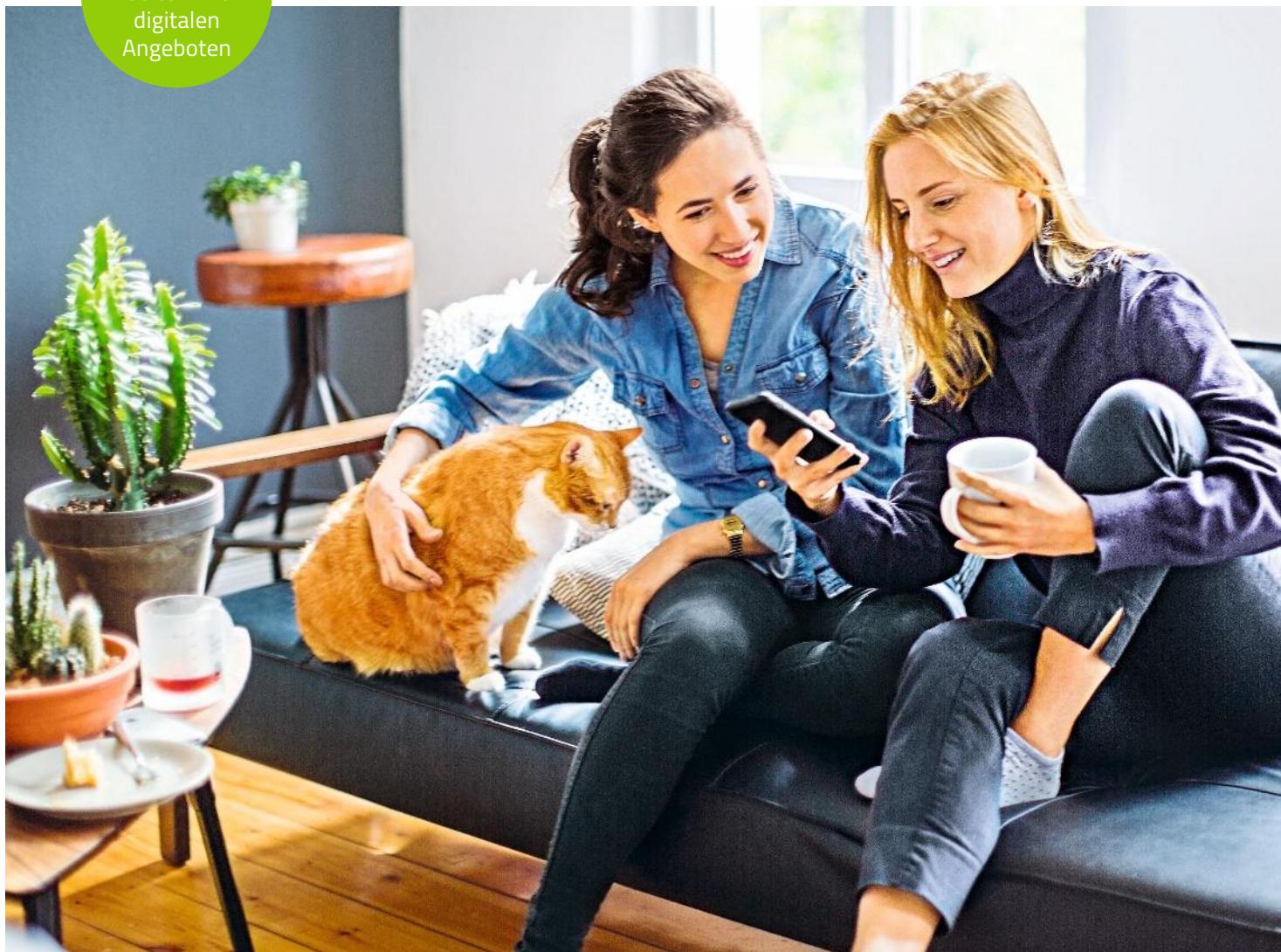


Gesundheit digital

10

Seiten mit
digitalen
Angeboten

Innovative Online-Services



GESUNDHEIT

Personalisierte
Therapie hilft
bei Lungenkrebs

FITNESS

Funktionelles Training –
einfach und effektiv
Sport treiben

VERSORGUNG

Daten und Fakten zur
aktuellen Entwicklung in
der Psychotherapie



BARMER

Das E BARMER Magazin

- tagesaktuelle
Gesundheits-News
- informative
Video-Clips
- attraktive
Gewinnspiele

iPad Air gewinnen

Unter allen, die sich bis zum 20. August 2020
im BARMER E-Magazin neu anmelden,
wird ein iPad Air (64 GB, 10,5"-Display) verlost.*

Jetzt anmelden unter barmer-magazin.de/ipad

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir danken der HUK-COBURG Krankenversicherung
für die Bereitstellung des Preises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Corona-Pandemie macht uns allen sehr zu schaffen. Trotz Lockerungen der Beschränkungen wird unser Leben auch weiterhin vom Virus und der Gefahr einer Ansteckung geprägt. In dieser Krisenzeit ist es gut, bei allen Fragen und Anliegen rund um den Gesundheitsschutz einen starken Partner wie die BARMER an seiner Seite zu wissen. Wir waren die erste und einzige Krankenkasse, die bereits zu Beginn der Krise Anfang des Jahres eine kostenlose Corona-Hotline geschaltet hat – und zwar nicht nur für BARMER-Versicherte, sondern für alle Bundesbürgerinnen und Bundesbürger. Denn als große Solidargemeinschaft sind wir uns unserer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe in dieser Krisenzeit sehr bewusst. Fundierte und aktuelle Informationen über die Gesundheitsgefahren und die Möglichkeiten, sich effektiv zu schützen, waren und sind ein wichtiger Baustein, um die Pandemie hierzulande so gut es geht in Schach zu halten.

Alle wichtigen Infos zur Krise hält die BARMER verstärkt auf ihren digitalen Kommunikationskanälen bereit. Und nicht nur das! Hier können Sie viele Anliegen in Sachen Kranken- und Pflegeversicherung bequem und einfach zu Hause oder von unterwegs erledigen. Egal ob über die BARMER-App oder auf barmer.de. Mehr dazu lesen Sie in Ihrem neuen BARMER-Magazin.

Bitte, bleiben Sie gesund!

Ihr

Christoph Straub

Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender



MEDITIEREN HILFT

17.500 BARMER-Versicherte haben von Januar bis März die Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind genutzt. 7Mind hilft gegen Stress und schlechten Schlaf. Die App ist exklusiv für Versicherte der BARMER kostenfrei. barmer.de/g101419



DIE BARMER-FAMILIE

ist gewachsen: Im Jahr 2019 wurden 64.163 Kinder von Versicherten geboren. Herzlichen Glückwunsch! Erweiterte Früherkennungsuntersuchungen der BARMER schützen die Gesundheit der Sprösslinge. barmer.de/a000068

12



34



10

SOLIDARITÄT

- Der BARMER-Verwaltungsrat setzt in Zeiten von Corona auf Solidarität und eine starke Versichertengemeinschaft.

12

KREBSMEDIZIN

- Medizinischer Fortschritt durch Gentherapie: Lungenkrebspatienten profitieren von personalisierter Behandlung.

14

GESUNDHEIT DIGITAL

- Innovativ und unkompliziert: Vielfältige und nützliche Digitalangebote für BARMER-Versicherte.

16

DIGITALE HELFER

- Gesundheit weiter gedacht: Digitale Helper in allen Lebenslagen unterstützen die individuelle Gesundheitsversorgung.

18

NEUE WEBSITE

- Frischekick für den BARMER-Internetauftakt. Jetzt noch deutlich nutzerfreundlicher und informativer.

20

DIGITALE SERVICES

- BARMER-Angebote auf einen Blick: Apps und Web-Angebote für mehr Gesundheit und unkomplizierten Service.

24

YOUNGSTER

- Tipps für Teens und Studis für chilliges Entspannen, smartes Studieren und gesundes Reisen. Mit Gewinnspiel.

28

LEBENSREZEPT OPTIMISMUS

- BARMER-Mitglied Heike Matthiesen ist fasziniert vom Gitarrenspiel und begeistert von ihrer Krankenkasse.

30



ARZTREPORT

79,4

Prozent der Patienten sind mit ihrer psychotherapeutischen Behandlung vollkommen zufrieden beziehungsweise sehr zufrieden

Quelle: BARMER-Arztreport 2020

30

PSYCHOTHERAPIE

Der BARMER-Arztreport untersucht die aktuelle Entwicklung in der psychotherapeutischen Behandlung.

33

CORONA UND PFLEGE

Wichtige Gesetze und Bestimmungen in der Pflegeversicherung werden vorübergehend verändert oder ausgesetzt.

34

EINFACH TRAINIEREN

Funktionelles Training ist effektiv, kommt ohne Geräte aus und ist nahezu überall und zu jeder Zeit möglich.

Impressum

BARMER – Zeitschrift für Mitglieder der BARMER
Nr. 1, Juni 2020

HERAUSGEBER
BARMER
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

ANSCHRIFT DER REDAKTION
BARMER
Abteilung Unternehmenskommunikation
42271 Wuppertal
Telefon: 0800 333 004 99-1450*,
Telefax: 0800 333 004 99-1439*

INTERNET
www.barmer-magazin.de,
www.barmer.de

E-MAIL: redaktion@barmer.de

CHEFREDAKTION
Athanasios Drougias (verantw.)

REDAKTION
Doris Goedecke-Vorberg (Ltg.),
Andreas Hipp, Carolin Kampschulte, Ina Oberhoff, Claudia Rembecki, Michaela del Savio, Britta Wilms

LAYOUT & REPRO
Ann-Kathrin Näger,
Burda Senator Verlag GmbH

MEDIZINISCH-WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG
Dr. Ursula Marschall

ANZEIGENLEITUNG: Adrian Peipp,
Telefon: 089 9250-3649,
Telefax: 089 9250-2538.
Es gilt der Anzeigentarif Nr. 23,
gültig ab 1. 1. 2020.

HERSTELLUNG
Günter Müller, Burda Druck GmbH

DRUCK
Burda Druck GmbH, Offenburg

Sämtliche Anzeigen von Fremdanhietern in diesem Heft stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung der BARMER. Für eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenlos.





SPITZENMEDIZIN

–
Für eine optimale Versorgung ihrer Versicherten hat die BARMER deutschlandweit Verträge und Kooperationen mit Spitzemedizinern abgeschlossen.
barmer.de/a000973

BILDNACHWEIS: Uniklinik Köln: © Michael Wodak





Retter von Lebenszeit

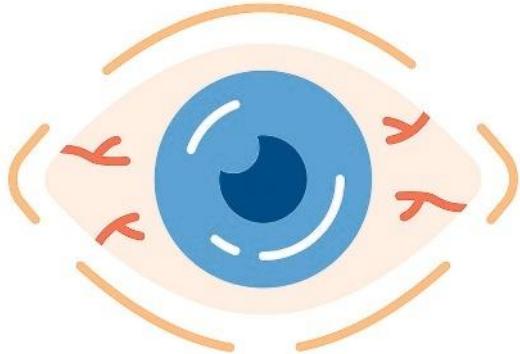
Zwei Professoren – eine Mission: Lungenkrebskranken mithilfe einer zielgenauen molekularen Diagnostik eine auf ihren jeweiligen Tumor zugeschnittene Therapie zu ermöglichen. Solch eine personalisierte Lungenkrebstherapie kann oftmals schonender als beispielsweise eine Chemotherapie erfolgen und die Lebenszeit der Betroffenen verlängern.

Was als regionales Netzwerk von der Uniklinik Köln aus begann, ist mittlerweile zu einem nationalen Netzwerk Genomische Medizin (nNGM) angewachsen, mit deutschlandweit 17 großen Zentren. Prof. Jürgen Wolf (rechts), Ärztlicher Leiter des Centrums für Integrierte Onkologie am Uniklinikum Köln, und sein Kollege Prof. Reinhard Büttner, Leiter des Instituts für Pathologie, verfolgen beharrlich das Ziel, eines Tages allen Lungenkrebspatienten in Deutschland eine personalisierte Therapie zu ermöglichen. BARMER-Versicherten steht dieser Behandlungsweg schon seit dem Jahr 2015 offen.

Mehr dazu lesen Sie auf S. 12.

Häufiges Problem

Trockene Augen bei Bildschirmarbeit



Rund acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an trockenen Augen. Neben Hormonumstellungen, Medikamenten oder bestimmten Erkrankungen gibt es weitere Ursachen, wie lange Bildschirmarbeit. Die Folge sind brennende, gerötete Augen, die sich trocken anfühlen. Wichtig sind deshalb regelmäßige Pausen sowie bewusstes In-die-Ferne-Schauen und Blinzeln, damit die Augen entspannen. Fehlt den Augen die schützende Tränenflüssigkeit, können Infektionen entstehen.

barmer.de/f003098

**BARMER-Seminare**

Pause vom Pflegealltag

Unter dem Motto: „Ich pflege – auch mich“ bietet die BARMER regelmäßig viertägige Kompaktseminare zur Entlastung pflegender Angehöriger an. Nachdem die Frühjahrstermine wegen der Corona-Pandemie ausfallen mussten, sind neue Termine für den Spätherbst geplant. Vom 29. Oktober bis 1. November in Bad Sassendorf (NRW) und vom 7. bis 10. Dezember in Elfershausen (Bayern). Mehr Informationen zum Programm und zur Anmeldung gibt es im Netz. barmer.de/pflege-kompaktseminar

Für Menschen mit Körperbehinderung

Barrierefreie Reiseziele

Urlaub ohne Hindernisse, Urlaub mit dem Rollstuhl – kein Problem: Neue und bewährte Reiseziele für Menschen mit Körperbehinderung stellt der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) in seinem kostenlosen Katalog „BSK-Urlaubsziele 2020“ vor. Darin findet man betreute Gruppenreisen ebenso wie eine große Auswahl an Individualreisen in Deutschland, Europa und Übersee. Der aktuelle Katalog kann im BSK-Shop bestellt oder heruntergeladen werden.

bsk-reisen.org

Telefon: 06294 428150

**Stiftung Warentest**

Medikamente für Kinder

Was tun bei Husten, schmerzenden Ohren oder Halsentzündung? Gibt es wirksame Medikamente gegen Übelkeit und Durchfall? Was hilft bei Kopfläusen, Lippenherpes und Co.? Und vor allem: Sind all diese Medikamente überhaupt für Kinder zugelassen und geeignet? Ein neues Buch der Stiftung Warentest gibt Eltern klare Antworten und Sicherheit. „Medikamente für Kinder“ hat 384 Seiten, ist für 29,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden. test.de/medikamente-kinder



Arzneipflanze des Jahres

Dufte Pflanze: Echter Lavendel

Der unvergleichliche Duft von blühendem Lavendel erinnert an die Provence. Seinen Namen verdankt das natürliche Heil- und Arzneimittel dem lateinischen Wort „lavare“, was übersetzt „waschen“ heißt. Denn Lavendel wurde zunächst in Waschlaugen, Seifen und Duftwässern eingesetzt. Die Universität Würzburg kürte ihn zur Arzneipflanze des Jahres 2020, da seine Bestandteile positiv auf die Gesundheit wirken. Getrocknete Blüten in Tees beruhigen und regen die Verdauung an. Ölauszüge aus der Pflanze werden für Bäder, Inhalationen und in der Aromatherapie verwendet. Wenige Tropfen Öl auf der Schläfe lösen Spannungskopfschmerz.

**Hilfsmittelverordnung**

Mit ein paar Klicks schnell ans Ziel

Ob Hörgerät, Rollstuhl oder Kompressionsstrümpfe – wer als BARMER-Versicherter ein Hilfsmittel verordnet bekommt, kann dazu Fragen wie diese rasch klären: Was bezahlt die Kasse? Wie hoch ist die gesetzliche Zuzahlung? Und wo gibt es Lieferanten? Antworten darauf finden Versicherte auf der BARMER-Homepage. Die leichte Nutzerführung rund um das Thema Hilfsmittel ist unterteilt in drei Kategorien: Unter **Häufig gestellte Fragen** finden Versicherte allgemeine Informationen, etwa zum Ablauf einer Hilfsmittelverordnung und zur gesetzlichen Zuzahlung. Die alphabetisch sortierte Kategorie **Produktinformationen** enthält kurz und knapp erklärt alles Wichtige zum konkreten Hilfsmittel sowie die vertraglichen Rahmenbedingungen. Diese Infos gibt es auch als Download und zum Ausdrucken. Und schließlich bietet die **Vertragspartnersuche** die Auswahl zwischen den BARMER-Vertragspartnern vor Ort. Dafür genügt es, die Postleitzahl und das verordnete Hilfsmittel einzugeben.

barmer.de/a000062

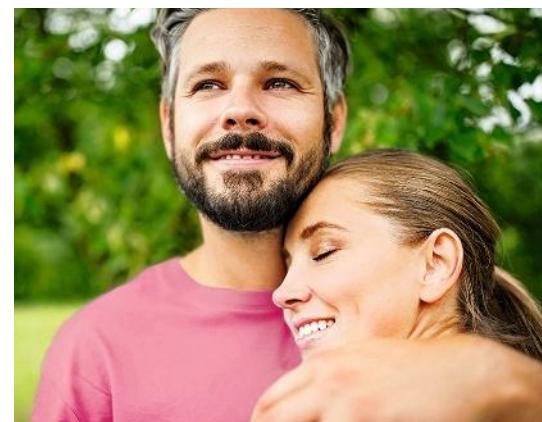
Telefon: 0800 333 1010

**Pflegeheimkosten**

Entlastung für Angehörige

Die Unterbringung in einem Pflegeheim ist meist mit hohen Kosten verbunden. Wenn pflegebedürftige Eltern diese allein nicht aufbringen können, verpflichtet die Sozialhilfe die erwachsenen Kinder – abhängig von deren Einkommen – zu Unterhaltszahlungen. Mit dem Angehörigen-Entlastungsgesetz, das zum 1. Januar 2020 in Kraft getreten ist, dürfen künftig deutlich weniger Angehörige zur Kasse gebeten werden als bisher. Danach können Unterhaltsansprüche erst ab einem Jahresbruttoeinkommen von 100.000 Euro geltend gemacht werden. Hinzu kommt, dass durch die sogenannte Vermutungsregelung die Unterhaltspflicht von Angehörigen nicht generell, sondern nur im Einzelfall geprüft wird, wenn es hinreichende Anhaltspunkte für ein Überschreiten der 100.000-Euro-Grenze gibt.

bmas.de

**BARMER-KUNDENZUFRIEDENHEIT**

270.000

Verbraucher wurden im Auftrag der Zeitschrift Focus-Money zu ihrer Kundenzufriedenheit befragt. Wie die Auswertung ergab, sind Versicherte der BARMER offenbar besonders zufrieden. Die BARMER wurde von Focus-Money mit dem Prädikat „Höchste Kundenzufriedenheit“ ausgezeichnet.

Solidarisch durch die Corona-Krise

Auch wenn die Corona-Pandemie noch nicht ausgestanden ist, zieht der BARMER-Verwaltungsrat eine erste Bilanz. Das Ergebnis: Solidarität und eine starke Versichertengemeinschaft sind wesentliche Pfeiler im Kampf gegen das Virus.

S

Seit Monaten bestimmt das Coronavirus weltweit nicht nur die Schlagzeilen, sondern auch das Leben der Menschen. Das Virus mit der offiziellen Bezeichnung SARS-CoV-2 stellt jeden Einzelnen vor größte Herausforderungen. Vor allem aber sorgen sich die Menschen seitdem mehr denn je um ihre Gesundheit. Gefragt sind verlässliche Informationen, und diese hat die BARMER ihren Versicherten von Anfang an zur Verfügung gestellt. Mit Bekanntwerden des ersten bestätigten Falls in Deutschland Ende Januar hat die BARMER als erste Krankenkasse eine kostenlose Hotline zum Coronavirus eingerichtet.

Als im Verlauf der Pandemie die Auswirkungen auf das Berufs- und Privatleben wuchsen, hat



INFORMATIONEN UND RAT

-

Medizinische Hintergründe sowie praktische Tipps für den Corona-Alltag gibt es auf der BARMER-Homepage.

barmer.de/a005172

HILFE FÜR RISIKOPATIENTEN

-

Was kann der Corona-Lotse für mich tun? Wie kann ich ihn kontaktieren? Antworten darauf sind auf der BARMER-Homepage zu finden.

barmer.de/corona-lotse

die BARMER entsprechend reagiert. „Die Corona-Krise hat uns sehr eindringlich gezeigt, wie dringend Versicherte auf uns und unsere Solidarität angewiesen sind“, sagt Bernd Heinemann, Vorsitzender des BARMER-Verwaltungsrates. „Auch eine Pandemie darf nicht dazu führen, dass Betroffene etwa in ihrer häuslichen Pflegesituation alleingelassen werden, das Krankengeld nicht pünktlich ausgezahlt wird oder dringend benötigte Hilfsmittel nicht genehmigt werden“, ergänzt Ulrike Hauffe, stellvertretende Vorsitzende des BARMER-Verwaltungsrates. Und so hat die BARMER alles darangesetzt, um auch in dieser Krisenzeit ein verlässlicher Partner für ihre Versicherten zu sein.

Zwar mussten zum Schutz der Versicherten und der Mitarbeitenden vom 16. März bis zum 3. Mai bundesweit alle Geschäftsstellen schließen. Dennoch war die BARMER jederzeit erreichbar. So konnten sich die Versicherten sowohl telefonisch über die kostenlose Service-Hotline als auch über die zahlreichen digitalen Kontaktwege an die Kasse wenden. Für Abwechslung im



„Die BARMER ist auch in Krisenzeiten ein sicherer und verlässlicher Partner für die Versicherten, Leistungserbringer und Politik.“

BERND HEINEMANN, VERWALTUNGSRATSVORSITZENDER



ABSTAND
Masken und
Trennschei-
ben in den
Geschäftsstel-
len schützen
Kunden und
Mitarbeiter.



„Risikopatientinnen und -patienten benötigen individuelle Hilfen. Mit dem Corona-Lotsen bieten wir ihnen gezielte Unterstützung.“

ULRIKE HAUFFE, STELLVERTRETENDE VERWALTUNGSRATSVORSITZENDE

Corona-Alltag sorgten viele teilweise neue Online-Angebote wie beispielsweise Rezepte für die Familienküche, Anti-Stress-Tipps oder Online-Fitness-Kurse.

Auch wenn inzwischen einige der Anti-Corona-Beschränkungen wieder gelockert wurden, könnte genau das nach Ansicht von Expertinnen und Experten einen erneuten Infektionsanstieg auslösen, besonders unter den Risikopatientinnen und -patienten. Für diese Menschen, die aufgrund ihres Alters oder ihrer Vorerkrankungen besonders gefährdet sind, hat die BARMER

E Magazin

Seinen Arbeitsalltag be-
schreibt ein Corona-Lotse
im E-Magazin.

barmer-magazin.de

den „Corona-Lotsen“ ins Leben gerufen. Er soll betroffene Patientinnen und Patienten zum Beispiel beim Einkaufen, bei der Behandlung ihrer Krankheiten, der Medikamentenversorgung und anderen alltäglichen Verrichtungen gezielt unterstützen. Dafür wurde ein Team aus insgesamt 27 BARMER-Mitarbeitenden zusammengestellt. Um den genauen Bedarf zu ermitteln, werden die Versicherten in einem ersten Schritt zunächst angeschrieben. Bei Interesse können sie dann anschließend ihre individuellen Bedürfnisse mit einem der Corona-Lotsen klären, um auch wirklich passgenaue Hilfen zu erhalten.

Personalisierte Behandlung

BARMER-Versicherte profitieren von individueller Lungenkrebstherapie



IM KÖLNER LABOR:
Prof. Dr. Jürgen
Wolf, Ärztlicher
Leiter des CIO Köln
(rechts), im Ge-
spräch mit einem
Mitarbeiter.

Lungenkrebs ist eine tückische Krankheit und eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Die Rate der Neuerkrankungen liegt bei rund 55.000 Fällen pro Jahr. Eine Ursache für die hohe Sterblichkeit liegt darin begründet, dass Lungenkrebs bei den meisten Betroffenen erst in einem späten Stadium entdeckt wird und damit zu einem Zeitpunkt, zu dem eine Operation nicht mehr möglich ist. Große Fortschritte in der Molekulargenetik haben zu neuen und gezielteren Therapien geführt, die der vormaligen Standardbehandlung durch Chemotherapie und Bestrahlung in mehrfacher Hinsicht überlegen sind.

Die Keimzelle für die erfolgreiche Entwicklung der personalisierten Lungenkrebstherapie ist im Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) der Kölner Unikliniken zu finden. BARMER-Versicherte profitieren davon schon seit Jahren. Denn die BARMER war 2015 die erste bundesweite Krankenkasse, die einen Vertrag mit dem CIO abschloss und die Kosten für diese aufwendige Behandlung übernahm. In Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und Ärzten aus der Region entstand damals das Netzwerk Genomische Medizin (NGM). Hier begannen



DIREKTER DRAHT

-
**BARMER-Versicherte,
die an Lungenkrebs
erkrankt sind oder bereits
eine gesicherte Diagnose
Lungenkarzinom erhalten
haben, können sich direkt
an die Uniklinik wenden.
www.cio-koeln-bonn.de**

Ärzte und Wissenschaftler mithilfe modernster Methoden der Genanalyse die Lungenkrebsdiagnostik und -behandlung weiterzuentwickeln. Entscheidend war dabei die Erkenntnis, dass es nicht die eine einheitliche Lungenkrebskrankung gibt, sondern viele verschiedene Untergruppen, die ihrerseits spezifische Zellveränderungen aufweisen. Diese Mutationen können heute immer öfter mithilfe neuer Medikamente passgenau angegriffen und gezielt blockiert werden. Zum Vorteil für viele Patienten, die so oftmals mehr Lebensqualität durch eine schonendere Therapie und mehr Lebensjahre gewinnen.

Aus dem regionalen Kölner Netzwerk ist mittlerweile ein bundesweites entstanden, ein Zusammenschluss von 15 Universitäts-Krebszentren: das nationale Netzwerk Genomische Medizin Lungenkrebs (nNGM). Es ermöglicht allen Patienten mit fortgeschrittenener Erkrankung, nach der zentralen Diagnostik in einem der Zentren die Behandlung wohnortnah fortführen zu können.

Lungenkrebs-Experte Prof. Dr. Jürgen Wolf: „Das nNGM kann bereits jedem dritten Betroffenen eine neue, maßgeschneiderte Therapie anbieten. Tendenz steigend. Langfristiges Ziel des Netzwerks ist eine flächendeckende Versorgung aller Lungenkrebspatienten in Deutschland.“

Für ein rundum strahlendes Lächeln

NEU
UND GÜNSTIG:
ZAHNZUSATZSCHUTZ
SCHON AB
20,50 €*



Unsere Empfehlung für Sie:
**der neue Zahnzusatzschutz der
HUK-COBURG-Krankenversicherung.**

Damit sichern Sie sich nicht nur eine hohe Erstattung bei Zahnersatz, sondern auch bei weiteren zahnmedizinischen Leistungen wie z.B. der professionellen Zahnreinigung.

Beraten lassen, abschließen und sofort profitieren.

Service-Nummer 0800 2 485 345**
montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr

Ihre Ansprechpartner vor Ort
www.huk.de/ansprechpartner

Weitere Informationen unter:
www.HUK.de/extrassichern

* Monatsbeitrag für den Tarif Zahnzusatz Pro90 ab 21 Jahren.

** Anrufe aus deutschen Telefonnetzen sind kostenfrei.



HUK-COBURG
Krankenversicherung



GESUNDHEIT DIGITAL

Die Digitalisierung der Gesundheitsversorgung zeigt ihre Stärken vor allem in der Corona-Krise. Innovativ, hilfreich und unkompliziert – die BARMER-Versicherten profitieren von vielfältigen Digital-Angeboten, die aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken sind.

Wenn es um digitale Gesundheitsangebote geht, ist die BARMER seit Jahren ganz vorn dabei. Eine Erfolgsgeschichte ist dabei der persönliche Mitgliederbereich Meine BARMER, den mittlerweile rund 1,5 Millionen Versicherte nutzen. Tendenz steigend, jeden Monat kommen 35.000 neue Nutzer hinzu. Meine BARMER bietet Zugang zu vielen wichtigen Services rund um die Gesundheit. Ob schnell und sicher Anträge stellen, persönliche Daten ändern oder Bescheinigungen ausdrucken – Meine BARMER kommt an. Doch das ist bei Weitem nicht alles. Über ein eigenes Online-Postfach können rund um die Uhr komfortabel und datenschutzkonform Nachrichten

gesendet werden. Und wer auf den persönlichen Austausch mit einem Kundenberater nicht verzichten möchte, nutzt einfach den BARMER Chat. Weitere Vorteile von Meine BARMER: der exklusive BARMER - Gesundheitsmanager. Er macht das Leben einfacher, weil er unter anderem an Vorsorgetermine erinnert und ein digitales Zahnbonusheft parat hält. Ade Bonusheft aus Papier.



Ganz neu: In der Kostenübersicht erscheinen die individuellen Leistungsausgaben, aufgeschlüsselt in die Bereiche Arzt, Krankenhaus, Medikamente und sonstige Leistungen.

Alle Infos zu Meine BARMER:
barmer.de/meine-barmer

DIGITALES HERZSTÜCK

Die BARMER-App ist das Herzstück des digitalen Portfolios – intuitiv, sicher, transparent. Ein Überblick zu ihren Services.



Kompass Krankengeld

Der Kompass Krankengeld ist ein Novum in der gesetzlichen Krankenversicherung. Als erste gesetzliche Krankenkasse bietet die BARMER maximale Transparenz über den Bearbeitungsstatus beim Krankengeld. Versicherte können jederzeit den aktuellen Stand ihres Krankengeldantrags von der Schreibung bis hin zur Auszahlung verfolgen. Via Berechnungsanzeige können sie zusätzlich nachvollziehen, wie das Krankengeld berechnet wird. Hilfreiche Tipps zum Thema runden das Angebot ab. Doch dabei bleibt es nicht: Auch den Status anderer Anträge, zum Beispiel für Mutterschaftsgeld, werden die Versicherten künftig online nachverfolgen können.



Gesundheits- manager

Wer muss wann zu welcher Vorsorgeuntersuchung? Wer benötigt welche Impfung? Alle Termine auf einen Blick gibt's im Gesundheitsmanager. Er hilft bei einer übersichtlichen Planung für die ganze Familie. Und über den Verbleib des Zahnbonusheftes muss man sich auch keine Gedanken mehr machen. Im digitalen Zahnbonusheft wird jeder Besuch beim Zahnarzt automatisch dokumentiert. Zusätzlich erhalten Versicherte in der neuen Kostenübersicht einen schnellen Überblick zu den Beträgen, die die BARMER für sie ausgegeben hat – mit Optionen zu Analyse, Filterung und Sortierung der Daten.



Anträge

Schluss mit dem Papierkrieg. Anträge können via BARMER-App schnell und unkompliziert online gestellt werden – beispielsweise auf Pflegeleistungen, Kinderkrankengeld, Erstattung von Auslandskrankenkosten und viele mehr.



AU- Bescheinigung

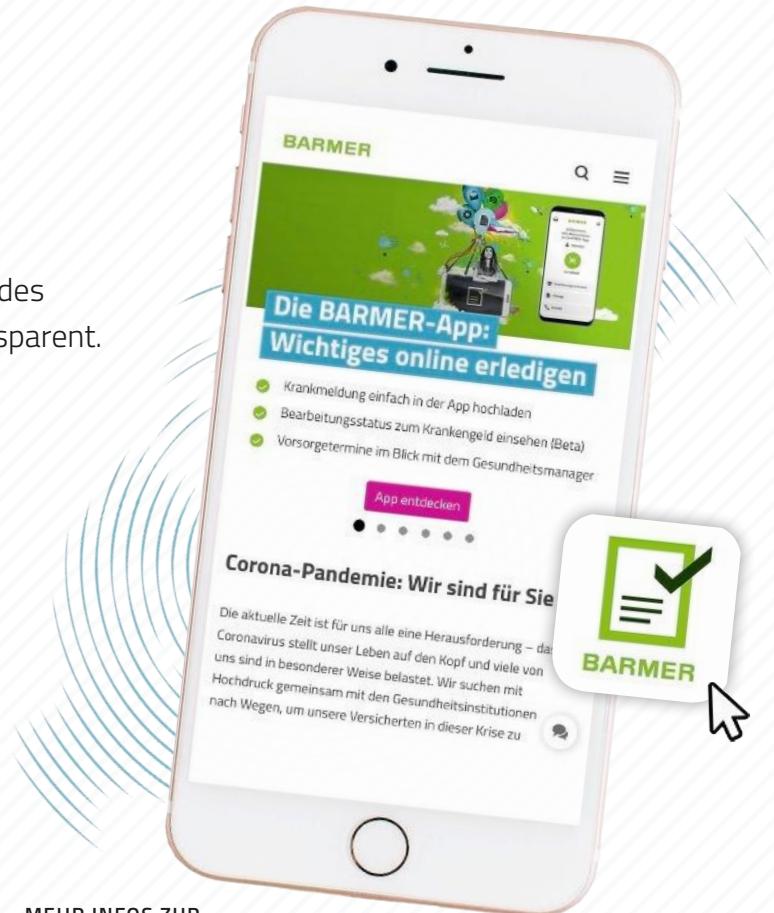
Mit der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zum Briefkasten? Das war einmal. Einfach mit der BARMER-App die AU abfotografieren und hochladen. Zügige Bearbeitung garantiert. Und die Portokosten sind so natürlich auch Geschichte.



Kommunikation

Das Online-Postfach bündelt die Kommunikation zwischen Versichertem und BARMER – sicher und datenschutzkonform. Zudem stehen in der App weitere Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung. Mit Push-Nachrichten bleibt man aktuell informiert.

FORTSETZUNG AUF SEITE 16 >



DIGITALE HELFER FÜR JEDE LEBENSLAGE

Die BARMER denkt Gesundheit weiter. Ihre neun Millionen Versicherten unterstützen sie mit der Entwicklung von innovativen digitalen Beratungs- und Leistungsangeboten für die individuelle Gesundheitsversorgung.



NEUE FUNKTIONEN IN DER BARMER TELEDOKTOR-APP

Fachlicher Rat von medizinischen Experten rund um die Uhr. Immer mehr BARMER-Versicherte nutzen die Tele-doktor-App via Smartphone und Tablet. Mit der neuen Version stehen noch mehr Services zur Verfügung. Fragen zu Gesundheit und Therapie lassen sich live per Videochat klären. Die Reiseberatung liefert fundierte medizinische Infos mit aktuellen Impfempfehlungen und Einreisebestimmungen. Und ein Diagnosedolmetscher entschlüsselt medizinische Begriffe und Codes. barmer.de/a004900



FITNESSCLUB FÜR ZU Hause

Die BARMER bietet ihren Versicherten mit dem Kooperationspartner CYBERFITNESS kostenfreies Training für zu Hause an. Es ist für jeden etwas dabei: BauchBeinePo, Pilates, TotalBodyWorkout, Bodyshaping, Rückenfit, Stretching, Dance, Spinning, Rudern, Yoga und zahlreiche weitere Sportarten. Mehrmals die Woche finden Live-Kurse zum Mitmachen auf dem YouTube-Kanal von CYBER-FITNESS statt – mit Tausenden Teilnehmern, Live-Chat und DJ. Einfach per Smartphone, Tablet oder PC den Code „barmerhome“ auf der Webseite www.cyberfitness.de/gutschein eingeben und registrieren. Die kostenfreie Nutzung für BARMER-Versicherte ist bis Ende des Jahres 2020 möglich. Eine Kündigung ist nicht erforderlich.

barmer.de/a005380



WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Anregungen für einen neuen Lebensstil bieten die Gesundheitskurse der BARMER. Versicherte können an zwei zertifizierten Kursen im Jahr teilnehmen und werden dafür mit je 150 Punkten im Bonusprogramm belohnt. Die Anbieter in Wohnnähe zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stress und Suchtmittelkonsum finden sich in der BARMER-Kursdatenbank. Schon mal probiert? Functional Training, Cardio Aktiv, Ich nehme ab, Yoga, Nichtraucher werden und viele Kurse mehr regen zum Mitmachen an.

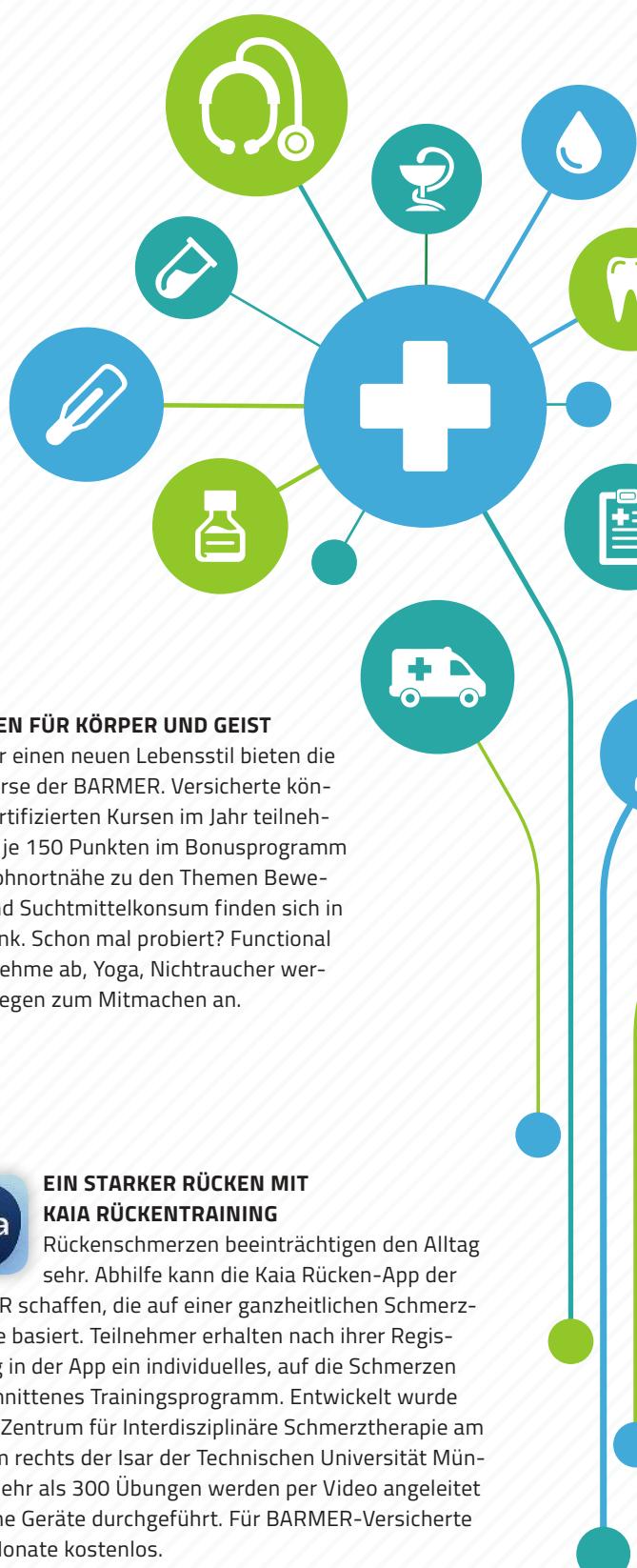
barmer.de/a000052



EIN STARKER RÜCKEN MIT KAIAS RÜCKENTRAINING

Rückenschmerzen beeinträchtigen den Alltag sehr. Abhilfe kann die Kaia Rücken-App der BARMER schaffen, die auf einer ganzheitlichen Schmerztherapie basiert. Teilnehmer erhalten nach ihrer Registrierung in der App ein individuelles, auf die Schmerzen zugeschnittenes Trainingsprogramm. Entwickelt wurde es vom Zentrum für Interdisziplinäre Schmerztherapie am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Mehr als 300 Übungen werden per Video angeleitet und ohne Geräte durchgeführt. Für BARMER-Versicherte zwölf Monate kostenlos.

barmer.de/g101346





NEU MIT TAKTGEBER: DIE BARMER KINDER-NOTFALLAPP

Die BARMER Kinder-Notfallapp hilft Eltern und Großeltern im Notfall, die richtigen Maßnahmen für ihr Kind zu ergreifen. Ganz neu: der Taktgeber für die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Diese Funktion kann Leben retten. Genauso wie die Infos zur Ersten Hilfe, die Checklisten und Suchmasken für Kinder- und Jugendärzte, Notfallambulanzen sowie Apotheken.

barmer.de/a004875



MINDDOC – ONLINETHERAPIE

VON ZU HAUSE AUS

Menschen mit psychischen Belastungen soll schnell geholfen werden, bevor sich Symptome verschlechtern oder chronisch werden. Bei der Psychotherapie per Video von MindDoc dauert es in der Regel vom Erstkontakt bis zur ersten Sitzung nur zwei bis vier Wochen. Die vollwertige Verhaltenstherapie unterstützt BARMER-Versicherte bei Depressionen, Ess- und Angststörungen oder Zwangsstörungen.

barmer.de/a002798



KOSTENFREIE HEBAMMENBERATUNG

Schwangere, Mütter und Väter mit einem Baby bis zum Alter von sechs Monaten können sich als BARMER-Versicherte rund um Schwangerschaft und Geburt von examinierten Hebammen per Chat oder per Telefon beraten lassen. Neu im Angebot: Live-Kurse für die Rückbildung und die Geburtsvorbereitung.

barmer.de/a002878



BESSER EINSCHLAFEN

Oftmals bringt einen das Gedankenkarussell um den lang ersehnten Schlaf. Beim Durchbrechen des Schlafräubers hilft die BARMER. Sie hat gemeinsam mit Schlafexperten den Skill „Schlafenszeit“ entwickelt. Traumreisen, sanfte Musik, entspannende Klangwelten und das gute alte Schäfchenzählen lenken ab und unterstützen das Einschlafen. Der Skill ist über Amazon Echo und Google Home jederzeit kostenfrei abrufbar.

barmer.de/a004930



ONLINE-PFLEGEANTRAG

Papierkram war gestern. Pflegeleistungen können in nur wenigen Minuten komfortabel im geschützten Mitgliederbereich Meine BARMER beantragt werden. Versicherte werden Schritt für Schritt durch alle Angaben geführt und erhalten notwendige Hilfestellungen bei Fragen. Schon mehr als 5.000 Versicherte haben davon Gebrauch gemacht.

barmer.de/s050050



BARMER YOUTUBE-KANAL

Regelmäßig veröffentlicht die BARMER Videos auf YouTube, um komplexe Themen der Krankenversicherung einfach zu erklären. Bislang finden sich dort Videos zu Themen wie Krankengeld, Pflege, Psychotherapie, Datenschutz in Hausarztpraxen, BARMER-Impfplaner oder zur BARMER-App. In die YouTube-Suche „BARMER“ eingeben.

barmer.de/youtube

FRISCHEKICK FÜR INTERNET-AUFTRITT

Noch informativer und deutlich übersichtlicher: Die BARMER-Homepage präsentiert sich jetzt noch benutzerfreundlicher.

Ob auf dem klassischen PC, dem Tablet oder dem beliebten Smartphone: Wer heute im Internet surft, wünscht sich vor allem drei Dinge – ein ansprechendes, emotionales Design, eine klare, sich selbst erklärende Struktur und Anwendungen, die schnell und unkompliziert funktionieren. Da ist es völlig egal, ob es sich um einen Online-Shop oder die BARMER handelt. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, entwickelt die BARMER ihre Homepage kontinuierlich weiter. Erst vor Kurzem wurden wieder elementare Anpassungen auf **barmer.de** vorgenommen, um für die Kundinnen und Kunden jederzeit ein moderner, flexibler und gleichzeitig zuverlässiger Ansprechpartner zu sein.

Alle Infos leicht zu finden

Um den Usern den Aufenthalt auf **barmer.de** so komfortabel wie möglich zu machen, wurde die Navigation deutlich reduziert. Orientierungshilfe bieten auch die sogenannten Themenspecials. In diesen Schwerpunkten, etwa zum Thema Corona, sind sowohl relevante Gesundheitsinformationen als auch alle Leistungen der BARMER, inklusive Apps und weiteren Services, an einer einzigen Stelle gebündelt. Außerdem ist es jetzt möglich, sich von jeder einzelnen Seite auf **barmer.de** in den persönlichen Bereich Meine BARMER einzuloggen, wo Nutzer dann zum Beispiel direkt Anträge online stellen oder über den Gesundheitsmanager ihre Vorsorgetermine checken können. Und durch das Online-Postfach haben sie ihre gesamte Kommunikation mit der BARMER im Blick.



AUSGEZEICHNET
Die BARMER-Website erhielt schon mehrfach beste Bewertungen.



Sterne zu vergeben

Auf der Homepage stehen den Nutzern zahlreiche Informationen zur Verfügung. Wie diese ankommen, können Leserinnen und Leser nun selbst bewerten, etwa indem sie für die Artikel Qualitätsssterne vergeben. Eine Kommentarfunktion ermöglicht es außerdem, den Autoren Lob oder Kritik mitzuteilen.

barmer.de



**Vor Depressionen sollte man
sich aktiv schützen können.**

**Gedacht, gemacht:
der Online-Kurs GET.ON Stimmung.**

Der Online-Kurs GET.ON Stimmung bietet Strategien, Tipps und konkrete Übungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Er wurde speziell für Menschen entwickelt, die Depressionen vorbeugen möchten.

Mehr Infos unter: www.barmer.de/geton-testen

APPS



Alle Infos zu den Apps
auf dieser Seite sowie
Hinweise zu den Download-
möglichkeiten finden
Sie hier: barmer.de/apps

DIGITALE BAR

WEB-ANGEBOTE



fitbase

Rückengesundheit, Ernährungskurse, Achtsamkeits-, Resilienz-, Augen- und Sehtraining, Mausarm-Übungen

geton

Online-Training GET.ON

Kurse für weniger Stress und bessere Stimmung

MindDoc
by Schön Klinik

MindDoc by Schön Klinik

Online-Verhaltenstherapie per Videochat inklusive Online-Trainings zur Unterstützung bei Depressionen und Essstörungen

SQUIN
SMOKE QUIT WIN

Squin

Rauchentwöhnung

memore®

Memore Box

Förderung geistiger und körperlicher Fähigkeiten per Videospiel-Plattform in stationären Pflegeeinrichtungen

PädExpert®

PädExpert

Online-Einbindung weiterer Fachärzte bei speziellen Erkrankungen durch den Kinderarzt für Teilnehmer am BARMER Kinder- und Jugendprogramm



App auf Rezept

Unterstützende Therapie für Kinder mit funktioneller Sehschwäche

AdAM

AdAM

Anwendung für digital unterstütztes Arzneimitteltherapie- und Versorgungsmanagement

Kinderheldin

Hebammenberatung via Telefon und Chat

Infos zu Web-Angeboten und zur Teilnahme finden Sie unter:
barmer.de/g100004



ZUKUNFT DIGITAL? ABER SO WAS VON!

Die BARMER entwickelt die neue elektronische Patientenakte eCare.

Kurze Frage: Wann muss ich meine Medikamente einnehmen? Was steht eigentlich im Arztbrief? Und wo sind meine Laborergebnisse? Bald gibt es darauf eine kurze, schnelle Antwort: in der BARMER eCare! Diese unterstützt Versicherte ab dem 1. Januar 2021 dabei, alle medizinischen Informationen digital an einem Ort zu organisieren. Die eCare ist die elektronische Patientenakte (ePA) der BARMER. Im kommenden Jahr wird eCare das individuelle Gesundheitsmanagement der Versicherten verbessern und die Kommunikation mit Ärzten erleichtern. Die Nutzung ist freiwillig und kostenlos.



NOCH FRAGEN?

– Hier können Sie über die Entwicklung der Patientenakte auf dem Laufenden bleiben:
barmer.de/ecare

Datenhoheit garantiert

Die eCare der BARMER funktioniert via App auf Smartphones und Tablets. Sie ist einfach und intuitiv gestaltet. Nutzer jeden Alters können ihr Gesundheitsmanagement digital organisieren. Eine Version für den heimischen PC ist ebenfalls angedacht. So verfügt die eCare beispielsweise über ein digitales Archiv. Hier verwalten BARMER-Versicherte medizinische Dokumente wie Laborergebnisse und Befunde und können diese auch mit Ärzten teilen. Der Medikationsplaner zeigt einen Überblick über einzunehmen-

de Medikamente und erinnert an die Einnahme. Außerdem möglich: die Speicherung eines Datensatzes für Notfälle und die schnelle elektronische Übermittlung des Arztbriefes. Letzteres vermeidet Doppelbehandlungen, denn die elektronisch dokumentierten Diagnosen und Behandlungen können wiederum rasch mit anderen Ärzten geteilt werden.

Da es um sensible Daten geht, gelten für die BARMER eCare höchste Sicherheitsstandards. Die Daten werden verschlüsselt und auf Servern in der EU gespeichert. Die Nutzer bestimmen, welcher Arzt ihre Dokumente wie lange sieht. Grundsätzlich können sie dort alles lebenslang aufbewahren.

eCare weiterentwickeln

Anfang nächsten Jahres startet die eCare zunächst mit den beschriebenen Funktionen, mit denen sich die Versicherten dann erst einmal vertraut machen können. Im Jahresverlauf stoßen dann Zusatzfunktionen hinzu, zum Beispiel individuelle Gesundheitstipps zu Präventionskursen oder hilfreiche Ratschläge gegen saisonale Infekte.

Ab dem Jahr 2022 sollen außerdem Impfpass, Mutterpass und Vorsorgehefte für Kinder in der BARMER eCare zu finden sein.

THERAPIEREN MIT APPS

Apps als Kassenleistung? Bald möglich. Für ihre Versicherten bietet die BARMER bereits heute viele hochwertige Gesundheits-Apps.

VON ÄRZTEN EMPFOHLEN



Apps sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Chatten, informieren, streamen – die Ansprüche sind vielfältig, entsprechend groß ist das Angebot. So auch im Gesundheitssektor. Hier wächst der Markt der digitalen Helfer permanent. Hilfe bei Rückenschmerzen oder Depressionen, digitale Tagebücher für Diabetiker und viele mehr. Das „Digitale-Versorgung-Gesetz“ sieht vor, dass es künftig qualitativ geprüfte Apps als Kassenleistung geben soll – so auch bei der BARMER.

QUALITÄTS-CHECK IST PFLICHT

Allerdings darf die BARMER nicht die Kosten für jede beliebige App übernehmen, sondern nur für solche, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in ein spezielles Verzeichnis aufgenommen wurden. Dazu reicht der Hersteller einen entsprechenden Antrag ein. Dann sind zwei Schritte nötig: Die Anwendungen müssen ihren Nutzen in wissenschaftlichen Studien nachweisen sowie in Funktionalität, Datenschutz und Sicherheit überzeugen.

WELCHE APP IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Lust auf einen App-Test? Die BARMER identifiziert bereits heute gemeinsam mit Hausärzten elf Apps für häufig auftretende Krankheitsbilder, deren Basisversion derzeit kostenfrei erhältlich ist. Ob und in welchem Umfang diese dann in Zukunft verschrieben werden, ist noch offen. Exklusiv für BARMER-Versicherte gibt es die Meditations-App 7Mind und die Rücken-App Kaia in der umfangreichen Premiumversion – ohne zusätzliche Kosten.

barmer.de/g100358

AUF ZU NEUEN ABENTEUERN, BABY!

Angehen, auffrischen, abtauchen: Kosten für Reiseimpfungen werden zu 100 % übernommen

Jung sein, frei sein, die Welt entdecken – ob als Backpacker durch Thailand tigern, als Surfer auf Bali stranden oder sich als Low-Budget-Traveller in Australien lümmeln. Ach, Fernweh!

Doch halt: Komplett durchgecheckt? Anderes Klima, andere Hygienestandards, anderer Schutz. Unser Tipp: Mindestens acht Wochen vor Abflug einen Blick in den Impfpass werfen und kurzfristig feintunen. Ob Cholera, Influenza oder vieles mehr: Die BARMER übernimmt für Impfungen und die Malaria prophylaxe die vollen Kosten, die gut und gerne mal um die 1.000 Euro betragen können. Aber wann ist eine solche Impfung nötig? Dies hängt nicht nur vom eigenen Gesundheitsrisiko ab, sondern auch von Reiseland und -art. Eine Trekking-Tour im Fernen Osten fordert andere Vorkehrungen als ein Pauschalurlaub am Mittelmeer. In jedem Fall hilft: Bei Unsicherheit Arzt oder BARMER-Teledoktor fragen. barmer.de/a000087



GEWINNSPIEL



Camping, Outdoor, Festival? Hier gibt es die einmalige Chance auf ein Sekunden-
zeit Qeedo Quick Oak für drei Personen.
Ratzfatz auf- und abgebaut. Preisfrage: Wie viele
Wochen vor einer Auslandsreise sollte man spätestens
seinen Impfschutz checken? Lösung und Absender bis zum
15. Juli 2020 senden an: gewinnspiel@barmer.de

Der Preis wurde gesponsert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Mehr Infos: barmer.de/datenschutz



Du bist digital, die BARMER auch. Regle alles, was deine Versicherung betrifft, über die BARMER-App. Lade neben deiner BAföG-Bescheinigung deinen Versichertennachweis herunter – und deine Studienbescheinigung hoch. Ändere persönliche Daten. Fordere eine neue Gesundheitskarte an. Oder checke dein Zahnbonusheft. Plane alle Vorsorgeuntersuchungen und auch deine Reiseimpfungen.

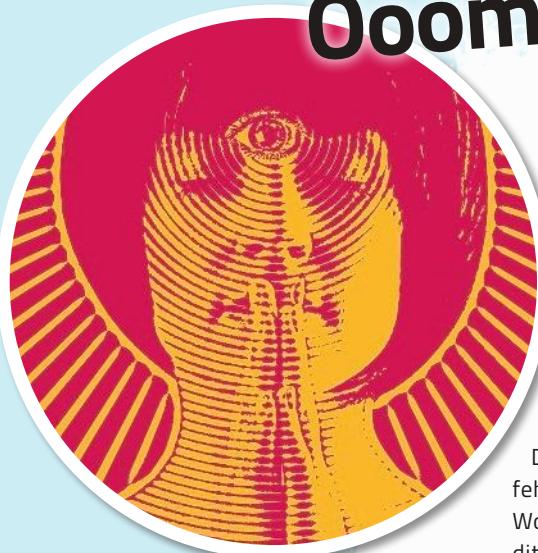
barmer.de/g100369

Punkteregen ist ein Segen

Fleiß wird belohnt. Na klar, auch bei der BARMER. Du trainierst im Fitnessstudio, gehst zur Vorsorge, lässt dich impfen? Oder oder oder? Füchse, aufgepasst: Wer sich all das quittieren lässt, profitiert doppelt. Nicht nur die Gesundheit dankt's. Nebenbei staubst du in der BARMER Bonus-App Prämien ab oder spendest die Bonuspunkte an Familie, Freunde, wohltätige Organisationen. Das Handling ist simpel: Nachweise abfotografieren, in die App hochladen und Goodie aussuchen.

barmer.de/g101993



**FINDE DEINE MITTE**

Logge dich in „Meine BARMER“ ein, schalte 7Mind frei, lege los!

Ooommmmm

Meditation ist viel mehr als der Lotussitz

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Klingt erst mal gut, doch wo finden wir sie? Gerade wenn wir Tag für Tag beweisen, was wir doch für Lebenskünstler sind. Da die Seminararbeit, dort der Nebenjob, dann noch der Freundeskreis und wir selbst. Ja, wir balancieren auf einem schmalen Grat, mal problemlos step by step, mal mit rudernden Armen, da uns alles über den Kopf wächst – und doch fangen wir uns. Weil es immer irgendwie geht.

Doch irgendwie ist auf Dauer nicht gut. Es stresst, macht müde. Was uns oft fehlt, ist Ruhe. Ruhe für mehr Konzentration, innere Einkehr. Ruhe für mehr Wohlbefinden, fürs Gesundbleiben. Deshalb gibt es 7Mind, die App, mit der Meditation gelingt – egal, wie dein Tag gerade aussieht. Als BARMER-Versicherter nutzt du sie ein Jahr lang kostenlos. Wann, wo und wie oft du willst. Lerne zunächst in 7x 7 Minuten die Basics der Meditationstechniken, bevor du mit 200 Achtsamkeitsübungen durchstartest. Vertiefe Themen in den Kursen Schlaf, Stress, Konzentration, Glück. Alles wissenschaftlich fundiert, alles für Geist und Sinne, alles ohne Heckmeck. Na, wie wär's?

barmer.de/g101419

Wenn büffeln, dann nachhaltig

Prüfungsstress ade: Mit der App StudySmarter Lernstruktur aufpolieren und bessere Noten einheimsen

An Prokrastination, liebevoll auch Aufschieberitis genannt, „erkranken“ Studierende aller Fächer immer mal wieder mit Vorliebe. Erste Symptome zeigen sich, wenn sich Berge an Abgaben türmen, Klausuren näherücken, das Wort „Lernzettel“ einen mahnenden Beigeschmack bekommt. Keine Panik, Rettung naht. Bei der App StudySmarter ist der Name Programm. Und nicht nur das. Du nutzt als BARMER-Mitglied die All-in-one-Funktion mit zusätzlichen Features ein Jahr kostenfrei. Das klappt so: Bestimme zunächst deinen Lerntyp und setze dir Wochenziele. Um diese zu erreichen, lädst du Skripte aus Vorlesungen hoch, die sich in Karteikarten verwandeln. Tausche dich in Gruppen mit Kommilitonen über den Lernstoff aus oder wirf einen Blick in den Inhaltspool. Dieser ist bereits mit über 1,5 Millionen Zusammenfassungen in Zehntausenden Fächern bespickt. Büffeln war selten so bequem. Interessiert? Dann begeistere dich und andere, denn so lässt sich ganz nebenbei etwas für die Umwelt tun. Pro eingeladenem Kommilitonen wird ein Baum gepflanzt. Smart eben. Und nachhaltig obendrein.

barmer.de/g102162



KONZEPT GEHT AUF:
Effizienter, stressfreier, fokussierter und strukturierter auf Prüfungen vorbereiten



Haut schützen

Sonnenbrandgefahr

Die Kraft der Sonnenstrahlen ist nicht zu unterschätzen. Schon im Frühling und Frühsommer entspricht der Sonnenstand dem des Spätsommers, sodass die Gefahr des Sonnenbrands steigt. Zum Schutz der Haut sollte im Freien Sonnencreme aufgetragen und je nach Beanspruchung mehrfach nachgecremt werden. In der Mittagszeit schützt lange Kleidung vor zu intensiven Sonnenstrahlen. Eltern sollten vor allem für einen ausreichenden Schutz bei Kindern achten, da deren Haut dünner und empfindlicher ist. Da die Haut keinen Sensor für UV-Strahlen hat, merkt man nicht sofort, wenn die Haut verbrennt. Strahlen dringen auch bei nicht so hohen Temperaturen tief in die Haut ein und schädigen sie nachhaltig. Spätfolgen können vorzeitige Hautalterung und sogar Hautkrebs sein. barmer.de/s000036

**Schutz vor Infektionen**

Händewaschen wichtiger denn je



Gute Händehygiene gehört zu den wichtigsten Vorbeugemaßnahmen gegen Infektionskrankheiten. Regelmäßiges Händewaschen oder Desinfizieren schützt nicht nur in Corona-Zeiten vor Infektionen. Wichtig ist es, die Regeln einzuhalten: die Hände 20 bis 30 Sekunden samt Handrücken, Fingerzwischenräumen und Nägeln einseifen und gründlich abspülen. Danach Wasserhahn und Türklinke möglichst nicht mehr anfassen. Wenn das Waschen nicht möglich ist, kann ersatzweise Desinfektionsmittel verwendet werden, das am besten 30 Sekunden lang einwirkt und an der Luft trocknet. Nicht nötig ist es, die Hände zu waschen und sie zusätzlich zu desinfizieren. barmer.de/a005195

Vergütungen 2019

Transparenz ist wichtig

Für die BARMER ist Transparenz wichtig. Aus diesem Grund veröffentlicht sie regelmäßig die Vergütungen und Versorgungsregelungen ihrer Vorstandsmitglieder. Darüber hinaus – so sieht es der Gesetzgeber vor – werden auch die Vorstandsgehälter der Verbände, denen die BARMER angehört, offengelegt. Das sind der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und der GKV-Spitzenverband.

Die vdek-Vorstandsvorsitzende erhielt im Jahr 2019 eine Vergütung von 220.000 Euro, als Zusatzversorgung für ihre Betriebsrente wurden 39.555,96 Euro aufgewendet. Der geldwerte Vorteil für die Nutzung des Dienstwagens für private Zwecke betrug 12.737,40 Euro. Die Gesamtvergütung belief sich damit auf 272.293,36 Euro.

Die Vorstandsvergütung im GKV-Spitzenverband belief sich bei der Vorstandsvorsitzenden auf 262.000 Euro Grundvergütung sowie 50.290 Euro als Zusatzversorgung für die Betriebsrente. Insgesamt lagen die Ausgaben bei 312.290 Euro. Der Stellvertreter erhielt vom 01.01. bis 30.06. eine Grundvergütung von 128.500 Euro, die Aufwendungen für die Betriebsrente betrugen 20.463 Euro. Vom 01.07. bis 31.12. erhielt er als Grundvergütung 124.952 Euro, die Aufwendungen für die Betriebsrente betrugen 36.038 Euro. Die Summe der Aufwendungen belief sich auf 309.953 Euro. Das Vorstandsmitglied erhielt vom 01.01. bis 30.06. eine Vergütung von 127.000 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente lag bei 36.775 Euro. In der Zeit vom 01.07. bis 31.12. beliefen sich die Vergütung auf 125.000 Euro und der Versorgungsaufwand zur Betriebsrente auf 15.422 Euro, die Gesamtvergütung lag somit bei 304.197 Euro.

Der BARMER-Vorstandsvorsitzende erhielt eine Jahresvergütung von 306.438 Euro. Die Aufwendungen für die Betriebsrente betrugen 75.907 Euro und der geldwerte Vorteil für die Nutzung des Dienstwagens auch für private Zwecke 7.854 Euro. Die Gesamtvergütung betrug 390.199 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende erhielt eine Grundvergütung von 281.922 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente betrug 22.893 Euro und für die private Nutzung des Dienstwagens wurden 1.566 Euro aufgewendet. Daraus ergab sich ein Gesamtaufwand von 306.381 Euro. Die Gesamtvergütung des Vorstandsmitglieds belief sich auf 331.156 Euro, die sich auf die Grundvergütung in Höhe von 265.739 Euro sowie auf die Versorgungsleistung für die Betriebsrente von 65.417 Euro aufteilten. Alle Vorstände erhielten keine variablen Zulagen.

Ihr Urlaub – mit freundlicher Empfehlung von Ihrem Gesund und Aktiv Club.

Gesund und Aktiv club
Barmer Gesundheitsclub GmbH



Zeit für Ihren Urlaub am Meer

Das ist meine Ostsee

Ihr Hotel BALTIC direkt am Strand

Ihr Ostsee-Urlaub ohne Risiko!

4 Tage Insel-Urlaub ab € 199,- p. P./DZ Landseite statt € 297,-

Die ersten 100 Buchungen erhalten ein KOSTENLOSES Zimmer-Upgrade.*

IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 3 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstück- und Abendbuffet/menü, kleiner Mittagssnack (Beginn: Abendessen am Anreisetag/Ende: Frühstück am Abreisetag)
- kostenfreie Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten und von 10-18 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad
- täglich zum Abendessen 0,25l Karaffe Hauswein oder 0,3l Bier
- täglich mehrfacher Eintritt ins hoteleigene Badeparadies mit Meerwasserpools und Thermalbad
- Leihbademantel und Leihbadetücher
- 5,5 Stunden Kinderbetreuung – 6 Tage die Woche
- **100% Kinderermäßigung für ein Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern**

Ihr Urlaub an der Ostsee (Reise-ID: UAO)

Preise in € p. P. im **DZ Landseite** (Kinder: im DZ max. 1, im EZ max. 2)

Reisetermine 2020/21	3 Nächte	7 Nächte
A 06.12. - 22.12.20	199,- 297,-	399,- 573,-
B 01.11. - 05.12.20, 01.01. - 28.01.21	249,- 374,-	529,- 637,-
C 29.01. - 20.02.21, 30.04. - 11.05.21	259,- 386,-	599,- 684,-
D 04.10. - 31.10.20, 26.03. - 10.04.21	359,- 513,-	779,- 886,-
E 30.08. - 03.10.20	–	889,- 1.005,-
F 03.07. - 29.08.20	–	989,- 1.143,-

*Upgrade nach Verfügbarkeit in die nächsthöhere Zimmerkategorie. **100% Ermäßigung für 1 Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern. *** Kostenlose Umbuchung bis 14 Tage vor Anreise jederzeit möglich. **Verl.-Nacht** ab 69,50 € p. P. im DZ Landseite. **Aufpreise p. P./Nacht:** Einzelzimmer 30,- €, Sesselseite 6,- €, Ostseeblick 12,- €. **Zahlbar vor Ort:** Parkplatz ab 8,- € pro PKW/Nacht (Parkplatz 3), Kurtaxe ca. 2,50 € p. P./Tag. Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen. Der Gesamtpreis ist 14 Tage vor Anreise fällig. Änderung vorbehalten.

Jetzt gratis anrufen und direkt zum **BEST-PREIS** buchen:
038377 7000 (täglich 8-22 Uhr)

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **GESUND-USEDOM**

Sofort online buchen unter:
www.baltic-direkt.de/gesund

Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünenstr. 2, 17454 Zinnowitz






Bad Füssing – Zeit für eine Auszeit

REISE OHNE RISIKO – KOSTENLOSE STORNIERUNG BIS 7 TAGE VOR ANREISE*



Wählen Sie Ihr Wunschhotel oder lassen Sie sich einfach überraschen.

Ihr **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** befindet sich im Stadtteil Kirchham mitten im Grünen.

Ihr **Johannesbad Hotel Königshof** liegt zentral direkt beim großen Kurpark und verfügt über einen neuen Wellnessbereich seit April 2020.

Ihr **Johannesbad Hotel Phönix** bietet Wellness pur für Single-Reisende. Kein Einzelzimmerzuschlag!

Wunschleistungen pro Person/Nacht:

- Garantierte Unterbringung: Hotel Phönix 10,- € | Vitalhotel Jagdhof 10,- € | Hotel Königshof 20,- €
- Einzelzimmer: Hotel Phönix zuschlagsfrei | Vitalhotel Jagdhof 9,- € | Hotel Königshof 15,- €

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

08531 – 23 29 09 (Ortstarif) täglich 8 – 20 Uhr

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **AUSZEIT20**

Direkt online buchen unter:

www.johannesbad-hotels.com/aktion

Johannesbad Hotels Bad Füssing GmbH | Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing

6 Tage/ 5 Nächte
ab 199,- €
pro Person/DZ statt 309,- €

Ihre Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtung im Standard DZ
- Täglich Frühstücksbuffet
- Täglich Abendessen
- 4 x Eintritt in die Johannesbad Therme inkl. Sauna
- 1 x Massage (20 Min.)
- Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit zertifizierten Trainern
- Kur- und Gästekarte
- Leihbademantel

Termine & Preise 2020/21 p. P. in € im Standard Doppelzimmer:

Reisezeiträume/ Anreise täglich	6 Tage / 5 Nächte	8 Tage / 7 Nächte
A 01.12. - 22.12.20, 04.01. - 06.03.21	199,- statt 309,-	279,- statt 459,-
B 01.11. - 30.11.20	259,- statt 369,-	339,- statt 519,-
C 01.07. - 31.10.20	279,- statt 399,-	359,- statt 539,-

*Gilt nur bei Anreisen bis 30.09.2020.

Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen. Zusatzkosten/Tag (vor Ort): Tischgetränkepauschale 6,- € p. P. (auf Wunsch); Kurtaxe, ca. 2,90 €; Parkplatz, ca. 3,- €.

 **JOHANNESBAD**
HOTELS

Lebens- rezept Optimismus

Die Karriere von Heike Matthiesen als klassische Konzert-Gitarristin ist ungewöhnlich, ihr Optimismus trotz einer Krebserkrankung ungebrochen, auch weil die BARMER sie unterstützt.



U

Ungewöhnlich war es auch für das BARMER-Magazin, Heike Matthiesen für diese Geschichte nicht persönlich zu begegnen, sie wegen Corona nur am Telefon und auf ihrer Website zu erleben, sie aber dennoch ein wenig kennenzulernen.

Womöglich ist es vorherbestimmt, Musikerin zu werden, wenn einem die elterlichen Gene dazu gewissermaßen in die Wiege gelegt werden. Der Vater Chordirektor, die Mutter Pianistin und später Inspizientin – im Hause Matthiesen drehte sich stets alles um die Oper. Töchterchen Heike erhielt von klein auf Klavierunterricht und blieb dem Tasteninstrument bis ins Teenageralter treu. Woher mit 18 Jahren plötzlich der unbändige Wunsch kam, trotz virtuos erlernten Klavierspiels zur Konzertgitarre zu greifen, kann sich Heike Matthiesen selbst nicht recht erklären. „Vielleicht war es die Gitarre, die bei uns zu Hause an der Wand hing, ein altes Familienerbstück.“

Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin, gepaart mit Lebensfreude und grenzenlosem Optimismus, haben der Musikerin eine erfolgreiche Solokarriere beschert. Eigenschaften, die ihr nun auch helfen, ihre Krebskrankung zu bewältigen.

Im August vergangenen Jahres hatte sie bemerkt, dass einer ihrer Leberflecke am Hals plötzlich merkwürdig aussah. Heute sagt sie: „Sobald man sich fragt, ob der Fleck sich verändert hat, sollte man sofort zum Arzt gehen.“ Sie schob den Arztbesuch zunächst auf. Bis einige Tage später der Fleck stark zu bluten begann.

Entsetzen und Erleichterung

Die Diagnose schwarzer Hautkrebs war erst mal ein Schock. Die OP in der Uniklinik Frankfurt, bei der diverse Flecken am Hals entfernt werden mussten, war verbunden mit der Angst, dass möglicherweise Nerven verletzt werden könnten, die für die Beweglichkeit der Arme, Hände und Finger zuständig sind. Sieben Narben am Hals mögen ein kleiner Schönheitsfehler sein. Eine Chemotherapie blieb der Künstlerin aber erspart. Und damit auch der Verlust der langen Haare, die helfen, die Narben zu verdecken. Matthiesen: „Stattdessen bekomme ich eine intensive Immuntherapie und habe gute Chancen, gesund weiterzuleben. Vor allem aber auch deshalb, weil meine Krankenkasse mich unterstützt, wo sie nur kann. Ich fühle mich bei der BARMER unglaublich gut aufgehoben. Durch das Krankengeld bin ich glücklicherweise abgesichert. Aber es gibt ja noch so viel mehr: Lymphdrainage, Physiotherapie und ein spezielles Sportangebot für Krebspatienten. Das alles hilft mir, wieder ganz gesund zu werden.“

Selbst ist die Frau

Die Künstlerin tut selber auch einiges dafür, sich bis zur Rückkehr auf die Bühne fit zu halten. Was so zauberhaft leicht und harmonisch daherkommt, wenn sie ihrer Gitarre Wohlklänge entlockt, ist nicht nur musikalisch kunstvoll, sondern auch Spitzensport für Finger, Arme, Schultern und Kopf. Als sie vor vielen Jahren vom Klavier zum Saiteninstrument wechselte, dauerte es nur ein Jahr, bis sie an der Musikhochschule den Profistatus erreicht hatte. Seither hat Heike Matthiesen mit ihrer Musik verschiedene be-



„Ich fühle mich bei der BARMER unglaublich gut aufgehoben. Durch das Krankengeld bin ich glücklicherweise abgesichert.“

HEIKE MATTHIESEN

HAUTCHECK

Hautkrebs-Screening (ab 35 Jahre) und Hautcheck (unter 35) ermöglichen es Versicherten der BARMER, ihre Haut alle zwei Jahre untersuchen zu lassen.

barmer.de/a000058

rufliche Stationen durchlebt. Auf Opernorchester und Kammermusik folgte 2005 der Sprung in die Selbstständigkeit. Mithilfe von YouTube und anderen Social-Media-Kanälen verbreitete Matthiesen ihre Kunst und etablierte deren weltweiten Vertrieb. In rund 30 Ländern der Erde ist sie auch schon persönlich aufgetreten, darunter Nigeria und Äquatorial-Guinea. „Jetzt kommt Corona dazwischen“, bedauert sie, „aber ich bin optimistisch, dass es im Herbst weitergeht.“ heikemathiesen.com

Mehr Psychotherapeuten, trotzdem lange Wartezeiten

In Deutschland benötigen immer mehr Menschen eine Psychotherapie. Zwar ist der Zugang zu einer solchen Behandlung laut BARMER-Arztreport grundsätzlich einfacher geworden, trotzdem gibt es noch Optimierungspotenzial.

D

Die Zahlen sind eindeutig: Allein im Jahr 2018 suchten mehr als drei Millionen Personen einen Therapeuten auf und damit 41 Prozent mehr als im Jahr 2009. Weil sich dieser bundesweite Trend schon vor einigen Jahren abzeichnete, gab es bereits im Jahr 2017 einige Veränderungen. Um Betroffenen schneller und unkomplizierter helfen zu können, wurde die Psychotherapie-Richtlinie reformiert und unter anderem die Psychotherapeutische Sprechstunde eingeführt. Sie dient etwa der Klärung, ob tatsächlich ein Therapiebedarf besteht und, wenn ja, wie dringend er ist. Dieses Angebot wurde laut BARMER-Arztreport allein im ersten Jahr nach der Reform neun Millionen Mal abgerechnet.

Der Bedarf ist also vorhanden. Da scheint es ideal, dass auch die Zahl der Therapeuten erheblich gestiegen ist, allein zwischen den Jahren 2009 und 2018 um satte 44 Prozent. Rechnet man die Anzahl an Ärzten und Therapeuten mit einer

„Die Psychotherapeutische Sprechstunde hat sich bewährt. Sie wird millionenfach frequentiert und findet bei den Betroffenen positiven Anklang.“

PROF. DR. JOACHIM SZECSENYI, AUTOR DES BARMER-ARZTREPORTS UND GESCHÄFTSFÜHRER DES AQUA-INSTITUTS IN GÖTTINGEN

ZAHLREICH

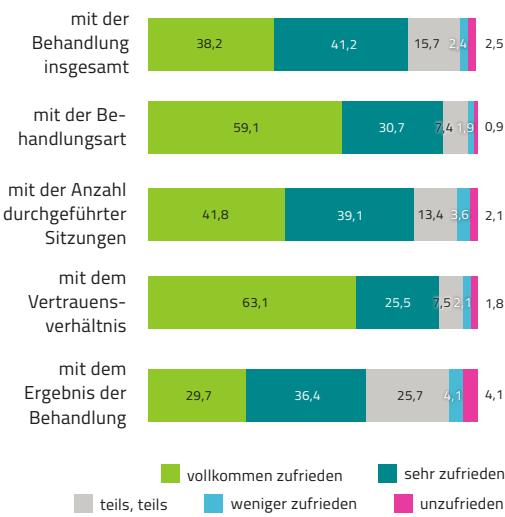
63

Tausend Therapeutinnen und Therapeuten stehen bundesweit zur Verfügung

psychotherapeutischen Qualifikation mit den Zahlen der psychologischen Psychotherapeuten und der ambulant tätigen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten zusammen, stehen bundesweit mehr als 63.000 Therapeuten zur Verfügung. Trotzdem kommt dieses zahlenmäßig große Angebot nicht eins zu eins in der Versorgung an. Das liegt zum einen daran, dass immer weniger Therapeuten in Vollzeit arbeiten, zum anderen gibt es auch regional sehr große Unterschiede in der Verteilung. Während in dünn besiedelten Gebieten 21 Therapeuten auf 100.000 Bewohner kommen, sind es in dicht besiedelten Regionen dreimal so viele. Diese Gemengelage führt immer wieder zu Engpässen in der Versorgung, weshalb gut neun Prozent der Patientinnen und Patienten mehr als drei Monate auf den Start ihrer Therapie warten müssen. Da ein

Das sagen die Patienten*

Zufriedenheit mit ausgewählten Aspekten einer psychotherapeutischen Behandlung. Angaben in Prozent

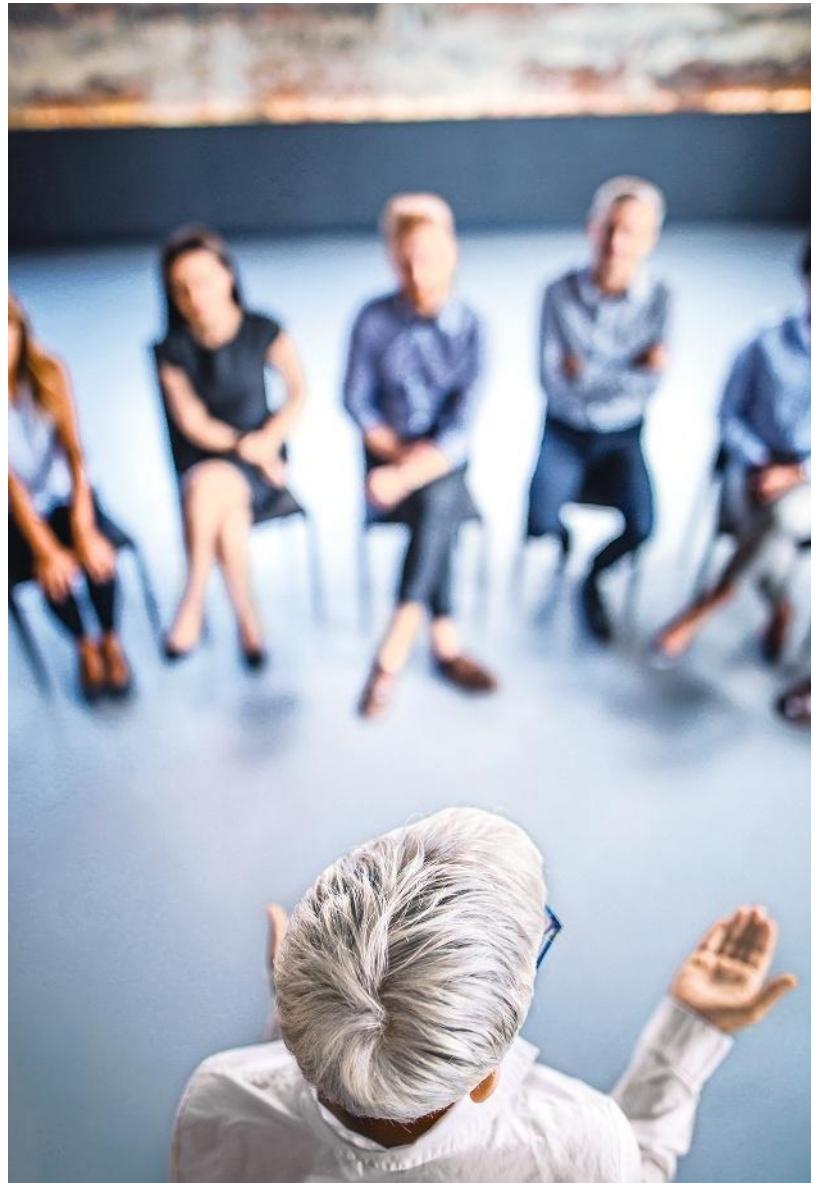


*Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter BARMER-Versicherten

Quelle: BARMER-Arztreport 2020

Großteil der Behandlungen derzeit als Einzeltherapien stattfindet, könnte ein möglicher Ausweg aus diesem Dilemma das verstärkte Anbieten von Gruppentherapien sein. Auch wenn diese kein Allheilmittel sind, hätten sie den Vorteil, dass die Betroffenen gemeinsam an der Lösung ihrer Probleme arbeiten könnten.

Ob eine Psychotherapie von den Patientinnen und Patienten als erfolgreich beurteilt wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die persönliche Erwartung. Laut Arztreport ist rund ein Drittel mindestens teilweise oder sogar gänzlich unzufrieden mit den Resultaten. Schuld daran sind meist überzogene Hoffnungen. Wer sich eine konkrete Lösung für seine Probleme wünscht, wird von einer Psychotherapie vermutlich enttäuscht sein. Denn deren Ziel ist es in erster Linie, Verhaltensmuster aufzuzeigen und Denkanstöße zum eigenen Handeln zu geben. Deshalb sollten Therapeuten den Patientinnen und Patienten unbedingt gleich am Anfang einer Therapie die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen einer solchen Behandlung aufzeigen. So lassen sich gemeinsam Therapieziele festlegen, an denen dann gearbeitet werden kann.



ALLES FÜR DIE PSYCHE

Informationen zu häufigen psychischen Erkrankungen, deren Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten hat die BARMER auf der Homepage zusammengestellt.
barmer.de/s000012

SEIT DEM 2. QUARTAL 2017 SIND FOLGENDE LEISTUNGEN PFLICHT:

- Telefonische Erreichbarkeit des Therapeuten 200 Min./Woche
- Psychotherapeutische Sprechstunde (Erwachsene: bis zu sechs Einheiten à 25 Minuten)
- Psychotherapeutische Akutbehandlung (maximal 24 Einheiten à 25 Minuten bzw. 600 Minuten)

BARMER



Die größte Freiheit wäre
eine App mit allen Services.

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

Mit der BARMER-App einfach die Krankschreibung abfotografieren und hochladen oder die BARMER über das persönliche Postfach schnell und sicher kontaktieren. Im Gesundheitsmanager das digitale Zahnbonusheft nutzen oder alle Vorsorgeretermine und seinen Impfschutz im Blick haben – auch vor Reisen. All das und viele weitere Online-Services jetzt in einer App. Mehr Infos unter: www.barmer.de/barmer-app-testen



Pflege in Zeiten von Corona

Aufgrund der Pandemie hat der Gesetzgeber wichtige Gesetze angepasst – vorerst bis 30. September 2020. Hier ein aktueller Überblick:

Personalengpässe, zusätzliche Hygienemaßnahmen – um die angespannte Situation zu entzerrn, wurden zum Beispiel Fristen verlängert oder ausgesetzt. So müssen Pflegebedürftige, die ihre Versorgung selbst organisieren und Pflegegeld erhalten, den regelmäßigen Beratungsbesuch durch einen professionellen Pflegedienst zurzeit nicht nachweisen. Außerdem kann ein im Jahr 2019 nicht ausgeschöpfter Entlastungsbetrag bis zum 30. September dieses Jahres übertragen werden.

Keine Hausbesuche

Wer erstmalig Hilfe benötigt oder aufgrund einer Verschlechterung höhere Leistungen bei seiner Pflegekasse beantragt, erhält normalerweise Besuch vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Die Experten begutachten die häusliche Versorgungssituation und stellen die Pflegebedürftigkeit fest. Um sich selbst, aber auch Versicherte vor einer Ansteckung zu schützen, wird dies nun ausschließlich per Post oder Telefon erledigt. Auch bei einer Pflegeberatung entfällt der persönliche Kontakt vor Ort.

Lockung von gesetzlichen Bestimmungen

Damit die Versorgung gesichert bleibt, dürfen bei Personalengpässen auch andere Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen oder Angehörige und Ehrenamtliche Aufgaben übernehmen, welche bisher den anerkannten Profis vorbehalten waren. Zur Genehmigung genügt ein formloser Antrag. Bei Pflegegrad 1 werden für den monatlichen Entlastungsbetrag von 125 Euro auch andere als im Gesetz verankerte Leistungen anerkannt – etwa Angebote von Heilerziehern oder Ergotherapeuten. Aber auch Leistungen von Nachbarn oder Bekannten sind erlaubt, die zum Beispiel vorübergehend Einkäufe erledigen oder im Haushalt helfen. Fällt der vertraute



MEHR INFORMATIONEN ZU DIESEM THEMA

-
- Telefonisch bei der kostenlosen BARMER-Hotline unter: 0800 3331010 oder im Netz: barmer.de/a005285

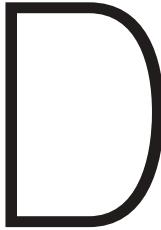
Pflegedienst aufgrund von Corona ersatzlos aus, können bei Pflegegrad 2 bis 5 vorübergehend andere Leistungserbringer oder Privatpersonen mit der Pflege beauftragt werden. Ähnliches gilt für den stationären Bereich. Ist hier die Versorgung gefährdet, können generell für bis zu 14 Tage stationäre Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen einspringen. Ebenso ist es möglich, dass solche Kliniken bei der Kurzzeitpflege aushelfen.

Mehr Geld, um die Krise zu meistern

Während der Pandemie sind die Preise für bestimmte Pflegehilfsmittel rasant gestiegen. Vorübergehend werden deshalb für Mundschutz, Desinfektionsmittel & Co statt bisher maximal 40 Euro monatlich bis zu 60 Euro ausgezahlt. Darüber hinaus kann Pflegeunterstützungsgeld für bis zu 20 Arbeitstage beantragt werden, wenn Angehörige wegen Corona die Pflege neu organisieren oder ganz übernehmen müssen.

Einfach fit bleiben

Es ist für fast jeden geeignet und lässt sich nahezu überall ohne Aufwand durchführen: Funktionelles Training



Der Charme des Funktionellen Trainings liegt in seiner unkomplizierten Praxistauglichkeit, verbunden mit hoher Effektivität und einer Vielzahl abwechslungsreicher Übungen. Zudem überzeugt das Ganzkörperworkout durch seinen ganzheitlichen Ansatz, ist für fast jeden und jede geeignet und kann ebenso drinnen wie draußen durchgeführt werden. Diese Trainingsform, die auch Profisportler schon seit Langem praktizieren, setzt nicht auf die Kräftigung spezieller Muskeln, sondern auf die Stabilisierung und Mobilisierung des gesamten Körpers.

Der Körper als Trainingsgerät

Beim Funktionellen Training dient gewissermaßen der eigene Körper als Trainingsgerät. Im Mittelpunkt der Übungen steht das Zentrum des Körpers – der Rumpf. „Bei allen Übungen muss der Rumpf über die eigenen Bauch- und Rückenmuskeln ständig stabilisiert und ausbalanciert werden. Das macht jede Übung sehr effektiv“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Durch komplexe Bewegungsabläufe werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht und dadurch das Zusammenspiel von Sehnen, Muskeln und Gelenken trainiert.

Anfänger sollten das Training vorsichtig an gehen, um Überdehnungen oder gar Verletzungen zu vermeiden. Rechts einige Übungen zum Testen – jeweils zehnmal wiederholen.

Vorgebeugtes Frontheben

Ausgangsposition:

Füße schulterbreit aufstellen, Beine leicht anwinkeln. Der Oberkörper ist nach vorn gebeugt. Die Arme hängen lassen, die Handflächen zeigen zueinander und liegen auf den Knien. Der Rücken ist gerade.

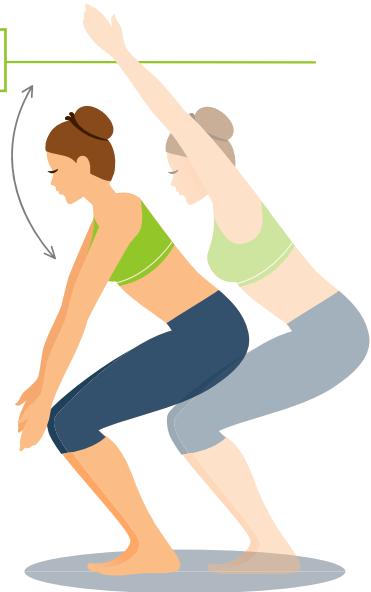
1 Richtige Ausführung:

Die Arme gleichzeitig kontrolliert nach vorne und leicht nach außen anheben, bis sie eine Linie mit dem Oberkörper bilden.

2

Die Position kurz halten und dann die Arme langsam wieder senken und die Hände zu den Knien führen.

Tipp: Auch mit Hanteln durchführbar.



Das Dreieck

Ausgangsposition:

Beine schulterbreit auseinanderstellen. Linken Arm nach oben strecken, den rechten hängen lassen. Blickrichtung zur Hand oben. Handflächen zeigen nach vorne, der rechte Fuß steht leicht auswärts.

1 Richtige Ausführung:

In dieser Haltung den geraden Oberkörper langsam seitlich nach rechts beugen, bis die rechte Hand das Schienbein oder den Fuß berührt.

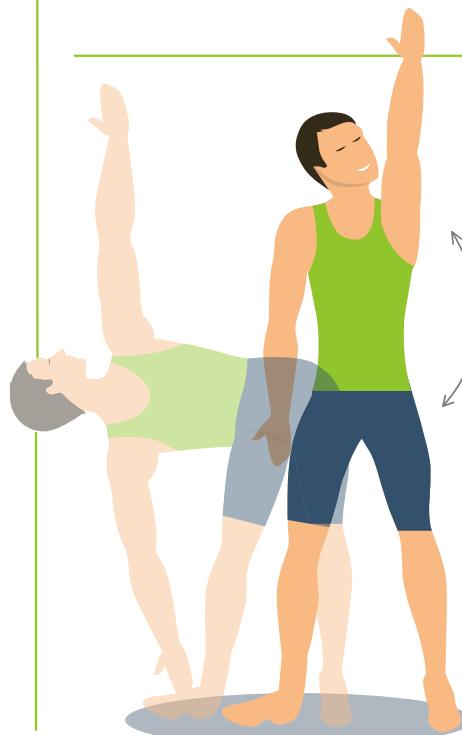
2

Den Oberkörper langsam wieder aufrichten, dabei die linke Hand zunächst oben lassen.

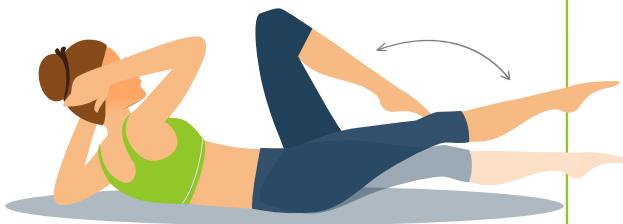
3

Dann die Übung zur anderen Seite wiederholen.

Tipp: Diese Übung öfter mal zwischendurch einbauen.



Bicycle Crunches



Ausgangsposition:

Rückenlage einnehmen, Beine zunächst ausstrecken, Hände seitlich an den Kopf legen, Ellenbogen abwinkeln, Rücken liegt flach auf.

1 Richtige Ausführung:

Die obere Rückenpartie mit den Schulterblättern vom Boden abheben, beide Beine vom Boden abheben und im Wechsel an den Oberkörper heranziehen.

- Gleichzeitig den Oberkörper weit drehen und dabei den linken Ellenbogen an das rechte Knie führen und umgekehrt.
- Spannung halten, Schultern bleiben oben, auch die Beine möglichst nicht ablegen.

Bench Dips

Ausgangsposition:

Den Körper mit gestreckten Armen auf einer festen Bank (Stuhl oder Bettkante) abstützen.

1 Richtige Ausführung:

Die Beine nach vorne ausstrecken.

- Den Körper dicht vor dem Stuhl absenken und dabei die Arme beugen.

- Anschließend wieder hochstützen.

Tipp: Mit etwas gebeugten Knien gelingt die Übung leichter.



Ausfallschritte

Ausgangsposition:

Gerade stehen in hüftbreitem Stand, geradeaus schauen.

1 Richtige Ausführung:

Den linken Fuß einen Schritt nach vorn stellen, der rechte bleibt stehen. Nun nach unten bewegen.

- Den Ausfallschritt so wählen, dass das vordere Schienbein in der untersten Position etwa im rechten Winkel zum Boden steht.

- Anfänger sollten das hintere Knie absetzen.

- Mit dem vorderen Bein wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken. Bein wechseln.



FIT BLEIBEN DURCH

ONLINE-TRAININGS

Mit den zertifizierten Online-Kursen des BARMER-Partners fitbase kommt mehr Bewegung in den Alltag.

FIT & AKTIV

Effektives Ganzkörpertraining, mit motivierenden Video-Übungen und Tipps für richtiges Trainieren.

barmer.de/g101509

RÜCKENSCHULE

Weniger Stress, weniger Rückenschmerzen, effektives Training mit der Online-Rückenschule.

barmer.de/g101507

BONUSPUNKTE

Mit der Teilnahme an fitbase-Präventionskursen lassen sich Punkte für das BARMER-Bonusprogramm verbuchen.

barmer.de/a000206

Gewinnspiel

SELFIE EINSENDEN, APPLE WATCH GEWINNEN

Sie halten sich fit? Zu Hause, im Verein, im Sportstudio oder einfach draußen unterwegs? Senden Sie uns ein Selfie mit Ihrer liebsten Fitness-Übung. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlost die BARMER eine Apple Watch 5.

E Teilnehmen im
Magazin
barmer-magazin.de





HERZWOCHEN 2020

DAS SCHWACHE HERZ

1. BIS 30. NOVEMBER

-

Die diesjährigen Herzwochen stehen unter dem Motto „Das schwache Herz“ (Herzinsuffizienz). Empfehlenswerte Informationen dazu wie zu allen anderen Herzerkrankungen hält die Deutsche Herzstiftung e. V. auf ihrer Website bereit.

herzstiftung.de

In eigener Sache: Tipps und Termine in dieser Ausgabe gelten wegen der Unwägbarkeiten durch die Corona-Pandemie nur unter Vorbehalt.



LANDESGARTENSCHAU KAMP-LINTFORT BIS 11. OKTOBER 2020

-

Blumenpracht statt Bergwerk. Auf dem Gelände der früheren Zeche Friedrich Heinrich können sich Besucher neben prächtigen Pflanzungen auf 25 Hektar auf ein Alpaka-Gehege und weitere Attraktionen freuen.

kamp-lintfort2020.de



250 JAHRE BEETHOVEN

BIS SEPTEMBER 2021

-

Über Leben und Werk des meistgespielten Komponisten der Welt kann man sich in Beethovens Geburtsstadt Bonn auf einem multimedialen Rundgang informieren (BTHVNstory). Wegen zahlreicher verschobener Veranstaltungen geht das Beethoven-Jubiläum bis Herbst 2021 in die Verlängerung.

bthvn2020.de

ANZEIGE

JETZT ALLES SICHER REGELN – MIT EINER IMMOBILIEN-RENTE

Bekannt
aus der TV-
Werbung

Ihre Immobilie
kann mehr:
Monat für Monat
mehr Geld
zum Leben



Gerne beraten wir
Sie telefonisch:

Tel. 0800/74 99 999

(kostenfreie Rufnummer)

Main Triangel, Zum Laurenburger Hof 76, 60594 Frankfurt/Main

- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert



Deutsche Leibrenten



WANDERN UND GEWINNEN. IN DER BEST OF WANDERN-REGION BAD PETERSTAL-GRIESBACH

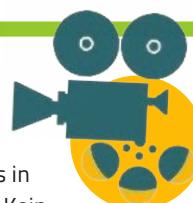
Lust auf Schwarzwälder Wandersinfonie, Waldbad oder Wildkräutersammeln? Die Stempelpass-Aktion „Wandere dich reich“ von Best of Wandern führt durch ausgezeichnete Wanderregionen, Leih-Equipment inklusive. Wer Ende nächsten Jahres (2021) die meisten Stempel im Pass hat, kann mit etwas Glück eine hochwertige Ausrüstung gewinnen. Mehr dazu unter: best-of-wandern.de
Und hier die Chance, ein tolles Wanderwochenende zu erleben. Pass mit erstem Stempel inklusive.

Einsendeschluss ist der 31. Juli 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden vorübergehend aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen unter: barmer.de/datenschutz. Wir danken Best of Wandern für die Bereitstellung des Gewinns.

GEWINNCHANCE

Drei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück für zwei Personen im Hotel Kimmig in Bad Peterstal-Griesbach im Schwarzwald, Deutschlands erstem Premium Wanderort.

PREISFRAGE: Wie heißt die Stempelpass-Aktion von BoW? Lösung per E-Mail mit Absender unter dem Stichwort „Wanderlust“ senden an: gewinnspiel@barmer.de oder per Postkarte an: BARMER Redaktion, 42271 Wuppertal.



ABENTEUER AUTOKINO KINOGENUSS MAL ANDERS

-
In Zeiten von Corona erleben Autokinos in Deutschland gerade eine Renaissance. Kein Wunder, funktionieren doch Abstandsregeln durch den Schutz im eigenen PKW perfekt. Und romantisch ist ein solcher Kinobesuch obendrein. Alles, was man über diese Art Filmgenuss wissen sollte, etwa die Einstellung des Tons via Autoradio, bis hin zu einer Auswahl entsprechender Locations findet man auf dieser Website.

autokino24.de

MAX BECKMANN

25. SEPTEMBER BIS 24. 1.

-
Die Ausstellung „Max Beckmann. weiblich-männlich“ bildet in diesem Jahr einen Höhepunkt im Programm der Hamburger Kunsthalle. Kernthema sind die zahlreichen, oft widersprüchlichen Rollen von Weiblichkeit und Männlichkeit in Beckmanns Kunst.
hamburger-kunsthalle.de

Kurz notiert – Tipps & Termine



200 JAHRE FRIEDRICH ENGELS BIS FEBRUAR 2021

-
Friedrich Engels war gebürtiger Wuppertaler. Spannendes über Leben und Werk des Autors und Philosophen, der auch Wegbegleiter von Karl Marx war, gibt es im Netz. Dort erfährt man auch, welche Veranstaltungen in Wuppertal zum 200. Geburtstag von Engels stattfinden.

engels2020.de



KAHNFAHREN IM SPREEWALD GANZJÄHRIG

-
Urlaub in Deutschland ist immer im Trend. Wer in Brandenburg unterwegs ist, sollte auf jeden Fall eine der wunderbaren Kahnfahrten durch den lauschigen Spreewald einplanen. Wer möchte, kann auch ein Paddelboot oder Kanu mieten und den Spreewald selbst erkunden.
spreewald.de

1 Muskelmassagegerät

Neu!

Stimulierende Massagen für den ganzen Körper

- »...kraftvoll in der Anwendung...«
- »...herrliche Entspannung...«
- ✓ Zur Entspannung & Regeneration - ideal bei Schmerzen und Verspannungen
- ✓ Kann die Durchblutung anregen
- ✓ 4 Intensitäten für sanfte und wirkungsvolle Massagen
- ✓ Akkubetrieb 3–5 Std.: Lithium-Ionen-Akku 2.000 mAh
- ✓ Maße: B 36 x H 12,5 x L 39 cm
- ✓ Gewicht nur: 1,1 kg



Kann die Muskeln entspannen und die Durchblutung fördern

6 Massageaufsätze für alle Muskelgruppen, Knochenbereiche, Gelenke und Triggerpunkte. Lieferung inkl. Transportkoffer.

Für wohltuende Nackenmassagen

Triggerpunkt- & Reflexzonen-massage

Komfortable Mas-sage Ihrer Arme

Lockert & ent-spannt Ihre Beine

Sie sparen € 100,- UVP € 199,-

Best.-Nr. WT 23991

nur € 99,-

Best.-Nr. WT 23991

nur € 99,-

4 Rückenkissen mit Nackenrolle

Zum Lesen, Fernsehen, Schlafen oder Entspannen!



Nackenrolle: abnehmbar & verstellbar

Stützt Nacken, Schultern & Rücken – auch auf dem Sofa optimal!



Perfekt als Venenkissen für die Beine

Sie sparen € 15,- UVP € 49,99

Best.-Nr. WT 23189

nur € 34,99

Best.-Nr. WT 23189

nur € 34,99

Entlastung für Nacken & Rücken

Ideale Ergänzung für Sofa & Bett

7 Schlafsessel »Nimmerland«

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen



Ideal auch als Liege zum Lesen & Fernsehen

✓ 3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar

✓ Stabiler Metallrahmen & Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr

✓ Kinderleicht aus- und einklappbar

✓ Sesselmaße: H 80 x B 73 x T 75 cm

✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm

✓ Liegefläche B 65 x L 187 cm

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

Perfekt als Gästebett und für ein erholsames Nickerchen

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Mit praktischem Tablet- und Zeitschriftenhalter

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 x 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Einfache Hand-habung, großer Trainingseffekt

Langer Hand-lauf, besonders geeignet für Rehatraining

Sie sparen bis zu € 250,- feste Lauffläche

Ohne Handlauf UVP € 399,- Mit Handlauf UVP € 499,-

Best.-Nr. WT 11466 nur € 199,-

Mit Handlauf Best.-Nr. WT 11467 nur € 249,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: B 40 x H 29 x L 41,5 cm
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 20,-

UVP € 69,99

Best.-Nr. WT 11409

nur € 49,99

Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Trage-griff

Anti-Rutschmatte inklusive



5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe

Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 24-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 21 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Sie sparen € 150,- UVP € 399,-

Best.-Nr. WT 11465

nur € 249,-

10 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum.

Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten:

Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss und Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

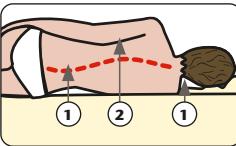
1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994

2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014

3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002

4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

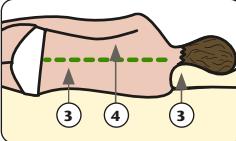
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlräum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrte. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich drucklastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein besserer Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

Sie sparen bis zu € 139,-

UVP € 198,95

nur bei uns ab € 59,95

Ideal auch als 7 cm dicke Visko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort!
Siehe Coupon

Gratis* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!

Geschenk im Wert von € 49,95

Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben



Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **WT 20453** Anatomisch geformt: Perfekt Maße: B 60 x L 35 cm für Rücken- und Seitenlage.

Internet Gutscheincode: KT39S

Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!

Unser Tipp: Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im Januar 2020

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

Wahlweise 4 oder 7cm dick!

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

11 Seitenschläfer-Kopfkissen

Orthopädische Form für Seitenschläfer

Optimale Stützfunktion



- ✓ Fördert eine entspannte Schlafposition
- ✓ Unterstützt Kopf, Nacken und Wirbelsäule
- ✓ Reduziert die Schulterbelastung auch in der Rückenlage
- ✓ Material Kissen: 100 % Visko-Mineralschaum
- ✓ Material Bezug: 40 % Polypropylen, 60 % Polyester
- ✓ Maße: B 50 x H 13 x T 35 cm

Mit abnehmbarem und waschbarem Aloe Vera-Bezug

Sie sparen € 60,-

UVP € 139,95

Best.-Nr. WT 23285

nur € 79,95

Passt sich optimal der Seitenlage an, stützt Kopf & Nacken



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05

Mo.- Fr. 8-20 Uhr

Sa.+So. 10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{3,6}	Bestell-Menge
1 Muskelmassagegerät	WT 23991	99,00 €	
2 Laufband aktiv Vital K. ohne Handlauf	WT 11466	199,00 €	
Laufband aktiv Vital K. mit Handlauf	WT 11467	249,00 €	
3 Mini Heimtrainer 2.0	WT 11409	49,99 €	
4 Rückenkissen mit Nackenrolle	WT 23189	34,99 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«	WT 11465	249,00 €	
6 Vergrößerungs- und Lupenbrille	WT 32627	19,99 €	
7 Schlafsessel Nimmerland	WT 22802	249,00 €	
8 Heimtrainer X-Bike	WT 11151	99,00 €	
9 Drehkissen mit Gel	WT 23838	24,95 €	
10 Kopfkissen »Premium«	60 x 35 cm WT 20453	Gratis*	
	60 x 35 cm WT 21317	49,95 €	
	50 x 35 cm WT 22150	39,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick WT 21303	69,95 €	
80 x 200 cm	7 cm dick WT 21310	119,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick WT 21304	79,95 €	
90 x 200 cm	7 cm dick WT 21311	129,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick WT 21305	89,95 €	
100 x 200 cm	7 cm dick WT 21312	139,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick WT 21306	109,95 €	
120 x 200 cm	7 cm dick WT 21313	169,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick WT 21307	139,95 €	
140 x 200 cm	7 cm dick WT 21314	199,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick WT 22922	169,95 €	
180 x 200 cm	7 cm dick WT 22923	249,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick WT 21301	59,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick WT 21308	99,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick WT 21302	69,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick WT 21309	109,95 €	
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	WT 23285	79,95 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

✓ Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an:

aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: service@aktivshop.de



aktivshop Das Beste für

gesund • gut • günstig

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.

7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Wunschthema

Wählen Sie hier Ihr Wunschthema!
Das mehrheitlich gewählte erscheint im August 2020 im BARMER E-Magazin.

1

ERSTE HILFE – WAS IM NOTFALL JEDER WISSEN UND KÖNNEN SOLLTE

Stabile Seitenlage, Herzdruck-Massage, Verband anlegen – all das hat fast jeder irgendwann einmal in einem Erste-Hilfe-Kurs gelernt. Doch Hand aufs Herz, wie lange ist das alles her? Was ist noch aktuell? Und was ist neu? Höchste Zeit, die Kenntnisse mal wieder aufzufrischen.

2

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT – SANFTER SPORT MIT TAI-CHI UND QIGONG

Tai-Chi und Qigong stammen beide aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das ganzheitliche Training dient nicht nur der Bewegungsförderung und Muskelstärkung. Durch Übungen zu Atmung, Körperhaltung und Konzentration wird auch das innere Gleichgewicht gestärkt.

3

AB IN DIE PILZE! ALLES WAS MAN ÜBER DIE KÖSTLICHEN KAPPENTRÄGER WISSEN MUSS

Frische Pilze gehören zu den kulinarischen Köstlichkeiten des Herbstes. Ob im Wald gesammelt, auf dem Markt gekauft oder selbst gezüchtet, es gibt jede Menge Wissenswertes, was Selbersammler, Hobbyköche und Pilzfans unbedingt wissen und beachten sollten.



Magazin

1, 2 ODER 3? – SIE HABEN DIE WAHL!
Stimmen Sie bis zum 20. Juli 2020 online ab.
barmer-magazin.de

Studienteilnehmer gesucht

Phantomschmerzen auf der Spur



Zur Erforschung von Phantomschmerzen sucht das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim Menschen mit Amputation, insbesondere in frühen Stadien, mit oder ohne Phantomschmerzen. Des Weiteren werden Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen mit angeborener Fehlbildung einer oberen Gliedmaße gesucht.

Nach Amputationen kommt es zu Veränderungen im Gehirn, die mit bildgebenden Verfahren untersucht werden, um neue Therapiemöglichkeiten zu entwickeln und deren Wirksamkeit zu überprüfen.

Kontakt: SFB 1158, Studiensekretariat, Telefon: 0621/1703-6344.
E-Mail: astrid.wolf@zi-mannheim.de

Auch in Zeiten von Corona

Impfungen nicht vernachlässigen

Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen in der Medizin. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät dazu, auch in Zeiten von Corona auf einen aktuellen Impfschutz zu achten, um sich vor Infektionen zu schützen, die in der Pandemiezeit zusätzlich gefährlich sein können.

Dr. med. Thomas Fischbach, Präsident des Bundesverbandes der Kinder- und Jugendärzte, appelliert an die Eltern, insbesondere die Vorsorgeuntersuchungen U2 bis U5 inklusive aller empfohlenen Impfungen unbedingt zeitgerecht durchzuführen zu lassen. Sie seien besonders wichtig, um angeborene Erkrankungen und Entwicklungsstörungen des Säuglings rechtzeitig zu erkennen und gegebenenfalls die erforderliche Behandlung in die Wege zu leiten. Hingegen wurden die U6 bis U9 wegen Covid-19 bis zum 30. September 2020 aufgehoben. Diese U-Untersuchungen können in Absprache mit den Kinderärzten später nachgeholt werden. Alle Fragen zum Impfen beantwortet ein umfangreiches BARMER-Themen-Special. barmer.de/s000862

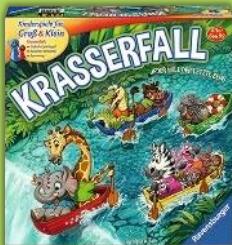


Und das sind die Preise



PREIS
**KREUZWORT-
 RÄTSEL**
**5X GESCHENK-
 BOX VERWÖHN-
 MOMENTE
 VON KNEIPP**
 -

Mit den fruchtig-frischen Körperpflegeprodukten aus dieser Box ist gute Laune vorprogrammiert – und das nicht nur unter der Dusche. Drei verschiedenen duftende Duschbäder, pflegende Körperlotion und Handcreme für streichelzarte Haut sind ein Rundum-Verwöhnprogramm für Körper und Sinne.
kneipp.de



PREIS
KINDERRÄTSEL
**3X JE EIN FAMI-
 LIENSPIEL KRAS-
 SERFALL VON
 RAVENSBURGER**
 -

Wettkampf am Krässerfall! Alle machen mit, aber keiner will der Erste sein. Warum? Es ist die Weltmeisterschaft im Flussaufwärtspaddeln und das Strecken-Ende ist ein tosender Wasserfall. Und irgendwann rauschen die Boote unweigerlich den Wasserfall hinunter. Das letzte Boot auf der Strecke gewinnt.
ravensburger.de

Die Lösung per Postkarte senden an:
 BARMER, Redaktion, Stichwort „Rätsel“, 42271 Wuppertal, oder per E-Mail mit Anschrift an: gewinnspiel@barmer.de
 Telefonische Teilnahme ist nicht möglich.

Einsendeschluss ist der 20. Juli 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen unter: barmer.de/datenschutz
 Wir danken Kneipp und Ravensburger für die Bereitstellung der Gewinne.

Kreuzworträtsel

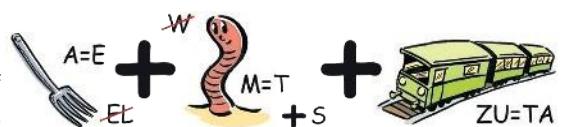
Liebe Denksportfreunde, zu jedem Kreuzworträtsel erreichen uns mehrere 1.000 Einsendungen per Postkarte und E-Mail. Dafür herzlichen Dank! Das gesuchte Lösungswort kann man bei der BARMER auch online stellen.

Käsesorte mit roter Rinde			chem. Element Gewebe-knoten		Fluss durch Kufstein (Tirol)		Siegerin im Wett-kampf	jüdischer Gebe-tmantel (Tuch)	helles eng-lisches Bier	Holz-zau
ein Wochen-tag					8					
Frei-herr			weniger, ab-züglich		sport-licher Welt-kämpfer			nach Art von (franz.)		
erhöhte Galerie				1			Nelken-pfeffer		Lehr-gang	
Opern-lied	männ-liches Pferd		Möbel-glanz-mittel							10
mensch-lich					altes Maß des Luft-drucks		unga-rischer Reiter-soldat	chine-sisches Weis-heitsbuch		Süd-sahara-land-schaft
role Filz-kappe			Sauer-stoff-auf-nahme			von sehr hoher Wärme				ein US-Geheim-dienst
tropi-sches Nage-tier			europ. Fuß-ball-bund (Abk.)			Verlet-zung durch ein Insekt		zu keiner Zeit		
Jugend-licher (Kw.)				6		Waren-gestell				11
	5									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Kinderrätsel

Hallo Kinder! Findet heraus, welches Wort hier gesucht wird. Darauf freut man sich jedes Jahr.



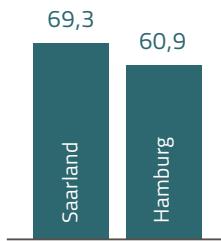
Karies – Gefahr noch nicht gebannt

FISSURENVERSIEGELUNG KANN
VOR KARIES SCHÜTZEN

80%

der Versiegelungen an den
bleibenden Backenzähnen bei
Heranwachsenden hielten
mindestens neun Jahre.

REGIONALE UNTERSCHIEDE



Während im Saarland 69,3
Prozent der zwölfjährigen
Jungen und Mädchen keine
Kariestherapie benötigten,
waren in Hamburg nur 60,9
Prozent noch unbehandelt.

KREIDEZÄHNE:
EIN NEUES PHÄNOMEN

8%

der Kinder und Jugendlichen
im Alter von sechs bis zwölf
Jahren sind in Deutschland von
der Mineralisationsstörung MIH
(Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation)
betroffen.

Hohes Risiko:
Vor allem Kinder
aus niedrigen
Einkommens-
schichten haben
besonders viel
Karies



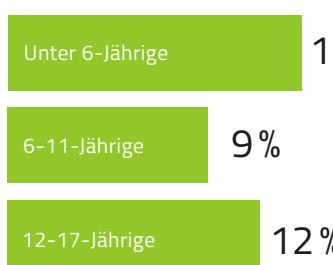
240.000

Jungen und Mädchen

im Alter von zwölf Jahren wurden in Deutschland im Jahr 2018 im bleibenden Gebiss gegen Karies behandelt und damit ein Drittel dieser Altersklasse. Bislang war man davon ausgegangen, dass nur gut jedes fünfte Kind in diesem Alter davon betroffen ist.

Kein Kontakt

Innerhalb von sechs Jahren keine Zahnärztin oder keinen Zahnarzt zu Gesicht bekommen haben in Deutschland im Jahr 2018:



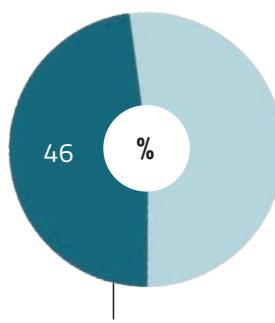
PRÄVENTION INTENSIVIEREN

35%

der Kinder unter sechs Jahren nahmen im Jahr 2018 an der zahnärztlichen Früherkennung teil. Diese beginnt in Deutschland inzwischen schon mit dem sechsten Lebensmonat.

VOM ERSTEN ZAHN AN

Auch bei Milzhähnen ist Karies bereits ein Problem.



der Zehnjährigen hatten im Jahr 2018 in Deutschland noch keine Füllung. Das bedeutet aber auch: Mehr als die Hälfte musste bereits mit Bohrer und Zange behandelt werden.



Magazin

Mehr Informationen aus dem Zahnreport unter:
barmer-magazin.de

EXKLUSIV FÜR SIE ALS LESER: SAMSUNG Galaxy + Notebook inklusive!

ANZEIGE



NEU!

- Starker 3.400 mAh Akku für eine lange Nutzungsdauer
- Brillantes 15,8 cm (6,2") Infinity Display mit HD+ Auflösung
- 13 Megapixel Kamera
- 32 Gigabyte Speicherkapazität (um 512 Gigabyte erweiterbar)
- Leicht verständliches, aktuelles Google Android 9.0 Betriebssystem
- Entsperren per Gesichtserkennung möglich
- WLAN: Unterstützt Ihr drahtloses, lokales Netzwerk
- Anti-Virus Programm: Verlässlicher Schutz vor fremdem Zugriff und unerwünschter Werbung (ein Monat inklusive)
- Nehmen Sie auf Wunsch Ihre bisherige Rufnummer mit!



Gleich kostenlos anfordern unter:

0800-503 532 233

Montag – Freitag: 8.30 – 18.00 Uhr | Samstag: 9.00 – 14.00 Uhr

* **Spar-Tarif-Infos:** Verfügbar in bester D-Netz Qualität im Netz von Vodafone D2. Die Aktion gilt nur solange der Vorrat reicht in Verbindung mit einem Mobilfunk-Provider-Antrag (Mindestlaufzeit 24 Monate, **Startpaketpreis einmalig 29,90 €**). Sie profitieren von 25% Tarif-Rabatt, der monatliche Paketpreis beträgt somit nur 14,99 € im 1. Jahr und 19,99 € im 2. Jahr. **BITTE BEACHTEN:** Im Paketpreis sind bereits Ihr neues Handy und Ihre Prämie enthalten, es fallen keine weiteren Aufpreise oder Kosten dafür an! **Ihre Tarif-Vorteile:** Telefonie-Flatrate für alle nationalen Standardgespräche ins Festnetz, ins eigene Handynet und zur Mailbox (ausgenommen Service- und Sonderrufnummern), Gespräche in alle übrigen dt. Mobilfunknetze nur 0,39 €/Min.) + **Highspeed-Internet-Flatrate** (1 GB in LTE) im Inland, danach surfen Sie unbegrenzt in Standard-Geschwindigkeit (GPRS) weiter. Sie profitieren von der EU-Regulierung und telefonieren/surfen mit Ihrem neuen Spar-Tarif ohne zusätzlichen Aufpreis auch im EU-Ausland. Sie nutzen alle FLAT-Bestandteile sowie Ihr Datenvolumen im Rahmen der md Fair-Use-Policy ohne weitere Auslands-Gebühren. Der Versand ist für Sie gratis. Alle Preise inkl. MwSt. Eine Aktion des handyservice der tema GmbH & Co. KG, Waltersweierweg 5, 77652 Offenburg.

¹⁾ Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers | Stand: April 2020

Ihr neues Top-Smartphone:

GALAXY „A10“ im Wert von ~~169,- €¹⁾~~
für einmalig 1,- €

Ihr neuer Spar-Tarif:

FLAT: FESTNETZ

Kostenlos ins deutsche Festnetz telefonieren!

FLAT: INTERNET

Kostenlos im Internet surfen!
Mit großem Datenvolumen (1 Gigabyte LTE)

FLAT: HANDY-NETZ

Kostenlos ins eigene Handy-Netz telefonieren!

FLAT: EU-AUSLAND

Kostenlos im EU-Ausland surfen & telefonieren!

Beste D-Netz Qualität
im Netz von VODAFONE

25%
LESER-RABATT

14,99

€ / Monat*
(im 1. Jahr, danach
nur 19,99 €/Monat)

► Sie sparen 228,- €

+ Ihre TOP INKLUSIV Prämie:

WINDOWS Notebook 35,5 cm (14")

SMARTBOOK S14N im Wert von ~~289,- €¹⁾~~

- Rasantes Arbeiten durch schnellen 1,83 GHz INTEL Prozessor
- lange Akkulaufzeit
- Micro-HDMI Anschluss + 2x USB 2.0
- aktuelle Windows 10 Software inklusive
- 32 GB Festplatte
- brillantes Display

smartbook
for smart people

► Sie sparen 289,- €

Oder bestellen Sie einfach und bequem online:

www.lesen-sparen.de/20023

Gratis Versand!



Markenartikel
zu Bestpreisen

Bestellen leicht gemacht!

bestellen@personalshop.com

0 69 / 92 10 110
FAX 069 / 92 10 11 800

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf
www.personalshop.com



SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30339** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“ ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

* Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Solange der Vorrat reicht. ** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com

BESTELLSCHEIN D30339 mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS
1	62.402.255		Nordcap Trekkingsandale, anthrazit	€ 29,99
1	62.402.268		Nordcap Trekkingsandale, jeansblau	€ 29,99
1	62.402.271		Nordcap Trekkingsandale, sand	€ 29,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum: E-Mail:

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

**Trekkingsandalen:
sportlich-modisch
mit Profilsohle!**

Neu für Sie zum
Kennenlernen:
bis zu 49% Preisvorteil!

