

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



01
2022

Rückenschmerzen: Interview mit Dr. med. René Malzkorn
Durch Zweitmeinung OP vermeiden

Die Themen der Ampel-Koalition
Schwerpunkte der Gesundheitspolitik

„Sowohl in den Kliniken
als auch in den Pflegeheimen
sind Verbesserungen
dringend erforderlich.“



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

„Mehr Fortschritt wagen“ ist das vielversprechende Motto des Koalitionsvertrags zwischen SPD, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN und FDP vom 7. Dezember 2021.

Sowohl in der Kranken- als auch in der Pflegeversicherung besteht dringender Handlungsbedarf für den neuen Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach, der künftig viele seiner zahlreichen Vorschläge und Forderungen aus der Vergangenheit in die Tat umsetzen kann.

Pflege muss gestärkt und digitaler werden

Allzu deutlich hat die Corona-Pandemie den Personalmangel in den Krankenhäusern und Pflegeheimen aufgezeigt. Hier sind Verbesserungen dringend erforderlich. Dies gilt auch für die Leistungen zur Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, um die häusliche Pflege weiter zu fördern.

Im Gesundheitswesen steckt die Digitalisierung in vielen Bereichen noch in den Kinderschuhen. Elektronisches Rezept, ePatientenakte, digitaler Austausch zwischen Ärzten und Kliniken und vieles mehr: technisch (mit datensicheren Übertragungswegen) ist einiges längst möglich – allein an der Nutzung hapert es. Selbst im dritten Jahr der Pandemie werden die Infektionszahlen immer noch gefaxt. Und wenn Sie heute versuchen, für einen Angehörigen kurzfristig z. B. einen Impfpass an ein Krankenhaus oder eine Reha-Einrichtung zu übermitteln, ist der Übertragungsweg welcher? Richtig, häufig das Fax-Gerät!

Versorgung muss gesichert werden

Die Pandemie hat darüber hinaus eine weitere, schwerwiegende Lücke offenbart: Engpässe bei der Versorgung mit (innovativen) Arzneien und mit Impfstoffen. Um dies künftig zu vermeiden, sollen diese verstärkt wieder in Deutschland bzw. der EU produziert werden. Und beim Themenspektrum Prävention und Vorsorge schließt sich wiederum der Kreis zum Klima: Der Bereich soll erheblich gestärkt werden – auch, um klima- und umweltbedingten Gesundheitsschäden vorzubeugen.

Denn vorsorgen ist allemal besser als heilen.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gut versorgt, bleiben Sie digital und bleiben Sie vor allem gesund.

Herzlich

Ihr
Ralf Dernbach

Inhalt



06

02 Vorwort
Verbesserungen in Pflegeheimen und Kliniken nötig

04 Cybermobbing
Es kann jede/n treffen

06 Schwerpunkte der Gesundheitspolitik
Ampel-Koalition nimmt Fahrt auf

09 Eier, wir brauchen Eier ...
Gesunde Inhaltsstoffe und Herkunft

10 Online-Hautcheck
Schnelle Fachdiagnose per App

11 Aussprachestörungen
Spielerisch behandeln mit der neolexon App

12 Zweitmeinung: Interview mit Dr. med. René Malzkorn
Bei Rückenschmerzen OP vermeiden

14 News und Informationen
100. Geburtstag · Mehr Bewegung bei Schmerzen

15 Rezept-Idee
Focaccia-Garden

16 Rätselspaß
Knochelei und Unterhaltung



12

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); Fotoquellen: siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektleiter:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.695; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Lösungen von Rückseite

S	N	O	L	L	A	B	T	F	U	L	F	G	R	S	2	8	3	6	4	1	7	5	9
S	U	E	S	S	I	G	K	E	I	T	E	N	E	K	4	1	7	2	9	5	3	6	8
M	E	C	A	I	P	S	A	I	O	B	I	J	M	E	9	6	5	7	3	8	2	4	1
E	K	M	N	V	T	I	E	G	U	B	E	G	U	R	3	5	6	4	8	9	1	7	2
I	U	U	E	D	N	U	E	R	F	A	R	D	Z	Z	1	2	9	3	7	6	5	8	4
L	O	S	E	Q	A	M	T	L	P	E	P	J	I	E	8	7	4	5	1	2	6	9	3
I	H	I	N	G	E	S	C	H	E	N	K	E	E	N	6	9	1	8	5	3	4	2	7
M	E	K	A	R	T	E	N	T	O	A	H	J	K	S	5	4	8	1	2	7	9	3	6
A	N	E	A	A	A	N	S	E	N	I	A	Q	E	S	7	3	2	9	6	4	8	1	5
F	X	N	G	I	R	L	A	N	D	E	N	F	H	S									

Piraten: 6 // Roboter: 16

Es kann jede/n treffen

Studie über Mobbing und Cybermobbing im D-A-CH-Raum

Mobbing und Cybermobbing sind nicht nur für junge Menschen ein Problem. Auch Erwachsene sind in hohem Maße davon betroffen, sei es am Arbeitsplatz oder im Internet. Die Zahl der Angriffe wächst von Jahr zu Jahr, wie eine Studie aus 2021 zeigt.

Es wurden repräsentativ 4.000 Erwachsene von 18 bis 65 Jahren online befragt. Die Studie liefert aktuelle Daten zu Ausmaß, Formen, Reaktionen, Folgen und Prävention von Mobbing und Cybermobbing.

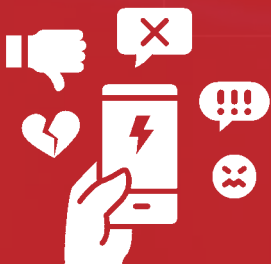
Ihre wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- Über 32 Prozent der Befragten waren schon einmal Mobbingopfer.
- Frauen und junge Menschen sind besonders betroffen.
- Cybermobbing steigt in Deutschland von 9,2 auf 11,5 Prozent, das sind über 5 Millionen Menschen.
- Über 50 Prozent der Vorfälle finden am Arbeitsplatz statt.
- Die Kosten für Unternehmen steigen weiter auf fast 8 Milliarden Euro in Deutschland.
- Mobbing-Opfer wechseln doppelt so häufig ihren Arbeitsplatz.

Das entspricht in absoluten Zahlen 17 Mio. Menschen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren in Deutschland, 2,1 Mio. in Österreich und 1,7 Mio. in der deutschsprachigen Schweiz.

Cybermobbing nimmt zu

Beim Cybermobbing sind damit gegenüber der vergleichbaren Studie aus 2018 signifikante Steigerungen festzustellen. Besonders alarmierend sind die Zahlen bei jüngeren Menschen (18 bis 24 Jahre), der „Generation Smartphone“, die im Arbeitsleben angekommen ist. Hier zeigen sich besonders hohe Werte bei Mobbing (50 Prozent) und Cybermobbing (21 Prozent). „Diese Zahlen zeigen uns, dass das gelernte ‚negative Verhalten‘ aus der Jugend ins Arbeitsleben übernommen wird, weil es nicht sanktioniert worden ist“, erklärt Uwe Leest, Vorstandsvorsitzender des Bündnisses gegen Cybermobbing.



Frauen besonders betroffen

38 Prozent der befragten Frauen gaben an, schon einmal Ziel von Mobbing gewesen zu sein. Bei ihnen besteht laut der Studie ein 1,4-mal höheres Mobbing-Risiko als bei Männern.

Ursachen für (Cyber)Mobbing

48 Prozent der Vorfälle in Deutschland finden am Arbeitsplatz statt. Die Hauptgründe: Neid sowie eine auffällige Erscheinung. Fast jeder dritte Täter gibt an, „aus Ärger mit der Person“ gehandelt zu haben oder weil „andere das auch machen“. Vorgesetzte sind laut der Studie in über der Hälfte der Mobbing-Fälle am Arbeitsplatz als Täter oder Mittäter beteiligt.

Was können die Folgen sein?

Die Folgen können sich auf die physische wie psychische Gesundheit der Opfer sowie auf ihr privates und berufliches Umfeld erstrecken – und im äußersten Fall zu einer existenziellen Notlage führen. 50 Prozent der Betroffenen klagen über Persönlichkeitsveränderungen und Depressionen. Extremausprägungen sind schwindendes Selbstwertgefühl, Zwangsstörungen sowie die Flucht in Alkohol oder andere Suchtmittel. Mehr als jedes achte Opfer stuft sich sogar als suizidgefährdet ein.

Politik und Gesellschaft in Verantwortung

Mobbing und Cybermobbing haben auch wirtschaftliche Auswirkungen: Betroffene weisen jährlich fünf Krankheitstage mehr auf als nicht betroffene Beschäftigte und streben laut Studie doppelt so oft einen Wechsel des aktuellen Arbeitgebers an wie Nichtopfer. „Neben den Unternehmen und der Gesellschaft muss auch die Politik ihrer Verantwortung stärker nachkommen“, betont Leest. „Seit Jahren fordert das Bündnis gegen Cybermobbing zum Schutz der Opfer ein (Cyber-)Mobbinggesetz, das es in Österreich schon seit 2016 gibt. Warum nicht in Deutschland?“

Zur Studie

Die Studie „Mobbing und Cybermobbing bei Erwachsenen“ ist vom Bündnis gegen Cybermobbing e. V. mit Unterstützung der Stiftung Bildung und Soziales der Sparda-Bank Baden-Württemberg im August 2021 durchgeführt worden. Dabei wurden 4.000 Personen (2.000 in Deutschland, 1.000 in Österreich und 1.000 in der deutschsprachigen Schweiz) im Alter von 18 bis 65 Jahre befragt. Allen, die sich genauer einlesen möchten, stellt das Bündnis gegen Cybermobbing e. V. die Ergebnisse der Studie aus 2021 kostenfrei zum Download bereit: www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/mobbingstudie2021

Bündnis gegen Cybermobbing e. V.

Das Bündnis klärt über Mobbing/Cybermobbing auf und fördert die Medienkompetenz in Schulen mittels Präventionskonzepten. Das Netzwerk von u. a. Eltern, Pädagogen, Juristen, Medizinern und Forschern wird durch einen wissenschaftlichen Beirat aus dem In- und Ausland unterstützt. Des Weiteren bietet das Bündnis für Unternehmen ein Cybermobbing-/Mobbing-Servicepaket an. Hierbei werden Führungskräfte, Mitarbeiter und Azubis informiert, sensibilisiert und trainiert.

Die Ampelkoalition nimmt Fahrt auf

Schwerpunkte der Gesundheitspolitik 2022

„Neue Besen kehren gut.“ Ob dieses Sprichwort auch auf die 20. Bundesregierung im Allgemeinen und Prof. Dr. Karl Lauterbach als neuen Gesundheitsminister im Besonderen zutrifft, wird die Zukunft zeigen. Wie aber sehen die Schwerpunkte beim Koalitionsvertrag zwischen SPD, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN und FDP mit dem Motto „Mehr Fortschritt wagen“ eigentlich aus? Und was bedeuten sie für die Gesundheitspolitik?





Pflege hat Vorrang

Allzu deutlich hat die Corona-Pandemie die Schwachstellen in der Pflege – sowohl in den Kliniken als auch in den Pflegeheimen – aufgezeigt. Deshalb gilt: Vorhandene Pflegekräfte halten und neue gewinnen! Mittel dazu sollen sein:

- bessere Arbeitsbedingungen mit familienfreundlichen Arbeitszeiten
- höhere Löhne mit steuerlichen Anreizen
- Entlastungen durch Digitalisierung

„Professionelle Pflege könnte künftig zudem dadurch attraktiver werden, dass womöglich mehr heilkundliche Tätigkeiten zum Berufsbild gehören.“

Pflegende Angehörige noch mehr entlasten

Seit Januar 2022 gilt eine stufenweise finanzielle Entlastung bei den pflegebedingten Eigenanteilen. Diese beginnen mit 5 Prozent im ersten Jahr und können bis zu 70 Prozent ab dem vierten Jahr der Betreuung in einem Pflegeheim ansteigen. Die verbleibenden Anteile sollen weiter reduziert werden, auch dadurch, dass die

Aufwendungen für die Behandlungspflege der Krankenversicherung übertragen werden. Wenn die Leistungen für betreutes Wohnen, Tages-/Nacht- sowie Kurzzeitpflege weiter erhöht werden sowie für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege ein besonderes Budget eingeführt wird, ist die Chance hoch, dass die häusliche Pflege (noch) mehr gefördert wird. Auch soll das Pflegegeld künftig regelmäßig erhöht werden. Und: Neue Lohnersatzleistungen bei pflegebedingten Auszeiten sollen hinzukommen.

Kommt eine Pflege-Vollversicherung?

Wie aber die Pflegeversicherung entlasten? Steuer-mittel für die Rentenversicherungsbeiträge bei häuslicher Pfl egetätigkeit sind eine Möglichkeit. Der Ausgleich pandemiebedingter Zusatzkosten ein weiterer. Andererseits ist geplant, den Beitragssatz nur „moderat“ zu erhöhen – dabei wurde zum 01.01. 2022 bereits ein um 0,1 % erhöhter Zuschlag für Kinderlose eingeführt. Seit vielen Jahren soll zudem eine zwar freiwillige, aber paritätisch finanzierte Vollversicherung eingeführt werden, die alle Pflegekosten absichert. Ob das der „Ampel“-Koalition gelingt, ist aktuell noch nicht abzusehen.

„Alles getreu dem Motto: besser vorsorgen als heilen!“



Gesundheit hat Vorfahrt

Die weitere Digitalisierung im Bereich der Krankenversicherung soll mit einem „Bürokratie-Abbau-Paket“ Hand in Hand gehen. Das Ziel: Sie als Versicherte künftig noch besser zu versorgen. Elektronische Patientenakte (ePA) und Digitales Rezept (E-Rezept) sollen dabei helfen.

„Durch den Ausbau multiprofessioneller, integrierter Gesundheits- und Notfallzentren stellen wir eine wohnortnahe, bedarfsgerechte, ambulante und kurzstationäre Versorgung sicher und fördern diese durch spezifische Vergütungsstrukturen“, heißt es wörtlich im Koalitionsvertrag.



Keine Engpässe mehr

Engpässe bei der Versorgung mit innovativen Arzneien und Impfstoffen sollen künftig möglichst vermieden werden. Ein Mittel der Wahl: Mehr Produktionsstätten in Deutschland bzw. der EU. Im Übrigen soll die Gesundheitsförderung erheblich gestärkt werden. Konkrete Maßnahmenpakete zielen zum Beispiel auf Themenfelder wie diese ab:

- Alkohol-/Nikotinsucht
- Alterszahngesundheit
- Diabetes
- Einsamkeit
- Wiederbelebung
- Vorbeugung von klima- bzw. umweltbedingten Gesundheitsschäden

Aktuelle Informationen finden Sie zum Beispiel hier:
www.bmg.bund.de (Bundesministerium für Gesundheit)



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
6,65 €
im Monat

GESUNDHEIT IST DAS WICHTIGSTE.
DESHALB SORGEN WIR DAFÜR, DASS
IHRE BEHANDLUNG ERSTE KLASSE IST.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus im Krankenhaus

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/klinik

oder Telefon 0202 438-3560



Eier ...

wir brauchen Eier!

Was an Nährstoffen drinsteckt und wie Sie die Herkunft von Eiern erkennen

Bunt bemalt und gut versteckt: Eier sind zu Ostern der unumstrittene Star unter den Lebensmitteln. Aber auch ganz unabhängig von diesem Anlass stecken jede Menge wichtige Inhaltsstoffe in dem ovalen Power-Food. Wir verraten Ihnen, was im Ei alles drinsteckt und woran Sie erkennen, wo Ihr Produkt herkommt.

Eier passen prima zu einer ausgewogenen Ernährung, denn sie versorgen uns mit hochwertigem Protein sowie vielen Mineralstoffen und Vitaminen.

Das alles ist im Ei mit dabei:

Eiweiß

enthält essenzielle Aminosäuren

Aminosäuren spielen eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau, für die Immunabwehr und ein funktionierendes Nervensystem. Zum Beispiel ist Protein aus Aminosäuren aufgebaut.



Eigelb

enthält wertvolle Mineralstoffe: Kalzium, Phosphor und Eisen

Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne, Eisen für Blut, Muskeln und Leber. Phosphor dient der Energieproduktion und -speicherung im Körper und hilft, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren.

... und viele Vitamine:

A, Pro-Vitamin A, B1, B2, B6, E und K

Im Eigelb ist u. a. ganz besonders viel Vitamin A und die Vorstufe Pro-Vitamin A enthalten. Vitamin A spielt eine große Rolle beim Sehen und für unser Immunsystem. Auch für Haut und Schleimhäute ist es wichtig.

Woher kommt das Ei?

Manch einer ist in den vergangenen Jahren selbst aufs Huhn gekommen oder weiß genau, wie die Hühner auf dem benachbarten Bauernhof leben. Wer diesen Luxus nicht hat, aber dennoch auf regionale Produkte sowie faire Tierhaltung Wert legt, kann aus dem Stempel auf dem Ei wichtige Informationen ziehen.

So entschlüsseln Sie den Eier-Code:

Erste Zahl = Haltungform

Die erste Zahl verrät Ihnen, wie die Hühner gehalten werden, von denen die Eier stammen.

0 steht für ökologische Landwirtschaft, 1 für Freilandhaltung, 2 für Bodenhaltung und 3 für Kleingruppen.

Buchstaben = Herkunftsland

Nach der ersten Zahl folgen Buchstaben, an denen Sie ablesen können, aus welchem Land die Eier kommen. Ein deutsches Produkt erkennen Sie am „DE“.

Weitere Zahlen = Bundesland

Die nächsten Zahlen sind einem bestimmten Erzeuger zugeordnet. Dabei dürfte Sie nur das Bundesland, in dem sich der Hof befindet, interessieren. Diese Info versteckt sich in den ersten beiden Zahlen.

- 01: Schleswig-Holstein
- 02: Hamburg
- 03: Niedersachsen
- 04: Bremen
- 05: Nordrhein-Westfalen
- 06: Hessen
- 07: Rheinland-Pfalz
- 08: Baden-Württemberg
- 09: Bayern
- 10: Saarland
- 11: Berlin
- 12: Brandenburg
- 13: Mecklb.-Vorpommern
- 14: Sachsen
- 15: Sachsen-Anhalt
- 16: Thüringen



Online- Hautcheck

Akutes Hautproblem und lange Wartezeit beim Dermatologen – wer kennt das nicht. Hier hilft der Online-Hautcheck, ein neues Angebot Ihrer Koenig & Bauer BKK. Unabhängig von Ort und Zeit bekommen Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung.

Viele Hautprobleme wären sehr schnell geheilt und bedürften auch keiner aufwendigen Behandlung, wenn der Patient nur schnell das Richtige tun würde. Oft hilft eine einfache Salbe oder das Weglassen eines Stoffes, der eine Allergie auslöst. Reine Info-Recherche im Internet oder das verspätete Aufsuchen des Facharztes führt häufig gar zur Verschlimmerung und einer langwierigen sowie teureren Behandlung.

Dabei ist eine schnelle und unkomplizierte Klärung von Hautproblemen durch eine Online-Konsultation bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt möglich – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos.

So funktioniert's:

- Mit Ihrem Smartphone, Tablet oder PC wählen Sie auf www.onlinedoctor.de/bkk eine Dermatologin oder einen Dermatologen aus, beantworten die Fragen zu Ihrem Hautproblem und laden **drei Bilder Ihrer betroffenen Hautstelle** hoch. Bei Unklarheiten erfolgt ggf. eine Rückfrage des Facharztes.
- Unabhängig von Ort und Zeit erhalten sie **innerhalb von maximal 48 Stunden**, meist bereits nach wenigen Stunden, eine **fachärztliche Einschätzung sowie Diagnose** des Hautproblems, eine Therapieempfehlung und bei Bedarf ein Privatrezept über benötigte verschreibungspflichtige Arzneimittel. Sobald das sogenannte eRezept auch für Online-Angebote möglich ist, bekommen Sie ein solches Rezept, dessen Kosten

wir dann, wie bisherige Kassenrezepte, für Sie übernehmen. Falls erforderlich, wird Ihnen das Aufsuchen einer Arztpraxis vor Ort zur weiteren Untersuchung empfohlen.

- **Zum Nachweis, dass Sie bei uns versichert sind, machen Sie auf der Internetseite von OnlineDoctor die üblichen persönlichen Angaben und laden ein Foto Ihrer Gesundheitskarte hoch.**

Die Inanspruchnahme ist für Sie kostenlos. Ausgenommen von dem Angebot sind Muttermale (Leberflecken). Zur Abklärung von Muttermalen empfehlen wir Ihnen die regelmäßige Hautkrebsvorsorge in einer Praxis, damit der ganze Körper ärztlich untersucht wird.

Aussprachestörungen spielerisch behandeln mit der neolexon App

Mit der neolexon Artikulations-App bietet die Koenig & Bauer BKK eine neuartige digitale Lösung für Kinder, die mit der korrekten Aussprache von Lauten und Wörtern Probleme haben.

Hierbei ist zum Beispiel das Lispeln ein sehr verbreitetes Problem. Der Laut S, wie im Wort Sonne, wird hierbei nicht richtig gebildet. Andere Kinder können zum Beispiel den Laut K nicht bilden und ersetzen ihn durch ein T. So wird aus einem „König“ kurzerhand ein „Tönig“. Spätestens bei der Einschulung werden solche Aussprachestörungen zum Problem, wenn die Kinder die korrekte Schreibweise von Wörtern nicht erlernen, weil sie die Wörter falsch aussprechen. Daher sollte die Aussprachestörung dann möglichst bald behandelt werden.

Die betroffenen Kinder trainieren die richtige Aussprache gemeinsam mit einem Logopäden. Hierbei ist ein häufiges Wiederholen der Übungen sehr wichtig. Um die Motivation bei den Kindern zu steigern, bietet neolexon die Sprachübungen innerhalb einer spielerisch gestalteten App an. Gemeinsam mit dem kleinen Hauptcharakter Lino müssen die Kinder unterschiedliche Abenteuer meistern.



App unverbindlich und kostenlos testen

Die neolexon Artikulations-App kann 14 Tage kostenlos getestet werden. Hierzu registriert sich der Interessent unter www.neolexon.de als Patient und lädt sich die App aus dem App Store oder Google Play Store auf sein Smartphone oder Tablet. Anschließend loggt man sich mit seiner E-Mail-Adresse und dem Passwort aus der Registrierung in die App ein.

Eine Anleitung zur Registrierung finden Sie unter (QR nutzen):
neolexon.de/patienten/registrierung-patienten/artikulation/

Nach Ablauf der 14 Tage entstehen keine Kosten! Die Testphase läuft ohne Kündigung einfach aus. **Bereits während der Testphase können Sie einen Gutschein-Code für eine sechs-monatige Nutzung bei Ihrer Koenig & Bauer BKK beantragen, so dass im Anschluss zur Testphase die Nutzung direkt weitergehen kann.** Dank diesem neuen Angebot Ihrer Koenig & Bauer BKK entstehen Ihnen für die Nutzung der App keine Kosten.



**Ansprechpartnerin
bei Ihrer
Koenig & Bauer BKK:**

Dominika Rothenhöfer
Tel. 0931 909-4695
E-Mail dominika.rothenhoefer@koenig-bauer-bkk.de

Rückenschmerzen: OP vermeiden durch eine Zweitmeinung

Im Interview erklärt Dr. Malzkorn anhand des Beispiels „Rückenschmerzen“ Ursachen und Zusammenhänge.

Was ist eine „Zweitmeinung“? Eine Zweitmeinung ist die Beurteilung einer Erstdiagnose durch einen unabhängigen Arzt. Darin enthalten ist eine Einschätzung, ob eine Operation im vorliegenden Fall angebracht oder eine alternative Behandlung besser geeignet ist.

Über unseren Kooperationspartner medexo können Versicherte der Koenig & Bauer BKK eine Zweitmeinung bequem über das Internet oder telefonisch beantragen und erhalten.

Die jeweilige Fragestellung geht an die darauf spezialisierten Experten unseres Netzwerks und von diesem Spezialisten erhalten Sie das von ihm verfasste Gutachten in einer für Laien verständlichen Sprache.

Zweitmeinungen sind immer dann angebracht, wenn ein Patient Bedenken hat, ob die von seinem Arzt empfohlene Behandlung wirklich notwendig und empfehlenswert ist.

Sowohl vor „leichteren“ Eingriffen wie einer Arthroskopie, aber auch bei schwerwiegenden Entscheidungen, wie der Wahl einer Chemotherapie, ist das Einholen einer zweiten Meinung angebracht.

Die medexo Zweitmeinung

- Speziell auf Ihr Problem abgestimmter Fragebogen
- Objektive Meinung eines Experten, ob eine Operation in Ihrem Falle angebracht ist
- Für Laien verständliche Beurteilung der Erstdiagnose und Behandlungsempfehlung



Koenig & Bauer BKK: Herr Dr. Malzkorn, seit Jahren sind Sie Wirbelsäulenspezialist. Warum sind Ihrer Meinung nach Rückenprobleme so weit verbreitet?

Dr. med. René Malzkorn: Ich habe schon tatsächlich seit circa 30 Jahren mit Erkrankungen der Wirbelsäule und entsprechenden Beschwerden zu tun. Seit meiner Ausbildung als Physiotherapeut, dem nachfolgenden Medizinstudium und meiner langjährigen Tätigkeit als Oberarzt in der Wirbelsäulenchirurgie sowie aktuell in der nichtoperativen Behandlung sind diese Probleme führend.

Ursächlich ist die schon viele Millionen Jahre zurückliegende Entwicklung des Menschen zum aufrecht stehenden und gehenden Lebewesen. Die Wirbelsäule musste sich durch

spezielle Krümmungen und der Veränderung von Muskulaturen und Haltesystemen neu ausrichten. Dies führt jedoch immer wieder zu Belastungsspitzen.

Die Wirbelsäule ist ein sehr kompliziertes System von knöchernen Elementen, passiven Bandhalteapparaten und Bandscheiben sowie den Muskel- und Faszien systemen. Darüber hinaus erfüllt sie eine wesentliche Schutzfunktion für das innerhalb des Spinalkanals liegende Rückenmark und die entsprechenden Nervenfasern.

Zusätzlich erreichen viele Menschen ein Lebensalter jenseits der 80 Jahre. Eigentlich ist die körperliche Struktur des Menschen zu Urzeiten auf rund 40 Jahre ausgerichtet gewesen. Durch die moderne Medizin und die veränderten Lebensumstände kann der Mensch heutzutage je-

doch wesentlich älter werden. Trotzdem verschleßen oder degenerieren so ziemlich alle Körperstrukturen. Diese Verschleißprozesse führen aufgrund mechanisch-entzündlicher Reaktionen zu Schmerzen, die zum Teil das Rückenmark und die Nervenwurzel einengen können und auch eine neurologische Symptomatik auslösen. Als Umhüllung kennen wir das System aus Muskeln und Faszien, die ebenfalls über Triggerpunkte schmerzen und sogar Ausstrahlungen in Arme und Beine provozieren können. Viele Menschen haben innerhalb ihres Berufes lange Phasen gleicher Haltung, entweder im Stehen oder im Sitzen, und wenig abwechslungsreiches Bewegungen. Aus diesem ganzen Strauß der möglichen Ursachen ergibt sich die weite Verbreitung von Rückenproblemen.

Wer ist davon betroffen und welche Zusammenhänge sehen Sie hier?

Dr. med. René Malzkorn: Aufgrund der eben geschilderten Besonderheiten der Wirbelsäule einschließlich der umgebenden Strukturen kann fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens von Rückenschmerzen betroffen sein. Dies geht von dem allseits bekannten „Hexenschuss“ mit verspannten und schmerzenden Muskulaturen über Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle bis hin zu knöchernen Einengungen des Spinalkanals oder der Nervenaustrittsstellen.

Seltener sind bakterielle Entzündungen, primäre Tumore oder Metastasen, aber auszuschließen ist dies nicht. Auch Störungen der Blasen-/ Mastdarmfunktion können ihre Ursache in Einengungen an bestimmten Arealen des Rückenmarks haben.

Rückenschmerzen oder -beschwerden können also in fast jedem Alter mit unterschiedlicher Intensität auftreten. Wichtig ist hierbei, durch eine genaue Diagnostik die Ursachen der Rückenschmerzen herauszufinden. Sollten sich durch bildgebende Verfahren keine ernsthaften Veränderungen feststellen lassen, hat man schon fast gewonnen. Dies bedeutet meist, dass sich solche Beschwerden gut beeinflussen lassen.



Bei welchen Beschwerden kann man sich selbst helfen und wann sollte man besser zum Arzt gehen?

Dr. med. René Malzkorn: Nach Ausschluss einer gravierenden Ursache und dem richtigen Einordnen des Beschwerdebildes durch entsprechende Fachleute kann man relativ viel tun, um die Probleme zu mildern oder vielleicht ganz schmerzfrei zu sein. Häufig helfen Dehnungs- und Lockerungsübungen, um verspannte und verkürzte Muskulaturen oder Faszien positiv zu beeinflussen. Auch Wärme sowie die Bewegung im warmen Wasser sind oft hilfreich.

Im Zentrum sollte immer das Trainieren der rumpfumspannenden Muskulaturen stehen. Dies ist als eine regelmäßige Aufgabe zu verstehen, da Muskulatur nur durch entsprechende Übungen trainiert werden kann. Das Großartige ist, dass der Körper bis ins höchste Alter mit seinen Muskulaturen trainiert werden kann. Eine unglaubliche Chance, die sich zu nutzen lohnt. Auch hier ist es wiederum wichtig, entsprechende Übungen durch gute Fachleute erklärt und beigebracht zu bekommen, dann wird einem der Erfolg hier Recht geben.

Aber immer gilt: Wenn Beschwerden auftreten mit Sensibilitätsstörungen, Muskelschwächen oder Störungen der Blasen- und Mastdarmfunktion sowie länger anhaltenden Schmerzen, sollte man sich von einem fachkompetenten Arzt untersuchen lassen.

Kann man Operationen ggf. vermeiden?

Dr. med. René Malzkorn: Nach etwa zehn Jahren Zweitmeinungs-Beurteilung und Hunderten von Anfragen später kann ich sagen, dass es sich lohnt, nach einer zweiten Meinung zu fragen. Diese ist mittlerweile etabliert und hat den Schrecken bei entsprechenden Fachkollegen verloren.

Oftmals hilft der Hinweis auf eine spezifische neurologische Untersuchung oder der Ratschlag zur Durchführung von gezielten Techniken, mit denen bei einer entsprechenden Schmerzbesserung eine Operation unwahrscheinlicher wird oder sich der Ratschlag zu einer Operation verfestigt. Es besteht hier oft die Möglichkeit, durch eine konsequente konservative (nichtoperative) Therapie eine Operation zu vermeiden. Auf der anderen Seite gibt es klare Indikationen, bei denen mechanische Veränderungen im Bereich der Wirbelsäule aufgetreten sind, die sich nur durch eine Operation grundlegend verändern lassen.

Unter der Zusammenschau von Nutzen und Risiko sollte dann mit der Zweitmeinung für den Betroffenen selbst klar werden, wie er sich entscheidet. Abschließend ist immer anzuraten, Operationen mit Wirbelsäulen-Eingriffen durch erfahrene Krankenhausabteilungen ausführen zu lassen, dies gilt insbesondere für Wiederholungsoperationen.

Sie stehen vor einer planbaren Operation?

Sprechen Sie zuerst mit Ihrer BKK!

Ansprechpartnerin

Dominika Rothenhöfer

Tel. 0931 909-4695

E-Mail dominika.rothen-

hoefer@koenig-bauer-bkk.de



Wirbelsäulenspezialist Dr. med. René Malzkorn

Dr. René Malzkorn ist anerkannter Wirbelsäulenspezialist und nach seiner Oberarztstätigkeit in der Abteilung für Wirbelsäulen Chirurgie am Klinikum Karlsbad Langensteinbach hat er sich in Nagold niedergelassen.

Seine wirbelsäulen chirurgische Ausbildung absolvierte er in Deutschland, Barcelona, Paris, Brüssel und Mailand sowie eine Akupunkturausbildung in Düsseldorf und Sri Lanka. Er ist Mitglied im Verband leitender Orthopäden und Unfallchirurgen und hält im In- und Ausland Vorträge zu Themen operativer und konservativer Techniken in der Wirbelsäulen Chirurgie.



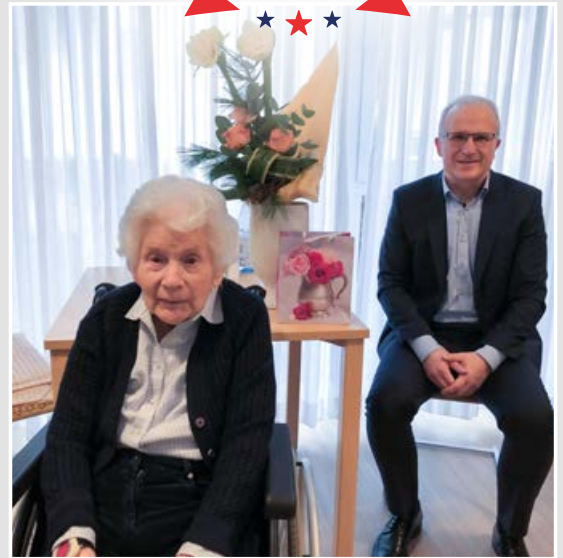
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, liebe Frau von Roda.

In sehr freundlicher und entspannter Atmosphäre durften wir Frau von Roda an einem der letzten Tage des vergangenen Jahres zum 100. Geburtstag gratulieren.

Aufgewachsen in Unterpleichfeld, ist sie mit ihrem Ehemann und den fünf Kindern nach Würzburg gezogen. Nach den Kriegsjahren war sie lange Zeit als Verwaltungsfachangestellte beim Arbeitsamt beschäftigt.

„Meine fünf Kinder und sieben Enkel und vier Urenkel haben mich jung und fit gehalten“, sagt Frau von Roda und lächelt verschmitzt.

Wir wünschen Frau von Roda alles Gute, viel Gesundheit und Zufriedenheit.



Im Namen der BKK gratulierte Ralf Dernbach, Vorstand.

Bei Schmerz oft zu viel Medikation und zu wenig Bewegung



Eine Überversorgung mit Medikamenten, zu allgemeine körperlich orientierte Therapieangebote, zu wenig Bewegungsanreize – in der Behandlung von Patienten mit Schmerzen gibt es nach Ansicht von Experten hierzulande momentan große Defizite – das zeigen auch erste Erfahrungen des Projekts PAIN2020, bei dem mehr als 600 Patienten inbegriffen waren.

Die Versorgung von Schmerzpatienten ist nach Ansicht der Experten der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) hierzulande momentan unzureichend.

„Die Erkrankten bekommen häufig zu wenig bedarfsrechte Therapien“, kritisiert Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Ulrike Kaiser vom UniversitätsSchmerzCentrum am Universitätsklinikum Dresden. „Um eine individuelle Behandlung zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass geltende Leitlinien in der Schmerzmedizin auch adäquat umgesetzt werden. Zentrale Elemente in der Therapie sind dabei – neben einer medizinisch professionellen und individuellen Begleitung – zielgerichtete Bewegungsangebote.“



Mehr zu den Bewegungs- und Gesundheitsangeboten Ihrer Koenig & Bauer BKK finden Sie unter:
koenig-bauer-bkk.de/fit_und_gesund.htm



Nutzen Sie schon unsere Fitness- und Gesundheits-App?

Infos unter koenig-bauer-bkk.de/aktuell.htm

**Zutaten:**

- Backblech (etwa 40 x 30 cm)
- Backpapier

Hefeteig

- 400 g Weizenmehl
- ½ Würfel Hefe, frisch (alternativ Trockenhefe)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl

Gemüsebelag

- etwa 100 g grüne Spargelstangen (5 Stück je etwa 20 g)
- 100 g Zucchini
- etwa 1 Möhre (orange oder violett)
- 3-4 Mini-Paprikaschoten (gelb, rot und orange)
- etwa 10 kleine Cocktailtomaten (bunt)
- Radieschen
- etwa 1 mittlere rote Zwiebel
- etwa 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL Kürbiskerne
- gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, glatte Petersilie)
- Sesam- oder Mohnsamen
- etwa 1 TL grobes Meersalz

Focaccia-Garden

Auf einem leckeren Fladenbrot wächst – dank Kräutern und viel Gemüse – ganz schnell ein bunter Blumengarten heran. Ein echtes Highlight für die erste Grillparty.

Menge: ergibt etwa 12 Stück

Technik: etwas Übung erforderlich

Dauer: bis 40 Minuten

Hefeteig

Mehl in eine Rührschüssel geben und Hefe draufbröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Die Wartezeit nutzen, um das Gemüse vorzubereiten.

Gemüsebelag

Die Spargelstangen waschen, im unteren Drittel schälen, längs halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhre schälen. Paprika, Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Zwiebel abziehen. Das Gemüse in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Gestaltung der Focaccia-Blumenwiese

1 Backblech mit Backpapier belegen. Den gegangenen Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten, zu einem Rechteck (etwa 25 x 35 cm) ausrollen und auf das Backblech legen.

Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 200° C.

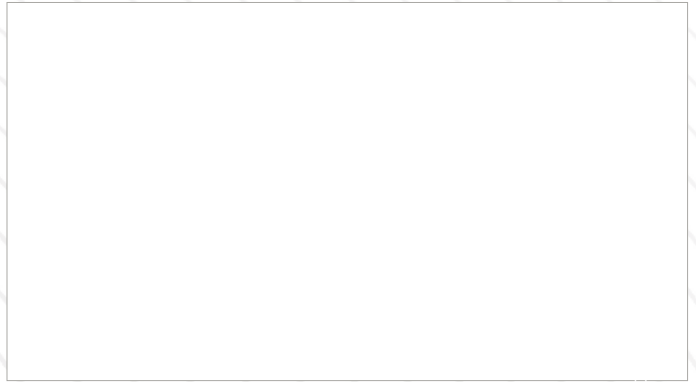
2 Den flachen Teig mit etwa 2 EL Olivenöl bepinseln. Aus dem Gemüse eine bunte Blumenwiese legen: Spargel und Zucchini eignen sich z. B. als Wiese, Gräser und Blumenstiele. Für die Blumen aus dem bunten Gemüse die Blüten und aus den Kürbiskernen die Blätter gestalten. Lassen Sie der Fantasie freien Lauf. Das Gemüse mit etwas Öl bestreichen. Verzieren Sie abschließend die Focaccia mit den Kräutern, Mohn- und Sesamsamen und bestreuen die Focaccia mit Meersalz.

3 Die Focaccia nochmal 15 Minuten gehen lassen – dann backen (mittlere Schiene / Backzeit: etwa 25 Minuten) und anschließend auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.

Warm servieren. *Guten Appetit.*



Let's party ...



Feier' mit mir und finde diese Worte:

Musik / Freunde / Spiele / Familie / Süßigkeiten / Girlanden / Feier /
Geburtstag / Geschenke / Karten / Luftballons / Kuchen / Kerzen

Die Worte können so gelesen werden: normal / von rechts nach links / von oben nach unten und umgekehrt / einmal auch schräg.

S	N	O	L	L	A	B	T	F	U	L	F	G	R	S
S	U	E	S	S	I	G	K	E	I	T	E	N	E	K
M	E	C	A	I	P	S	A	I	O	B	I	J	M	E
E	K	M	N	V	T	I	E	G	U	B	E	G	U	R
I	U	U	E	D	N	U	E	R	F	A	R	D	Z	Z
L	C	S	E	Q	A	M	T	L	P	E	P	J	I	E
I	H	I	N	G	E	S	C	H	E	N	K	E	E	N
M	E	K	A	R	T	E	N	T	O	A	H	J	K	S
A	N	E	A	A	A	N	S	E	N	I	A	Q	E	S
F	X	N	G	I	R	L	A	N	D	E	N	F	H	S

Sudoku für Könner

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

		3	6	1				
		7			3			8
		5		8	2			
								2
		9	3	7				
	7		5	1				9
6			8	3				
	4							
				4	8	1		

LÖSUNGEN auf der Seite 3

Wie viele Piraten und Roboter gibt es?



Trage die Lösungen hier ein

Piraten

Roboter