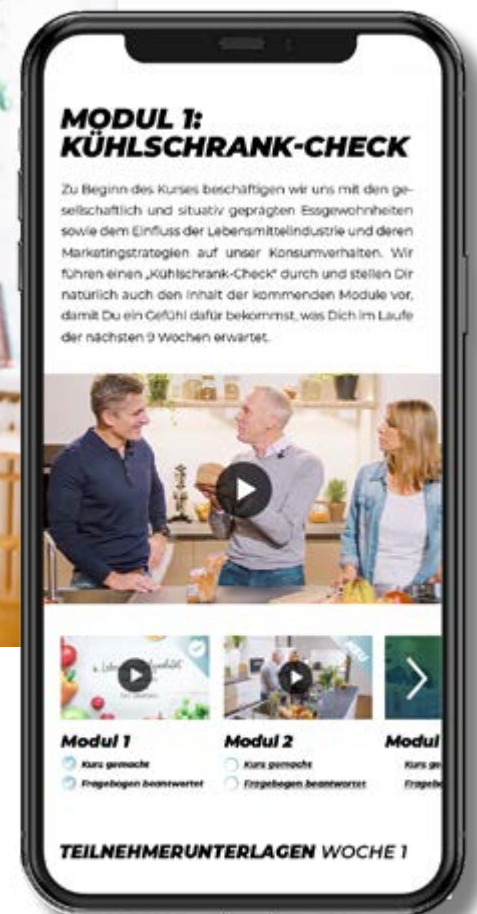
## Ernährung und Vitalität

Als BARMER Mitglied können Sie kostenfrei an unserem neunwöchigen Online-Kurs teilnehmen. Beginnen Sie jetzt damit, Ihre Ernährung nachhaltig gesund sowie nahrhaft und lecker zu gestalten.



Jede Woche des neunwöchigen Online-Kurses „Ernährung und Vitalität“ startet mit einem neuen Kursmodul, das Sie dank unserer Erinnerungsfunktion nicht verpassen. Wir liefern Ihnen absolute Flexibilität – so können Sie entscheiden, zu welcher Tageszeit Sie am Kurs teilnehmen. Außer mit praktischen Übungen versorgen wir Sie mit leckeren Rezepten und einem Kühlschrank-Check, damit Sie Ihre Ernährung nachhaltig verändern und zukünftig ge-

sund essen. Gesundheitsexperten wie Prof. Dr. Ingo Froböse erklären anschaulich und unterhaltsam, wie Essgewohnheiten geprägt werden und wie wir sie ändern können. Wir beantworten Fragen zum richtigen Essrhythmus, zu Kohlenhydraten und Fetten. Mit unserem Online-Kurs werden Sie zu Ihrem eigenen Ernährungsexperten. Das Beste: Wir belohnen Sie für so viel Einsatz mit Extra-Bonuspunkten, die Sie in unserem BARMER Bonusprogramm sammeln können. ●



Jetzt Online-Kurs kostenfrei buchen:

[www.barmer.de/cyberfitness-ernaehrung](http://www.barmer.de/cyberfitness-ernaehrung)

## „Ich bin eine trockene Sugarholic“

Zucker wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ auf unseren Körper aus. Autorin **Anastasia Zampounidis** hat ihn aus ihrem Leben gestrichen.

Ich gebe es zu: Ich bin Sugarholic. Trockene Sugarholic wohlgemerkt. Wenn diese Bezeichnung Sie an das Ritual der Anonymen Alkoholiker erinnert, dann liegen Sie da gar nicht so falsch. Denn ich fühlte mich die längste Zeit meines Lebens zuckersüchtig. Bis ich vor 17 Jahren begann, auf jegliche Art von industriell verarbeitetem Zucker zu verzichten. Seitdem kann ich mich als glücklicheren Menschen bezeichnen.

Es wäre allerdings unehrlich zu behaupten, dass man dem Zucker einfach so bye-bye sagen kann. Genauso falsch wäre es zu sagen, nur ein strenger Plan und Selbstgeißelung führen zum Erfolg. Das Leben an sich und das Essen im Besonderen müssen Freude machen, gerade wenn man etwas ändern möchte. Mein persönliches Hauptmotiv waren die nervigen Heißhungerattacken. Bei mir hörten sie nach wenigen Tagen auf. Bald regenerierten sich auch meine Geschmacksrezeptoren. Es war ein unglaubliches Gefühl, als ich nach vielen Jahren zum ersten Mal wieder die köstliche Natursüße von Paprika, Roter Bete und Karotte schmeckte.

Meine stark geschwächte Leber, die auf dem besten Weg war, eine nichtalkoholische

Fettleber zu werden, gesundete. Ich fühlte mich schnell fitter, schlief besser und war entspannter. Im Verlauf des ersten Jahres verlor ich zwei Kleidergrößen – völlig ohne zu hungern. Denn: Durch den Heißhunger essen wir über den natürlichen Hunger hinaus. Schuld ist das Hormon Insulin, das den Zucker so schnell wie möglich aus der Blutbahn transportieren soll. Ist die Arbeit getan, fällt der Insulinspiegel rasch ab – der

Körper will Nachschub und wir fangen an zu futtern. Fatalemerweise hemmt Insulin auch die Fettverbrennung.

Wenn Sie nun Lust bekommen haben, mit dem Zuckerfasten zu beginnen, empfehle ich Ihnen, sich Zeit zu nehmen und gut vorbereitet in die Ernährungsumstellung zu starten. Ab jetzt sollten Sie jedes Etikett genauestens studieren und die alternativen Begriffe für Zucker kennenlernen. Als grobe Orientierung

gilt: Zucker ist alles, was auf -ose endet, etwa Maltose oder Dextrose. Honig und Agavendicksaft sind am Ende der Stoffwechselkette auch nur Zucker. Achten Sie zudem auf Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe (Stevia, Xylit). Ich bekomme davon Heißhunger und lasse sie komplett weg. Ungeahnte Zuckerfallen warten auch beim Einkauf: In Senf, Tomatensoße, Apfelsaft, Joghurt, Saft, Aufschnitt, Sojasoße, pflanzlicher Milch, in Sauerkraut und Brot ist reichlich Zucker enthalten. Klingt irgendwie kompliziert? Glauben Sie mir, auch wenn es am Anfang mühsam ist: Ihr Körper wird es Ihnen schnell danken.



**Anastasia Zampounidis**

Die deutsch-griechische Autorin und Moderatorin lebt seit Jahren zuckerfrei. Vor einiger Zeit zog sie nach Griechenland und entdeckte dort viele neue Köstlichkeiten, die sie jetzt in einem weiteren Kochbuch gesammelt hat.



**BARMER**



# Drei gute Gründe zu wählen: dein Kind, dein Partner und du.

Jetzt mitbestimmen über die BARMER Zusatz- und Serviceleistungen wie das Bonusprogramm, die Familienleistungen und digitalen Innovationen. Jede Stimme bei der Sozialwahl 2023 zählt.

[www.barmer.de/sozialwahl](http://www.barmer.de/sozialwahl)



**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

**Deine Stimme. Deine Wahl.**



**Sehr geehrte Damen und Herren,**

als Bundeswahlbeauftragter für die Sozialversicherungswahlen kümmere ich mich um die Durchführung der Sozialwahlen. Ein besonderes Anliegen ist es mir, die soziale Selbstverwaltung in unseren Sozialversicherungen zu fördern. Deshalb habe ich heute eine Bitte an Sie: Machen Sie bei der Sozialwahl 2023 mit und wählen Sie Ihre Vertreterinnen und Vertreter in den BARMER Verwaltungsrat.

Der Verwaltungsrat ist das Kernstück der Selbstverwaltung. Der Begriff „Selbstverwaltung“ macht es deutlich: Hier entscheiden nicht Außenstehende, sondern BARMER Mitglieder und Arbeitgeber, die BARMER Mitglieder beschäftigen. Gemeinsam beraten und entscheiden sie über die Gegenwart und die Zukunft der BARMER und treffen damit Entscheidungen, die Sie als BARMER Mitglied ganz direkt angehen.

Bei dieser Sozialwahl haben Sie die Gelegenheit, bei etwas ganz Neuem mitzumachen: Sie können entscheiden, ob Sie Ihre Stimme wie bislang per Brief oder erstmalig online abgeben möchten. Online ist gar nicht so schwer. Infos dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Ab Mitte April liegen die Wahlunterlagen in Ihrem Briefkasten. Mit Ihrem Kreuz – egal ob auf dem Papier oder online – beeinflussen Sie die Leistungsstärke, die Versorgungsqualität und den Service Ihrer Krankenkasse. Darum meine Bitte: Beteiligen Sie sich an der Sozialwahl bei der BARMER und stärken Sie Ihren Selbstverwalterinnen und Selbstverwaltern den Rücken!

In diesem Sonderheft hat die BARMER alle wichtigen Informationen zu den Listen der Kandidierenden und zur Sozialwahl bei der BARMER für Sie zusammengetragen. Seien Sie aktiv dabei, wenn vom 11. April bis 31. Mai 2023 gewählt wird.

Es grüßt Sie herzlich

Peter Weiß





## Sozialwahl 2023 – Ihre Stimme ist wichtig

**Bis zum 31. Mai 2023 können rund sieben Millionen wahlberechtigte BARMER Mitglieder bei der Sozialwahl ihren Verwaltungsrat wählen. Im Versichertenparlament werden viele wichtige Entscheidungen getroffen.**

### Wichtige Fragen

–

#### Warum ist die Sozialwahl für Deutschland so wichtig?

Die Wahl ist wie die Bundestagswahl fester Bestandteil der Demokratie in Deutschland. Die erste Sozialwahl fand 1953 statt. Die Möglichkeit zu wählen bedeutet, dass jedes Mitglied direkt mitbestimmen kann, wer die Interessen der Versicherten bei seiner Kranken- und Pflegekasse vertreten soll.

#### Wer darf wählen?

Alle Mitglieder der BARMER, die am 1. Januar 2023 das 16. Lebensjahr vollendet haben.

#### Was hat man davon, wenn man wählt?

Der von den Mitgliedern gewählte Verwaltungsrat ist das Versichertenparlament der Krankenkasse, er kontrolliert den Vorstand und stellt den Haushalt fest. Er achtet also darauf, dass eine hohe Versorgungsqualität zu bezahlbaren Preisen sichergestellt wird, zum Wohl jeder und jedes Einzelnen. Der Verwaltungsrat ist außerdem an allen Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung beteiligt, zum Beispiel, welchen Zusatzbeitrag die Versicherten bezahlen und welche Bonusprogramme es gibt.

**A**lle sechs Jahre werden die Verwaltungsräte bei den Krankenkassen im Rahmen der Sozialwahlen neu gewählt. Nach der Bundestagswahl und der Europawahl ist die Sozialwahl 2023 mit mehr als 51 Millionen Wahlberechtigten die drittgrößte Wahl in Deutschland. Allein bei den Ersatzkassen erhalten damit rund 24 Millionen Wahlberechtigte die Möglichkeit, ihre Stimme bis zum 31. Mai 2023 abzugeben. Bisher erfolgte die Wahl ausschließlich per Brief – erstmals haben die wahlberechtigten Mitglieder nun auch die Möglichkeit, online zu wählen. Mit ihrem Kreuz – auf dem Papier oder im Internet – entscheiden sie über die Zusammensetzung der wichtigsten Organe der Selbstverwaltung: die Verwaltungsräte der gesetzlichen Krankenkassen und die Vertreterversammlung der Deutschen Rentenversicherung Bund.

#### Die Aufgaben des Verwaltungsrats

Der Verwaltungsrat ist das Versichertenparlament der Krankenkasse. Er erfüllt wichtige Aufgaben bei der BARMER. Der Verwaltungsrat beschließt die Satzung, wählt und kontrolliert den Vorstand und verabschiedet den Haushalt. Im Verwaltungsrat werden die Grundzüge der Kassenpolitik der BARMER bestimmt. Der Verwaltungsrat trifft außerdem alle Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung: Er beschließt Satzungsleistungen wie zum Beispiel Bonusprogramme oder Wahltarife, verantwortet wichtige Finanzentscheidungen und wählt die Mitglieder der Widerspruchsausschüsse, die über die Widersprüche der Versicherten beraten und beschließen.

#### Der Verwaltungsrat hat bereits viel bewirkt

Die BARMER ist mit einem stabilen Beitragssatz ins neue Jahr gegangen. Das hatte der Verwaltungsrat der Kasse in seiner Sitzung am 22. Dezember 2022 beschlossen. Ein starkes Signal der Verlässlichkeit, gerade in diesen sehr belastenden Krisenzeiten. In der jetzigen Legislaturperiode hat das Gremium außerdem digitale Gesundheits- und Serviceangebote für

die Versicherten vorangetrieben. Ein Beispiel dafür ist der BARMER Kompass, der per App und Desktop die Kommunikation mit der Kasse und das Abrufen von Bearbeitungsständen sowie Entscheidungen ermöglicht. Seit Februar 2020 können Versicherte zudem den aktuellen Bearbeitungsstatus ihres Krankengeldanspruchs digital verfolgen. Neben dem im Mai 2022 neu hinzugekommenen Heil- und Kostenplan für Zahnersatz umfasst der Kompass mittlerweile auch die Einsicht in den Bearbeitungsstand von Anträgen für Hilfsmittel und Mutterschaftsgeld.

#### Die Kandidatinnen und Kandidaten

Bei der Sozialwahl wählt man den zukünftigen Verwaltungsrat der BARMER. Er besteht aus 27 Versicherten- und drei Arbeitgebervertretern. Es kandidieren jedoch nicht Einzelpersonen, sondern Listen verschiedener Organisationen. Die Listen finden Sie auf den nächsten Seiten. Eine Liste aufstellen – das können Gewerkschaften, selbstständige Arbeitnehmervereinigungen oder Vereinigungen von Arbeitgebern. Auch BARMER Versicherte und Arbeitgeber dürfen als sogenannte „freie Liste“ antreten.

#### Diese BARMER Mitglieder dürfen wählen

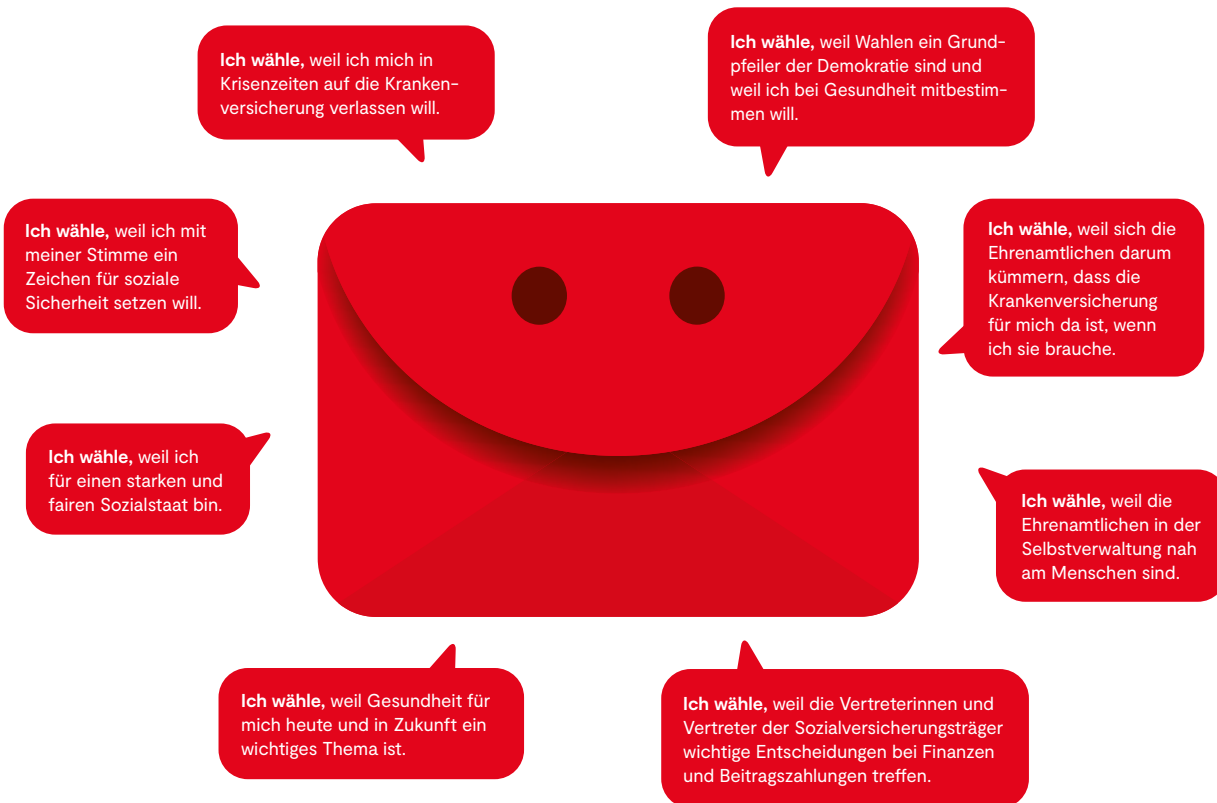
Die Wählerinnen und Wähler bekommen die Wahlunterlagen ab dem 11. April 2023 per Post zugeschickt. In dem Brief finden sich auch die Infos zur Online-Wahl. Man kann die Kandidatinnen und Kandidaten nicht einzeln wählen, sondern nur gemeinsam in einer Liste. Den Wahlzettel sendet man in dem typischen roten Umschlag kostenlos an die BARMER zurück oder man stimmt online für seine Wunschliste.

Es dürfen alle Mitglieder der BARMER wählen, die am 1. Januar 2023 das 16. Lebensjahr vollendet haben – bei der Sozialwahl gibt es also bereits das Wahlrecht mit 16. Außerdem ist die Sozialwahl 2023 barrierefrei: Alle Sozialversicherungsträger bieten Hör-CDs, Wahl-schablonen in Brailleschrift und barrierefreie Internetauftritte an. Gute Gründe, an der Wahl teilzunehmen – denn sie ist die Möglichkeit, den Kurs der Krankenkasse direkt mitzubestimmen.



## Gute Gründe für die Sozialwahl

Es gibt viele Argumente, um sich an der Sozialwahl 2023 zu beteiligen. Denn mit Ihrer Stimme stärken Sie der Selbstverwaltung den Rücken. Sie verleiht Ihren Interessen mehr Gewicht in der Kranken- und Rentenversicherung. Nutzen Sie Ihr Recht auf Mitbestimmung und wählen Sie!



## So läuft die Wahl ab:



### 1. Schritt

Wenn Sie wahlberechtigt sind, werden Ihnen die Wahlunterlagen und die Zugangsdaten für die Online-Wahl automatisch ab dem 11. April 2023 per Post zugeschickt.



### 2. Schritt

Schauen Sie sich die Wahllisten genau an und entscheiden Sie sich für eine Liste. Sie können die Kandidatinnen und Kandidaten nicht einzeln wählen, sondern nur gemeinsam in einer Liste.



### 3. Schritt

Entscheiden Sie sich für den Weg der Briefwahl, können Sie die roten Wahlbriefumschläge kostenlos zurücksenden. Bei doppelter Stimmabgabe von Briefwahl- und Online-Wahlstimme zählt die Online-Wahlstimme.





Liste 1

BARMER VersichertenGemeinschaft – Die Unabhängigen Interessenvertretung für Mitglieder, Versicherte, Patienten und Rentner in den Sozialversicherungen seit 1958 - e.V.

Seit 65 Jahren für Sie aktiv in der Barmer  
**BARMER VERSICHERTENGE MEINSCHAFT**  
 - Die Unabhängigen -



Interessenvertretung für Mitglieder, Versicherte, Patienten und Rentner in den Sozialversicherungen seit 1958 - e.V.



„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ich möchte, dass alle Kinder Zugang zu einer bestmöglichen medizinischen Versorgung haben.“

*Katrin von Löwenstein, 43  
 Führungskraft bei der Bundesagentur für Arbeit  
 3 Kinder, verheiratet  
 Taucherin und MotorradfahrerIn*

**Sozialwahlen 2023  
 Verwaltungsrat Barmer**

Listenplatz

- 1 Katrin von Löwenstein
- 2 Achmed Date
- 3 Herbert Fritsch
- 4 Inge Roth
- 5 Klaus-Peter Dehde
- 6 Klaus Moldenhauer
- 7 Petra Hopf
- 8 Peter Mahlich
- 9 Elke Schöne-Plaumann, Dr.
- 10 Christian Ermler
- 11 Martina Plöger
- 12 Alexander Straube
- 13 Nicole Dehde
- 14 Ron Jordan
- 15 Friederike Schmitz
- 16 Siegbert Bleimbrunner
- 17 Rita Becher
- 18 Gunter Smits
- 19 Jeanine Bochat
- 20 Susanne Mahlich
- 21 Ralf Witte
- 22 Marina Eggert
- 23 Axel Grotheer
- 24 Carola Fischer
- 25 Beate Edler



„ Das Prinzip der solidarischen Finanzierung, wobei der Starke für den Schwachen und der Gesunde für den Kranken eintritt, muss erhalten bleiben.  
*Achmed Date*



„ Mir ist wichtig, dass auch die Gesundheit unserer Versicherten durch ein vielfältiges Angebot von Präventionsmaßnahmen gefördert wird.  
*Herbert Fritsch*



„ Ich trete ein für eine bedarfsgerechte und qualitativ hochwertige medizinische Versorgung der Versicherten.  
*Inge Roth*



## Liste 2

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft in der BARMER

**ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft in der BARMER - Liste 2 wählen!**

**Für eine starke und soziale Selbstverwaltung in der BARMER und eine starke Vertretung für die Interessen der Versicherten.**



Sylvi Krisch, ver.di Bundesverwaltung

„Nichts ist wichtiger als die Gesundheit. ver.di steht im Verwaltungsrat der BARMER für versichertenennahe, praxisbezogene und basisorientierte Lösungen im Interesse der Versicherten.“

Mit ver.di wählen Sie eine starke und verlässliche Partnerin an Ihrer Seite. Jede\*r von uns steht für Sachkompetenz, Transparenz, Gerechtigkeit und Solidarität. Unser Augenmerk liegt auf den Versicherten. **Gute Versorgung dient dem Menschen, nicht den Zahlen.**

**Schenken Sie uns Ihr Vertrauen und wählen Sie die Liste 2 – ver.di-Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft in der BARMER.**

**ver.di steht in der BARMER für folgende Inhalte:**

1. Dienstleistung ist gefragt.
2. Modernität und Menschennähe
3. Solidarität stärken
4. Gesundheitsschutz vor Krankheit
5. Pflege daheim und stationär stärken
6. Selbstverwaltung statt Staat
7. Demokratie und Mitbestimmung



Liste 3

BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen –  
 Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Sozialversicherung e.V.



Martina Richter

Wir alle wollen, dass alle Versicherten im Alter, im Krankheits-, oder Pflegefall bestens abgesichert – in gesundheitlicher wie auch finanzieller Hinsicht - sind.

**Um das sicherzustellen setzen wir uns ein**

- ◆ für eine BARMER, die ihren Versicherten einen guten Service bietet.
- ◆ für eine BARMER, die schnelle Entscheidungen über die von ihren Mitgliedern beantragten Leistungen gewährleistet
- ◆ für eine BARMER, die eine gute und insbesondere qualifizierte Beratung in allen Fragen der gesetzlichen Krankenversicherung bietet.



Karl-Heinz Plaumann

Für uns ist es wichtig, dass die BARMER in Zeiten der fortschreitenden Digitalisierung den Mitgliedern eine ortsnahe qualifizierte Beratung durch Beschäftigte der Kasse anbietet. Damit wollen wir erreichen, dass bei allem Verwaltungshandeln immer der

**„Mensch im Mittelpunkt“**

des Handelns steht.

**Wir wollen für die Versicherten**

- ◆ eine hochwertige Gesundheitsversorgung unabhängig von Alter, Geschlecht oder Einkommen
- ◆ eine zukunftssichere Weiterentwicklung des Gesundheitssystems unter Berücksichtigung des medizinischen Fortschritts
- ◆ dass die BARMER allen Mitgliedern die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und die durch den Verwaltungsrat beschlossenen Satzungsleistungen uneingeschränkt zur Verfügung stellt.



Manuela Prahlow

**In der Pflegeversicherung wollen wir uns einsetzen**

- ◆ für eine Umstellung der Versicherung von einer Teilkasko- in eine Vollkaskoversicherung mit Eigenbehalt.
- ◆ dass nicht durch Beiträge gedeckte Leistungen in der Pflege, als gesamtgesellschaftliche Aufgabe aus Steuermitteln beglichen werden. Nur mit diesem Ansatz kann vermieden werden, dass immer weitere Kreise der Pflegebedürftigen in der Sozialhilfe landen

**Wir sorgen dafür**, dass die BARMER für Sie da ist, wenn Sie sie brauchen.

**Wählen Sie am 31. Mai 2023 die Liste 3!**







## Liste 4

IG Metall in der BARMER

# GUTE LEISTUNGEN – GERECHT FINANZIERT!



## Sozialwahl 2023



**Gesundheit ist ein wertvolles Gut.** Verlässliche und gute Gesundheitsversorgung ist kein Luxus, sondern etwas, das wir uns leisten wollen müssen. Durch immer mehr Profitorientierung steckt zwar viel Geld im Gesundheitssystem, Versicherte bekommen aber trotzdem nicht immer problemlos die Leistungen, die sie brauchen. Arzttermine, Medikamente, Zahnersatz und vieles mehr.

**All das muss für alle Versicherten schnell und in guter Qualität zugänglich sein.** Ohne Zuzahlungen! Dass Versicherte immer mehr privat bezahlen müssen, ist ein ungerechter Missstand, den wir zurückdrehen wollen. Digitalisierung ist ein Schlüsselthema unserer Zeit. Wir wollen diesen Weg weiter gestalten, sodass Digitalisierung die Gesundheitsversorgung verbessert. Nah dran sein an den Versicherten ist der Schlüssel. Die BARMER ist eine große Kasse, die jedoch immer ansprechbar sein muss, ob per Telefon, in einer Beratungsstelle oder per App.

**Inga Neumann:**

„Mitbestimmung ist unser täglich Brot – in der Arbeitswelt, der Politik in Berlin, ebenso wie in den Sozialversicherungen. Der tägliche Kontakt mit unseren Mitgliedern heißt, dass wir immer nah an den Versicherten sind. Arbeitnehmer\*innen, Azubis, Studierende, Erwerbslose und Rentner\*innen. Wir wissen, wo der Schuh drückt, denn sie sagen es uns!“



## Unsere Liste

**Jan-Paul Grüner**, IG Metall Vorstand, Frankfurt am Main

**Inga Neumann**, IG Metall Vorstand, Frankfurt am Main

**Thomas Bleile**, Geschäftsführer

IG Metall Villingen-Schwenningen

**Lisa Möller**, Betriebsrätin HIRO LIFT Hillenkötter, Bielefeld

**Sascha Höfler**, Betriebsratsvorsitzender

Robert Schröder GmbH, Wuppertal

... und weitere

**Seit über 125 Jahren** tritt die IG Metall für faire Löhne, eine humane Arbeitswelt und einen solidarischen Sozialstaat ein. Seit vielen Jahrzehnten sind wir in den Gremien der sozialen Selbstverwaltung aktiv – bei der BARMER, anderen Krankenkassen, der Rentenversicherung und den Berufsgenossenschaften. Sozialpolitik, die Menschen in allen Lebenslagen gut absichert, das ist unser Programm, dafür steht die IG Metall.

**Mehr zur IG Metall, unseren Zielen bei der Sozialwahl und unseren Kandidat\*innen gibt es auf [igmetall.de/sozialwahl](https://igmetall.de/sozialwahl)**

**Jan-Paul Grüner:**

„Das Gesundheitssystem braucht eine Radikalreform. Eine Bürgerversicherung, in die alle Menschen einzahlen, bringt mehr Gerechtigkeit ins System, was bessere Leistungen für alle ermöglicht.“

**IG Metall**

Christoph Ehlscheid | c/o IG Metall  
Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt am Main  
[sozialwahl@igmetall.de](mailto:sozialwahl@igmetall.de)



Liste 5

Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e. V. /  
 Kolpingwerk Deutschland /  
 Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen e. V. in der BARMER

# Damit Ihre Interessen im Mittelpunkt stehen – ACA wählen. Die Sozialwahlen 2023 – Ihre Stimme zählt!



## Mensch. Würde. Selbstbestimmung.

Die menschenwürdige und sozial gerechte Absicherung der großen Lebensrisiken – von Krankheit und Pflegebedürftigkeit über Berufsunfälle und Erwerbsminderung bis hin zum Alter – steht im Mittelpunkt unseres Engagements. Unser Ziel ist es, die sozialen Sicherungssysteme auf die Bedürfnisse der Menschen auszurichten. Dies sehen wir als Beitrag für ein gutes Leben in Würde und Selbstbestimmung. Dabei müssen Leistungsfähigkeit und Versorgung Vorrang vor Kostendämpfung und Wettbewerb haben. Selbstverwaltung ist gelebte Demokratie. Sie gilt es zu stärken und weiterzuentwickeln und nicht allein der Politik zu überlassen. Für dieses Engagement brauchen wir – Kolping, KAB und BVEA – Ihre Stimme bei den Sozialwahlen 2023.



## Die ACA für Sie in der BARMER

Der Verwaltungsrat der Kasse entscheidet über ergänzende Gesundheitsleistungen, die sich nicht im Regelkatalog der gesetzlichen Krankenversicherung befinden. So werden zum Beispiel Bonusprogramme, Wahltarife, Modellvorhaben oder besondere Versorgungsformen vom Verwaltungsrat festgelegt und Präventionsleistungen weiterentwickelt. Er entscheidet auch über die Höhe eines Zusatzbeitrages. Durch die Widerspruchsausschüsse werden die Entscheidungen der Verwaltung überprüft.

Viele Verbesserungen für die Versicherten wurden durch die Mandatsträger\*innen der ACA vorangetrieben. Zusatzleistungen für alternative Heilmethoden oder ergänzende Leistungen bei Schwangerschaft sind zwei Beispiele aktiver Mitwirkung. Die ehrenamtlichen Vertreter\*innen der ACA werden in der kommenden Legislaturperiode folgende Schwerpunkte besonders in den Blick

nehmen: Wir achten auf eine transparente Mitgliederwerbung, die allen Menschen einen Zugang zu jeder Krankenkasse ermöglicht und eine Selektion von Gesundheitsrisiken ausschließt. Wir stärken die Präventionsmaßnahmen für die Versicherten in den Familien, im Betrieb und in der Freizeit. Entsprechende Bonusprogramme sind auszubauen. Wir unterstützen Projekte zur Kooperation der Krankenkassen mit der Renten- und Unfallversicherung für einen optimalen Einsatz der gesundheitsfördernden Maßnahmen. Dafür sind

Modellvorhaben zu entwickeln und zu verstetigen. Wir fördern digitale Möglichkeiten der Prävention und der Beratung der Versicherten.

Drei Verbände engagieren sich für Sie und für mehr Solidarität und Gerechtigkeit in der gesetzlichen Krankenversicherung. Wir wollen Ihnen als Versicherte im Verwaltungsrat und in den Fachausschüssen der BARMER zu Ihrem Recht verhelfen.

## Unsere zentralen Forderungen!

**Leistungsfähigkeit und Versorgung muss Vorrang vor Kostendämpfung und Wettbewerb haben!**

**Solidarische Finanzierung:** Einbeziehung aller Bürger\*innen sowie aller Einkünfte, deutliche Erhöhung der Beitragsbemessungsgrenze und Beteiligung der privaten Krankenkassen!

**Personal:** Bessere Lohn- und Arbeitsbedingungen für die Pflegekräfte durch einen allgemeinverbindlichen Tarifvertrag und eine deutlich bessere personelle Ausstattung.

**Kosten:** Kosten für Pflegebedürftige müssen gesenkt und Eigenanteile begrenzt werden.

**Versorgung:** Wir brauchen personell gut ausgestattete Krankenhäuser, die eine gute Daseinsfürsorge sichern, insbesondere auch für die ländlichen Regionen.



Ralph Korschinsky, 60  
 KAB-Mitglied aus Hallstadt und Spitzenkandidat für die BARMER





## Liste 6

BARMER Interessenvertretung der Versicherten, unabhängige Interessenvertretung der ArbeitnehmerInnen, RentnerInnen und sonstigen Versicherten in der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung e.V.



## Ihr starkes Team!



v.l.n.r.: Birgit Vater, Dietmar Katzer, Andrea Wiedemann, Klaus-Dieter Schwettischer, Birgitt Vieweger, Klaus Birkhahn, Alexandra Zoller

Der **BARMER Interessenvertretung aller Versicherten - BIV** ist es besonders wichtig, dass die BARMER weiterhin führend darin sein wird, zeitgemäße Gesundheitsversorgung voranzutreiben.

**Frauen und Männer** reagieren verschieden auf Krankheiten, deshalb gilt auch für uns, **Ungleiches muss ungleich behandelt werden!** Die Dominanz der Forschung an Männern muss aufgebrochen, Schubladen zu „Männer- und Frauenleiden“ geschlossen werden. Wir brauchen eine individualisierte und personalisierte Gesundheitsversorgung.

**Arbeit, Soziales, Umwelt und Klima** gehören ebenfalls in den Fokus. Der BARMER Morbiditäts- und Sozialatlas hat folgende Gleichung offengelegt: **Alt plus arm gleich häufiger krank!** Deshalb müssen wir uns für eine vorbeugende und barrierearme Gesundheitsversorgung einsetzen.

Die **BARMER Interessenvertretung - BIV** will die gesunde Gesellschaft auch am Arbeitsplatz stärken. Wir müssen das betriebliche Gesundheitsmanagement auf neue Herausforderungen ausrichten.

Extreme Wetterlagen werden uns zunehmend zu Verhaltensänderungen zwingen. Unsere Aufgabe wird auch sein, darüber aufzuklären!

### Wir verteidigen sie – die deutsche Sozialversicherung!

Auf eine hochklassige Gesundheitsversorgung, würdevolle Pflege und sichere Rente müssen wir uns alle verlassen können!

In dieser belastenden Zeit brauchen wir Anker, die uns Sicherheit geben. Das gesetzliche Sozialversicherungssystem ist ein solcher Garant für Stabilität.

Ihre **BARMER Interessenvertretung - BIV** will dieses – in der ganzen Welt bewunderte – System durch engagierte Arbeit verteidigen. Das bedeutet, sie weiterzuentwickeln – und noch besser zu werden!

Deshalb muss der fortwährende Eingriff der Politik in die **Rechte der frei gewählten Selbstverwaltung** gestoppt werden. ■



Von Versicherten für Versicherte!

[www.barmer-interessenvertretung.de](http://www.barmer-interessenvertretung.de)

BARMER Interessenvertretung der Versicherten, unabhängige Interessenvertretung der ArbeitnehmerInnen, RentnerInnen und sonstigen Versicherten in der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung e. V.

Dietmar Katzer, Stubenrauchstraße 55, 24248 Mönkeberg  
[dietmar.katzer@t-online.de](mailto:dietmar.katzer@t-online.de)



# Zeit des

In den 40ern beginnt eine neue Phase im weiblichen Körper - in der Perimenopause verändert sich die Hormonproduktion. Doch man kann die körperlichen und seelischen Folgen lindern. Schonende und natürliche Therapien helfen beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt.



# Wechsels

Das ist meine Zeit: Immer mehr Frauen finden einen entspannteren Umgang mit den Wechseljahren.

## S

## „Die hormonellen Schwankungen haben teilweise starke körperliche und psychische Auswirkungen.“

Dr. Susanne Esche-Belke, Hormonexpertin

Stimmungsschwankungen. Eine extrem kurze Zündschnur. Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. Trockene Haut und wenig Lust auf Sex. Auf welche Ursache würden Sie tippen? Stress, Burn-out? Tatsächlich hat das Potpourri an körperlichen und seelischen Symptomen häufig einen anderen Grund, über den viele Frauen (und noch mehr Männer) bislang kaum etwas wissen: die Perimenopause. „So bezeichnen wir die Jahre vor der eigentlichen Menopause, in der die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron sehr stark schwanken und zu deren Beginn oft erst der Progesteronspiegel abfällt“, sagt Susanne Esche-Belke. Die Allgemeinmedizinerin aus Berlin hat sich auf die Behandlung hormoneller Probleme und insbesondere des weiblichen Hormonhaushalts spezialisiert. Umgangssprachlich bezeichnet man die Perimenopause auch als Wechseljahre. Der Begriff Menopause hingegen steht für exakt den Tag, an dem eine Frau zwölf Monate lang keine Periode mehr hatte. Im Schnitt sind Frauen dann 50 Jahre alt. Schon einen Tag später beginnt die Postmenopause.

### Aus der Bahn geworfen

Längst nicht jede Frau trifft diese Phase der Umstellung gleich hart. An manchen Frauen geht die Perimenopause nahezu spurlos vorbei, andere fühlen sich vollkommen aus der Bahn geworfen. „Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre können individuell sehr unterschiedlich sein“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Die Angaben, wie viele Frauen tatsächlich

davon betroffen sind, schwanken. Man geht davon aus, dass etwa ein Drittel aller Frauen unter starken Wechseljahresbeschwerden leidet, ein weiteres Drittel unter leichten und der Rest ohne die typischen Probleme durch diese Lebensphase kommt. Es ist ein bisschen so, als erlebe man noch mal die Pubertät – nur eben in seinen 40ern. „Die hormonellen Schwankungen haben teilweise starke körperliche und psychische Auswirkungen“, sagt Allgemeinmedizinerin Esche-Belke. „Viele Frauen verstehen sich selbst nicht mehr.“

### Oft fehlt es an Wissen

Die betroffenen Frauen sind verunsichert, weil sie oft nur wenig über die möglichen Ursachen wissen. „Auch manche Ärztinnen und Ärzte sind nicht mit dem neuesten Wissen über gute und verträgliche Behandlungsmethoden vertraut. In zahlreichen Studien zur Hormontherapie wird zum Beispiel nicht zwischen na-

türlichen und synthetischen Hormonen differenziert. Das stiftet oft Verwirrung“, so die Hormonexpertin. Dabei sind die Hintergründe schnell erklärt: Ab etwa 40 haben viele Frauen nicht mehr unbedingt jeden Monat einen Eisprung. Dadurch gibt es schnell einen Überschuss an Östrogen. „Die Gebärmutter Schleimhaut verdickt, was zu einem stärkeren Blutfluss und heftigeren Regelschmerzen führen kann.“ Der Rückgang des Wohlfühlhormons Progesteron wirkt sich ungünstig auf Stimmung, Schlaf und die Stresstoleranz aus. Im weiteren Verlauf der Wechseljahre kommt es auch zu einem Abfall der Östrogenkonzentration, was sich in Hitzeattacken, Schweißausbrüchen, aber auch Scheidentrockenheit sowie Muskel- und Gelenkschmerzen äußern kann.

### Zeit der Veränderung

Was geschieht da gerade mit dem eigenen Körper? Um das zu erkennen, rät Exper-

Für starke Knochen sollte ab 40 regelmäßig die Muskelkraft trainiert werden.





tin Esche-Belke dazu, den eigenen Zyklus im Blick zu behalten: Je genauer ich weiß, welche Abläufe für meinen Körper typisch sind, desto schneller stelle ich auch Veränderungen fest. Dauer, Länge und Intensität des Zyklus können von Frau zu Frau variieren. Apps helfen dabei, einen besseren Überblick über den Zyklusverlauf zu bekommen. Unterstützung und Beratung bieten auch auf Hormone spezialisierte Fachleute der Endokrinologie oder die Frauenarztpraxis an. Wer verunsichert ist, weil der Zyklus plötzlich sehr schmerzhaft wird, länger als üblich andauert, stärker wird oder seltener als alle 21 Tage auftritt, sollte sich medizinische Hilfe holen.

Susanne Esche-Belke bietet seit einiger Zeit Hormonsprechstunden per Videochat an. Dabei klärt sie über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten auf und gibt Tipps, um mit Hausärztin, Hausarzt, Gynäkologin oder Gynäkologen zielführend ins Gespräch zu kommen. Es ist ihr wichtig, den Frauen Mut zu machen: „Vergessen Sie nicht: Sie müssen nicht mit den Symptomen leben. Es gibt medikamentöse und nichtmedikamentöse Wege, die wir individuell auf die Patientin abstimmen und voll ausnutzen können.“

### **Den Körper bei der Umstellung unterstützen**

Und jeder kann selbst viel tun: Ein guter Anfang ist eine Ernährungsumstellung – weniger Fleisch, Zucker, Alkohol und Gluten, dafür mehr Eiweiß (etwa 60 bis 100 Gramm pro Tag). Das reguliert den Insulinspiegel, sorgt für mehr Wohlbefin-

den und hilft dabei, das Gewicht zu halten – denn auch das wird ab 40 aus vielerlei Gründen schwieriger. Wichtig zudem: gut schlafen und viel trinken. Regelmäßiges Muskeltraining hält den Körper im Gleichgewicht. Leichtere Symptome lindern pflanzliche Präparate, sogenannte Phytohormone. Frauen, die unter stärkeren Symptomen leiden, können Hormone helfen. Sie werden auf Kassenrezept verordnet, die BARMER übernimmt die Kosten.

Hier hat sich in den vergangenen Jahren viel getan: Vor 20 Jahren brachen Forscherinnen und Forscher die Women's Health Initiative ab, eine Studie, die den Nutzen und die Risiken einer Hormontherapie in den Wechseljahren untersuchte. Damals waren vermehrt Blutgerinnsel, Schlaganfälle und Herzinfarkte aufgetreten. Heute werden die Daten der Studie neu bewertet: Nicht nur, dass die Teilnehmerinnen teilweise vorerkrankt und

zu alt für eine Hormontherapie waren, sie hatten auch chemisch modifizierte Hormone mit Nebenwirkungen bekommen. „Die ‚bioidentischen‘ Hormone, die heute verwendet werden, haben nichts mehr mit der Hormonersatztherapie von früher gemeinsam“, erklärt Allgemeinmedizinerin Esche-Belke. „Wie der Name vermuten lässt, entsprechen sie exakt den Hormonen, die unser Körper kennt und verarbeiten kann.“

Die gute Nachricht also: Keine Frau muss Angst vor den Wechseljahren haben. Es gibt aber eine Reihe von Entscheidungen, die es auf dem Weg in die Menopause zu treffen gilt. Wie auch immer sich diese besondere Zeit der Veränderung bei einer Frau anfühlt und für welche Behandlung sie sich am Ende entscheidet, eines ist sicher: Je besser man darauf vorbereitet ist, desto leichter wird man sie annehmen und durchstehen können. ●

*Text: Yvonne Adamek*

## **Gut gewappnet durch die Zeit der Perimenopause**

### **Wie können die Ärztin oder der Arzt helfen?**

Bei stärkeren Beschwerden verschreiben Gynäkologinnen und Gynäkologen heute bioidentische Hormone. Sie entsprechen eins zu eins den Hormonen, die der weibliche Körper kennt und verarbeiten kann. Man bekommt sie auf Kassenrezept. Die BARMER übernimmt die Kosten. Pflanzliche Wirkstoffe wie Rhapontik-Rhabarber oder Mönchspfeffer helfen bei leichteren Wechseljahresbeschwerden. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Frauenarztpraxis beraten.

### **Was können Frauen selbst tun?**

Achten Sie auf eine proteinreiche Ernährung mit gesunden pflanzlichen Ölen. Fleisch, Zucker, Alkohol sollten Sie besser meiden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich ein Gramm Kalzium, um dem Knochenschwund entgegenzuwirken. Regelmäßige Bewegung bessert Schlafstörungen und andere Wechseljahresbeschwerden. Atem- und Yoga-Übungen sowie Meditationstechniken helfen zu entspannen.

## Wenn der Zahnschmelz bröckelt

Vor einigen Jahren zeigte sich bei Kindern ein bislang unbekanntes Phänomen: Kreidezähne, die vermehrt zu Karies führen. Gute Pflege und regelmäßige Kontrolle in der Zahnarztpraxis können Schlimmeres verhindern.

Fluoridhaltige Zahncreme  
stärkt den Zahnschmelz und  
schützt die Zähne.



**D**ie Zahl ist gigantisch: Mindestens 450.000 der Sechs- bis Zwölfjährigen hierzulande haben laut BARMER Zahnreport 2021 Kreidezähne. Bis heute sind die Gründe für die bröckeligen Zähne unklar.

#### Was sind Kreidezähne?

Den Zähnen fehlen Mineralien wie Kalzium und Phosphat, der Schmelz ist nicht so fest und gut strukturiert wie bei gesunden Zähnen. „Bei leichten Formen sind die Zähne nur verfärbt, im schlimmsten Fall sind sie porös und bröckelig“, erklärt Prof. Sebastian Paris, Leiter der Abteilung für Zahnerhaltungskunde und Präventivzahnmedizin an der Charité Berlin. Meist trifft es die bleibenden Backenzähne, die Molaren, zuweilen auch die Schneidezähne, die Inzisiven. Zusammen ergibt das die korrekte Bezeichnung für Kreidezähne: Molar-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH).

#### Wer ist betroffen?

Weder schlechtes Putzen noch ungesundes Essen scheinen bei der Entstehung von Kreidezähnen eine Rolle zu spielen. Die Zähne sind schon angegriffen, wenn sie im Mund sichtbar werden. „Eltern dürfen sich keine Vorwürfe machen, etwas übersehen oder falsch gemacht zu haben“, sagt Paris. Die porösen Beißer fallen häufig bei Kontrollen in der Grundschule oder bei einem Routinecheck in der Zahnarztpraxis auf.

#### Welche Gründe gibt es?

Die Ursachensuche ist kompliziert. Man weiß: Kreidezähne sind eine Entwicklungsstörung des Zahnschmelzes etwa zwischen dem achten Schwangerschaftsmonat und dem vierten Lebensjahr, wohl verursacht von äußeren Einflüssen. Neben Medikamenten wie Antibiotika oder fiebrigen Infekten diskutieren Fachleute Schadstoffe wie Dioxin als Auslöser. „Vermutlich müssen mehrere Faktoren zusammentreffen, damit Kreidezähne entstehen“, sagt Paris. Um die Auslöser herauszufinden, braucht es prospektive Studien. Dabei wird über Jahre geschaut, welche Kinder Kreidezähne

entwickeln und mit welchen Lebensereignissen diese zusammenhängen könnten.

#### Wie kann der Zahnarzt helfen?

Kinder sollten regelmäßig zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehen, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Bei milden Formen kontrollieren die Zahnprofis die Zähne, versiegeln feine Spalten und Risse, damit keine Kariesbakterien eindringen. Je poröser der Zahn ist, umso mehr zahnärztliches Können ist gefragt: Besonders angegriffene Zähne werden mit einer Füllung versehen, überkront oder gar entfernt.

#### Wie hilft Fluorid bei Kreidezähnen?

Kreidezähne sind anfälliger für Karies und benötigen daher besonderen Schutz, etwa durch Fluorid. Das Mineral lagert sich in den Zahnschmelz ein und macht ihn widerstandsfähiger. Es bildet eine Deckschicht auf der Schmelzoberfläche und verhindert, dass sich Bakterien auf der Zahnoberfläche anheften. Kinder sollten daher ab dem ersten Zahn zweimal täglich mit einer fluoridierten Zahnpasta putzen.

#### Sind Kreidezähne schmerzhaft?

Manche Kinder klagen über empfindliche Zähne. „Die Zähne sind sehr porös. Säure, Süße oder Kälte können leichter eindringen und dafür sorgen, dass der Zahnerv die ganze Zeit leicht entzündet ist“, erklärt Zahnmediziner Paris. Das bereitet Schmerzen und kann die Zahnpflege erschweren. Außerdem setzen sich auf der aufgerauten Oberfläche Bakterien leichter fest. Hoch konzentrierte Fluoridlacke schützen die Zähne vor Karies und sorgen dafür, dass sie weniger empfindlich sind.

#### Und wie geht's weiter?

Durch sorgfältige Pflege zu Hause und regelmäßige Zahnarztbesuche lässt sich die weitere Zerstörung stoppen. Mit der Zeit stabilisieren sich die Zähne durch den Mineralgehalt des Speichels und werden härter. Erwachsene haben meist keine Beschwerden durch Kreidezähne. ●

*Text: Constanze Löffler*

#### Worauf Eltern bei Kreidezähnen achten können

##### Zähne schonen

- Süße und saure Speisen sowie heiße oder kalte Getränke meiden. Sie greifen den Zahnschmelz zusätzlich an.

##### Zähne stärken

- Das Spurenelement Fluorid ist u. a. in Zahncremes enthalten. Es fördert die Mineralisation der Zähne und stabilisiert den Zahnschmelz.

##### Zähne putzen

- Unbedingt die gefährdeten Stellen gut putzen, auch wenn sie empfindlich sind.

##### Zähne kontrollieren

- Kinder mit gesunden Zähnen sollten halbjährlich zur zahnärztlichen Kontrolle gehen. Kinder mit Kreidezähnen eventuell sogar häufiger.



Die BARMER informiert über die neue Volkskrankheit bei Kindern, wie sich vorbeugen lässt und was man bei Kreidezähnen tun kann.

[www.barmer.de/kreidezaehne](http://www.barmer.de/kreidezaehne)







Lara und Niklas dokumentierten die Zeit der Krebserkrankung mit vielen Fotos. Für beide eine schwere, aber auch innige Zeit. Die BARMER bewilligte alle wichtigen Untersuchungen und Therapien.

# „Der Krebs kann uns mal!“

Lara und Niklas lernen sich gerade kennen, da entdeckt sie einen Knoten an seinem Hals. Das Paar erlebt eine Liebesgeschichte, die durch eine tiefe Krise führt – und ein Happy End findet.



Nur wenige Wochen waren Lara und Niklas ein Paar, als er an Krebs erkrankte. Sie haben die Zeit überstanden – auch weil die BARMER immer an ihrer Seite war.



# E

Eigentlich hätten Lara und Niklas sich gar nicht kennenlernen sollen. Doch manchmal meint es das Schicksal gut mit einem. Im August 2021 meldete sich Lara aus Karlsruhe bei einer Dating-App an. Weil die 27-Jährige keine Fernbeziehung wollte, schränkte sie den Suchradius ein. Doch die App schlug ihr Niklas, 27, vor, aus dem 136 Kilometer entfernten Freiburg. „Ich mochte sein Profil auf Anhieb“, erinnert sich Lara. „Die Fotos von ihm waren so sympathisch, dass ich ihn trotz der Entfernung kennenlernen wollte.“ Gleich das erste Date erwies sich als Volltreffer.

Zwei Wochen später, beim nächsten Treffen, strich Lara mit der Hand über Niklas' Hals – und fühlte einen Knubbel. „Ich fragte, was das sei; ich dachte, er wüsste davon.“ Doch ihr Freund war erstaunt. Kurz vorher war er beim HNO-Arzt gewesen, ein Routinebesuch für einen Tauchurlaub. „Er hatte meinen Hals abgetastet, ihm war nichts aufgefallen“, erzählt Niklas.

## Diagnose mittels Biopsie

Es wird schon nichts sein, versuchten die beiden sich zu beruhigen. Niklas war jung, sportlich und achtete auf seine Ernährung. Aber da war auch dieses diffuse Bauchgefühl: „Was, wenn da doch etwas ist?“ Seine Hausärztin vermutete eine verschleppte Erkältung hinter dem geschwellenen Lymphknoten und verordnete Antibiotika. Nach zehn Tagen war der Knubbel immer noch da. Zur Absicherung machte die Ärztin einen Ultraschall. Und stellte fest: Da stimmt etwas nicht. Eine Gewebeprobe brachte die niederschmetternde Diagnose:

Niklas hatte Lymphdrüsenkrebs. Mit einem PET-CT wurde das Stadium des Krebses bestimmt. Das hochmoderne nuklearmedizinische Verfahren vereint zwei Untersuchungen in einem Gerät und erkennt zuverlässig Krebszellen.

Die gute Nachricht der Untersuchung: In diesem Stadium war Niklas' Erkrankung höchstwahrscheinlich nicht tödlich. Allerdings müsse er schnellstmöglich mit der Chemotherapie anfangen, lautete die

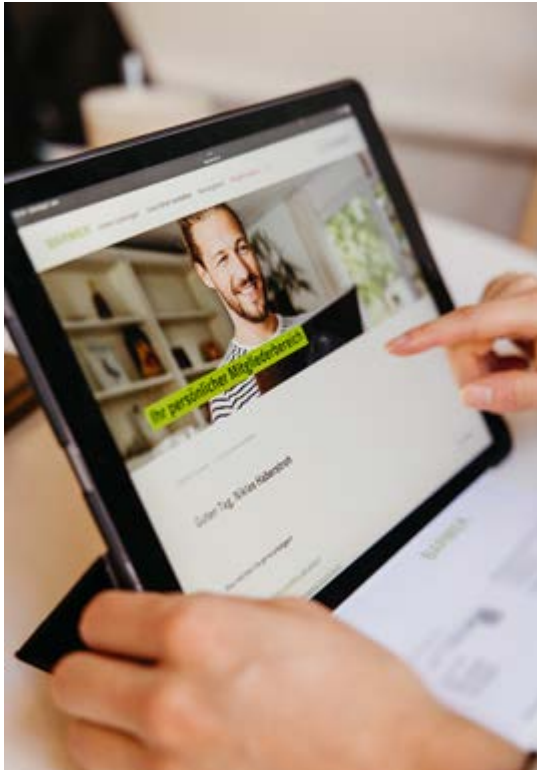
„Mit ihr fiel mir alles leichter. Selbst die Chemo“, sagt Niklas. Seine Freundin Lara half ihm durch die schwersten Zeiten. Heute gilt er als krebsfrei.

Empfehlung seiner Ärzte. „Ich konnte es nicht fassen: Keine Symptome, ein Bluttest mit super Werten – und doch hatte ich Krebs. Ich war so unendlich wütend, dass es mich erwischt hatte“, sagt der Ingenieur. „Die ganze Zeit dachte ich: Das darf jetzt nicht sein – ich habe doch noch so viel vor im Leben.“ Vor allem hatte er gerade erst Lara kennengelernt. Für die junge Frau war sofort klar: „Ich bleibe an seiner Seite.“ Und statt jeden Tag in Trauer zu verbringen, lebten die zwei ihre gemeinsame Zeit von nun an einfach noch intensiver.

Im Dezember, mitten im zweiten Corona-Lockdown, startete Niklas' Chemotherapie. Als Lara ihren Freund nach der ersten Infusion besuchte, war sie geschockt. „Er sah schlecht aus, war aufgeschwemmt und roch nach Chemie“, erinnert sie sich.







Die Diagnose Krebs trifft die meisten völlig unerwartet. Oft fehlt es an einfachsten Informationen. Die BARMER hat wichtiges Wissen zu einzelnen Krebserkrankungen, zur Diagnose und Therapie zusammengetragen – für Betroffene ebenso wie für Angehörige.

[www.barmer.de/krebswissen](http://www.barmer.de/krebswissen)



## „Immer noch gilt Krebs als Tabuthema. Das muss sich ändern – wir sollten offen über unsere Schwächen sprechen.“

Niklas Haberstroh, BARMER Versicherter und Krebspatient

Auch Niklas war niedergeschlagen: „Noch zwei Wochen vorher bin ich mühelos zehn Kilometer gelaufen, nun ging gar nichts mehr. Das war schlimm für mich.“ In dem Moment fasste Lara den Entschluss, zu ihm in sein Elternhaus zu ziehen. Durch die Corona-Pandemie arbeitete die Unternehmensberaterin ohnehin im Homeoffice.

### Gemeinsam durch die Chemo

Gemeinsam war es auch einfacher, die viermonatige Isolation zu überstehen. Ein Infekt hätte für Niklas lebensgefährlich sein können, weil die Chemo sein Immunsystem auf null gefahren hatte. Die beiden schauten fern, spielten Brettspiele, machten kleine Spaziergänge und wurden immer mehr zur Einheit. „Wir haben trotz allem viel gelacht. Zum Beispiel darüber, dass ich meine ewig kalten Hände nun super an seinem kahlen Kopf aufwärmen konnte“, erzählt Lara. Für Niklas bedeutet Laras Anwesenheit pure Motivation: „Mit ihr fiel mir alles leichter. Selbst die Chemo. Ich habe mir die Behandlung als eine Art Freund vorgestellt, der mir hilft. Wenn ich eine neue Infusion bekam, habe ich mir immer gesagt: Her mit dem guten Zeugs.“

Nach drei Behandlungen ein erster Erfolg: Der Knoten, den Lara entdeckt hatte, war so gut wie weg. „Für mich das Zeichen, dass die Medikamente wirkten“, sagt Niklas. Insgesamt zwölfmal musste er bis März 2022 zur Chemotherapie. „Ich trat jede Sitzung pünktlich an, weil kein Infekt dazwischenkam. Die Ärztinnen und Ärzte

nennen das den ‚Golden Way‘.“ Im April 2022 kam die erleichternde Nachricht: Die Werte waren gut. „Als es hieß, ‚Sie sind krebsfrei‘, habe ich einen Heulkampf bekommen. Erst da habe ich gemerkt, wie sehr ich in den letzten Monaten oft nur funktioniert hatte“, erinnert sich Niklas.

Seitdem ist fast ein Jahr vergangen. Niklas' Haare sind nachgewachsen, er arbeitet in seinem alten Job als Prozessingenieur, macht nach einer Reha wieder Sport. Lara und er sind im vergangenen Sommer in ihre erste gemeinsame Wohnung gezogen. „Wir genießen das Leben in vollen Zügen“, sagt Niklas. Er hat sich vorgenommen, noch mehr im Hier und Jetzt zu leben. „Es hört sich banal an, aber ich will jederzeit sagen können, dass ich gelebt habe.“ Es ist beiden ein Anliegen, anderen zu helfen, die Ähnliches erleben. „Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden, stehen oft allein mit ihren Fragen und Sorgen da“, sagt Niklas. „Noch immer ist Krebs ein Tabuthema, weil unsere Gesellschaft darauf angelegt ist, keine Schwäche zu zeigen. Dabei kennt doch jeder jemanden, der betroffen ist.“ Auf ihrem Instagram-Kanal @hearttimetravel erzählen sie ihre Geschichte. Sie wollen Mut machen, mit Vorurteilen aufräumen und die Möglichkeit geben, sich untereinander auszutauschen. Das Feedback, das sie bekommen, zeigt ihnen, dass sie das Richtige tun. „Das Schicksal hat es gut mit uns gemeint. Wir freuen uns, dass wir anderen Betroffenen etwas zurückgeben können.“

*Text: Janina Jetten*

## Tiefe Stunde für das Gehirn

Im Alltag lassen wir uns unsere Aufmerksamkeit leicht stehlen. Neurowissenschaftler **Volker Busch** erklärt, wie wir Konzentration wieder lernen.

**W**as haben diese drei Sachen gemeinsam? Ein kniffliges Rätsel, zu dem Ihnen plötzlich die richtige Antwort einfällt, ein spannendes Fußballspiel, bei dem Sie mit Ihrer Mannschaft mitfiebern, und ein bewegendes Gespräch mit einer Freundin, das Sie zu Tränen rührt?

Die Antwort lautet: Fokus! Die Fähigkeit, uns auf etwas mit allen unseren Sinnen einzulassen und unsere Wahrnehmung ganz in eine Sache zu vertiefen, ermöglicht uns präzises Denken, Genuss und Empathie. Sich zu fokussieren, ist eine der wichtigsten Eigenschaften des menschlichen Gehirns. Wären wir dazu nicht in der Lage, gelänge es uns weder, über etwas intensiv nachzudenken, noch, logisch zu schlussfolgern oder uns in eine Situation und in einen Menschen hineinzusetzen.

Die gute Nachricht lautet: Prinzipiell kann jeder Mensch fokussieren. Die schlechte: Das Fokussieren ist sehr stör anfällig. Gerade heutzutage misslingt es leicht. Wir leben in einer Welt voller (digitaler) Ablenkungen, die es immer schwerer machen, geistig längere Zeit bei einer Sache zu verweilen. Schuld sind wir



jedoch auch selbst: Wir lassen uns unsere Aufmerksamkeit nämlich meistens bereitwillig stehlen, indem wir impulsiv zum Smartphone greifen, sobald es eine Nachricht meldet. Die Folge ist der Verlust von Fokus beim Arbeiten, bei Gesprächen im Restaurant oder beim Lesen eines Romans. Das permanente Wechseln der Aufmerksamkeit führt zu einer vergleichsweise oberflächlichen Wahrnehmung unserer Welt. Und die Tiefe geht verloren.

Aber keine Sorge, Sie können den Fokus trainieren: Richten Sie sich Zeiten im Tagesverlauf ein, in denen Sie sich ganz auf eine Sache konzentrieren, die Ihnen wichtig ist oder Freude bereitet. Gut geeignet sind 60 Minuten. Ich nenne diese Zeit „tiefe Stunde“. Bei anhaltender Fokussierung passiert etwas Beeindruckendes in Ihrem Gehirn: Die Netzwerke, die für die Bearbeitung der Aufgabe vonnöten sind, synchronisieren sich und arbeiten besser zusammen. Dadurch steigt

Ihre geistige Leistungsfähigkeit – und gleichzeitig sinkt Ihr Stresslevel. Denn jede Form des geistigen Versinkens ist auch eine Form der Entspannung. Je öfter Sie das machen, desto leichter wird Ihnen die „tiefe Stunde“ fallen. Wichtig dabei ist: Verteidigen Sie diese Zeit gegen jede Ablenkung und vermeiden Sie Unterbrechungen. Die Belohnung ist eine intensivere Wahrnehmung Ihrer Arbeit, Ihrer Mitmenschen und der Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Lassen Sie sich also die kostbarste Ressource Ihres Gehirns nicht ständig stehlen und holen Sie sich Ihre Aufmerksamkeit zurück!



**Prof. Dr. Volker Busch**

– Als Wissenschaftler und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie kennt sich Volker Busch bestens damit aus, wie man dem Gehirn Ruhe schenkt. 2021 erschien sein Buch über dieses Thema.

# BARMER

## Lass dich mit der BARMER-App an alle Vorsorgetermine erinnern.

Schon wieder den Gesundheits-Check-up verpasst? Mit dem BARMER Gesundheitsmanager hast du alle Vorsorgetermine und eventuelle Kosten immer im Blick – sogar für die ganze Familie. Und das Zahnbonusheft ist auch stets mit dabei.  
[www.barmer.de/stark-mit-barmer-app](http://www.barmer.de/stark-mit-barmer-app)

**Wir machen euch stark.**

