BKK MIELE

VERSICHERTEN-MAGAZIN

Sommer 2022

Digitalisierung und Vernetzung

Mit **digitalen Anwendungen** vorteilhaft **unterwegs**

Inhalt

03 **Vorwort**
Mit digitalen Anwendungen vorteilhaft unterwegs

04 **Was ist in Bewegung?**
- FamiliePlus
- Übergangspflege ab 01.04.2022
- Entlassmanagement
- Hilfsmittelversorgung vereinfacht
- Neu-und Umbau-Hinweis
- Auszubildende, Studierende und Praktikanten starten und können bei der BKK Miele ihr Leben lang bleiben

05 **- Unser Team Digitalisierung und Vernetzung**
- Unsere neue Ausbildungsbeauftragte

06 **Ein weiterer Schritt – ein wichtiger Hinweis**
Eine digitale Identität für verschiedene Online-Services der BKK Miele

07 **Die BKK Miele-App mit neuem Update**
Wir entwickeln die App für Sie kontinuierlich weiter, um für Sie immer erreichbar zu sein

08 **Gesundheitsportal erweitert**
- Hilfe beim Finden eines geeigneten Spezialisten
- Ziellos nach Krankenhausaufenthalt?
- Long- und Post-Covid
- Psychische Probleme

10 **So bleibt Ihr Darm fit**
Unser Darm vollbringt täglich Höchstleistungen

12 **Unser Körper ist wunderbar**
Warum jucken Wunden, wenn sie heilen?

Impressum

Herausgeber: Betriebskrankenkasse Miele, Carl-Miele-Str. 29, 33332 Gütersloh, Tel. +49 5241 89-2189, Fax: +49 5241 89-2150, www.miele-bkk.de, info@bkk-miele.de · **Redaktion:** Peter Kinnett (V. i. S. d. P.) © Text: Wort & Bild Verlag · **Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. +49 7131 61618-0, www.dsg1.de · **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich · **Fotoquellen:** BKK, iStock.com, Bildnachweis siehe einzelne Seiten.

Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

LIEBE VERSICHERTE,

BKK Miele-Team
Digitalisierung und **Vernetzung**

v. r. Andrea Orzech, René Telgheider, Sebastian Lange und Hans-Gerd Petermann (nicht abgebildet)

im Gesundheitswesen, speziell im digitalen Bereich, tut sich viel – und das ist auch gut so. Denn sinnvolle Online-Angebote tragen dazu bei, sowohl Ihnen als Versicherten das Leben leichter zu machen als auch interne Abläufe zu vereinfachen.

Zugleich müssen digitale Neuerungen – bei aller Komplexität hinter den Kulissen – für Sie als Nutzer immer vor allem eines sein: praktisch und leicht zugänglich. Um das sicherzustellen, haben wir bei der BKK Miele das Team „Digitalisierung und Vernetzung“ zusammengestellt. Mit ihm sind wir für die Zukunft bestens aufgestellt und können unsere Angebote konstant weiterentwickeln. Die Ergebnisse stellen wir Ihnen gerne auch hier im Versicherten-Magazin vor.

So lesen Sie in dieser Ausgabe unter anderem, wie wir unsere BKK Miele-App auf das nächste Level gehoben haben. Dank der neuen Funktionen können Sie ab sofort einfacher denn je Anträge stellen, Änderungen vornehmen oder Dokumente einreichen – von überall und jederzeit. Auch die Darstellung wurde verbessert: In praktischen Übersichten sehen Sie beispielsweise alle relevanten Infos rund um Ihr persönliches Bonusprogramm. Der Zugang ist dabei ganz unkompliziert mittels 2-Faktor-Authentifizierung möglich.

Ebenfalls neu ist die Erweiterung der Themen unseres Gesundheitsportals. Und natürlich aktualisieren wir immer wieder unsere Website, um Sie jederzeit bestmöglich über Themen zu Gesundheit und Lebensfreude auf dem Laufenden zu halten.

Lassen Sie uns gerne wissen, was Sie davon halten. Sind die Angebote leicht zugänglich, verständlich, praktisch? Das ist uns wichtig. Denn am Ende zählt für uns vor allem, dass wir Sie rund um Ihre Gesundheit auf allen Kanälen bestmöglich beraten können. Dieses Miteinander war, ist und bleibt essenziell für die BKK Miele.

Unabhängig von allen praktischen, flexiblen digitalen Innovationen bleiben wir natürlich auch weiterhin immer persönlich für Sie verfügbar. Denn die Online-Angebote wie App & Co. ersetzen nicht Ihre menschlichen Ansprechpartner. Sie bereichern unser Service-Spektrum um zusätzliche Komponenten.

Ob im Freibad, auf dem Balkon oder im Park, ob mit oder ohne Smartphone, Laptop und Tablet: Ich wünsche Ihnen eine entspannte Sommerzeit mit viel Sonne und schönen, erholsamen Stunden. Und immer daran denken: den Hautschutz nicht vergessen!

Ihr

Peter Kinnett

Vorstand BKK Miele

Wissen für Ihre Gesundheit:
› **www.bkk-miele.de**

Titel: iStock.com/eclipse_images; BKK Miele

„WAS IST **IN BEWEGUNG?**“

Wann immer wir Ihnen helfen können

Kennen Sie FamiliePlus – das innovative Vorsorgekonzept für Ihre ganze Familie?

Wann steht der nächste Zahnarztbesuch oder die nächste U-Untersuchung der Kinder an? Was sind die besten Tricks im Umgang mit kleinen Trotzköpfen? Wie können Sie Ihre Balance in Stressphasen finden? Wie bleiben Sie fit bis ins hohe Alter? Mit dem Vorsorgemanager FamiliePlus erhalten Familien alle gesundheitsrelevanten Informationen aus einer Hand: Vorsorge, Beratung, Tipps und Infos – immer zum richtigen Zeitpunkt.

Anmeldung
zu FamiliePlus

Übergangspflege zum 01.04.2022 neu eingeführt

Gesetzlich neu eingeführt wurde die Übergangspflege. Patienten mit einer schweren Erkrankung sind häufig nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oder nach einer ambulanten Operation vorübergehend auf häusliche Pflege und Hilfe im Haushalt angewiesen. Die BKK Miele kann nun die bis zu zehntägige Übergangspflege im Krankenhaus übernehmen, sofern unmittelbar im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung erforderliche Leistungen der Häuslichen Krankenpflege, der Kurzzeitpflege, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation oder Pflegeleistungen nach SGB XI nicht oder nur unter erheblichem Aufwand sichergestellt werden können.

Entlassmanagement

Neu vereinbart ist auch der Rahmenvertrag für Patientenentlassungen aus voll- und teilstationären sowie stationsäquivalenten Behandlungen durch ein Krankenhaus. Darin ist geregelt, dass die behandelnden Ärzte oder Mitarbeiter des Krankenhauses den Bedarf an Behandlung, Pflege oder sonstiger Unterstützung ermitteln, den Sie in den ersten Tagen nach der Entlassung voraussichtlich haben werden. Soweit erforderlich, organisiert die Klinik folgende Maßnahmen:

- weitere ärztliche Betreuung
- Medikamente, Verbands-, Hilfs- oder Heilmittel sowie Soziotherapie für bis zu sieben Tage
- Rehabilitationsmaßnahmen (bei Entlassung aus dem Krankenhaus)
- häusliche Versorgung und pflegerische Betreuung wie Häusliche Krankenpflege oder Haushaltshilfe
- Übergangspflege wie Kurzzeitpflege
- Kontakt zu ambulanten Pflegediensten und Pflegeheimen
- Krankschreibung für eine Woche nach der Entlassung
- spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)
- bei Bedarf die Organisation einer Krankenbeförderung

Im nächsten Schritt hilft Ihnen die BKK Miele bei der weiteren Organisation der Versorgung.

Wir haben die Hilfsmittelversorgung vereinfacht

Sollten Sie ein Hilfsmittel, zum Beispiel Bandagen, Schienen oder Kompressionshilfen benötigen, finden Sie in unserem Gesundheitsportal den richtigen Weg und die Spezialisten in Ihrer Nähe. Auf diese Weise können wir den Weg für Sie verkürzen, damit Sie zeitnah und schnell versorgt werden.

Versuchen Sie es auf unserer Internetseite Stichwort Hilfsmittel oder mit diesem QR-Code

Immer gilt:
Sprechen Sie uns bei Fragen auch gern persönlich an.

Neu- und Umbau-Hinweis!

Aufgrund des Neu- und Umbaus am Standort Gütersloh kann die Erreichbarkeit gelegentlich gestört sein. Wir werden allerdings immer grundsätzlich zugänglich und erreichbar sein und bitten, eventuell notwendige Umwege zu entschuldigen. Natürlich können Sie uns weiterhin persönlich erreichen oder die Briefkästen nutzen, die wir für Sie gut erreichbar einrichten.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis und freuen uns darauf, Sie in Zukunft in neuer, angenehmer Atmosphäre beraten zu können.

istock.com: shironosov

Der Start in die Ausbildung, ins Studium oder ein Praktikum stehen bevor?

Wie auch immer … Wer einmal bei der BKK Miele versichert ist, kann dies ein Leben lang bleiben. Sichern Sie sich dauerhaft die Vorteile mit umfangreichen Zusatzleistungen, indem Sie weiterhin bei uns versichert bleiben – egal, wohin Sie Ihr Lebensweg führt.

Bei Ihrem Start unterstützen wir Sie gern.
Sie benötigen:

- Sozialversicherungsausweis
- Mitgliedsbescheinigung

Für Ausbildung, Studium oder andere Institutionen.
Wenden Sie sich gern an die Kolleginnen und Kollegen, die das Notwendige für Sie direkt auf den Weg bringen.

UNSER TEAM **DIGITALISIERUNG UND VERNETZUNG**

„Digitalisierung ist für jeden von uns wichtig und revolutioniert viele Bereiche der Gesellschaft. Sie eröffnet uns eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten, die wir nutzen wollen, um unsere Arbeitswelt und unseren Alltag zu verbessern.“

Hans-Gerd Petermann

Stellvertretender Vorstand der BKK und Koordinator des Teams Digitalisierung und Vernetzung. Insbesondere die Elektronische Patientenakte (ePA) und die BKK Miele-App hat er an den Start gebracht und begleitet die weitere Entwicklung.

Andrea Orzech

„Digitalisierung ermöglicht uns eine Vereinfachung von Verfahren. Dadurch können wir persönliche Ressourcen optimal für unsere Serviceleistungen und individuelle Betreuung einsetzen, um den Zugang zu Leistungen komfortabler zu gestalten.“

Sie koordiniert einzelne Projekte des Teams, übernimmt zentrale Aufgaben und die interne Kommunikation der Projektentwicklung, aktuell mit dem Schwerpunkt digitaler Posteingang.

Frauke Schumann

„Als Partner in Sachen Gesundheit wollen wir zusammen für unsere Versicherten digitale Möglichkeiten aktiv, verantwortungsvoll und gewinnbringend einsetzen.“

Sebastian Lange

Neben der Implementierung des digitalen Prozesses zur regelmäßigen Prüfung des Anspruchs auf Familienversicherung (Bestandspflege) ist seine Mitarbeit bei IT-Projekten nicht nur in seinem Fachbereich Versicherung und Arbeitgeberbetreuung gefragt.

„Digitalisierung fördert eine neue Art der Zusammenarbeit. Sie ermöglicht ein effizienteres Handeln. Wir können unseren Versicherten schneller und einfacher Informationen zur Verfügung stellen.“

René Telgheider

Neben der Mitarbeit im Projektteam „Digitaler Posteingang“ pflegt er ganz entscheidend unser (Brief-) Output-Management.

Für diesen Teil unseres Teams bilden die Themen Digitalisierung und Vernetzung einen besonderen Schwerpunkt. Aufgrund der kontinuierlichen, zielgerichteten Entwicklung sind alle Kolleginnen und Kollegen der BKK Miele eingebunden und engagiert beteiligt, den kollegialen Service für alle unsere Versicherten kontinuierlich weiterzuentwickeln.

ANNA-LENA BAUM – UNSERE NEUE **AUSBILDUNGSBEAUFTRAGTE**

Sie begleitet die Auszubildenden der BKK Miele während ihrer dreijährigen Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten mit dem Schwerpunkt Krankenversicherung auf ihrem Weg in eine interessante Zukunft mit sehr guten Weiterbildungsmöglichkeiten.

Die BKK Miele bildet regelmäßig Sozialversicherungsfachangestellte aus, die in der BKK ihre berufspraktischen Fähigkeiten und Kenntnisse erlangen. Die theoretische Ausbildung erfolgt in der eigens dafür eingerichteten BKK Akademie in Rotenburg/Fulda sowie im Rudolf-Rempel-Berufskolleg in Bielefeld.

Ach ja, bei dieser Gelegenheit: Da wir auch für das Jahr 2023 zwei Ausbildungsplätze **(Beginn 1. September 2023)** vorgesehen haben, freuen wir uns über interessierte Bewerber.

„Die Ausbildung bei der BKK Miele ist spannend, abwechslungsreich und immer interessant. Es fühlt sich familiär an, wenn unsere Auszubildenden von Beginn an fester Bestandteil unseres Teams sind und ihre Fähigkeiten aktiv in die Betreuung der Versicherten einbringen.“

Für eine gesunde Zukunft mit der BKK Miele.

Anna-Lena Baum mit dem Auszubildenden Matthias Cichos

EIN WEITERER SCHRITT – EIN WICHTIGER HINWEIS

Eine digitale Identität für verschiedene Online-Services der BKK Miele

Die laufende Digitalisierung der BKK Miele ermöglicht, immer mehr Services online zu erledigen.

Um diese in einem gesicherten Rahmen datenschutzgerecht nutzen zu können, ist zunächst festzustellen, ob es sich bei den Nutzern auch um die betreffende Person handelt. Aus diesem Grund ist der Nutzung eine Authentifizierung vorangestellt, das sogenannte Identity- und Access-Management (IAM). Bei der Auswahl der Verfahren ist uns die Qualität und eine möglichst einfache Handhabung wichtig.

Bislang muss die Registrierung für die Service-App der BKK Miele und die App zur Nutzung der elektronischen Patientenakte separat erfolgen. Das ist zukünftig nicht mehr erforderlich, denn der Weg geht nun zu einer „Digitalen Identität“ für sämtliche Anwendungen im Gesundheitsbereich. Man kann sich mit seinen Zugangsdaten dann in der BKK Miele-App, in der ePA und zukünftig auch im BKK Miele Online-Center wie auch im eRezept anmelden.

Das bringt eine erhebliche Erleichterung in der Nutzung dieser Anwendungen, da die Anmeldedaten übertragbar sind. Ebenso erreichen wir damit ein noch höheres Sicherheitsniveau für Aktionen, die mit einem substanziellen oder hohen Schutzanforderungsniveau belegt sind. Um diese Veränderung umsetzen zu können, ist einmalig eine erneute Registrierung notwendig. Dadurch können die Authentifizierungsdaten auf alle genutzten Anwendungen übertragen werden.

istock.com: Eva-Katalin

Update Quartal 3/2022

Geplant ist, das Update der Authentifizierung ab August 2022 schrittweise umzusetzen. Beim Öffnen der App können Sie die Registrierung in gewohnter Weise in wenigen Minuten komplett online mit dem Video-Ident-Verfahren NECT vornehmen oder alternativ mit den Varianten des Post-Ident-Verfahrens. Wir empfehlen, das praktikable Video-Ident-Verfahren NECT zu nutzen, da die Registrierung mit Hilfe des Personalausweises leicht innerhalb weniger Minuten abgeschlossen werden kann. Jeder Versicherte, der die ePA über die ePA-App nutzt, hat bereits eine digitale Identität im IAM. Diese digitale Identität kann direkt, ohne Neuregistrierung, auch für die BKK Miele-App genutzt werden.

DIE BKK MIELE-APP **MIT NEUEM UPDATE**

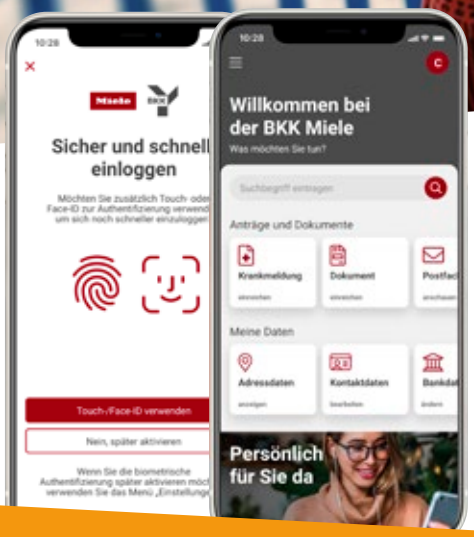
Weitere Features sind bereits in der Entwicklung und werden mit einem der **nächsten Updates zur Verfügung gestellt.**

Sie dürfen gespannt sein, denn wir entwickeln die BKK Miele-App für Sie kontinuierlich weiter, um für Sie immer erreichbar zu sein. Immer und überall.

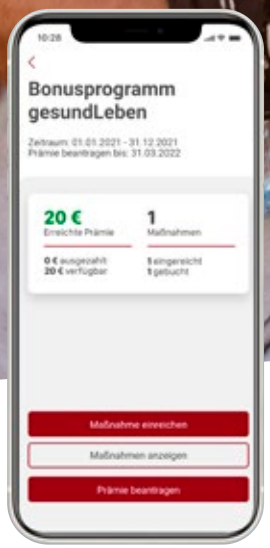
Kostenlos herunterladen

GET IT ON Google Play

Available on the App Store



Anfang des Jahres hat unsere Service-App ein Update mit einem neuen Layout und erweiterten Funktionen erhalten.



Sie können nun mit übersichtlicher und bequemer Menü-Führung weitere Funktionen nutzen:

So können Sie Ihr Bonusprogramm in der App führen und erhalten Auskunft über den Stand der eingereichten Nachweise – den Bonusflyer abfotografieren und alles digital bei uns einreichen.

Uns Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zur Verfügung stellen.

Hinweis dazu: Wir dürfen diese aufgrund der darin enthaltenen Informationen nicht digital an den Arbeitgeber weiterleiten. Hier ist bis zu Einführung der eAU – mit elektronischer Übermittlung durch die Arztpraxis – der bisher übliche Weg zu wählen, um den Arbeitgeber direkt zu informieren.

istock.com: blackCAT

NEUES ANGEBOT HILFE BEIM **FINDEN** EINES **GEEIGNETEN SPEZIALISTEN**

Die BKK Miele bietet ab sofort allen Versicherten bundesweit umfassende Unterstützung bei der Suche nach qualifizierten Spezialisten und Kliniken für eine wirkungsvolle Behandlung, eine erfolgreiche Operation oder eine unabhängige Zweitmeinung.

Bei einem gesundheitlichen Problem ist die Wahl eines geeigneten Arztes eine schwierige Herausforderung. Familie, Freunde und das Internet können nicht immer weiterhelfen. Insbesondere bei schwerwiegenden oder seltenen Erkrankungen kann oft nur eine kleine Auswahl von Spezialisten eine qualifizierte Diagnose oder Therapieempfehlung stellen.

Für die eigene Recherche bietet Ihnen unser Gesundheitsportal vielfältige Informationen sowie Hilfen bei der Suche nach geeigneten Kliniken oder Ärzten.

Dies haben wir für Sie ergänzt:
Sie haben Fragen zu Ihrem Krankheitsbild oder der damit verbundenen Therapie? Sie sind unsicher, welche medizinische Maßnahme die richtige ist? Steht eine Operation im Raum? Mit unserem neuen Versorgungspartner BetterDoc finden Sie die für Sie am besten geeigneten Spezialisten für Ihr individuelles Gesundheitsproblem – mit der Anfrage beginnend **innerhalb von 48 Stunden**.

Anliegen, bei denen Ihnen BetterDoc besonders gut helfen kann:

- vor geplanten Operationen, z. B. an Rücken, Hüfte, Knie, Schulter, Fuß
- bei Unzufriedenheit mit dem Ergebnis der bisherigen (konservativen) Behandlung
- im Falle von Komplikationen nach einem Eingriff

SO FUNKTIONIERT **BETTERDOC**

- **Anfrage Aufnahme**
  Sie rufen unter der kostenfreien Hotline-Nummer **0800 444 6 999** (Mo bis Fr: 9 bis 17 Uhr) an oder vereinbaren einen Rückruf auf der BetterDoc-Website und geben den **Zugangscode MBKK-KM22** an.
- **Analyse**
  Ihr persönlicher BetterDoc-Arzt analysiert Ihren Fall und recherchiert für Ihre Situation den besten Spezialisten oder die passendste Klinik.
- **Spezialisten-Empfehlungen**
  Sie erhalten innerhalb von **48 Stunden** sachlich begründete Empfehlungen für ärztliche Spezialisten. Auf Wunsch kann BetterDoc Ihnen einen Termin beim Spezialisten reservieren.

ZIELLOS NACH KRANKENHAUSAUFENTHALT? **BKK MIELE KOORDINIERT IHRE ANSCHLUSSVERSORGUNG**

Die BKK Miele unterstützt ihre Versicherten kompetent und schnell bei der Suche nach einer geeigneten Anschlussversorgung nach einem Krankenhausaufenthalt.

Sicherlich kennt jeder das Problem: Nach einer Operation steht die Entlassung aus dem Krankenhaus an, für den sorgenfreien Wiedereinstieg in den Beruf oder die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist jedoch eine Anschlussheilbehandlung, wie eine Rehabilitation, erforderlich. Geeignete Reha-Plätze in kurzer Zeit zu finden, ist bei den vielen verschiedenen Angeboten bundesweit jedoch nicht einfach.

Ihre BKK Miele stellt Ihnen auf Anfrage gerne Informationen zu den Strukturen der benötigten Anschlussversorgung zur Verfügung und koordiniert diese für Sie zusammen mit dem Krankenhaus. Dies beinhaltet die schnelle Kontaktaufnahme zu Anbietern geeigneter Anschlussversorgungen und die Sicherstellung deren zeitgerechten Einsatzes.

Unsere weitreichende Vernetzung mit Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen und vielen weiteren Leistungserbringern bietet vielfältige Möglichkeiten für eine bestmögliche Versorgung. In Echtzeit wird zum Beispiel der Antrag auf Anschlussheilbehandlung vom Krankenhaus an die Krankenkasse übertragen. Hierdurch erhöht sich die Geschwindigkeit der Antragsbearbeitung merklich.

Wenden Sie sich gerne an uns!

istock.com: nensuria

LONG- UND POST-COVID
WELCHE UNTERSTÜTZUNG BIETET DIE BKK MIELE?

Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Konzentrationsstörungen, Herzrasen, Muskel- und Gliederschmerzen – nur einige der Symptome, die Sie noch lange nach einer überstandenen Covid-19-Infektion begleiten können. Die BKK Miele steht Ihnen jederzeit als kompetenter Ansprechpartner bei der Bewältigung von Long- und Post-Covid-Symptomen zur Seite.

Was ist Long- und Post-Covid?

Long- und Post-Covid umfasst gesundheitliche Langzeitfolgen, die infolge einer akuten Erkrankung an Covid-19 vorhanden sein können. Dazu zählen Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie Einschränkungen in der Funktionsfähigkeit und Lebensqualität. Menschen, die an Long- und Post-Covid leiden, sind nicht mehr ansteckend.

Bei Long-Covid dauern Symptome länger als vier Wochen nach einer überstandenen Covid-19-Erkrankung an. Bei Post-Covid sind es mehr als drei Monate. Schätzungen zufolge betrifft dies bis zu 20 Prozent aller Covid-19-Erkrankten (Robert Koch-Institut 2022).

Wir unterstützen Sie bei der Vermittlung folgender Angebote:

- **initiale Sprechstunde**
- **ambulante Versorgungsnetze**
- **spezialisierte Versorgungsangebote in Krankenhäusern**
- **digitale Angebote zur Nachsorge einer Rehabilitationsmaßnahme**

Eine gezielte medikamentöse Behandlung von Long- und Post-Covid-Symptomen ist im Gegensatz zur Therapie einer akuten Covid-19-Erkrankung derzeit noch nicht verfügbar.

Weitere Informationen erhalten in unseren Servicezentren oder auf unserer Website.

Haben Sie Fragen?

Gern beantworten wir diese persönlich oder:

- telefonisch unter **05241 892189**
- unter der kostenlosen Service-Nr. **0800 800-2189**
- Schreiben Sie an **info@bkk-miele.de**

PSYCHISCHE PROBLEME
PACKEN SIE SIE AN UND LASSEN SIE SICH HELFEN!

Fühlen Sie sich antriebslos? Sind Sie am Boden zerstört aufgrund des Verlusts eines Ihnen nahestehenden Menschen? Leiden Sie unter Prüfungsangst? Dies können Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Die BKK Miele steht Ihnen jederzeit als kompetenter Ansprechpartner zur Seite.

Symptome psychischer Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind ebenso vielfältig wie körperliche Erkrankungen. Sie beeinträchtigen Stimmungen und Gefühle, verursachen Ängste oder auch Zwangshandlungen, verzerren die Wahrnehmung oder stören Denkvermögen und Gedächtnis. Da diese Symptome nicht sichtbar sind, wie zum Beispiel ein gebrochenes Bein, wird das Leid, das sie verursachen, häufig unterschätzt. Ein großer Teil der Betroffenen erhält keine Hilfe.

Wir haben weitere Versorgungsangebote

Eine zielgenaue, psychotherapeutisch fundierte Diagnose des Krankheitsbilds ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Heilungsverlauf. Hierzu helfen wir gern bei der Terminierung einer möglichst zeitnahen psychotherapeutischen Sprechstunde.

In besonders akuten Fällen, bei denen eine kurzfristige Verschlimmerung der Symptome denkbar erscheint, bieten wir Ihnen ergänzend die Vermittlung von Angeboten zur Stabilisierung und Krisenintervention an.

Sie können auf Wunsch hybride Behandlungskonzepte aus Präsenz- und Online-Sitzungen nutzen. Diese erfüllen sowohl den Wunsch nach persönlicher Nähe zum Therapeuten als auch stellen sie eine Entlastung bei größeren Distanzen zum Therapieort oder in bestimmten Lebensumständen (Kindererziehung, eingeschränkte Mobilität) dar.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Folder, der in unseren Servicezentren ausliegt und den wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen, oder auf unserer Website.

SO BLEIBT IHR DARM FIT

Unser Darm vollbringt täglich Höchstleistungen. Er ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Kommt der Darm aus dem Gleichgewicht, können Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung die Folge sein. Umso wichtiger ist es, etwas für seine Darmgesundheit zu tun.

Was passiert im Darm?

Der Darm ist ein bis zu sieben Meter langer Muskelschlauch und reicht vom Magen bis zum After. Er besteht aus dem Dünndarm, dem Dickdarm und dem Enddarm. Die verschiedenen Abschnitte übernehmen bei der Verdauung unterschiedliche Aufgaben. Der Dünndarm nimmt aus dem Speisebrei hauptsächlich wichtige Nährstoffe auf, während der Dickdarm Flüssigkeit entzieht. Im Darm werden aber auch verschiedene Hormone produziert. Außerdem spielt er eine tragende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern.

Das Mikrobiom

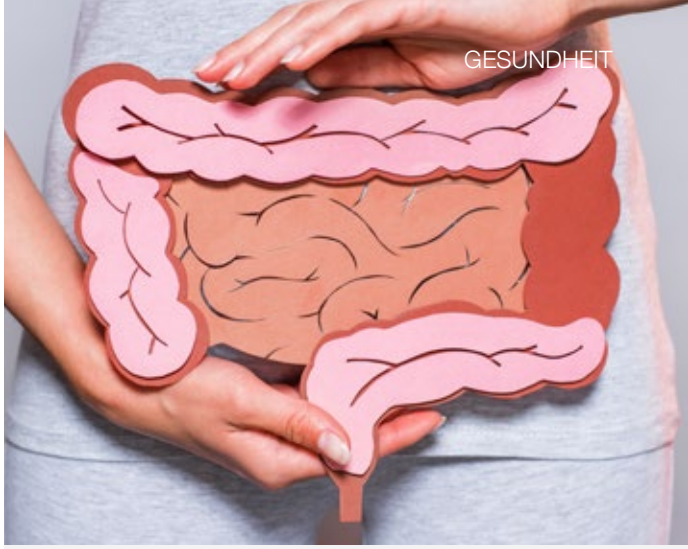
Maßgeblich beteiligt an der Darmgesundheit und einer funktionierenden Verdauung ist das sogenannte Mikrobiom, die menschliche Darmflora. Sie setzt sich aus einer Vielzahl an Bakterien, Pilzen und Viren zusammen. Mehrere Hundert Arten von Keimen siedeln sich im Darm an, ihre Gesamtzahl wird auf 100 Milliarden geschätzt. Diese haben einen Schutzeffekt für die Darmzellen und übernehmen wichtige Funktionen bei der Immunabwehr und beim Stoffwechsel.

Was kann ich für meine Darmgesundheit tun?

Zur wichtigsten Säule für eine gesunde Darmflora zählt eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst.

- Die darin enthaltenen Ballaststoffe sind wichtig, denn sie kurbeln die Verdauung an. Einerseits, weil sie Wasser im Darm binden und für ein größeres Stuhlvolumen sorgen. Andererseits, weil Ballaststoffe die Nahrungsgrundlage für die Darmflora darstellen. 30 Gramm pro Tag sollten Erwachsene zu sich nehmen. Die besten Lieferanten sind: Vollkornprodukte, Gemüse wie Brokkoli und Karotten, Obst, getrocknete Früchte, Kartoffeln, außerdem Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen oder Erbsen, sowie Nüsse und Samen.
- Fermentierte Speisen wie Sauerkraut, Naturjoghurt, Kefir, Kombucha oder Kimchi sind probiotische Lebensmittel und liefern wichtige Bakterien.
- Fisch, Fleisch und Eier in Maßen sorgen für Eiweiß. Essen Sie möglichst Produkte aus artgerechter Haltung.
- Halten Sie sich lieber zurück bei rotem Fleisch, Geräuchertem und Gepökeltem, aber auch bei Butter, Schmalz und fetten Käsesorten, denn diese enthalten tierische Fette mit gesättigten Fettsäuren.
- Verwenden Sie möglichst wenig raffinierten Zucker, denn er vertreibt nützliche Darmbakterien. Ungünstig sind auch Weißmehlprodukte. Die enthaltene Stärke wird im Darm zu Traubenzucker abgebaut, so dass zwischen einer Semmel und der entsprechenden Menge Zucker kein Unterschied besteht, was den Nährwert angeht.

istock.com: Deklofenak



Das tut dem Darm gut

Um häufigen Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchweh vorzubeugen, gibt es eine ganze Reihe von wirksamen Maßnahmen:

Ausreichend Flüssigkeit

Trinken regt den Stoffwechsel an, transportiert Schadstoffe aus dem Körper und hält die Verdauung auf Trab. Versuchen Sie, mindestens eineinhalb Liter am Tag zu trinken. Bei akuter Verstopfung und Einnahme von Quellmitteln wie Lein- oder Flohsamen trinken Sie zusätzlich ein großes Glas Wasser. Als Durstlöscher am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees und Gemüsesäfte.

Langsam essen und gut kauen

Wenn es schnell gehen muss, wird das Essen oft heruntergeschlungen. Die Folge: Die Nahrung kommt halb zerkaut im Darm an und kann dort Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl verursachen. Außerdem können wichtige Nährstoffe aus unzerkauten Lebensmitteln viel schlechter gefiltert werden. Gelangt die Nahrung hingegen gut zerkaut und zerkleinert in den Magen, dann sorgt der Speichel dafür, dass die Masse im Mund verflüssigt wird. Zudem enthält Speichel Enzyme, die Kohlenhydrate aufspalten. Das sind optimale Voraussetzungen für eine gesunde Verdauung.

Hauptsache Bewegung

Ob Ausdauersport oder ein kleiner Fußmarsch: Bauen Sie bewusst Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein, beispielsweise einen Spaziergang nach dem Abendessen oder eine Runde auf dem Crosstrainer. Das regt die Verdauung an und hält den Darm fit.

Ab und zu eine Pause einlegen

Regelmäßiges Fasten entlastet die Verdauung. Nicht nur der Darm, auch Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber können sich dabei erholen. Das kann vom kurzfristigen Weglassen einzelner Genuss- und Lebensmittel (etwa Kaffee, Zucker oder Fleisch) bis zum Verzicht auf feste Nahrung reichen. Wer lange und intensiv fasten möchte, sollte sich am besten von Ärzten oder spezialisierten Fachleuten beraten lassen.

istock.com: LightFieldStudios/JuiceBros

Wann eine Darmspiegelung nötig ist

Eine Darmspiegelung (Koloskopie) kommt infrage, wenn der Arzt bestimmte Symptome und mögliche Darmerkrankungen abklären möchte. Dazu zählen beispielsweise chronischer Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl. Im Rahmen des organisierten Programms zur Früherkennung von Darmkrebs werden Versicherte mit Erreichen des Alters von 50 Jahren zur Teilnahme am Darmkrebs-Screening eingeladen, weitere Einladungen erfolgen mit dem Erreichen des Alters von 55, 60 und 65 Jahren. Das Screening enthält folgende Untersuchungsangebote:

- Im Alter von 50 bis 54 Jahren können Frauen und Männer jährlich einen immunologischen Test (iFOBT) auf occulte (nicht sichtbare) Blutspuren im Stuhl durchführen lassen.
- Ab einem Alter von 50 Jahren haben Männer Anspruch auf zwei Früherkennungs-Koloskopien (Darmspiegelungen) im Mindestabstand von zehn Jahren. Wenn das Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahrgenommen wird, hat man Anspruch auf eine Früherkennungs-Koloskopie.
- Ab einem Alter von 55 Jahren haben Frauen Anspruch auf zwei Früherkennungs-Koloskopien im Mindestabstand von zehn Jahren. Wenn das Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahrgenommen wird, besteht der Anspruch auf eine Früherkennungs-Koloskopie.
- Ab einem Alter von 55 Jahren haben Frauen und Männer alle zwei Jahre Anspruch auf einen immunologischen Test (iFOBT), solange noch keine Früherkennungskoloskopie in Anspruch genommen wurde.
- Bei auffälligen Stuhltests besteht der Anspruch auf eine Abklärungskoloskopie.

Quelle: Wort & Bild Verlag

UNSER KÖRPER IST **WUNDERBAR**

Warum jucken Wunden, wenn sie heilen?

Autsch! Einmal mit dem Messer nicht aufgepasst oder vielleicht ausgerutscht und schon ist die blutige Stelle da. Ein Schnitt im Finger oder sogar eine Sturzwunde. Und dann auch noch das: Am nächsten Tag juckt die Wunde unangenehm und ist gerötet. Was passiert eigentlich, wenn man sich verletzt hat, und warum juckt so eine Wunde, wenn sie heilt?

ZUERST **DAS GUTE**

Bei einer blutenden Wunde weiß der Körper genau, was zu tun ist. Als Erstes ziehen sich die Blutgefäße an der verletzten Stelle zusammen. An den verengten Stellen docken Blutplättchen an. Sie verkleben miteinander und verschließen das Blutgefäß. Es entsteht ein Netz aus klebrigen Fasern – dem Fibrin. Es legt sich ebenfalls über die Wunde und verschließt sie. Man nennt diesen Vorgang Blutgerinnung. Eine absolut tolle Erfindung der Natur, ohne sie würden wir bei jedem tieferen Kratzer verbluten!

Zur Wunde gelangen nun die Fresszellen. Sie bekämpfen Erreger wie Bakterien oder Viren, die in die Wunde gelangt sind, und entfernen geronnenes Blut und kaputte Zellen. Dass sich die Haut um die Wunde herum dabei ein bisschen entzündet, macht nichts – ganz im Gegenteil: Es hilft sogar bei der Heilung. Nur wenn die Entzündung größer wird und sich erwärmt, ist Vorsicht geboten und ein Arzt gefragt.

Und warum juckt es?

Bei ihrer Arbeit setzen die Fresszellen Histamin frei. Dieser wichtige Stoff löst weitere Abläufe der Wundheilung aus. Aber Histamin löst auch noch etwas anderes aus: Juckreiz! In der Wunde geht es jetzt zu wie auf einer Baustelle. Alles, was kaputtgegangen ist, wird erneuert: Gefäße, Fasern, Bindegewebe, Nerven ... Es herrscht ein reger Austausch an Botenstoffen. Wachstumsfaktoren sorgen für den Neubau des Gewebes. Auch dabei wird Histamin ausgeschüttet und einige andere Stoffe, von denen vermutet wird, dass sie zu Juckreiz führen. Wenn Nervenenden heilen, senden sie neue Signale ans Gehirn, und auch das wird als Juckreiz empfunden.

Es stimmt also: Wenn es juckt, dann heilt's! Auch die Kruste, die nach einiger Zeit oben auf der Wunde entsteht, kann Jucken auslösen. Jucken ist also eine Begleiterscheinung der Wundheilung. Vielleicht etwas störend, aber: Kratzt man eine frisch verschlossene Wunde wieder auf, muss die Wundheilung von vorne losgehen. Also: Am besten ein Pflaster drauf machen und die Wunde möglichst in Ruhe lassen.

istock.com: yacobchuk

Allerdings ist Beobachten immer wichtig!
Ist die Wunde größer oder will einfach nicht von selbst heilen, sollte man ärztliche Hilfe hinzuziehen.

So erreichen Sie uns:

- **Beratungstelefon 0800 8002189**
- **info@bkk-miele.de**

Viele unserer Services können Sie auch online nutzen – rund um die Uhr und von überall.

Die Antwort auf die Frage kommt vom WDR-Magazin

„Wissen macht Ah!“

Mehr „Ah!“-Momente gibt es hier: **www.wissenmachtah.de**
Montag, 19:25 Uhr bei KiKA | Samstag, 8:20 Uhr im Ersten