Im Blickpunkt
Schweiß, lass nach – wenn Schwitzen krankhaft ist

Kurz & bündig
Ausbildungsstart 2020 – planen Sie Ihre Zukunft mit uns

Meine Novitas
Ein Tag des Lächelns – emotionales Fotoshooting mit Krebspatientinnen

NOVITAS

DAS MAGAZIN DER NOVITAS BKK

2.2019

EIN SENSIBLES WUNDERWERK: UNSERE HAUT.

NOVITAS BKK

TÜV SAARLAND GUT (1,9) Kundenurteil 06/2019 tuev-saar.de/SC43368 Service tested

Frank Brüggemann,
Vorstandsvorsitzender, und
Kirsten Budde, Vorständin

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Mai 2019 haben Kolleginnen aus unserer Hauptverwaltung Frauen gestylt und fotografiert, die gerade eine Chemotherapie durchmachten. Chemotherapien sind meist sehr strapaziös. Und neben der Sorge um Leben und Gesundheit sind die Nebenwirkungen der Therapie, zum Beispiel der Haarausfall, oft eine schwere seelische Belastung.

Die Porträtfotos unter dem Motto „Ein Tag des Lächelns“ haben diesen Frauen geholfen, trotz Krise ihr wahres Gesicht zu zeigen – ein Gesicht mit einem Lächeln, ein Gesicht voller Hoffnung. In solchen Momenten macht es besonders viel Freude, für die Novitas BKK zu arbeiten.

Solche Momente erleben wir natürlich nicht jeden Tag. Unser Alltag ist die Bearbeitung von Kundenwünschen unter Beachtung von Gesetz und Satzung, und das schließt die Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebots ein. Oft können wir helfen, manchmal können wir lindern und manchmal müssen wir Nein sagen.

Trotzdem sind Veranstaltungen wie „Ein Tag des Lächelns“ (Seite 21) oder die Ausstellung von Kinderporträts mit dem Bunten Kreis Duisburg (Seite 5) weit mehr als nur spontane Einzelaktionen: Sie sind die Leuchttürme, mit denen wir Ihnen, aber auch uns selbst zeigen, worauf es bei der Fürsorglichkeit ankommt, für die unsere Novitas BKK eintritt: Bei allem, was wir tun, geht es darum, Menschen beizustehen. Und das gelingt am besten, wenn man einerseits sachlich und gut organisiert ist und sich andererseits von dem Menschen anrühren lässt, um den es geht. Da wollen wir hin – für Sie und mit Ihnen.

Mit besten Wünschen
Ihre

Frank Brüggemann
Vorstandsvorsitzender

Kirsten Budde
Vorständin

KURZ & BÜNDIG

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

IM BLICKPUNKT

6 **Ein sensibles Wunderwerk**
Unsere Haut

7 **Die Haut vergisst nicht**
Hautkrebs: die häufigste Krebserkrankung in Deutschland

8 **Vorsicht bei diesen Substanzen auf Kinderhaut**

9 **Haut und Seele**
Eine spannende Beziehung

10 **Schweiß lass nach**
Wenn Schwitzen krankhaft ist

11 **Echt?**
Hautmythen aufgedeckt

12 **Blickfang wider Willen**
Hautmale bei Kindern

14 **Tattoo**
Körperkunst und Krebsgefahr?

15 **Zum Aus-der-Haut-Fahren?**

MEINE NOVITAS

16 **Unsere Kunden loben uns**

17 **Digitale Vernetzung gehört dazu –**
Nur nicht im Gesundheitswesen

18 **Kassentreffen**
Termine für Ihre Gesundheit

19 **Outdoor ist allemal besser**

19 **Klinikclowns**
Auf Visite bei den Kleinsten

20 **Vorlesenachmittage**
Wir engagieren uns für Kinder und Eltern

21 **Ein Tag des Lächelns**
Emotionales Fotoshooting mit Krebspatientinnen

22 **Coole Heldin**
Andrea Voß schenkt Krebspatienten Glücksmomente

GESUNDHEIT & LEBEN

24 **Für mehr Wertschätzung im Berufsalltag**

25 **Testsiegel für hervorragende Gesundheitsförderung**

26 **Wenn Babys schreien: Ruhe bewahren!**

26 **Darmkrebsfrüherkennung**
Das ändert sich für Versicherte

27 **Da bleibt kein Auge trocken**

SERVICE & WISSEN

28 **Gesund und schmackhaft kochen**

28 **Buchtipp:**
Ernährungstipps für Krebspatienten

29 **Gewinnspiel**

30 **Lipödem**
Studienteilnehmer gesucht

Immer bestens informiert!

In unserem Kundenmagazin bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Konkakt- und Informationsmöglichkeiten. Von Experteninterviews über Detailinformationen zu bestimmten Themen bis hin zur digitalen Dialogverlängerung über Links und Chatmöglichkeiten. Die Symbole zeigen Ihnen an, welche Information sich hinter ihnen verbirgt.

Link Chat Interview Telefon Info

EMPFÄNGNISVERHÜTUNG JETZT LÄNGER AUF KASSENREZEPT

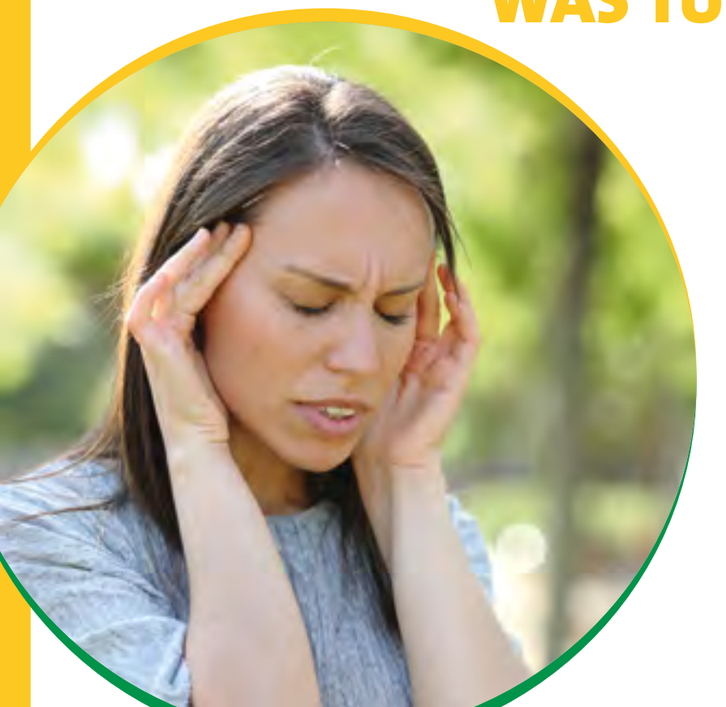
Junge Frauen erhalten jetzt bis zum 22. Lebensjahr verschreibungspflichtige empfängnisverhütende Mittel wie zum Beispiel die Pille auf Rezept. Bislang galt dieser Anspruch nur bis zum vollendeten 20. Lebensjahr.

Der Gesetzgeber möchte so junge Frauen stärker unterstützen, die die Kosten für empfängnisverhütende Mittel nicht selbst aufbringen können.

Ungewollte Schwangerschaften sollen so verhindert und jungen Frauen der selbstbestimmte Umgang mit Mitteln der Empfängnisverhütung ermöglicht werden. Die höhere Altersgrenze gilt auch für den Anspruch auf ärztlich verordnete nicht verschreibungspflichtige Notfallkontrazeptiva wie die „Pille danach“.

Die Entscheidung, welches Mittel im jeweiligen Fall sinnvoll ist, trifft der behandelnde Arzt gemeinsam mit seiner jungen Patientin. <

EXPERTENCHAT
WAS TUN BEI MIGRÄNE?



Migräneattacken sind extrem belastend und setzen Betroffene oft völlig „außer Gefecht“. Wie sieht die richtige Behandlung aus? Was kann man tun, um vorzubeugen? Im nächsten Expertenchat am **9. September** beantwortet unser Experte Ihre Fragen. <

WEITERE TERMINE FÜR DEN CHAT:

7. Oktober: Work-Life-Integration – Arbeit und Lebensqualität

11. November: Umgang mit Alkohol

9. Dezember: Achtsamkeit und Entspannung – wie sie uns im Alltag stark machen

Die Chats finden immer von 20.00 bis 21.30 Uhr statt.

Informationen zur kostenlosen Teilnahme und den Zugang zu den Expertenchats finden Sie unter: **novitas-gesundheitonline.de**

AUSBILDUNGS-START 2020

Planen Sie Ihre Zukunft mit uns und profitieren Sie von einer exzellenten, abwechslungsreichen Ausbildung mit tollen Perspektiven! Wir bilden seit Jahrzehnten sehr erfolgreich aus und haben uns als Ausbildungsbetrieb einen Namen gemacht. Das zeigt auch die Auszeichnung der IHK Hamburg.

WIR BILDEN 2020 IN FOLGENDEN BERUFEN AUS:

- **Kauffrau/-mann im Gesundheitswesen**
  Ausbildungsstandorte: Duisburg, Hamburg oder Itzehoe
- **Sozialversicherungsfachangestellte/-r**
  Ausbildungsstandorte: Duisburg, Krefeld*
- **Fachinformatiker/-in für Systemintegration**
  Ausbildungsstandort: Duisburg

Alle drei genannten Ausbildungsberufe können Sie in Duisburg auch mit einem Studium kombinieren. Mehr Infos dazu unter: **novitas-bkk.de/ausbildung**

Für alle Ausbildungsberufe ist die Fachhochschulreife oder das Abitur Voraussetzung.

Wir bieten Ihnen: eine vielseitige und qualifizierte Ausbildung, eine attraktive Ausbildungsvergütung und diverse Sozialleistungen.

Dass bei uns die Freude am Lernen nicht zu kurz kommt, zeigen Ihnen unsere Auszubildenden auf ihrem Instagram-Kanal unter **novitas_azubilife**

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bei uns unter:

novitas-bkk.de/ausbildung

* Die Ausbildung findet überwiegend in Krefeld statt. Bestimmte Ausbildungsinhalte werden in Duisburg vermittelt.

FRAGEN SIE UNSERE AUSBILDERIN

Joyce Collins
Telefon **0203 545 8459**
E-Mail **joyce.collins@novitas-bkk.de**

KLEINE ÜBERLEBENSKÜNSTLER

Bewegende Bilder: Auch in diesem Jahr haben wir in unserer Hauptverwaltung im Duisburger Innenhafen die neue Fotoausstellung „Mit anderen Augen sehen“ des Bunten Kreises Duisburg e. V. gezeigt.

Zu sehen waren 20 Porträts von Kindern, die einen schwierigen Start ins Leben hatten. Alle kleinen Kämpfer wurden vom Bunten Kreis betreut. Der Verein begleitet frühgeborene, behinderte, chronisch und schwerstkranke Kinder und ihre Familien auf ihrem Weg vom Krankenhaus ins Kinderzimmer. Aufgenommen wurden die Bilder von Studierenden der Universität Duisburg-Essen. <

Die Haut ist mit bis zu zwei Quadratmetern Fläche das größte und schwerste Organ unseres Körpers. Je nach Körpergröße und -umfang wiegt sie bis zu zehn Kilogramm und nimmt eine Fülle von Aufgaben wahr. Als stabile, aber flexible Hülle schützt sie den Körper vor Hitze, Nässe, Sonnenstrahlen, Verletzungen sowie Infektionen und spielt zudem eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur. Außerdem speichert sie Wasser und Fett und bildet das für unsere Knochen wichtige Vitamin D.

Die Zellen der ersten Hautschicht, der Oberhaut, teilen sich so schnell, dass sie innerhalb eines Monats komplett erneuert wird. Zusammen mit Haaren und Nägeln prägt die Haut das Erscheinungsbild jedes Einzelnen. Ihr Aussehen informiert über das Alter und den Gesundheitszustand und sie wirkt sich enorm auf unser Selbstwertgefühl aus.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, warum die Hautkrebsvorsorge so wichtig ist, welche Substanzen nicht auf die Kinderhaut gehören, warum Tätowierfarben alles andere als unbedenklich sind und vieles mehr. <

DIE HAUT VERGISST NICHT

Hautkrebs: die häufigste Krebserkrankung in Deutschland

Wir Menschen brauchen die Sonne. Sie fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit und regt die Bildung von Vitamin D an, das den Knochenbau und das Immunsystem stärkt. Aber UV-Strahlung kann auch eine fatale Auswirkung auf die menschliche Haut haben. Hautkrebs!

Mit rund 270.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Hautkrebs die häufigste Krebserkrankung in Deutschland – wenn man die häufigeren, aber seltener metastasierenden Varianten wie das Basaliom mitberücksichtigt.

Bei jeder siebten Hautkrebserkrankung handelt es sich um den besonders bösartigen schwarzen Hautkrebs (Melanom). In den Jahren 2009 bis 2015 nahmen der helle Hautkrebs um über 50 Prozent und der schwarze Hautkrebs um über 30 Prozent zu. Das geht aus dem Hautkrebsreport hervor, der Ende Mai in Berlin vorgestellt wurde.

Die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs ist in vielen Fällen ein falscher Umgang mit der Sonne. Intensive Sonnenbäder vergisst die Haut nicht. In den tieferen Hautschichten brennt sich jeder Sonnenschaden unwiderruflich ein. Die Folge: vorzeitige Hautalterung und unter Umständen sogar Hautkrebs. Das bedeutet natürlich nicht, dass jeder Sonnenbrand Hautkrebs verursacht. Es ist vielmehr die Summe der Strahlenbelastung, aus der sich in 20 bis 30 Jahren Hautkrebs entwickeln kann. Entsprechend steigt das Erkrankungsrisiko mit dem Alter an. Aber auch immer mehr jüngere Menschen sind betroffen.

Gefahr kennen und Vorsorgeuntersuchungen nutzen

Die Deutschen sind Früherkennungsmuffel, nur jeder fünfte nutzt das kostenlose Hautkrebsscreening. Dabei ist auch hier die Früherkennung entscheidend, denn je früher Hautkrebs erkannt wird, desto schonender und erfolgreicher ist eine Behandlung möglich. <

SO VERMEIDEN SIE EINEN SONNENBRAND:

» Achten Sie auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor

» Tragen Sie UV-undurchlässige Kleidung

» Setzen Sie Ihre Haut nicht zu lange der Sonne aus, meiden Sie die Mittagssonne

» Sonnencreme immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen und mehrmals erneuern. Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung

» Beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel verwenden

» Babys und Kleinkinder gehören grundsätzlich nicht in die direkte Sonne, da sich ihr hauteigener UV-Schutz noch entwickeln muss

SO GEHT FÜRSORGE: JÄHRLICH UND OHNE MINDESTALTER ZUR HAUTKREBSVORSORGE

Unsere Versicherten können einmal jährlich zur Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung zum Dermatologen gehen, Kunden mit einem Spenderorgan sogar zweimal im Jahr. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht mehr. Sie müssen hierzu lediglich beim teilnehmenden Dermatologen eine Teilnahmeerklärung unterschreiben. Die Ärzte rechnen anschließend direkt mit uns ab.

Diese Untersuchung beinhaltet:

» eine ausführliche Anamnese

» die Untersuchung der gesamten Haut

» eine ausführliche Beratung zum Untersuchungsergebnis

Teilnehmende Hautärzte in der Nähe:
novitas-bkk.de/hautkrebs

0800 664 8233
gebührenfrei

VORSICHT

BEI DIESEN SUBSTANZEN AUF KINDERHAUT

Kinderhaut ist besonders empfindlich: Sie ist dünner, hat weniger Pigmente und auch die Schweiß- und Talgdrüsen arbeiten noch nicht in vollem Umfang. Damit ist auch der Schutzmantel der Haut noch nicht vollständig ausgebildet. Ihre Oberfläche, bezogen auf das Körpergewicht, ist zudem viel größer. Darum können verschiedene Substanzen leichter durch die Haut aufgenommen und ins Blut abgegeben werden – manche Arzneimittel zum Aufbringen auf die Haut sind deshalb für Kinder tabu.

ANTIBIOTIKA FÜR DIE HAUT

Der Dermatologe Professor Peter Höger, Chefarzt am Katholischen Kinderkrankenhaus Wilhelmstift in Hamburg, rät in einer Mitteilung des Apothekerverbandes ABDA, beispielsweise keine lokal angewendeten Antibiotika in Creme- oder Salbenform, die Neomycin, Gentamicin oder Silbersulfadiazin enthalten, zu verwenden.

MITTEL ZUR LOKALEN BETÄUBUNG

Auch mit Lokalanästhetika, also Arzneimitteln, die der örtlichen Betäubung dienen, sollte kritisch umgegangen werden, sofern sie Benzocain, Lidocain oder Prolocain enthalten. Dies kann bei Cremes, Salben, Mundgels, Pflastern oder Sprays der Fall sein. Die genannten Wirkstoffe können bei Kindern den roten Blutfarbstoff verändern und dadurch den Sauerstofftransport im Blut verringern.

KEIN ALKOHOL FÜR SÄUGLINGE

Werden alkoholische Lösungen zur Hautbehandlung bei Säuglingen großflächig auf die Haut aufgetragen, kann der Alkohol in so hohem Maße eindringen und in die Blutbahn gelangen, dass sogar Schädigungen des Gehirns und der Leber entstehen können.

INSEKTEN- UND SONNENSCHUTZMITTEL

Professor Höger hält zudem die großflächige Anwendung insektenabwehrender Zubereitungen mit dem Wirkstoff DETT bei Kindern für ungeeignet, da sie durch die verstärkte Aufnahme in den sich noch entwickelnden Körper zu Nervenschäden führen können. Enthaltene Duftstoffe können Kontaktallergien auslösen. UV-Filtersubstanzen wie Octocrylen oder Ethylhexyl-Methoxy-Cinnamat könnten bei häufiger und ausgiebiger Anwendung ebenfalls ins Blut gelangen und – zumindest lassen Versuche an Nacktratten daran denken – hormonelle Wirkungen haben. Sicherheitshalber sollten Eltern daher ihre Kinder bis zum Schulalter lieber mit physikalischen Sonnenschutzmitteln mit Mikropigmenten wie Zinkoxid oder Titandioxid eincremen – und natürlich am allerbesten zur Mittagszeit ein schattiges Plätzchen mit ihnen aufsuchen.

Vorsichtshalber gilt also: Vor Anwendung von Hautprodukten bei Kindern sollten sich Eltern beim behandelnden Kinderarzt oder einem Apotheker informieren. <

HAUT UND SEELE

Eine spannende Beziehung

Entweder „fühlen wir uns wohl in unserer Haut“ oder möchten „am liebsten aus der Haut fahren“ – je nachdem in welcher Stimmung wir sind. Obwohl sich diese Äußerungen scheinbar nur auf unsere äußere Hülle beziehen, lassen wir damit auch einen Blick in unsere Seele zu.

Oft unbewusst und manchmal sogar gegen unseren Willen verrät unsere Haut Emotionen, die wir vielleicht lieber verborgen gehalten hätten. Wer kennt zum Beispiel nicht das unangenehme Gefühl, im unpassendsten Moment zu erröten.

Wichtig ist es, das Wechselspiel zwischen Haut und Psyche zu erkennen und die Sprache der Haut zu verstehen. Denn selbst genetisch angelegte Hauterkrankungen sind in ihrer Ausprägung psychisch beeinflussbar: Unter Stress wird mehr gekratzt. Ein aktiviertes Immunsystem kann Symptome sowohl verschlimmern als auch – überraschenderweise – lindern. Umgekehrt leiden viele Hautpatienten seelisch und sozial unter ihrer sichtbaren Erkrankung und benötigen psychologische Unterstützung.

Der behandelnde Arzt sollte daher nicht nur sein Augenmerk auf die Haut legen, sondern auch versuchen, herauszufinden, ob bestimmte psychosoziale Einflüsse das Beschwerdebild verschlechtern oder lindern können. Bereits Entspannungstechniken und bessere Bewältigung von Stresssituationen können hilfreich sein. Bestehen ausgeprägte Angst- oder depressive Störungen, ist sogar eine psychotherapeutische Hilfe zu erwägen. <

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN HELFEN, STRESS ZU LINDERN

Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Qigong helfen dabei, auf Dauer besser mit Stress und belastenden Situationen fertig zu werden.

Ihr Vorteil: Wir erstatten Ihnen die Kosten für qualifizierte Gesundheitskurse mit bis zu 300 Euro jährlich. Schauen Sie einfach in unsere Präventionsdatenbank, bestimmt finden Sie einen geeigneten Präventionskurs in Ihrer Nähe. Natürlich nennt Ihnen auch Ihr persönlicher Kundenberater geeignete Kurse.

0800 664 8233
gebührenfrei

novitas-bkk.de/gesundheitskurse

SCHWEISS, LASS NACH

WENN SCHWITZEN KRANKHAFT IST

Schwitzen ist ein natürlicher und notwendiger Prozess, der unsere Körpertemperatur regelt. Tritt es jedoch übermäßig und andauernd auf, kann es sein, dass es krankhaft ist. Mediziner sprechen dann von Hyperhidrose.

Auf der Kleidung zeichnen sich große nasse Flecken ab, der Schweiß rinnt in Strömen von der Stirn: Für Menschen, die extrem schwitzen, kann der Alltag zum Spießrutenlauf werden. Betroffene sollten zunächst einmal ärztlich abklären lassen, ob das übermäßige Transpirieren die Folge einer anderen Erkrankung ist. So können unter anderem Stoffwechselstörungen wie Diabetes, starkes Übergewicht, eine Parkinson-Erkrankung, hormonelle Einflüsse wie eine Schilddrüsenüberfunktion oder Wechseljahre, manchmal auch bösartige Erkrankungen oder bestimmte Medikamente zu übermäßigem Schwitzen führen. Ist dies der Fall, handelt es sich um eine sogenannte sekundäre Hyperhidrose.

AUSGELÖST DURCH SEELISCHE ANSPANNUNG

Tritt das Schwitzen nicht als Begleiterscheinung auf, spricht man von primärer Hyperhidrose. Diese ist deutlich häufiger, beginnt meist in der Pubertät und hält das ganze Leben lang an. Das verstärkte Schwitzen wird oft durch verschiedene Formen seelischer Anspannung ausgelöst. Die Überstimulierung der Schweißdrüsen ist bei der primären Form oft lokal, also beispielsweise auf die Achselhöhlen oder die Handinnenflächen beschränkt. Seltener können jedoch wie bei der sekundären Form auch Rücken, Füße oder andere Körperregionen von vermehrtem Schwitzen betroffen sein.

ALUMINIUMSALZ KANN LINDERN

Die Behandlung von Hyperhidrose richtet sich nach dem Schweregrad der Störung und hängt davon ab, wie belastend sie im Alltag ist. Oft helfen medizinische Antitranspirantien aus der Apotheke, die eine besonders hohe Aluminiumsalz-Konzentration haben und daher teilweise verschreibungspflichtig sind. Aluminium verengt die Schweißdrüsen. Der emotional geführten Debatte über einen möglichen Zusammenhang zwischen Aluminium aus Antitranspirantien und Alzheimer oder Brustkrebs fehlt übrigens bislang eine stichhaltige wissenschaftliche Basis.

OPERATIVE EINGRIFFE VERHINDERN

Die sogenannte Leitungswasser-Iontophorese kommt meist bei Schweißhänden und -füßen zum Einsatz: Mithilfe von Wasserbädern oder feuchten Elektroden wird schwacher Strom durch die betroffenen Hautbereiche geleitet. Regelmäßig angewendet kann sich das Schwitzen in den behandelten Regionen normalisieren. Inwieweit eine solche Behandlung sinnvoll ist, muss der Arzt entscheiden.

Sofern all diese Maßnahmen keinen ausreichenden Therapieerfolg haben oder die Hyperhidrose am ganzen Körper auftritt, besteht die Möglichkeit einer medikamentösen Behandlung mit Anticholinergika, die ebenfalls der Arzt verschreiben muss. Injektionen mit Botulinumtoxin oder operative Verfahren sind sehr schweren Formen vorbehalten. Wichtig ist, immer mit der am wenigsten belastenden Behandlungsmethode zu beginnen. <

Anti-Schwitz-Tipps für den Alltag:
novitas-bkk.de/nicht-schwitzen

ECHT?

HAUTMYTHEN AUFGEDECKT

Rund um das Thema Haut gibt es zahlreiche Mythen. Mit dem Experten Dr. Dirk Meyer-Rogge machen wir den Wahrheitscheck.

DARF MAN PICKEL AUSDRÜCKEN?

Kleine gelbe Eiterpickel darf man ausdrücken. Besser ist es aber, sie vorher mit einer sterilen oder desinfizierten Nadel anzustechen, damit sich keine Narben bilden. Wenn es viele Pickel sind, sollte man besser eine Kosmetikerin aufsuchen. Denn dort wird die Haut vorher aufgeweicht.

SOLLEN SCHÜRFWUNDEN MIT PFLASTER GESCHÜTZT WERDEN?

Wenn Schürfwunden an Körperstellen sind, die belastet werden, oder dort, wo Kleidung scheuert, ist es besser, sie mit einem Pflaster abzudecken. Ausnahme: Wenn die Wunde nässt, sollte sie nicht mit einem Pflaster abgedeckt werden. An anderen Stellen kann die Schürfwunde gut offen gelassen werden.

HILFT JOGHURT BEI SONNENBRAND?

Joghurt hilft bei Sonnenbrand, weil er einerseits kühlt und Eiweißstoffe enthält, die positiv auf die Wundheilung wirken. Besser ist es aber in jedem Fall, erst gar keinen Sonnenbrand zu bekommen. Unsere Tipps auf Seite 7 helfen Ihnen, einem Sonnenbrand vorzubeugen.

WACHSEN HAARE NACH DEM RASIEREN WIRKLICH DICKER NACH?

Nein. Aber in den ersten Tagen nach dem Rasieren fühlen sich die Stoppeln dicker an, weil sie gerade aus der Haut herauswachsen. An sich wachsen die Haare aber ganz normal weiter, ohne dicker zu werden.

MUSS MAN FETTIGE HAUT HÄUFIGER WASCHEN?

Muss man nicht. Die Haut hat einen Fettschutzmantel, den wir ja erhalten möchten. Wenn man aber eine Akne hat, entfettet man die Haut, um den Hautzustand zu verbessern.

VERURSACHT UNGESUNDES ESSEN PICKEL?

Zu fettes, zu süßes oder zu scharfes Essen fördert unreine Haut. Das gilt auch, wenn Milch und Milchprodukte in größeren Mengen verzehrt werden.

MACHEN VIELE PEELINGS DIE HAUT GESCHMEIDIG?

Peelings sind gut für die Haut, weil sie die Hauterneuerung anregen. Wichtig ist, dass man durch das Peeling die Haut fordert, aber nicht überfordert. Zweimal in der Woche ist in der Regel unproblematisch.

SCHÜTZT VORBRÄUNEN VOR HAUTKREBS?

Das Vorbräunen schützt vor dem UVB-Licht. Man bekommt also durch Vorbräunen seltener einen Sonnenbrand. Das UVA-Licht aber ist langwelliger und dringt bis zu 40-fach tiefer in die Haut ein. Und das ist verantwortlich für die Alterung der Haut und Alterskrebs (weißer Hautkrebs). Dem UVA-Licht ist es egal, ob die Haut vorgebräunt ist oder nicht.

Häufig erzählen Patienten, dass sie in der ersten Urlaubswoche ein Sonnenschutzmittel mit LSF 50 verwenden, in der zweiten Woche aber nur noch eines mit LSF 30. Das bringt aber gar nichts, weil das UVA-Licht auch die gebräunte Haut durchdringt. Besser ist es, durchgängig den hohen LSF zu verwenden. <

BLICKFANG WIDER WILLEN

HAUTMALE BEI KINDERN

Im Sommer muss sich Melena Ludwig gegen die Blicke wappnen, die ihre Tochter Merle auf sich zieht. Wenn das dreijährige Mädchen ein kurzes T-Shirt trägt, starren die Leute Merles dunkel pigmentiertes Händchen an. „Wir müssen das Glotzen und unangebrachte Kommentare aushalten“, sagt die Mutter.

Kinderhaut hat zart, rosig und makellos zu sein. Doch bei manchen Kindern zeigen sich von Geburt an auffällige Flecken auf der Haut. Mediziner sprechen von „Nävi“. Sind kleine Blutgefäße stark erweitert, leuchten sie rot durch die Haut, dann nennt man die Flecken Feuermale. Häufen sich dunkle Hautpigmente ungewöhnlich stark, erscheint der Fleck braun oder schwarz, dann spricht man von Muttermalen. Viele Kinder haben kleine Nävi, die nicht stören, weil sie unauffällig sind. In seltenen Fällen tritt ein Nävus großflächig im Gesicht oder am Rumpf auf und beeinflusst dadurch das Leben der Kinder und ihrer Eltern.

„Ich war in Schockstarre“, erinnert sich Melena Ludwig an die Geburt ihrer Tochter, „so hatte ich mir mein Baby nicht vorgestellt.“ Das Mädchen kam mit einem dunklen Riesennävus am linken Arm auf die Welt. Auch die linke Hand und die Gesäßhälften waren von sogenannten „kongenitalen melanozytären Nävi“, kurz KMN, bedeckt. „Erst der Austausch mit anderen Familien hat mir geholfen, mit dem Thema besser umzugehen“, erzählt Melena Ludwig, die sich heute als Vorsitzende im „Nävus Netzwerk Deutschland e. V.“ dafür einsetzt, die Öffentlichkeit zu informieren und Betroffene und deren Familien zu vernetzen.

Nicht ansteckend und nicht vererbbar

In der Geburtsklinik, in der Merle zur Welt kam, reagierten Ärzte und Hebammen verunsichert. „Ein Kind von 20.000 kommt mit einem großen Nävus zur Welt“, sagt Dr. Hagen Ott, Chefarzt für pädiatrische Dermatologie und Allergologie am Kinder- und Jugendkrankenhaus Auf der Bult in Hannover. Verantwortlich für die Bildung der dunklen Flecken ist eine Gen-Mutation während der Entwicklung im Mutterleib. „Nävi sind nicht ansteckend und nicht vererbbar, auch wenn sie Muttermale heißen“, erklärt der Facharzt.

So auffallend die Flecken sind, im Ultraschall lassen sich Muttermale und Feuermale nicht darstellen. „Eltern können sich darauf nicht vorbereiten und reagieren bei großen Nävi regelrecht traumatisiert“, so die Erfahrung von Dr. Ott. Der Dermatologe bietet zusammen mit Kinderchirurgen und Psychologen eine Sprechstunde für Kinder und deren Eltern an. Er rät: „Große Nävi sollten in einer Spezialsprechstunde Ärzten gezeigt werden, die damit Erfahrung haben, sonst besteht die Gefahr, dass die Kinder zu früh oder auch falsch behandelt werden.“

Nävus oder Narbe?

Falls eine Behandlung erforderlich ist, werden Feuermale in der Regel mit einem Laser bestrahlt. Mit Camouflage-Make-up lassen sich die rötlichen Hautstellen im Gesicht auch überschminken. Dunkel pigmentierte Muttermale können in einigen Fällen chirurgisch entfernt werden. Weshalb manche Eltern möglichst früh eine Behandlung ihrer Kinder wünschen, liegt am Wachstum der Nävi. Am Kopf verdoppelt sich die Ausdehnung der Flecken bis zum Erwachsenenalter, am Rumpf verdreifacht sie sich. Doch auch die chirurgische Entfernung hinterlässt Spuren: Nävus oder Narbe – vor dieser Entscheidung stehen alle Eltern. Dermatologe Dr. Ott versucht in seiner Sprechstunde zu beruhigen. „Es besteht kein Grund zur Eile“, sagt der Spezialist, „wichtig ist, dass Eltern sich ausführlich über die Behandlung und die zu erwartenden Resultate beraten lassen.“

Seltenes Merkmal: Nur ein Kind von 20.000 kommt mit einem großen Nävus zur Welt

Proaktiv gegen Ausgrenzung

Die zweite große Sorge der Eltern ist die Angst vor Stigmatisierung. „Unsere Befragungen haben ergeben, dass Kinder mit auffälligen Hautmerkmalen von anderen Kindern häufig mit negativen Attributen belegt werden“, sagt Dr. Ornella Masnari, Psychologin am Universitäts-Kinderspital Zürich. Die Expertin berät betroffene Kinder und deren Eltern im Umgang mit Hautauffälligkeiten. „Starren, hänseln oder Ausgrenzung treten auf, weil die andere Person die Hautauffälligkeit nicht einordnen kann und mit der Situation überfordert ist“, so die Psychologin.

Die Expertin empfiehlt Kindern und Eltern eine proaktive Haltung in kritischen Situationen. Dabei sollte man nach dem Prinzip „Erklären – beruhigen – Thema wechseln“ vorgehen: zuerst kurz erklären, was es ist, dann beruhigen, dass es nicht ansteckend ist, und dann das Gespräch auf ein anderes Thema lenken. „Durch diese Strategie behält man selbst die Kontrolle über die Situation“, erklärt die Psychologin. Die Expertin betont die Vorbildfunktion der Eltern: „Ein positiver Umgang der Eltern mit dem Thema ist für das Kind sehr wichtig, denn so lernt es ebenfalls, positiv damit umzugehen.“

Auch Leni kam vor 13 Jahren mit einem großen Nävus zur Welt, der sich über die rechte Brust, die rechte Schulter und das rechte Schulterblatt zieht. Auch am Kopf und am Fußgelenk hatte das Mädchen dunkle Flecken. Im Kindergarten und in der Schule informierte die Mutter die Erzieher und Lehrer über die Muttermale. „Kinder haben mich zum ersten Mal in der Grundschule danach gefragt“, erinnert sich Leni, „die anderen hatten kleine Muttermale, ich hatte die großen.“ Bis zu ihrem neunten Geburtstag hatte sie fünf Operationen, in denen ihre Nävi verkleinert wurden.

Danach wollte sich Leni nicht mehr operieren lassen. „Ich finde meine Haut einigermaßen okay, nur die Narben gefallen mir nicht so gut“, sagt die 13-Jährige heute. Eingeschränkt fühlt sich Leni nicht durch ihre Nävi. „Die Leute gucken meistens nur kurz auf meine Haut, das finde ich nicht schlimm. Irgendwie sieht es doch so aus, als hätte ich mich mit Kakao vollgekleckert.“ <

Informationen und Austausch mit anderen: **naevus-netzwerk.de**

TATTOO

KÖRPERKUNST UND KREBSGEFAHR?

Jürgen ist auf den ersten Blick ein ganzer Kerl: groß, kräftig und voller Tattoos. Ein Typ, den so schnell nichts umhauen kann. Kaum zu glauben, dass er dem Tod gerade noch von der Schippe gesprungen ist.

Alles begann vor drei Jahren mit einer merkwürdigen Hautveränderung im Gesicht: „Es war eine schuppige kleine Kruste auf meinem linken Nasenflügel, die irgendwann aufriss, juckte und nicht mehr heilen wollte“, so der 52-jährige gelernte Maurer aus Stade.

Nach der Untersuchung beim Hautarzt ist der Befund ein Schock: ein Plattenepithelkarzinom! „Das ist eine Form von weißem Hautkrebs und nach einem Melanom, also dem schwarzen Hautkrebs, die gefährlichste Hautkrebs-Art“, weiß Jürgen heute. Nach einer Biopsie ist klar, Jürgens Nase muss so schnell wie möglich unters Messer!

Der weiße Hautkrebs wird in einer ersten OP großflächig entfernt. Auch die Lymphknoten an der linken Seite des Halses nehmen die Ärzte vorsichtshalber heraus. Das entstandene Loch an der Nase wird dann in einer zweiten OP mit einem Lappen aus der Stirn überdeckt. „Als ich aus der Narkose erwachte, sah ich aus wie ein Monster“, erinnert sich Jürgen. In einer dritten OP kümmern sich die Ärzte schließlich darum, die Ästhetik des Gesichts wiederherzustellen.

Für Jürgen, der sonst kein Grübler ist, ist es die härteste Zeit seines Lebens. „Mir hat es buchstäblich den Boden unter den Füßen weggezogen. Man versteht plötzlich, dass das Leben doch irgendwie ein Geschenk ist.“

Eine Frage beschäftigt Jürgen dabei ganz besonders: Woher kommt sein Hautkrebs? Eine mögliche Ursache für das Plattenepithelkarzinom liegt auf der Hand. Als Maurer war er jahrelang fast täglich intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt. „Ich muss zugeben, dass ich nie besonders auf Sonnenschutz geachtet habe, obwohl ich als eher blasser Typ öfter mal Sonnenbrand im Gesicht hatte“, so Jürgen. „Aber vor 35 Jahren, als ich mit dem Beruf anfing, war Sonnenschutz echt noch kein Thema.“

Eine andere Ursache für Jürgens Hautkrebs könnte allerdings ganz woanders liegen – nämlich in seinen vielen Tattoos. In der Tat enthalten viele Tätowierfarben kanzerogene, also krebserregende Substanzen. Diese können insbesondere bei tiefer gestochenen Tattoos mit der Lymphflüssigkeit durch den ganzen Körper wandern und sich in den Lymphknoten ablagern. „Tattoos waren immer meine totale Leidenschaft. Ich hab mir mein erstes Tattoo mit 20 Jahren stechen lassen und ständig kamen neue dazu“, berichtet Jürgen.

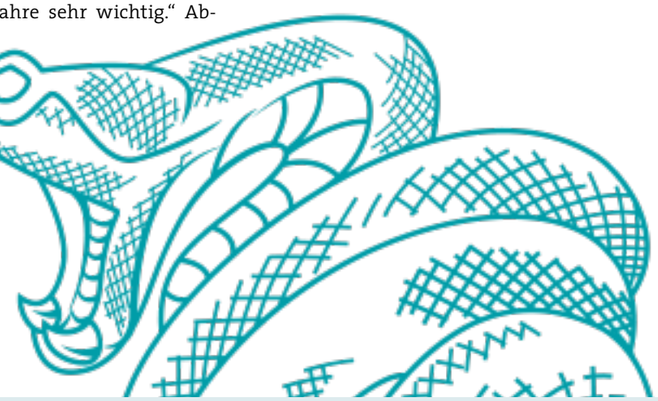
Obwohl es inzwischen strenge Verordnungen gibt, sind Tätowierfarben noch immer alles andere als unbedenklich. Vor allem dunkle Farben wie Schwarz oder Blau gelten als gesundheitsschädlich und können Allergien und teils schwerwiegende Entzündungen auslösen. Daraus kann sich später unter Umständen Hautkrebs entwickeln.

„Gerade unter einem großflächigen Tattoo kann sich Hautkrebs wunderbar verstecken“, weiß Prof. Dr. med. Randolf Riemann aus den Elbe Klinik in Stade. „Da ist es unwahrscheinlich, dass man Hautveränderungen selbst bemerkt.“

Zwei Jahre nach der Diagnose ist Jürgens Nase gut verheilt. Niemand sieht ihm heute an, was er hinter sich hat. Doch die Gefahr ist noch lange nicht gebannt: Alle drei Monate muss sich Jürgen einer aufwändigen Kontrolluntersuchung unterziehen. Dabei überprüfen die Ärzte, ob sich irgendwo in Jürgens Körper neuer Krebs gebildet hat. „Ein Plattenepithelkarzinom ist ein bösartiger Krebs, der in einigen Fällen auch streuen kann“, so Prof. Riemann „Deshalb ist eine Nachsorge über mindestens fünf Jahre sehr wichtig.“ Abgesehen davon haben Menschen, die einmal an Hautkrebs erkrankt sind, ein zehnfach erhöhtes Risiko, dass dieser später erneut auftritt. Sie müssen sich also besonders gut vor UV-Strahlung schützen.

Jürgen weiß: Er hat großes Glück gehabt. „Mir ist klar, das hätte auch echt böse enden können.“ Aus seinem Schicksal hat er gelernt! In die Sonne geht er nur noch gut eingecremt!

Tipp: Für tätowierte Menschen empfiehlt sich das jährlich Hautkrebs-Screening der Novitas BKK ganz besonders. Mehr dazu auf Seite 7. <



ZUM AUS-DER-HAUT-FAHREN?

Lesen Sie, was bei Neurodermitis, Rosacea und Psoriasis hilft und lindert.

Oft ist es nur ein vorübergehendes Problem, wenn die Haut trocken oder gereizt ist, juckt oder brennt. Manchmal verbergen sich jedoch Hauterkrankungen hinter anhaltenden Beschwerden. Der Gang zum Facharzt bringt Klarheit und Empfehlungen zu einer passenden Behandlung.

Unsere ausgewählten Broschüren zu drei häufig auftretenden Dermatosen wollen den Besuch beim Dermatologen nicht ersetzen. Sie sind jedoch eine gute Informationsquelle, wenn Sie unsicher sind, ob aufgetretene Symptome Hinweise auf eine dieser Erkrankungen sind. Vielleicht haben Sie auch bereits eine Diagnose vorliegen und möchten sich nach Ihrem Gespräch mit dem Arzt weitergehend informieren?

Wir stellen Ihnen zu jedem der genannten Themengebiete einen speziellen Ratgeber zur Verfügung, der Ihnen wertvolle Informationen zu Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bietet und Ihnen aufzeigt, was Sie selbst unterstützend tun können.

Retten Sie Ihre Haut!

Wie Sie Ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, verringern können, lesen Sie im Ratgeber „Sommer, Sonne, Schattenspiele“.

Alle Broschüren können Sie **kostenfrei** unter der gebührenfreien Servicenummer bei uns bestellen. <

0800 668 4827
gebührenfrei

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

Der Verwaltungsrat befasst sich normalerweise mit den Rahmenbedingungen der Geschäftstätigkeit der Novitas BKK, nicht mit der Geschäftstätigkeit selbst. Aber im Juni waren Kundenservice und Tagesgeschäft Gegenstand des Gesprächs. Anlass war das Ergebnis der intensiven Befragung von 12.000 Versicherten durch den TÜV Saarland. Ihr Ergebnis: Die Novitas BKK erhält zum dritten Mal in Folge das Siegel „TÜV Service tested", mit der Gesamtnote 1,9.

„Es gibt viele Qualitätssiegel", sagt der Verwaltungsratsvorsitzende Peter Peuser, „aber dieses TÜV-Siegel beruht auf dem Urteil einer großen Zahl persönlich Betroffener, und das ist besonders viel wert. Denn es zeigt repräsentativ, dass unsere Kunden gute Erfahrungen machen, wenn sie auf die Beschäftigten der Novitas BKK treffen. Statistiken über Leistungen und Tarife sind nützlich, aber erst nach der Begegnung mit dem Kundenberater weiß man wirklich, ob man gut versichert ist."

Das Siegel „TÜV Service tested" wird nur verliehen, wenn das beurteilte Unternehmen drei Bedingungen erfüllt: Die Durchschnittsnote bei der Gesamtzufriedenheit muss mindestens bei 2,2 liegen, die Durchschnittsnote für die Serviceleistungen muss mindestens bei 2,2 liegen und die aus Sicht der Kunden wichtigsten fünf Einzelkriterien müssen im Durchschnitt ebenfalls mit mindestens 2,2 bewertet werden.

Diese fünf Einzelkriterien waren Beratung und Betreuung (1,7), Mitarbeitererreichbarkeit (1,6), Zuverlässigkeit/Einhaltung von Zusagen (1,6), Angebote zur Gesundheitsvorsorge (2,0) und Vertrauenswürdigkeit (1,7).

Die Novitas BKK hat das TÜV-Siegel zum ersten Mal 2015 und zum zweiten Mal 2017 erhalten. 2015 war die Gesamtnote 2,0, im Jahr 2017 lag sie bei 1,9 und 2019 liegt sie ebenfalls bei 1,9. In Wirklichkeit ist sie sogar etwas besser, aber wegen der Aufrundung auf eine Stelle hinter dem Komma ist das nicht erkennbar.

TÜV SAARLAND
GUT (1,9)
Kundenurteil
06/2019 tuev-saar.de/SC43368
Service tested

„Wenn man genau hinsieht", bemerkt der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Harald Obendiek, „erkennt man Verbesserungen in jedem einzelnen Punkt. Das ist erstens ein Zeichen dafür, dass die guten Noten bei der Befragung 2017 kein Zufall waren. Und zweitens ist es ein Zeichen dafür, dass die Organisation Novitas BKK mit 800 Beschäftigten sich Schritt für Schritt weiterentwickelt." <

DIGITALE VERNETZUNG GEHÖRT DAZU – NUR NICHT IM GESUNDHEITSWESEN

Andreas Ziglowski

Der digitale Wandel nimmt Fahrt auf – und konfrontiert das Gesundheitswesen mit gravierenden Veränderungen. Das Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation (Digitale Versorgung-Gesetz – DVG) bildet einen klaren Schwerpunkt. Andreas Ziglowski, Leiter Politik der Novitas BKK, erklärt die geplanten Änderungen.

Die Erwartungshaltung ist riesig und der Grund dafür einleuchtend: Für die meisten Menschen gehören Breitband-Internet und Smartphone zum Alltag. Sie vernetzen sich auf Facebook, teilen per Fitnesstracker ihre Joggingstrecke mit der ganzen Welt – einige sogar dabei ihren Kalorienverbrauch. Gleichzeitig haben wir den Anspruch, eines der besten Gesundheitssysteme der Welt zu haben. Dass Ärzte heute noch viel per Brief kommunizieren, will da nicht so recht ins Bild passen. Sicherlich ist das Thema Datenschutz in diesem Bereich von wesentlich größerer Bedeutung als wenn es um Fitness oder Kalorienverbrauch geht.

Zum 1. Januar 2021 muss jede gesetzliche Krankenkasse ihren Versicherten eine elektronische Patientenakte auf höchstem Sicherheitsniveau anbieten.

Mit ihrer Einführung werden medizinische Informationen für Leistungserbringer und Patienten auf Knopfdruck zugänglich sein.

Allerdings ist die Digitalisierung im Gesundheitswesen kein reiner Selbstzweck. Telemedizinische Angebote und Apps müssen für die Versicherten konkrete Versorgungsverbesserungen ermöglichen.

Die Patienten sollen eine vollkommen andere Versorgung erleben: digitaler, telemedizinischer, erfolgreicher. Diese scheinen für die nächsten Schritte bereit zu sein. Entscheidend aus Sicht der Kassen ist dabei: Herr seiner Daten muss immer der Patient selbst bleiben – nur er selbst bestimmt, wer Zugriff auf welche seiner Daten erhält.

Wollen wir im europäischen Vergleich konkurrenzfähig sein, erscheint dieser Schritt nun überfällig für das deutsche Gesundheitswesen. <

SERVICECENTER IN HALLE WEGEN RENOVIERUNG GESCHLOSSEN

Unser Servicecenter in Halle wird in der Zeit vom **29. August bis 17. September** renoviert und bleibt geschlossen. Aber selbstverständlich sind wir auch in dieser Zeit für unsere Kunden in Halle da und kümmern uns schnell und unkompliziert um ihre Anliegen.

Nutzen Sie einfach eine der folgenden **Kontaktmöglichkeiten:**

24-Stunden-Service
0800 664 8233
gebührenfrei

Zentrale Postanschrift
Novitas BKK, 47050 Duisburg

E-Mail-Formular, mit dem Sie Unterlagen hochladen können
novitas-bkk.de/e-mail-kontakt

Wenn Sie das persönliche Gespräch favorisieren, testen Sie unsere **Videoberatung** oder kommen Sie in die nächstgelegene **Geschäftsstelle.** Am **18. September** sind wir dann wieder – in den „frischen" Räumlichkeiten – für Sie da. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Videoberatung 10.00 – 17.00 Uhr
novitas-bkk.de/videoberatung

Nächstgelegene Geschäftsstelle
06237 Leuna, Am Haupttor

NOVITAS BKK INNENHAFENLAUF DUISBURG NO LIMITS

AM 31. AUGUST HEISST ES: NO LIMITS! ALLES KANN, NICHTS MUSS.

Novitas BKK-Versicherte können sich jetzt noch schnell anmelden und im „Team Novitas BKK“ an den Start gehen. Sie können zwischen folgenden Wettbewerben wählen: Walking, Bambini- und Schülerlauf oder dem Hauptlauf „No Limits“, bei dem eine Runde von 3,1 km in 90 Minuten beliebig oft gelaufen werden kann – sogar bis zur Halbmarathon-Distanz.

Interesse? Dann einfach online anmelden, wir übernehmen Ihre Startgebühr und statten Sie mit einem Laufshirt aus.

INFOS UND ANMELDUNG ZU DEN KASSENTREFFEN
Telefon **0800 656 6900***
E-Mail **kassentreffen@novitas-bkk.de**
*gebührenfrei

Weitere Kassentreffen in Ihrer Nähe finden Sie unter: **novitas-bkk.de/kassentreffen**

Wir sind auch bei Facebook! **facebook.com/NovitasBKK**

KASSENTREFFEN
TERMINE FÜR IHRE GESUNDHEIT.

PATIENTENSEMINARE HALLE (SAALE)

26. September, 17.00 Uhr — **Gelenkverschleiß von Knie und Hüfte – was nun?**
Referent: Prof. Dr. David Wohlrab

24. Oktober, 17.00 Uhr — **Herzinfarkt**
Referent: Prof. Dr. Daniel Sedding

Treffpunkt jeweils:
Hörsaal – Universitätsklinikum, Ernst-Grube-Straße 40, 06120 Halle (Saale)

AKTIONEN FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

In den nächsten Monaten führen wir bei den folgenden Arbeitgebern betriebliche Gesundheitsaktionen durch:

20. August — **Lungenfunktionstest**
Infra Leuna GmbH, Am Haupttor, Bau 4310, 06237 Leuna

21. – 23. August — **VenenCheck**
DHL Essen, Hafenstraße 70, 45356 Essen

28. August — **WirbelCheck**
Galeria Karstadt Kaufhof, Hermannplatz, 10967 Berlin

18. September — **VenenCheck**
Infra Leuna GmbH, Am Haupttor, Bau 4310, 06237 Leuna

26. September — **ArterienCheck**
Galeria Karstadt Kaufhof, Carl-Schurz-Straße 20, 13597 Berlin

26. September — **Schulter-Nacken-Screening**
Galeria Karstadt Kaufhof, Seltersweg 64, 35390 Gießen

Mehr über die Inhalte der BGF-Aktionen erfahren Sie telefonisch unter 02335 967 7262. Bitte beachten Sie, dass sich die aufgeführten Aktionen ausschließlich an Beschäftigte der jeweiligen Unternehmen richten.

OUTDOOR IST ALLEMAL BESSER

Unser Kunde Willy Behringer liebt Asphalt, Waldböden und Co., denn seit mehr als 40 Jahren läuft der 78-Jährige nun schon und kann auf zahlreiche Erfolge zurückblicken. Begonnen hat alles mit dem 1. Marathonlauf in Hamburg vor vielen Jahren.

Seitdem reist er durch die Republik und ist bei etlichen Volksläufen dabei. Insbesondere der jährliche Silvester-Lauf in Drochtersen ist eine Herzensangelegenheit. Trotz des engagierten Sportlerlebens blieb er von Verletzungen verschont.

Gemeinsam mit seiner Frau besucht er wöchentlich noch eine Rückenschule. Doch das Laufen ist seine Passion. „Die erreichten Laufzeiten gehen natürlich mit höherem Alter zurück, aber ‚outdoor‘ ist allemal besser, als Sport drinnen zu betreiben. Wichtig sind Beständigkeit, Durchhaltevermögen für eine stabile Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness. Es ist nie zu spät, anzufangen. Wenn der Arzt dazu grünes Licht gibt, kann es weitergehen“, so Willy Behringer. <

Wer Fragen rund um das Thema Laufen hat, kann gerne mit Willy Behringer Kontakt aufnehmen:

animail.behringer@t-online.de

04141 83579

Novitas BKK-Versicherter Willy Behringer

Frank Brüggemann, Vorstandsvorsitzender der Novitas BKK (li.), Otto Rehhagel, Kuratoriumsmitglied der Stiftung Universitätsmedizin (Mi.), und Klinikclown Schlatge (re.)

KLINIKCLOWNS AUF VISITE BEI DEN KLEINSTEN

Ein Projekt, das uns am Herzen liegt: Auch in diesem Jahr unterstützen wir wieder die Besuche der Klinikclowns in der Kinderklinik der Universitätsmedizin Essen mit 15.000 Euro. Die Clownsvisiten sind für viele Kinder ein Highlight während ihres Krankenhausaufenthaltes. Statt zahlreicher Untersuchungen und langer Wartezeiten gibt es tolle Überraschungen.

„Viele der jungen Patientinnen und Patienten sind von ihrem gewohnten Umfeld getrennt und vermissen ihre Familien und Freunde“, so Frank Brüggemann, Vorstandsvorsitzender der Novitas BKK. „Die Besuche der Clowns sind da eine willkommene Abwechslung.“

Auch Otto Rehhagel, Fußballgröße und Kuratoriumsmitglied der Stiftung Universitätsmedizin, unterstützt das Angebot: „Für die kleinen Patienten ist es sehr wichtig, dass sie positive Erfahrungen machen. Durch das Engagement der Stiftung kann jede und jeder helfen und den Kindern glückliche Momente schenken.“ <

VORLESE-NACHMITTAGE

WIR ENGAGIEREN UNS FÜR KINDER UND ELTERN

Kindern Geschichten vorzulesen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig für deren Sprachentwicklung. Zudem motiviert das Vorlesen und Erzählen Kinder zum Lesen(-lernen). Kinder, die gut lesen können, haben es in der Schule und im Leben leichter.

Gute Gründe also für uns, Kinder zwischen fünf und sieben Jahren jeden ersten Donnerstag im Monat zu einem Lesenachmittag in unsere Hauptverwaltung im Duisburger Innenhafen einzuladen und zugleich den Eltern Gelegenheit zu einem entspannten Stadtbummel zu geben.

Für Christiane Schulz, Teamleiterin im Forderungsservice, die die Lesenachmittage gemeinsam mit ihren Kollegen organisiert, eine schöne Erfahrung: „Für uns alle, die die Lesenachmittage begleiten, ist es immer ein besonderer Tag. So viel Nähe zu unseren kleinen Versicherten zu haben, ist eine tolle Erfahrung. Und dass uns die Eltern so viel Vertrauen entgegenbringen und wir ihre kleinen Kinder einige Stunden betreuen dürfen, ist etwas ganz Besonderes!“

WEITER GEHT'S IM SEPTEMBER

Den nächsten Lesespaß gibt's am 5. September zwischen 15.00 und 18.00 Uhr. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos. Bis zu 15 Kinder können mitmachen, die bei uns gut aufgehoben sind. Betreut werden sie von fünf unserer Mitarbeiter und einer „Vorlese-Oma“. Aufgelockert wird das Geschichtenerzählen durch gemeinsames Malen und Basteln. <

Wer Fragen hat oder sich anmelden möchte, meldet sich bitte telefonisch oder auch gerne per E-Mail.

0203 545-8077

lesespass@novitas-bkk.de

LESENACHMITTAGE DEMNÄCHST AUCH IN ESSEN

Die vielen begeisterten Rückmeldungen der Eltern und Kinder haben uns so gefreut, dass wir uns entschieden haben, die Lesenachmittage nach den Sommerferien auch in Essen anzubieten.

Am 12. September geht es um **15.00 Uhr** in unserer Geschäftsstelle auf der **Kurfürstenstraße** los.

EIN TAG DES LÄCHELNS

EMOTIONALES FOTOSHOOTING MIT KREBSPATIENTINNEN

Eine Krebserkrankung und die Therapien verlangen jedem Patienten viel ab. Aber besonders Frauen raubt eine Chemotherapie und die damit verbundenen äußerlichen Veränderungen oft das Selbstwertgefühl. Da sind kleine Auszeiten sehr viel wert.

Sechs starke Frauen haben im Mai mit uns einen Tag im Fotostudio verbracht und jede von ihnen hat ein paar schöne Momente, tolle Fotos und ein Lächeln mit nach Hause genommen.

Die Fotografin Katrin Martin und die Visagistin Sabrina Machost sorgten dafür, dass alle Teilnehmerinnen in besonderem Licht und ihrer Natürlichkeit erstrahlten.

Nicole Kühne, Abteilungsleiterin bei der Novitas BKK, die das Fotoshooting mit ihren Mitarbeitern organisiert hat, freute sich anschließend: „Wir werden diesen Tag nie vergessen und danken den Teilnehmerinnen für ihr Vertrauen.“

Unser Dank gilt auch Andreas Jorns aus Haan, der uns sein Studio für die Aufnahmen überlassen hat.

WEITERE SHOOTINGS GEPLANT

Die Aktion hat allen Beteiligten so viel Freude bereitet, dass wir uns entschieden haben, sie zu wiederholen. Im September finden in Duisburg und Itzehoe weitere Fotoshootings statt, zu denen wir einladen werden.

»WIR WERDEN DIESEN TAG NIE VERGESSEN UND DANKEN DEN TEILNEHMERINNEN FÜR IHR VERTRAUEN.«

Nicole Kühne
Novitas BKK

Andrea Voß gründete den Verein Wir können Helden sein e. V. und das Projekt Heldencamper.

COOLE HELDIN

ANDREA VOSS SCHENKT KREBSPATIENTEN GLÜCKSMOMENTE

Mit ihren Projekten „Wir können Helden sein“ und „Heldencamper“ schenkt unsere Versicherte Andrea Voß Krebspatienten besondere Momente und Lebensfreude. Sie weiß dabei genau, wie wichtig diese Momente sind, denn die 39-Jährige ist selbst zweimal in ihrem noch jungen Leben an Lymphdrüsenkrebs erkrankt.

Mit 29 Jahren steht Andrea Voß mitten im Berufsleben. Aber sie merkt, dass etwas mit ihrem Körper nicht stimmt. Nach einer Ärzteodyssee über sechs Monate erhält sie die niederschmetternde Diagnose: Morbus Hodgkin – ein bösartiger Tumor des Lymphsystems. Die Ärzte versichern ihr, dass die Heilungschancen gut sind und nach Chemotherapie und Bestrahlung ist sie nach sechs Monaten krebsfrei.

Im Jahr 2012 wird für den Familienmenschen ein Traum wahr, denn Andrea Voß wird tatsächlich schwanger. Doch dieser Traum ist nur von kurzer Dauer. In der 13. Woche verliert sie ihr Kind. Andrea Voß äußert den Verdacht, dass der Krebs wieder da ist. Ihr Mann versucht, sie zu beruhigen, doch ihr Bauchgefühl täuscht sie nicht. Mitten in der Trauerphase, keine vier Wochen nach der Fehlgeburt, entdeckt sie wieder einen Knubbel am Hals.

Das PET-CT bestätigt den schlimmen Verdacht. Andrea Voß leuchtet wie ein Tannenbaum, der Krebs ist im ganzen Körper verteilt. Sie wird in die Uniklinik Köln stationär eingeliefert, isoliert, bekommt Chemo und eine eigene Stammzellentransplantation. Gegen die schlimmen Schmerzen hilft nur Morphium.

Kurz vor Weihnachten 2012 wird Andrea Voß nach Hause entlassen und ist mit der Nachsorge im Januar 2013 komplett fertig – mental und physisch. Sie kann kaum laufen, noch nicht einmal den Haushalt machen. „Man muss damit erstmal klarkommen, dass man zwar Anfang 30 ist, sich aber fühlt wie eine 80-Jährige“, berichtet Andrea Voß.

Immer mehr wird ihr klar, dass es eine Lücke für Menschen wie sie gibt. Junge Erwachsene mit Krebs erhalten zu wenig Unterstützung. Deshalb gründet sie **„Wir können Helden sein e. V.“.**

„Die Betroffenen sind meist durch ihre lange Erkrankung finanziell vom kulturellen und sozialen Leben ausgeschlossen. Darum möchten wir vielen jungen Erwachsenen mit und nach Krebs zu schönen Konzert-, Musical-, Theater- oder Comedyabenden verhelfen oder auch die Festivalsaison so richtig rocken lassen“, erklärt Andrea Voß die Ziele des Vereins. Sie erlebt viele tolle Momente, wenn sie mit Krebspatienten bei Konzerten tanzt und das Leben feiert.

Als Andrea Voß den Verein „Wir können Helden sein e. V.“ gründet, spielt sie schon mit dem Gedanken, einen Vereinsbus anzuschaffen, um damit die Krebspatienten zu den Konzerten zu bringen. Sie ruft erfolgreich eine Spendenaktion ins Leben und innerhalb von fünf Monaten ist der erste Heldencamper finanziert. Der Bus wird ganz individuell zu einem Wohnmobil umgebaut – mit Küche, Sitzecke und gemütlichem Bett.

„Der Heldencamper ist dazu da, Betroffenen ganz einzigartige Glücksmomente zu verschaffen. Denn genau die sind während oder nach so einer Krankheit unheimlich wichtig“, so Andrea Voß. Der Bus wird kostenlos an betroffene Heldinnen und Helden verliehen, für einen Wochenendausflug zum Krafttanken vor der nächsten Chemophase oder einen Belohnungs- und Erholungs-Roadtrip, wenn der Krebs erfolgreich besiegt wurde. Die Urlaubsbilder der Camper geben Andrea Voß viel Kraft für ihr Engagement.

Die Projekte haben ihrem Leben einen Sinn gegeben und Andrea Voß hat weitere Ziele. Sie träumt von einer Heldencamper-Flotte, die man in ganz Deutschland auf den Straßen und den schönsten Stellplätzen in der Natur sieht. Und dann will sie auch ihre erste eigene Fahrt machen. Sie möchte Portugal bereisen, außerhalb der Komfortzone Neues entdecken. Mit ihrer Kraft und ihrem Herzen wird sie weiter Vollgas geben. <

Andrea Voß betreut die Projekte ehrenamtlich und ist auf Spenden angewiesen. Infos finden Sie unter:

projekt-heldencamper.de
wir-koennen-helden-sein.de

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN KRANKENHÄUSERN UND PFLEGEEINRICHTUNGEN

Mit der bundesweiten Initiative WERTGESCHÄTZT fördert die Novitas BKK mit 25 weiteren Betriebskrankenkassen die nachhaltige Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen und baut diese qualitativ aus. Zum einen werden die jeweiligen Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen individuell beraten, wie sie ihre Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlicher gestalten können. Zum anderen werden die persönlichen gesundheitsbezogenen Kompetenzen aller Beschäftigten gestärkt.

WERTGESCHÄTZT betrachtet die betriebliche Gesundheitsförderung dabei aus einer neuen Perspektive und stellt den Faktor „Wertschätzung“ in den Fokus, der mehr ist als ein gutes Gefühl: Als Teil der Unternehmenskultur wird sie zur Haltung, die Beschäftigten den Rücken stärkt, sie stark macht und mit Stolz auf ihre Arbeit erfüllt.

„In Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen wird Herausragendes geleistet – wissenschaftlich, technisch, menschlich. Am meisten kommt es dabei auf die Menschen an, die Tag und Nacht, im Alltag und in der Krise für die Patienten im Einsatz sind, und von diesen Menschen gehören die meisten zum Pflegepersonal. Wir beteiligen uns an der BKK-Initiative, damit diese Menschen nachhaltig Wertschätzung und Unterstützung erfahren. Den Patienten kann das nur gut tun“, sagt Kirsten Budde, Vorständin der Novitas BKK.

ZIELE DER INITIATIVE:

- Gesundheitliche Risiken vermeiden
- Die Gesundheitskompetenz stärken
- Die körperliche und seelische Gesundheit verbessern
- Motivation und Arbeitsplatzzufriedenheit steigern
- Pflegekräfte an den Arbeitgeber binden und künftige Fluktuation verhindern

DIE THEMEN SIND VIELFÄLTIG:

Burn-out-Prävention, Entspannungsinseln, fit in Wechselschicht, Schlaf Workshops, kollegiale Beratung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung, Führungskräfte-Seminar. Das ist nur eine kleine Auswahl der vielen Angebote, die WERTGESCHÄTZT macht. <

Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen finden alle Informationen zur Initiative **online** und können direkt Kontakt aufnehmen. Oder fragen Sie unsere **Expertin** für betriebliche Gesundheitsförderung.

bkk-wertgeschaetzt.de

UNSERE EXPERTIN

Barbara Pöhlmann
02335 96772 62
barbara.poehlmann@novitas-bkk.de

Ralf van Os, Leitung betriebliches Gesundheitsmanagement bei thyssenkrupp Steel Europe AG

FOCUS MONEY
Hervorragende Gesundheitsförderung
Ausgabe 07/2019
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Testsiegel für hervorragende Gesundheitsförderung

Beim jährlichen Krankenkassentest des Magazins Focus Money hat die Novitas BKK kürzlich das Testsiegel „Hervorragend“ für ihre Gesundheitsförderung erhalten.

Beim Test wurden sowohl Angebote für einzelne Versicherte als auch Maßnahmen in Betrieben, Kindergärten und Schulen bewertet, ebenso die Höhe unserer Bezuschussung von Kursen – bei der Novitas BKK bis zu 300 Euro im Jahr.

Barbara Pöhlmann, Referentin für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bei der Novitas BKK, freut sich sehr über diese Auszeichnung. „Unsere Angebote helfen einerseits unseren Kunden, gesund zu bleiben. Aber auch für Arbeitgeber sind sie enorm wichtig, denn natürlich sind gesunde Mitarbeiter die Basis für erfolgreiche Unternehmen.“

Das kann Ralf van Os, Leitung betriebliches Gesundheitsmanagement bei thyssenkrupp Steel Europe AG, nur bestätigen. „Schon seit vielen Jahren unterstützt uns die Novitas BKK bei der Durchführung von Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Exemplarisch seien hier unsere sehr erfolgreichen und prämierten Projekte ‚Gesundheitsschicht‘ und ‚Männergesundheit‘ genannt. Neben der finanziellen Unterstützung profitieren wir auch immer wieder von der hohen fachlichen Kompetenz der Novitas BKK.“ <

Unternehmen mit einer Verbindung zur Novitas BKK, die ihren Mitarbeitern betriebliche Gesundheitsförderungen anbieten möchten, wenden sich bitte ebenfalls an unsere Expertin Barbara Pöhlmann.

Wenn Babys schreien: RUHE BEWAHREN!

Die meisten Eltern kennen die Situation wohl nur allzu gut: Das Baby schreit ohne Pause und lässt sich einfach nicht beruhigen. Bei übermüdeten und erschöpften Eltern kann dies extrem an den Nerven zerren. Wie Eltern es schaffen, ruhig zu bleiben, zeigt der vierminütige Film „Wenn Babys schreien: Über das Trösten und Beruhigen". Darin wird Schritt für Schritt gezeigt, wie sich Kinder trösten lassen, ohne dass die Situation zu eskalieren droht.

Tragisch für alle Beteiligten: Schon wenn Eltern oder Babysitter für wenige Sekunden die Kontrolle verlieren, kann dies dem Baby ein Leben lang schaden. Anhaltendes Schreien gilt als Auslöser dafür, Babys im Affekt zu schütteln. Weil Säuglinge aber ihren Kopf noch nicht halten können, kann es infolgedessen zu tödlichen oder bleibenden Schäden im Gehirn kommen, dem sogenannten Schütteltrauma.

Umso wichtiger ist Aufklärung: Der Film über das Trösten und Beruhigen wurde vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) mit Förderung des Bundesfamilienministeriums zur Prävention von Schütteltrauma erstellt. <

Zu sehen ist der Film auf:
elternsein.info

Einen Flyer zum Schütteltrauma gibt es zudem kostenlos und in verschiedenen Sprachen unter:
fruehehilfen.de/flyer-schuetteltrauma

DARMKREBSFRÜHERKENNUNG DAS ÄNDERT SICH FÜR VERSICHERTE

Im April 2019 trat die Neuregelung der Darmkrebsfrüherkennung in Kraft. Versicherte werden nun regelmäßig ab dem 50. Lebensjahr schriftlich zum Darmkrebs-Screening eingeladen. Folgende Vorsorge-Angebote können Versicherte nutzen:

TEST AUF NICHT SICHTBARES BLUT

Frauen und Männer haben im Alter von 50 bis 54 Jahren grundsätzlichen Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest auf okkultes (verborgenes) Blut, ab 55 Jahre auf einen Test alle zwei Jahre. Darmtumore bluten häufiger als gesunde Darmschleimhaut. Mit einem sogenannten immunologischen Stuhltest werden auch kleinste Blutmengen im Stuhl nachgewiesen.

Ist ein Stuhltest auffällig, folgt eine Darmspiegelung zur Abklärung. Den Stuhltest erhalten Versicherte bei ihrem Hausarzt.

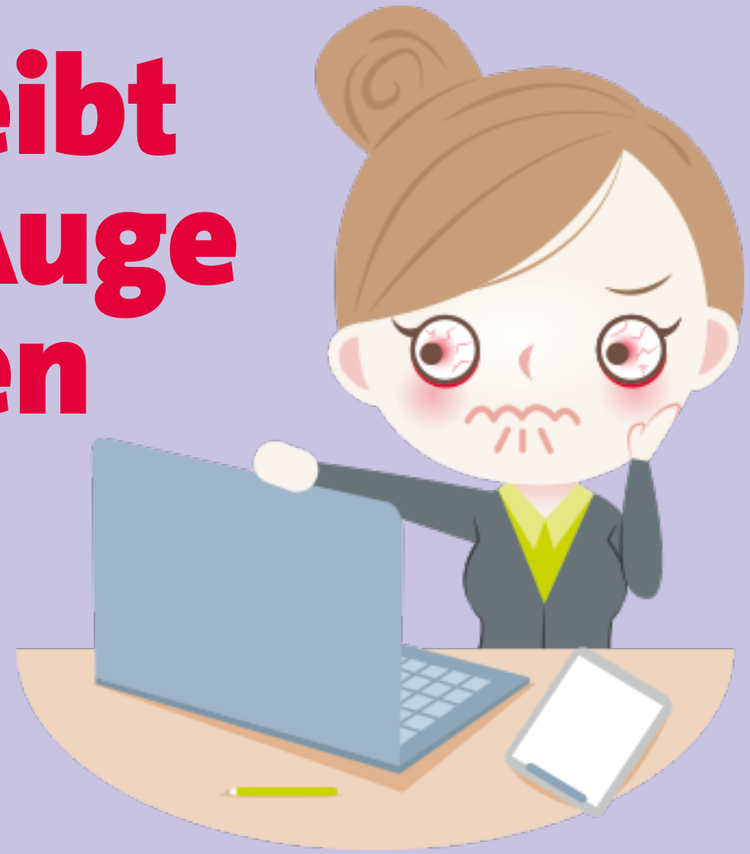
DARMSPIEGELUNG

Als Alternative zum regelmäßigen Stuhltest haben alle Versicherten Anspruch auf zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen (präventive Koloskopie). Frauen können dieses Angebot wie bisher ab dem 55. Lebensjahr wahrnehmen. Da Männer ein höheres Darmkrebsrisiko haben, wurde bei ihnen das Anspruchsalter von bisher 55 auf 50 Jahre gesenkt. Zwischen den beiden möglichen präventiven Koloskopien müssen mindestens zehn Jahre liegen. Wird das Angebot erst ab 65 Jahren wahrgenommen, sinkt der Anspruch auf nur noch eine präventive Koloskopie. Natürlich sind zusätzlich Darmspiegelungen bei Beschwerden jederzeit möglich. Zeigen sich bei einer Koloskopie Auffälligkeiten, zum Beispiel eine Schleimhautwucherung (Polypen), entfernt der Arzt sie gleich. Für einen Termin zur Früherkennungs-Darmspiegelung sprechen Sie einen Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Gastroenterologie an. <

HINWEIS

Seit Juli schreiben wir alle Kunden an, die im Quartal zuvor das 50., 55., 60. oder 65. Lebensjahr erreicht haben.

Da bleibt kein Auge trocken



Es brennt und juckt, die Augen sind gerötet oder tränen. Wer schon einmal trockene Augen hatte, weiß, wie unangenehm das ist. Die Gründe dafür sind vielfältig: zu lange Bildschirmarbeit, Kontaktlinsen, trockene Raumluft, die Einnahme bestimmter Medikamente oder Erkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenstörungen, Vitamin-A-Mangel oder Rheumatismus. Wir sagen Ihnen, wie Sie das Sandkorngefühl im Auge in den Griff bekommen.

1) Arbeiten am Bildschirm

Arbeiten am Bildschirm reduziert die Lidschlaghäufigkeit und setzt so die Tränenproduktion herab. Blinzeln Sie zwischendurch bewusst und pressen Sie ab und zu die Lider fest zusammen. Halten Sie außerdem mindestens 50 cm Abstand zum Bildschirm.

2) Entspannung für die Augen

Entspannen Sie Ihre Augen, indem Sie Ihren Blick gelegentlich in die Ferne schweifen lassen oder die Augen schließen, zum Beispiel beim Telefonieren.

3) Der richtige Lichtschutz

Schützen Sie Ihre Augen bei starker Sonneneinstrahlung mit einer Sonnenbrille vor UV-Licht. Achtung: Das CE-Zeichen alleine bringt weniger Sicherheit, auf die Aufschrift ‚UV400' oder ‚100 Prozent UV-Schutz' kommt es an.

4) Kein direkter Luftzug

Achten Sie darauf, dass Ihre Augen bei Klimaanlagen und Autogebläsen keiner direkten Zugluft ausgesetzt sind.

5) Auf Belüftung achten

Klimatisierte oder beheizte Räume am besten mit Luftbefeuchtern ausstatten und mehrmals täglich durchlüften.

6) Reizungen

Vermeiden Sie Tabakrauch, zu langes Tragen von Kontaktlinsen und verzichten Sie auf Kosmetik am unteren Lidrand.

7) Helfende Präparate

Spezielle Augentropfen aus der Apotheke helfen, das Auge zwischendurch zu befeuchten. Die sogenannten künstlichen Tränen verschaffen sofort ein angenehmes Gefühl. Achten Sie aber darauf, dass die Mittel keine Konservierungsstoffe enthalten – und daher auch nur beschränkt haltbar sind.

Tritt keine kurzfristige Besserung ein, sollten Sie unbedingt den Rat eines Augenarztes einholen. <

Gesund und schmackhaft kochen!

Dieses Gericht passt richtig gut in den Sommer.
Wir wünschen guten Appetit!

Putenröllchen Tomate-Mozzarella

Zubereitung:

1. Aus getrockneten Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und Basilikum mit dem Pürierstab ein Pesto herstellen.

2. Die plattierten Putensteaks würzen, mit dem Pesto bestreichen und den Mozzarella-Streifen belegen. Die Steaks aufrollen und bei 130 Grad etwa 25 Minuten backen.

3. Den Reis in der Brühe garen.

4. Für den Spinat die Zwiebelwürfel im Olivenöl anschwitzen und den Spinat zugeben. Das Spinatgemüse 2 bis 3 Minuten kochen, mit Sahne verfeinern und abschmecken. Mit Maisstärke binden. <

novitas-bkk.de/rezepte

Zutaten für 4 Personen:

Reis

240 g Reis, parboiled, Rohware
720 ml Gemüsebrühe

Putenröllchen mit Tomaten-Mozzarella-Füllung

40 g Tomaten, getrocknet
4 g Basilikum, frisch oder TK
3,2 g Knoblauch, frisch oder TK
80 g Mozzarella (45 % Fett), abgetropft
560 g Putenbrust, frisch oder TK, aufgetaut, roh
12 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer gemahlen

Spinatgemüse

400 g Spinat, frisch oder TK
160 g Zwiebeln, frisch oder TK, geschält
32 g Schlagsahne (30 % Fett)
8 g Olivenöl
8 g Maisstärke
80 ml Gemüsebrühe
Jodsalz

Nährstoffe (pro Person):

kcal: 501
Eiweiß: 45,5 g
Fett: 13,6 g
Kohlenhydrate: 47,5 g

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

BUCHTIPP:

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR KREBSPATIENTEN

Der Ernährungsratgeber „Gesund leben. Das Leben wieder genießen." informiert und motiviert Menschen während und nach einer Krebserkrankung.

Für Menschen, die an Krebs erkranken, wird das Essen häufig zum Problem: Der Antrieb fehlt und vieles schmeckt nicht mehr. Etwa die Hälfte aller Patienten verliert im Laufe ihrer Erkrankung Fett- und Muskelmasse. Insbesondere die Muskelmasse und damit die verbundene Kraft sollten aber erhalten bleiben, da sie dringend für die Therapie benötigt werden.

10 x RATGEBER

Der 116 Seiten starke Ratgeber „Gesund leben. Das Leben wieder genießen." will hier unterstützen und wieder Lust auf Essen machen. Neben zahlreichen leckeren Rezepten werden verständlich die Anatomie und die Zusammenhänge von Nährstoffaufnahme und Tumorerkrankung im Körper erklärt. Die Mitautoren Anästhesist und Intensivmediziner Privatdozent Dr. Michael Adolph und Chirurg Professor Dr. Marc E. Martignoni wissen, wovon sie sprechen. Sternekoch Alfons Schuhbeck hat dieses Projekt zudem mit seinem Wissen über Ernährung unterstützt.

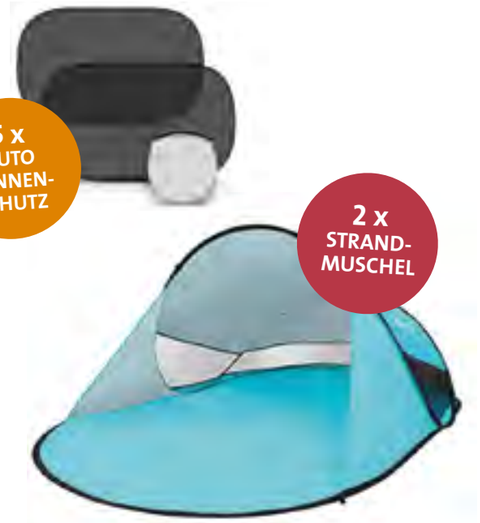
Damit sich auch geschwächte Personen dieser Herausforderung stellen können, haben die Autoren eine Modulküche entwickelt. So können grundlegende Bestandteile auf Vorrat zubereitet und aufbewahrt werden, um sie dann immer wieder neu zu kombinieren.

Raffinierte und reich bebilderte Rezepte regen zum Kochen an. So ist der Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen nicht nur eine Informationsquelle, sondern auch eine Motivation, die Voraussetzungen für eine Heilung zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. <

INTERESSIERT?

Patienten und Angehörige können den Ratgeber unter **bbraun.de/onko-patient** kostenlos bestellen.

bbraun.de/onko-patient



5 x AUTO SONNEN-SCHUTZ

2 x STRAND-MUSCHEL

Miträtseln und tolle Preise gewinnen!

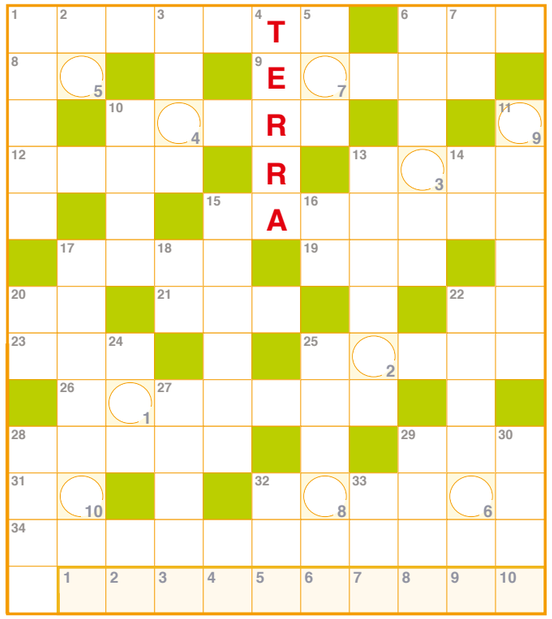
Lösen Sie die Definitionen und tragen Sie sie in die Rätselgrafik ein – ob senkrecht oder waagerecht, müssen Sie herausfinden.

Unser Tipp: Beginnen Sie am besten mit solchen Definitionen, bei denen nur eine Frage hinter der Zahl steht, da es sich in diesen Fällen von selbst ergibt.

Senden Sie uns einfach die Lösung bis zum 11. September 2019 per Postkarte an: **Novitas BKK, 47050 Duisburg.**

Oder besuchen Sie unsere Website. Unter **novitas-bkk.de/raetsel** haben wir ein Formular für Sie vorbereitet, in das Sie die Lösung eintragen und absenden können.

Viel Spaß beim Rätseln!



Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten ab 18 Jahren. Mitarbeiter der Novitas BKK dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir danken sehr herzlich der schüngelschwarz GmbH, Agentur für Kommunikation, für die Spende der Gewinnspielpreise.

Datenschutzhinweis: Die Novitas BKK verarbeitet Ihren Namen und Ihre Anschrift für den Versand oder die Bereithaltung eines Gewinnes. Diese Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht bzw. vernichtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung nach Artikel 13 DSGVO erhalten Sie im Internet unter: novitas-bkk.de/datenschutz

1 Segelwettbewerb – veraltet: bäuerlich – 2 Abk.: Energieeinheit – 3 Frauenname – 4 lateinisch: Erde – 5 absolute techn. Atmosphäre – 6 chemisches Element – Fragewort – 7 Kfz-Z. Altenkirchen – 8 ein Umlaut – 9 Sittenlehre – 10 brauner Farbstoff – nützlich (lat.) – 11 Autoabstellraum – 12 Frauenkurzname – 13 Herausgeber von Büchern – Roman von Jane Austen – 14 Abk.: Medizin. Hochschule – 15 ein Zeitmesser – Mittelmeerinsulaner (Mz.) – 16 Initialen Mandelas – 17 beliebtes ital. Reiseziel – französisches Küstengebirge – 18 Fremdwortteil: zwei – 19 Präposition – 20 französisch: ich – Initialen des Dichters Swift – 21 Inseleuropäer – 22 int. Kfz-K. Bulgarien – sehr seltsam – 23 Tanzfigur der Quadrille – 24 Europ. Weltraumorg. (Abk.) – 25 Gletschererscheinung – und auch – 26 Bewohner einer Ruhrstadt – 27 Figur in „Die Fledermaus" – 28 Entwässerungsrohr – genues. Herrschertitel – 29 italienischer Dirigent, † 1975 – luftförmige Materie – 30 Sohn Noahs (A.T.) – 31 Umlaut – 32 Abk.: Sante, Santi – ätzende Flüssigkeit – 33 Initialen Hemingways – 34 Flugutensil ohne Motor

LIPÖDEM:
STUDIENTEILNEHMER GESUCHT

Das Lipödem ist eine schmerzhafte Störung der Fettverteilung an Armen und Beinen, die fast nur bei Frauen auftritt. Ab Anfang 2020 wird es eine klinische Studie geben, in der die operative Fettabsaugung (Liposuktion) mit der nichtoperativen Standardbehandlung des Lipödems verglichen werden soll. Der Auftrag wurde durch den Gemeinsamen Bundesausschuss vergeben. Für diese Studie werden Frauen ab 18 Jahren mit einem Lipödem an den Beinen gesucht, bei denen es unter der Standardbehandlung nicht zu einer ausreichenden Beschwerdelinderung gekommen ist.

Die Anzahl der Probandinnen ist auf 450 Frauen begrenzt. Sollten mehr Interessentinnen als Studienplätze vorhanden sein, wird ein Losverfahren durchgeführt. Die Studie wird voraussichtlich an zehn Studienzentren (Kliniken oder Praxen) in Deutschland durchgeführt. Ausschlusskriterium für die Teilnahme an der Studie ist unter anderem eine Adipositas. <

Bei Interesse an einer Studienteilnahme
können Sie sich im Zeitraum vom
1. Oktober bis 31. Dezember 2019
online bewerben unter:

erprobung-liposuktion.de

Keinen Internetzugang?
Wir senden Ihnen auch gerne ein Bewerbungsformular mit der Post.
Bitte wenden Sie sich an:

KUNDENBERATERIN
Sandra Schröder, 0203 545 8777
dienstags, donnerstags oder freitags
von 11.00 bis 12.00 Uhr

WIR BERATEN SIE GERNE!

Persönlich, telefonisch, per E-Mail oder Post!

24-Stunden-Service
0800 664 8233*

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

Videoberatung
novitas-bkk.de/videoberatung

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

Rückrufservice
Buchen Sie auf unserer Website einen Rückruf von unseren Kundenberatern: novitas-bkk.de/rueckruf

Internet
novitas-bkk.de

Online-Geschäftsstelle
meine.novitas-bkk.de

Zentrale Postanschrift
Novitas BKK, 47050 Duisburg

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

Beschwerdemanagement
0800 789 2030*
Sie können auch unser Online-Formular nutzen.

*gebührenfrei

facebook.com/NovitasBKK

Folgen Sie uns auf **@Novitas_BKK**

youtube.com/user/novitasbkk

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

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

Gestaltung:
FREUNDE VON UNS GmbH & Co. KG,
Adersstraße 71a, 40215 Düsseldorf

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

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015136

Das Mitgliedermagazin dient der Novitas BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich sind Gesetz und Satzung. Alle in dieser Ausgabe aufgeführten Bezeichnungen sind geschlechtsneutral. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen. Einem Teil der Auflage liegen Informationen zu besonderen Angeboten bei, die diese Kunden interessieren könnten.
Die Novitas BKK erklärt ausdrücklich, dass sie keinerlei Einfluss auf die Inhalte und Gestaltung auf im Magazin genannte Webseiten hat, die nicht von ihr verantwortet werden. Für diese fremden Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich, der die Inhalte bereithält.
© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Novitas BKK.

Bildquellen:
Getty Images: 1/2/3/4/6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/19/22/23/24/25/26/27
Novitas BKK: alle weiteren Bildmotive

Anzeige

münchener verein
Zukunft. In besten Händen.
Partner der NOVITAS BKK

90 % Erstattung

Zahnersatz Premium – Erstklassiger Zusatzschutz für Ihre Zähne.

Die Zusatzversicherung Zahnersatz Premium des Münchener Verein bietet Ihnen die ideale Ergänzung der gesetzlichen Leistungen für Zahnersatz.

Ihre Vorteile auf einen Blick:
- Beitragsrabatt für Versicherte der Novitas BKK
- Keine Wartezeit
- Keine Gesundheitsfragen
- Kein Höchsteintrittsalter

IHRE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK.[1]	Zahnersatz Premium
Zahnersatz (Tarif 571)	
Kronen, Brücken, Prothesen	90 %
Onlays, Veneers, Verblendungen bis Zahn 6	90 %
Implantate inkl. chirurgischer Maßnahmen	90 %
Z. B. Akupunktur, Vollnarkose für Schmerz- und Angstpatienten	90 %

[1] Unter Einbezug der Leistungen (der/Ihrer) gesetzlichen Krankenversicherung. Es gelten Höchsterstattungsbeträge für das 1. bis 4. Versicherungsjahr.

RABATTIERTE BEITRÄGE.	
Altersgruppe	**Zahnersatz Premium Beitrag (mtl.)**
0–20	0,97 Euro
21–30	5,33 Euro
31–40	11,15 Euro
41–50	18,91 Euro
51–60	28,61 Euro
ab 61	41,22 Euro

Mit Erreichen der nächsten Altersgruppe ist ab Januar des jeweiligen Jahres der nächsthöhere Beitrag zu entrichten.

Haben Sie Fragen, interessieren Sie sich für ein alternatives Angebot oder möchten Sie Zahnersatz Premium auch für Ihre(n) Ehepartner(in) oder Ihre Kinder abschließen?

Wählen Sie die gebührenfreie Service-Nummer **0800 – 150 10 90**
oder informieren Sie sich online:
www.novitas-bkk.de/zusatzversicherungen

Zwei Partner. Ein Ziel. Ihre Gesundheit.

VIDEOBERATUNG – SO GEHT'S

VIDEOBERATUNG – ICH LASS MICH EINFACH ÜBERALL BERATEN.

- ✓ Sofortige Kundenberatung wie in der Geschäftsstelle
- ✓ Sie entscheiden, wann und wo – zu Hause oder unterwegs
- ✓ Formulare gemeinsam mit Videoberater ausfüllen
- ✓ Download von Dokumenten
- ✓ Keine App oder besondere Software nötig

NOVITAS BKK

FOCUS MONEY
Hervorragender Service
Ausgabe 07/2019
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

www.novitas-bkk.de/videoberatung