

BESSER BEI DER BARMER

GESUNDE SEELE

So bleiben
Sie in
der Balance

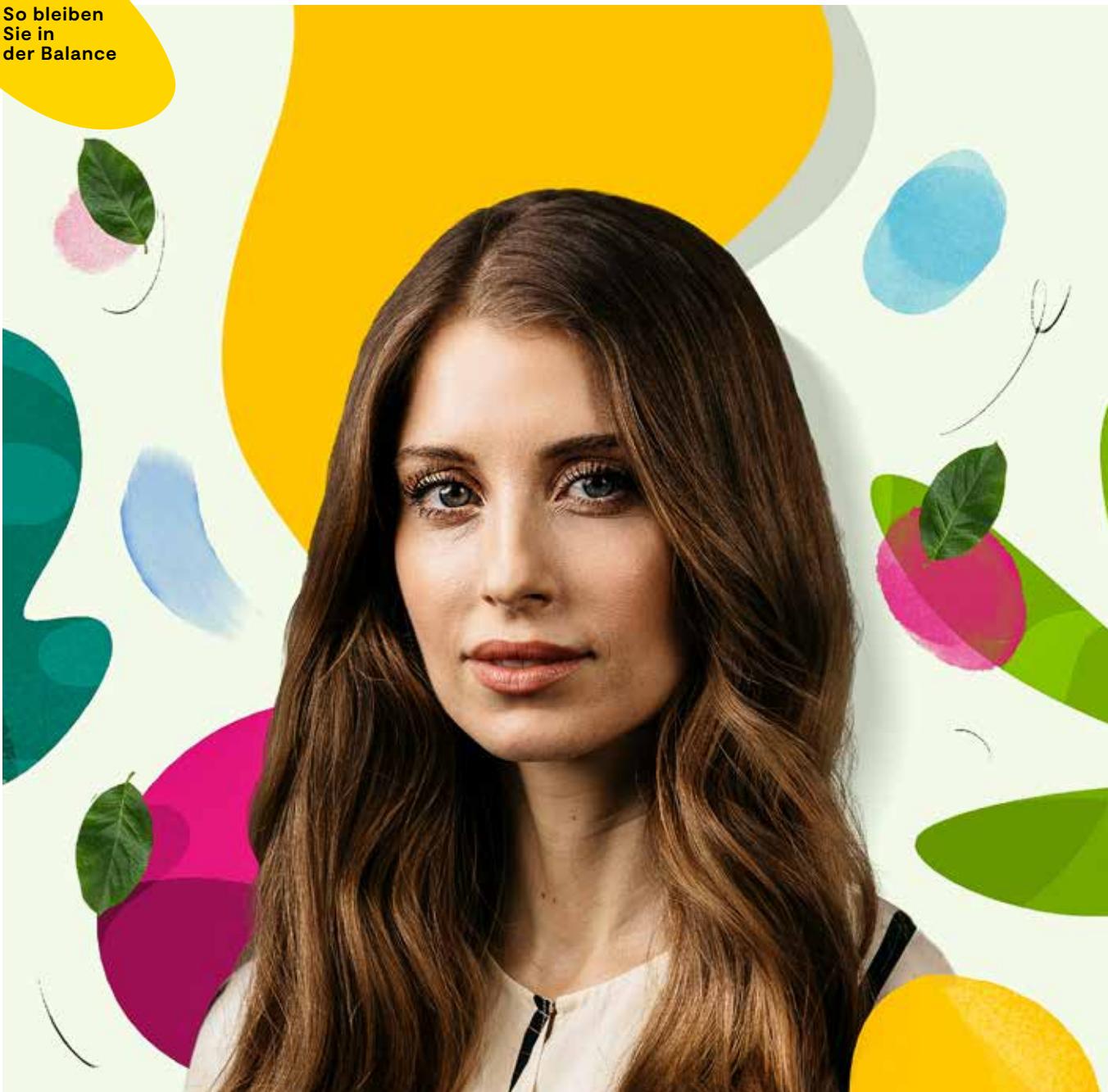
Das sind unsere
neuen Leistungen

UNSERE HAUT

Wie sie die
Seele spiegelt

MITTENDRIN

Zu Besuch bei einer
BARMER-Familie



Mental Health

Wie Cathy Hummels ihre Depression besiegte



Inhalt

18

Kollektive Dauermelancholie

- Der Psychologe Stephan Grünewald über die Seelenlage der Nation



8

20
In der Balance bleiben

- Diese Alltagsstrategien schützen vor psychischen Erkrankungen

22

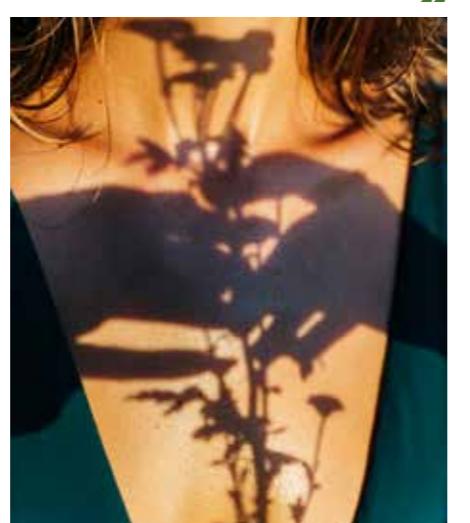
Spiegel des Inneren

- Wie sich psychische Belastungen auf der Haut zeigen können

24

Auf einen Blick

- Zahlen, Fakten und Zitate zum Thema psychische Gesundheit



25

Das Glück des Aha-Effekts

- Hirnforscher Gerald Hüther erklärt, wie Glücksgefühle entstehen

26

Die Zukunft im Fokus

- Wie Innovationsprojekte der BARMER den Versicherten zugutekommen

30

Gemeinsam helfen

- Die BARMER macht sich für Geflüchtete stark

32

Immer für die Versicherten da

- Fünf Mitglieder des BARMER-Verwaltungsrats über ihr Engagement

34

Die Kunst des Weglassens

- Kolumnistin Nina Ruge weiß, wie gesundes Altern gelingt

7

Sieben Minuten für die Seele

- 7Mind-Gründer Manuel Ronnefeldt über die Wirkung der Mini-Meditation

8

„Ein riesiges Privileg“

- Alle bei der BARMER: Besuch bei einer sechsköpfigen Familie in Düsseldorf

11

So einfach geht Gesundheit

- Mit der BARMER-App alle Leistungen und Formulare verwalten

14

„Ich achte heute mehr auf mich“

- So überwand Moderatorin Cathy Hummels ihre Depression

Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser,

was brauchen wir, um glücklich zu sein? Wie gehen wir damit um, wenn unsere Überzeugungen, Gefühle, Träume und Ideen von Krisen bedroht werden?

Der Ukraine-Krieg, auch verbunden mit den wirtschaftlichen Auswirkungen, macht den Menschen zu schaffen und wirkt sich auf ihr persönliches Empfinden aus. Zu dem aktuellen Krieg kommen weltweite Konflikte, Pandemien und der Klimawandel.

Angesichts dieser Lage fällt es nicht leicht, optimistisch in die Zukunft zu blicken und die eigene seelische Gesundheit zu stärken. Seit einigen Jahren breiten sich psychische Krankheiten in Deutschland immer mehr aus, das hat unterschiedliche Gründe. Wir müssen uns als Gesellschaft und als Krankenkasse mit diesen Erkrankungen verantwortungsvoll auseinandersetzen, denn psychische Gesundheit ist ein wichtiges Fundament für das Wohlbefinden. Daher haben wir uns in dieser Ausgabe für das Thema Mental Health entschieden. Wir konnten mit Moderatorin Cathy Hummels sprechen, die viele Jahre unter psychischen Problemen gelitten hat. Sie erzählt uns, wie sie es geschafft hat, in ein gesünderes Leben zurückzufinden. Der Neurobiologe Gerald Hüther geht für uns der Frage nach: „Welche Bedeutung hat Glück für eine gesunde Psyche?“

Jeder Mensch strebt ein möglichst glückliches und gesundes Leben an. Dabei möchten wir unsere Mitglieder unterstützen. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns nicht nur mit neuen BARMER-Services und -Entwicklungen, sondern zeigen auch, wie sich die BARMER für ukrainische Menschen engagiert.

Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Viele Grüße

Christoph Straub

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub
Vorstandsvorsitzender



Transparenz bei der BARMER

Wie viel verdiente der Vorstand im vergangenen Jahr?

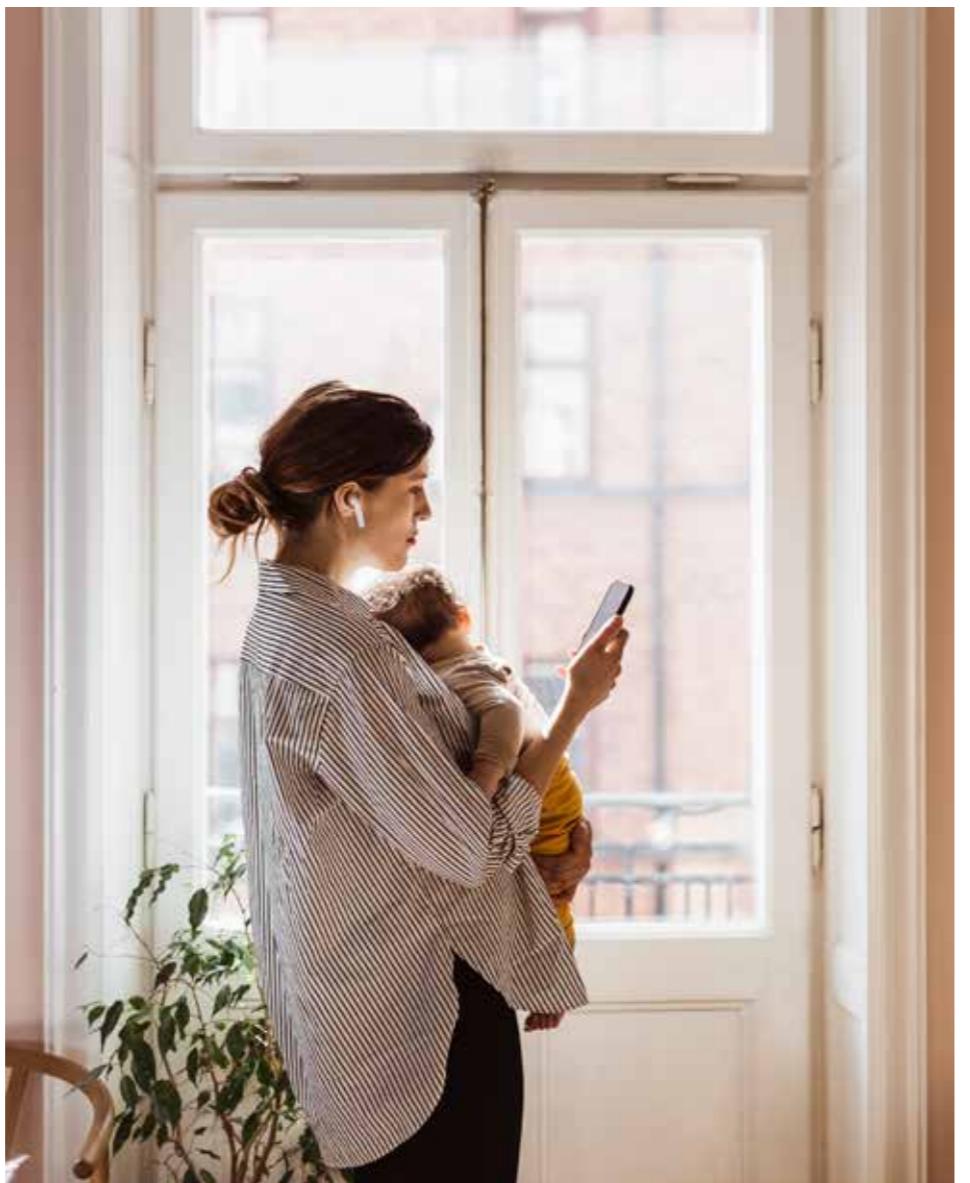
– Der Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. Christoph Straub bekam 2021 ein Grundgehalt von 325.100 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Jürgen Rothmaier 299.091 Euro. Bis zum 15.06.2021 war Dr. Mani Rafii Mitglied des Vorstands, seine Arbeit wurde mit 121.797 Euro entlohnt. Zum 1.11.2021 trat Simone Schwering an seine Stelle, sie verdiente 48.533 Euro.

Für die Altersvorsorge sind die notwendigen Rückstellungen in voller Höhe erfolgt. Für den Vorstandsvorsitzenden wurden 82.449 Euro zurückgestellt, für seinen Stellvertreter 24.326 Euro, für das ehemalige Vorstandsmitglied 30.286 Euro.

Prof. Dr. Christoph Straub, Jürgen Rothmaier und Simone Schwering fuhren einen Dienstwagen, den sie privat nutzen konnten. Dadurch entstand ihnen ein geldwerter Vorteil von je 5.520 Euro, 2.511 Euro und 1.131 Euro.

Die Vorsitzenden des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek) wurden mit jeweils 230.000 Euro entlohnt, für den GKV-Spitzenverband erhielten der Vorstandsvorsitzende 262.000 Euro, sein Stellvertreter 254.000 Euro und ein Vorstandsmitglied 250.000 Euro.

www.barmer.de/vorstand



Corona-Hotline

Immer ein offenes Ohr

Fragen kennen keine Öffnungszeiten: Bereits nach dem ersten bestätigten Corona-Fall in Deutschland im Januar 2020 hat die BARMER eine Hotline zu SARS-CoV-2 eingerichtet. Rund um die Uhr sind Medizinexpertinnen und -experten seither eine sichere Anlaufstelle bei allen medizinischen Fragen im Zusammenhang mit dem Coronavirus. Etwa 80.000 Versicherte haben dieses Angebot bis April 2022 genutzt. „Oft reicht es schon, ein offenes Ohr zu haben“, sagt Prof. Dr. Wolfgang-Michael Franz, medizinischer Direktor bei almeda und Teil des Expertenteams der Corona-Hotline. Bei den vielen Falschinformationen, die zum Beispiel in den sozialen Medien im Umlauf sind, ist es wichtig, kompetent und fundiert zu beraten.

www.barmer.de/corona-hotline



Reiseschutzimpfung

Geschützt in den Traumurlaub

Die BARMER übernimmt die Kosten für alle Reiseimpfungen. Gesund und sicher in ferne Länder reisen: Durch Reiseschutzimpfungen lassen sich gesundheitliche Gefahren minimieren. Die BARMER zahlt alle Impfungen, die Sie für Ihre Fernreise benötigen, zusätzlich sogar die Malaria prophylaxe. Außerdem können Sie mit den Reiseschutzimpfungen am Bonusprogramm teilnehmen, Punkte sammeln und sich attraktive Prämien sichern.

www.barmer.de/reiseschutz

Zeckenschutzimpfung

Meningoenzephalitis – bitte was?

– Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine ernste Infektionskrankheit, die durch einen Zeckenstich übertragen wird. Im schlimmsten Fall führt sie zu einer Entzündung der Hirnhäute, des Gehirns und des Rückenmarks. Leider breiten sich die Risikogebiete weiter aus. Zum Glück gibt es jedoch eine Impfung, die die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Personen empfiehlt, die sich in diesen Gebieten aufhalten. Die BARMER übernimmt die Kosten für die Impfung und alle Auffrischungsimpfungen.

www.barmer.de/zeckenimpfung

Wie erleben Sie die BARMER? Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Erwartungen mit uns und kommen Sie in die BARMER Changemaker Community!



Hier diskutieren wir mit unseren Versicherten Ideen und führen Befragungen durch. Damit wir Ihnen auch in Zukunft einen optimalen Service und die passenden Leistungen anbieten können.

www.barmer-changemaker.de



Pflegecoach

Unterstützung für Pflegende

Sie versorgen Angehörige, die Hilfe benötigen? Fragen Sie sich, was die Pflege erleichtern könnte? Der BARMER Pflegecoach unterstützt Sie dabei. Die Online-Plattform informiert kompakt und anschaulich über verschiedene Themen. Videos, Texte und Animationen helfen beispielsweise Menschen mit Demenz besser zu verstehen, mit Inkontinenz umzugehen, oder liefern Anregungen, wie Sie sich trotz der Pflege auch Zeit für sich nehmen können. Expertinnen und Experten geben praktische Tipps für den Alltag.

www.barmer.de/pflegecoach



Krebsvorsorge

Der Test, der ins Haus kommt

Etwa 64.000 Darmkrebsneuerkrankungen und rund 25.000 Darmkrebstote pro Jahr – das ist zu viel. Denn Darmkrebs muss nicht entstehen, wenn man schon seine Vorstufen erkennt. Dazu leistet ein immunologischer Stuhltest einen wichtigen Beitrag. Einmal im Jahr können sich Versicherte ab 40 Jahren den Test nach Hause schicken lassen. Früher war das erst ab dem 50. Lebensjahr möglich. Online bestellt, kann er kostenfrei per Post zurückgeschickt werden. Bei Auffälligkeiten übernimmt der Hausarzt.

www.barmer.de/darmkrebsvorsorge

BARMER-Newsletter



News für ein gesünderes Leben

-
- In unserem Newsletter versorgen wir Sie mit den aktuellen Gesundheitsinformationen und spannenden Geschichten. Jeden Monat senden wir Ihnen ein digitales Update zu unseren neuesten Leistungen und exklusiven Angeboten, um Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Anmeldung unter:

www.barmer.de/newsletter

01.22
Medikamentencheck

Die BARMER kooperiert mit der Medikamentendatenbank der Stiftung Warentest. Experten haben hier die Wirkstoffe von mehr als 9.000 Medikamenten untersucht. Als BARMER-Mitglied greifen Sie kostenfrei auf die Datenbank zu und erfahren mehr über Verträglichkeit und Nebenwirkungen.

www.barmer.de/medikamente



Teledoktor

Hautsprechstunde per Video

Seit April haben BARMER-Versicherte die Möglichkeit, eine Hautbeurteilung und Hautbehandlung in der Videosprechstunde in Anspruch zu nehmen. Egal, ob Verbrennung, Neurodermitis oder allergische Reaktion – alle BARMER-Versicherten erhalten einen Termin innerhalb von 48 Stunden. In der digitalen Behandlung können Krankschreibungen ausgestellt, Handlungsempfehlungen ausgesprochen und Rezepte übermittelt werden. Eine Hautkrebsvorsorge ist über die Videosprechstunde nicht möglich, dieser Termin wird weiterhin vor Ort stattfinden.

www.barmer.de/videosprechstunde

01.22

01.22

Sieben Minuten für die Seele

7Mind-Gründer **Manuel Ronnefeldt** erklärt die Effekte der täglichen Mini-Meditation.



In sieben Minuten zu mehr Achtsamkeit – die App 7Mind ist als Medizinprodukt zertifiziert und für BARMER-Versicherte kostenlos.

www.barmer.de/7mind

Meditieren, das klingt nach viel Zeit, die man investieren muss.

Es geht eher darum, eine stabile Routine aufzubauen. Dabei können kurze Achtsamkeitsmeditationen, aber auch bewusstes Wahrnehmen im Alltag eine Rolle spielen. Wer beispielsweise am Morgen sieben Minuten meditiert und im Verlauf des Tages regelmäßig bewusst mit den eigenen Gedanken und Emotionen in Kontakt tritt, hat schon viel geschafft.

Sie bieten Meditation per App an: Welche Vorteile hat das?

Die Niedrigschwelligkeit. Nutzende können jederzeit auf Inhalte zugreifen, die zu Stimmung, Moment und

Zeitplan passen. Es ist nicht notwendig, zu einer bestimmten Uhrzeit in ein Studio zu gehen, um dort zu meditieren, oder Urlaubstage für ein Retreat zu nutzen.

Haben Sie ein Beispiel für eine Achtsamkeitsübung?

Beim Bodyscan werden – ohne zu werten – die Empfindungen in verschiedenen Körperfächern wahrgenommen.

Es gilt dabei nicht als falsch, wenn der Geist währenddessen abschweift. Ihn freundlich wieder zurückzubringen, ist auch Teil der Übung.

Kann Meditation auch vor psychischen Erkrankungen schützen?

Zahlreiche Studien haben sich der Frage gewidmet, wie sich

Achtsamkeitsmeditationen auf Ängste und Depressionen auswirken. Da Achtsamkeitsprogramme den Umgang mit Stress und die Fähigkeit zur Selbstregulation verbessern können und psychische Erkrankungen teilweise durch Stress und ungünstige Regulationsstrategien begünstigt werden, können sie als Präventionsmaßnahme dienen.

Resilienz und Selfcare sind die Stichworte der Stunde. Wie kann Meditation dabei helfen, psychisch widerstandsfähiger zu werden und mehr auf sich zu achten?

Selbstfürsorge kann die Resilienz – also unsere psychische Widerstandskraft – fördern. Achtsamkeitsmeditationen



Manuel Ronnefeldt

-
- Beim Zivildienst in Indien entdeckte er das Meditieren. Mit Jonas Leve entwickelte er 7Mind, eine Million Menschen nutzen die App heute.

„Ein riesiges Privileg“



Bei ihnen geht es immer bunt und laut zu. Von links nach rechts:
Lotta (11), Matti (36), Emmi (8), Lilli (3), Marijke (37) und Mia (13)

Gemeinsame Kochgelage, lange Tischgespräche und immer was los.

Wir stellen vor: **Marijke, Matti, Mia, Lotta, Emmi und Lilli** aus Düsseldorf.

Allesamt bei der BARMER versichert. Wir haben nachgefragt, warum.

F

und der Knotenpunkt in unserem Zusammenleben“, erzählt Marijke. Weil oft Freunde zu Besuch sind, müssen schon mal zehn Leute gemütlich nebeneinander sitzen können. Aber nicht nur mit Gästen wird das Essen zelebriert. Auch im Alltag ist der Tisch schön gedeckt, mit Kerzen geschmückt und von unzähligen Schüsselchen übersät. Wie bei einem Buffet bedient sich jeder und jede ganz nach dem eigenen Geschmack.

Bis auf die Jüngste sind alle an der Zubereitung der Gelage beteiligt: „Mein Mann ist der Hauptkoch, ich schmiere die Pausenbrote, Lotta backt, Emmi macht hervorragenden Apfel-Crumble und Mia ist für die beste Guacamole zuständig“, erzählt Mutter Marijke. Sie holen sich gerne Anregungen auf der BARMER-Instagram-Seite, die immer tolle Rezeptideen zeigt. Die Kinder machen lassen, sie begleiten statt antreiben – dieses Prinzip verfolgen die Eltern nicht nur beim Essen. Ohne jeden Druck, ganz in Eigenregie entwickeln die vier Töchter Interessen, die man als gesund bezeichnen würde, möchte man sie in eine Schublade packen.

Emmi zum Beispiel turnt gerne an einem Yogatuch in ihrem Zimmer, spielt Basketball im Verein und kurvt nachmittags auf ihren Inlinern durch die Gegend. Lotta übt gerade Spagat und Mia, die Älteste, hat sich zur Expertin in Sachen Schlafhygiene gemausert: „Sie hat sich wirklich eingelesen und ist jetzt unsere Dozentin für den perfekten Schlaf“, berichtet Marijke. „Sie schläft auch gerne viel und lang.“

Mit dem ausdrücklichen Segen ihrer Eltern natürlich. „Wir achten sehr auf unsere Körperwahrnehmung, das ist uns ganz, ganz wichtig“, betont Marijke. →

**Die Mahlzeiten
sind laut und bunt,
auf dem Tisch
brennen Kerzen.**



Familien-Plus-Paket

- Wenn Sie Nachwuchs erwarten, stehen Ihnen bis zu 200 Euro je Schwangerschaft für zusätzliche Leistungen zur Verfügung. Je nach Bedarf können Sie aus verschiedenen Zusatzleistungen frei wählen und sie kombinieren. Zur Auswahl stehen eine professionelle Zahnreinigung für Schwangere, zusätzliche Beratung durch die Hebamme, Screening auf Toxoplasmose, B-Streptokokken oder Zytomegalie. Auch nach der Schwangerschaft gibt es wählbare Leistungen für das Kind.

www.barmer.de/familienplus



Immer frisch und vielfältig:
Bei der Familie steht stets ein Rohkostteller auf dem Abendbrottisch.
Gerne kocht sie auch gemeinsam.

Zum Beispiel beim Essen: Wenn ein Kind satt ist, ist es satt – egal, wie voll der Teller noch ist. Wer müde ist, darf schlafen gehen – ganz gleich, was die Uhr dazu sagt. „Körperliche Signale geben die Richtung vor, niemand soll über seine Grenzen gehen“, sagt Marijke. „Wenn sich jemand bei uns krank oder schlapp fühlt, was sage ich dann immer?“ „Schlafen und trinken“, antwortet Lotta prompt.

Damit ihre Töchter ein gutes Gefühl für den eigenen Körper entwickeln können, möchte die Mutter ihnen ein umfangreiches Wissen vermitteln: Wie

„Wissen schafft Stärke – ein Grundsatz unserer Familie.“

Marijke, 37

funktioniert der weibliche Körper? Was passiert bei der Menstruation? Zu diesen Fragen hat die Pädagogin nicht nur lange Zeit Workshops in Schulen abgehalten, sie werden auch in der Familie ganz offen thematisiert. „Wissen schafft Stärke – ein Grundsatz unserer Familie. Je besser man Bescheid weiß, desto leichter kann man doch mit Veränderungen umgehen.“

Die Hotline hilft immer

Ob es die gesunde Ernährung, der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper oder einfach Glück ist, das kann niemand sagen. Fest steht: Die Familie hatte noch nie mit schwereren Erkrankungen zu kämpfen. Doch auch im „Normalfall“ schätzen sie die BARMER als Krankenkasse sehr. Zum Beispiel vergangene Woche. Da musste Marijke kurzfristig Kinderkrankengeld beantragen und hatte als ehemalige Freiberuflerin keine Ahnung von dem Prozedere. Um acht Uhr morgens rief sie gestresst bei der Service-Hotline an. Dort hatte sie sofort eine Ansprechpartnerin am Telefon, die ihr die notwendigen Schritte erklärte. „Wir müssen uns um nichts kümmern: keine Briefe schreiben, keine Formulare ausfüllen, keine Bürokratie erledigen. Egal, ob es um eine kieferorthopädische Behandlung, Zahnarztkosten oder die Geburten der Kinder ging, alles war entspannt“, sagt Vater Matti. „Und wenn man eine Frage hat, ruft man einfach an. Ein riesiges Privileg.“ ●

Lisa Meyer

So einfach geht Gesundheit

Ob Krankmeldung, Vorsorge oder Bonuspunkte – mit der **BARMER-App** den Überblick behalten.



Gesundheit

Wann steht der nächste Impftermin an und wann der Hautcheck? Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen können Sie in der BARMER-App planen. Im Zahnbonusheft sind die Zuschüsse aufgeführt, die die BARMER bei Zahnersatz übernimmt.



Kompass

Die Krankmeldung hochladen und den Bearbeitungsstand einsehen, auch die Auszahlung des Krankengelds wird regelmäßig aktualisiert. Zudem hat man immer den Überblick über das Mutterschaftsgeld, beantragte Hilfsmittel und Zahnbehandlungen.



Kostenübersicht

Wie schlug der letzte Krankenhausaufenthalt zu Buche? Was kosten die Medikamente, die ich täglich einnehmen muss? Was wurde bei Untersuchungen mit der BARMER abgerechnet? Die App zeigt es Ihnen – übersichtlich und filterbar.



Bonusprogramm

Es lohnt sich! Wer am Bonusprogramm teilnimmt, bekommt Punkte gutgeschrieben und kann diese gegen Prämien einlösen. Dazu einfach Maßnahme in der App auswählen, zum Beispiel Fitnessstudio, den Nachweis einreichen und tolle Prämien erhalten.



BARMER-Versicherte können die App im Google Play Store oder im Apple App Store herunterladen.

www.barmer.de/app

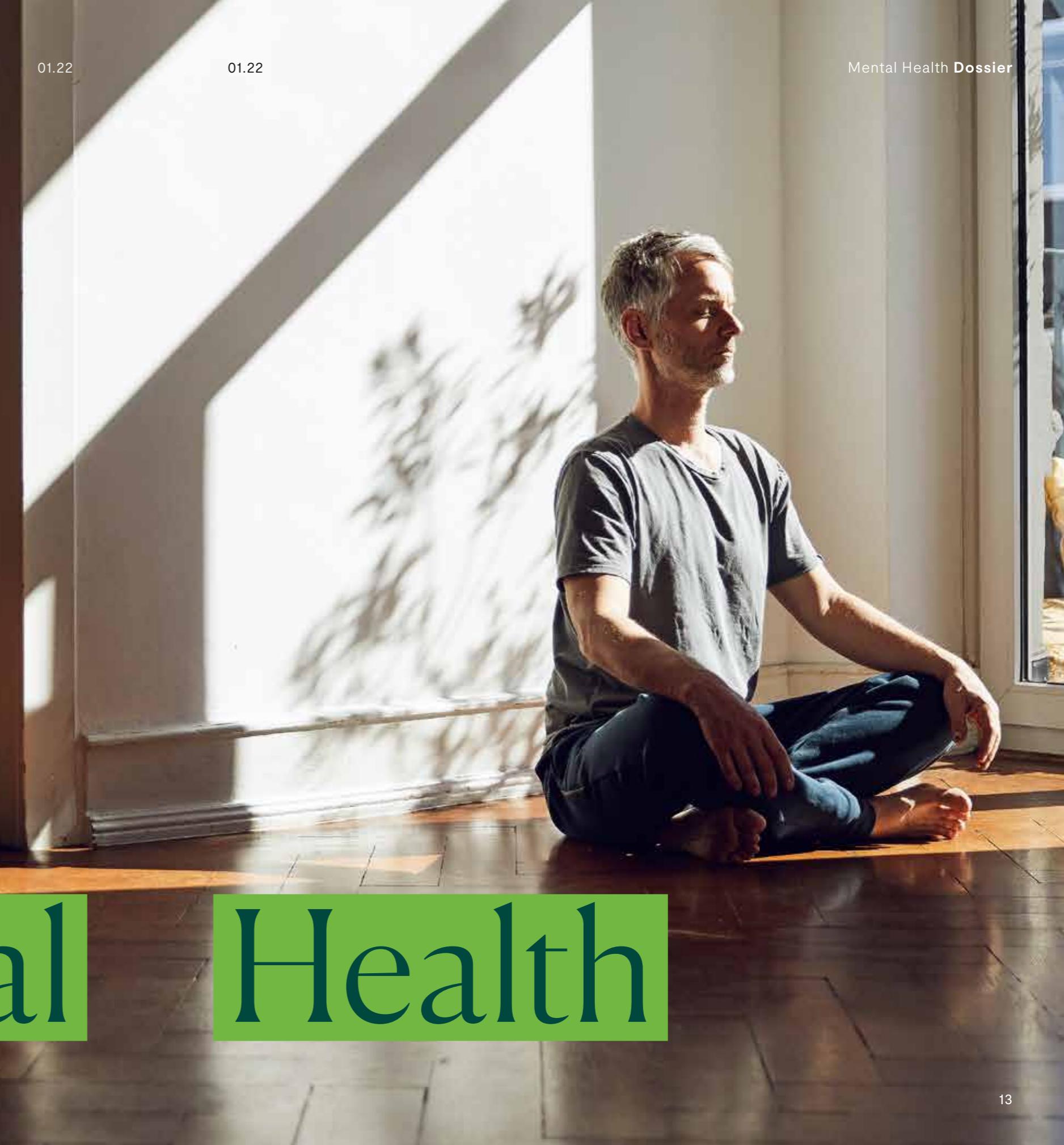


für iOS



für Android

Seelische Gesundheit ist nicht alles, aber ohne sie ist alles beschwerlich – gerade in Zeiten wie diesen. Unser Dossier Mental Health widmet sich deshalb diesem wichtigen Thema. Moderatorin Cathy Hummels erzählt, wie sie ihre Depression besiegt hat, ein Psychologe erklärt die Seelenlage der Nation und die heilsame Wirkung von Aktivität. Warum Psyche und Haut interagieren, wie Glück entsteht und was uns hilft, in der Balance zu bleiben – all das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Mental Health

„Ich
achte heute
viel
besser auf
mich“

Als Moderatorin und Influencerin ist sie für ihr strahlendes Lächeln bekannt. Dabei hatte **Cathy Hummels** als Jugendliche mit einer schweren Depression zu kämpfen. Hier erzählt sie, wie sie ihre große Traurigkeit besiegte.

A close-up portrait of a woman with long, dark brown hair and light blue eyes. She is wearing a white collared shirt and looking directly at the camera with a neutral expression.

Sie hat wieder allen Grund zu lachen. Cathy Hummels hat ihre Depression überwunden und hilft heute anderen.

E

Ein Frühlingstag im Jahr 2009. Cathy Hummels, die damals noch Catherine Fischer heißt, steht an einer Straße und sieht den Verkehr vorbeirauschen. Und plötzlich rauscht dieser Gedanke durch ihren Kopf: „Wenn mich jetzt ein Auto erfasst, dann ist es vorbei. Dann ist die Rastlosigkeit endlich weg.“ Es ist dieser Moment, der die damals 21-Jährige erkennen lässt, dass ihr selbst Gefahr droht. „Ich habe verstanden, dass es nun allerhöchste Eisenbahn ist“, sagt sie heute. „Ich musste herausfinden, was mich all die Jahre so verdammt traurig gemacht hat.“

Heute, 13 Jahre später, kann Cathy Hummels offen darüber sprechen, dass sie damals in einer Depression gefangen war. Wir treffen sie zum Videointerview. Cathy Hummels redet mit ruhiger Stimme und sehr bedacht über das Thema, das sie schon so lange begleitet. Wie viele andere Menschen. „Depressionen werden immer noch häufig verkannt“, sagt sie. Bei ihr war es nicht anders.

Cathy Hummels, 1988 geboren, wächst im bayerischen Städtchen Unterschleißheim bei München auf. Ihr Leben gerät erstmals durcheinander, als sie 13 ist. Die Eltern stecken in einer Ehekrise, ihr geliebter Großvater stirbt völlig unerwartet, in der Schule wird sie gemobbt. „Ich war jemand, der die Fehler immer bei sich suchte“, sagt sie heute. „Auch für die Eheprobleme meiner Eltern fühlte ich mich verantwortlich.“ Sie zieht sich immer weiter zurück, meidet Kontakte, weint häufig. „Auf einmal war da nur noch eine große Traurigkeit.“ Sie verliert rapide an Gewicht, wiegt nur noch 46 Kilo. „Wenn



Erfolgreiche Influencerin:
Auf Instagram zählt Cathy Hummels mehr als 670.000 Fans, die ihr folgen.

kung ist, die man allein oft nicht in den Griff bekommt, wussten sie ebenso wenig wie ich“, sagt Cathy Hummels.

Sechs Jahre bis zur Diagnose

man sich selbst nicht mehr spürt und alles in und um einen herum traurig und sinnlos erscheint, dann ist das Hungergefühl wenigstens etwas, durch das man sich lebendig fühlt“ so erklärt sie ihr Verhalten heute.

Als Jugendliche konnte Cathy Hummels nicht benennen, was ihr fehlt. Diese Niedergeschlagenheit, die Unlust, etwas zu unternehmen, die Leere im Innern, während die anderen auf Partys tanzten. „Lach mal, du bist doch ein hübsches Mädchen“, hörte sie von der Mutter. „Wenn du traurig bist, dann schau doch einen lustigen Film!“, rieten die Freunde. „Dass Depression eine psychische Erkran-

01.22

Soforthilfe für Betroffene

Dieser Beitrag behandelt die Themen Depression und Suizid. Kreisen Ihre Gedanken ebenfalls darum, sich das Leben zu nehmen? Wenden Sie sich – auch anonym – an die Telefonseelsorge. Die Expertinnen und Experten sind per Telefon (**0800 1110111** oder **0800 1110222**), Chat oder E-Mail für Sie da.

<https://online.telefonseelsorge.de>

Services der BARMER:

Terminservice:
der Weg in die Psychotherapie
www.barmer.de/psychotherapie

MindDoc:
Online-Psychotherapie
www.barmer.de/minddoc

HelloBetter:
Depressionen online behandeln
www.barmer.de/hellobetter

Außerdem setzen sich zahlreiche der über 70.000 Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen ein. In der Nakos-Datenbank werden Sie gezielt fündig: www.nakos.de

„Depressionen haben nichts mit Status oder Berühmtheit zu tun. Sie können jede und jeden treffen.“

Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie) – etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann. Das Tückische bei einer psychischen Erkrankung ist, dass sie sich ganz unterschiedlich äußern kann. Die häufigsten Symptome sind Gefühle von Schuld, Wertlosigkeit, verminderter Appetit und Hoffnungslosigkeit. Viele Erkrankte ziehen sich zurück, verlieren das Interesse an Dingen, die ihnen sonst Spaß gemacht haben. Weil sie nicht recht benennen können, was ihnen fehlt, oder sie nicht die Kraft haben, sich Hilfe zu holen, kommt oft noch ein Gefühl von Scham dazu.

„Ich wünsche mir, anderen Jugendlichen das Leid ersparen zu können, das ich erlebt habe“, sagt Cathy Hummels. Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat die Moderatorin jüngst ein Programm für Schülerinnen und Schüler initiiert, aktuell werden Lehrmaterialien erarbeitet. Wenn diese fertig sind, wird die 34-Jährige auch vor Klassen sprechen. „Ich will darüber informieren, wie man eine Depression erkennt und wo man Hilfe bekommt“, sagt die Mutter eines vierjährigen Sohnes. Das ehrenamtliche Engagement verleiht dem, was Hummels persönlich erlebt hat, eine gewisse Sinnhaftigkeit und stärkt das Gefühl, anderen helfen zu können.

Für Schülerinnen und Schüler kann es eine Signalwirkung haben, wenn eine im Rampenlicht stehende Frau wie sie, die auf der Social-Media-Plattform Instagram über 670.000 Fans hat, über psychische Erkrankungen spricht. „Depressionen haben nichts mit Status, Kontostand oder Berühmtheit zu tun. Sie können jede und jeden treffen“, sagt sie und rät Betroffenen: „So schwer es auch fallen mag, man muss versuchen, sich aufzuraffen und Hilfe zu suchen. Am besten ist es, erst einmal mit einer Vertrauensperson zu sprechen.“

Die Heilkraft der Routine

Heute hat Cathy Hummels ein eigenes Präventionsprogramm für sich etabliert, damit die große Traurigkeit nie wieder so prominenten Platz in ihrem Leben einnimmt. „Ich frage mich jeden Morgen, wie es mir geht, und höre tief in mich hinein. Darauf stimme ich mein tägliches Sportprogramm ab“, sagt die Moderatorin. Ausdauersport wechselt mit Yoga, Krafttraining und Meditation ab.

Hummels glaubt fest an die Kraft der Bewegung: „Ich bringe mich durch mein Sportprogramm ins Gleichgewicht und verarbeite Dinge, die mich belasten.“ Bei Erschöpfung und Anspannung zeige ihr der Körper schnell Grenzen auf, Stress und seelische Anspannung schlagen ihr auf den Magen, sie bekommt Bauchweh. „Ich muss dann bewusst atmen, um die Anspannung loszulassen.“ Dass eine Depression zurückkommen kann und es keine Garantie für Heilung gibt, weiß auch Cathy Hummels. „Bei einem Schicksalschlag würde ich es nicht ausschließen. Aber heute bin ich gefestigt und gesund“, sagt sie. „Zu 90 Prozent.“

●
Kira Brück

„Aktivität holt uns aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins.“



Wie kommt man gut durch das Jahr 2022? Was bewirkt Meditation? Wo findet man eine passende Psychotherapie? Das BARMER-Online-Spezial „Psychische Gesundheit“ bietet viele Artikel rund um eine gesunde Seele – auch für die Zeiten, in denen es einem nicht so gut geht.

[www.bärmer.de/
psychische-gesundheit](http://www.bärmer.de/psychische-gesundheit)



Wie geht's den Menschen in Deutschland? Und warum sind viele gerade so antriebslos? Der **Psychologe Stephan Grünewald** erläutert die Seelenlage der Nation – und Mittel gegen das Ohnmachtsgefühl.

Mit seinem rheingold-Institut erforscht Stephan Grünewald regelmäßig die deutsche Befindlichkeit.

Ohnmacht war auch während der Pandemie ein oft geäußertes Gefühl. Die Kriegskrise hat dieses Gefühl verstärkt. Aber wir Menschen haben auch immer Bewältigungsstrategien, um mit einer Situation umzugehen.

Welche sind das im Moment? Da ist zum einen das permanente Update von Nachrichten, das hat gerade bei jungen Menschen oft Sogcharakter. Viele üben sich in Normalitätsbeschönigung, um das Geschehen von sich wegzuhalten. Sie stürzen sich in Arbeit oder pflegen Alltagsrituale. Dem Gefühl der Machtlosigkeit begegnet eine überwältigend große Gruppe mit Hilfsbereitschaft und Solidaritätsbekundungen. Einige wenige hegen Fluchtgedanken. Und immer bleibt die Hoffnung auf höheren Beistand, auf die Vereinten Nationen etwa, oder politische Möglichkeiten der Einflussnahme.

Was Corona betrifft, dürfen wir etwas aufatmen. Schlägt sich das positiv auf die Psyche nieder? Zum Teil schon. Es ist ein Lichtblick. Trotzdem hat sich durch die Pandemie seelisch einiges verändert. Viele Menschen haben sich in ihr Schneckenhaus zurückgezogen und ihren Lebenskreis verkleinert. Das Gefühl, dass es draußen ungemütlich wird, führt dazu, dass man es sich drinnen schön einrichtet.

Verständlich. Ist es auch klug? Kommt drauf an. Etwa zwei Drittel leiden langfristig unter der Eingeschränktheit, ein Drittel erlebt diese Reduktion als ein Zur-Ruhe-Kommen. Wer durch Partnerschaft, Familie und Freunde gut abgestützt ist, kommt besser klar als jene, die vorher schon tendenziell einsam waren.

Auch ältere Semester tun sich damit leichter als junge Menschen, die in den Startlöchern stehen. Fast jeder Dritte, das ergaben unsere Befragungen, erlebt sich derzeit als antriebslos. Bei den Jüngeren sind es sogar vier von zehn Befragten. Man richtet sich

E

psychologische Kultur- und Marktfor-schung in Form von ausführlichen Einzel- und Gruppeninterviews. Psychologe Stephan Grünewald schreibt Sachbücher und war Mitglied im Corona-Expertenrat von Nordrhein-Westfalen.

Herr Grünewald, wie würden Sie den aktuellen Seelenzustand der Deutschen beschreiben?

Wir befinden uns in einer Art kollektiver Dauermelancholie. Viele Menschen sind niedergedrückt, weil sie sich in einer Krisenpermanenz wiederfinden, die es so noch nicht gegeben hat. Da ist auf der einen Seite eine große Generativität aufgrund der Pandemiesituation. Corona wird aber überdeckt von der Kriegsthematik, in die wir plötzlich geworfen wurden. Das hat alles noch einmal sehr dramatisiert.

Was macht das mit uns?

Wir haben dazu zahlreiche Gruppen-gespräche und auch Einzelinterviews geführt. Angst, Wut und Ohnmacht sind die Gefühle, die uns häufig geschildert wurden. Manche Menschen sagten, sie fühlten sich wie in einem Albtraum. Obwohl der Alltag noch funktioniert, erlebt man über die Medien, dass da ein fürchterlicher Krieg tobts.

gleichsam als Enttäuschungsprophylaxe in der Wunschlosigkeit ein.

Was hilft gegen diese Resignation? Die Selbstermächtigung durch Aktivwer-den. Ob das nun eine Friedensdemo oder ein Abend mit Freunden ist: Aktivität holt uns aus dem Gefühl des Ausgeliefert-seins und bringt uns unter Menschen. Als soziale Wesen brauchen wir diese Begegnung, um uns selbst zu realisieren. Nach zwei Jahren der Pandemie müssen wir das regelrecht wieder einüben.

Wir alle sind dank Corona digitaler geworden. Welchen Effekt hat das auf die mentale Befindlichkeit?

Digitalisierung hilft uns, weiter im Ge-spräch zu bleiben. Aber sie schürt auch die Unverbindlichkeit. Und die digitale Verdichtung führt zu einer rasanteren Vertaktung des Lebens. Die Effizienz ist ge-wachsen – die Selbstausbeutung aber auch.

Jede Krise birgt auch Chancen. Wo sehen Sie diese?

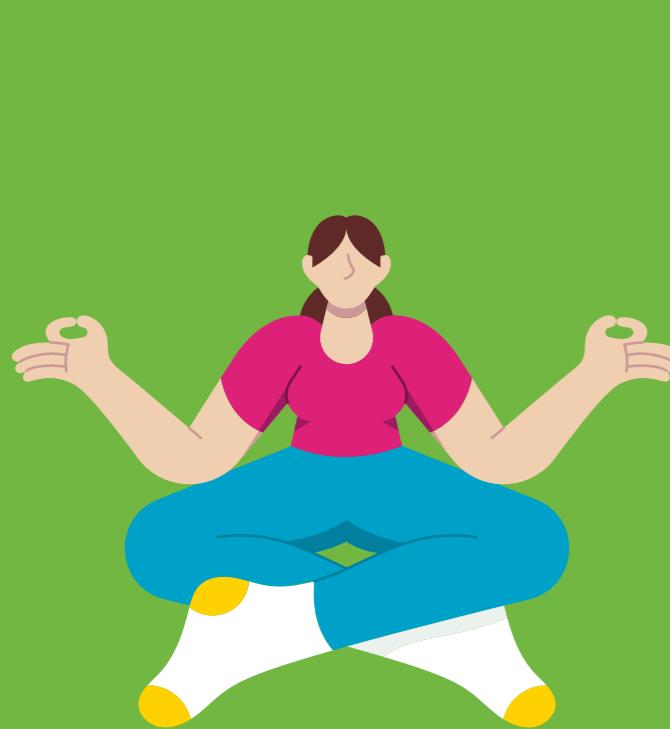
In unserer Gesellschaft herrschte vorher eine große Wandlungsunlust. Das hat sich geändert. Jetzt sind wir gezwungen worden, uns neu aufzustellen, Gewiss-heiten zu hinterfragen, neue Prioritäten zu setzen. Eine Krise ist oft auch ein Weckruf, der unsere Lebensgeister wieder stärken kann. Und diese außenpolitische Krise hat auch etwas Einendes. In dieser Kraft finden viele Menschen Trost.

Gibt es eine Wertever-schiebung?

Ja, wir beobachten das. Es etablieren sich neue Haltungen, vielleicht auch ein neues Bewusstsein, was Demokratie, Frei-heit oder Lebensgenuss bedeuten. Viele Menschen sind bereit, Opfer zu bringen, die vorher obsolet waren.

Interview: Barbara Esser

In der Balance bleiben



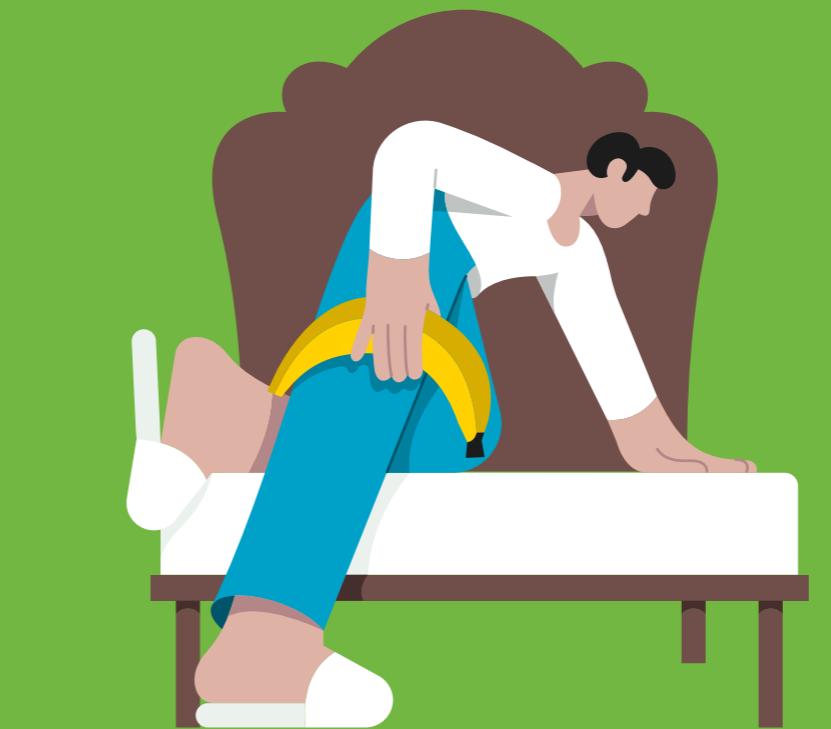
Positiv denken

Zuversichtlich in die Zukunft zu schauen, ist gut für die Psyche – leichter gesagt als getan. Ein paar Sichtweisen können jedoch dabei helfen: Krisen passieren, oft lassen sie sich nicht verhindern. Den Widerstand dagegen aufzugeben, macht es leichter, die schwierigen Situationen zu meistern. Lieber die eigene Energie dorthin stecken, wo sie etwas bewegt. Auch ein persönlicher Sinn im Leben macht glücklich. Doch wo findet man diesen? Anderen etwas zu geben – im Ehrenamt bei der Tafel oder im Sportverein – erfüllt mit Sinnhaftigkeit. Auch selbst gesetzte Ziele zu erreichen, kann zu Zufriedenheit führen. Am besten kleine, realistische Teilziele setzen und sich nicht gleich überfordern.



Kontakte pflegen

Menschen sind soziale Wesen. Ein Netzwerk aus Familie, guten Freund- und Bekanntschaften hilft der Psyche. Warum? Die Verbindung zu Menschen vermittelt das wohlige Gefühl der Zugehörigkeit, man fühlt sich wertvoll und gebraucht. Schöne Momente können geteilt werden, in schweren Zeiten unterstützt die Anteilnahme der anderen. Ein soziales Netz, das einen auffängt, ist aber kein Selbstläufer. Beziehungen wollen gepflegt werden. Also lieber mal Handy weg und Computer aus, stattdessen echte Gespräche mit Freundinnen und Freunden suchen. Auch gut: Teil einer Gruppe werden – egal ob im Sport-, Gesangs- oder Kleintierzuchtverein.



Gesund leben

Physische und psychische Gesundheit hängen eng zusammen, sie beeinflussen sich gegenseitig. Denn ein gesunder und fitter Körper hilft, die Psyche zu stärken. Drei Stellschrauben sind besonders wichtig: Ernährung, Bewegung, Schlaf. Also Obst, Gemüse, Vollkorn statt zu viel Fett, Zucker, Salz. Auf Alkohol, Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas und andere Drogen sollte man verzichten. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt zudem 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung oder 75 bis 150 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Und: Zwischen sieben und neun Stunden Schlaf sollten es jede Nacht schon sein, damit der Körper regenerieren kann.



Hilfe suchen – und auch annehmen

Sich für alles verantwortlich zu fühlen und alles selbst erledigen zu wollen, schadet der psychischen Gesundheit eher. Und manche Dinge sind zu groß, um sie allein zu schaffen. Dann brauchen wir Hilfe. Es stärkt die Seele und entlastet, wenn man sich unterstützen lässt – im Job, im Haushalt, bei Problemen mit der Gesundheit. Keine Angst, man fällt nicht zur Last. Guten Freundinnen und Freunden macht es sogar Freude zu helfen. Das gegenseitige Gebrauchtwerden kann eine Beziehung zudem verbessern. Wer ernsthafte psychische Probleme bemerkt, der sollte sich trotzdem professionelle Hilfe suchen. Je früher, desto besser.

Spiegel des Inneren

Von Stresspickeln bis Schamesröte – unsere Haut zeigt, wie wir uns fühlen. Oft helfen Entspannungsmethoden, mitunter auch eine Psychotherapie.

Schatten auf der Seele können sich auch in einem gereizten Hautbild niederschlagen. Und umgekehrt.

Wir werden blass vor Schreck, rot vor Wut oder bekommen hektische Flecken am Hals, wenn wir nervös sind. Ein intensiver Kuss oder eine schöne Melodie bereiten uns Gänsehaut. Unsere Haut zeigt Gefühle, bevor sie uns bewusst werden. Allerdings hinterlassen nicht nur die spontanen Emotionen Spuren auf unserer Hülle. „Auch psychische Probleme und emotionale Konflikte können auf der Haut zutage treten“, sagt Uwe Gieler, Professor für Psychosomatische Dermatologie an der Universität Gießen. Die Folge können Hautkrankheiten sein, die durch Stress regelrecht aufblühen, etwa Neurodermitis oder Psoriasis.

Dass psychische Belastungen die Haut beschäftigen, konnten Forscher erstmals im Jahr 1995 belegen. Damals bebte im japanischen Kobe die Erde. Die Folge: Tote, Obdachlose – und Menschen mit Neurodermitis, die nach dem Beben unter deutlich mehr Symptomen litten als zuvor. Auf der verschonten Nachbarinsel Hokkaido hatte sich die Haut von Menschen mit Neurodermitis dagegen

nicht verändert. „Wir wissen mittlerweile, dass eine enge Wechselwirkung zwischen Gehirn, Hormon- und Immunsystem besteht“, erklärt Hautarzt und Psychotherapeut Uwe Gieler.

Ärger verursacht Pickel

Anzeichen von Seelenqualen auf der Haut kann man nicht einfach auslöschen oder wegtrainieren. Sie entstehen unbewusst durch Botenstoffe, die das Gehirn ausschüttet und die über Nervenbahnen von innen die Haut erreichen. „In Stresssituationen beispielsweise können wir im Blut Nervenbotenstoffe nachweisen, die spezifisch für entzündliche Veränderungen der Haut sind“, bestätigt der Experte. Vor allem Nesselsucht, die Weißfleckenkrankheit und Neurodermitis verschlechtern sich unter dem Einfluss von Stress und depressiven Verstimmungen. Selbst Pickel können ihre Ursache im Stress haben, hat Gieler herausgefunden: „Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin sowie andere Neuropeptide stimulieren die Talgdrüsen und wirken entzündungsfördernd.“

Normalerweise erholt sich unsere äußere Hülle von kurzfristigen seelischen Belastungen schnell von allein. Bei Dauерstress bleibt die Erholung aus – und das Hautbild nimmt Schaden. Ein Teufelskreis kann beginnen: Stress begünstigt verschiedene Hautkrankheiten, kranke Haut wiederum macht der Seele zu schaffen – das Selbstwertgefühl leidet.

Reden hilft – Psychotherapie entlastet

Viele Betroffene benötigen Jahre, um einen guten Umgang mit einer chronischen Hauterkrankung zu finden. „Oft ist nicht klar, was Ei ist und was Henne“, sagt Experte Gieler. „Ist man gereizt, weil einen die Nesselsucht so quält, oder hat die Nesselsucht ihren Ausgang im Beziehungsstress?“ Ärztinnen, Ärzte und Betroffene sollten bei Hautkrankheiten zumindest

an mögliche seelische Probleme denken. Bestätigt sich der Verdacht, kann eine Psychotherapie helfen. Diese sucht nach der Ursache und unterstützt im Umgang mit der Krankheit.

Doch längst nicht alle Menschen mit Hauterkrankungen brauchen eine Psychotherapie. „Darüber zu reden, etwa in Selbsthilfegruppen oder mit vertrauten Personen im persönlichen Umfeld, reicht vielen schon“, betont Gieler. Entspannungsverfahren wie Yoga, Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training lenken von den Hautsymptomen ab und regulieren das Stresssystem.

Vor allem Juckreiz bessert sich dadurch nachweislich. Und längst hat auch die Medizin mehr zu bieten als nur Kortison-salbe: Mit Biologicals, also Arzneistoffen, die biotechnologisch oder mithilfe von gentechnisch veränderten Organismen hergestellt werden, sowie individualisierten Therapien heilen Krusten, Quaddeln und Pusteln immer besser. So lässt die moderne Medizin viele aufatmen, die unter ihrem beschädigten Hautbild leiden. ●

Constanze Löffler



Wer unter gestresster Haut leidet, kann von Entspannungsmethoden wie der Progressiven Muskelrelaxation profitieren. Die BARMER bietet einen kostenlosen achtwöchigen Online-Kurs an, der von Coaches geleitet wird.

www.bärmer.de/mentale-balance

29

Prozent der Menschen mit Hautkrankheiten haben auch Anzeichen psychischer Probleme. Bei Hautgesunden sind es nur 16 Prozent.

Auf einen Blick

Was macht seelische Gesundheit aus? Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Wichtige Zahlen, Fakten und Zitate aus dem Dossier.

„Ich bringe mich durch Sport ins Gleichgewicht und verarbeite so Belastendes.“

Cathy Hummels, Seite 17

Die Entstehung von Glück
-
„Aha“-Erlebnisse lassen uns glücklich werden. Oder die Versöhnung nach einem langen Streit. Im Gehirn kommt es zur Freisetzung von Botenstoffen, die – ähnlich wie ein Dünger auf dem Acker – dazu führen, dass sich Nervenzellen im Gehirn stärker vernetzen und sogar neue Fortsätze bilden.

Essay von Neurobiologe Gerald Hüther, Seite 25

Mindestens
70.000
Selbsthilfegruppen gibt es aktuell in Deutschland.
Darunter finden sich viele für Menschen mit psychischen Problemen.

Cathy Hummels, Seite 17

„Die Selbstermächtigung durch Aktivität holt uns aus dem Gefühl der Ohnmacht, das viele Menschen gerade empfinden. Und sie bringt uns unter Menschen.“

Psychologe Stephan Grünewald, Seite 19

Positiv denken
-
Krisen lassen sich oft nicht verhindern. Den Widerstand dagegen aufzugeben, macht es leichter, entsprechende Situationen zu meistern. Lieber die eigene Energie dorthin stecken, wo sie etwas bewegt – z. B. in ein Ehrenamt.

Körperlich aktiv bleiben
-
Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Und: 7 bis 9 Stunden Schlaf sollten es jede Nacht für Erwachsene schon sein.

Gesunde Psyche,
Seite 20 und 21

Das Glück des Aha-Effekts

Warum Glücksgefühle Dünger für das Gehirn sind und wie man sie wach kitzelt, erklärt Neurobiologe und Hirnforscher **Gerald Hüther**.



Wollen wir nicht alle glücklich sein? Auch wenn sich das viele Menschen wünschen – ein Leben ohne Sorgen und Probleme, mit massenhaft Geld und ständig wachsendem Erfolg und Wohlstand, wird sie dennoch niemals glücklich machen. Das Gefühl von Glück entsteht im Gehirn nur dann, wenn sich das, was wir im Augenblick erleben, sehr positiv von dem unterscheidet, was wir vorher erlebt haben. Wenn wir in einem Schlaraffenland lebten, in dem es uns an nichts fehlt, wäre die Tür selbst für das allerwinzigste Glücksgefühl völlig verrammelt.

Nicht der Zustand, dass alles im Hirn perfekt zusammenpasst, macht uns glücklich. Sondern die Verwandlung eines noch nicht so idealen Zustands in einen besseren, passenderen. Oder etwas pragmatischer: Nur wer hinreichend stark unglücklich war, kann erleben, wie es sich anfühlt, nun auf einmal glücklich zu sein.

Man glaubt häufig, dass man für ein Glücksgefühl einen Lottogewinn braucht. Aber viel glücklicher macht es uns, wenn wir aus eigener

Kraft einen Weg finden, um etwas umzusetzen, das wir uns vorgenommen haben, oder ein Problem lösen, das uns belastet. Aha-Erlebnisse lassen uns glücklich werden, auch eine gelungene Versöhnung nach langem Streit oder ein endlich erzielter Erfolg nach vielen Misserfolgen. Im Gehirn kommt es dann zur Freisetzung von Botenstoffen, die – ähnlich wie ein Dünger auf dem Acker – dazu führen,

dass sich Nervenzellen im Gehirn stärker vernetzen und sogar neue Fortsätze bilden. Wer Glücksgefühle häufig erlebt, dessen Gehirn wird auch besser „gedüngt“.

Es gibt Menschen, die immer wieder die Erfahrung machen, dass ihnen etwas gelingt, das anfangs noch sehr schwierig aussah. Solche Personen erleben dann nicht nur den jeweiligen Augenblick als Glücksgefühl. Sie entwickeln aus dieser wiederkehrenden

Erfahrung eine besondere innere Einstellung: die eines glücklichen Menschen. Davon gibt es nicht allzu viele. Und man begegnet solchen Personen häufiger dort, wo das Glück nicht so leicht mit äußerem Erfolg verwechselt wird. Statt irgendwelchen Vorstellungen nachzujagen und ständig optimal zu funktionieren, folgen diese Glückskinder lieber ihren lebendigen Bedürfnissen. Sie sind kraftvolle und umsichtige Gestalter und können auch Rückschläge aushalten. Was das bedeutet, sieht man diesen Menschen schon von Weitem an: Sie sind auf eine ansteckende Weise glücklich.



Gerald Hüther
-
Der Neurobiologe und Hirnforscher ist Autor zahlreicher populärwissenschaftlicher Bücher über Liebe, Angst und die Suche nach dem Glück. Er engagiert sich für eine neue Lernkultur.

Die Zukunft im Fokus

Ob für Schwerkranke, Intensivversorgte oder Kinder – mit ihren Innovationsprojekten lotet die BARMER neue Wege der medizinischen Therapie aus. Zum Wohle aller Versicherten.

I

Intensivmedizin ist Erfahrungsmedizin. Diese Weisheit machen sich seit 2017 Ärztinnen und Ärzte aus zwölf Berliner und Brandenburger Kliniken zunutze, die beim Projekt ERIC mitwirken. ERIC steht für Enhanced Recovery after Intensive Care und hat das Ziel, schwer kranke, beatmungspflichtige Patientinnen und Patienten gesünder zu entlassen.

Pflegeroboter, der Leben rettet

Dreh- und Angelpunkt des Projekts ist ein Pflegeroboter, über den die Intensivmedizinerinnen und -mediziner der Charité mit den umliegenden Krankenhäusern kommunizieren. Mit der digitalen Plattform werden gemeinsame Tele-Visiten durchgeführt und die Erkrankten nach geprüften, bewährten Behandlungskriterien therapiert. „Diese Innovation hat vermutlich schon vielen Menschen das Leben gerettet“, sagt Dr. Ursula Marschall, Leiterin des Bereichs Medizin und Versorgungsforschung der BARMER.

Nicht jedes Pilotprojekt ist geeignet, neue Standards im Gesundheitssystem zu setzen. Damit innovative Ideen in der Praxis getestet werden können, gründeten die Krankenkassen im Jahr 2016 den Innovationsfonds. Er stellt jährlich 200 Millionen Euro für Gesundheitsprojekte wie ERIC zur Verfügung. Finanziert wird dies aus den Mitgliedsbeiträgen. Das eingesetzte Geld kommt den Versicherten am Ende



Füreinander da: Einige der 100 BARMER-Innovationsprojekte wollen die Therapie von schwer Erkrankten verbessern.

wieder zugute, betont Marschall: „Mit den Ergebnissen aus den Projekten wird letztlich die Versorgung für alle gesetzlich Krankenversicherten verbessert.“

36 Monate haben die Projekte im Schnitt Zeit, um sich im Alltag zu bewähren. „Wir schauen nach medizinischen und wirtschaftlichen Vorteilen und ob es den Patientinnen und Patienten durch die neuartige Behandlung im Vergleich zur bisherigen Versorgung besser geht, sie gesünder sind oder ob sie zu Hause besser zurechtkommen“, so Marschall. Am Ende entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), ob die Projekte in die Regelversorgung übernommen werden.

Für 2022 wird erstmals eine große Anzahl an abgeschlossenen Projekten erwartet. Die BARMER engagiert sich in mehr als 100 der über 500 Projekte des Innovationsfonds. „Wir tun das, weil wir

Glossar

Die wichtigsten Fachbegriffe kurz erklärt

Regelversorgung

Entspricht den Leistungen, die die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) bezahlt. Für zusätzliche Behandlungen müssen die Patienten selbst aufkommen.

G-BA (Gemeinsamer Bundesausschuss)

Er entscheidet unter anderem darüber, ob die GKV für neue Medikamente oder Behandlungsformen zahlt. Empfehlungen gibt etwa der Innovationsausschuss des Innovationsfonds auf Basis der Projektergebnisse.

Versorgungsforschung

Sie macht rund 20 Prozent der durch den Innovationsfonds geförderten Projekte aus. Auf Basis von Patientendaten wird analysiert, wie sich die medizinische Versorgung verbessern lässt.

Neue Versorgungsformen

Rund 80 Prozent der Gelder des Innovationsfonds werden für Projektanträge zu neuen Versorgungsformen eingesetzt. Diese Projekte setzen Behandlungen um, die über die bisherige Regelversorgung der GKV hinausgehen.

200

Millionen Euro investiert der Innovationsfonds jährlich in Gesundheitsprojekte.

und Techniker Krankenkasse mit denen des Deutschen Kinderkrebsregisters verknüpft. Marschall erklärt die Strategie dahinter: „Das hilft uns beispielsweise herauszufinden, bei welchen Krebstherapien welche Spätfolgen auftreten.“ Dieses Wissen ist die Basis, um künftig junge Krebspatientinnen und -patienten weniger nebenwirkungsreich zu behandeln.

ERIC ist durch die Corona-Not so etwas wie ein Leuchtturm für den Nutzen des Innovationsfonds geworden. Marschall, die selbst Intensivmedizinerin ist, ist sich sicher, dass die Versorgung vieler an COVID-19 lebensbedrohlich erkrankter Patientinnen und Patienten in den Berliner Kliniken ohne ERIC wohl nicht auf diesem Niveau gelungen wäre. Weil sich ERIC bewährt hat, stehen die Chancen gut, dass digitale Plattformen schon bald flächendeckend auf deutschen Intensivstationen zur Verfügung stehen. „Wir hoffen, dass der Gemeinsame Bundesausschuss bald grünes Licht gibt“, sagt Marschall. Es wäre wieder ein großer Schritt, um schwer kranke Menschen auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu unterstützen.

Constanze Löffler

Gemeinsam helfen

Der Krieg in der Ukraine lässt niemanden unberührt. Die Bevölkerung hierzulande engagiert sich, nimmt ukrainische Flüchtlinge auf, spendet Lebensmittel, Hygieneartikel und Waren, die gebraucht werden. Auch die BARMER und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter packen mit an.

Enrico Kremp ist seit 2018 für die BARMER tätig. Der Kundenberater lebt mit seiner Familie in Hamm.



F

„Für mich war von Anfang an klar, dass ich helfen muss und möchte. Dies ist ein ganz normaler Akt der Menschlichkeit. Die BARMER, vor allem das Team der Geschäftsstelle in Hamm, hat mich bei allen Aktivitäten, egal, in welcher Situation, unterstützt“, erzählt Enrico Kremp, Kundenberater bei der BARMER. Eine Ukrainerin, die eine Bekannte der Familie ist, lebt seit Anfang März bei dem Mitarbeiter in Hamm. Die Professorin, die eigentlich an einer Universität in der Ukraine lehrt, ist froh, ein Dach über dem Kopf gefunden zu haben. Trotzdem wünscht sie sich, bald in ihre Heimat zurückkehren zu können. Enrico Kremp freut sich, dass auch sein Arbeitgeber direkt auf die Situation in der Ukraine reagiert hat.

Neben den Sorgen und Ängsten treten viele praktische Fragen auf – sowohl bei den Menschen, die zu uns kommen, als auch bei denjenigen, die helfen möchten. Die BARMER hat eine FAQ-Seite auf Ukrainisch eingerichtet. Dort können sich Geflüchtete in ihrer Muttersprache

„Dies ist ein ganz normaler Akt der Menschlichkeit.“

Enrico Kremp



Zusammen stark:
Spendenaktion in der BARMER
Hauptverwaltung in Wuppertal.

umwandeln. In der Wuppertaler Hauptverwaltung wurden Sachspenden gesammelt, die zusammen mit der Feuerwehr an bedürftige Ukrainerinnen und Ukrainer verteilt wurden. In Geschäftsstellen und anderen BARMER-Standorten fanden weitere Spenden- und Sammelaktionen statt. Auch die Mitarbeiter-App der BARMER wurde um den Bereich „Wir helfen!“ erweitert. Dort können Kolleginnen und Kollegen konkret ihre Hilfe anbieten, von Unterkünften über Sachspenden bis hin zu Dolmetscherdiensten. Auf ihrem Portal für Arbeitgeber informiert die BARMER Firmen über sozialrechtliche Fragen und darüber, wie Unternehmen Geflüchteten einen Arbeitsplatz anbieten können.

Die BARMER hat fast 14.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, viele von ihnen engagieren sich wie der Kundenberater Enrico Kremp auch privat. „Es ist wichtig, dass wir uns solidarisch zeigen“, sagt Kremp, der die ukrainische Professorin persönlich an der Grenze zu Polen abholte. „Ihre Flucht hat fast drei Tage gedauert, ich war sehr froh, als ich sie in Empfang nehmen konnte.“ Jeder, der sich in die Lage der Menschen versetze, wäre dankbar, eine ähnliche Hilfsbereitschaft zu erfahren – davon ist Kremp überzeugt. Sehr berührt hat ihn der Moment, als die Professorin ihre kurz darauf nachgereiste Tochter wieder in die Arme schließen konnte. „Da versteht man, worauf es wirklich ankommt.“

Carolin Thissen

Immer für die Versicherten da

In den Widerspruchsausschüssen der BARMER werden Anliegen von Versicherten behandelt, die mit einer Entscheidung nicht einverstanden sind. Fünf Mitglieder erzählen von ihrem Engagement.



Martin Ritter,
Fraktion BARMER VG –
Die Unabhängigen



Jens Bretschneider,
Fraktion der Arbeitgeber

Fast neun Millionen Menschen sind bei der BARMER versichert. Ihre Gesundheit soll durch eine hochwertige und innovative medizinische Versorgung gewährleistet werden. Die Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung unterliegen Grenzen, die im Sozialgesetzbuch festgelegt sind. Nicht alle Therapien und Hilfsmittel können genehmigt werden, auch wenn das Urteil im Einzelfall manchmal hart erscheint. Dennoch gibt es Handlungsspielräume – etwa, weil sich Entscheidungen der Kasse oder Empfehlungen des Medizinischen Dienstes nach nochmaliger Überprüfung als unzureichend oder fehlerhaft erweisen.

Diese Spielräume zu nutzen, obliegt der Verantwortung der 20 Widerspruchsausschüsse der BARMER. Jede Versicherte und jeder Versicherte kann Widerspruch gegen eine Entscheidung einlegen – kann diesem durch die BARMER nicht stattgegeben werden, wird der Fall einem der Widerspruchsausschüsse vorgelegt. Jeder



Andrea Wiedemann,
BARMER Interessenvertretung

Ausschuss ist mit jeweils vier Mitgliedern inklusive Stellvertreterinnen und Stellvertreter besetzt. Sie üben die Aufgabe ehrenamtlich in ihrer Freizeit aus. Vorgeschlagen werden die Mitglieder von den jeweiligen Fraktionen des Verwaltungsrats, der sie auch wählt. Die Ausschüsse arbeiten zügig: „Wir bekommen zwei Wochen vor unserer Sitzung die Widerspruchsfälle unserer Versicherten. So können wir uns mit dem Sachverhalt vertraut machen und uns ein Urteil über die Entscheidungen der BARMER bilden“, erklärt Karin Grimm, Mitglied

eines Widerspruchsausschusses. Jede Woche setzen sich fünf Ausschüsse dann per Videokonferenz oder vor Ort zusammen. Pro Sitzung wird über etwa 80 Fälle geurteilt. „Es ist wichtig, dass die Widersprüche fachlich und sachlich richtig sowie im Interesse der Versicherten bearbeitet werden“, sagt Martin Ritter, Ausschussvorsitzender. Das geht viel schneller und unkomplizierter als so manches langwierige Sozialgerichtsverfahren.

Die Entscheidung fällt oft schwer

Ein teures Medikament, ein besonderer Rollstuhl oder eine noch nicht zugelassene Krebstherapie – die „Fälle“, über die die Mitglieder der Widerspruchsausschüsse entscheiden müssen, sind ganz unterschiedlich. Doch hinter jedem Problem steht ein Mensch mit seiner ganz persönlichen (Kranken-)Geschichte, oft mit einem besonders belastenden, schweren Schicksal. „Mir gehen die Fälle sehr nah, in denen Eltern ihre schwer kranken Kinder pflegen und ein Hilfsmittel nicht genehmigt wird, weil es nicht wirtschaftlich ist“, sagt Karin Grimm. Auch bei neuen Therapien fällt die Entscheidung nicht leicht: „Vor allem, wenn im Grunde alles rechtlich geregelt ist, allerdings die Vergütung der neuen Leistung noch nicht



Götz Kling,
BfA DRV-Gemeinschaft



Karin Grimm,
Fraktion ver.di, ACA,
IG Metall (Liste ver.di)

geklärt ist – dies verzögert beispielsweise die Kostenübernahme für das Einfrieren von Eizellen oder Sperma bei einer keimzellschädigenden Therapie“, sagt Götz Kling. Auch bei Zulassungsverfahren von Medikamenten oder Behandlungsmethoden, die in anderen Ländern bereits gängig sind, sind die Ausschüsse gefordert. „Eine besondere Stärke ist die heterogene Besetzung der Widerspruchsausschüsse aus Arbeitgebenden, Rentnerinnen und Rentnern sowie Arbeitnehmenden. Dadurch gehen wir Ausschussmitglieder unterschiedlich an einen Fall heran und nähern uns so einer Lösung“, sagt Ausschussmitglied Jens Bretschneider. Außerdem werden die Entscheidungen natürlich auf Basis von Recht und Gesetz getroffen.

Für Andrea Wiedemann, ebenfalls Ausschussmitglied, ist es wichtig, dass die Versicherten ihre Rechte kennen. „Ich arbeite im Medizinischen Dienst und erlebe dort hautnah, welche gesundheitlichen Fragen Menschen bewegen“, berichtet Wiedemann. „Oft kennen sie gar nicht ihre Möglichkeiten, die sie als Mitglieder einer Krankenkasse haben.“

Kathrin Schwarze-Reiter

Sozialwahl 2023

Die Wahl des Verwaltungsrats

Mit der Wahlausreibung vom 1. April 2022 weisen der Bundeswahlbeauftragte, Herr Peter Weiß, sowie die neu bestellte stellvertretende Bundeswahlbeauftragte, Frau Doris Barnett, darauf hin, dass am 31. Mai 2023 die Verwaltungsräte bei den Trägern der gesetzlichen Krankenversicherung neu gewählt werden. Sie fordern dazu auf, bis zum 17. November 2022, 18.00 Uhr, beim Wahlauschuss des jeweiligen Versicherungsträgers Vorschlagslisten einzureichen.

Neben der traditionellen Briefwahl räumt die BARMER ihren Mitgliedern zudem erstmalig die Möglichkeit der Online-Abstimmung ein. Näheres über die Wahl zum Verwaltungsrat der BARMER, insbesondere über die Voraussetzungen des Vorschlagsrechts, die Wählbarkeit und die bei Einreichung der Vorschlagslisten zu beachtenden Vorschriften, teilt auf Anfrage der Wahlauschuss der BARMER mit, bei dem auch Vordrucke für die Vorschlagslisten erhältlich sind:

Wahlauschuss der BARMER
-Wahlbüro-
Lichtscheider
Straße 89
42285 Wuppertal

Weitere Informationen auch im Internet unter
www.barmer.de/sozialwahl

Die Kunst des Weglassens

Gute Gene sind das eine, wenn es um gesundes Älterwerden geht. Der Rest ist Disziplin, findet Moderatorin **Nina Ruge**. Sie altert mit Begeisterung.

Ich liebe das Altern. Genauer gesagt: Mich faszinieren die Chancen, dem Altern den Taktstock zu entwinden. Wie wir Krankheit und Leiden von der Bettkante schubsen können, dazu wissen wir seit zehn, 15 Jahren viel mehr. Molekularbiologen und Genetiker haben geheime Schlüssel unseres Zellgeschehens offengelegt, mit denen wir dem Altern ein Schnippchen schlagen können: indem wir unser Leben ändern, um unsere Zellfitness zu stärken.

Zellfitness, fragen Sie, was soll das denn? Werden denn unsere Zellen mit den Jahren krank? Genau so ist es. Viele der unendlich komplexen, intelligenten Steuerungsfunktionen in unseren Zellen machen im Alter schlapp. Die DNA wird nicht mehr fehlerfrei repariert, unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, produzieren weniger Energie – und unser Recycling- und Reinigungssystem arbeitet nur noch eingeschränkt. Leider beginnt das alles schon früh, mit 25 Jahren etwa. Allerdings bauen unsere Zellen nur schleichend ab. Wir merken kaum etwas, zunächst. Doch mit 60, 65



Jahre können sie dann so geschwächt sein, dass sie den Alterskrankheiten Tür und Tor öffnen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Diabetes – und vielem mehr.

Zum Glück wissen wir heute sehr viel darüber, wie wir unsere Zellfitness stärken können. Wir müssen es nur tun. Denn die „guten Gene“ allein verhelfen uns nur wenig zu einem gesunden

keine Wurst – ich bin Vegetarierin. Keine hoch verarbeiteten Lebensmittel. Also keine Tiefkühlpizza, kein Müsliriegel, kein Fruchtjoghurt. Und was füge ich hinzu? Jede Menge Gemüse, möglichst frisch, möglichst aus der Biolandwirtschaft.

Besonders viele „Langlebigkeitswirkstoffe“ sind in Wurzel- und Bittergemüse, auch in Kohlsorten enthalten. Und dann das Sportprogramm: 30 Minuten Ausdauersport täglich, zweimal pro Woche Krafttraining! Ich schaffe das! Und Sie schaffen das auch! Altern wird gut. Aber eben nicht von allein. •



Nina Ruge

–
Die Journalistin zählt zu den Ikonen der deutschen TV-Moderatorinnen und ist erfolgreiche Buchautorin. Ihr aktuelles Werk: „Das Verjüngungs-Kochbuch“.



**Wie gefällt Ihnen
unser Magazin?**



Wir möchten uns stetig verbessern, deshalb ist uns Ihr Leser-Feedback wichtig. Was gefällt Ihnen gut und woran könnten wir noch arbeiten? Einfach QR-Code einscannen und unser aktuelles Magazin bewerten. Unter allen Teilnehmern verlosen wir drei Fitnessuhren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme ist bis zum 15. Juli 2022 möglich.

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

A photograph of a young couple sitting together, looking at a smartphone screen. The man is on the left, wearing a yellow t-shirt, and the woman is on the right, wearing a dark green sweater. They are both smiling and appear to be engaged with the phone. In the background, there's a white wall and some green plants.

BARMER

Mitglied werben und 25 € sichern

Empfehlen Sie die BARMER Ihrem Freundeskreis, Ihren Verwandten und Bekannten gerne weiter, es lohnt sich! Denn als Dankeschön schenken wir Ihnen für jedes neue, von Ihnen geworbene Mitglied 25 €.



So einfach werben Sie ein neues Mitglied:

- QR-Code scannen oder www.barmer.de/empfehlen
- Online-Formular ausfüllen