

BARMER

STARK BEI DER BARMER

Neue Leistungen
für Familien

WENIGER TRINKEN

Warum Nüchternheit
im Trend ist

BEWUSST ATMEN

Wie die Atmung den
Körper stärkt

BEITRAG

Unser
Beitragssatz
bleibt stabil

Das Magazin für unsere Mitglieder 02.2022



Immunsystem

Bestseller-Autor Philipp Dettmer über die
genialen Abwehrmechanismen unseres Körpers



Inhalt

16

„Kleine Inseln der Entspannung“

-

Eine Psychoneuroimmunologin über mentale Tricks, die die Widerstandskräfte stärken

18

Geheimnisvolle Abwehr

-

Mythen rund um das Immunsystem des Menschen

20

Eine Krankheit, drei Gesichter

-

Wie die Medizin heute bei Autoimmunerkrankungen helfen kann

26

4

Neues von der BARMER

-

Hilfreiche Services für unsere Mitglieder. Und: Wir verabschieden unseren stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden

8

Starke Abwehr

-

Unser Schwerpunktthema widmet sich dem Wunderwerk Immunsystem

10

Innere Superkraft

-

Warum Bestseller-Autor Philipp Dettmer die körpereigene Abwehr so fasziniert



8

25

Einfach mal durchatmen

-

Buchautorin Jessica Braun über die Kunst des gesunden Luftholens

26

Die neue Nüchternheit

-

Warum immer mehr Menschen auf Alkohol verzichten

30

Schön süß?

-

Zuckeralternativen: Wir stellen verschiedene Varianten vor

32

Jede Stimme zählt

-

Bei der Sozialwahl entscheiden Sie über Ihre Vertreterinnen und Vertreter im Verwaltungsrat

34

Suche nach dem inneren Glück

-

Wie Buchautorin Jana Huhn das Beste aus sich herausholt – und sich trotzdem treu bleibt



30

Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, Sie hatten eine schöne Weihnachtszeit und konnten das Zusammensein mit Ihrer Familie und Ihren Lieben genießen oder einfach ein wenig zur Ruhe kommen. Hinter uns liegt erneut ein sehr herausforderndes Jahr. Tatsächlich fühlt es sich für mich manchmal so an, als lebten wir in einem ständigen Ausnahmezustand. Es bleiben kaum Verschnaufpausen zwischen den großen Krisen, die unser Leben verändern.

Zugleich ist aber auch viel Gutes geschehen. Mit Blick auf die BARMER liegen mir zwei Entwicklungen besonders am Herzen: Zum einen haben wir es geschafft, trotz der aktuellen Preissteigerungen in vielen Lebensbereichen den Krankenkassenbeitrag stabil zu halten. Zum anderen arbeitet die BARMER als erste große gesetzliche Krankenkasse nun an allen Standorten klimaneutral. Denn wenn wir Umwelt und Klima schützen, dann schützen wir damit auch unsere Gesundheit. Beide Entwicklungen sind wichtige und nachhaltige Weichenstellungen für unsere Zukunft.

Als Schwerpunktthema für dieses Heft haben wir das Immunsystem gewählt. Sie erhalten wichtige Tipps, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken können. Wir haben auch mit Menschen gesprochen, die das Immunsystem erforschen, und mit solchen, bei denen es infolge einer Krankheit stark geschwächt war.

Außerdem stellen wir Ihnen starke Leistungen und Services der BARMER vor. So gibt es ein Meditationsangebot speziell für Kinder, und wir fördern mit dem Familien-Plus-Paket die Gesundheit junger Familien. Sie erfahren, wie Sie Ihre BARMER-Briefe künftig digital statt per Post erhalten können und mit dem Kompass in unserer App alles rund um Krankengeld, Hilfsmittel, Zahnersatz und Mutterschaftsgeld im Blick behalten.

Ich wünsche Ihnen für 2023 alles Gute.

Viele Grüße

Christoph Straub

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub
Vorstandsvorsitzender



Klimaneutralität

BARMER als erste große Krankenkasse klimaneutral – bereits rund 30.000 Tonnen CO2 eingespart

Die BARMER verstärkt ihr Engagement beim Klima- und Umweltschutz: Sie ist seit September 2022 die erste große Krankenkasse Deutschlands, die an allen Standorten klimaneutral arbeitet. Bereits im Jahr 2021 konnte die BARMER ihren CO₂-Ausstoß im Vergleich zu 2019 um 39 Prozent senken und rund 30.000 Tonnen klimaschädliches Kohlendioxid einsparen. Derzeit werden Gebäude schrittweise nach energetischen Kriterien saniert, der Postversand und der Papierverbrauch weiter reduziert. Der verbliebene CO₂-Ausstoß wird durch die Unterstützung klimafreundlicher Projekte kompensiert. Damit übernimmt die BARMER eine Vorreiterrolle und setzt ein Zeichen für mehr Klimaschutz im gesamten Gesundheitswesen, das rund 5% der CO₂-Emissionen in Deutschland ausmacht.

www.barmer.de/klimaneutral



7Mind-App

Auch Kinder können meditieren

Kinder sind in einer stetigen Phase des Lernens und Entdeckens, täglich stehen sie vor neuen Herausforderungen. Auch beim Nachwuchs kann Meditation für mehr Ruhe und Entspannung sorgen und die Konzentration fördern. Als BARMER-Versicherte können Sie die Meditations-7Mind-App kostenfrei nutzen. Die Übungen in der Kategorie für Kinder ab acht Jahren sind eher kurz und beschäftigen sich mit Themen wie Dankbarkeit, Glück, Schule und Entspannung. Über die Suchfunktion der Meditations-App finden Sie auch Einschlafgeschichten wie beispielsweise „Gute Nacht, Körper!“ oder „Die Tiere des Waldes“ sowie Meditationen, die Kindern helfen, zur Ruhe zu kommen.

www.barmer.de/7mind



Osteopathie

Heilende Hände

In der Osteopathie wird der Körper als Ganzes betrachtet und behandelt. Das unterstützen wir: Nutzen Sie die Zuschussprämie des BARMER Bonusprogramms für eine Behandlung und sparen Sie so Kosten. Auch als Teil des Familien-Plus-Pakets bieten wir auf Privat-rezept verordnete Osteopathie bei zugelassenen Ärztinnen, Ärzten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten auch für Schwangere und Neugeborene im ersten Lebensjahr an. Geeignete Osteopathinnen und Osteopathen sowie die Voraussetzungen der Kostenübernahme finden Sie ganz einfach auf unserer Webseite.

www.barmer.de/osteopathie

Bonusprogramm

Sie sammeln die Bonuspunkte – wir zahlen die Bonusprämien

–

Das geht am besten mit der BARMER-App. Jeder Schritt in Richtung Gesundheit lohnt sich: Früherkennungsuntersuchungen, Impfungen oder der regelmäßige Besuch im Fitnessstudio. Die BARMER belohnt die Aktionen mit dem Bonusprogramm. So geht's: Fotografieren Sie Ihre Nachweise ab und laden Sie diese in der App hoch. Die App wandelt Ihre Aktivitäten in Bonuspunkte um. Sie haben den Überblick, wie hoch Ihr Punktestand ist, und können die Punkte direkt in der App in Geld eintauschen.

www.barmer.de/bonusprogramm

Beitragsinfo 2023

Ein guter Start ins neue Jahr: Der Beitragssatz der BARMER Krankenkasse bleibt stabil. Damit haben Sie und unsere weiteren rund 9 Millionen Versicherten die Sicherheit, ohne höheren Beitragssatz von unserer umfangreichen Gesundheitsversorgung zu profitieren.

Alle Informationen zum Beitrag:

www.barmer.de/beitrag



Online-Service

Digitale Post von der BARMER

Mit unserem neuen Service können Sie BARMER-Briefe ab sofort digital in Ihrem Postfach anstatt per Post erhalten. So bekommen Sie diese noch schneller, können uns online antworten und noch dazu der Umwelt etwas Gutes tun. Über 500.000 Versicherte haben sich bereits für die digitale Briefzustellung entschieden. Seien Sie auch dabei! Aktivieren Sie dafür den Service einfach in der BARMER-App oder in Meine BARMER.

www.barmer.de/digitale-briefzustellung



Akupunktur

Nadeln gegen Schmerzen

Akupunktur, begleitend zur schulmedizinischen Therapie, empfinden viele Patientinnen und Patienten als hilfreich. Die BARMER übernimmt die Kosten für zehn Akupunktursitzungen bei einer Vertragsärztin oder einem Vertragsarzt, wenn Sie unter chronischen Lendenwirbelsäulenschmerzen oder unter Knieschmerzen infolge einer Arthrose leiden. Die Akupunkturbehandlung wird direkt über Ihre Versichertenkarte abgerechnet.

www.barmer.de/akupunktur



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

Gesundheits-Check-up

Damit Sie möglichst gesund bleiben, sollten Sie Ihren Gesundheitszustand regelmäßig von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin überprüfen lassen. Alle Versicherten zwischen 18 und 34 Jahren können einmalig einen Gesundheitscheck in Anspruch nehmen. Ab 35 Jahren übernimmt die BARMER die Kosten für den Check-up alle drei Jahre einmal.

www.barmer.de/check-up



Familien-Plus-Paket

200 Euro mehr für die Familie

Sie erwarten ein Baby? Dann nutzen Sie am besten das Familien-Plus-Paket. Neben der Kostenübernahme für alle medizinisch erforderlichen Maßnahmen sowie Arznei- und Hilfsmittel gehört zum Paket ein Budget von 200 Euro je Schwangerschaft und Familie für viele zusätzliche Leistungen. Die haben wir für Sie noch mal erweitert: Die BARMER übernimmt jetzt die Kosten für verordnete Osteopathie von zugelassenen Leistungserbringern, alternative Arzneien und Tests auf Ringelröteln und Windpocken.

www.barmer.de/familien-plus-paket

Alles Gute, Mr. BARMER!

Nach 44 erfolgreichen Jahren geht **Jürgen Rothmaier** in den Ruhestand. Den Spitznamen „Mr. BARMER“ trägt der stellvertretende Vorstandsvorsitzende zu Recht.



Vom Azubi in den Vorstand in 29 Jahren: Solche Lebensläufe gibt es heutzutage immer seltener. Jürgen Rothmaier, der die BARMER zum 1. Januar 2023 verlässt, widmete dieser seine gesamten 44 Berufsjahre. Er hat die BARMER geprägt und den Begriff „Kundenzentrierung“ geliebt, lange bevor dieser modern wurde: Sein Engagement galt und gilt dabei immer zuerst den Versicherten und ihren Bedürfnissen. So lernte er es von einem Vorgesetzten: „Wenn Sie morgens aufstehen, muss Ihr erster Gedanke sein: Was kann ich heute für die Kundinnen und Kunden tun?“, zitiert er diesen. „Und damit dürfen Sie nie aufhören.“

Als Regionalgeschäftsführer in Essen und später in Wuppertal und Landesgeschäftsführer in Rheinland-Pfalz in den Achtzigern und Neunzigern stand Jürgen Rothmaier in engem Kontakt mit den Versicherten. Es waren überwiegend analoge

Jahre: E-Mail und Internet gab es anfangs nicht für den Hausgebrauch. Versicherte kamen in Rothmaiers Geschäftsstelle, um Anträge mit ihm durchzusprechen oder sich eine Mitgliedsbescheinigung abzuholen. Der Austausch war persönlich und direkt – Qualitäten, die er schätzt und hochhält, auch wenn sich die BARMER mittlerweile zu einem zunehmend digitalen Unternehmen wandelt.

2007 wurde Jürgen Rothmaier in den Vorstand berufen. Es war das Jahr, in dem das iPhone auf den Markt kam. Rothmaier sah früh die Möglichkeiten solcher neuen Technologien. Ging es darum, diese im Unternehmen einzusetzen, trat er jedoch immer für einen verantwortungsvollen Umgang ein: „Wir stellen den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt digitaler Gesundheitstechnologien. Das gilt für Versicherte, Patientinnen und Patienten ebenso wie für unsere Mitarbeitenden“, so Rothmaier. Sein Ziel:

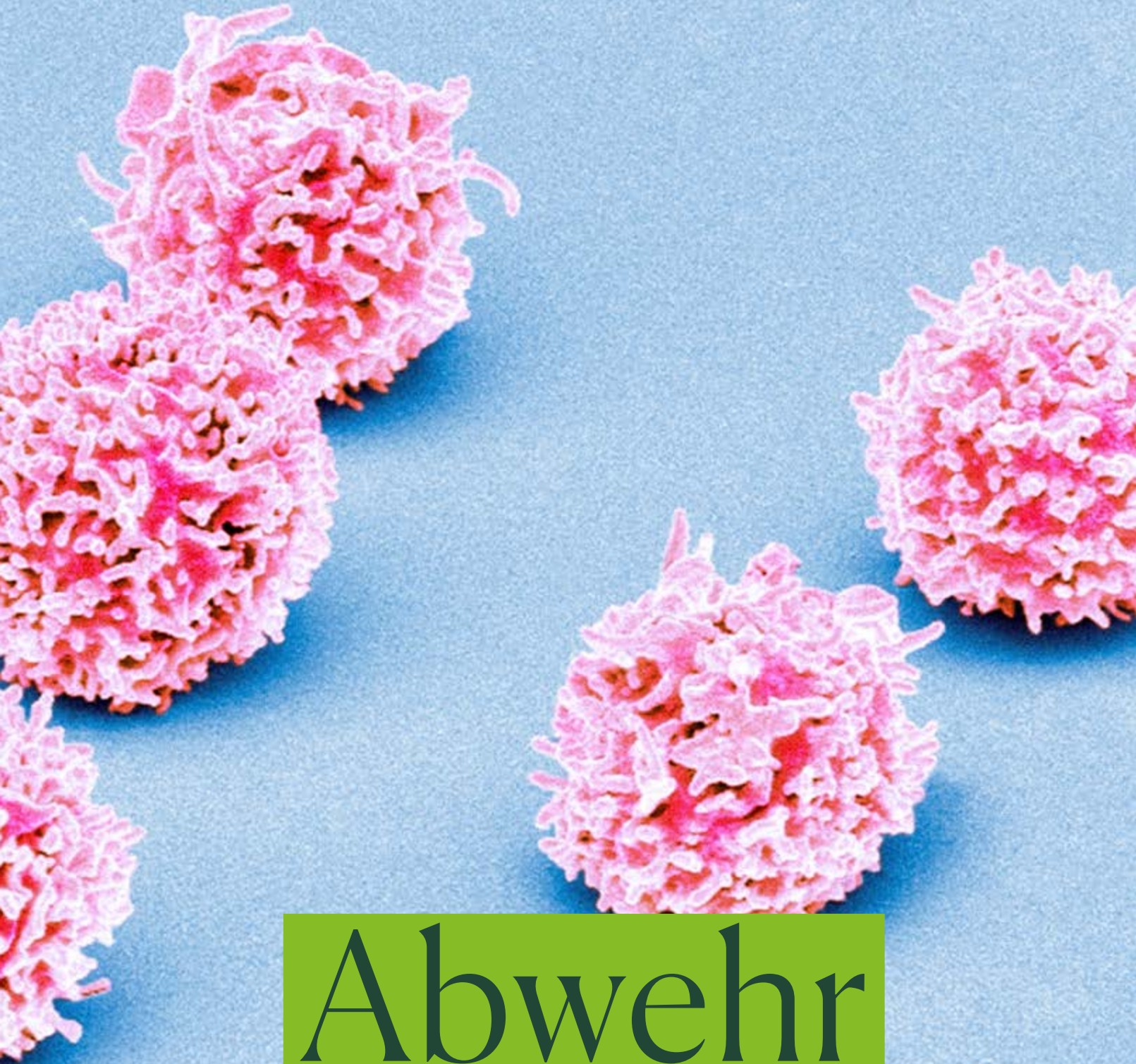
die Transformation vorantreiben und die Menschen dabei mitnehmen. Sei es, indem digitale Themen in der Aus- und Fortbildung bei der BARMER mehr Raum bekommen oder Versicherte sich mit ihren Wünschen und Erfahrungen in die Entwicklung neuer Angebote einbringen.

Seit 2015 ist Jürgen Rothmaier stellvertretender Vorstandsvorsitzender. Er verantwortet unter anderem die Innovationsabteilung BARMER.i, den Vertrieb, die Kundenbetreuung, die IT und das Marketing. Den direkten Kontakt zu den Versicherten hält er nach wie vor aufrecht. Auf Fragen oder Beschwerden antwortet er häufig persönlich: Jürgen Rothmaier greift dann zum Telefon. Auch wenn das Gesundheitswesen sich im Wandel befindet, gilt für ihn nach wie vor: „Empathie lässt sich nicht digitalisieren.“ Wir wünschen Jürgen Rothmaier alles Gute für die Zukunft und einen erfüllten Ruhestand.

Bonbons oder Erdbeertrüffeln? Nein, das sind T-Lymphozyten. Sie gehören zur Immunabwehr, der dieses Dossier gewidmet ist. Darin erzählt der erfolgreiche YouTuber und Bestseller-Autor Philipp Dettmer von seinen persönlichen Erfahrungen mit diesem faszinierenden System nach einer Krebserkrankung. Eine Psychologin rät zu mehr Entspannung für eine gesunde Abwehr. Und wir erfahren, was passiert, wenn das Immunsystem übers Ziel hinausschießt.



Starke



Abwehr

Innere Superkraft

Die Abwehr unseres Körpers ist für uns im Dauereinsatz. Sie killt Viren in der Nase, schlägt bei Giften im Darm Alarm und verschlingt Bakterien in Schürfwunden. Wie das Immunsystem funktioniert und welche Möglichkeiten es gibt, es zu stärken.

Der Autor

Das Immunsystem machte aus ihm einen YouTube-Star: Kommunikationsdesigner Philipp Dettmer gelingt es auf seinem Kanal „Kurzgesagt“, Schwieriges in einfache Worte zu fassen.



U

Um Laien komplexe Dinge zu erklären, helfen Bilder und einfache Worte. Beides kann Philipp Dettmer. Der 36-jährige Münchner ist ein Weltstar unter den YouTubern; seinem Kanal „Kurzgesagt – In a nutshell“ folgen mehr als 19 Millionen Menschen. Durch die Decke schossen die Klickzahlen, als er 2014 ein erstes Video über die faszinierende Welt des Immunsystems hochlud. Das Video wurde inzwischen mehr als 50 Millionen Mal aufgerufen. Seitdem lässt ihn die menschliche Abwehr nicht mehr los. Dabei fing es harmlos an: Im Fach Kommunikationsdesign vor die Aufgabe gestellt, etwas besonders Komplexes einfach zu erklären, wählte Dettmer das Immunsystem – und geriet schnell an den Rand der Verzweiflung: „Hätte ich gewusst, was auf mich zukommt, hätte ich ganz sicher ein anderes Thema genommen“, erzählt er lachend. „Die Fachsprache der Immunologie ist wie das deutsche Steuergesetz auf Chinesisch. Das macht es extrem schwierig, jemandem das Immunsystem zu erklären.“ Hat man die Zusammenhänge einmal begriffen, ergibt sich ein faszinierendes Bild.

Von Kampfproteinen und schlecht gelaunten Schimpansen

Für Dettmer ist die menschliche Abwehr inzwischen „das schönste Feld der Wissenschaft“. Weil es zu komplex ist, um alle Details in einem zehnminütigen Video zu erklären, schrieb er 2021 ein ganzes Buch darüber („Immun“, ullstein extra). →

„Ich habe das Buch geschrieben, das ich gern gehabt hätte, als ich damals mehr über das Immunsystem wissen wollte“, sagt er. „Es erspart den Lesern hoffentlich diesen Horrortrip durch die Fachliteratur, den ich bei der Recherche gemacht habe.“ Die Sprache im Buch erinnert eher an militärischen Drill als an die menschliche Gesundheit. „Schlägertrupps“ stülpen „Müllsäcke“ über Eindringlinge, „Kampfproteine“ eilen auf „Schnellstraßen“ zum Infektionsherd, weiße Blutkörperchen agieren wie „schlecht gelaunte Schimpansen auf Koks“. Kein Zufall, wie der Mittdreißiger zugibt: „Um Kompliziertes zu verstehen, hilft eine Sprache, die sich intuitiv anfühlt.“

Seit er verstanden hat, wie die Abwehr funktioniert, habe er weniger Angst vor Krankheiten, sagt Dettmer: „Ich vergleiche das gern mit Horrorfilmen. Was ist daran am gruseligsten? Das Unbekannte! Kranksein fühlt sich ähnlich an. Weiß man, was dabei im Körper vorgeht, steht das Monster im Licht.“ Natürlich ist Dettmer immer noch nicht gern krank. Doch bei seiner letzten Grippe hätten sich Fieber, Müdigkeit und Gliederschmerzen längst nicht mehr so mies angefühlt wie früher. „Ich weiß jetzt, da wird hart gearbeitet, mein Körper verteidigt mich gerade gegen die Vireninvasion.“

Freund und Feind unterscheiden

Wie er das genau macht, kann Carsten Watzl vom Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund gut erklären. In den Hochphasen der Corona-Pandemie avancierte der Professor für Immunologie neben Christian Drosten zu einem der bekanntesten Erklärer des Corona-Virus, startete mit „Watzl Weekly“ eine wöchentliche Videoserie. Muss Watzl Laien die Abwehr erklären, fragt er zunächst, wo das Immunsystem sei. „Viele sind ratlos, denn sie können nicht einfach draufzeigen wie auf Lunge und Leber. Es ist überall, seine

BARMER-Leistungen für starke Abwehrkräfte

Jeder kann sein Immunsystem mit gesunder Ernährung, gutem Schlaf und moderater Bewegung unterstützen.

Ernährung und Trinken

-
Das Immunsystem ist gar nicht anspruchsvoll: Wer sich gesund ernährt, also täglich Vollkornprodukte, Obst und Gemüse isst und selten Alkohol trinkt, braucht kein Plus an Vitaminen, keine Superfoods oder Mineralstoffe aus Tabletten. Was „ausgewogenes Essen“ bedeutet, wie die Umstellung im Alltag gelingt und welche Rezepte Ernährungsexperten empfehlen, lernen Sie im Neun-Wochen-Online-Kurs „Ernährung und Vitalität“.

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



Schlaf und Entspannung

-
Schlafmangel und Stress sind Gift für das Immunsystem. Wer gut schläft und Stress an sich abperlen lässt, tut also eine Menge für eine schlagkräftige Abwehr. Beides lässt sich lernen – mit der 7Mind-App, die für BARMER-Versicherte kostenfrei ist. Nutzerinnen und Nutzer können verschiedene Meditationstechniken lernen, mehr als 500 Übungen zur Entspannung entdecken und gezielt ihren Schlaf verbessern.

[www.barmer.de/
7mind-schlaf](http://www.barmer.de/7mind-schlaf)



Bewegung und Sport

-
Sport macht das Immunsystem nicht stärker, aber effektiver: Weil Bewegung den Kreislauf in Schwung bringt und die Durchblutung verbessert, erreichen Immunzellen beim Sport problemlos alle Bereiche des Körpers. Die Schleimhäute – oft Eintrittspforten für Viren – werden besser durchblutet, Eindringlinge schneller entdeckt. Trainingstipps und Motivationsschübe gibt's im Online-Kurs „Kraft und Ausdauer“.

[www.barmer.de/
online-kurs-kraft](http://www.barmer.de/online-kurs-kraft)



Zellen sind mobil und haben keinen festen Platz.“ Zentrale Produktions- und Ausbildungsstätten der Immunzellen sind das Knochenmark und der Thymus, eine Drüse hinter dem Brustbein. Die wichtigste Aufgabe, die die Zellen dort lernen: Freund und Feind zu unterscheiden.

Wachsame Körperpolizei

Das sei noch längst nicht alles, erzählt Watzl begeistert: „Das Tolle an den Immunzellen ist: Sie ‚reden‘ miteinander!“ Ohne Kommunikation der Zellen würde im Körper ein großes Durcheinander herrschen: Rund 20 verschiedene Zelltypen gehören zur Abwehr, jeder hat seine Aufgabe. Während die einen den Eindringling angreifen, alarmieren andere sogenannte Helferzellen oder produzieren Antikörper, die krank machende Erreger oder Eiweißstoffe abfangen und unschädlich machen.

Immunologen wie Watzl ordnen die verschiedenen Zellen der angeborenen oder der erworbenen Abwehr zu. „Das angeborene Immunsystem besteht vor allem aus Fresszellen und reagiert sehr schnell“, erklärt der Professor. Es braucht nur Minuten, um Eindringlinge zu entlarven. Seine Abwehrzellen zerstören Erreger sowie kranke und entartete Zellen. An der Seite der angeborenen steht die erworbene Abwehr. „Dazu gehören die T- und B-Zellen“, sagt Watzl. „Das erworbene Immunsystem ist langsamer, arbeitet aber dafür hochspezifisch.“ Dieser Teil der körpereigenen Verteidigungseinheit baut sich erst im Lauf des Lebens auf: Jedes Mal, wenn wir es mit neuen Erregern oder Fremdstoffen zu tun bekommen, merkt er sich den Feind. Greift der irgendwann mit der Zeit erneut an, erinnert sich das erworbene Immunsystem an die frühere Attacke und kann den Eindringling schnell beseitigen.

Längst nicht immer arbeitet unsere Abwehr perfekt. Bei Philipp Dettmer zum Beispiel hat sie vor vier Jahren einen →



Der Immunologe

-

Eigentlich wollte Professor Carsten Watzl Chirurg werden. Während seiner Diplomarbeit entdeckte er, wie vielfältig das Immunsystem ist – und blieb bei diesem vielseitigen Forschungsgebiet.

wichtigen Kampf verloren: Der Münchner erkrankte an Hodenkrebs. Normalerweise erkennen und zerstören sogenannte zytotoxische T-Zellen entartete Körperzellen. Doch Krebszellen finden Mittel und Wege, dass die körpereigene Abwehr sie nicht entdeckt. Das Tückische am Krebs: Er macht oft lange keine Beschwerden. Bei Dettmer hatte der Tumor unbemerkt schon in Darm und Lunge gestreut, nach der Operation musste er daher noch durch vier Zyklen Chemotherapie. Er sei sehr stoisch mit der Erkrankung umgegangen, erzählt er: „Ich habe mich nie gefragt: ‚Warum ich?‘ – Aber warum denn nicht ich! Mein Immunsystem tötet täglich junge Krebszellen – dann hat es eben mal eine übersehen.“ Der Behandlungserfolg gibt ihm recht: Alle Nachuntersuchungen waren bis heute unauffällig. Wenn das so bleibt, gilt Dettmer nächstes Jahr als geheilt.

Wenngleich seine Abwehr den Krebs übersah, ist dem erfolgreichen YouTuber und Bestseller-Autor klar, dass sie einer Superkraft gleichkommt. „Bei einem allergischen Schock kann uns das eigene Immunsystem binnen zehn Minuten umbringen. Das ist faszinierend und erschreckend zugleich.“ Manchmal schießt unsere Abwehr eben übers Ziel hinaus und löst wie bei einer Allergie oder einer Autoimmunerkrankung (siehe S. 20) selbst Krankheiten aus. Oder verstärkt sie – wie bei Covid-19. Gerade bei den schweren Verläufen war es am Ende nicht das Virus, das für Komplikationen sorgte, sondern die Reak-



Die Eisbaderin

-

Seit fünf Jahren war Mona Lisa Fiedler nicht mehr erkältet. Regelmäßig schwimmt sie in eiskaltem Wasser. Nach dem Bad weiten sich die Gefäße und bringen die Immunzellen in jeden Winkel des Körpers.

„Kurz nachdem ich eintauche, verfliegt der erste Schock. Ich atme tief und langsam ein. Früher fühlte ich mich schwach in meinem Körper. Jetzt weiß ich, er schafft Unmögliches.“

Mona Lisa Fiedler, Eisbaderin

tion des Körpers auf den Eindringling, die viel gesundes Gewebe zerstörte. „Niemand will natürlich ein Immunsystem, das sich verhält wie ein rennender Rugbyspieler, der alle zusammenschlägt“, sagt Dettmer. „Lieber sollte es ausgeglichen sein und mit genau der richtigen Stärke auf jede Art von Attacke reagieren – wie ein Balletttänzer, der immer im richtigen Takt tanzt.“

So ein Tanz, auch wenn er noch so elegant aussieht, kostet Kraft. „Der Körper muss für eine Immunreaktion Milliarden neuer Zellen herstellen und auch die Antikörper-Fabriken benötigen Energie“, so Immunologe Watzl. „Deshalb fühlt man sich krank und schlapp, wenn das Immunsystem arbeitet.“

Das Immunsystem braucht keine Hilfe – meistens

Da liegt der Gedanke nahe, nachzuhelfen und die Abwehr zu stärken. Pulver, Pillen und Tipps gibt es reichlich. Doch wer glaubt, er könne sein Immunsystem schlagkräftiger machen, den muss der Professor enttäuschen: „Die meisten von uns werden mit einer gesunden Abwehr geboren. So ein Immunsystem braucht normalerweise keine Hilfe.“ Sofern man keine angeborene Immunschwäche oder einen Nährstoffmangel hat, kann und muss man das Immunsystem nicht mit Superfoods oder Vitaminpillen stärken. Es ist von Natur aus aktiv und stark, wir sollten es nur nicht schwächen.

Chronischer Stress beispielsweise dämpft das Immunsystem, ebenso wie Rauchen und Alkohol. Watzl rät zu einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Einen fachlichen Tipp hat der Immunologe dann doch noch: „Wollen Leute wissen, was ihr Immunsystem stärkt, frage ich immer: Sind Sie vollständig geimpft? Impfungen können die Abwehr nachweislich mächtiger machen, als sie vorher war, weil man ihr damit die Waffen gibt, mit einer Infektion besser umzugehen.“

Wie besiegt man Viren?

Wenngleich ein fitteres Immunsystem nicht ihre Hauptmotivation ist: Krank ist Mona Lisa Fiedler selten, seit sie regelmäßig im Eis abtaucht. „Ich war seit 2017 nicht erkältet“, erzählt die 35-Jährige. Schon oft hat die Fotografin aus Freiburg im Breisgau in den vergangenen Jahren Löcher ins Eis gesägt, um ins frostige Wasser zu gleiten. „Kurz nachdem ich eintauche, verfliegt der erste Schock. Ich atme tief und langsam ein. Dann spüre ich dieses warme Kribbeln tief in meinem Körper, wie ein starkes Feuer.“ Ein Leben ohne Eisbaden kann Mona Lisa Fiedler sich nicht mehr vorstellen: „Früher fühlte ich mich schwach in meinem Körper. Jetzt weiß ich, er schafft Unmögliches.“

Für alle, die es Mona Lisa Fiedler gleichgültig und erkältungsfrei durch den Winter kommen möchten, hat die pas-

sionierte Eisbaderin ein paar Tipps: Einsteiger sollten sanft beginnen, etwa mit einer kalten Dusche oder einem Eisbad für Füße und Hände. Man sollte nie allein ins Eiswasser gehen, sich am besten Gleichgesinnten anschließen, die richtige Atemtechnik lernen und stets auf den Körper hören. „Ich bleibe nie so lange im Wasser, bis ich es nicht mehr aushalte, sondern nur so lange, dass ich mich noch wohlfühle“, sagt die Freiburgerin. Gelegentlich überkomme sie ein merkwürdiges Gefühl am See, wie eine Vorahnung. „Dann gehe ich nicht rein.“ Für die heilsamen körperlichen Effekte müsse die Wassertemperatur ohnehin nicht so extrem sein, sagt die 35-Jährige: „Alles unter 16 Grad hat eine positive Wirkung, man muss also nicht wie ich gleich ein Loch ins Eis sägen.“

Die Viren zu besiegen, bevor sie zum Gesundheitsproblem werden, interessiert auch YouTuber Philipp Dettmer. Eisbaden, Sauna, Spazierengehen und vor allem Bewegung stärken die Abwehr zwar nicht direkt, sagt er: „Sie verschaffen dem Immunsystem aber optimale Arbeitsbedingungen.“ Denn: Kälte oder der schnelle Wechsel von Temperaturen aktiviert die Gefäße und regt die Durchblutung an. Und alles, was den Blutstrom verbessert, hilft der Abwehr, jede Zelle des Körpers zu erreichen. Und das verschlechtert die Chancen für Viren und Bakterien. So kurz gesagt, klingt es eigentlich ganz einfach, oder? ●

Sina Horsthemke

„Schaffen Sie sich kleine Inseln der Entspannung.“



Das kostenlose BARMER-Kursprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ hilft beim Entspannen.

www.barmer.de/stressbewaeltigung



Psyche und Immunsystem beeinflussen sich gegenseitig. **Eva Peters** ist Expertin für beides und erklärt, wie man über die Stärkung der Psyche die Abwehrkräfte optimieren kann.

Frau Professor Peters, warum werden viele dann krank, wenn der Urlaub beginnt?

Das ist kein Zufall. Kurz vor den Ferien haben viele von uns eine Menge Stress, weil wir Projekte abschließen oder Aufgaben zu Ende bringen müssen. Wenn man sich danach entspannt, zeigt sich, dass auch die körpereigene Abwehr unter Dauerstress stand – und man wird krank.

Warum?

Akuter Stress flutet den Körper mit Botenstoffen und Hormonen. Das ist sinnvoll, denn dadurch wird der angeborene Teil der Immunantwort aktiviert. Unser Infekt-Abwehrsystem ist ja über den ganzen Körper verteilt. Millionen von Zellen patrouillieren ständig umher und schauen, was es zu tun gibt. Sie entsorgen Krankheitserreger und Krebszellen, reparieren Gewebeschäden, flicken kaputte Blutgefäße oder heilen Wunden. So sorgt das Immunsystem dafür, dass wir uns auf die Umwelt einstellen, in der wir leben. Unseren Vorfahren, bei denen Verletzungen und Begegnungen mit neuen Keimen an der Tagesordnung waren, half es schlicht zu überleben.

Das klingt sinnvoll.

Das ist es auch. Die akute Immunreaktion ist heftig und unspezifisch. Die Abwehr räumt alles ab und zerstört großflächig Gewebe, von dem Gefahrensignale ausgehen, etwa wenn ein neuer Erreger in den Körper eindringt. Man kennt das von einer Herpesinfektion: Das Immunsystem greift nicht nur die infizierten Zellen an, sondern zerstört auch das Gewebe drum herum, erkennbar an der Hautläsion. Dauerstress kann die Antwort allerdings blockieren und negative Folgen für unsere Gesundheit haben.

Welche sind das?

Chronischer Stress, etwa infolge finanzieller oder gesundheitlicher Sorgen, macht uns anfälliger für Virusinfekte und Atemwegs-erkrankungen. Er kann dazu führen, dass

solche Erkrankungen schwerer verlaufen. Das Stresshormon Cortisol schwächt gemeinsam mit anderen Botenstoffen beispielsweise die Barrierefunktion der Haut und der Schleimhäute. So gelangen Krankheitserreger leichter in den Körper.

Haben denn die psychischen Belastungen durch die Einschränkungen der Corona-Pandemie dazu geführt, dass wir uns leichter mit dem Corona-Virus angesteckt haben?

Lockdown und Kontaktsperre haben erst mal verhindert, dass wir uns mit dem Virus infizieren. Bislang fehlen uns noch fundierte Daten, wie sich die Pandemie auf das Immunsystem ausgewirkt hat. Aber ich vermute, dass sie es nicht pauschal geschwächt hat. Einzelne Gruppen von Menschen waren jedoch lang anhaltendem Stress ausgesetzt, was sich wieder negativ auf die Immunantwort ausgewirkt haben könnte.

Sie empfehlen, Menschen mit hoher psychosozialer Belastung frühzeitig zu identifizieren und mit stressreduzierenden Interventionen zu versorgen. Welche könnten das sein?

Das kommt auf den Stress an. Lebt man ungesund, dann können kleine Veränderungen großen Einfluss haben. Ausreichend Schlaf und Bewegung sind sehr wichtig. Dazu eine ausgewogene Ernährung: ein bisschen von allem, und das gut verteilt über den Tag. Oft reicht es aber nicht, den Lebensstil anzupassen. Da kommen dann Entspannungsverfahren und Psychotherapie ins Spiel.

Vermutlich sollten wir Stress vermeiden.

Nicht unbedingt, Stress vermeiden kann schon wieder Stress bedeuten. Wichtig ist es vor allem, Stress und Entspannung in eine gute Balance zu bringen. Lang anhaltender Stress ohne Pausen sollte reduziert werden. Dazu ist zunächst wichtig herauszufinden,

was den Dauerstress auslöst und wie sich das ändern ließe. Ist es mangelnde Anerkennung im Job, sind es Konflikte in der Familie? Weiß man, woher der Stress kommt, sollte man sich immer wieder kleine Inseln der Entspannung schaffen, um dem Körper und der Seele eine Pause zu gönnen. Manche Menschen gehen joggen, andere meditieren oder machen Atemübungen, wieder andere erarbeiten sich in der Psychotherapie langfristige Lösungen für ihre Probleme.

Können Sie spezielle Methoden zum Entspannen empfehlen?

Ich halte viel davon, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren und dann die, die einem am meisten gefällt, konsequent zu üben. Mögliche Verfahren gibt es viele: progressive Muskelrelaxation etwa oder Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), eine Mischung aus Atem- und Achtsamkeitsübungen, sanfter Bewegung und Meditation. Diese Methoden haben sich in Studien als wirksam gegen chronischen Stress erwiesen und helfen, die Abwehrkräfte in Balance zu bringen. Manchmal brauchen Menschen auch noch mehr Unterstützung. Ihnen kann womöglich eine Psychotherapie helfen. Viele Leute haben allerdings noch immer Hemmungen, zur Therapie zu gehen. Aber: Es ist nicht peinlich, einen besseren Umgang mit Stress zu erlernen. ●

Interview: Jan Schwenkenbecher



Prof. Dr. med. Eva Peters

Sie erforscht an der Berliner Charité und am Klinikum der Justus-Liebig-Universität Gießen die Auswirkungen von Stress, Wohlbefinden und negativen Gefühlen auf das Immunsystem.

Geheimnisvolle Abwehr



Lieber Hände desinfizieren als Hände waschen?

–
Klinken, Lichtschalter, Nachbars Hund, Münzen, rohes Fleisch – unsere Hände kommen im Alltag besonders häufig mit Keimen in Kontakt. Gute Handhygiene schützt vor Ansteckung, das erkannte der Chirurg und Geburtshelfer Ignaz Semmelweis schon vor 175 Jahren. Mit der Corona-Pandemie hat das auch jedes Kindergartenkind verinnerlicht. Seitdem bieten Apotheken und Drogeriemärkte Handdesinfektion in vielen Packungsgrößen an. Hygienefachleuten zufolge reicht es jedoch, wenn wir unsere Hände vorschriftsmäßig 30 Sekunden lang waschen und danach gut abtrocknen. Und wenn Wasser und Seife gerade nicht zur Hand sind? Dann ist das Desinfizieren der Hände sicher eine gute Alternative. Auch hier gilt: mindestens eine halbe Minute einreiben – oder so lange, bis das Desinfektionsmittel eingezogen ist.

Schlafmangel wirkt sich nicht auf das Immunsystem aus?

–
Das Immunsystem schützt uns rund um die Uhr, auch wenn wir nachts schlafen. Dann ist unsere körperliche Abwehr sogar besonders aktiv: Unter anderem steigt die Zahl wichtiger Abwehrcellen im Schlaf deutlich an. Guter Schlaf wird daher mit einem verringerten Risiko für Infektionen in Verbindung gebracht. Infekte und Impfreaktionen verlaufen weniger heftig, wenn wir ausreichend ruhen. Schlafmangel hingegen beeinflusst das Immunsystem ungünstig: Der Körper schüttet dann Botenstoffe, die Entzündungen fördern, vermehrt aus. Schlafstörungen können daher ein Risikofaktor für die Entwicklung chronischer Entzündungs- und Stoffwechselerkrankungen sein. Wer gut schläft, wird also seltener krank. Schöner Nebeneffekt: Wenn wir ausgeschlafen sind, ist auch unsere Laune besser.

Unsichtbar sorgt das Immunsystem dafür, dass wir gegen Erreger und Giftstoffe gewappnet sind. Seine Funktionsweise ist komplex, das befeuert zahlreiche Mythen. Vier wichtige Fragen lösen wir hier auf.



Vitamin C schützt vor Erkältungen?

Das Gerücht hält sich seit fast 100 Jahren: Eine Extradosis Vitamin C kann Erkältungen verhindern und Symptome mildern. Zahllose Studien wurden seitdem initiiert. 29 davon wertete die Cochrane Collaboration – ein globales und unabhängiges Netzwerk für evidenzbasierte Medizin – vor ein paar Jahren aus. Das Ergebnis: Beim gesunden Durchschnittsbürger hat Vitamin C keinerlei schützende Wirkung. Lediglich in fünf Studien, die Extremsportler wie Marathonläufer untersuchten, halbierte die Ascorbinsäure das Risiko für Erkältungen. Dauer oder Schwere der Symptome wurden nicht beeinflusst. Statt künstliche Vitamine einzunehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, den Vitaminbedarf über Obst und Gemüse zu decken, etwa mit Paprika, Brokkoli und Orangen.



Nasse Haare machen krank?

Nicht direkt. Auslöser für Erkältungen sind Viren. Mittlerweile kennt die Wissenschaft 200 verschiedene Erreger, die für Husten und Schnupfen sorgen können. Rhinoviren gelten als die häufigsten Auslöser von Erkältungskrankheiten. Allerdings lassen nasse Haare die Temperatur auf der Kopfhaut sinken, indem das Verdunsten des Wassers dem Körper Wärme entzieht. Die Blutgefäße verengen sich, die Durchblutung wird gedrosselt – nicht nur auf der Kopfhaut, sondern auch in den Schleimhäuten im Nasen-Rachen-Raum. Dort können sich Viren leichter ausbreiten, denn die schlechte Durchblutung bedeutet weniger Abwehrzellen. Ähnliche Effekte haben übrigens kalte Füße: In einer Studie erkälteten sich fast dreimal so viele Probanden mit kalten Füßen im Vergleich zu denen, die nicht an den Füßen froren. ●



Veronika Graf lässt sich nicht von ihrer Erkrankung bestimmen: „Die Multiple Sklerose ändert nichts an der Person, die ich bin. Sie wirbelt nur meine Möglichkeiten im Leben durcheinander.“

Eine Krankheit, drei Gesichter

In Deutschland leben bis zu sechs Millionen Menschen mit einer Autoimmunerkrankung. Heilung gibt es bislang nicht – aber wirksame Medikamente und viele Chancen, sich selbst Gutes zu tun.



Die MS zeichnet Veronika Graf als dreigesichtige Göttin: mit einem lachenden, einem weinenden und einem wütenden Gesicht – weil das Leben trotz Krankheit schön ist.

N

Nach drei Wochen Schwedenurlaub freute sich Veronika Graf, ihre Freunde wiederzusehen. „Wir wollten ausgehen, ich schminkte mich, wollte gerade mit dem rechten Auge beginnen“, erinnert sich die 29-jährige Infografikerin. „Als ich es zumachte, war plötzlich alles weiß.“ Auge auf, Auge zu – der blinde Fleck blieb. „Ich dachte, ich hab bestimmt nur was im Auge, und bin erst mal auf die Party gegangen“, erzählt Graf. Als die Sehstörung am nächsten Morgen nicht gewichen war, ging sie zum Augenarzt. Der schickte sie direkt in die Klinik. Ihr Sehnerv war entzündet, die Ärzte behandelten sie mit Kortison. Zwei Wochen später war klar: Graf leidet an Multipler Sklerose (MS), einer Autoimmunerkrankung. Ein kranker Sehnerv ist häufig erstes Indiz. „Ich wusste nichts über MS und war erst mal total verunsichert“, erzählt Veronika Graf.

Der Kampf des Körpers gegen sich selbst

Die Medizin kennt heute mehr als 80 verschiedene Autoimmunerkrankungen. Vier bis sechs Millionen Menschen sind hierzulande betroffen, oft Frauen zwischen 20 und 40 Jahren. Allen Betroffenen gemeinsam ist, dass sich die Abwehr gegen körpereigene Strukturen richtet – und sie fälschlicherweise bekämpft. Die Entzündungen können Organe und Gewebe wie die Haut, die Nieren oder die Schilddrüse

zerstören oder sie richten gar Unheil im ganzen Körper an. Zu den bekanntesten Formen gehören neben MS etwa Hashimoto, Morbus Crohn, entzündliches Rheuma oder Schuppenflechte. Moderne Therapien helfen, Symptome deutlich zu lindern und die heftigen Autoimmunreaktionen zu dämpfen. Betroffene können zudem selbst viel für sich tun.

Bei Menschen mit MS greifen die körpereigenen Immunzellen die schützende Isolierschicht von Nervenzellfortsätzen und -fasern an. Zeiten guter Gesundheit wechseln sich ab mit Phasen, in denen sich

die Symptome verschlechtern und neue Beschwerden dazukommen. Je nachdem, welcher Bereich im Gehirn oder Rückenmark gerade betroffen ist, können ganz unterschiedliche Symptome auftreten. „Einmal ist meine rechte Hand ausgefallen, ein anderes Mal spürte ich meinen Gaumendeckel nicht mehr, beim nächsten Mal verlor ich meinen Gleichgewichtssinn“, erzählt Veronika Graf.

Warum die Abwehrmechanismen, die uns eigentlich vor Krankheitserregern schützen sollen, bei manchem derart querschlagen, ist noch weitestgehend unver-



„Eines Tages werden wir Autoimmunerkrankungen heilen können. Je besser wir die Ursachen verstehen, umso mehr nähern wir uns der Lösung.“

Prof. Dr. med. Martin Weber, Universitätsmedizin Göttingen

Die beste Entscheidung ihres Lebens: Seit Hund Houston bei Veronika Graf lebt, hält er sie in Bewegung.

standen. Neben Umweltfaktoren und Infektionen scheinen Erbanlagen eine Rolle zu spielen. Beispielsweise treten Erkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn und Multiple Sklerose familiär gehäuft auf. Weil die genauen Ursachen unbekannt sind, gibt es bislang keine Heilung. Medikamente helfen, die Beschwerden zurückzudrängen oder zumindest das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Sie werden bei akuten Veränderungen und als Langzeittherapie gegeben. Im akuten Schub etwa setzen Ärztinnen und Ärzte kurzzeitig hoch dosiert Kortison ein. Eine wichtige Säule der Langzeittherapie sind Immuntherapeutika. Sie können das Immunsystem unterdrücken oder die krankhaft verlaufende Immunreaktion ausgleichen. Wer wann welche Therapie bekommt, hängt von der Erkrankung und ihrem Verlauf ab.

Auch Veronika Graf probierte verschiedene Mittel aus. Interferone, erste Wahl bei MS, konnten die Schübe bei ihr nicht verhindern. Bei vielen Patientinnen und Patienten mit leichteren Verläufen wirken die Mittel erfolgreich. Zwei weitere Medikamente halfen bei Veronika Graf nach einer Weile nicht mehr. Mittlerweile bekommt sie alle sechs Monate eine Infusion mit einer Substanz, die zu den Biologika zählt. „Damit komme ich sehr gut klar“, sagt sie. Biologika werden in einem aufwendigen gentechnischen Verfahren mithilfe lebender Zellen oder Organismen hergestellt. Die Mittel haben die Therapie vieler Auto-

immunerkrankungen deutlich erweitert. Sie greifen in das komplexe Immungeschehen ein – häufig in Form von Antikörpern, die die Entzündungsreaktion hemmen. „Im Vergleich zu anderen Medikamenten können sie punktgenau ansetzen und bestimmte Botenstoffe oder Zellen blockieren, anstatt das komplette Immunsystem herunterzufahren“, sagt Martin Weber, der das Klinische Multiple Sklerose-Zentrum der Universitätsmedizin Göttingen leitet. „Für viele Patientinnen und Patienten bedeuten sie einen großen Zugewinn an Lebensqualität.“ Ist eine Therapie mit einem Biologikum sinnvoll, können Ärztinnen und Ärzte BARMER-Versicherten das Medikament auf Kassenrezept verordnen.

Große Hoffnungen durch neue Therapien

Bei Veronika Graf sorgt das Mittel dafür, dass die MS nur noch alle zwei Jahre zuschlägt – und nicht mehr einmal pro Monat wie früher. Statt sich ständig mit ihrer Krankheit beschäftigen zu müssen, hat die Augsburgerin endlich wieder Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Vor drei Jahren heiratete sie ihren Freund Tobias. „Natürlich in Tracht“, lacht sie. Außerdem hat das Paar Zuwachs bekommen, erzählt Veronika Graf: „Wir haben uns einen Hund angeschafft.“ Border Collie Houston kann Socken ausziehen, den Lichtschalter drücken – und er treibt Graf auch dann zu Spazier-

gängen an, wenn es draußen grau und trüb ist. „Das war das Beste, was wir machen konnten“, findet sie. „Ohne Houston wäre ich heute längst nicht mehr so gut zu Fuß.“

Häufig werden bei Autoimmunerkrankungen medikamentöse mit nicht medikamentösen Behandlungsformen kombiniert, um die Krankheitsfolgen einzudämmen: Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Bewegungstherapie, psychologische und physikalische Therapie. Psychologische Unterstützung hat sich auch Veronika Graf geholt. „Mit meiner Therapeutin erarbeite ich Strategien, um besser mit Erschöpfung und Müdigkeit klarzukommen und was ich in Momenten tun kann, wenn ich mal wieder einen Hänger habe.“ Und: Veronika Graf hat Yoga für sich entdeckt: „Bei den Übungen kann ich gut in mich reinhören, meinen Körper spüren und schauen, was mir guttut.“ Sie hat Kontakt zu anderen Betroffenen aufgenommen und sich selbst ein paar Regeln auferlegt: nicht zu viel grübeln, nicht zu viel googeln – und niemals den Mut verlieren.

Auch wenn Veronika Graf ihre Multiple Sklerose mit Medikamenten, Therapie und Yoga gut im Griff hat, greift Spezialist Martin Weber bereits nach den Sternen: „Eines Tages werden wir Autoimmunerkrankungen heilen können. Je besser wir die Ursachen verstehen, umso mehr nähern wir uns der Lösung.“

Lisa Meyer

Immer auf Kurs

Der **BARMER Kompass** innerhalb unserer App sorgt mit neuen Features zu unseren Leistungen für mehr Überblick und Aktualität.



Wer wegen längerer Krankheit kein Einkommen hat und daher Krankengeld erhält, will möglichst rasch wissen, wie es mit dessen Auszahlung aussieht – schließlich steht für manchen die Existenz auf dem Spiel. Damit Versicherte den Bearbeitungsstand ihrer Krankschreibung und die Krankengeldauszahlung leichter nachvollziehen können, steht ihnen seit Anfang 2020 der BARMER Kompass zur Verfügung. Wegen der großen Nachfrage hat die BARMER im Jahr 2021 die Anwendung um die Leistung Mutterschaftsgeld erweitert. In diesem Jahr wurde der Kompass um Hilfsmittel und Zahnersatz ergänzt. In Kürze werden die Funktionen Rehabilitation/Kuren und

Kieferorthopädie bereitgestellt. Für die Versicherten bedeutet der BARMER Kompass zusätzliche Sicherheit und das Gefühl, trotz belastender Umstände handlungsfähig zu sein. Zudem lernen sie Hintergrundabläufe zum Beispiel zwischen Arzt und Krankenkasse kennen, in die Versicherte sonst keinen Einblick hätten. Der BARMER Kompass ist Bestandteil des persönlichen Mitgliederbereichs „Meine BARMER“ auf der Webseite barmer.de sowie im Hauptmenü der BARMER-App. Er steht allen Versicherten ab 15 Jahren exklusiv zur Verfügung. Wie Sie die persönlichen Online-Angebote der BARMER und somit den Kompass nutzen können, erfahren Sie unter: www.barmer.de/kompass ●



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

www.barmer.de/app



für iOS



für Android

Einfach mal durchatmen

Unsere Atmung leistet Erstaunliches: Sie macht uns fit und kann sogar beruhigen. Wie sie zudem das Immunsystem stärkt, erklärt **Jessica Braun**.

Heute Morgen bin ich schwimmen gegangen. Bei 16 Grad und grauem Himmel. Keine Idealbedingungen für mich. Schon beim Gedanken an das kühle Wasser fröstelte ich. Auf dem Weg zum See konzentrierte ich mich deshalb auf meine Atmung. Ich atmete ruhig und tief durch die Nase ein und doppelt so lange durch die Nase wieder aus. Tief in den Bauch einzuatmen, ist ein Trick, ruhiger zu werden: wenn man mal wieder einen Parkplatz sucht, nach der Arbeit noch eine „superdringende“ E-Mail hereinrauscht – oder bevor wir langsam ins kalte Wasser gehen.

Unsere Atmung ist eine erstaunliche Körperfunktion. Sie verbindet unser Inneres mit unserer Umwelt. Mit jedem Atemzug lassen wir die Umgebung in die Lunge hinein: Pollen und Staub, aber auch – daran hat uns die Pandemie auf bedrohliche Weise erinnert – Erreger wie Viren und Bakterien.

Meistens bekommen wir davon nichts mit. So wie der Atem sich beim gesunden Menschen selbsttätig an den schnelleren Schritt oder die feuchte Morgenluft anpasst,



arbeitet auch das Immunsystem unermüdlich im Hintergrund, um uns vor Erkrankungen zu schützen. Es ist ein bescheidener Heiler, posaunt seine Erfolge nicht heraus. Aber es reagiert dankbar, wenn es unterstützt wird. Und das ist so einfach wie Atmen.

Das fängt mit der Technik an: Wer kann, atmet durch die Nase. Anders als der Mund filtert sie einen großen Teil der Erreger aus der Atemluft und

schützt so die Lunge. Was viele nicht wissen: Die Lunge hat ein eigenes Immunsystem und das braucht Bewegung. Tief einatmend, dehnen wir ihr Gewebe auf. Ausatmend lassen wir los. Dieses Wechselspiel regt Prozesse an, die Bakterien und Viren bekämpfen.


Auch mit Atemübungen kann man seiner Abwehr Gutes tun. Stress stachelt das Immunsystem an. Das ist erstmal nichts Schlechtes: Die

Stressreaktion macht den Körper leistungsfähiger. Wichtig ist, dass dieser sich nach der Belastung wieder erholen kann. Sich mehrmals in der Woche für eine Viertelstunde oder länger auf die eigene Atmung zu konzentrieren, senkt den Anteil der Stresshormone im Körper und hilft so, Entzündungen zu regulieren. Als ich in den See watete, hielt ich dann doch kurz die Luft an. Aber nur, bis ich mich besser an die Temperatur gewöhnt hatte. Mit jedem Schwimmzug wurde mein Atem ruhiger, gleichmäßiger. Und ich dachte: was für ein Wunder.



Jessica Braun

– Die Berlinerin ist Journalistin und Bestseller-Autorin. In ihrem mitreißend geschriebenen Buch „Atmen“ erklärt sie, wie die selbstverständlichste Sache der Welt unser Leben und unsere Gesundheit verändern kann.



Null-Prozent-Party:
Um Spaß zu haben,
braucht es nichts
Alkoholisches. Drinks
ohne Umdrehungen
sind mindestens
genauso lecker.



Die neue Nüchternheit

Voll breit war gestern. Gerade jüngere Menschen verzichten immer häufiger ganz oder größtenteils auf Alkohol. Warum null Promille so guttut – und heute viel leichter umzusetzen ist.

F

„Früher habe ich oft nicht aus Genuss getrunken, sondern weil es einfach dazugehörte.“

Isabella Steiner, Inhaberin des Null Prozent Spätis in Berlin

Freitagabend, Feierabend, Wochenende. In Isabella Steiners Getränkeladen in Berlin-Kreuzberg drängt sich die Kundschaft. Formschöne Flaschen mit edlen Etiketten reihen sich in den Regalen. Wein, Sekt, Aperitif-Liköre, hier und da eine Flasche Gin oder Wodka. Was aussieht wie die Grundlage für ein gepflegtes Besäufnis, kommt bei näherer Betrachtung recht nüchtern daher: Die Getränke sind komplett alkoholfrei. Und das mitten im Feier-Dorado Berlin.

„Wir wollen unsere Trinkkultur erweitern“, sagt Isabella Steiner. Vor knapp zwei Jahren eröffnete die 33-Jährige den Null Prozent Späti – den deutschlandweit ersten Fachhandel und Online-Shop für hochwertige alkoholfreie Alternativen. „Uns geht es nicht um die kategorische Verbanung von Alkohol, sondern um das Aufzeigen von Alternativen“, sagt Steiner. Weil: Feiern geht auch ohne Umdrehungen. Immer öfter sogar.

„Vor allem jüngere Menschen entscheiden sich heute häufiger gegen Alkohol“, beobachtet der Suchtexperte Johannes Lindenmeyer von der Medizinischen Hochschule Brandenburg. Einer kürzlich veröffentlichten Studie zufolge erklärt fast die Hälfte der deutschen Generation Z (die 1997 bis 2012 zur Welt gekommen ist), dass sie keinen Alkohol trinkt – mehr als in jedem anderen europäischen Land. Bei Jugendlichen ist der Alkoholkonsum auf den niedrigsten Stand seit Beginn der Aufzeichnungen durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gesunken. Sober Curiosity, also nüchterne Neugier, nennt sich die Bewegung, die in den USA

ihren Anfang nahm. „Mindful Drinking“ nennt es Isabella Steiner. Influencer wie die Podcasterin und YouTuberin Kim Hoss oder der Schauspieler Matthias Schweighöfer werben für ihr Null-Promille-Leben, alkoholfreie Alternativen wie nullprozentiges Bier oder Mocktails erobern die Bartresen.

Bewusster Genuss ohne Umdrehungen

„Alkoholfrei ist das neue Vegan“, bringt es Steiner auf den Punkt. Die neue Nüchtern-

heit packt bevorzugt jene, die aufmerksamer darauf achten, was sie ihrem Körper an Gutem oder weniger Gutem zuführen. Wer morgens meditiert, seinen Kaffee mit geschäumter Hafermilch nimmt und aus Gesundheitsgründen auf Fleisch verzichtet, zu dessen Mindset passt es nicht, sich abzuschließen. Alkoholexzesse haben ihren Coolness-Faktor eingebüßt, hip ist, wer das nicht braucht. „Bewusster Genuss“, sagt Isabella Steiner, „wird immer wichtiger.“

Viele von uns haben schon einmal davon gehört – oder ahnen es nach dem letz-

Isabella Steiner bietet in ihrem Null Prozent Späti, einem Kiosk, jede Menge alkoholfreie Drinks an.



ten Oktoberfest-Schnupfen zumindest –, dass Alkohol das Immunsystem dämpft. Regelmäßig konsumierter Alkohol kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Gefäßverkalkungen fördern. Die Schlafqualität leidet, Konzentration und Seheistung lassen bereits ab 0,3 Promille nach, die Leber ächzt. „Bei erhöhtem Konsum werden Leberzellen zerstört und die Leber kann sich entzünden“, erklärt Andreas Geier, Leiter der Hepatologie am Uniklinikum Würzburg. Chronischer übermäßiger Alkoholkonsum ist eine der häufigsten Ursachen einer Lebererkrankung, an der jährlich rund 20.000 Menschen in Deutschland sterben.

Die Lust auf Abstinenz

Der tiefere Schlaf zum Beispiel. Der klare Kopf am nächsten Morgen. „Es gibt nichts Besseres, als nach einer Feier topfit aufzuwachen“, sagt Isabella Steiner. Als studierte Soziologin hat sie vor ihrer Ladeneröffnung dazu reichlich Feldstudien betrieben – im Freundeskreis, aber auch bei sich selbst. „Ich galt als recht trinkfest“, erzählt sie. Als sie vor sechs Jahren in das partywütige Berlin zog, begann sie, ihren Alkoholkonsum zu hinterfragen. „Oft habe ich nicht aus Genuss getrunken, sondern weil es einfach dazugehörte.“ Mit einer App führte sie Tagebuch über ihr wöchentliches Trinkpensum. Und hielt nach Alternativen Ausschau, so wie ihre Kundinnen und Kunden heute. Die kommen aus allen Schichten und Altersgruppen. Schwangere und Stillende, Berufstätige, die alkoholfrei mit Kolleginnen und Kollegen anstoßen wollen, ein älterer Herr

mit Bluthochdruck, ein Sohn, der seiner betagten Mutter zeigen will, wie gut alkoholfreier Whiskey schmeckt.

Wer sich in Abstinenz üben möchte, dem empfiehlt Rehabilitationspsychologe Johannes Lindenmeyer, zunächst einen Selbsttest zu machen. „Der dauert zwei Minuten, danach weiß man, ob der eigene Alkoholkonsum schädlich oder riskant ist.“ Das Zauberwort auf dem Weg zu mehr Nüchternheit sei „Selbstmanagement“, so Professor Lindenmeyer. „Man muss sich klare Ziele setzen und deren Erreichen protokollieren. Zum Beispiel mehrere alkoholfreie Tage pro Woche oder einen ganzen Monat ohne Alkohol.“ Hilfreich ist dabei, den Plan vorher bei Freunden oder in der Familie anzukündigen. „Diese Selbstveröffentlichung stärkt die Motivation durchzuhalten.“ Mit jedem abstinenten Tag werde es einfacher, weil sich die Gewohnheit ein-

schleift. „Wenn man den maßvollen Konsum erst mal drei Monate durchgehalten hat, ist die Wahrscheinlichkeit doppelt so hoch, dass man dauerhaft dabei bleibt“, erklärt Johannes Lindenmeyer, der seit 40 Jahren in der Behandlung von Suchterkrankten tätig ist. „Das kann der Anfang eines alkoholärmeren und damit gesünderen Lebens sein.“ Wenn die Alkoholabstinenz jedoch nicht so einfach ist, sollte man sich frühzeitig ärztliche und therapeutische Hilfe suchen.

No-Alc-Unternehmerin Isabella Steiner entscheidet sich heute nur noch ganz gezielt fürs „Trinken mit“ – zum Beispiel, um auf ein besonderes Ereignis anzustoßen. „Alkoholverzicht fühlt sich für mich absolut nicht nach Entbehrung an. Denn es gibt mittlerweile genug gute Alternativen.“ In ihrem Souterrain-Spāti zum Beispiel. ●

Barbara Esser

Den eigenen Konsum im Blick

Alkohol schadet der Gesundheit, schon minimale Mengen haben einen körperlichen Effekt – mehr als 200 Erkrankungen sind unter anderem auf Alkohol zurückzuführen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, an mindestens zwei Tagen pro Woche gar keinen Alkohol zu trinken. An den übrigen Tagen sollten die Grenzwerte für risikoarmen Alkoholkonsum eingehalten werden: Diese sind für Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Bier (0,3 Liter) oder Wein (0,125 Liter) pro Tag und für Männer höchstens die doppelte Menge.

Trinke ich zu viel?

Der Online-Selbsttest der BARMER hilft mit zehn einfachen Fragen, die Trinkgewohnheiten zu beurteilen und das persönliche Risiko einzuschätzen.

www.barmer.de/selbsttest-alkohol





Ein Lolli verleitet zum Abschlecken. Der Zuckergehalt darin ist aber sehr hoch. Doch es gibt süße Alternativen.

Schön süß?

Kinder lieben alles, was klebrig ist. Doch zu raffiniertem Haushaltszucker gibt es inzwischen viele Alternativen, die sogar oft noch mehr Süßkraft haben. Aber sind sie genauso schmackhaft?

Schon Muttermilch schmeckt süß, zum Kindergeburtstag gibt es Kuchen im Überfluss und nach einem anstrengenden Tag tröstet eine heiße Schokolade. Kindern wird die Lust auf Süßes sozusagen in die Wiege gelegt. Mit dem Geschmack verbinden sie Geborgenheit und ein Gefühl der Befriedigung. Der süße Stoff bedient das Belohnungszentrum im Gehirn und macht so Appetit auf mehr. Zwar ist Haushaltszucker nicht generell ungesund, doch wir essen tendenziell zu viel davon. Dadurch steigt das Risiko unter anderem für schlechte Zähne, Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck. Um den Zuckerkonsum zu reduzieren, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), vor allem stark verarbeitete Lebensmittel und gesüßte Getränke zu meiden. Anstelle von Zucker können auch andere Süßungsmittel verwendet werden, wir stellen diese Zuckeralternativen und deren Anwendungsmöglichkeiten vor.

Um den Zuckerkonsum zu reduzieren: vor allem stark verarbeitete Lebensmittel und gesüßte Getränke meiden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



VOLLROHRZUCKER

Er wird zwar wie herkömmlicher Haushaltszucker aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen, aber nicht raffiniert – also nicht so stark industriell weiterverarbeitet. Er enthält Spurenelemente und Mineralstoffe des Zuckerrohrsafts. Vollrohrzucker ist weniger süß, dennoch lässt er den Blutzuckerspiegel ansteigen und macht daher schnell wieder hungrig. Schmeckt intensiv nach Karamell. Eignet sich für dunkles Gebäck, Kaffee oder Tee.



STEVIA

Schon seit Jahrhunderten verwenden Ureinwohner Südamerikas die Pflanze Stevia rebaudiana, die 300-mal süßer als Zucker ist. Heute steckt in Stevia nur noch wenig Natürliches, der Süßstoff wird im Labor hergestellt. Er hat keine Kalorien und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nur gering. Erst im Jahr 2011 wurde der Ersatzstoff in Deutschland zugelassen. Schmeckt extrem süß, manche Speisen werden dadurch bitter. Eignet sich für Gebäck.



BIRKENZUCKER ODER XYLIT

Nobelpreisträger Emil Fischer entdeckte den natürlichen Zuckeralkohol Xylit bereits 1890 im Labor. Xylit steckt in der Birkenrinde, aber auch im Blumenkohl oder in Pflaumen. Heute hat der Birkenzucker meist nichts mehr mit dem Baum zu tun, denn er wird oft aus Maisglukose hergestellt, die häufig gentechnisch verändert ist. Xylit lässt den Blutzuckerspiegel bei geringen Mengen kaum ansteigen. Schmeckt nach Minze. Zu Hause eignet Xylit sich für Kuchen und Desserts.



YACON

Die Knolle aus Südamerika wird zu Pulver oder Sirup verarbeitet, enthält Kalium, Kalzium und Eisen. Schon die Ureinwohner der Anden schätzten die Yacon-Knolle und glaubten, dass sie Verdauungsprobleme lindern könne. Die Knolle wächst heute auch in Europa. Pulver und Sirup aus Yacon haben weniger Kalorien als Haushaltszucker. Schmeckt leicht fruchtig. Eignet sich zum Süßen von flüssigen und halb flüssigen Speisen wie Dressings oder Smoothies.



AGAVENDICKSAFT

Der Sirup wird aus dem Saft von Agaven hergestellt und stammt ursprünglich aus Mexiko. Agavendicksaft ist flüssiger und süßer als Honig. Unter den Süßungsmitteln hat er den niedrigsten glykämischen Index – dieser Wert gibt an, wie sich ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Schmeckt nach Karamell (je dunkler, umso stärker), eignet sich zum Beispiel gut für selbst gemachte Müslis. ●

Kathrin Schwarze-Reiter

Jede Stimme zählt



Auf unserer Webseite finden Sie alle nützlichen Infos rund um die Sozialwahl 2023.

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



Alle sechs Jahre findet die Sozialwahl statt. Bald ist es wieder so weit – am 31. Mai 2023 können rund sieben Millionen wahlberechtigte BARMER-Versicherte ihren Verwaltungsrat wählen, der wichtige Entscheidungen für sie trifft. Wir beantworten die wesentlichen Fragen rund um die Wahl.

Der Verwaltungsrat ist an vielen Entscheidungen beteiligt, zum Beispiel, welchen Zusatzbeitrag die Versicherten bezahlen.

Quelle: **GKV-Spitzenverband**

Worum geht es bei der Sozialwahl? Die Sozialwahl ist nach der Bundestagswahl und der Europawahl die drittgrößte Wahl in Deutschland. Mit ihrer Stimme entscheiden die Wählerinnen und Wähler über die Zusammensetzung des wichtigsten Organs der Selbstverwaltung – des Verwaltungsrats der BARMER. Gewählt werden bei der Sozialwahl 2023 darüber hinaus die Vertreterversammlungen der Deutschen Rentenversicherung Bund und der Deutschen Rentenversicherung Saarland.

Wen kann man wählen?

Bei der Sozialwahl wählt man bei der BARMER den zukünftigen Verwaltungsrat. Er besteht aus 27 Versicherten- und drei Arbeitgebervertretern. Es kandidieren jedoch nicht Einzelpersonen, sondern Listen verschiedener Organisationen. Eine Liste aufstellen – das können Gewerkschaften, selbstständige Arbeitnehmervereinigungen oder Vereinigungen von Arbeitgebern. Auch BARMER-Versicherte und Arbeitgeber dürfen als eigene Liste antreten. Die Kandidierenden sind also ein Querschnitt durch die Gesellschaft. Ob eine Liste zur Wahl zugelassen wird, ist gesetzlich geregelt und wird durch den Wahlausschuss geprüft. Dieser setzt sich bei der BARMER ebenfalls aus Personen der Versicherten- und der Arbeitgebergruppe zusammen.

Wer kann sich aufstellen lassen?

Für die Sozialwahl 2023 stehen die Listen bereits fest. Die sogenannten Vorschlags-

listen der Personenvereinigungen und Verbände mussten bis zu einem Stichtag im November beim Wahlausschuss eingereicht werden. Grundsätzlich kann jede Person kandidieren, wenn sie sich einer Liste anschließt oder eine eigene Liste gründet, die die rechtlichen Anforderungen erfüllt.

Wie bildet sich der Verwaltungsrat und was macht er?

Aus den Listen, die die meisten Stimmen erhalten, werden im Verhältnis zum Wahlergebnis Personen in den Verwaltungsrat entsandt. Da die Mitglieder des Verwaltungsrats immer selbst bei der BARMER versichert sind oder Arbeitgebende von BARMER-Versicherten sind, können sie sich sehr gut in die Wünsche der Versicherten einfühen. Die 30 Frauen und Männer der Selbstverwaltung üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich aus. Sie treffen bei der BARMER wichtige Entscheidungen und geben Ideen für neue Leistungsangebote.

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 indirekt mitbestimmen kann, wie seine Krankenkasse handelt.

Wer darf wählen?

Alle Mitglieder der BARMER, die am 1. Januar 2023 das 16. Lebensjahr vollendet haben – bei der Sozialwahl gibt es also bereits

das Wahlrecht mit 16. Die Nationalität, das Geschlecht, der berufliche und soziale Hintergrund spielen keine Rolle – jeder darf seine Stimme abgeben!

Was hat man davon, wenn man wählen geht?

Der von den Mitgliedern gewählte Verwaltungsrat ist das Versichertenparlament der Krankenkasse, er kontrolliert den Vorstand und verabschiedet den Haushalt. Er achtet also darauf, dass die Krankenkasse wirtschaftlich arbeitet, zum Wohl jedes Einzelnen. Der Verwaltungsrat ist außerdem an vielen Entscheidungen beteiligt, zum Beispiel, welchen Zusatzbeitrag die Versicherten bezahlen und welche Bonusprogramme es gibt.

Wie läuft die Wahl ab?

Die Wählerinnen und Wähler bekommen die Wahlunterlagen ab dem 11. April 2023 per Post zugeschickt. Man kann die Kandidatinnen und Kandidaten nicht einzeln wählen, sondern nur gemeinsam in einer Liste. Dann sendet man den Wahlzettel in dem typischen roten Umschlag kostenlos an die BARMER zurück. Erstmals kann man im Jahr 2023 alternativ zur Briefwahl auch online wählen – die Zugangsmöglichkeit steht ebenfalls im Brief.

Können blinde und sehbehinderte Menschen auch wählen?

Ja, die Sozialwahl 2023 ist barrierefrei: Alle Sozialversicherungsträger bieten Hör-CDs, Wahlschablonen in Brailleschrift und barrierefreie Internetauftritte an. ●

Die Suche nach dem inneren Glück

Gemocht werden für das, was man selbst ist: Autorin **Jana Huhn** nutzte die Stille der Corona-Zeit, um in sich hineinzuhorchen und sich selbst lieben zu lernen.

Als ich anfing, mich mit Selbstliebe auseinanderzusetzen, wurde ich gerade Mutter meines Sohnes. Für mich diente der Begriff der Selbstliebe in erster Linie dazu, meinen Körper anzunehmen, der nach der Geburt meines Kindes nicht mehr derselbe war. Aber auch schon davor hatte ich mit Selbstzweifeln zu kämpfen. Ich erinnere mich daran, dass ich es hasste, ins Freibad zu gehen, weil ich das Gefühl hatte, angestarrt zu werden. Bei jedem Blick, den ich auf mir spürte, überlegte ich, was man wohl in dem Moment über mich redete und wie man meinen Körper wahrnahm.

Zu sehr hatten sich die gesellschaftlichen Schönheitsideale oder das, was man auf Social Media als „schön“ empfand, in mein Hirn eingebrannt und zu sehr hatte ich mich davon all die Jahre beeinflussen lassen. Ich dachte, das, was ich täglich in Film, Fernsehen, auf Social Media, in der Werbung und in den Zeitschriften sah, sei die Norm. Die Wahrheit. Doch das ist sie nicht und war sie auch nie. Wir beurteilen andere und – schlimmer noch – uns selbst aufgrund eines



idealisierten Aussehens, das weder gesund oder erreichbar noch förderlich ist. Wir beurteilen die Hautfarbe, das Geschlecht, den Geruch, die Größe, die Körperfülle, die Kleidung und die Sprache. Völlig gleich, ob wir damit richtig- oder falschliegen.

Aber auch die Modeindustrie trägt einen großen Teil dazu bei, dass wir uns stets mit dem vergleichen, was unerreichbar scheint: der Perfektion.

Makellose Schönheit – mit ihr verbinden wir Stärke und Selbstbewusstsein. Unabhängigkeit. Frei sein von Sorgen jeglicher Art. Frei sein von Problemen und Fehlern. Wer makellos ist, bietet keine Angriffsfläche, nur Unnahbarkeit. Zumindest war ich bis vor wenigen Jahren genau dieser Meinung. Doch wie soll man dem Prozess der Selbstliebe folgen, wenn man nicht lernt, gnädig zu sich selbst und anderen zu sein? Wie soll

man wissen, wie sich Selbstliebe anfühlt, wenn man nicht die Voraussetzungen dafür schafft?

Eines weiß ich heute ganz gewiss: Selbstliebe lernt man nicht, indem man sich vor den Spiegel stellt und sich sagt, dass man schön ist, wie man ist. Das ist nur die Kirsche auf der Sahnehaube. Selbstliebe lernt man in dem Moment, in dem man sich davon befreit, was andere von einem denken und erwarten. Selbstliebe lernt man in dem Moment, in dem man sich von allem befreit, was einen im Leben daran hindert, so zu sein und so zu handeln, wie man wirklich ist und sein möchte. ●



Jana Huhn

– Der Bloggerin folgen mehr als 100.000 Menschen auf Instagram, auch weil sie hier so offen und ehrlich über ihre Selbstzweifel schreibt. In ihrem Buch „Von Kopf bis Fuß“ thematisiert sie ihren Weg zu sich selbst.

BARMER

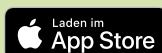


Gesundheit sollte für jede Generation einfach zu managen sein.

Gedacht, gemacht: die BARMER-App.

Jede Lebensphase hat andere Herausforderungen: Vorsorgeuntersuchungen, Beantragung von Mutterschaftsgeld, Anträge von Pflegeleistungen und vieles mehr. Die BARMER-App hilft mit zahlreichen Features, alles Wichtige im Blick zu behalten und schnell zu erledigen.

Mehr Infos unter: barmer.de/barmer-app



A young man with dark curly hair and a beard, wearing a mustard yellow sweater, is leaning towards a young woman with her hair in a bun, wearing a dark green sweater. They are both looking at a smartphone held by the woman, who is smiling. The background is a simple indoor setting with a white wall and a green plant.

BARMER

Mitglied werben und 25 € sichern

Empfehlen Sie die BARMER Ihrem Freundeskreis, Ihren Verwandten und Bekannten gerne weiter, es lohnt sich! Denn als Dankeschön schenken wir Ihnen für jedes neue, von Ihnen geworbene Mitglied 25 €.



So einfach werben Sie ein neues Mitglied:

- QR-Code scannen oder www.barmer-empfehlen.de/
- Online-Formular ausfüllen