

ORGANSPENDE

Ein Herz  
für Amelie  
Seite 16

Das Magazin für unsere Mitglieder 01.2021



# Nur Mut!

Warum es sich immer lohnt, Neues zu wagen



## Inhalt

52

20

„Mut lässt sich trainieren wie ein Muskel.“

–  
Mutmach-Tricks von Motivationscoach Kelechi Onyele

21

Zuversicht in Zahlen

–  
Die Auswirkungen von positivem Denken auf den Körper

22

Hallo, Doc!

–  
Telemedizin vereinfacht viele Therapien und hilft in Notfällen

6

Die Kraft des Neuen

–  
Geschichten von Menschen, die sich neu erfunden haben

12

Raus mit euch!

–  
So gelingt der Weg aus der Einsamkeit

15

Karma ist ein Kreisverkehr

–  
Warum unsere Gesellschaft mehr Empathie braucht – ein Essay

16

Ein Herz für Amelie

–  
Dank Organspende kann ein dreijähriges Mädchen weiterleben



20

26

Mehr Gesundheit für alle

–  
Die Forderungen des BARMER-Verwaltungsrats zur Bundestagswahl

28

Smart versorgt

–  
Die BARMER gestaltet den digitalen Wandel des Gesundheitssystems aktiv mit

30

Der Vorsorge-Checker

–  
Die wichtigsten BARMER-Präventionstermine auf einen Blick

32

Die Macht des Mikrobioms

–  
So tun Sie Ihrem Darm Gutes

### Rubriken

S. 3 Willkommen

S. 4 Gut zu wissen

S. 35 Kolumne Ernährung



## Willkommen



Wie gefällt Ihnen das neue Magazin?

-

Einfach scannen und Feedback abgeben.

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

Liebe Leserinnen und Leser,

die vergangenen Monate haben uns allen viel abverlangt. Eine Ausnahmezeit, die von den Sorgen um die Zukunft ebenso geprägt war wie von der Hoffnung auf ein baldiges Ende der Pandemie. Dabei zuversichtlich zu bleiben, ist wichtig für das eigene Wohlergehen.

Wie Mut und Zuversicht den Alltag jedes Einzelnen positiv verändern können, zeigen wir Ihnen in unserem neu gestalteten Magazin. Die Geschichten sollen Sie gleichermaßen informieren und unterhalten; aber Sie auch zur Lösung Ihrer persönlichen Herausforderungen ermutigen.

Ich bin sehr zuversichtlich, dass wir mit gemeinschaftlichem Engagement ein besseres Morgen schaffen können. Dafür wollen wir uns als Krankenkasse einsetzen, neue Ideen geben und Diskussionen anstoßen. Auch dazu finden Sie viele Impulse in unserem Magazin.

Viele Grüße

*Christoph Straub*

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub  
Vorstandsvorsitzender





Mutterschaftsgeld

## Mein Baby und ich

Wenn man Mutter wird, verändert sich alles. Für Papierkram hat man dann keinen Kopf. Der Antrag auf Mutterschaftsgeld ist bei der BARMER daher ganz unkompliziert: über die BARMER-App oder online im Web ausfüllen und die Bescheinigung über den voraussichtlichen Geburtstermin hochladen. Die Zahlung gibt es für sechs Wochen vor der Entbindung, den Entbindungstag und acht Wochen nach der Geburt. Auch familienversicherte Mütter, die geringfügig beschäftigt sind, haben einen Anspruch.

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

Cybermobbing

**Wie reagiere ich, wenn mein Kind im Internet gemobbt wird?**

-

Jeder fünfte Teenager hat bereits Beschimpfungen und Beleidigungen im Netz erlebt. Besonders häufig sind Mädchen Ziel oder Zeugin. Die BARMER hat eine große Aufklärungskampagne gestartet – mit Tipps für Betroffene, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer: Wie begegne ich Schuldgefühlen? Wen ziehe ich ins Vertrauen? Sollte ich die Polizei einschalten? Wie helfe ich Freundinnen und Freunden? Die Aktion #bloggergegenmobber macht auf Instagram auf Mobbing aufmerksam. Auch zahlreiche Anlaufstellen sind aufgelistet.

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



Future Health

Wie sieht die Gesundheit von morgen aus, welche Therapien werden uns in Zukunft heilen? Und welche Rolle spielen Ethik und Privatsphäre? Unser neues Themen-special Gesundheit 2030 beschäftigt sich mit der Digitalisierung der Gesundheitswelt.

[www.barmer.de/gesundheit2030](http://www.barmer.de/gesundheit2030)



Neuer Service

## Jetzt einfacher zuzahlungsfrei

Die Corona-Pandemie hat viele Menschen schwer getroffen, auch finanziell. Zahlreiche Versicherte, die dieses Jahr bereits mehr Zuzahlungen geleistet haben, als sie müssten, wurden daher von der BARMER proaktiv und ohne Antrag von Zuzahlungen zum Beispiel für Medikamente befreit. Sie erhielten per Post eine Befreiungskarte, die sie in der Apotheke oder in der Physiotherapiepraxis vorlegen können. Weitere Zuzahlungen entfallen. Aufgrund des positiven Feedbacks baut die BARMER den neuen Service weiter aus.

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



Kinderkrankengeld

## Mehr Zeit für Kinder

Monatelang konnten Kinder während der Pandemie nicht in die Kita oder zur Schule gehen. Für Eltern war es ein Spagat zwischen Homeschooling und Homeoffice. „Sie brauchen Unterstützung und keine bürokratischen Hürden“, sagt Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER. Daher erhalten BARMER-Versicherte auch ohne Kita- oder Schulbescheinigung Kinderkrankengeld. Wenn das Kind aufgrund der Pandemie zu Hause betreut werden muss, genügt ein einfacher Antrag für die Auszahlung. Im Jahr 2021 hat jeder Elternteil pro Kind 30 Tage Anspruch auf Kinderkrankengeld, Alleinerziehende 60 Tage. Bei mehreren Kindern können beide Eltern maximal 65 Tage zu Hause bleiben, Alleinerziehende sogar 130 Tage.

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

Transparenz bei der BARMER

### Wie viel verdient eigentlich der Vorstand einer Krankenkasse?

-

Der Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. Christoph Straub bekam im vergangenen Jahr ein Grundgehalt von 315.631 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Jürgen Rothmaier verdiente 290.380 Euro und die Arbeit des Vorstandsmitglieds Dr. Mani Rafii wurde mit 265.739 Euro entlohnt.

Für den Vorstandsvorsitzenden wurden zudem 79.099 Euro für die Altersvorsorge zurückgestellt, für seinen Stellvertreter 23.629 Euro und für das Vorstandsmitglied 65.417 Euro.

Prof. Dr. Christoph Straub und Jürgen Rothmaier fuhren einen Dienstwagen, den sie auch privat nutzen konnten. Dadurch entstand ihnen ein geldwerter Vorteil von 7.755 Euro beziehungsweise 2.514 Euro.

Die Vorsitzenden des Verbands der Ersatzkassen e.V. (vdek) wurden mit jeweils 225.000 Euro entlohnt, für den GKV-Spitzenverband erhielt der Vorstandsvorsitzende 262.000 Euro, sein Stellvertreter 254.000 Euro und ein Vorstandsmitglied 250.000 Euro.

Mehr Infos unter

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



# Nur Mut!



Mit Zuversicht auf das Leben zu blicken, ändert alles. Es macht uns offener und glücklicher. Sagt sich so leicht – gerade in krisenhaften Zeiten fällt es schwer, den Stier bei den Hörnern zu packen. Aber es geht: Auf den nächsten Seiten stellen wir Menschen vor, die in der Krise über sich selbst hinausgewachsen sind, statt zu verzagen. Wir zeigen, wie man Mut trainieren kann und warum das Miteinander für einen Neuanfang so wichtig ist.

# Die Kraft des Neuen

Die Corona-Pandemie hat dem Leben vieler Menschen eine neue Richtung gegeben. Welche Stärke in einer Krise steckt und wie jeder den Mut findet, sie als Chance zu nutzen.



## Stark, wenn du uns brauchst

Veränderungen im Leben können uns ganz schön fordern. Die BARMER bietet Versicherten kostenlose Onlinekurse zum Stressabbau und zur Verbesserung des Wohlbefindens: „HelloBetter Stressfrei“ mit Übungen und Stressbewältigungsstrategien, „HelloBetter Depression“ gegen Stimmungstiefs und „Hatha-Yoga“, um mit Bewegung, Atemübungen und Meditation innerlich zur Ruhe zu kommen.

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



Von der Bühne in die Klinik:  
Ex-Musicalstar Denis Edelmann  
an seinem neuen Arbeitsplatz  
im Krankenhaus der Diakonie in  
Stetten



**D**irty Dancing, Anatevka, Hair – Musicaldarsteller Denis Edelmann war auf der Bühne zu Hause. Seit Corona stehen andere im Rampenlicht: Menschen mit Behinderungen, die Edelmann als Pfleger betreut. Der 30-Jährige wird eine berufsbegleitende Ausbildung zum staatlich anerkannten Heilerziehungspfleger machen und hat sich in einen Job verliebt, den er sich früher nie vorstellen konnte.

„2020 war ich bis September durchgebucht“, erzählt Edelmann. „Doch mit Corona kam eine Absage nach der anderen.“ Einige Wochen lang lebte er vom Ersparten, jobbte dann in einem Supermarkt. „Dort hörte ich im Radio die Infektionszahlen – das hat einen Schalter umgelegt. Mir wurde klar, dass das länger dauert und ich mit meinem Leben etwas anderes anfangen muss.“ Binnen wenigen Stunden hatte der Musicalstar eine neue Stelle: bei der Diakonie Stetten. „Ein Freund sagte, sie bräuchten dort immer Hilfe“, erinnert sich Edelmann. Auf der Covid-Station sollte er fortan Menschen mit Behinderungen betreuen. „Ich hatte echten Respekt vor dem, was auf mich zukam. Aber vom Theater war ich es gewohnt, offen auf Menschen zuzugehen.“

#### **Gebahnte Wege verlassen**

Etwas Neues wagen, die Angst überwinden und den Stier bei den Hörnern packen – die Covid-Pandemie hat von vielen Menschen verlangt, dass sie ihre gebahnten Wege verlassen. Weil ihr Job plötzlich nicht mehr gefragt war. Oder Zukunftspläne wie Seifenblasen platzten. Der Soziologe und Philosoph →

Dirk Gemein berät Menschen in solchen herausfordernden Situationen. Er ist überzeugt, dass sich Angst vor Veränderung in Zuversicht umwandeln lässt. „Sich vor Einschnitten im Leben zu fürchten, ist normal. Erdrückt die Angst uns aber, werden wir unflexibel.“ Man könne lernen, im Verlust eine Chance zu sehen und in einer Krise etwas Positives. „Gerne zitiere ich den Achtsamkeitstrainer Jon Kabat-Zinn: Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“

So wie Denis Edelmann. Vor Publikum im Scheinwerferlicht zu stehen, sei eine Erfüllung, die ihm nur das Theater geben könne, sagt der Bühnenprofi. Dennoch hat er nun beschlossen, vorerst nicht mehr in Musicals aufzutreten. Keine leichte Entscheidung: „Nachdem ich den Arbeitsvertrag unterschrieben hatte, habe ich im Auto geweint, weil alles plötzlich so real war. Das Bühnenleben war mein Traum, für den ich jahrelang gekämpft hatte.“

Dafür ist er nun angekommen – nach dem unsteten Künstlerleben ein ganz neues Gefühl: „Ich hatte schon viele Jobs, aber nie lange. Das Spannende ist nicht, dass ich bei der Diakonie gelandet bin, sondern dass ich da bleibe.“ Corona, sagt der 30-Jährige, habe ihm geholfen, einen anderen Sinn zu finden.

### Loslassen, um aufzubrechen

Vor dem Neustart steht das Loslassen. Und das fällt vielen Menschen nicht so leicht. „Wir wollen meist viel haben und viel behalten“, beschreibt es Soziologe Gemein. Sicherheit vor allem: Laut „Deutschland-Puls“ stand sie schon 2017 für 72 Prozent der Deutschen an oberster Stelle. Die Corona-Pandemie hat das Sicherheitsbedürfnis der meisten laut dem Deutschen Institut für Altersvorsorge sogar noch erhöht. Allzu menschlich wahrscheinlich: Gerade wenn viele Gewissheiten wegbrechen, wollen wir Bewährtes festhalten und scheuen das Wagnis. „Doch alles bewahren zu wollen, erschwert einen Neuanfang“, gibt Gemein zu bedenken.

„Änderungen im Leben sind total okay.  
Ich mag Herausforderungen  
und liebe es, bei null anzufangen.“

Graciela Cucchiara, Köchin und Gründerin

Soziale Sicherheit kennt Graciela Cucchiara nur aus Deutschland. Mit 26 wanderte die Argentinierin nach Italien aus, später nach München. „Südamerikanerinnen und Südamerikaner sind es gewohnt, Krisen durchzustehen, mit wenig Geld zurechtzukommen und immer einen Plan B zu haben“, sagt die 64-Jährige. „Wir denken nicht, dass alles im Leben selbstverständlich ist, im Gegenteil: Nichts ist sicher.“

Cucchiara ist in München für Kochevents in ihrer „Kochgarage“ bekannt. Auch ihr Leben hat Corona durcheinandergewürfelt: Eigentlich wollte sie 2020 nach Süditalien ziehen und dort eine Kochschule gründen. Stattdessen eröffnete Cucchiara letzten Sommer in München einen „Alimentari“, wo sie italienische Feinkost und Gerichte zum Mitnehmen anbietet. Ihre Kochevents finden nur noch online statt. „Änderungen im Leben sind total okay“, sagt sie. „Ich mag Herausforderungen und liebe es, bei null anzufangen.“ Cucchiara lebt, wie sie kocht: „Ich könnte nie jeden Tag das Gleiche zubereiten!“

Sind Mut und Zuversicht lernbar, wenn man nicht wie Cucchiara damit aufgewachsen ist? „Durchaus“, sagt Soziologe Dirk Gemein. Wir müssten uns nur um das kümmern, was uns vom Glücklichen abhält: „Glück ist nicht permanente Euphorie, wie viele denken. Glück ist die Abwesenheit von Leid, eine nachhaltige Zufriedenheit.“

Jeder solle seinen Blick nach innen richten und sich fragen: Was macht mich unglücklich? Und wie kann ich es abstellen? „Sein Leben zu ändern, heißt nicht, alles neu zu starten, sondern nur, woanders abzubiegen als gewohnt.“



### Fokus auf die innere Mitte

– Die App „7Mind“ bringt mehr Gelassenheit in den Alltag. Aufs Smartphone oder Tablet geladen, bietet sie mehr als 200 Meditations- und Achtsamkeitsübungen von erfahrenen Trainerinnen und Trainern: für mentales und körperliches Wohlbefinden, besseren Schlaf, mehr Konzentration und weniger Stress. Für BARMER-Versicherte ist die App kostenfrei.

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



Was das Morgen bringt?  
Mal sehen. Food-Unternehmerin  
Graciela Cucchiara nimmt das  
Leben, wie es kommt

Bewerbungen schreiben. „Ich hatte kein fettes Sparkonto und bewarb mich auf alles Mögliche. Gleichzeitig wuchs in meinem Kopf die Idee von Selbstständigkeit.“ Corona schubste Stephanie Fahnemann vom Event-Bereich in eine neue Nische: als Beraterin von Unternehmen. Denen sagt sie: „Nutzt die Krise als Chance. Verändert euer Produkt, findet neue Zielgruppen, denkt einen Schritt weiter!“ Manchmal seien wir so gefangen in der Komfortzone, dass wir die Möglichkeiten übersähen. Für ihre neue Website hat Fahnemann ein Zitat von Aristoteles gewählt: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

Ob sie dauerhaft selbstständig segelt? Mal schauen. „Wenn ich nicht davon leben kann, verändere ich eben wieder etwas. Zur Not verkaufe ich Fischbrötchen.“ Die Pandemie, sagt Fahnemann, habe ihren Mut zum Neuanfang befeuert. So zufrieden wie jetzt sei sie noch nie gewesen. „Ich habe auch in der Krise keinen Rückschritt gemacht. Ich bin nur in eine andere Richtung gegangen.“

Nicht allen fällt es so leicht, einen Rückschlag als Chance zu begreifen und die Kraft für einen Neuanfang aufzubringen. Das Positive daran wird manchmal erst im Nachhinein sichtbar. „Mein Leben ist nicht mehr dasselbe wie vor eineinhalb Jahren“, sagt Ex-Musicaldarsteller Denis Edelmann. „Es änderte sich so schnell, dass ich kaum Zeit hatte zu überlegen und mehr aus dem Bauch heraus entschieden habe.“ Doch sein jetziger Job schenke ihm etwas, das er davor nie hatte: „Stabilität und Ruhe. Und die herzerfrischende Ehrlichkeit der Menschen, um die ich mich kümmere.“ ●

*Sina Horsthemke*

Die Zaudernden und Zaghafte, die sich vor Veränderungen fürchten, ermutigt Gemein oft mit einem Verweis auf einen großen Denker. „Philosophisch gesehen gibt es keinen Stillstand. Alles fließt, nichts hat einen Anfang oder ein Ende, sagte Heraklit schon vor mehr als zwei Jahrtausenden.“

#### **Von der Stadt aufs Dorf**

Im Leben von Stephanie Fahnemann haben sich in den letzten zwei Jahren viele Dinge verändert – hin zu einem ganz neuen Lebensgefühl. Nach 21 Jahren in Hamburg zog es die bis dahin überzeugte Städterin im Frühjahr aufs Land. Im schleswig-hol-

steinischen Glasau, wo sie ein kleines Haus gemietet hat, leben gerade mal 874 Menschen, die Ostsee ist eine halbe Autostunde entfernt. „Ich hatte Sehnsucht nach weniger Hektik und der Blick in die Weite ist mir wichtiger geworden“, sagt die 47-Jährige. Ende 2019 hatte sie ihren gut bezahlten Job im Event-Bereich gekündigt – ohne einen neuen in Aussicht zu haben. „Geld ist nicht alles, denn Wohlbefinden bekommt man dadurch nicht“, sagt Fahnemann heute zu dieser Vollbremsung. „Die Kündigung war für mich eine Befreiung.“

Erst einmal – dann veränderte die Pandemie die ganze Welt und die Event-Expertin musste ausgerechnet im Krisenjahr

# Raus mit euch!



Auf die Plätze, fertig, Spaß:  
An der frischen Luft ist die Wahr-  
scheinlichkeit viel höher, dass  
man neue Leute kennenlernt



Gefühle der Einsamkeit kennt fast jeder, nicht erst seit Corona. Mit diesen Tipps kann der Weg zu mehr „Wir“-Momenten gelingen.

# W

Wenn sich ein Mensch einsam fühlt, kann das viele Gründe haben. Angst vor Zurückweisung, mangelndes Selbstwertgefühl, eine negative Lebenseinstellung, genauso aber eine körperliche oder psychische Erkrankung. Viele Faktoren können dazu führen, in der sozialen Isolation abzutauchen. Dann sind ähnliche Hirnregionen aktiviert wie durch Schmerzreize. „Einsamkeit kann man als biologisches Mangelsignal begreifen, als Zeichen, dass etwas nicht stimmt“, sagt der Psychiater Prof. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Leiter des Forschungsbereichs Affektive Störungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Universitätsmedizin Berlin.

Jeder Mensch fühlt sich hin und wieder einsam. Gefährlich wird es, wenn sich das Gefühl breitmacht, aus eigener Kraft nichts an dieser Situation ändern zu können. Dies erhöht nachweislich das Risiko für psychische wie auch körperliche Erkrankungen: Depressionen und Ängste, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allein zu leben, bedeutet nicht automatisch einsam zu sein. Aber Einsamkeit kann aus dem Alleinleben hervorgehen. Die vergangenen Monate haben das eindrücklich gezeigt.

Während die Maßnahmen gegen die Corona-Pandemie Millionen von Menschen in die Isolation der eigenen vier Wände zwangen, schnellte die Quote jener, die Einsamkeit erlebten, um das Eineinhalbfache nach oben – unabhängig davon,

wie viele enge soziale Kontakte sie individuell tatsächlich hatten.

„Gemeinschaft schützt nicht per se vor Einsamkeit“, stellt Mazda Adli fest. Auch auf einer Familienfeier könne sich jemand einsam fühlen – als ob man nicht dazugehöre. Umgekehrt erleben sich viele Alleinlebende als Teil einer schützenden Gemeinschaft. „Entscheidend ist nicht die Quantität der Kontakte, sondern die Qualität“, sagt der Soziologe Dr. Janosch Schobin, der an der Universität Kassel zu sozialen Netzwerken und Freundschaftsbeziehungen forscht. Und die Qualität – das ist die gute Nachricht – lasse sich durchaus verbessern.

#### 1. In der Einsamkeit ist niemand allein

„Sich einsam zu fühlen, ist kein persönliches Versagen“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Schließlich geht es vielen Menschen ähnlich. Umso weniger sollte es eigentlich ein Tabu sein, über die eigenen Gefühle zu sprechen – auch zum Beispiel mit dem Mitarbeiter einer telefonischen Beratungsstelle oder mit der kompetenten Psychotherapeutin. →



#### Immer ein offenes Ohr

–  
24 Stunden täglich, 365 Tage  
im Jahr – unter **0800/111 0 111**  
oder **0800/111 0 222**, per E-Mail  
und Chat beraten Ehrenamtliche  
der Telefonseelsorge bei allen  
Sorgen und Ängsten:

[online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)

## „Die eigenen Gefühle anzunehmen, kann der erste wichtige Schritt sein.“

Andrea Jakob-Pannier, BARMER-Psychologin

### Innere wie äußere Auslöser

–  
Um die Corona-Pandemie einzudämmen, waren Kontaktbeschränkungen unumgänglich. Wie zu erwarten, stieg das Gefühl des Alleinseins:

# 14%

der Menschen zwischen 46 und 90 Jahren in Deutschland fühlten sich 2020 einsam – eineinhalbmal mehr als in den Vorjahren.

–  
Jeder

# 5.

Alleinlebende fühlt sich manchmal einsam.

„Die eigenen Gefühle anzunehmen, ohne sich schuldig zu fühlen, und sich anderen Menschen zu öffnen, kann der erste wichtige Schritt sein“, so Jakob-Pannier.

**Ausprobieren:** „Die beste Medizin gegen Einsamkeit ist Kommunikation“, sagt Psychiater Mazda Adli. Rufen Sie zum Beispiel eine Freundin oder einen Freund an, bei der oder dem Sie sich lange nicht gemeldet haben. Auch online gibt es viele Möglichkeiten, mit anderen Menschen zusammenzukommen – wenn auch erst mal digital.

### 2. Raus aus dem Haus

Vor der eigenen Haustür ist die Wahrscheinlichkeit um ein Vielfaches höher, dass sich neue Begegnungen ergeben. Ein wenig Offenheit vorausgesetzt. Nicht jeder neue Kontakt muss gleich in eine enge Freundschaft münden, nicht jedes Gespräch an der Supermarktkasse oder am Gartenzaun muss tiefschürfend sein. Treiben Sie Sport oder schließen Sie sich zum Beispiel einer Laufgruppe an.

**Ausprobieren:** Es ist keine Schande, allein ins Kino oder zum Essen zu gehen. Im Gegenteil: Machen Sie eine Verabredung mit sich selbst, etwa in einem schönen, ruhigen Café. Oder beobachten Sie einfach Ihre Umgebung. Hauptsache, Sie nehmen die Verbindung zur Außenwelt auf.

### 3. Sich selbst gut behandeln

Wer neue Freundschaften schließen möchte, kann bei sich selbst anfangen. Versuchen Sie, sich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Um nicht in Melancholie zu versinken, denken Sie bewusst darüber nach, was in Ihrem Leben gut läuft, und schreiben Sie es in einem Tagebuch der Dankbarkeit auf. „Wichtig ist, dass man sich auf positive Gedanken konzentriert und alles notiert, was ein gutes

Gefühl vermittelt“, rät BARMER-Psychologin Jakob-Pannier.

**Ausprobieren:** Verwöhnen Sie sich selbst. Womit? Das wissen Sie am besten: ein leckeres Essen, ein neuer Wohlfühlpulli, eine Massage oder ein Saunabesuch.

### 4. Das gute Gefühl, gebraucht zu werden

Das Leben fühlt sich sinnvoll an, wenn man Gutes tut. Das Schöne an einem Ehrenamt: Man setzt sich für andere ein. Helfende bekommen viel Dankbarkeit und Anerkennung zurück. Und die ist ernst gemeint.

**Ausprobieren:** Ehrenamtliche Stellen werden in vielen Bereichen angeboten. Fragen Sie gezielt nach und Sie werden spüren, wie wichtig Ihre Hilfe ist.

### 5. Alleinsein bedeutet nicht immer Einsamkeit

Wer sich sicher sozial eingebunden fühlt, kann das phasenweise Alleinsein umso mehr schätzen: um durchzuatmen und ganz bei sich zu sein. Ohne Angst vor Einsamkeit. „Entscheidend ist, dass man sich selbst für das Alleinsein entscheidet und es jederzeit beenden kann“, sagt Mazda Adli.

**Ausprobieren:** Bestimmt lässt sich leicht ein Platz finden, an dem Sie sich wohlfühlen und einfach nur zuhören, beobachten, wahrnehmen: die Mitmenschen, Vogelstimmen oder wie der Wind durch die Blätter rauscht.

Einsamkeit ist wie eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt, lautet ein Sprichwort. Das geht nicht von heute auf morgen. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor – und registrieren Sie kleine Fortschritte ganz bewusst. Vielleicht erkennen Sie schon bald, wie sich hier und da eine Tür öffnet und Licht hereinfällt. ●

*Stefan Schweiger*

## „Karma ist ein Kreisverkehr.“

Warum unsere Gesellschaft mehr Empathie braucht und sich Rücksicht immer auszahlt.

**W**ann ist die Welt so kompliziert geworden? Bei einer Essenseinladung muss der Gastgeber die Gewohnheiten, Fleischverzicht sowie echte und gefühlte Intoleranzen der Gäste abfragen. Selbst eine Mail lässt sich bei der Arbeit nicht mehr so einfach raushauen: Heißt es „sehr geehrte Damen und Herren“, sind es die „lieben Mitarbeitenden“ oder schreibe ich besser gleich ans „Team“? Jeder spürt: Die Gegenwart ist knifflig. Selbstverständlichkeiten sind für jeden Menschen neuerdings etwas anderes.

Aber das sind auch gute Nachrichten. Natürlich ist es anstrengender, ein Menü auf die Befindlichkeiten der Gäste abzustimmen, als einfach eine Schüssel Bolognese auf den Tisch zu stellen. Menschen sprachlich mit einzubeziehen, die viele vorher nicht auf dem Radar hatten, kostet Konzentration. Doch von dieser Rücksicht profitieren nicht nur jene, die bislang unsichtbar und ungehört waren. Wir tun uns alle etwas Gutes. Karma ist ein Kreisverkehr, der Einsatz lohnt sich: Wer sich für Obdachlose engagiert, der trägt

seinen Teil zu einer menschlicheren Gesellschaft bei. Wer für die Umwelt kämpft, steht dem Klimawandel nicht mehr tatenlos gegenüber. Wer sich gegen Rassismus oder Hass ausspricht, der wächst an seiner Zivilcourage. Für sich selbst zu kämpfen, ist ohne Frage ein gutes Gefühl. Doch wer für Schwächere einsteht, wird Teil von etwas Größerem – von einem Wandel, der längst überfällig ist. Corona hat gezeigt, wie wichtig gegen-

seitige Unterstützung auch in unserem Land ist: für Kinder und Jugendliche, die über ein Jahr aus ihrem Leben gerissen wurden; für das Pflegepersonal in den Krankenhäusern, das bis zur Erschöpfung gegen die erste, zweite, dritte Welle kämpfte. Und für die Supermarkt-Kassiererinnen und -Kassierer, von denen wir nun wissen, dass sie den Laden sprichwörtlich am Laufen halten. Den Menschen in Deutsch-

land geht es vergleichsweise gut. Doch auch hier gibt es Dinge, die schief laufen. Sie zu korrigieren, dazu kann jeder beitragen. Deutschland ist schließlich nicht unser seltsamer Ex-Partner, dessen Verhalten uns noch Jahre später fassungslos macht. Wir sind ein Teil davon. Und wer offen auf andere zugeht, wer die Welt gerechter, nachhaltiger und solidarischer gestalten will, der wird auch dann nicht in einen Shitstorm geraten, wenn er mal die falsche Anrede benutzt oder einem Vegetarier versehentlich Spaghetti bolognese serviert. Seien wir mutig. Vertrauen wir einander. Es lohnt sich.



**Henriette Kuhrt**

– Die Autorin schreibt über Lebensstil und gute Sitten, wie in ihrem aktuellen Buch „Der Dschungel des menschlichen Miteinanders“ (mit Sarah Paulsen).

Innig verbunden:  
Kathrin Rother mit Tochter Amelie  
und Ehemann Frederick in  
ihrem Garten im hessischen Heidenrod





# Ein Herz für Amelie

Fast eineinhalb Jahre ihres Lebens verbrachte Amelie im Krankenhaus. Dass die Dreijährige jetzt wieder zu Hause bei ihren Eltern lebt, hat sie einem Spenderherz zu verdanken.

**A**ls ihre Tochter Amelie die ersten Schritte machte, überwältigten Kathrin Rother die Gefühle: „Das war der Wahnsinn.“ Dass Mütter solche Worte wählen, wenn der Nachwuchs laufen lernt, ist nicht ungewöhnlich. Amelies Geschichte schon. Denn als das Mädchen zu gehen begann, war es schon drei.

Amelie, das einzige Kind von Kathrin und Frederick Rother, kam 2017, drei Tage nach Heiligabend, zur Welt. Die Schwangerschaft war unkompliziert verlaufen, Amelie mit fast vier Kilo ein kräftiges Baby. Doch sie nahm kaum zu. „Auch motorisch war sie hinterher“, erinnert sich die Mutter. „Als sich in der Krabbelgruppe alle Babys umdrehen konnten, lag unseres wie ein Käfer auf dem Rücken.“

Amelie war zehn Monate alt, da riet der Kinderarzt den Rothern, ihr Baby im Krankenhaus untersuchen zu lassen: Viel zu schnell war der Puls. Erinnert sich ihre Mutter an den Tag, muss sie sogar schmunzeln: „Weil wir über Nacht in der Klinik bleiben sollten, habe ich mir einen Riesenstress gemacht. Letztendlich kamen wir fast eineinhalb Jahre nicht nach Hause.“

Im Krankenhaus stellten die Ärztinnen und Ärzte eine restriktive Kardiomyopathie fest. Bei der seltenen, genetisch bedingten Erkrankung versteifen sich die Wände der Herzkammern. Dadurch staut sich Blut in den Vorhöfen, das Herz verliert an Pumpkraft und wird immer schwächer. Statt nach Hause kam Amelie auf die Intensivstation. „Zu verarbeiten, dass die Krankheit lebensbedrohlich ist, hat ein paar Tage gedauert“, erinnert sich ihre Mutter. Amelie wurde nach Mainz verlegt, wo Ärzte ein Loch in die Vorhofwand sta-

chen, um das Herz zu entlasten. Eine Gewebeprobe brachte Klarheit: Das Mädchen braucht ein Spenderherz, sonst stirbt es.

### Zu Hause in der Klinik

Per Hubschrauber kam Amelie ins Transplantationszentrum des Universitätsklinikums Gießen. „Mein Mann und ich fuhren mit dem Auto hinterher und uns wurde klar, dass sie dort bleibt, bis ein neues Herz gefunden ist“, erzählt Kathrin Rother. In Amelies Zimmer lag noch ein Mädchen, das seit eineinhalb Jahren auf ein Herz wartete. „Wir waren geschockt: So lange im Krankenhaus? Wie hatte die Familie das geschafft?“

Weil eine Wartezeit von einem Jahr nicht ungewöhnlich ist, richteten sich auch die Rothern in Gießen ein. Die Eltern bezogen ein Apartment in der Nähe der Klinik, Berufsschullehrer Frederick Rother fuhr von dort aus zur Arbeit. Nach Feierabend löste er seine Frau an Amelies Krankenbett ab, wo sie jeden Morgen ab sieben Uhr saß. In ihrem Haus schalteten sie die Heizung ab und kündigten das Internet – es wohnte ja niemand mehr dort. „Wir haben unser altes Leben komplett unterbrochen“, sagt der 41-jährige Vater.

Manche Kinder bekommen nach drei Tagen ein Spenderherz. Die Rothern warteten 473 Tage, und das Klinikum wurde ihr Zuhause. „Es ist zermürbend, in so einem Kosmos gefangen zu sein“, erzählt Kathrin Rother. Doch auch im Krankenhaus war Amelie ein fröhliches Kind. Trotzdem gab es Momente, in denen die Hoffnung schwand. Als es Amelie schlecht ging. Als das Mädchen starb, das dieselbe Erkrankung hatte. Dann wieder begegneten die Rothern Kindern, die ein neues Herz bekommen hatten. „Dank ihnen wussten wir, dass es gut ausgehen kann.“

### Der rettende Anruf

Der Anruf, der alles veränderte, erreichte sie Anfang Februar 2020, an einem der seltenen Abende, die Kathrin Rother mit Freundinnen in Wiesbaden verbrachte.



### Organspende – Ja oder Nein?

Obwohl die meisten Menschen in Deutschland Organspende befürworten, besitzt nur gut jeder dritte Erwachsene einen Organspendeausweis. Die Entscheidung dafür oder dagegen ist ganz persönlich und nicht leicht. Sie sollte jedoch getroffen werden, da sonst im Ernstfall die Angehörigen für das verstorbene Familienmitglied entscheiden müssen. Wer seine Organe nicht spenden möchte, kann im Ausweis (siehe Heftmitte) „Nein“ ankreuzen.

#### Mehr Infos:

Den ersten Organspendeausweis als Sperrbildschirm fürs Handy hat der Verein „Junge Helden“ entwickelt: [www.junge-helden.org](http://www.junge-helden.org)

BARMER-Themenspecial: [www.barmer.de/organspende](http://www.barmer.de/organspende)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

Deutsche Stiftung Organtransplantation: [www.dso.de](http://www.dso.de)

Kostenfreies Info-Telefon von BZgA und DSO unter **0800/90 40 400** (Mo-Fr von 9-18 Uhr) oder per E-Mail [infotelefon@organspende.de](mailto:infotelefon@organspende.de)

Bundesärztekammer: [www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de)

Bundesverband der Organtransplantierten e.V.: [www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)

## 339 Menschen bekamen 2020 in Deutschland ein Spenderherz – Amelie war eine von ihnen.



Endlich unbeschwert  
Spaß haben: Amelie  
liebt die Zeit zu Hause  
mit ihrem Papa

„Wir waren gerade mit dem Essen fertig, als mein Mann anrief und sagte, es gebe ein Herz.“ Sieben Stunden später war in Gießen alles für die Transplantation bereit und die Rother übergeben die mittlerweile zweijährige Amelie den Chirurginnen und Chirurgen. „Dieser Abschied war schlimm“, sagt Kathrin Rother. „Wir wussten weder, ob die Transplantation klappt, noch, ob sie die Operation übersteht.“

Während ein Ärzteteam Amelies krankes Herz entfernte und das eines verstorbenen Kindes in ihre Brust pflanzte, mussten ihre Eltern das Zimmer räumen, in dem die Tochter den Großteil ihrer Kindheit verbracht hatte. Mittags dann die Nachricht: Das neue Herz schlage in Amelies Brust, doch es gebe Komplikationen, Herz-

rhythmusstörungen. Amelie schwebte auf dem OP-Tisch in Lebensgefahr. Doch sie hatte Glück: Das Herz des fremden Kindes fand seinen Takt, am Abend durften die Eltern zu ihr.

### Ein neues, anderes Leben

Zweimal versuchte Amelies Körper, das neue Organ abzustößen. Nach dem Absetzen der Schmerzmittel bekam sie Entzugserscheinungen, von den Blutverdünnern eine Gehirnblutung – und musste erneut operiert werden. „Es dauerte Wochen, bis sie wieder klar im Kopf war“, berichtet Kathrin Rother. „Wir wussten nicht, ob sie je wieder wird wie vorher.“ Als Amelie zwei Monate nach der Transplantation

endlich nach Hause durfte, habe sie sich viele Gedanken gemacht, sagt die Mutter. „Aber dann hat alles gut geklappt. Sie hat sich gefreut, hier zu sein, und die erste Nacht direkt durchgeschlafen.“

Heute geht es Amelie gut, sie kann allein essen und trinken, hat Laufen gelernt und übt sich im Sprechen. Nach den Sommerferien kommt sie in den Kindergarten. „Von den fehlenden eineinhalb Jahren holt sie gerade viel auf“, sagt Kathrin Rother. Noch ist der Alltag der Familie geprägt von Amelies Krankheit: Die Dreijährige muss täglich Medikamente nehmen, alle zwei Wochen zur Kontrolle nach Gießen, zur Logopädie und Physiotherapie. Ob sie je auf eine normale Schule gehen kann, ist unklar. Ihre Mutter sagt: „Sie wird keine Raketenwissenschaftlerin, meinten die Ärzte immer. Aber das ist uns nicht wichtig.“

Welches Kleinkind ihrer Tochter das Herz gespendet hat, wissen die Rother nicht – so sind die Regeln von Eurotransplant, der Vermittlungsstelle für Organspenden. Anonym werden sie der Familie, deren Kind gestorben ist, einen Brief schreiben und sich für das Herz bedanken. „Vor Eltern, die die Organe ihres Kindes freigeben, habe ich sehr viel Respekt“, sagt Kathrin Rother, die einen Organspendeausweis hat, seit sie 18 ist. Am größten sei die Dankbarkeit, so die 33-Jährige, wenn sie Amelie lachen sieht: „Ohne das Herz hätten wir das nicht erleben dürfen.“

*Sina Horsthemke*

Interview

## „Mut lässt sich trainieren wie ein Muskel.“ Mutmach-Tipps und -Tricks von Motivationscoach **Kelechi Onyele**



### Power durch Pause

In diesem Onlinekurs lernen Sie, besseres Zeitmanagement und neue Herausforderungen im Alltag zu meistern. Für BARMER-Versicherte kostenfrei. [www.barmer.de/powerdurchpause](http://www.barmer.de/powerdurchpause)

**H** Herr Onyele, Sie treten als „Mutmacher“ im Fernsehen auf.

#### Wie definieren Sie Mut?

Kelechi Onyele: Mut bedeutet für mich, dass sich Menschen ihrer Angst stellen. Mutig sind diejenigen, die ihre Komfortzone verlassen und für sich und andere einstehen. Alle sind mutig, wir kommen so auf die Welt. Jedes Kleinkind wagt sich an neue Herausforderungen, die Courage verlangen. Das Laufen zum Beispiel. Als Kind fallen wir unzählige Male hin, rappeln uns auf und probieren es von Neuem.

#### Kann man Mut üben?

Ja, Mut lässt sich trainieren wie ein Muskel. Der erste Schritt ist, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen. Was macht mich aus? Was kann ich besonders gut? Sich dies zu

vergegenwärtigen, erschließt eine innere Kraftquelle. Wem das schwerfällt, der fragt Freundinnen, Freunde oder Familie: Was sind meine größten Stärken – und was meine größten Schwächen? So kann man einiges über sich lernen.

#### Haben Sie Tipps für kleine Mut-Workouts im Alltag?

Oh ja, da gibt es viele kleine Übungen: Wenn du draußen unterwegs bist, dann gehe auf jemand Fremden zu und mache ihm oder ihr ein Kompliment. Oder fang ein Gespräch über etwas an, das dir wichtig ist. Was auch Mut und Selbstvertrauen trainiert: Wenn du irgendwo Musik hörst, dann tanz einfach mal mit, egal, was die anderen vielleicht denken. Wenn du dich klein und wertlos fühlst, dann sage laut „es ist genug“ und richte dich auf. Den Mutigen gehört die Welt!

Daher rate ich gerne dazu, Mord am inneren Schweinehund zu begehen.

#### Gerade in Krisen erwägen wir oft, neue Wege einzuschlagen. Wie findet man den Mut für einen Neuanfang?

Indem du dir ausmalst, wie du gelebt haben willst. Das geht so: Setze dich in einem ruhigen Moment hin, stell deine Lieblingsmusik an und schließe die Augen. Versuche dir nun dein künftiges Leben in gerahmten, an der Wand hängenden Bildern vorzustellen. Wie wird es verlaufen, wenn du so weiterlebst wie bisher? Welches Bild in dieser Galerie würdest du vielleicht gerne durch ein anderes ersetzen? So findest du heraus, welches Thema du angehen möchtest. Und dann lege los.

#### Einfach so?

Gedanken sind der erste Schritt zur Tat. Genauso wichtig ist eine präzise Vorbereitung. Je besser du präpariert bist, desto kleiner wird die Muthürde. Ein Extremsportler steigt auch nicht einfach so auf den Berg. Er hat alles über einen langen Zeitraum minutiös geplant und sich bestens vorbereitet. ●

*Interview:*

*Jan Schwenkenbecher*



### Kelechi Onyele

Der Motivationstrainer coacht im Management- und Profisportbereich. Im TV ist er als „Der Mutmacher“ zu sehen.

# Zuversicht in Zahlen

So gesund ist Optimismus – die Auswirkungen von positivem Denken auf den Körper.

## Gesundheit

# 83

Glücksstudien analysierte ein US-amerikanisches Forscherteam. Das Fazit: „Optimismus ist ein signifikanter Prädiktor für positive körperliche Gesundheit.“

## Immunabwehr

# 300.000.000.000

T-Zellen hat der menschliche Körper. Je positiver Menschen denken, desto besser ist ihr Abwehrmechanismus gegen Krankheiten.

## Lebenszeit

# 15%

länger leben Optimistinnen als Pessimistinnen, so eine Studie unter 100.000 Frauen.

## Stresslevel

# 6

Jahre lang gaben Probanden Speichelproben ab. Das Ergebnis: Positiv denkende Menschen hatten weniger Stresshormone im Speichel, sind also gelassener.

## Zukunftsoptimismus

# 91%

der 17- bis 27-Jährigen denken, dass ihr Leben in den nächsten 10 bis 15 Jahren „gut“ oder „sehr gut“ verlaufen wird.

## Wundheilung

# 4

Millimeter breit war das Stück Haut, das Forscher 24 Männern bei einer Biopsie aus der Haut stanzen. Es zeigte sich: Bei den Zuversichtlichen unter ihnen heilte die Wunde schneller.

## Google-Suche

# 7.100.000

Ergebnisse findet Google für das Wort „Optimismus“. Für „Pessimismus“ sind es lediglich 784.000 (Stand: 23.6.2021)

# Hallo, Doc!

Es ist noch nicht lange her, da fremdelten Ärzteschaft wie Erkrankte mit der Telemedizin. Die Pandemie hat die Skepsis mit einem Schlag beendet. Und Telemedizin kann noch viel mehr als Videosprechstunde.



Hausbesuch:  
Mit der Ärztin oder dem Arzt  
kann man heute bequem  
von zu Hause aus sprechen

# E

Entfernungen spielen in Pandemie-Zeiten keine Rolle mehr. Wir halten Meetings ab, feiern mit den Großeltern Weihnachten, treffen uns mit der Freundin auf eine Tasse Kaffee – alles online. Und immer häufiger holen wir uns auch den ärztlichen Rat nach Hause. „Die Pandemie hat Berührungsängste gegenüber Videosprechstunden und telemedizinischen Angeboten abgebaut“, sagt Günter van Aalst, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Telemedizin. Allein im zweiten Quartal 2020 wurde laut einer Untersuchung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) die digitale Konsultation rund 1,2 Millionen Mal genutzt, Tendenz steigend.

Mittlerweile zeigen sich für immer mehr Bereiche die Vorteile der Behandlung unabhängig von Raum und Zeit – per Telefon, Video oder über einen Chat: In Heimen versorgte Pflegebedürftige sparen sich den Gang in die Arztpraxis, Menschen, die auf einer Insel (oder auch in einem Gefängnis) leben, können ebenso fachärztlich betreut werden wie Schwerkranke in dünn besiedelten Regionen. Auch Expats im Ausland haben die Möglichkeit, sich telemedizinisch „zu Hause“ untersuchen zu lassen.

## Hautscreening per App

Fernbehandlung findet mittlerweile jeden Tag tausendfach statt. Landauf, landab behandeln Arztpraxen ihre Patientinnen und Patienten per Videosprechstunde. Am Markt etablieren sich zudem zahlreiche kommerzielle Anbieter, die einspringen, wenn eine Praxis diesen Service nicht zur Verfügung stellt. Die BARMER bietet ihren Versicherten über den BARMER-Teledoktor die Möglichkeit der ärztlichen Fernbehandlung per Videosprechstunde



Passt in die Lebenswelt:  
per Video in die Arztpraxis  
oder Gesundheitsdaten  
dokumentieren –  
die Telemedizin macht die  
Therapie leichter

an. MindDoc (siehe Kasten) ermöglicht Menschen mit psychischen Problemen eine Psychotherapie auch in Regionen, in denen Therapeutinnen und Therapeuten rar sind. Mittels spezieller Apps lassen sich sogar verdächtige Muttermale und Hautstellen fachkundig analysieren. Drei Fotos der Hautstellen werden an die dermatologische Praxis gesendet – binnen kürzester Zeit kommen Diagnose, Therapievorschlag und, falls nötig, ein Rezept zurück.

## Diagnose auf Basis von übermittelten Vitaldaten

Die Liste der telemedizinischen Projekte und Gründungen lässt sich weiter fortführen. Allein die Koordinierungsstelle Telemedizin zählt für das Land Baden-Württemberg mehr als 100 Angebote. Wie in Spiegelberg südöstlich von Heilbronn – hier eröffnete 2019 die erste „OhneArztPraxis“. Eine Krankenschwester oder ein -pfleger erfasst in den eigenen vier Wänden der Patientin oder des Patienten EKG, Herzschlag und Atemgeräusche und schickt sie an Ärztin oder Arzt. Diese geben ein Feedback – per Videosprechstunde, Brief oder beim nächsten Besuch. Im Telemedizin-Zentrum der Klinik Oldenburg in Niedersachsen werden die Video- und Audioaufnahmen sowie Vitaldaten

„Die Pandemie hat Berührungsängste gegenüber Videosprechstunden und telemedizinischen Angeboten abgebaut.“

Günter van Aalst,  
Vorstandsmitglied der Deutschen  
Gesellschaft für Telemedizin

## Virtueller Hausbesuch

Die BARMER baut die Telemedizin aus – einige spannende Beispiele.



### Teledoktor

Beim BARMER Teledoktor können sich Versicherte seit mittlerweile über 20 Jahren am Telefon, per E-Mail, im Chat oder im Expertenforum medizinisch beraten lassen. Seit Juli 2021 bietet die BARMER über die Teledoktor-App auch eine ärztliche Fernbehandlung per Videosprechstunde an. In dieser können sich Versicherte mit Alltagsbeschwerden oder leichten Erkrankungen von einer hohen Anzahl unterschiedlicher Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen behandeln lassen. Wenn nötig, können die Medizinerinnen und Mediziner auch Rezepte und Krankschreibungen ausstellen.

[www.barmer.de/a006116](http://www.barmer.de/a006116)



### MindDoc

Bei psychischen Problemen – vor allem bei Depressionen, Essstörungen sowie Ängsten und Zwängen – steht MindDoc bereit. Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit verhaltenstherapeutischer Ausbildung führen die Psychotherapie videobasiert über eine Online-Plattform durch. Ob sich das Problem für eine Online-Behandlung eignet, stellt einer von rund 200 bundesweit akkreditierten Profis bei einem persönlichen Erstgespräch fest. Die BARMER übernimmt die Kosten der auf 24 Sitzungen angelegten Therapie. Ergänzend dazu gibt's die MindDoc-App mit Stimmungstagebuch und Übungen.

[www.barmer.de/a002798](http://www.barmer.de/a002798)



### Fontane

Die Charité – Universitätsmedizin Berlin und die BARMER arbeiten seit 2005 eng bei der Forschung zur telemedizinischen Versorgung von Erkrankten mit Herzinsuffizienz zusammen. Im Rahmen des Fontane-Projekts senden häusliche Messgeräte Vitaldaten an die Praxis. Ärztin oder Arzt können die Therapie anpassen, ohne die Erkrankten in die Praxis zu bestellen. Dass Telemedizin wirkt, hat sich in einer gemeinsamen Studie gezeigt: Herzinsuffizienz-Patientinnen und -Patienten mit heimischer Überwachung mussten seltener ins Krankenhaus und lebten länger. Diese Leistung wird deshalb in Kürze zur Regelversorgung gehören.

[www.barmer.de/d000642](http://www.barmer.de/d000642)

von Erkrankten auf Offshore-Anlagen ausgewertet. Sie entscheiden, wie bedrohlich die Lage ist, ob etwa ein Unfallopfer ausgeflogen werden muss oder eine Behandlung vor Ort ausreicht. Bei TEMPiS in Bayern arbeiten bei der Behandlung von Schlaganfällen zwei spezialisierte Kliniken mit 24 regionalen Krankenhäusern zusammen, die keine eigene Stroke Unit haben. Die Schlaganfall-Profis beurteilen radiologische Aufnahmen und beraten die regionalen Kliniken per Videokonferenz – rund um die Uhr.

### Noch größer denken

Die meisten telemedizinischen Projekte werden trotz der Behandlungserfolge nur regional angeboten. Um sie in die Regelversorgung zu integrieren, fehlt es derzeit noch an geeigneten Strukturen und Finanzierungsmöglichkeiten. Günter van Aalst gehen manche Ideen ohnehin nicht weit genug: „Telemedizin muss schnell und breit etabliert werden. So lassen sich Ressourcen effizienter nutzen und Erkrankte besser versorgen“, sagt van Aalst. Eine echte Verbesserung in der Gesundheitsversorgung, bei der das ärztliche Personal mehr Zeit für die Kranken hat, gebe es wohl erst, wenn die Behandelnden auch Patientendaten untereinander austauschen können. Dreh- und Angelpunkt dabei: die elektronische Patientenakte (ePA). Hier schlummert verborgenes Potenzial, um Abläufe zu beschleunigen und ein ganzheitliches Gesundheitsbild zu gewinnen, so van Aalst. „Denn was nützt es dem Patienten, der schnelle fachärztliche Hilfe braucht, wenn die Hausärztin ein EKG gemacht hat, der Kardiologe es aber nicht sehen kann?“ ●

*Constanze Löffler*



**Bernd Heinemann,**  
Verwaltungsratsvorsitzender

„Digitale Angebote sind die DNA eines zukunftsorientierten Gesundheitswesens.“

„Nur durch Reformen bleibt medizinische Versorgung auf Top-niveau auch bezahlbar.“



**Ulrike Hauffe,**  
stellvertretende  
Verwaltungsratsvorsitzende

Bald ist Bundestagswahl. Der BARMER-Verwaltungsrat fordert eine Neuausrichtung der Gesundheitspolitik. Damit Versicherte künftig noch besser versorgt sind.



#### Stellung beziehen

–  
Alle weiteren Informationen zu den Forderungen im gesundheitspolitischen Positionspapier finden Sie unter

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

**F** Frau Hauffe, Herr Heinemann, Sie beide sind Mitglied im BARMER-Verwaltungsrat, ein Ehrenamt. Was hat Sie dazu bewogen, diesen Job zu machen?

**Ulrike Hauffe:** Ich war Landesbeauftragte für Frauen in Bremen, als man mich fragte, ob ich beim Verwaltungsrat der BARMER das Thema Frauengesundheit verstärken wolle. Mir gefällt das demokratische Prinzip, dass die Menschen, die et-

was in eine Kasse einzahlen, auch beaufichtigen, was mit ihren Geldern passiert.

**Bernd Heinemann:** Als Lokal- und Landespolitiker in Kiel interessiere ich mich schon lange für gesundheitspolitische Themen. Ich bin seit fast 50 Jahren bei der BARMER versichert. Da lag die Idee nahe, die Anliegen der Versicherten und damit auch meine eigenen ein Stück weit selbst zu gestalten.

**Durch Ihre Tätigkeit kennen Sie das deutsche Gesundheitssystem sehr gut. Welche Stärken haben sich in der Pandemie gezeigt?**

**Heinemann:** Schauen wir zum Beispiel auf die Intensivmedizin: In kürzester Zeit lagen bis zu 5.000 Covid-19-Erkrankte auf den Intensivstationen. Wir konnten sie nur versorgen, weil wir ein sehr starkes, leistungsfähiges und flexibles Gesundheitssystem haben.

**Welche Schwächen sind zutage getreten?**

**Hauffe:** Wir haben gesehen, welche fatalen Folgen es hat, dass in den vergangenen Jahrzehnten an den öffentlichen Gesundheitsdiensten derart gespart wurde. Bund und Länder müssen diese wieder stärken.

**Nun hat der Verwaltungsrat der BARMER ein Positionspapier verfasst, das Impulse für ein besseres Gesundheitssystem gibt. Was fordern Sie von der Politik?**

**Heinemann:** Eine Schwachstelle unseres Systems ist die Trennung von Praxis und Klinik. Bisher gibt es zu wenige Anreize für eine sektorenübergreifende Versorgung. Die Patientinnen und Patienten werden von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in die Klinik verwiesen und umgekehrt. Untersuchungen und Therapien werden durchgeführt und abgerechnet, ohne dass jemand auf das Gesamtergebnis schaut. Die Folgen sind eine lückenhafte Dokumentation, intransparente Abläufe und unnötige Doppelarbeit.

**Hauffe:** Darum muss auch die Krankenhauslandschaft umgebaut werden. Denn

nur durch Reformen bleibt medizinische Versorgung auf Topniveau auch bezahlbar. Das Ziel sollten spezialisierte Kliniken sein, die bestimmte Eingriffe erst vornehmen dürfen, wenn sie jährlich eine gewisse Mindestzahl durchführen. Spezialisierung bedeutet mehr Fachwissen und damit mehr Sicherheit für die Erkrankten. Außerdem fordern wir in der Altenpflege tarifgebundene Löhne, ohne dass die Selbstkosten für die Pflegebedürftigen steigen.

**Was ist das wichtigste Ziel der deutschen Gesundheitspolitik für die nächsten Jahre?**

**Heinemann:** Digitale Angebote sind die DNA eines zukunftsorientierten Gesundheitswesens. Deshalb wollen wir die Digitalisierung im Gesundheitswesen beschleunigen und mit der elektronischen Patientenakte vorankommen. Mit dieser ließe sich die Versorgung besser koordinieren und für alle qualitativ verbessern. Die Daten liefern uns auch die Grundlage für die Erforschung und Planung der Versorgung von Versicherten.

**Wie weit ist die Digitalisierung beim Verwaltungsrat der BARMER?**

**Hauffe:** Die Widerspruchsausschüsse, das Herz der Selbstverwaltung, sind bereits komplett digitalisiert. Dort werden Eingaben von Versicherten bearbeitet, wenn die BARMER Leistungen nicht genehmigt hat. So können Bescheide schneller geprüft werden. Keine andere Kasse hat ein solches System, da sind wir bei der BARMER führend.

**Bei der Sozialwahl 2023 wird der Verwaltungsrat der BARMER auch online gewählt. Was erhoffen Sie sich davon?**

**Heinemann:** Alle Versicherten haben die Möglichkeit, unkompliziert und schnell an der Wahl teilzunehmen.

**Hauffe:** Wir erwarten eine höhere Wahlbeteiligung und damit mehr demokratische Teilhabe für die Selbstverwaltung. ●

*Interview: Constanze Löffler*

Positionspapier zur Bundestagswahl

**Die Corona-Krise hat die Stärken und Schwächen des deutschen Gesundheitssystems gezeigt. Der Verwaltungsrat der BARMER fordert Reformen. Sechs Zukunftsperspektiven:**

**Grenzen überwinden**

-  
Ärztinnen und Ärzte in Praxen und Kliniken arbeiten enger zusammen. Erkrankte werden so besser versorgt, medizinisches Personal wird entlastet.

**Krankenhauslandschaft umbauen**

-  
Wenige, große Kliniken übernehmen komplexe Eingriffe, andere Krankenhäuser entwickeln sich zu Gesundheitszentren und vernetzen sich mit weiteren Gesundheitsberufen.

**Digitalisierung fördern**

-  
Digitale Angebote sind die DNA eines zukunftsorientierten Gesundheitswesens. Telemedizin wird ausgebaut; Treiber ist die elektronische Patientenakte.

**Pflege stärken**

-  
Mehr Fachkräfte werden eingestellt und Online-Angebote ausgebaut. Die Finanzierung der Pflege ist gesichert.

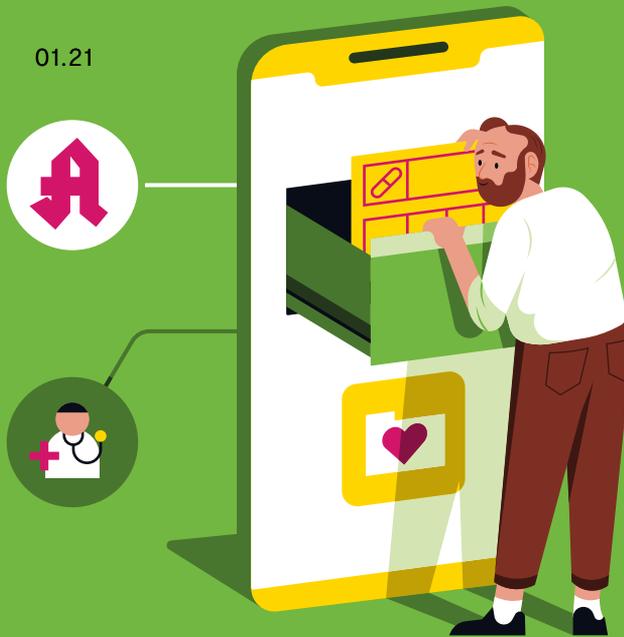
**Mehr Durchblick**

-  
Das deutsche Gesundheitssystem bekommt Klarheit über seine Rahmenbedingungen – bei Rechtsaufsicht, Finanzierung und Wettbewerb.

**Bessere Gesundheitsämter**

-  
Der öffentliche Gesundheitsdienst wird personell und finanziell ausgebaut sowie technisch besser ausgestattet.





### eCare

**Alles auf einen Blick:** In der elektronischen Patientenakte eCare können Sie persönliche Gesundheitsdokumente speichern und mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt teilen. So können Sie immer auf Ihre eigene Krankengeschichte zugreifen. In Zukunft können auch Mutterpass, U-Heft, Zahnbonusheft und Impfpass in der elektronischen Patientenakte gespeichert werden. Mit der Zusatzfunktion Mediplaner behalten Sie zudem den Überblick über Ihre Medikamente und können sich an die Einnahme erinnern lassen.

**Mehr Infos:** [www.barmer.de/ePA](http://www.barmer.de/ePA)

### Gesundheitsmanager

**Erinnerungshilfe:** Alle Versicherten haben Anspruch auf zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen. Immer rechtzeitig – und für alle Familienmitglieder – an diese zu denken, ist gar nicht so leicht. Ab jetzt geht das entspannter. Der BARMER Gesundheitsmanager nimmt die Organisation ab. Er erinnert per Mail an die Check-up-Untersuchung oder Impfung. Auch Ihr Zahnbonusheft können Sie online führen.

**Mehr Infos:** [www.barmer.de/gesundheitsmanager](http://www.barmer.de/gesundheitsmanager)



### Kompass Krankengeld

**Es ist schnell passiert:** gestürzt, das Bein kompliziert gebrochen, mehrere Wochen lang krankgeschrieben. Jetzt erst mal wieder gesund werden! Der BARMER Kompass – eine Funktion innerhalb der BARMER-App – hilft Ihnen dabei und lotst Sie übersichtlich in die finanzielle Sicherheit. Er zeigt an, ob die Krankschreibung eingegangen ist, welche Unterlagen für eine Auszahlung fehlen und bietet einen Überblick über die bereits gezahlten Leistungen.

**Mehr Infos:** [www.barmer.de/kompasskrankengeld](http://www.barmer.de/kompasskrankengeld)

# Der Vorsorge-Checker

Beim Thema Prävention scheiden sich die Geister – mancher geht erst zum Arzt, wenn es zwick, andere sind übervorsichtig. Egal, welcher Typ Sie sind: Vorsorgetermine sind ein wichtiger Schritt, um gar nicht erst krank zu werden. Der BARMER Gesundheitsmanager hilft, den Überblick zu behalten.

Vorsorgeuntersuchungen sind ein wichtiger Baustein bei der Früherkennung von Erkrankungen wie Hautkrebs



**L**ena ist jung und macht sich keine Gedanken darüber, ob sie jemals ernsthaft krank werden könnte. Alexander war noch nie krank und geht davon aus, dass das auch nicht passieren wird. Und Julia wiederum würde am liebsten alle Vorsorgetermine zweimal machen, da sie ständig in Sorge ist, etwas Wichtiges zu vergessen.

Die Namen Lena, Alexander oder Julia stehen für verschiedene Lebenssituationen: Junge, gesunde Menschen wie Lena denken selten über mögliche Erkrankungen nach. Das ist auch gut so. Dennoch sollte neben regelmäßigen Impfungen (und deren Auffrischungen) etwa auch die Zahngesundheit von klein auf bedacht werden. Wenn Karies gar nicht erst entsteht, sind auch Füllungen und Zahnersatz hinfällig. Lena hat mit ihren 21 Jahren nie über ihre Vorsorgemöglichkeiten nachgedacht. Neben Impfungen und Zahnvorsorge erinnert sie der Gesundheitsmanager nun jährlich daran, dass eine Untersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs ansteht.

Alexander ist 50 Jahre alt, treibt mehrmals die Woche Sport und war noch nie ernsthaft krank. Warum also zum Arzt? Weil Alexander neben Routine-Check-ups ab seinem 50. Lebensjahr regelmäßige Darmkrebsvorsorge-Untersuchungen wahrnehmen kann. Auch daran erinnert ihn der Gesundheitsmanager – und an vieles mehr.

Die 35-jährige Julia ist Mutter von drei kleinen Kindern. Durch den Alltagsstress befürchtet sie fortwährend, nicht nur ihre eigenen Vorsorgetermine, sondern auch die ihrer Kinder zu vergessen. Außerdem kann sie sich einfach nicht erlauben, aufgrund von Krankheit auszufallen. Dank des Gesundheitsmanagers kann die Mutter zumindest diese Situation mit weniger Stress angehen. Denn die BARMER-App koordiniert die Termine für sie und die ganze Familie. ●

*Sarah Meerhaus*

#### Vorsorge für Frauen\*

–

##### ab 20 Jahren

jährliche Genitaluntersuchung und klinische Untersuchung

##### von 20 bis 34 Jahren

jährliche zytologische Untersuchung mittels Pap-Test (Zellabstrich)

##### ab 30 Jahren

jährliche Tastuntersuchung der Brust zur Früherkennung von Brustkrebs

##### ab 35 Jahren

alle drei Jahre zytologische Untersuchung (Pap-Test/Zellabstrich) und HPV-Test

##### ab 50 bis zum 69. Lebensjahr

alle zwei Jahre Mammographie-Screening

##### von 50 bis 54 Jahren

jährliche Früherkennung von Darmkrebs durch einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl (iFOBT-Test)

#### Vorsorge für Männer\*

–

##### ab 45 Jahren

jährliche Prostata- und Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten

##### von 50 bis 54 Jahren

entweder jährliche Früherkennung von Darmkrebs durch einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl (iFOBT-Test) oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von neun Kalenderjahren (wird eine Darmspiegelung durchgeführt, dann besteht in den auf das Untersuchungsjahr folgenden neun Kalenderjahren kein Anspruch auf eine weitere Früherkennungsmaßnahme)

##### ab 65 Jahren

einmalige Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Aneurysmas der Bauchschlagader

#### Vorsorge für beide Geschlechter

–

##### ab 18 Jahren

Zahnvorsorge-Untersuchungen zweimal pro Kalenderjahr

##### ab 18 bis 34 Jahren

einmaliger Gesundheits-Check-up

##### bis 34 Jahre

Haut-Check alle zwei Jahre zur Früherkennung von Hautkrebs (Extra-Leistung der BARMER)

##### ab 35 Jahren

Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre, Gesundheits-Check-up alle drei Jahre

##### ab 50 Jahren

einmalige Info über das Gesamtprogramm zur Darmkrebsfrüherkennung

##### ab 55 Jahren

entweder alle zwei Jahre Früherkennung von Darmkrebs durch einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl (iFOBT-Test) oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von neun Kalenderjahren (wird eine Darmspiegelung durchgeführt, dann besteht in den auf das Untersuchungsjahr folgenden neun Kalenderjahren kein Anspruch auf eine weitere Früherkennungsmaßnahme)



#### Die Gesundheit managen

–

Die BARMER-App hat die Tetanus-Auffrischung im Blick, eine E-Mail erinnert daran. So geht's: Benutzerkonto anlegen und App herunterladen.

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

# Die Macht des Mikrobioms

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Ballaststoffen stärkt das Mikrobiom – so kann es Krankheitserreger abwehren

So winzig sie sind, so wichtig sind sie auch. Billionen Bakterien in unserem Darm haben Einfluss auf Gewicht, chronische Krankheiten und sogar unser Wohlbefinden. Grund genug, sie gut zu versorgen.



Die bisherigen Erkenntnisse sind aber so vielversprechend, dass klar wird: Das Mikrobiom spielt eine derart große Rolle, so dass es Medizinerinnen und Mediziner als eigenständiges Organ bezeichnen.

### **Kleine Kämpfer gegen Krankheiten**

Bereits im Mutterleib entsteht der für jeden Menschen einzigartige Bakterienmix im Dick- und Dünndarm. Es gibt verschiedene Bakterienfamilien mit komplizierten Namen: Bifidobakterien, Ruminococcus, Firmicutes, Prevotella oder Bacteroidetes. Sie sind kugelig oder länglich und haben Tausende Unterarten. Wie eine Art Rasen besiedeln sie Darmwände. Früher nahm man an, dass die Mikroorganismen zum Pflanzenreich gehören, daher auch der einstige Name „Darmflora“. Um ihnen genug Raum zum Arbeiten zu geben, greift der Körper zu einem Trick und legt den Darm in Falten. „Die Bakterien bauen im Idealfall eine intakte Darmbarriere auf, um das Immunsystem gegen Krankheiten und Gifte zu wappnen“, sagt Prof. Dr. Martin Storr, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Internistenzentrum Gauting. „Sie bestimmen, welche Stoffe in den Körper gelangen und welche heraus. Außerdem versorgen sie die Darmschleimhaut mit Vitaminen und Nährstoffen.“

### **150 verschiedene Faktoren beeinflussen das Mikrobiom**

Eine bestimmte Kombination von Mikroorganismen ist bei (fast) allen Menschen gleich. „Interessant wird es aber vor allem bei den Unterschieden: Nur zwei bis neun Prozent der Bakterien werden durch unser Genom, also Vererbung, bestimmt“, sagt Ernährungsphysiologin Daniel. Studien haben mehr als 150 weitere Faktoren gefunden, die Einfluss auf die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms haben, darunter das Alter eines Menschen, seine Krankheiten, Medikamente, sein Stresslevel und die Ernährung. →

Das Darm-Mikrobiom, also der Bakterienrasen in unserem Darm, ist ein Leichtgewicht: Es wiegt lediglich

# 0,2

Kilogramm.



### **Was tut dem Darm-Mikrobiom gut?**

-  
Viel wasserlösliche Ballaststoffe, wenig tierische Fette und Proteine fördern die Artenvielfalt der Darmkeime.

Rotes Fleisch, Wurst, Weißbrot, Süßes, Softdrinks und stark verarbeitete Lebensmittel schaden dem Mikrobiom eher.

Auch viel Salz mögen die Mikroben nicht.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir, Joghurt oder Kimchi fördern kurzkettige Fettsäuren, die den Darm aktiv halten und den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Wie diese Umwandlung von Lebensmitteln funktioniert, beschreiben Marcel Kruse und Geru Pulsinger in „Magic Fermentation“ (Löwenzahn Verlag).

# I

In der Mitte unseres Körpers liegt ein unendliches Universum, dessen Dimensionen Wissenschaft und Forschung erst seit wenigen Jahren entschlüsseln: das Mikrobiom. 100 Billionen Bakterienzellen, Viren und Pilze tummeln sich in den verschlungenen Darmwindungen – 13.000-mal mehr, als Menschen auf der Erde leben. Die Kleinstlebewesen zersetzen Nahrung, räumen den Verdauungstrakt auf und schützen vor Krankheitserregern. Langsam wird deutlich, dass die winzigen Helferlein noch viel mehr Macht über unsere Gesundheit haben. Neueste Studien zeigen beispielsweise, dass die Bakterien an der Entstehung von Demenz und Depression beteiligt sein können. Auch bei Übergewicht und chronischen Erkrankungen können sie eine entscheidende Rolle spielen.

Über die Darmflora haben früher nur Experten gesprochen, heute reden alle über das Mikrobiom – es ist zu einem der spannendsten medizinischen Forschungsgebiete geworden. Mehr als 60.000 Studien wurden bislang über das menschliche Mikrobiom veröffentlicht, täglich kommen 20 bis 30 neue hinzu. „Doch noch immer sind 85 Prozent der Varianz des menschlichen Mikrobioms, also seiner Unterschiedlichkeit, unerklärt und viele Funktionen rätselhaft“, sagt Hannelore Daniel, emeritierte Professorin für Ernährungsphysiologie.

## „Die Bakterien im Darm bauen eine wirksame Barriere auf, die uns gegen Krankheiten und Gifte wappnet.“

Prof. Dr. Martin Storr, Internist und Autor des Buches „Gesunde Darmflora“



### In acht Wochen zum gesunden Darm

–  
Im Online-Kurs Ernährung und Vitalität erklären Experten (z.B. Prof. Dr. Ingo Froböse), wie Essgewohnheiten geprägt sind und wie man sie ändern kann. Es geht um Zwischenmahlzeiten, den Essrhythmus – und natürlich auch um die Ernährung für einen gesunden Darm. Am achtwöchigen Video-Kurs können BARMER-Mitglieder kostenfrei teilnehmen.

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

Das Mikrobiom wandelt sich sehr schnell. Ernährt man sich rein vegetarisch, ändert sich die Bakterienflora innerhalb von 24 Stunden. Isst man ausschließlich tierische Produkte, fühlen sich vor allem jene Bakterien wohl, die mehr Desoxycholsäure aus Glykocholsäure der Galle produzieren – dies kann ein Risikofaktor für Darmkrebs sein. Stimmungsschwankungen und Stress haben ebenfalls Auswirkungen auf die Bakterienzusammensetzung. Diese kann die Spiegel von Dopamin und Serotonin beeinflussen und damit offenbar auch Gehirnfunktionen verändern. „Daher spricht man von der Darm-Hirn-Achse“, sagt Martin Storr, Co-Autor des Buches „Gesunde Darmflora“.

Größter Feind des intakten Mikrobioms sind jedoch Antibiotika. Sie zerstören nicht nur schlechte Bakterien, sondern auch die guten. Nach einer Antibiotika-Behandlung muss der Bakterienrasen erst wieder mühsam gezüchtet werden. Arzneimittel zur Behandlung von Krebs, Schmerzmittel, Abführmittel oder Kortison schädigen die Mikrobiota ebenso wie Strahlen, Umweltgifte und Lebensmittelzusatzstoffe. „Auch durch ganz natürliche Umstände wie mit zunehmendem Alter nimmt die Artenvielfalt im Darm ab“, sagt Martin Storr.

### Auslöser oder Ursache?

Ist das Gleichgewicht im Darm gestört, werden Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts wahrscheinlicher: Durchfall, chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Reizdarm

oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Belegt ist inzwischen, dass sich bei Menschen mit Adipositas, Diabetes und Autoimmunerkrankungen ganz andere Bakterien im Darm tummeln als bei Gesunden. „Noch weiß die Forschung nicht, was vorher da war: die Henne oder das Ei“, so Darm-Experte Storr. „Ist die Erkrankung also Auslöser für Veränderungen des Mikrobioms oder verursacht das Mikrobiom die Krankheit?“

### Mit transplantiertem Stuhl den Blutzucker senken

Bereits im 4. Jahrhundert übertrugen chinesische Ärzte den Stuhl von Gesunden in den Darm von Kranken. In unserer Zeit wurde die Stuhltransplantation dann wiederentdeckt: Forscherinnen und Forschern gelang es so, den Blutzuckerspiegel zu senken. Auch das Reizdarmsyndrom kann auf diese Weise behandelt werden. Inzwischen gibt es weitere Therapiemethoden: Probiotika, pro- und präbiotische Nahrungsmittel und Antibiotika, die nur die schlechten Bakterien abtöten.

Aber auch jede und jeder Einzelne kann viel für das Mikrobiom tun: sich gesund und ausgewogen mit viel Ballaststoffen ernähren, sich regelmäßig moderat bewegen, sofern es medizinisch vertretbar ist, auf Antibiotika verzichten und Stress reduzieren. Reizdarmyoga, Achtsamkeits- und Entspannungstrainings wie Progressive Muskelrelaxation stärken die Darmbarriere und unterstützen die Darmflora. ●

*Kathrin Schwarze-Reiter*

## Die Seele isst mit

### Warum es sich lohnt, Ess-Marotten ehrlich zu betrachten und freundlich zu sich selbst zu sein.

**S**chokolade macht glücklich und Liebe geht durch den Magen, sagt man so schön. Wir bekommen keinen Bissen runter oder haben einen Kloß im Hals ...

Schnell dahingesagte Redewendungen. Doch wie stark Essen und Gefühle zusammenhängen, merken wir erst, wenn es hart auf hart kommt. Ich selbst aß in meinen dicksten Zeiten – man könnte sie auch schwerste nennen – ohne Kontrolle. Je mehr ich futterte, desto schlechter ging es mir, und je schlechter es mir ging, desto mehr schlang ich in mich hinein. Immer wieder haben mir schlaue Expertinnen und Experten erklärt, dass ich eher zum Apfel greifen sollte, als zur Tafel Schokolade. Als ob das nicht schon jedes Kind wüsste.

In Sachen Ernährung ist es längst nicht damit getan, sich den aktuellsten Diättratgeber zu Gemüte zu führen, Tabellen auswendig zu lernen und Kalorien zu zählen. Unsere Seele isst mit. Schon in der Kindheit haben wir gelernt, dass Tränen durch ein Bonbon wie durch Zauberhand trocken können.

Jeder Mensch hat seine eigenen Methoden, um sich zu entspannen oder Stress zu regulieren. Von Nervennahrung

bis Feierabendbier – dass sich unser Essverhalten in Krisensituationen verändert, ist völlig normal. Die einen essen mehr, die anderen weniger. Solange abzusehen ist, dass die aktuelle, akute Stressphase bald wieder ihr Ende findet, gilt: keine Panik und vor allem nicht resignieren.

Was aber, wenn es in einer wirklichen Krise gefühlt kein Licht am Ende des Tunnels gibt und wir über lange Zeit in ungesunden Marotten verharren?

Da braucht es manchmal eine große Portion Mut, um ehrlich zu sich selbst zu sein und sich mit seiner emotionalen Welt zu befassen. Denn nicht selten ist ein ungesundes Essverhalten irrational oder unbewusst.

Außerdem unterschätzen wir häufig den Einfluss von Stress auf unser Essverhalten. Meist ist uns weitaus mehr geholfen, wenn wir Ruhe bewahren, entspannen und uns in Gelassenheit üben, statt uns noch mehr unter Druck zu



setzen und uns für die letzte Fressattacke zu schämen. Behandeln wir uns wohlwollend: „Treat yourself like a baby!“, auch so eine schöne und wertvolle Redewendung.

Gehen wir also nicht zu hart mit uns selbst ins Gericht und betrachten Selbstfürsorge einmal als ganzheitliches Krisenmanagement.

Ein bisschen mehr auf unsere Bedürfnisse zu achten, tut uns auch in Krisen gut und hat – oft ganz unmerklich – einen überraschend positiven Einfluss auf unser Essverhalten.

Mit Blick in die Zukunft dürfen wir auch hier zuversichtlich sein: Die nächste Krise kommt bestimmt. ●



**Frédéric Letzner**

– Der Ernährungswissenschaftler teilt sein Wissen als Redner vor großem Publikum sowie als Autor von ideologiefreien Ernährungsratgebern („Zu blöd zum Leben“).



# BARMER

**Gesundheit sollte für jede  
Generation einfach zu managen sein.**

**Gedacht, gemacht: die BARMER-App.**

Jede Lebensphase hat andere Herausforderungen: Vorsorgeuntersuchungen, Anträge für Pflegeleistungen, Beantragung von Mutterschaftsgeld und vieles mehr. Die BARMER-App hilft mit zahlreichen Features, alles Wichtige im Blick zu behalten und schnell zu erledigen. Mehr Infos unter: [barmer.de/barmer-app](https://barmer.de/barmer-app)

