

So macht Kindern  
Essen richtig Spaß

Wenn das Alter  
keine Rolle spielt

Hoffnung dank  
neuer Therapien

Kuscheln  
hilft gegen  
Stress  
Seite 20



# Gemeinsam

Warum Zusammenhalt uns so stark macht



## Inhalt

6

Viele Hände, ein Ziel

–

Kochen, bauen, retten – drei Gemeinschaftsinitiativen, die uns begeistern

12

Roadtrip zur Freundschaft

–

Auf gemeinsamer Tour entdecken ein 93-Jähriger und ein Student, was sie verbindet

15

Vertraut euch doch

–

Warum Vertrauen ein lohnendes Tauschgeschäft ist – ein Essay

16

An deiner Seite

–

Die Krebserkrankung der Mutter lässt eine Familie neu zueinanderfinden

6

20

Kuscheln gegen Stress

–

Sexualtherapeutin Melanie Büttner über die heilsame Kraft der Berührung

21

Symbiosen mit Sinn

–

Faktenfunde aus der Forschung zur Glücksquelle Gemeinschaft

22

Zurück in die Balance

–

Neue Diagnoseverfahren helfen chronisch Schmerzgeplagten

32



22

26

Im Einsatz für die Versicherten

–

So engagieren sich die Mitglieder des BARMER-Verwaltungsrats

28

Weil jede(r) anders ist

–

Männer und Frauen reagieren verschieden auf Krankheit und Medizin

30

Eine Medizin für alle

–

Medizinethiker Florian Steger fordert mehr Rücksicht auf Geschlecht und Alter

32

Mit Kindern kochen

–

Tipps von Köchin Sarah Wiener

### RUBRIKEN

S. 3 Willkommen

S. 4 Neues von der BARMER

S. 35 Kolumne Zusammenhalt

## Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind nicht alle gleich. In der Medizin ist vor allem der Unterschied zwischen Männern und Frauen wichtig. Deshalb setzt sich die BARMER für eine geschlechtersensible Medizin ein. Eine zukunftsorientierte Gesundheitsversorgung kann nur gewährleistet werden, wenn wir die Unterschiede zwischen den Geschlechtern berücksichtigen, zum Beispiel bei Diagnosen und der Dosierung von Medikamenten. Wir haben dazu mit Prof. Dr. Florian Steger ein interessantes Interview geführt und erläutern Ihnen die unterschiedlichen Krankheitssymptome in einer aufschlussreichen Illustration. In der Gendermedizin ist eine Trennung wichtig, in unserem Alltag wünschen wir uns aber mehr Gemeinschaft und hoffen alle auf ein Weihnachtsfest im Kreis der Familie. Auch diesem Gefühl widmen wir uns im aktuellen Magazin.

Wir stellen Initiativen vor, die sich mit vereinter Tatkraft engagieren und damit großartige Dinge erreichen. Wir erzählen von einer innigen Freundschaft, trotz 73 Jahren Altersunterschied. Ein bekannter Lifestyle-Coach erklärt uns, wie sich sein Blick auf das Leben durch manche Begegnung verändert hat, und eine Forscherin schreibt über die befreiende Wirkung von Vertrauen. Unser kooperativer Leitgedanke und das solidarische Miteinander bilden die Grundlage, Ihnen auch im kommenden Jahr hochwertigen Versicherungsschutz zu bieten.



Wie gefällt Ihnen  
das Magazin?

–

Einfach scannen  
und Feedback abgeben.

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

Ich wünsche Ihnen schon heute ein wundervolles Weihnachtsfest und alles Gute für 2022.

Viele Grüße

*Christoph Straub*

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub  
Vorstandsvorsitzender





**Simone Schwering ist neues Vorstandsmitglied der BARMER**

–

**Auf welche Aufgabe freuen Sie sich am meisten?**

Die BARMER mit meinen Impulsen strategisch weiterentwickeln – mit viel Verantwortungsbewusstsein für fast neun Millionen Versicherte.

**Fassen Sie Ihre neue Rolle in einem Satz zusammen.**

Als Vorstandsmitglied möchte ich auf vielfältige Art und Weise eine Vorbildfunktion für rund 16.000 Kolleginnen und Kollegen einnehmen.

**Wo sehen Sie die größte Herausforderung für die Zukunft?**

Unser Umfeld verändert sich sehr schnell und die Digitalisierung ist eine wichtige Komponente für eine zukunftsfähige Krankenkasse. Eine große Herausforderung wird sein, sich schnell auf Veränderungen einzulassen und trotz der Dynamik die Menschen in den Vordergrund zu stellen.



Campus-Coach

## Ganz entspannt an der Uni

Vorlesungen, Klausuren, Wohnungssuche – Studieren kann ganz schön stressig sein. Damit dabei die Gesundheit nicht auf der Strecke bleibt, hat die BARMER den Campus-Coach entwickelt – eine kostenfreie App für Studierende und Universitäten. Ihr Ziel: ein umfangreiches Präventionsprogramm, das Studierende fit und gesund hält. Im Campus-Coach steckt eine Menge: Mit der Meditations-App 7Mind Study entspannen Studentinnen und Studenten vom stressigen Uni-Alltag, bei einer interaktiven Co-Cooking-Session holen sie sich Ernährungstipps und neue Rezeptideen. Bei Fuck-Up-Nights diskutieren sie mit spannenden Speakerinnen und Speakern über persönliche Misserfolge und tauschen sich bei Deep Talks untereinander über Themen aus, die bewegen.

[www.barmer.de/campus-coach](http://www.barmer.de/campus-coach)





Homöopathie

## Alternative Wege gehen

Viele Menschen schätzen die Homöopathie als alternative Behandlungsmethode bei Erkältungen, Verletzungen oder als Ergänzung bei schweren Erkrankungen, um Nebenwirkungen abzumildern. Die BARMER bietet für ihre Versicherten, die von der Homöopathie überzeugt sind, einen Vertrag an, der mit dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte abgeschlossen wurde. Lediglich die verordneten homöopathischen Arzneimittel müssen selbst bezahlt werden.

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

### Ernährungs-Coaching

#### Gesünder leben, besser fühlen

Ihr Arzt hat Ihnen eine Ernährungsberatung zur Unterstützung bei Ihrer Erkrankung verordnet? Die Ernährungs-App Oviva hilft dabei, das Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen. Als BARMER-Mitglied können Sie die App nutzen und so Ihr Essverhalten mithilfe zahlreicher Kochrezepte, Podcasts, Videos und mit einem persönlichen Ernährungscoach nachhaltig ändern. Aktuell ist die Nutzung der Oviva-App für Versicherte der BARMER bei der Anmeldung über den Anmeldebutton kostenfrei.

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

### Mehr Nachhaltigkeit



Nicht nur reden, sondern handeln: Klima- und Umweltschutz sind Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Die BARMER will bis 2030 klimaneutral werden und die CO<sub>2</sub>-Emissionen systematisch reduzieren: weniger Dienstreisen, Ökostrom, Gebäude sanieren, mehr digitaler Service.

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



Gürtelrose

## Die Impfung schützt

Wer einmal an Windpocken erkrankt war, kann auch eine Gürtelrose entwickeln – eine sehr schmerzhaftes Hauterkrankung. Schützen kann eine Impfung. Die BARMER bezahlt diese jedem Versicherten über 60 Jahren. Bei Personen mit einer besonderen gesundheitlichen Gefährdung übernimmt die BARMER sogar bereits ab einem Alter von 50 Jahren die Kosten für die Impfung. Dazu zählen chronisch Kranke, die unter Diabetes oder rheumatoider Arthritis leiden, aber auch alle immungeschwächten Patientinnen und Patienten.

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

Klar kann man auch alleine loslegen. Aber zusammen geht es leichter. Was im Solo-Modus nicht glückt, das gelingt vielen. Auf den folgenden Seiten erzählen wir von Menschen, die mit vereinter Tatkraft an den Start gegangen sind und Großes in Bewegung gebracht haben. Wir erfahren, warum Vertrauen befreiend und Berührung so heilsam sein kann. Und wie Zusammenhalt, ob in der Familie oder in der Nachbarschaft, Menschen über sich hinauswachsen lässt.



# Gemeinsam





stark

# Viele Hände, ein Ziel

Sie engagieren sich für bessere Nahrungsmittel, sammeln Plastik an Meeresstränden oder bauen zusammen ein Dorf in der Stadt. Drei Initiativen, die uns begeistern.



Gemeinsam aktiv werden

–

Ob Diabetes, Depression oder Krebs – auch eine Erkrankung lässt sich im Austausch mit anderen ebenfalls Betroffenen oft besser meistern. Selbsthilfegruppen engagieren sich für die Interessen ihrer Mitglieder und bieten Hilfe im Alltag. Die BARMER fördert gesundheitliche Selbsthilfe mit pauschalen Fördermitteln. Einzelne Projekte werden auch ganz gezielt unterstützt.

[www.barmer.de/gesundheitliche-selbsthilfe](http://www.barmer.de/gesundheitliche-selbsthilfe)





Landwirtschaft verändert  
sich nur, wenn die Arbeit  
der Bäuerinnen und Bauern  
wieder geschätzt wird.



### **Für eine nachhaltigere Landwirtschaft und gesünderen Genuss**

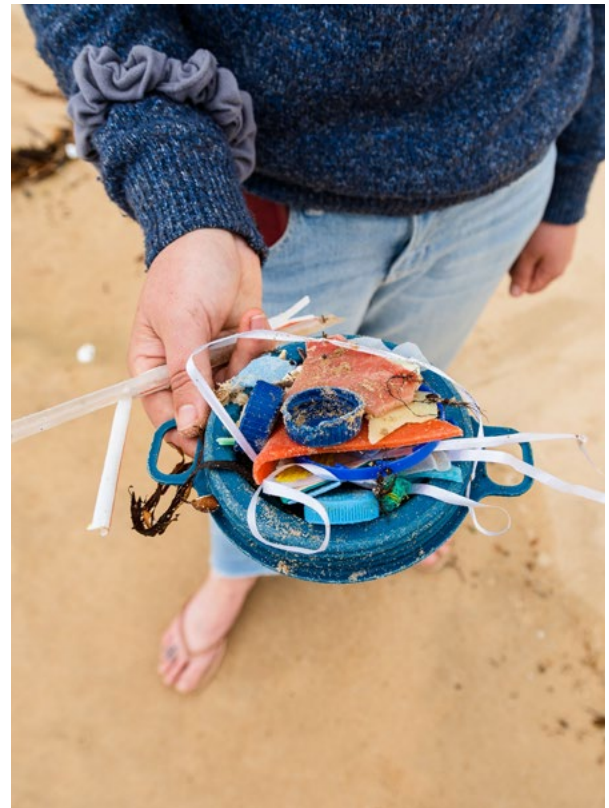
–  
In der Berliner „Gemeinschaft“ kooperieren Akteurinnen und Akteure aus der Landwirtschaft und der Lebensmittelproduktion auf neue Art.

Vielleicht ist es schon dieser Satz. „Durch Nähe entsteht Verbindlichkeit“, sagt Friederike Gaedke, die Leiterin der Berliner Initiative „Die Gemeinschaft“. Vier Jahre ist es her, dass sich in der Hauptstadt und deren Umland Menschen verbunden haben, um Essen nachhaltiger und hoch- →

wertiger zu machen. „Die Gemeinschaft“ ist ein Zusammenschluss von Akteurinnen und Akteuren aus dem Lebensmittelbereich – etwa aus der Landwirtschaft, der Gastronomie oder der ökologischen Fleisch-, Fisch- und Käseproduktion. Von zwei Berliner Restaurants gemeinsam mit Partnerbetrieben gegründet, will das Netzwerk „den Austausch entlang der gesamten Wertschöpfungskette verbessern“, wie Gaedke das beschreibt. Also vom Landwirt bis zur Köchin, vom Bäcker bis zur Gastronomin. Anstelle von Rezepten teilt man in der „Gemeinschaft“ lieber die Ressourcen – und im Zweifel auch mal eine ganze Kuh auf mehrere abnehmende Restaurants auf. „Wenn wir in der Landwirtschaft etwas verändern wollen, brauchen wir langfristige Partnerschaften“, sagt Gastronomiewissenschaftlerin Gaedke.

Statt auf Konkurrenz – die in der Gastro-Szene oft noch beherrschend ist – schwört die „Gemeinschaft“ auf Kollaboration. Gute Kontakte (etwa zu einem guten Produzenten von Bio-Lamm) werden ebenso freigiebig geteilt wie Insider-Wissen (über die handwerkliche Verarbeitung von regionalem Fisch zum Beispiel). Bei Hofbesuchen und auf Symposien informieren sich die Beteiligten über nachhaltige Herstellung, bodenschonenden Anbau und die handwerkliche Verarbeitung. „Unser Ziel ist die Etablierung eines anderen Lebensmittel-Know-hows und langfristig auch einer anderen Ausbildung in Gastronomie und Handwerk“, sagt Gaedke. Die Gastronomie sei ein guter Multiplikator. Viel Inspiration für modernes Essen und Kochen kommt schließlich von etablierten Küchenchefinnen und -chefs.

Das Konzept scheint aufzugehen. Zum „Symposium für eine neue Esskultur“, der wichtigsten Veranstaltung des Vereins, reisen 250 Menschen aus dem gesamten Bundesgebiet an. Es gibt Vorträge und Workshops auf verschiedenen Bauernhöfen – und am Ende viele lange Tische, an denen gemeinsam getafelt wird. Auch Genuss multipliziert sich bekanntlich, wenn man ihn gemeinsam zelebriert.



Micha, 41, und Marina Schmidt, 34, lieben das Leben am und auf dem Wasser.



Friederike Gaedke, 30, leitet die Berliner Initiative „Die Gemeinschaft“.

### Für weniger Plastikmüll in den Weltmeeren

– Mit „Ozeankind“ schufen zwei junge Düsseldorfer eine tatkräftige Bewegung von Freiwilligen, die Strände von Plastikabfällen befreien.

Manchmal genügt ein Moment, um ein Leben für immer zu verändern. Vor fünf Jahren kreuzten Marina und Micha Schmidt mit einem Segelschiff vor den Malediven. „Wir waren ganz alleine unterwegs, nirgendwo Menschen“, erzählt Marina. „Am Morgen springst du vom Boot, tauchst ab und siehst die wunderschönen Korallen, Fische – und dann plötzlich all die Plastiktüten, die dort im Meer schwimmen.“ Noch im Urlaub fassten Marina und ihr Freund Micha den Entschluss, dass sie das Geld, das beide eigentlich für eine Weltreise gespart hatten, verwenden würden, um gegen die Plastikflut anzukämpfen. Einen genauen Plan gab es nicht. Dennoch kündigten sie ihre Wohnung in Düsseldorf und ihre Jobs als Senior Online Sales Managerin und Teamleiter im Kundenservice. Sie packten ihre Rucksäcke und schrieben auf ihren Reisen den Blog „Ozeankind“



über die desaströse Situation der Meere und erste Müllsammel-Aktionen. Immer mehr Menschen wollten mitmachen und begannen an den Stränden von Malaysia, Bolivien, Griechenland, Südafrika, Portugal, Sansibar und Vietnam aufzuräumen.

Inzwischen ist „Ozeankind“ eine Umweltorganisation – und hat mit vereinten Kräften von Freiwilligen viele, viele Tonnen Müll an Stränden gesammelt. Einmal im Monat findet ein Plastikrebell-CleanUp statt, bei dem Menschen auf dem ganzen Globus mit anpacken. Auf Sansibar stehen inzwischen vier sogenannte SwopShops, in denen Kinder Schulmaterialien, Kleidung und Schuhe gegen gesammelte Plastikflaschen eintauschen können. Und auch für deutsche Schulen haben Marina und Micha ein Umwelt-Arbeitsheft geschrieben, um den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, wie unverzichtbar Umweltschutz ist. Aus einer kleinen Idee beim Baden wurde plötzlich mit der Kraft der Gemeinschaft eine große Bewegung. „Ohne die Unterstützung von so vielen gäbe es ‚Ozeankind‘ nicht“, sagt Micha. „Du denkst, es ist ja nur ein einzelner Strohhalm, nach dem du dich bückst. Doch wenn es viele tun, entsteht eine enorme Macht.“



Lena Krahle (41, li.) und Progeno-Mitgründer Philipp Terhorst (38, re.) engagieren sich genossenschaftlich.

### Für ein Mehrgenerationendorf in der Millionenstadt

– Eine Münchner Wohnungsbaugenossenschaft trotz überhöhten Immobilienpreisen und schafft eine engagierte Nachbarschaft von Gleichgesinnten.

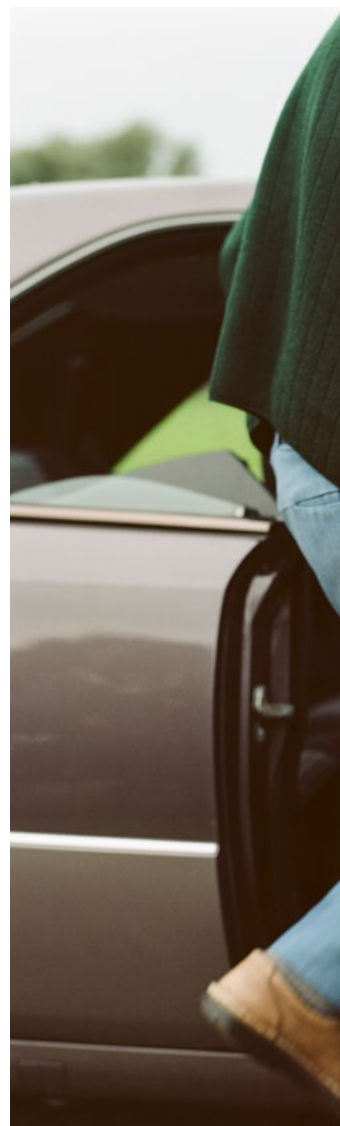
Der Traum von den eigenen vier Wänden – für viele Menschen in deutschen Großstädten ist er angesichts der Immobilienpreise fast unerreichbar. Die zwölf Initiatoren der privaten Baugenossenschaft Progeno eG wollten das ändern. Und nicht nur das. „Mich hat gestört, dass wir in unserer Stadtwohnung die Nachbarn gar nicht kennen. Unsere Kinder spielten nicht mit Gleichaltrigen, gleichzeitig sah man viele ältere Menschen, die einsam waren“, sagt Vorstand Philipp Terhorst. Gemeinsam mit Freundinnen, Freunden und Bekannten gründete er 2016 die Wohnungsbaugenossenschaft. Unterstützt von der Stadt und mit dem Kapital zahlreicher Mitstreiterinnen und Mitstreiter, erwarb die Progeno im Stadtteil Bogenhausen ihren ersten städtischen Baugrund. Das Ziel: bezahlbaren, gemeinschaftsorientierten Wohnraum schaffen und Menschen aus unterschiedlichen Alters- und Berufsgruppen zusammenbringen. Heute steht auf dem Baugrund ein nachbarschaftliches Idyll – mitten in der Stadt: Um einen „Dorfplatz“ gruppieren sich fünf energieeffiziente Häuser mit 48 Wohnungen. 250 Mitglieder zählt die Genossenschaft inzwischen – und steht für einen Trend, der in allen größeren Städten Deutschlands Fuß fasst. „Es ist ein ganz neues Gefühl von Miteinander, das wir hier leben. Ein bisschen wie auf einem Dorf“, beschreibt es Lena Krahle, die mit ihrem Mann und ihren drei Kindern eine 5-Zimmer-Wohnung bewohnt, die nicht nur bezahlbar, sondern auf Lebenszeit sicher ist. „Alleine hätten wir das nie geschafft.“ Gemeinsam geht noch mehr: Im Westen von München baut die Progeno inzwischen das zweite Projekt mit 100 Wohnungen in nachhaltigen Holzgebäuden. ●

B. Esser/K. Schwarze-Reiter





# Auf großer Fahrt





Zwei Männer gehen auf Reisen. Der eine ist 20, der andere 93.  
 Gut 5.000 Kilometer legen die beiden in drei Wochen zurück.  
 Und werden unterwegs beste Freunde.



Einsteigen, bitte! Torben Kroker (li.) chauffierte Carlos Schulz in einem alten Mercedes durch Europa.

# E

Ein Zoom-Interview. Carlos (bürgerlich Karl-Heinz) Schulz sitzt mit Torben Kroker in seiner Wohnung. Torben richtet den Bildschirm aus, Carlos führt das Wort.

**Torben, Carlos, zwischen Ihnen liegen 73 Jahre – ein ungewöhnlicher Altersunterschied für eine Freundschaft.**

**Torben:** Das sagen viele. Vor fünf Jahren fing ich an, bei Carlos Rasen zu mähen, um Geld zu verdienen. Aber Stück für Stück bin ich mehr Freund als Gartenbeauftragter geworden. Irgendwann war ich fast jeden Tag dort. Wir essen zusammen zu Abend und Carlos erzählt mir von seinem Leben. Oder wir machen Ausflüge nach Düsseldorf. Da kommt Carlos her – ich habe durch ihn überhaupt erst die Großstadt kennengelernt. Wir sind ein gutes Team, oder?

**Carlos:** Na ja, ich werde dich halt nicht mehr los.

**Torben:** Willst du mich denn loswerden?

**Carlos:** Nö! Wir passen ja gut.

**Sie, Carlos, hatten auch die Idee mit der Reise ...**

**Carlos:** Ich bin schon als Kind gerne gereist. Im Krieg kam ich nach Frankreich und Spanien, lebte dort mehrere Jahre. Mit Torben noch einmal dorthin zu fahren, fand ich eine gute Idee. Er wollte ja erst nicht so recht. Da habe ich ihm die Reise zu Weihnachten geschenkt. Er musste also mitmachen.

**Torben:** Stimmt. Ich war erst zögerlich wegen Corona. Doch ich bin sehr glücklich, dass wir es gemacht haben. Es gab auch kritische Stimmen, die meinten, mit über 90 Jahren sei man zu alt zum Reisen und ich könne die Verantwortung nicht tragen.

**Carlos:** Ich habe ihm gesagt, dass ich auf der Tour sterben kann – oder hier. Warum sollte man es deshalb bleiben lassen?

**Torben:** So ist Carlos immer. Völlig unerschrocken. Und ein sehr spontaner Typ, der mit jedem ins Gespräch kommt. Ich war, ehrlich gesagt, ein Kontrollfreak. Die Abenteuerlust habe ich mir von Carlos abgeschaut.

**Zitat aus dem Buch:**

*Frankreich im Sonnenschein. Zum ersten Mal seit unserem Aufbruch heute Morgen habe ich das Gefühl, unentrinnbar in dieses Abenteuer verstrickt zu sein. Carlos sitzt, wie immer erzählenderweise, als lebender Podcast neben mir. Das meiste von dem, was er erzählt, habe ich schon gehört, aber allmählich kommen Farbe und Leben in die Geschichten. In den Niederlanden habe ich mein Autoradio abgestellt – kein Bedarf. Wann werde ich es wieder einschalten? Knapp drei Wochen später, auf dem Rückweg, als wir wieder in Deutschland sind.*

**Das heißt, Sie sind einfach so losgefahren?**

**Torben:** Wie gesagt: Ich plane gerne. Wir haben uns deshalb vorher zusammengesetzt und jeder durfte abwechselnd einen Ort nennen, wo es hingehen soll. Carlos →

„Manche verstehen unsere Freundschaft nicht. Wir haben uns nicht gesucht – aber wir haben uns gefunden.“

Torben Kroker, 21, Student

### Roadtrip des Lebens

–  
Der Tourverlauf: Von Emmerich (NRW) ging es über Versailles und Nantes nach Bordeaux. Das spanische Städtchen Eibar war für Carlos ein Sehnsuchtsziel, auch in San Sebastián wurde haltgemacht. Über Toulouse und Marseille weiter nach Monaco – Torbens Must-Go auf der Liste. Nächste Station: Mailand. Von dort zurück nach Stuttgart, wo beide von Medienleuten empfangen wurden. Inzwischen war das Reisegespann so bekannt geworden, dass es ein Filmteam auf der letzten Autobahn-Passage eskortierte.

Nachzulesen ist die Geschichte von Carlos und Torben in ihrem gerade erschienenen Buch „5.000 km Freundschaft: Der Roadtrip unseres Lebens“.

wollte zu den Orten, in denen er als junger Mann gelebt hat, zum Beispiel Eibar in Spanien. Ich wollte unbedingt Monaco sehen. So entstand die Route. Ich habe auch Hotels rausgesucht – und dann immer ein paar Tage im Vorfeld fest gebucht.

**Carlos:** Ich war 1945 in Frankreich in Kriegsgefangenschaft und lebte danach noch drei Jahre in Spanien. Es war eine gute Zeit. Gerade die, die im Krieg gegen die Deutschen gekämpft haben, haben uns am besten aufgenommen. Ich wollte gerne noch mal dorthin – auch, um Torben alles zu zeigen.

**Torben:** Deine Erzählungen zu hören und dazu die Orte zu sehen, war ein unvergessliches Erlebnis. Zum Beispiel als wir in San Sebastián auf dem Monte Igeldo standen und auf die Stadt blickten. Carlos hat hier in Emmerich ein Poster hängen, das diesen Ausblick zeigt – großartig, das jetzt in echt zu sehen. Oder als wir in Eibar Station machten ...

### Zitat aus dem Buch:

*Carlos hat es sich auf der Terrasse des Hotels in Eibar gemütlich gemacht und plaudert mit dem Hotelbesitzer, erzählt ausgiebig von unserer Reise, unseren Plänen und seiner Vergangenheit – auf Spanisch. Es ist ein etwas knarziges, etwas eingerostetes Spanisch, aber die Wörter fliegen ihm zu. Ich wusste ja, dass er's kann, aber ihn so zu erleben, wie nach langem Exil endlich heimgekehrt, ganz in seinem Element – das geht mir nahe. »Wann warst du hier?«, will die Frau des Besitzers von ihm wissen. »Vor siebzig Jahren? Und jetzt bist du dreiundneunzig?« Und nun kommt Carlos erst recht in Fahrt – es ist, als wären sich die beiden Männer nicht*



*heute zum ersten Mal begegnet, als würden sie sich vielmehr aus alten Tagen kennen.*

### Nostalgie war Programm auf Ihrer Reise. Sie hatten auch ein sehr altes Auto ...

**Torben:** Ich liebe Autos – der Mercedes 230 Coupé ist mein Sommerauto. Er passte genau für diese Reise. Carlos wollte sowieso vor allem Landstraße fahren. Außerdem war er ja selbst früher Autohändler – dieses Modell kennt er. Ganz neue Wagen nicht. Das Auto hat keine Klimaanlage, dafür kann man alle Fenster runterkurbeln, das Schiebedach aufmachen. Ein superschönes Reisegefühl und Urlaubsfeeling.

### Sie gehen sehr auf Ihren Freund ein.

**Torben:** Manche verstehen unsere Freundschaft nicht. Für mich ist es so: Wir haben uns nicht gesucht – aber wir haben uns gefunden. Fast fühlt es sich wie Schicksal an. Carlos war ja schon 89 Jahre, als ich anfing, bei ihm Rasen zu mähen. Inzwischen bin ich 21 und Carlos ist 94. Dass wir jetzt noch diese Freundschaft aufbauen können, dafür muss man dankbar sein.

**Carlos:** Von mir aus können wir gleich wieder los.

Carola Kleinschmidt



## Ein gutes Tauschgeschäft

Vertrauen stärkt uns als Einzelne und als Gesellschaft. Und macht das Leben freundlicher. Ein Plädoyer für weniger Skepsis von **Lisa Rosenberger**

**M**ein Professor sagte mal, dass Vertrauen wie Medizin für unsere Gesellschaft ist: Es hilft gegen Einsamkeit und stärkt unser mentales und physisches Wohlbefinden. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Aber was ist Vertrauen eigentlich? Im Grunde ist es ein soziales Tauschgeschäft, bei dem wir etwas für uns Wertvolles mit anderen teilen. Das für uns Wertvolle kann alles Mögliche sein: etwas ganz Konkretes wie die Heckenschere, die ich den Nachbarn im Gemeinschaftsgarten leihe. Aber auch viel weniger greifbare Dinge – ein Geheimnis zum Beispiel. Auch wenn wir unsere Kinder in die Obhut eines Kindergartens entlassen, setzt das Vertrauen voraus. Egal, was wir teilen, wir gehen immer ein gewisses Risiko ein, dass unser Vertrauen nicht erwidert wird.

Risikoscheue Menschen fragen sich vielleicht manchmal, warum wir dann überhaupt anderen vertrauen. Ganz einfach gesagt: weil wir glauben, dass es einen Mehrwert hat. Das kann eine ganz praktische Erwägung sein, zum Beispiel die Hoffnung oder Erwartung, dass der Nachbar mit meiner Heckenschere auch



den lästigen Ast vorm Gartentor kürzt. Oft wissen wir aber gar nicht, ob und wann es einen Gegendienst geben wird. Wenn wir jemandem ein Geheimnis anvertrauen, tun wir das schließlich nicht, weil wir eine Gegenleistung erwarten. Und doch wagen wir es. Weil es sich gut anfühlt. Und weil wir damit ein Band schaffen mit unseren Mitmenschen. Ein Band, das uns helfen kann, wenn es uns mal nicht so gut geht oder wir Unterstützung brauchen. Gerade in

schwierigen oder krisenhaften Situationen wissen wir, wie toll es ist, Nachbarn zu haben, die mit anpacken. Und Freundinnen, Freunde und Familie, die ihre Unterstützung anbieten.

Vertrauen hält alles zusammen. Das beginnt mit dem Vertrauen in sich selbst und setzt sich fort in einem Vertrauen auf das Gute und Gelingende. Sie denken vielleicht, dass ich ein zu rosarotes Bild male? Weil es auch Situationen gibt, in denen man vorsichtig sein sollte. Und manche Men-

schen so traumatische Dinge erlebt haben, dass sie ihren Mitmenschen oder Institutionen eher misstrauisch begegnen. Dafür habe ich natürlich vollstes Verständnis. Aber deshalb grundsätzlich mehr Misstrauen zu fordern, wäre falsch. Wer mit einer Grundskepsis anderen gegenüber durch das Leben geht, vergibt die Chance auf neue Bande und tragfähige Beziehungen. Wir sind soziale Wesen und in Gesellschaft am glücklichsten. Haben Sie Mut zu vertrauen! Damit tun Sie sich selbst und Ihrer Umgebung etwas Gutes. Auch wenn Ihr Nachbar den Ast überm Gartentor stehen gelassen hat.



**Dr. Lisa Rosenberger**

Die 33-Jährige hat soziale Psychologie in Utrecht studiert und in Wien zum Thema Vertrauen promoviert. Sie lebt in den Niederlanden.



Fotografin Luise Aedtner (37, li.) dokumentierte die Krebserkrankung ihrer Mutter Katrin (re.) in Bildern.



## An deiner Seite

Katrin Aedtner hatte dreimal Brustkrebs. Halt gaben der heute 62-Jährigen ihr Mann und ihre beiden Töchter. Die jüngere, Luise Aedtner, ist Fotografin. Mit ihrer Kamera begleitete sie ihre Mutter durch die Therapie.



Nach der operativen Wiederherstellung der Brüste musste Katrin Aedtner ein halbes Jahr lang einen Spezial-BH tragen.



**K** Katrin Aedtner war gerade 47 und stand als Zahnärztin voll im Berufsleben, als sie in ihrer Brust einen Knoten spürte. Sie bat ihren Mann nachzuschauen – ist sie doch nicht nur die Ehefrau des Gynäkologen, sondern auch seine Patientin.

**Katrin Aedtner:** „Der Tumor war klein, nur zwei Millimeter. Trotzdem musste ich sechsmal zur Chemotherapie und 33-mal zur Bestrahlung. Operativ wurden auch die Lymphknoten und die Eierstöcke entfernt – weil der Tumor hormonabhängig wuchs. Plötzlich war ich in den Wechseljahren. Da mein Mann mich behandelt hat, konnte ich andere Fragen stellen und musste auf Antworten nicht lange warten. Ich weiß noch, dass wir nach Weihnachten im Schnee spazieren gingen und ich ihn fragte: ‚Muss ich sterben?‘ Er sagte: ‚Nein!‘ Und erklärte mir, was Ärzte alles gegen Brustkrebs tun können und dass es gute Überlebenschancen gebe.“

**Luise Aedtner:** „Als Ärzte konnten meine Eltern das pragmatisch angehen. Papa hat die Diagnose, glaube ich, eher als Gynäkologe betrachtet, weniger als Ehemann. So konnte er das gefühlsmäßig von sich weg schieben. Ich bin da anders. 2007 studierte ich in Würzburg und war gerade in der Tram, als mein Vater anrief: ‚Setz dich mal hin, Mama hat Krebs.‘ Hätte man das wirklich am Telefon sagen müssen? Doch auch Papa hatte Angst. Einmal kam er nach Hause und verschwand direkt im Keller. Ich ging ihm nach und fand ihn schluchzend, ganz allein. Er hatte Mamas Laborergebnisse bekommen und sagte: ‚Luise, es kann sein, dass sie stirbt.‘ Nie zuvor hatte ich Papa weinen sehen, das hat mir solche Angst gemacht!“

Für die Familie begann nun das, was Luise Aedtner den „Kreislauf der Sorgen“ nennt.

**Luise Aedtner:** „Wenn man zum Studieren weggeht, will man sich von seinen Eltern emanzipieren. Stattdessen musste ich mir so krasse Sorgen machen! Mein Vater, meine Schwester und ich hatten solche Angst um Mama. Unsere Furcht wiederum hat ihr Sorgen bereitet.“

**Katrin Aedtner:** „Weil ich allen zur Last fiel, hatte ich ständig ein schlechtes Gewissen. Ich brauchte kein Mitleid. Lieber wollte ich den Krebs angreifen, weitermachen. Fünf Jahre später galt ich als genesen, doch leider ging 2015 alles von vorn los. Wieder entdeckte ich einen Knoten, eine andere Art von Brustkrebs. Wieder wurden Tumor und Lymphknoten entfernt, wieder folgten Chemotherapie und Bestrahlung. Ich wurde gesund, doch als wäre das nicht genug, erkrankte ich 2019 erneut, eine dritte Art Krebs. Da traf ich die Entscheidung, mir die Brüste abnehmen zu lassen. Kurz vorher hat Luise die Fotos gemacht.“

Seit Jahren verbringen die Aedtners viele Sommertage in ihrem Häuschen am See, nicht weit vom Zuhause der Eltern entfernt. Auch 2019 kam die Familie dort zusammen, einen Monat vor der Operation.

**Luise Aedtner:** „Ich hatte meine neue Kamera dabei und fragte Mama, ob wir Aktfotos machen wollen, damit sie sich von ihren Brüsten verabschieden konnte – es waren schließlich schöne Brüste! Also haben wir am See unser kleines Shooting gemacht, meine Schwester hat assistiert. Die Fotos, auf denen Mama im Badeanzug auf dem Steg sitzt und liegt, sind meine liebsten. Da sieht sie wunderschön aus.“

**Katrin Aedtner:** „Ich finde alle Bilder toll und bin stolz auf Luises Arbeit. Das Shooting war sehr einfühlsam. Dass beide Töchter dabei waren, fand ich sehr anrührend – es verbindet uns bis heute. Ich wusste ja, dass Luise wunderschöne Bilder macht, zweifelte aber, ob man einen kranken, älteren Körper überhaupt ästhetisch darstellen kann.“



Katrin und Olaf Aedtner sind seit 41 Jahren verheiratet. Der Gynäkologe betreute seine Frau auch medizinisch.



### Besser-Leben-Programm bei Brustkrebs

– Das Disease-Management-Programm (DMP) der BARMER unterstützt an Brustkrebs erkrankte Frauen. Die Teilnahme ist kostenlos. Zu den Leistungen gehören umfassende Kontrolluntersuchungen nach der Therapie, seelische Betreuung, individuelle Beratung zu Sport und Ernährung, Unterstützung bei der Langzeittherapie und den Rehabilitationsmaßnahmen. Patientinnen, die teilnehmen möchten, können das DMP mit ihrem Arzt besprechen.

[www.barmar.de/dmp-brustkrebs](http://www.barmar.de/dmp-brustkrebs)





Bevor ihre Brüste abgenommen wurden, stand Katrin ihrer Tochter noch einmal Modell (li.). Zur Entspannung machte die Mutter mit ihren Töchtern Yoga am See (unten).

*sich präventiv operieren lassen. Als wir auf die Ergebnisse warteten, sagte sie: ‚Mir ist egal, was bei mir ist. Ich will nur, dass du es nicht hast.‘ Zum Glück stellte sich heraus, dass wir das Gen beide nicht geerbt haben.“*

**Katrin Aedtner:** „Bei mir bleibt die Angst, dass der Krebs zurückkommt. Bei Vorsorgeuntersuchungen würde ich das Ergebnis manchmal am liebsten gar nicht wissen. Es geht mir heute gut. Aber die Narben spannen unangenehm, als trüge ich eine zu enge Weste.“

Drei Krebsdiagnosen, drei langwierige Therapien und sieben Operationen liegen hinter Katrin Aedtner – und viele Jahre Hoffen und Bangen hinter der ganzen Familie. Die Krankheit der Mutter habe ihre Beziehung verändert, sagen sie.

**Luise Aedtner:** „Wir sind extrem zusammengewachsen. Ohne den Krebs hätten wir uns vielleicht auseinandergelebt. Meine Eltern scheinen gelernt zu haben, was wirklich wichtig ist im Leben: Partnerschaft, Familie. Dass Arbeit nicht alles ist. Mamas Krankheit hat unser Leben zum Guten verändert. Aber natürlich nur, weil es gut für sie ausgegangen ist.“

**Katrin Aedtner:** „Der Krebs hat uns zusammengeschnitten. Mir hat die Fürsorge meiner Familie in dieser Zeit viel bedeutet. Meine Töchter gaben mir das Gefühl, dass sie mich wirklich brauchen. Dass die ganzen Therapien nicht sinnlos sind, tat so gut zu wissen! Ich möchte doch Luises zukünftige Familie kennenlernen, meine Enkelkinder aufwachsen sehen und noch so vieles mit meinem Mann unternehmen.“ ●

Sina Horsthemke



Nachdem beide Brüste abgenommen waren, ließ sich Katrin Aedtner Implantate einsetzen. Doch weil ihre Haut durch Chemotherapie und Bestrahlung dünn geworden war, heilten die Wunden monatelang nicht. Ein plastischer Chirurg trennte schließlich Haut- und Muskelgewebe von ihrem Rücken ab, die er nach vorn zu den Brüsten zog, damit sie dort einheilen konnten. Dreimal hat Katrin Aedtner den Krebs überlebt. Weil es sich um einen erblich bedingten Tumor handelte, haben die beiden Töchter einen Gentest machen lassen.

**Luise Aedtner:** „Ich wollte es unbedingt wissen, wegen der Familienplanung. Meine Schwester hat schon drei Kinder, sie hätte

## Interview

## Kuscheln gegen Stress

Warum Berührungen so heilsam sein können.



## Ganz zufrieden

– Was macht mein Leben lebenswert? Und mich glücklich? Darüber sprechen Menschen auf:

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

**F**rau Büttner, in Ihrem Beruf als Sexual- und Psychotherapeutin dreht sich viel um Berührungen. Warum sind diese für Menschen so existenziell?

Wenn sie von den richtigen Menschen und im richtigen Moment kommen, können wir durch sie Sicherheit, Gehalten-sein und Gemeinschaft empfinden. Ganz tiefe Bedürfnisse werden da angesprochen. Umgekehrt können Berührungen aber auch Unsicherheit, Ohnmacht und Ausgeliefert-sein auslösen, wenn wir im falschen Moment von einer nicht passenden Person angefasst werden. Der Kontext ist sehr entscheidend.

**Berührt werden ist auch eines der Grundbedürfnisse von Babys.**

Im Mutterleib nimmt ein Ungeborenes seine Umwelt ausschließlich durch Berührungen und Geräusche wahr. Als Säugling erlebt es seine Umgebung dann auch über das, was es körperlich fühlt und wie mit ihm umgegangen wird. Zärtliche Berührungen vermitteln Wohlwollen, sie symbolisieren: Da ist ein Mensch, der auf mich eingeht. Studien zeigen sogar, dass langsames Streicheln bei Babys schmerzlindernd wirken kann. Umgekehrt fühlt sich ein Kind ohne Körperkontakt mutter-seelenallein – das kann den Boden für spätere psychische Erkrankungen bereiten.

**Was macht es mit Menschen, wenn keiner mehr ihre Hand hält oder sie mal in den Arm nimmt?**

Oft gehen Berührungen mit einem liebevollen Wort oder

Blick einher. Ein Kontakt von Hand zu Hand oder eine Umarmung sind für jeden Menschen bedeutsam. Ohne diese Zuwendung verarmen wir. Gerade bei Älteren, die keine Partnerin, keinen Partner haben oder gepflegt werden müssen, wird häufig vergessen, dass sie ein Bedürfnis nach Zärtlichkeit und vielleicht auch nach Erotik haben. Wenn für einen Menschen Intimität eine wichtige Ressource im Leben ist und diese wegbreicht, kann viel Lebensenergie abhanden kommen.

**Studien zeigen, dass sich Umarmungen positiv auf den Umgang mit Konflikten auswirken, wir Stress abbauen und sich unsere Herzfrequenz verlangsamt. Welche Berührungen sind im Alltag wichtig?**

Der anerkennende Schulterklopfer ist eine sehr wichtige Geste – in der Politik, im Job. Oder die herzliche Umarmung: Sie steht für Liebe und Zuneigung, das gilt für Partnerschaften ebenso wie für Freundschaften. Durch Berührung entsteht Gemeinschaft. Wenn sie fehlt, empfinden wir das als Belastung.

*Interview: Kira Brück*



**Dr. Melanie Büttner**

– Die Sexual- und Psychotherapeutin praktiziert in München. Ihr Buch heißt „Ist das normal? Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst“.



# Symbiosen mit Sinn

Von der Seeanemonen-WG bis zur Glücksquelle Ehrenamt –  
überraschende Faktenfunde aus der Forschung.

## Ehrenamt

87

Studien zu den Auswirkungen eines Ehrenamts verglichen vier Forscherinnen. Ergebnis: Ehrenamtlichen geht es psychisch besser, sie pflegen einen gesünderen Lebensstil und sterben später.

## Tierisches Miteinander

6.000

Kilometer lang ist die größte Ameisenkolonie der Welt. Sie verläuft von Spanien bis zur italienischen Riviera.

## Vertrauen in die Profis

88%

der Deutschen vertrauen Ärztinnen und Ärzten, Pflegenden und anderem medizinischen Personal.

## Freundschaften

4

enge Freunde haben die Deutschen im Schnitt. Der erweiterte Freundeskreis besteht aus elf Personen. Eine beste Freundin oder einen besten Freund haben zwei von drei.

## Symbiosen

1.200

verschiedene Seeanemonen-Arten gibt es in den Weltmeeren. Sie gehen gerne Wohngemeinschaften mit Clownfischen ein, denen sie durch ihre giftigen Tentakel Schutz bieten.

## Jobwelt

58

Studien über Bürogemeinschaften werteten Forschende aus. Sie fanden heraus: Wer sich mit dem Arbeitgeber oder dem Team im Büro identifizieren kann, ist glücklicher und gesünder.

## Lebensform

65.706.000

Menschen in Deutschland leben nicht alleine, sondern mit jemand anderem zusammen. Das sind gut 79,9 Prozent der Bevölkerung.

# Zurück in die Balance



Viele Schmerzgeplagte ziehen von Praxis zu Praxis auf der Suche nach der richtigen Diagnose. Die Gefahr, dass Schmerzen chronisch werden, erhöht sich durch die Odyssee. Das IMA-Verfahren, bei dem Profis aus verschiedenen Fachdisziplinen ihre Befunde zusammenführen, soll den Weg zur richtigen Therapie beschleunigen und so chronisches Leiden verhindern.



# D

Der Schmerz kommt aus dem Nichts. Er beginnt mit einem Ziehen, kriecht den Nacken hoch, spannt sich über die rechte oder linke Seite des Kopfes. Dann schlägt er mit voller Wucht zu. „Wenn ich nichts gegen die Migräne nehme, bin ich für ein bis drei Tage völlig ausgeknockt. Ich muss mich übergeben, kann nichts essen und nicht arbeiten“, erzählt die Geografin Claudia Huthmann (Name von der Redaktion geändert). Bei einem Reiseanbieter berät sie Abenteuerlustige, die in den Polargebieten oder Nordeuropa Urlaub machen wollen. Sie ist selbst leidenschaftliche Weltenbummlerin. Doch in den letzten Jahren musste sie ihre Reisepläne manchmal auf Eis legen, zu häufig plagte sie ihre starke Migräne. Dabei hatte Huthmann einiges versucht – Biofeedback, Entspannungsübungen, Schmerzmittel. Nichts half dauerhaft.

## Auch die Seele spielt mit

Zehn bis 20 Prozent der Deutschen leiden unter chronischen Schmerzen. Die häufigsten Beschwerden sind Kopf- und Rückenschmerzen, gefolgt von Schmerzen durch Osteoporose, Rheuma und Krebs. Schmerz gilt als chronisch, wenn er länger als sechs Monate besteht oder wie bei der Migräne häufig wiederkehrt.

Wenn aus akuten dauerhafte Schmerzen werden, hat das nicht nur eine Ursache. Meist befeuern sowohl körperliche als auch

psychische oder soziale Umstände das Leiden. „Das ist vor allem dann der Fall, wenn Erkrankte Risikofaktoren aufweisen, wenn sie etwa eine Depression haben oder auf Lebensumstände sehr sorgenvoll reagieren“, sagt Anke Preißler, Schmerzmedizinerin am Universitäts SchmerzCentrum Dresden. Dauern Schmerzen mehrere Wochen an, hinterlassen sie Spuren im Gehirn. Dieses Schmerzgedächtnis erschwert die Behandlung.

Das ließe sich meist verhindern – durch eine frühe Diagnose und eine gezielte Behandlung. Zusammen mit der Deutschen Schmerzgesellschaft (DSG) startete die BARMER im Jahr 2018 daher ein Projekt im Innovationsfond mit einem speziellen diagnostischen Verfahren: IMA. Die Abkürzung steht für interdisziplinäres multimodales Assessment. Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen suchen dabei nach Risikofaktoren.



Aktiv dagegenhalten:  
Bewegung und Entspannung  
können den Teufelskreis  
Schmerz durchbrechen.

Sie wollen jene Schmerzgeplagten herausfiltern, bei denen die Gefahr der Chronifizierung besteht. „Wir haben deutliche Hinweise darauf, dass sogar Menschen, die bereits wiederkehrende Schmerzen haben, von der berufsgruppenübergreifenden Untersuchung profitieren“, sagt Ursula Marschall, Schmerzmedizinerin und Abteilungsleiterin Medizin und Versorgungsforschung bei der BARMER. „Häufig hilft es schon, die Betroffenen über die Verbindung von Körper und Seele im Zusammenhang mit ihren Schmerzen aufzuklären.“

Das war auch bei der Migränapatientin Claudia Huthmann nicht anders: Ein Schmerzmediziner, ein Psychologe und ein Physiotherapeut untersuchten die 32-Jährige jeweils eine Stunde lang und besprachen die Befunde mit ihr in einer interdisziplinären Runde. „Am wichtigsten war für mich zu verstehen, wie viel ich selbst tun kann, um die Migräne zu lindern, und dass ich den Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert bin“, erzählt die Dresdnerin.

## Rasche Hilfe ist geboten

Bundesweit bieten derzeit 31 Einrichtungen das Programm für BARMER-Versicherte



## Apps und Initiativen Die BARMER macht sich stark gegen chronische Schmerzen – erfolgreiche Beispiele.

### **Pain 2.0**

–  
Gemeinsames Projekt von Deutscher Schmerzgesellschaft und BARMER: Ein multimodales Therapieprogramm für Gruppen von drei Stunden pro Woche (plus Einzelsitzungen) über zehn Wochen durch ein interdisziplinäres Team (Medizin, Psychologie und Physiotherapie) entwickelt und evidenzbasiert evaluiert. 6.000 Patientinnen und Patienten an 26 Schmerzzentren sollen mitmachen. Ziel ist, die Vorteile des fachübergreifenden Ansatzes zu zeigen, sodass Krankenkassen diese Therapieform flächendeckend übernehmen.

[www.barmer.de/pain2.0](http://www.barmer.de/pain2.0)

### **POET-Pain**

–  
Das Programm dient der Prävention von postoperativen chronischen Schmerzen. Ein interdisziplinäres Team untersucht Patientinnen und Patienten vor OPs, nach denen gehäuft Schmerzen auftreten, und die Personen, die mögliche Risikofaktoren wie Ängste und Depressionen oder Vorerkrankungen wie Diabetes aufweisen. Sie erhalten einen individuellen Behandlungsplan, werden postoperativ psychologisch betreut und bekommen ein individuell abgestimmtes Physiotherapieprogramm.

[www.barmer.de/poet-pain](http://www.barmer.de/poet-pain)

### **Feed-bApp**

–  
Kinder mit chronischen Schmerzen erlernen während des Klinikaufenthalts Strategien und Verhaltensweisen, um besser mit dem Schmerz umzugehen. Nach der Entlassung schaffen es allerdings viele nicht, diese Strategien im Alltag dauerhaft anzuwenden. Die Feed-bApp will Kinder mit chronischen Schmerzen und ihre Eltern über verschiedene Feedback-Funktionen bei der Schmerzbewältigung im Alltag unterstützen. Eine Studie mit 400 Kindern und Jugendlichen sowie ihren Eltern evaluiert die App.

[www.barmer.de/feed-bApp](http://www.barmer.de/feed-bApp)

# 20

Prozent der Deutschen leiden unter dauerhaften Schmerzen.

an. Schon bald werden es mehr sein. Interessierte Kliniken können sich über die Deutsche Schmerzgesellschaft dafür anmelden. Wer unter Schmerzen leidet, sollte sich rasch Hilfe suchen. Erste Anlaufstelle ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Auf der Internetseite ([www.pain2020.de](http://www.pain2020.de)) sind sämtliche IMA-Zentren in Deutschland aufgelistet.

### **Wissen schafft Veränderung**

Für Migräne-Patientin Huthmann brachte die IMA einen Perspektivwechsel. „Ich werde nicht einfach weiter abwarten und den Schmerzen die Kontrolle über mein Leben überlassen“, entschied sie. Die Geografin begann eine interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie. Die moderne Behandlung setzt an allen Hebeln an, die beim Schmerz eine Rolle spielen: Bewegung, Psyche, Medikamente und Entspannung. Huthmanns Leben ist dadurch ein großes Stück leichter geworden. „Die Anzahl meiner Anfälle hat sich halbiert“, erzählt sie. „Jetzt mache ich auch wieder Reisepläne.“ Nächstes Frühjahr möchte sie nach Island fahren.

Constanze Löffler

# Im Einsatz für die Versicherten

Die Frauen und Männer des BARMER-Verwaltungsrats arbeiten ehrenamtlich – neben Beruf und Familie. Ihr Antrieb sind die Belange und Bedürfnisse der Versicherten.



**Andrea Wiedemann, 60,**  
Sekretärin im  
Medizinischen Dienst



Wie ist der Verwaltungsrat der BARMER organisiert, wie laufen die Sitzungen ab?

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

**S**ie führen Hunde aus, bringen alten Menschen die Einkäufe nach Hause, sammeln Müll im Wald oder lassen alles liegen und stehen, um mit der freiwilligen Feuerwehr Brände zu löschen. Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich – vor allem in Sportvereinen, kirchlichen Einrichtungen oder Hilfsorganisationen. Wer glaubt, es sei um den Gemeinsinn in unserem Land schlecht bestellt, wird eines Besseren belehrt: Jeder vierte Deutsche bringt sich selbstlos für andere ein, ohne dafür Entlohnung zu erwarten. Das Ehrenamt hat eine lange Tradition und ist einer der Grundpfeiler unserer demokratischen Gesellschaft. Ohne ehrenamtliches Engagement würde das gesellschaftliche Leben in vielen Bereichen zum Erliegen kommen.

Nicht jedes Engagement ist so offensichtlich wie etwa ein Einsatz der freiwilligen Feuerwehr. Den Verwaltungsrat der eigenen Krankenkasse zum Beispiel kennen manche gar nicht. Dabei sind die

Menschen, die sich dort ehrenamtlich einbringen, ebenfalls damit beauftragt, in Krisen beizustehen und – im übertragenen Sinn – Brände zu löschen. Bei der BARMER bilden 30 Frauen und Männer den Verwaltungsrat. Sie rekrutieren sich aus allen Altersgruppen, gesellschaftlichen Schichten und Berufen. Leitende Angestellte der Post und einer Arbeitsagentur sind darunter, eine Ärztin, ein selbstständiger Trainer und Kommunikationsberater sowie ein Personalbereichsleiter. Viermal im Jahr lassen sie sich für jeweils drei Tage von ihren regulären Berufen befreien, reisen oft quer durch die Republik nach Berlin oder in eine andere Stadt und beraten von früh bis spät in verschiedenen Gremien und Ausschüssen. Ihre Verantwortung: Sie vertreten die Belange der Versicherten gegenüber der Krankenkasse und treffen alle Entscheidungen der Kasse von grundsätzlicher Bedeutung. „Wir sind eine Art Kontrollinstanz, die im Blick hat, wofür die Gelder der Mitglieder verwendet werden“, sagt Jochen Berking. Der pensio-



nierte Gewerkschaftssekretär sitzt seit 13 Jahren im Verwaltungsrat und ist damit ein langjähriges Mitglied. „Ich empfinde es als eine wirklich wichtige Aufgabe“, sagt der 67-Jährige. „In unseren Diskussionen und Entscheidungen geht es um die Festlegung der Versichertenbeiträge, um die Erweiterung von Präventionsleistungen oder um die Wahl des hauptamtlichen Vorstands.“

### Wichtiges Kontrollgremium

In den monatlich stattfindenden Widerspruchsausschüssen sind die Mitglieder sogar mit ganz individuellen Schicksalen konfrontiert. „Legt eine Versicherte oder ein Versicherter bei der Krankenkasse Widerspruch ein, weil eine bestimmte Behandlung abgelehnt wurde, berät der Ausschuss, ob die spezielle Therapie doch genehmigt werden kann“, erklärt Andrea Wiedemann. „Für manche Menschen kann die Arbeit der ehrenamtlichen Ausschussmitglieder also einen großen Unterschied machen.“ Andrea Wiedemann arbeitet als Sekretärin im Medizinischen Dienst Berlin-Brandenburg und ist als Mitglied im BARMER-Verwaltungsrat stellvertretende Vorsitzende eines Widerspruchsausschusses. Eine Freundin hatte sie vor zwölf Jahren in dieses Ehrenamt gebracht. „Mir gefiel, dass ich mich für die Belange der



**Jochen Berking, 67,**  
ehemaliger  
Gewerkschaftssekretär

„Mein Sohn findet es toll, dass ich mich dafür einsetze, dass alle Kinder wichtige Untersuchungen bekommen.“



**Katrin von Löwenstein, 42,**  
leitende Angestellte  
bei der Agentur für Arbeit

Versicherten einsetze“, sagt die 60-Jährige. „Und ich lerne jedes Mal viel Neues.“ Auch schon in der Vorbereitung: Für jede Sitzung müssen sich die Mitglieder der Widerspruchsausschüsse durch bis zu 1.000 Aktenseiten arbeiten.

Katrin von Löwenstein, mit 42 Jahren ein mitten im Berufsleben stehendes Mitglied, hat zwei Stunden in der Woche fest für den BARMER-Verwaltungsrat reserviert, die Nachtschichten vor den Sitzungen nicht eingerechnet. Sie geht ihr Engagement im Finanzausschuss strukturiert an – und ist froh, dass sie sich für dieses Kontrollgremium entschieden hat. „Mein achtjähriger Sohn findet es toll, dass ich mich dafür einsetze, dass alle Kinder wichtige Untersuchungen bekommen.“ Weil sie, wie alle Mitglieder des Verwaltungsrats, selbst bei der BARMER versichert ist, kann sich Katrin von Löwenstein gut in die Bedürfnisse der Versicherten hinein fühlen. „Es ist ein einmaliges System in Deutschland, das die Arbeit der Krankenkassen überprüft“, sagt sie. „Viele Länder beneiden uns darum.“ Sie würde sich noch mehr junge Mitglieder im Verwaltungsrat wünschen – um auch deren Interessen weiterhin gut vertreten zu wissen. ●

*Kathrin Schwarze-Reiter*

### Neues zur Sozialwahl 2023

– In Deutschland können Versicherte und Arbeitgeber alle sechs Jahre ihre eigenen Vertreterinnen und Vertreter in die Gremien der Sozialversicherungsträger wählen. Bei den Ersatzkassen, zu denen auch die BARMER zählt, sind dies die sogenannten Verwaltungsräte. Die nächsten Sozialwahlen finden am 31. Mai 2023 statt. Dabei wird es einen Modellversuch geben: Zum ersten Mal kann die Stimmabgabe nicht nur traditionell per Brief, sondern wahlweise auch online erfolgen. Damit soll die Sozialwahl attraktiver und die Wahlbeteiligung gesteigert werden. Auch die BARMER räumt ihren Mitgliedern die Möglichkeit der Online-Abstimmung ein. Begleitet werden die Sozialwahlen im Jahr 2023 durch den neuen Bundeswahlbeauftragten Peter Weiß. Seit Oktober 2021 koordiniert er die Wahlen gemeinsam mit seiner Stellvertreterin Daniela Kolbe.

Ungleichbehandlung

# Weil jede(r) anders ist

Auf die Unterschiede zwischen Mann und Frau nahm die Medizin in der Vergangenheit wenig Rücksicht – oft zulasten der Frauen. Das ändert sich gerade. In der Forschung ebenso wie in der therapeutischen Praxis.

**Kleiner, leichter, zarter**

Weibliche Körper unterscheiden sich von männlichen nicht nur darin, dass sie im Schnitt etwas kleiner und leichter sind. Der Hormonhaushalt und dessen tägliche Schwankungen sind anders als bei Männern. Auch im Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem gibt es Unterschiede. Neuere Studien zeigen sogar, dass Schmerzen bei Männern und Frauen andersartig entstehen und bei der Verarbeitung im Gehirn andere Zelltypen beteiligt sind. Und auch Kinder sollten nicht als kleine Erwachsene behandelt werden, da sich ihre Organe zum Beispiel noch entwickeln.

**Gleiche Krankheit, unterschiedliche Symptome**

Manche Erkrankungen zeigen sich bei Männern und Frauen auf verschiedene Art und Weise: Beim Herzinfarkt etwa verspüren Männer häufig starken Brustschmerz, Frauen oft nur ein Druck- oder Engegefühl in der Brust. Bei Schlaganfällen haben Frauen untypische Symptome: Kopf- oder Gliederschmerzen, Übelkeit oder Verwirrtheit. Die Symptome bei Asthma bronchiale sind beim weiblichen Geschlecht stärker – sie husten mehr. An Alzheimer erkranken Frauen häufiger, Männer hingegen schwerer. Und bei Depressionen dominieren bei Frauen Interessenverlust und Antriebslosigkeit, Männer sind hingegen öfter auch gereizt und aggressiv.







### Unterschiedliche Tablettenwirkung

–  
Medikamente werden verschieden schnell aufgenommen und verteilt, denn einige Medikamente bleiben eher im Blut und in der Flüssigkeit, die um die Zellen herumfließt. Andere dringen leichter in die Zellen ein, besonders in die des Fettgewebes. Das macht einen Unterschied, denn: Frauenkörper haben mehr Fett, Männerkörper mehr Muskeln und Wasser. Dazu kommt, dass bestimmte Leberenzyme, die Medikamente abbauen, bei Mann und Frau verschieden arbeiten. So braucht eine Tablette für den Weg durch den Körper bei Frauen doppelt so lange. Und bei Kindern muss die Dosierung der Medikamente ganz neu berechnet werden.

### Differenziertere Forschung

–  
Lange fiel nicht auf, dass Frauen anders auf Medikamente reagieren oder andere Nebenwirkungen bekommen. An klinischen Studien nahmen nur Männer (und männliche Kinder) teil – eine Folge des Contergan-Skandals. Seit den 1990ern ändert sich das allmählich. In Deutschland ist es seit 2004 gesetzlich gefordert, Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu untersuchen. Und für die USA ergab eine Analyse, dass in den Studien für die im Jahr 2020 neu zugelassenen Medikamente 56 Prozent der Teilnehmer weiblich waren. Aber: In den präklinischen Studien sind immer noch vier von fünf Versuchstieren männlich.



### Stärkere Schmerzen, weniger Vorsorge

–  
Sucht eine Patientin oder ein Patient ärztlichen Rat, ist das Geschlecht neben Alter, Gewicht und Lebensstil nur eine von vielen Informationen, die in die Diagnose einfließen. Es verrät dennoch viel: Zum Beispiel spüren Frauen Schmerzen stärker, auch an chronischen Schmerzen leiden sie deutlich häufiger. Männer gehen hingegen seltener zur Vorsorge und zur Psychotherapie. Sie könnten also unentdeckte Krankheiten haben. Auch ob eine Frau oder ein Mann im weißen Kittel steckt, macht einen Unterschied: Ärztinnen kommunizieren empathischer, bieten mehr emotionale und psychosoziale Unterstützung an. Ärzte erklären hingegen Details der Untersuchung genauer.

Weitere Infos: [www.barmer.de/ungleichbehandlung](http://www.barmer.de/ungleichbehandlung)

Ungleichbehandlung

# Eine Medizin für alle

Frauen sind keine kleinen Männer – der Medizinethiker Florian Steger fordert eine Gesundheitsversorgung, die Unterschiede stärker wahrnimmt und berücksichtigt.



**Prof. Dr. Florian Steger**

–  
Der Medizinethiker leitet das Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin der Universität Ulm. Gemeinsam mit Kollegen veröffentlichte er das Fachbuch „Diversität im Gesundheitswesen“.

**H** Herr Steger, in der Medizin wurden Frauen lange Zeit wie kleine Männer und Kinder wie kleine Erwachsene gesehen. Warum ist es so wichtig, Unterschiede zu machen?

Wir wollen ja ein Gesundheitssystem, das alle Menschen gleich gut versorgt. Dass der erwachsene Mann als Normgröße in Forschung, Diagnostik und Therapie galt und zum Teil immer noch gilt, hat dazu geführt, dass Menschen unter-, über- oder fehlbehandelt werden, die nicht zu dieser Gruppe zählen. Denn es macht einen großen Unterschied, ob ich einen weiblichen oder männlichen Organismus, einen älteren oder jüngeren Körper habe – zum Beispiel bei der Physiologie, dem Stoffwechsel oder dem Hormonhaushalt. Entsprechend unterschiedlich fallen auch die Symptome einer Erkrankung, der Krankheitsverlauf, die Behandlungsrisiken oder die Nebenwirkungen von Medikamenten aus.

**Diese Erkenntnis existiert nicht erst seit gestern. Warum kommt das Wissen so spät in der Praxis an?**

Weil es nicht für alle Patientinnen und Patienten, die wir nach wissenschaftlichen Standards behandeln wollen, eine ausreichende Datenbasis gibt. Leider war der klassische Studienproband lange Zeit – und ist es zum Teil immer noch – überwiegend männlich sowie 20 bis 40 Jahre alt. Das hat damit zu tun, dass sich junge Männer häufiger bereit erklären, an Versuchen teilzunehmen und man Frauen im gebärfähigen Alter, Kinder oder ältere Menschen keinem gesundheitlichen Risiko aussetzen möchte.

**Mit der Folge, dass diese Patientengruppen schlechter versorgt werden?**

Ja, zum Beispiel weil nicht klar ist, wie Medikamente bei ihnen wirken. Oder weil die Ursachen ihrer Beschwerden zu spät erkannt werden. Aber auch Männer erleben Nachteile im Gesundheitssystem: Psychische Erkrankungen etwa werden bei ihnen oft unterschätzt oder falsch diagnostiziert.

**„Die Anerkennung von Unterschieden hat viel mit Wertschätzung zu tun.“**

Sie kritisieren, dass sich die Wahrnehmung von Frauen und Männern in der Medizin selbst dann, wenn differenziert wird, oft noch an stereotypen Bildern orientiert.



Leider wirken veraltete Klischees immer noch weiter. Das des starken Tarzan-Mannes zum Beispiel, der Schmerzen einfach wegsteckt. Oder das der zartbesaiteten, schutzbedürftigen Frau, der man nicht alles mitteilen kann. Natürlich haben Frauen und Männer andere körperliche Voraussetzungen, aber nicht alle Menschen eines biologischen Geschlechts empfinden und verhalten sich gleich.

**Wie müsste sich das System verändern, um den unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht zu werden?**

Die Unterschiede müssten in allen Bereichen der Medizin stärker in den Fokus rücken: in der Forschung, der Gesundheitsförderung und Prävention, der Diagnostik, der Therapie und der pflegerischen Betreuung. Das nötige Wissen gehört vom ersten Tag an in die medizinische Ausbil-

dung. Daneben braucht es entsprechende Fortbildungen für alle Health Professionals und eine Führungskultur, die das Thema wichtig nimmt. Denn wir versorgen Menschen unzureichend, wenn wir versuchen, sie in ein Normbild zu pressen.

**Als Medizinethiker geht es Ihnen aber nicht nur um die optimale Behandlung.**

Wenn wir individuelle Voraussetzungen wie das Geschlecht oder das Alter stärker berücksichtigen würden, könnten wir

nicht nur eine exaktere Diagnostik und ein passenderes therapeutisches Angebot machen. Wir hätten auch ein respektvolleres Klima und zufriedener Patientinnen und Patienten. Denn die Anerkennung von Unterschieden hat sehr viel mit Wertschätzung zu tun. Für mich gehört zu einer modernen Medizin, dass niemand um sein Recht kämpfen muss, gleich gut behandelt zu werden wie Menschen, die dem Normbild entsprechen.

*Lisa Auffenberg*

**„Wir versorgen Menschen unzureichend, wenn wir versuchen, sie in ein Normbild zu pressen.“**

**BARMER**

## Das Mitgliedermagazin digital abonnieren

Helfen Sie uns, mehr für unsere Umwelt zu tun. Tauschen Sie das gedruckte Mitgliedermagazin gegen die Digitalausgabe. Rufen Sie uns einfach an und wir richten diesen Service für Sie ein: 0800 333 1010\*. Zukünftig erhalten Sie dann unser Magazin bequem per Mail.

Alle Informationen auch unter:  
[www.barmer.de/mitgliedermagazin](http://www.barmer.de/mitgliedermagazin)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



# Lasst uns was Schönes kochen!

Wie fühlen sich Kartoffeln an, wie riechen und wie schmecken sie? Sarah Wiener vermittelt Kindern den Spaß am Essen spielerisch.

Für Köchin Sarah Wiener ist es eine Herzensangelegenheit, dass Kinder mit guter Ernährung aufwachsen. Sie zeigt Eltern, wie sich das „junge Gemüse“ für gesundes Essen begeistern lässt.





# D

Der Nachwuchs akzeptiert mal wieder nur Nudeln, maximal mit einem Hauch geriebenem Käse. Alles, was auch nur irgendwie nach Gemüse aussieht, wird dagegen mit einem „Das ist eklig!“ vom Teller geschnipst. Eltern sind dann oft ratlos – und wenn diese Phase länger dauert, auch besorgt: Wie ermutigt man den Sprössling dazu, mehr zu probieren, damit sein wachsender Körper genug Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bekommt? Schließlich gilt von klein auf: Je abwechslungsreicher und frischer Kinder essen, desto normaler wird gesundes Essen für sie. Und das ist wichtig, denn so können Kinder am besten gestärkt aufwachsen.

Die österreichische Köchin Sarah Wiener und ihre Stiftung engagieren sich deshalb seit 2015 zusammen mit der BARMER für die Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“. Kinder sollen Spaß an gutem Essen bekommen, daher möchte Sarah Wiener pädagogischen Fachkräften in Kitas und Schulen sowie Eltern zeigen, wie man Lebensmittel gesund und schmackhaft zubereitet. Sie hat viele hilfreiche Tipps und leckere Rezepte auf Lager, die den Essalltag mit Kindern begleiten, unterstützen und für schöne Momente am Küchentisch sorgen. Gerade das gemeinsame Kochen und Essen zu Hause ist elementar, um Kinder für gesunde Ernäh-

rung zu begeistern: Mehrere psychologische Studien belegen, dass eigentlich alles schmeckt, was wir mit angenehmen Erinnerungen verknüpfen. „Wenn die Stimmung bei den Mahlzeiten eine schöne und entspannte ist, dann sind das positive Erfahrungen, die bleiben“, sagt Sarah Wiener. Eltern haben dabei eine starke Vorbildfunktion: „Kinder schauen sehr genau hin, was und wie die Erwachsenen so essen. Ob sie es genießen, wertschätzen, zelebrieren.“ Die meisten Kinder wollen nach einiger Zeit dann doch mal einen Klecks Hummus aufs Brot oder am Rotkohlsalat knabbern. Schmeckt dann doch nicht? Egal, immerhin haben sie es probiert.

### Datteltomate wird zum Dino-Ei

Auch andere Tricks können helfen, dem Kind mehr Spaß an der Abwechslung zu vermitteln. Liegt die Paprika etwa wie ein Mund auf dem Brot, dazu zwei Oliven als Augen, landet oft auch mehr davon im Kindermagen. Kreative Ideen für die Pausenbrot-Box, etwa mit ausgestochenen Karottenmonden, Gurkensternen oder nach Farben sortiertem Obst, liefert zum Beispiel das Stichwort „Bento“ im Internet. Im Familienkochbuch der BARMER-Initiative „Ich kann kochen!“ gibt es tolle Rezeptideen. Auch fantasievolle Worterfindungen können Überzeugungsarbeit leisten. Dann wird der Brokkoli zum verzauberten Mini-Baum, die Datteltomate zum Dino-Ei, der Reis zum Prinzessinnen-Schnee. Um den Kindern nicht den Appetit aufs Abendessen zu verderben, sollten Snacks abgeschafft werden. Haben die Kinder nach dem Toben auf dem Spielplatz mal großen Heißhunger, helfen Gemüsesticks oder Obstsnitzte – plötzlich sind die dann doch ganz lecker.

Und, ganz wichtig, erzwingen bringt nichts: Wenn die Tochter oder der Sohn so lange vor einem Stück Brokkoli sitzen muss, bis es aufgegessen ist, wird das Erlebnis als unangenehm abgespeichert. Auch das Argument „Das ist aber gesund!“ ist hinderlich: Was Gesundheit bedeutet, verstehen Kinder noch nicht. Sie leben →

Die Köchin macht's vor:  
Pflückfrisches Obst vom Baum  
schmeckt einfach dreimal so gut.



### Sarah Wieners Tipps

#### Für die Pausenbrot-Box:

Obst und Gemüse lässt sich schnell schnippeln und sollte immer in der Box liegen. Dazu etwa Müsliriegel aus Haferflocken, Bananen und Rohkakao im Backofen zubereiten.

#### Für das Mittagessen:

Stäbchen aus nachhaltig gefischtem Seelachsfilet oder Kohlrabi in einer „Panierstraße“ aus Mehl, Ei und Paniermehl wenden, ab in die Pfanne. Dazu gibt es Kartoffelstampf.

#### Fürs schnelle Abendessen:

Kartoffelspalten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer im Ofen knusprig backen. Als Dip Ketchup aus gekochten Äpfeln und Zwiebeln, Tomatenmark mit Gewürzen verrühren.



## „Kinder müssen das Essen erst einmal lernen – ähnlich wie das Laufen, Sprechen und Fahrradfahren.“

Sarah Wiener, Köchin



### Leckerschmecker

Die Aktion von BARMER und der Sarah Wiener Stiftung möchte Kinder früh für abwechslungsreiche Ernährung begeistern. Das Herzstück sind Rezepte für einfache, aber vielseitige Gerichte, die Kindern (und Erwachsenen) schmecken. Dazu gibt es Tipps und Tricks für mehr Spaß am gemeinsamen Kochen sowie Fortbildungen für Erzieherinnen, Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer. Seit dem Start 2015 hat die Initiative schon mehr als eine Million Kinder erreicht.

[www.barmer.de/ich-kann-kochen](http://www.barmer.de/ich-kann-kochen)

im Hier und Jetzt – und Kindern schmeckt ein Schokokuss nun mal meist besser als das Brokkoliröschen. Auch unbekannte Lebensmittel munden irgendwann, wenn man sie nur immer wieder probiert. Goldene Regel also: entspannt bleiben. „Kinder müssen das Essen erst einmal lernen, ähnlich wie das Laufen, Sprechen und Fahrradfahren. Es ist ganz normal, dass sie mehrfach mit einem Lebensmittel in Berührung kommen müssen, bevor sie es probieren möchten – oder um zu entscheiden: Das mag ich, das mag ich nicht“, erklärt Wiener.

Studien zeigen zudem, dass Babys und Kleinkinder langsamer nach Pflanzen als nach anderen Gegenständen greifen. Die Skepsis scheint also nicht nur anerzogen zu sein: Kleinkinder, die Gemüse und Obst verweigern, waren schon im Babyalter zurückhaltend gegenüber geschnittenen Früchten. Eltern können also aufatmen: Es ist nicht alles Erziehung. Auch zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Co. bekommen die Kleinen dauerhaft nicht: Eine Langzeitstudie beweist, dass selbst die wählerischsten Kinder irgendwann genug vom Einerlei haben und sich die Nährstoffe holen, die ihr Körper braucht.

### Blumenkohl für Nudelfans

Vielleicht bekommt man den Blumenkohl aber auch so lecker duftend und verführerisch appetitlich hin, dass der kleine Nudeln-ohne-alles-Fan am Tisch einen ersten Probess wagt und ihn beim nächsten Mal nicht sofort aus dem Sichtfeld schubst. Um das Selbermachen kommt man dabei nicht

herum: „Da wir alle essen, sollten wir auch alle kochen können“, sagt Wiener. „Doch leider kochen immer weniger Familien mit ihren Kindern. Dadurch verlieren wir die Souveränität über unsere Ernährung und Gesundheit und essen Lebensmittel, die voll mit unnatürlichen Zusätzen sind.“

Auch Nachhaltigkeit wird durch gemeinsame Brutzel-Events am frischen Objekt gelehrt: „Wer selbst kocht und weiß, wie viel Zeit und Liebe im Essen stecken, geht wertschätzender mit Lebensmitteln und den Produzierenden um, schmeißt weniger weg und weiß, was man mit Resten anfangen kann“, sagt die Köchin. Auch hier ist die Vorbildfunktion der Eltern wieder wichtig: Wenn sie selbst offen und respektvoll den Lebensmitteln gegenüber sind, spüren das die Kinder.

„Ab etwa zwei, drei Jahren können die Kinder dann richtig mitmachen“, sagt Sarah Wiener. „Gemüse schneiden, Kräuter zupfen, Joghurt rühren – da haben alle Kinder Spaß dran.“ Der Teig schwappt über, die Paprika ist nicht so geschnitten, wie man es gerne hätte? Macht nix! Denn beim Selbermachen erleben Kinder am eindrucklichsten, wie sich frische Lebensmittel anfühlen, verarbeiten lassen, schmecken. „Für Eltern gilt dann: Unordnung aushalten und vertrauen“, sagt die Köchin. Auch wenn es manchmal schwerfällt.

All diese Eindrücke wecken bei Kindern die Neugierde auf frische Lebensmittel und spannende Geschmackserlebnisse. Irgendwann wird dann auch das mäkeligste unter ihnen nach mehr verlangen als nach Nudeln mit geriebenem Käse. ●

*Susanne Pahler*

## Was wirklich wichtig ist

### Die Freundschaft mit einem schwer kranken Jungen veränderte das Leben des Autors **Lars Amend** für immer.

**D**aniel war 15 und schwer krank. Er hatte bereits etliche Operationen hinter sich, musste morgens über 20 Tabletten einnehmen und verbrachte seine Tage im Kinderhospiz. Sein Herz war so geschwächt, dass die Ärzte kaum noch Hoffnung hatten. Als ich von seinem Schicksal erfuhr, wollte ich dem Jungen sofort helfen. Er hatte keine Freunde, die Zeit mit ihm verbrachten. Also saß er in seinem Zimmer und wartete auf den Tod. Um ihn auf andere Gedanken zu bringen, überhäufte ich ihn mit Geschenken. Das neueste Handy, die coolsten Sneakers, Videobotschaften von Popstars.

Eines Abends rief ich ihn an, um ihm von einer weiteren Überraschung zu erzählen, einem VIP-Trip nach München zum FC Bayern inklusive Treffen mit Manuel Neuer. Er hörte sich meine Worte in Ruhe an und antwortete mit leiser Stimme, dass er für so eine Reise aktuell keine Kraft habe und ob ich nicht einfach so zu ihm kommen könne. Wir könnten ja einfach auf dem Sofa liegen, einen Film gucken und Pizza bestellen. Das wäre für ihn das schönste Geschenk.



In diesem Augenblick bekam ich eine wertvolle Lektion erteilt, die ich nie mehr vergessen werde: Die wirklich wichtigen Dinge des Lebens sind nicht die, die man mit Geld kaufen kann. Viel wichtiger war es für den kranken Jungen, jemanden zu haben, mit dem er zusammen träumen konnte, einen Weggefährten, den er jederzeit anrufen konnte, weil ihm etwas auf dem Herzen lag.

Und gesehen zu werden – am Ende ist es genau das, wonach wir uns alle sehnen.

Wir wünschen uns, dass sich jemand für uns interessiert und sich Zeit nimmt. Aber dauert etwas länger als drei Minuten, verlieren viele schon die Aufmerksamkeit und klicken weiter.

Wir haben verlernt, geduldig zu sein und nachzufragen. Weil wir zu abgelenkt sind und uns die unendliche Auswahl an Menschen und Möglichkeiten überfordert. Warum schließen wir unsere Augen, wenn wir beten, meditieren oder küssen? Weil die schönsten Dinge

des Lebens wirklich nur mit dem Herzen gesehen werden können. Das wusste schon der „Kleine Prinz“ ... und ein herzkranker Junge namens Daniel, der heute immer noch lebt. Dankbarkeit, Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Geduld, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen – all diese Werte müssen in unserem Zusammenleben wieder cool werden. Wir könnten ja damit beginnen, aus dem heutigen Tag etwas das Tempo zu nehmen und die Menschen, denen wir begegnen, nicht einfach wortlos an uns vorbeiziehen zu lassen. Schon ein kurzes „Hallo“ kann ein einzelnes Leben für immer verändern. ●



**Lars Amend**

Der 42-Jährige ist Coach und Autor der Bestseller „Why Not?“, „It's All Good“ und „Where is the Love?“. Die Verfilmung von „Dieses bescheuerte Herz“ sahen über zwei Millionen Menschen.



# BARMER

**Sie sind mit uns zufrieden?**

**Empfehlen Sie uns gerne weiter.**

So profitieren Freunde, Verwandte und Bekannte von den Leistungen der BARMER und Sie erhalten als Dankeschön 25 Euro von uns.



Alle Infos unter  
[barmer.de/empfehlen](https://barmer.de/empfehlen)