

VORSORGE

Warum sie wichtig ist

GENERATIONSWECHSEL

Hans-Jörg Gittler gibt
Vorstandsvorsitz ab

GEFÜHLE

Wertvoll, manchmal
ungeliebt



Das tut gut!

Gestärkt und guter Dinge ins neue Jahr:
Wir verraten Ihnen, wie das klappen kann

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die neue Ausgabe unserer pulsprivat. Diesmal widmen wir uns dem Thema ‚Selbstfürsorge‘, denn achtsam und wohlwollend mit sich selbst umzugehen, ist wichtiger denn je – nicht nur für das körperliche, sondern auch für das seelische Wohlbefinden. Gerade jetzt zum Ende des alten und Beginn des neuen Jahres möchten wir Sie dabei unterstützen. Anregungen dafür finden Sie in unserem Beitrag ‚Das tut gut‘ mit 17 konkreten Ideen.

Außerdem greifen wir das Thema Emotionsregulation auf und erläutern, warum auch negative Gefühle ihren Sinn haben und wie man gut damit umgehen kann. Praktische Tipps haben wir außerdem für Sie in Sachen Renteneintritt, denn auch hier kann man einiges tun, um den neuen Lebensabschnitt gesund zu gestalten.

Ein bewegtes Jahr liegt hinter uns – geprägt von gesellschaftlichen Veränderungen, neuen

gesundheitspolitischen Herausforderungen und der gemeinsamen Verantwortung, unsere gesetzliche Krankenversicherung stark und zukunftsfähig zu gestalten.

Einer, der unsere BAHN-BKK 27 Jahre maßgeblich geprägt hat, ist Hans-Jörg Gittler. Ende des Jahres gibt er den Vorstandsvorsitz ab. Wir haben ihn auf einer kleinen Zeitreise durch die vergangenen Jahrzehnte begleitet.

Ab Januar 2026 sind dann Dominik Dany und ich als neues Vorstandsduo für Sie da. Dabei ist es mir als zukünftige Vorstandsvorsitzende besonders wichtig, dass wir Ihnen jederzeit die bestmögliche Versorgung bieten: verlässlich, individuell und zukunftsorientiert. Wir sind und bleiben die Krankenkasse mit Herz.

Zum Jahresausklang möchten wir uns bei Ihnen herzlich bedanken: für Ihr Vertrauen, Ihre Offenheit und Ihre Treue. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, Momente der Ruhe und Selbstfürsorge, erholsame Feiertage und einen gesunden, glücklichen Start in das neue Jahr 2026!

**Viel Freude beim Lesen
dieser Ausgabe.**

Ihre



CHRISTINE ENENKEL
Vorständin BAHN-BKK

© Christian Kuhlmann

Inhalt



TITELTHEMA

Das tut gut

04



GENERATIONSWECHSEL

**Hans-Jörg Gittler gibt
Vorstandsvorsitz ab**

10

KLARTEXT

Martin Seiler im Interview

12

MITTAGSPAUSE

**Pilz-Grünkohl-Lasagne:
Köstliches im Büro**

14

Dem Stress keine Chance

15

INTERVIEW

**Traurigkeit ist ein
Gamechanger**

Prof. Dr. Matthias Berking

16

RENTE

**Man kann auch viel im
Kleinen bewirken**

18

VORSORGE

Neues und Wichtiges

20

BAHN-BKK

News

22

IMPRESSUM

23

HYPECHECK

**Pimple Patches:
Bye-bye Eiterpickel?**

24

4


TUT GUT:
Sorgen teilen



20

**NEUES
VORSORGE-
ANGEBOT
für Mädchen**





Das tut GUT!

Immer mehr Menschen fühlen sich psychisch belastet. Erfahren Sie, wie schon kleine Maßnahmen im Alltag für deutlich mehr Wohlbefinden sorgen können.

ILLUSTRATIONEN: SUSANN STEFANIZEN

Sie sind zum Jahresausklang längst ein Ritual: die guten Vorsätze. Die einen wollen sich endlich vom Nikotin lossagen, die anderen ihren Alkoholkonsum drosseln. Andere sehen sich bereits Hanteln im Studio schwingen. Doch laut einer Umfrage von Statista hält nur rund ein Viertel der Menschen ihre guten Vorsätze länger als zwei Monate durch. Ein Problem muss das nicht sein: „Wenn sich die Vorsätze nur um Selbstoptimierung gedreht haben, war es vielleicht sogar ganz gut, nicht durchgehalten zu haben. Wenn aber echte Bedürfnisse und Werte dahintergestanden haben, hat man sich womöglich geschadet“, bemerkt die Systemische Therapeutin Margarete Malzer-Gertz.

Dieser feine Unterschied zwischen „Ich sollte“ und „Ich brauche“ ist entscheidend – und führt mitten hinein in ein Thema, das in den letzten Jahren immer mehr Beachtung gefunden hat: Selbstfürsorge.

Wenn das Leben zu viel wird

Fast die Hälfte aller Erwerbstätigen in Deutschland fühlt sich regelmäßig psychisch erschöpft. Das zeigen mehrere Untersuchungen. Wer zwischen 31 und 40 Jahren

ist, schätzt demnach sein Burn-out-Risiko am höchsten ein. Doch woran liegt das? „Die alltäglichen Anforderungen haben sich verändert und zugleich haben Krisen zugenommen. In diesem Kontext wächst das Bedürfnis, sich besser um sich zu kümmern“, so schätzt es Malzer-Gertz ein.

Doch was genau ist Selbstfürsorge eigentlich – und was unterscheidet sie etwa von Wellness und Me-Time? „Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen“, sagt die Psychologische Psychotherapeutin Dr. Antonia Kaluza. „Es geht darum, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv für sie einzustehen.“ Das kann die Pause sein mit einer Tasse Tee, um sich zu entspannen. Doch das kann ebenso bedeuten: „An welchen Stellen habe ich beispielsweise Konflikte zu klären, wo hänge ich in altem Groll, wo stehe ich nicht für mich ein? Also hinschauen und lernen, was man wirklich braucht“, führt Malzer-Gertz aus.

Das klingt einfach, ist es aber nicht. Viele Menschen haben beispielsweise nie gelernt, ihre Grenzen wahrzunehmen oder zu verteidigen. Doch: „Nur wenn wir es schaffen, ‚Nein‘ zu sagen, öffnen wir die Tore

zu den Dingen, zu denen wir ‚Ja‘ sagen“, erklärt Dr. Kaluza. Doch zur Wahrheit gehört auch: Sich abzugrenzen ist nicht immer möglich und macht auch nicht immer Sinn. Den Forderungen eines Vorgesetzten mit einem „Nein“ zu begegnen, kann wichtig sein, ist oft aber durchaus schwierig. Das weiß auch Dr. Kaluza, die im beruflichen Kontext Therapie-Angebote macht. Dennoch empfiehlt sie, dem Impuls, sofort „Ja“ zu sagen, einfach mal nicht zu folgen und vielmehr vorher tief durchzuatmen oder „vielleicht sogar eine Nacht darüber zu schlafen“.

Abgrenzen und dennoch im Boot sein

„Abgrenzung heißt nicht, gar nichts mehr für andere zu tun“, sagt Malzer-Gertz. „Es bedeutet, bewusst zu entscheiden, was sinnvoll und machbar ist und was persönlich gut tut.“ Sie gibt ein Beispiel: „In einer Familie übernimmt jemand viele Aufgaben für ein Mitglied, das psychisch belastet ist. Hilfreich ist, gemeinsam zu überlegen, was wirklich gebraucht wird. Unterstützung ja, aber im Rahmen, der einem möglich ist.“

„Wer gut für sich sorgt, kann auch besser für andere da sein“, betont Dr. Kaluza. Selbstfürsorge sei wichtig. „In vielen Therapien ist Selbstfürsorge deshalb oft ein zentraler Bestandteil.“ Es gehe darum, überhaupt erst zu merken, wann man sich selbst aus dem Blick verliert – und dann Schritt für Schritt gegenzusteuern.

Sich wohlwollend begegnen

Selbstfürsorge umfasst unterschiedliche Aspekte, und viele beginnen im Kopf. Fast alle Menschen haben beispielsweise einen inneren Kritiker. Dieser innere Kritiker meldet sich, wenn man scheitert, etwas nicht schafft oder Ängste entstehen, und macht einen nieder: „Andere kriegen das auch hin!“ „Wie doof kann man sein!“

„Wichtig ist, diesen Anteil nicht zu bekämpfen, sondern neugierig zu betrachten“, sagt die Therapeutin Malzer-Gertz. „Wann war er vielleicht einmal nützlich? Was wollte er schützen?“ Dabei spielt Selbstmitgefühl eine Schlüsselrolle. „Es geht nicht darum, alles schönzureden“, so Malzer-Gertz, „sondern darum, freundlich auf sich selbst zu schauen. Wer Mitgefühl mit sich hat, kann sich auch leichter verändern.“

Woran erkennt man überhaupt, dass man zu wenig auf sich achtet? Warnsignale zeigen sich auf mehreren Ebenen: anhaltende Erschöpfung, Grübeln, Reizbarkeit, Schlafprobleme, Verspannungen oder Magenbeschwerden. „Wenn die Stimmung dauerhaft kippt oder der Körper ständig Alarm schlägt, ist das ein deutliches Zeichen, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist“, so Dr. Kaluza.

Stress reduzieren: So geht das

Besonders effektiv in Akutsituationen sei die sogenannte 4–7–8-Atmung: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden halten, acht Sekunden ausatmen. „Unser Atem ist die einfachste Ressource, die wir haben“, sagt Dr. Kaluza. „Er ist immer verfügbar und bringt den Körper schnell zur Ruhe.“

In weniger akuten Situationen empfiehlt sie Bewegung: „Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wirkt wie ein mildes Antidepressivum.“ Sie gibt zu bedenken: „Gerade wenn wir glauben, keine Zeit für Selbstfürsorge zu haben, brauchen wir sie am meisten.“

Unterstützung aus dem sozialen Umfeld zählt ebenfalls zu den größten Ressourcen. „Manchmal genügt schon das Wissen, dass jemand da

wäre, wenn man ihn bräuchte“, sagt die Psychotherapeutin. Dieses Gefühl allein kann Stress abmildern.

„Zur Selbstfürsorge braucht es keine drei Wochen Auszeit in einem Yoga-Retreat“, sagt Dr. Kaluza. „Sie geschieht im Alltag – regelmäßig und in kleinen Dingen.“ Dazu können kleine Achtsamkeitspausen gehören, Spaziergänge, Atemübungen oder ein bewusstes „Nein“ im richtigen Moment. Wichtig ist oft auch, zentrale Fragen zu stellen, Freundschaften auf den Prüfstein zu stellen, seine Gesundheit wichtiger zu nehmen, Konflikte anders anzugehen. „Man startet mit dem, was man gerade kann, was leicht geht, nicht mit dem Schwierigsten, dafür braucht man dann vielleicht Unterstützung und eine Therapie“, sagt Malzer-Gertz.



17 Tipps

ZUR SELBSTFÜRSORGE



**Sich Zeit
für sich
nehmen**



Nein sagen

„Nein zu sagen ist eine Art Altersvorsorge“, sagt Dr. Kaluza. Jedes Nein beinhaltet auch ein Ja. Wichtig sei es, sich zu überlegen, wo die eigenen Prioritäten liegen und was einem wirklich wichtig ist.



**Komplimente
annehmen**

**Perfektionismus
reduzieren**

„Geht es um Selbstfürsorge, ist Perfektionismus oft ein Stolperstein“, sagt Dr. Kaluza. Der Grund: Um etwas perfekt zu machen, müssen viel Zeit und Ressourcen aufgebracht werden – das benötigt viel Energie. Andere Lebensbereiche können so zu kurz kommen.



Misserfolge nicht zu Herzen nehmen

Misserfolge gehören zum Leben dazu, sagt Dr. Kaluza. Zudem ist beispielsweise der Beruf nur ein Bereich, über den wir uns definieren und der uns als Mensch ausmacht. „Aber es gibt noch viele andere Bereiche, die uns zu dem machen, was wir sind, die uns stärken und die wertvoll sind.“ Dazu gehören etwa Familie, Freunde und Hobbys. Menschen, die beispielsweise viel Gewicht auf ihren Beruf legen, vernachlässigen häufig soziale Kontakte.



Bewegung

Regelmäßige Bewegung wirkt wie ein Rundum-Medikament: Sie stärkt Herz, Lunge und Muskulatur, reguliert Blutdruck und Cholesterin, verbessert die Immunabwehr und beugt altersbedingtem Muskelabbau vor. Gleichzeitig fördert Sport die Ausschüttung von Glückshormonen, senkt Stresshormone, wirkt antidepressiv und steigert Selbstwert sowie Konzentration. Schon eine Stunde pro Woche bringt messbare Effekte, die WHO empfiehlt wöchentlich mindestens 150 Minuten.

In den Arm genommen werden

Umarmungen sind Medizin: Studien zeigen, dass Körperkontakt Stress senkt, Blutdruck und Herzfrequenz reguliert und das Immunsystem stärkt. Das „Kuschelhormon“ Oxytocin fördert Vertrauen, lindert Angst und steigert Wohlbefinden.



Mit Menschen zusammen sein

Wer dauerhaft allein ist, hat ein höheres Risiko für Einsamkeitsgefühle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Depressionen und eine verkürzte Lebenszeit. Soziale Kontakte wirken dagegen wie ein Schutzschild: Sie stärken Immunsystem, Resilienz und Wohlbefinden.

Angebote gegen
Einsamkeit finden Sie hier:
kompetenznetz-einsamkeit.de



3 Tages-Highlights aufschreiben

Reflektieren Sie den Tag vor dem Schlafengehen und schreiben Sie sich drei Momente auf, die Sie erfreut haben. Das können auch Kleinigkeiten sein, wie eine freundliche Begegnung mit den Nachbarn. So schließen Sie den Tag positiv ab.





Rausgehen, die Natur genießen

Ob Vogelgezwitscher, Blätterrauschen oder ein Spaziergang im Grünen – Natur wirkt messbar heilsam. Studien zeigen: Naturgeräusche senken Stress, mindern Ängste und können sogar Schmerzen lindern. Ein Waldspaziergang beispielsweise beruhigt nachweislich das Gehirn, und laut Untersuchungen des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung kann ein Spaziergang durch die Natur womöglich vor psychischen Problemen schützen. Übrigens: Grün und Wasser gemeinsam wirken besonders stark.

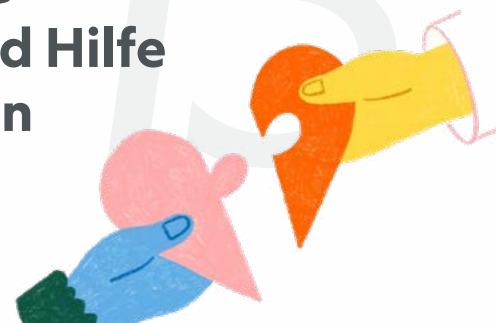
Mit jemandem über Sorgen sprechen



Genug schlafen

Nur kleine Kinder und Teenager gehen häufig untern ins Bett. Ansonsten schläft jeder und jede gern. Und das aus gutem Grund: Schlaf ist essenziell, denn im Schlaf verfestigen sich Gedächtnisinhalte und das Gehirn ordnet sich neu. Schlafentzug dagegen kann zu einer Vielzahl von Beeinträchtigungen führen: Die Aufmerksamkeit lässt nach, das Reaktionsvermögen, die Problemlösungsfähigkeit und die Laune sinken. Wer häufiger an Schlafproblemen leidet, sollte deshalb ärztlichen Rat einholen.

Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen



Sich realistische Ziele setzen

Bilanz zu ziehen und darüber nachzudenken, wo man steht, kann gut sein. Das gilt auch dann, wenn hinter den Zielen die Frage steht, was einem wirklich wichtig ist. Wer beispielsweise regelmäßig schwierige Zeiten hat, könnte sich fragen, was er oder sie tun kann, damit sich das im nächsten Jahr ändert. Und wer gerne ein paar Pfunde loswerden oder mehr Ruhe in den Alltag bringen möchte, könnte sich Etappenziele setzen. „Die Ziele sollten im Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen stehen“, sagt Malzer-Gertz.

Die innere kritische Stimme kennenlernen

„Der innere Kritiker hatte sicher mal eine Funktion. Deshalb empfiehlt es sich, Verständnis für diese Strategien zu entwickeln und sie neugierig zu betrachten, ganz im Sinne von: ‚Ist ja interessant, welche Meinung du hier vertrittst‘“, erklärt Malzer-Gertz.

Schon das führe zu einer Abschwächung. Darüber hinaus fällt manchen Menschen gar nicht auf, dass sie hart über sich richten.

Entwickeln sie eine Wahrnehmung dafür, können sie lernen, freundlicher mit sich umzugehen.



Die eigenen Wünsche & Bedürfnisse äußern

Das Handy ausschalten

Schon die bloße Anwesenheit eines Handys mindert Konzentration und Lernleistung. Studien zeigen: Wird es ausgeschaltet und außer Sicht gelegt, steigt die Aufmerksamkeit, Stress sinkt und das soziale Miteinander verbessert sich.

Und das tut gut – besonders auch Kindern und Jugendlichen.



Mehr zu
Dr. Antonia J. Kaluza:
antoniakaluza.de



Weiterführende Infos
zu Margarete Malzer-Gertz
malzer-gertz.de

Das Ende einer Ära:

Hans-Jörg Gittler gibt Vorstandsvorsitz zum Jahresende ab

Nach fast drei Jahrzehnten bei der BAHN-BKK übergibt Hans-Jörg Gittler den Vorstandsvorsitz zum Jahresende an Christine Enenkel. Wir nehmen Sie mit auf eine kleine Zeitreise durch 27 bewegte Jahre.

Gerade einmal 38 Jahre war Hans-Jörg Gittler alt, als man ihn in den Vorstand der BAHN-BKK holte. Zu dieser Zeit befand sich die gesetzliche Krankenversicherung gerade im Umbruch: Durch die GKV-Neuordnungsgesetze wurden die Kassen in den Wettbewerb entlassen, und für die BAHN-BKK ging es damals um nichts weniger als ihre Existenz. Als einst geschlossene Unternehmenskasse der Deutschen Bahn agierte die BAHN-BKK ab Dezember 1998 als geöffnete Kasse auf dem Markt. Das bedeutete auch volle Kostenverantwortung für Sach- und Personalkosten – ein völlig neues Terrain und eine große Herausforderung.

Vor seiner Zeit bei der BAHN-BKK war Hans-Jörg Gittler als Unternehmensberater bei WIBERA/PWC tätig und hatte sich auf Strategie-, Organisations- und Managementberatung für Unternehmen in Süddeutschland, Österreich und der Schweiz fokussiert. Allerdings war er durch seine Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellter, sein Studium der Betriebs- und Verwaltungswirtschaft sowie berufliche Stationen bei der AOK, verschiedenen Minis-



Hans-Jörg Gittler (Mitte) übergibt im Rahmen seiner Verabschiedung die Zugschlussleuchte symbolisch an Christine Enenkel und Dominik Dany mit dem Tipp, Projekte von Beginn bis zum ‚Zugende‘ gut zu planen.

Fotos: © Marcus Steinbrücker

terien in Rheinland-Pfalz sowie in Unternehmen der freien Wirtschaft bereits bestens mit der GKV und der öffentlichen Verwaltung vertraut.

Zeiten des Aufbruchs

Nachdem Hans-Jörg Gittler zur BAHN-BKK wechselte, folgte eine intensive Phase der Umstrukturierung und Neuausrichtung. Am 1.1.2002 übernahm er den Vorstandsvorsitz und prägte damit die Kasse über

viele Jahre. Für die Beschäftigten war dies ebenfalls eine spannende Zeit, war doch der Umstieg von einer geschlossenen Unternehmenskasse hin zu einem modernen und leistungsstarken Unternehmen auch mit vielen persönlichen Veränderungen, beispielsweise einem Wechsel des Arbeitsortes, verbunden. Darüber hinaus konnte Hans-Jörg Gittler gerade in den Anfangsjahren auch sozialpolitisch entscheidende Weichen in Abstimmung mit der EVG stellen.



Ein bewegender Moment (v.l.n.r.): Die zukünftige Vorstandsvorsitzende der BAHN-BKK Christine Enenkel mit Hans-Jörg Gittler und seiner Frau Beate sowie Claudia Huppertz, Verwaltungsratsvorsitzende Versichertenseite der BAHN-BKK, Dominik Dany, zukünftiges Vorstandsmitglied der BAHN-BKK und Dr. Anika Brea Salvago, Verwaltungsratsvorsitzende Arbeitgeberseite der BAHN-BKK. Hans-Jörg Gittler freute sich sehr über die Anerkennung und Wertschätzung.

„Gemeinsam steuern wir die BAHN-BKK trotz hoher Wellen stabil und sicher auf einen guten Kurs.“

Claudia Huppertz, alternierende Verwaltungsratsvorsitzende der BAHN-BKK.

„Als erste Körperschaft des öffentlichen Dienstes regelten wir 1999 das sogenannte Arbeitsortsprinzip. Arbeitsort gleich Tarifvertrag beim Wechsel von Ost nach West oder West nach Ost, und dann die Ostangleichung der tariflichen Arbeitsbedingungen in der BAHN-BKK, vollendet im Jahr 2004. Historisch!“, erinnert sich Jan Urban, Vorsitzender des Hauptpersonalrates der BAHN-BKK.

Fels in der Brandung

In den darauffolgenden Jahren ging es dann vor allem darum, aufbauend auf den neuen Strukturen die BAHN-BKK zu einem schlanken, leistungsstarken und somit wettbewerbsfähigen Dienstleister zu entwickeln. Ein besonderer Fokus lag dabei auf der Qualifizierung und Weiterbildung der Mitarbeitenden sowie der Implementierung neuer IT- und Prozessstrukturen, um der fortschreitenden Digitalisierung gerecht zu werden. Es galt, die BAHN-BKK als leistungsstarken Partner der Versicherten und als Arbeitgeber am Markt zu platzieren. Dabei waren die Zeiten nicht einfach, denn immer wieder wurden die Kassen durch gesetzliche Vorgaben und Eingriffe vor

immense organisatorische und finanzielle Herausforderungen gestellt, bis hin zur Infragestellung des gesamten GKV-Systems. Über all die Jahre konnten diese Herausforderungen hervorragend gemeistert und die Kasse im Markt stabilisiert und ausgebaut werden.

Dazu trug auch das hohe unentgeltliche Engagement von Hans-Jörg Gittler in vielen Gremien des Kassen- und BKK-Systems bei. So gründete er vor rund 17 Jahren gemeinsam mit Vertretern anderer Kassenarten das IT-Unternehmen Bitmarck, das heute mit rund 2.000 Mitarbeitenden dafür sorgt, dass mit einer einheitlichen Software und Rechenzentrumsleistung über ein Drittel des GKV-Marktes (ca. 27 Mio. Versicherte) betreut wird. Gerade in Zeiten der technologischen Entwicklung in Richtung KI ist das ein unschätzbare Wert für das Kassensystem.

Dazu gehört auch sein jahrelanges Engagement im Erweiterten Vorstand des BKK-Dachverbandes sowie als Vorsitzender der Abwicklungsgesellschaft des BKK-Bundesverbandes i.L.

Noch heute ist es Hans-Jörg Gittler ein Herzensanliegen, für den Wert der GKV und die Kassenvielfalt einzutreten – wohlgemerkt unter den richtigen wirtschaftlichen und politischen Voraussetzungen, denn die Ausgaben für die medizinische Versorgung steigen seit Jahren kontinuierlich: Moderne Therapien, neue Technologien, höhere Vergütungen im Gesundheits- und Pflegebereich sowie notwendige Investitionen in die Versorgungsstrukturen führen

zu erheblichen Mehrausgaben, die durch die Einnahmenentwicklung aktuell nicht kompensiert werden können. Diese Entwicklung sowie die aktuelle politische Hilflosigkeit zur Lösung der Probleme werden das Management der Kassen sowie die GKV insgesamt vor enorme Herausforderungen stellen. Das ist die feste Überzeugung von Hans-Jörg Gittler.

Vieles wird bleiben

Fragt man Hans-Jörg Gittler nach seinem Erfolgsrezept und danach, was ihm die vergangenen fast 30 Jahre bedeutet haben, dann überlegt er kurz: „Die Zeit bei der BAHN-BKK hat mich geprägt. ‚Das Erfolgsrezept‘ gibt es nicht. Es war und ist immer ein situatives Handeln und Entscheiden, zusammen mit einem hervorragenden Team, einer konstruktiven Personalvertretung und einem Verwaltungsrat, auf den man sich in allen Situationen verlassen konnte. Wir haben viel bewegt und die BAHN-BKK trotz teilweise starkem Gegenwind auf gesunde und solide Beine gestellt. Ich möchte abschließend nochmal betonen: Das funktioniert nur im Team und miteinander. Dafür danke ich allen, die an meiner Seite waren und meine Entscheidungen mitgetragen haben. Ohne euch wäre das nicht möglich gewesen.“ Zum Jahreswechsel übergibt Hans-Jörg Gittler den Vorstandsvorsitz an seine jetzige Vorstandskollegin Christine Enenkel, die gemeinsam mit Dominik Dany ab 2026 das neue Vorstandsduo bei der BAHN-BKK bilden wird.

Klartext mit:

Martin Seiler

Die Deutsche Bahn steht wie kaum ein anderes Unternehmen in Deutschland in der Öffentlichkeit. Aktuell befindet sich der Konzern in einem tiefgreifenden Veränderungsprozess. Umso mehr Bedeutung hat das Thema Gesundheit. Wir haben mit Martin Seiler, Vorstand Personal und Recht, gesprochen. Er erläutert uns, wie sich die Arbeitswelt in den letzten Jahren verändert hat und was heute wichtig ist.

pulsprivat: Sehr geehrter Herr Seiler, die BAHN-BKK ist als Unternehmenskrankenkasse der Deutschen Bahn bereits seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner beim Thema Gesundheit. Was schätzen Sie an der Zusammenarbeit?

Martin Seiler: Ich schätze die BAHN-BKK als eine zuverlässige Gesundheitspartnerin mit passenden Lösungen, die unsere Mitarbeitenden seit vielen Jahren begleitet. Sie ist eine Krankenkasse, die unsere Branche und ihre besonderen Anforderungen bestens kennt und versteht. Die Kolleginnen und Kollegen bekommen keine Standardprogramme, sondern Angebote, die auf die Bedürfnisse der Zielgruppen zugeschnitten sind. Zusätzlich unterstützt uns die BAHN-BKK dabei, Gesundheit in unserer Unternehmenskultur fest zu verankern, von Prävention über Gesundheitsförderung bis hin zu nachhaltigem betrieblichen Gesundheitsmanagement.

pulsprivat: Welche Bedeutung hat Gesundheit für Sie im beruflichen Alltag?

Martin Seiler: Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Sie hat also für mich beruflich wie persönlich einen sehr hohen

Stellenwert. Im Alltag versuche ich, bewusst mit meiner eigenen Gesundheit umzugehen, indem ich Pausen einlege, mich gesund ernähre und regelmäßig bewege. Zum Beispiel nehme ich regelmäßig an den Laufveranstaltungen der DB VDES AktivWelt teil. Diese fördern nicht nur den Teamgeist, sondern halten auch noch fit. Als Personalvorstand sehe ich es außerdem als meine Aufgabe, eine Unternehmenskultur zu fördern, in der körperliche wie mentale Gesundheit ein zentrales Thema ist. Wir investieren gezielt in Prävention und bieten flexible Arbeitsmodelle. Denn: Nur wer gesund ist, kann dauerhaft gute Leistungen bringen.

pulsprivat: Hat sich Ihr Blick auf das Thema „Gesundheit in der Arbeitswelt“ in den vergangenen Jahren verändert?

Martin Seiler: Früher stand mehr die rein körperliche Prävention im Mittelpunkt. Heute ist klar: Gesundheit ist physisch, psychisch und sozial. Und sie wird beeinflusst von Führung, digitaler Arbeitswelt und gesellschaftlichen Krisen. Corona, mobiles Arbeiten und die Geschwindigkeit der Veränderung haben diesen Wandel beschleunigt. Gesundheit ist kein Zusatz mehr, sondern Zukunftsfaktor.

pulsprivat: Welche Schwerpunkte setzt die Deutsche Bahn beim betrieblichen Gesundheitsmanagement?

Martin Seiler: Wir fokussieren uns beim betrieblichen Gesundheitsmanagement auf drei Ebenen: „Prävention & Schutz“, das ist alles von Arbeitssicherheit bis zur Grippe-schutzimpfung. „Mentale Gesundheit & Resilienz“, das umfasst beispielsweise psychologische Beratung, Führungskräfte-Sensibilisierung und digitale Unterstützungsangebote. Und „Soziales Miteinander & Kultur“, hier geht es um die Vereinbarkeit von Beruf, Pflege, Familie, um soziale Beratung und Angebote für Mitarbeitende in Belastungssituationen. Insbesondere beim betrieblichen Gesundheitsmanagement erhalten wir auch Unterstützung von der BAHN-BKK.

pulsprivat: Welche Rolle haben Führungskräfte bei der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden?

Martin Seiler: Eine viel größere, als wahrscheinlich die meisten Führungskräfte glauben! Gesundheit lässt sich nicht allein über Programme oder Angebote steuern. Sie entsteht im Alltag, in Teams, in Führungssituationen. Führungskräfte prägen Arbeitsklima, Belastungserleben und Wertschätzung

unmittelbar. Sie müssen deshalb zweierlei können: Rahmenbedingungen schaffen, die Gesundheit ermöglichen, und gleichzeitig aufmerksam sein für Anzeichen von Überlastung oder Unterstützungsbedarf im Team. Wir unterstützen dabei mit Trainings, Leitlinien und konkreten Angeboten. Aber klar ist: Nichts wirkt stärker als das gelebte Vorbild.

Grundsätzlich sollten wir alle noch offener über Gesundheit sprechen, auch über mentale Belastungen. Wir müssen Gesundheit viel mehr

als Erfolgsfaktor verstehen, als Basis für Innovationskraft, Kreativität, Motivation und Mitarbeiterbindung. Von den Führungskräften wünsche ich mir deshalb, dass sie Leistung vorleben, aber auch Achtsamkeit und Balance.

pulsprivat: Welchen Rat würden Sie Beschäftigten geben, um die eigene Gesundheit langfristig zu schützen – gerade in einem fordernden Arbeitsumfeld?

Martin Seiler: Informieren Sie sich über die Gesundheitsangebote des

Arbeitgebers und nehmen Sie Passendes auch wahr. Am wichtigsten ist es, die eigenen Bedürfnisse, die je nach Charakter, Alter und Beruf sehr unterschiedlich sein können, zu kennen und Warnzeichen des Körpers ernst zu nehmen. Der bekannte Spruch stimmt immer noch uneingeschränkt: Vorsorge ist besser als Nachsorge.

pulsprivat: Eine persönliche Frage zum Abschluss: Sind Sie eher Typ Marathon oder Typ Sprint?

Martin Seiler: Beim Laufen liegt mir Schnelligkeit über eine kürzere Strecke mehr. Beruflich hingegen bin ich klar der Marathonläufer: mit Ausdauer, Weitblick und dem Anspruch, gemeinsam Schritt für Schritt voranzukommen. Marathon passt auch viel besser zur Deutschen Bahn: Wir arbeiten als Team hart daran, dass es für die Kundinnen und Kunden bald wieder besser läuft auf der Schiene. Aber dafür brauchen wir alle einen langen Atem.

Martin Seiler,
Vorstand Personal und Recht
bei der Deutschen Bahn AG



„Gesundheit ist
kein Zusatz mehr, sondern
Zukunftsfaktor.“

Mach mal Pause!

Mittagspausen sind so wichtig: für den Körper und den Geist. Deshalb geben wir Ihnen in dieser Serie neben köstlichen Rezepten „to go“ für Ihren Arbeitsalltag außerdem Tipps, wie Sie die Pausen für Ihre Gesundheit nutzen können. Dieses Mal hat unser Gesundheitsreferent Atakul Tigli einige Anregungen für Sie. Lassen Sie sich außerdem die Lasagne schmecken.

REZEPT

Pilz-Grünkohl-Lasagne

Zutaten

(für 4 – 6 Portionen*)

Für die Sauce

- 250 g Grünkohl
- 60 g Butter
- 50 g Mehl
- 1 l Milch, erwärmt
- 1/2 TL Muskat, gerieben
- 80 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Champignons, braun
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Thymian, Blättchen, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Butter, für die Form
250 g Lasagneblätter, frisch
225 g Mini-Mozzarella
40 g Parmesan, gerieben

* Eine Portion (ca. 250 g)
enthält etwa 560 kcal.

Zubereitung

Für die Sauce den Grünkohl von den Stielen befreien und fein schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen, Mehl einrühren und ca. 4 Minuten hellgelb anschwitzen. Vom Herd nehmen, die Hälfte der Milch unter Rühren einarbeiten, bis eine glatte Masse entsteht. Restliche Milch nach und nach zugeben.

Sauce erneut erhitzen und ca. 5 Minuten unter Rühren eindicken lassen. Grünkohl und Muskat einrühren, bis der Kohl leicht zusammenfällt. Parmesan zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer großen

Pfanne erhitzen, alles ca. 15 Minuten braten, bis die Pilze gut gebräunt sind und die Flüssigkeit verdampft ist. Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) fetten. Ein Viertel der Sauce einfüllen, mit Lasagneblättern belegen. Hälfte der Pilzmasse darauf verteilen, mit einem weiteren Viertel Sauce übergießen. Schichten wiederholen und mit Sauce abschließen.

Mini-Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen. Mit Alufolie abdecken, 15 Minuten backen. Folie entfernen und weitere 20 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!



Weniger Stress, mehr Lebensqualität

In der Weihnachtszeit mit einem Glühwein oder einem Kakao entspannen, einen alten Weihnachtsfilm angucken und die kalte Jahreszeit mit den Liebsten verbringen? „Es könnte so schön sein“, findet Atakul Tigli, Referent Gesundheitsförderung vom Netzwerk Gesundheit. „Doch für viele sind die Tage vor Weihnachten ziemlich angespannt: Weihnachtsfeiern, lange Listen mit Geschenken, überfüllte Weihnachtsmärkte, Neujahrsvorbereitungen ...“, weiß er. Und auch beruflich haben viele kurz vor Weihnachten besonders viel zu tun.

Stress aber ist ungesund und kann langfristig krank machen. Damit Sie den Weihnachtstress hinter sich lassen und entspannt ins neue Jahr starten, hält Tigli einige Tipps für Sie bereit:

- 1 Viele möchten zwischen den Jahren noch alle Projekte abgeschlossen haben. Ein schöner Gedanke, der aber stressen kann. Prüfen Sie, was wirklich wichtig ist.
- 2 Vorsätze-Stress: Reduzieren Sie hohe Erwartungen, beruflich wie privat. Weniger ist oft mehr.
- 3 Wer zwischen den Jahren arbeiten muss, sollte besonders gut für sich sorgen und die Pausen nutzen, um sich zu entspannen. Was tut Ihnen gut? Auch eine gesunde Ernährung ist ein Baustein für mehr Wohlbefinden, insbesondere nach opulenten Feiertagen.

- 4 Arbeitsalltag: Starten Sie das neue Jahr mit aktiven Pausen. Gerade in dieser dunklen Jahreszeit sollten Sie hin und wieder rausgehen. Eine Pause draußen tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern auch der Seele. Frische Luft und Bewegung bewirken Wunder und sind wichtig für die Gesundheit.
- 5 Learning: Wir lieben Learnings! Was war in der Weihnachtszeit besonders unangenehm? Was möchten Sie besser machen? Weniger Verabredungen und Termine? Geschenke schon im Laufe des Jahres holen? Lieber an wohltätige Organisationen spenden statt schenken? Schreiben Sie sich Ihre Learnings auf, damit Sie zur nächsten Weihnachtszeit gut vorbereitet sind.



Matthias Berking

ist Professor und Lehrstuhlinhaber für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Er forscht und publiziert zum Thema Emotionsregulation.

Mehr dazu:

klips.phil.fau.de/berking



Traurigkeit ist ein Gamechanger

Wut am Weihnachtstisch, Angst vor dem Jobinterview, der Schmerz über einen Verlust – Gefühle bestimmen unser Leben. Im Gespräch erklärt Prof. Dr. Matthias Berking, warum alle Gefühle eine Funktion haben und wie man sie beeinflussen kann.

pulsprivat: Herr Berking, Menschen wünschen sich zu Weihnachten oft harmonische Familientreffen. Dann gibt es Streit, Ohnmacht, Wut kommt auf. Sind wir diesen Gefühlen ausgeliefert?

Matthias Berking: Das würde ich so nicht stehen lassen. Wir können Gefühle zum Teil beeinflussen, zum Teil aber eben nicht. Es ist aber nicht so, dass man einfach auf einen Knopf drücken kann und das Gefühl verschwindet. Deshalb brauchen wir auch die Kompetenz, Gefühle zu akzeptieren.

pulsprivat: Was hilft denn im konkreten Fall am Weihnachtstisch?

Matthias Berking: Wenn ich merke, dass in mir Ärger aufkommt, habe ich noch eine Chance, ihn zu regulieren. Oft sind es Erwartungen, die Ärger auslösen: Wenn ich z. B. denke, der andere müsse doch gefälligst meine politische Meinung teilen. Wenn er das nicht tut, bin ich sauer. Aber ich kann meinen eigenen Anteil erkennen – meine Erwartung. Die Situation, in diesem Fall die Meinung des anderen, zu ändern ist meist schwierig.

Was besser funktioniert: Ich überprüfe meine Erwartungen. Kann ich wirklich erwarten, dass alle so denken wie ich? Ein Realitätscheck zeigt meist: Das war in meinem Leben selten der Fall. Und dann tue ich doch gut daran, aus einer

Erwartung einen Wunsch zu machen: Es wäre schön, wenn er die Welt so sähe wie ich. Es ist schade, dass er es nicht tut – aber eben auch keine Katastrophe.

pulsprivat: Und dann?

Matthias Berking: Dann kommt oft Traurigkeit ins Spiel. Das ist tatsächlich ein Gamechanger für viele Emotionen. Wenn ich betrauer, dass der andere nicht meiner Meinung ist, macht die Traurigkeit ihre Arbeit: Ich verabschiede mich von der Vorstellung, dass alle meine Meinung teilen sollten. Dann ist es nicht mehr so schmerzhaft, und ich muss nicht immer darum kämpfen, recht zu haben.

pulsprivat: Wie viele Gefühle gibt es eigentlich?

Matthias Berking: Es gibt sogenannte Basisemotionen wie beispielsweise Freude, Angst, Traurigkeit oder Ärger. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Emotionsfacetten und spezifischen Gefühlszuständen wie Neid, Scham oder schlicht das Gefühl eines „inneren Schmerzes“. Wenn man ein gutes Vokabular hat, um seine Gefühle zu beschreiben, reden wir von mindestens fünfzig Begriffen. Menschen unterscheiden sich sehr darin, wie gut sie ihre Gefühle wahrnehmen können. Manche haben extreme Schwierigkeiten damit – dafür gibt es den klinischen Fachbegriff Alexithymie. Das ist ein Risikofaktor für die Entwicklung diverser psychischer Störungen.

pulsprivat: Warum?

Matthias Berking: Wenn ich nicht mitkriege, wie es mir geht, heißt das nicht, dass das Gefühl nicht da ist. Es macht trotzdem etwas mit mir. Es wird sich auf meinen Körper auswirken – chronischer Stress kann zu Bluthochdruck führen, dauerhafter negativer Affekt in eine Depression münden. Deshalb ist es wichtig, Gefühle früh wahrzunehmen und zu erkennen.

pulsprivat: Haben alle Gefühle eine Funktion?

Matthias Berking: Absolut. Gefühle haben sich über Millionen von Jahren im Kontext der menschlichen Entwicklung gebildet. Die Neandertaler, die Angst hatten, sind schneller wegelaufen und wurden weniger häufig gefressen. Wer leichter Ärger erleben konnte, wurde dadurch schneller mobilisiert und war dadurch besser in der Lage, Schlachten zu schlagen.

„Paradox, aber wahr: Akzeptanz hilft beim Verändern.“

pulsprivat: Wann macht es Sinn, seine Gefühle aktiv zu regulieren? Und wie kann das gelingen?

Matthias Berking: Ein Weg führt über Gedanken. Wenn ich vor einem Jobinterview denke: „Das wird bestimmt die totale Katastrophe“, werde ich mehr Angst haben, als wenn ich denke: „Du hast schon zwanzig Jobinterviews gemacht, danach hattest du deinen Kopf immer noch dran. Und morgen um zwölf ist es vorbei, egal wie es läuft, und dann gönnst du dir ein Eis mit deiner besten Freundin.“ Gedanken und innere Bilder sind sehr potent im Auslösen oder Hemmen von Gefühlen.

Viele Emotionen haben zudem einen körperlichen Ausdruck. Wer ärgerlich ist, ballt die Fäuste und flischt die Zähne. Man kann lernen, genau das Gegenteil zu machen: die Fäuste lockerlassen und ein freundliches Lächeln aufsetzen. In Kombination mit Ärger hemmenden Gedanken kann das mehr Gelassenheit auslösen.

pulsprivat: Emotionsregulation scheint also für Menschen sehr bedeutsam zu sein.

Matthias Berking: Absolut. Man könnte sagen, dass jegliches menschliches Handeln Emotionsregulation ist – weil es ja eigentlich immer darauf ausgelegt ist, negative Emotionen zu minimieren und positive zu maximieren. Wichtig ist aber: Manchmal muss ich belastende Gefühle kurzfristig aushalten, damit ich langfristig glücklich bin.

pulsprivat: Können Sie das genauer erklären?

Matthias Berking: Alkohol wird zum Beispiel oft konsumiert, um Gefühle von Einsamkeit, Angst oder Ärger nicht spüren zu müssen. Und kurzfristig wirkt Alkohol in der Tat oft stimmungsverbessernd. Aber man rutscht in ein Alkoholproblem, verliert womöglich Arbeit, Familie, Haus – und hat am Ende viel mehr negative Gefühle. Bei Angststörungen ist es ähnlich: Wenn Sozialphobiker Menschen meiden, geht die Angst kurzfristig runter. Aber die Idee, dass Menschen gefährlich sind, wird nicht getestet. In der Folge wird die Angst größer. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss ich mich mit dem konfrontieren, wovor ich Angst habe, und die dabei aufkommenden Ängste aushalten.

pulsprivat: Wer seine Gefühle regulieren lernen möchte, braucht also auch Geduld?

Matthias Berking: Ja. Gefühle zu ändern ist schwierig. Wenn ich mir das als Ziel setze und dieses Ziel nicht erreiche, bekomme ich noch mehr negative Gefühle. Wenn ich das verhindern will, tue ich gut daran, von diesem Ziel loszulassen und das Gefühl zumindest für den Moment zu akzeptieren. Damit bringe ich Ruhe ins System, aus der heraus ich das Gefühl dann wiederum leichter ändern kann. Paradox, aber wahr: Akzeptanz hilft beim Verändern.

Rente:

Man kann auch viel im Kleinen bewirken

Endlich Ruhestand: Aufstehen, wann man will. Machen, was man will. Leben, wie man will. So stellen sich viele Menschen ihr Leben als Rentner und Rentnerin vor – und freuen sich darauf. Nicht immer aber entspricht die Vorstellung der Wirklichkeit. Was man dann tun kann.

Viele fiebern dem Tag entgegen, an dem sie im Büro mit Blumenstrauß unterm Arm die Officetür ein für alle Mal zuziehen. Viele tun das blauäugig. Klaus Gürtler tat das nicht. Vielmehr bereitete er sich sorgsam auf sein Rentnerdasein vor. Der Psychologe arbeitete 25 Jahre in der Gerontopsychiatrie im Regensburger Bezirksklinikum, und weil er wusste, wo der Schuh bei vielen Ruheständlern drückt, wählte er den sanften Ausstieg: Er ging in Altersteilzeit. „Und das“, so sagt er, „würde ich jedem empfehlen, wenn er es kann.“

Doch warum? Weil Pensionäre und Pensionärinnen keine vorgegebene Tagesstruktur mehr haben. Zwar ist die seelische Stabilität im Alter sogar höher als bei jungen Menschen, wenn alte Menschen noch in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld leben. Dennoch: Einigen fehlt es an Geld, viele vermissen Anerkennung, Wertschätzung und Bedeutung. Aus diesem Grund stuft der Psychologe Gürtler den Renteneintritt auch als kritisches Lebensereignis ein. Als kritische Lebensereignisse werden bedeutende, oft belastende Veränderungen im Leben eines Menschen bezeichnet, die das Selbstbild und die gewohnte Lebenssituation erschüttern können. Sie können sowohl traumatisch

sein, wie etwa ein schwerer Unfall, aber ebenso positiv, wie etwa die Geburt eines Kindes. In beiden Fällen aber verlangt das Lebensereignis Menschen etwas ab: sich nämlich an die veränderten Bedingungen anzupassen.

Und für Rentnerinnen und Rentner bedeutet das: Plötzlich kann man tun und lassen, was man will. Niemand ärgert einen, aber niemand klopft einem auch auf die Schulter. Und das bis zum Ende. Und so bricht nicht nur ein Rahmen, sondern brechen auch Ziele weg. Das muss nicht problematisch sein. „Es gibt ja ein Altern ohne Depressionen und psychische Erkrankungen“, sagt Gürtler. Aber auch wenn Menschen sehr unterschiedlich seien, fänden sich doch oft Überschneidungen. „So erfahren viele Menschen nicht nur einen Bedeutungsverlust auf der persönlichen Ebene, sondern auch auf der gesellschaftlichen“, erklärt er. Man nehme nur die aktuelle Rentendiskussion und den zunehmend fehlenden Respekt vorm Alter beziehungsweise der Lebensleistung alter Menschen, sagt er. Hinzu komme: Viele Kompetenzen, die einst gebraucht wurden, seien nicht mehr gefragt. „Kopfrechnen und Schönschreiben beispielsweise“, bemerkt Gürtler trocken. Auch diesen Bedeutungsverlust gelte es zu berücksichtigen.

Stressig, aber bedeutungsvoll: der alte Job

„In meinem Freundeskreis fragen wir uns immer mal gegenseitig: Wenn dich jetzt ein Anruf ereilen würde von deinem früheren Chef und man würde dich fragen, ob du für ein paar Stunden zurückkommen könntest, würdest du es tun?“, erzählt Gürtler. Und dann gebe es doch viele, die dazu neigen würden, ja zu sagen.

Doch ob einen dieser Bedeutungsverlust stärker trifft oder weniger stark, hängt auch mit der Persönlichkeit zusammen. „Wenn jemand schon immer sehr ehrgeizig war, ist es sicher schwieriger, den Schreibtisch links liegen zu lassen. Andere dagegen können es sich auch mal gut auf dem Sofa gemütlich machen und dem Nichtstun frönen.“ Und die, die das können, sind dann im Vorteil. Auch wenn Gürtler der Ansicht ist, dass man den Bedeutungsverlust nicht gänzlich kompensieren kann, hat er doch ein Rezept dagegen: die ehrenamtliche Arbeit. „Ich beispielsweise habe noch beruflich bedingt die Alzheimer-Gesellschaft in Regensburg mitbegründet, und dort bin ich immer noch aktiv. Hier erlebe ich sehr viel Wertschätzung. Meine Frau ist in der Flüchtlingshilfe aktiv, und auch das ist eine Möglichkeit, wieder eine Bedeutung für andere Menschen zu spüren“, erklärt der Psychologe. Es müsse natürlich nichts Soziales sein, für das man sich engagiert, es könne auch im sportlichen oder künstlerischen Bereich liegen, sagt er. Es gebe viele Möglichkeiten. „Man muss schauen, was zu einem passt. Hier kann man viel im Kleinen bewirken.“

Menschen treffen: gut für Körper und Seele

Laut Statistischem Bundesamt lebten im vergangenen Jahr 26,4 Prozent der 65- bis 75-Jährigen allein, in der Altersgruppe der 75- und 85-Jährigen waren es 36,9 Prozent, bei den über 85-Jährigen 56,0 Prozent. „Einsamkeit im Alter ist ein großes Problem“, sagt Gürtler. In seinen Augen müsste hier auf politischer Ebene mehr angestoßen werden. „Und auch da ist im Vorteil, wer einen großen Freundeskreis hat“, sagt er. Ob ein Mensch aber viele Freunde hat, hängt auch mit seiner Persönlichkeit zusammen: „Menschen, die eher introvertiert

sind, haben es natürlich schwerer, Kontakte zu knüpfen“, stellt er fest.

Wie wichtig soziale Bindungen für das Gehirn sind, betont auch der US-Neurowissenschaftler Alvaro Pascual-Leone: Soziale Verbundenheit und ein Gefühl von Unterstützung sind demnach zentrale Schutzfaktoren gegen den altersbedingten kognitiven Abbau und eine wichtige Voraussetzung für lebenslange Hirngesundheit. Besonders kritisch sei das subjektive Gefühl, einsam zu sein, da dies mit einem erhöhten Risiko etwa für Demenz verbunden ist.

Auch Ziele zu formulieren ist laut Gürtler wesentlich für die Psyche. Welche Ziele das sein könnten, ist individuell sehr unterschiedlich. „Da gibt es kein Patentrezept.“ Eine Idee sei es, zu schauen, was man in der Vergangenheit gerne gemacht hat. „Wer früher ein Instrument gespielt hat, kann hier anknüpfen. Generell ist also die Frage: Was hat mir gut getan, welchem Hobby könnte ich nachgehen? Und natürlich ist auch eine optimistische Grundhaltung vorteilhaft.“ Der 72-jährige Psychologe: „Man muss sich nicht alles antun. Ich persönlich kann mir nicht jeden Tag Nachrichten mit Kriegen und Talkshows ansehen. Das tut mir nicht gut.“ Das heißt, es gilt, sich die Frage zu beantworten: Was tut mir gut und was lasse ich weg?

3 Tipps von Klaus Gürtler

- 1 Nicht allein bleiben. Sich ehrenamtlich engagieren, Hobbys nachgehen.
- 2 Offenbleiben für die Welt, für Menschen, für Themen.
- 3 Bewegung, Bewegung, Bewegung.

VORSORGE

Sind Sie dabei?

Neu ist es nicht: Männer nutzen Vorsorge-Angebote seltener als Frauen. Und wer eher ungesund lebt, nutzt die Angebote auch weniger oft. Vorsorge-Untersuchungen aber sind als Schutz gedacht. Nehmen Sie sie in Anspruch. Und weil Vorsorge nicht früh genug beginnen kann, haben wir neue Angebote für Kinder und Jugendliche.

Weshalb einige Menschen eher ungern zu Vorsorge-Untersuchungen gehen, liegt auf der Hand: Besuche bei Arzt oder Ärztin kosten Zeit und die Untersuchungen lösen unangenehme Gefühle aus. Was, wenn etwas Schlimmes entdeckt wird? – so denken einige. Andere sorgen sich, dass die Untersuchungen schmerzhaft oder auch peinlich sind. Männer beispielsweise gehen nicht gerne zur Prostata-Vorsorge. Doch früh entdeckt, ist Prostata-Krebs sehr gut behandelbar. Auch Darmspiegelungen rufen eher Unwohlsein hervor. Bei allen Geschlechtern. Beides ist verständlich. Und weil es unangenehm erscheint, lässt man es. Aber: Darmkrebs ist in Deutschland bei Frauen die zweithäufigste, bei Männern die dritthäufigste Krebserkrankung. Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter. Wird der Darmkrebs in einem frühen Stadium entdeckt, sind die Heilungschancen gut. Zudem geht Darmkrebs meist aus noch „neutralen“ Vorstufen hervor, die häufigste Form sind Adenome. Werden Adenome bei der Darmspiegelung entdeckt, werden sie in der Regel entfernt. Seit 2003 erkrankten in Deutschland sowohl Frauen als auch Männern etwas seltener an Darmkrebs, was mit der verbesserten Darmkrebsvorsorge in Verbindung gebracht

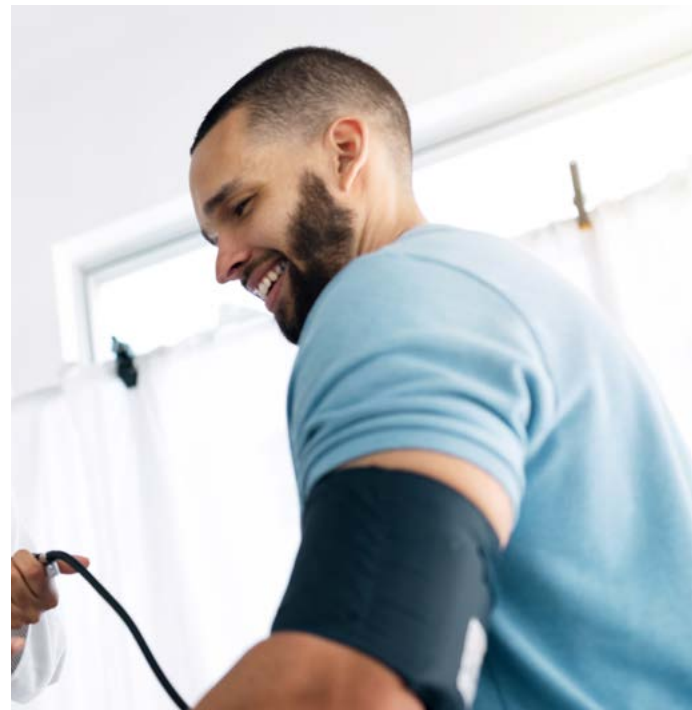
wird. Im vergangenen Jahr gingen 638.000 Menschen laut Trendreport des Zentralinstituts der kassenärztlichen Versorgung zur Darmspiegelung, das ist ein Plus von 4,3 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Dennoch sei die Teilnahmequote weiter ausbaufähig, mahnte Zi-Vorstandsvorsitzender Dr. Dominik von Stillfried in einer Presserklärung.

Vorsorge: gar nicht so schlimm und macht Sinn

Ganz nüchtern betrachtet: Viele Untersuchungen sind schneller erledigt als gedacht. Ärztinnen und Ärzte wissen zudem, dass diese Untersuchungen Schamgefühle auslösen. Sie versuchen es so angenehm und würdevoll wie möglich zu gestalten. Warum also nicht einfach mal Augen zu und durch?

Fakt ist: Alle gesetzlichen Versicherten haben Anspruch auf Gesundheitsuntersuchungen, und zwar kostenlos. Diese helfen, gesundheitliche Gefahren früh zu erkennen.

Sie dienen außerdem dazu, häufig auftretende Krankheiten zu entdecken. Das können beispielsweise auch Veränderungen der Haut, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sein sowie Diabetes. Früh erkannt, lässt sich leicht gegenlenken. Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren haben einmalig Anspruch auf den Check-up, Versicherte ab 35 Jahren alle drei Jahre. Ab 50 Jahren kommen weitere kostenlose Untersuchungen zur Vorsorge und Früherkennung dazu, die Darmspiegelung beispielsweise. **Schauen Sie sich unseren Beileger an.** Unser Rat: Nutzen Sie diese Angebote und machen Sie gleich Termine für sich und Ihre Kinder aus.



EXTRA VORSORGE-ANGEBOTE FÜR

Kinder und Jugendliche

Mit der neuen Mädchensprechstunde richtig gut aufgeklärt

Wird man von Petting schwanger? Sind Tampons ungesund? Ist Ausfluss gefährlich? In der Pubertät haben Mädchen viele Fragen, immerhin verändert sich ihr Körper grundsätzlich: Plötzlich sprießen Schamhaare, Lust keimt auf, die Monatsblutung setzt ein. Die Eltern mag man nicht fragen, Freundinnen wissen auch nicht mehr, und die sozialen Medien sind oft nicht fachlich fundiert. Deshalb sind Frauenärztinnen und Frauenärzte wichtige Ansprechpartner für all diese Themen. Doch Mädchen und junge Frauen sowie ihre Eltern verspüren oftmals Unsicherheiten und Berührungängste, wenn es um den ersten Besuch in einer Frauenarztpraxis geht. Mit der neuen Mädchensprechstunde soll sich das ändern. Sie bietet 12- bis 17-Jährigen einen unbefangenen Erstkontakt für die frauenärztliche Beratung und Begleitung in einer sensiblen Lebensphase. Zur Vorbereitung füllt die Teilneh-

merin einen speziell entwickelten Fragebogen aus, der der Ärztin oder dem Arzt hilft, die wichtigen Themen zu benennen. Anschließend werden die Heranwachsenden umfassend beraten und aufgeklärt. Thematisiert werden etwa auch Essgewohnheiten, Impfungen gegen Gebärmutterhalskrebs, Verhütung, psychische Gesundheit und Periodenschmerzen. Eine gynäkologische Untersuchung ist eher nicht vorgesehen. Das neue Angebot soll helfen, dass die Mädchen und jungen Frauen die Informationen und Antworten erhalten, die sie benötigen. Darüber hinaus soll die Mädchensprechstunde dazu beitragen, dass sich die Heranwachsenden mit bestimmten Themen und Verhaltensweisen auseinandersetzen. Zur Sprechstunde können sie alleine oder in Begleitung einer Vertrauensperson kommen. Gut für Eltern: Sie wissen nun, dass ihr Kind fachlich fundierte Informationen erhält.



**Für Jungen und Mädchen:
das neue Depressions-
screening**

Depressionen werden bei Kindern und Jugendlichen oft nicht erkannt. Das mag auch damit zu tun haben, dass sie sich manchmal als Bauchschmerzen oder Gereiztheit tarnen. Depressionen aber kommen bei Kindern und Jugendlichen gar nicht selten vor. Und weil sie nicht erkannt werden, werden sie oft nicht behandelt. Das aber kann sich auf das Leben der Kinder und Jugendlichen auswirken, manchmal sogar auf ihr ganzes Leben; die Depression kann etwa chronisch werden. Wenn sich Eltern um den Gemütszustand ihrer Kinder sorgen, sprechen sie oft den Haus- oder Jugendarzt an. Um depressive Störungen frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können, wurde deshalb ein Depressionsscreening entwickelt, das dort angesiedelt ist. Das neue Angebot richtet sich an Kinder- und Jugendliche, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Damit sich die behandelnde Ärztin einen ersten Eindruck machen kann, füllen die Teenager einen speziell konzipierten Fragebogen im Wartezimmer aus, der im Ergebnis den Weg weist: zu intensiver Beratung der jungen Menschen sowie zu Hilfsangeboten.

ELTERN-TIPP

Bildschirmzeit: Jetzt ist mal Schluss

Schon Kleinkinder sind fasziniert von bewegten Bildern. Nicht alles aber, was Kinder interessiert, tut ihnen auch gut. Der Umgang mit Fernseher, Smartphones, Computern & Co will gelernt sein. Doch was ist für welches Alter angemessen? Einen gesunden Rahmen dafür hält das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit mit 6 Empfehlungen bereit.



Details finden Sie hier:
[kindergesundheit-info.de/
themen/medien](https://kindergesundheit-info.de/themen/medien)

INFO

Sitzung des Verwaltungsrates der BAHN-BKK

Am 24. April 2026 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrates der BAHN-BKK statt. Tagungs-ort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 50 in 60486 Frankfurt am Main. In der Sitzung kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

BAHN-BKK-APP Verbessertes Anmeldeverfahren

Sie wollen schnell, bequem und sicher mit uns kommunizieren? Dann nutzen Sie unsere BAHN-BKK-App mit neuem Anmeldeverfahren. Registrieren Sie sich jetzt!



SERVICE

Sie brauchen Hilfe, praktisch und persönlich?



Dann besuchen Sie einen unserer ServicePunkte. Unsere ServicePunkte finden Sie 13-mal in Deutschland. Viele davon liegen direkt an großen Bahnhöfen.

Beachten Sie: Die ServicePunkte bleiben an den Feiertagen sowie am 24. und 31. Dezember geschlossen. Am 23. Dezember sind sie von 8 bis 18 Uhr geöffnet. Unser Service-Telefon erreichen Sie bis zum 23. Dezember bis 20 Uhr und dann wieder ab dem Wochenende 27.12./ 28.12 bis zum 30.12. Ab dem 2. Januar 2026 sind wir wie gewohnt für Sie da.

PRÄVENTIONS-PROJEKT

Jugendliche: Gestärkt statt gestresst

Auch junge Menschen stehen heute unter hohem Druck: Leistung, Krisen, Social Media, Orientierungslosigkeit. Damit sie gut gerüstet sind, statten wir Kinder und Jugendliche an Schulen mit einem stabilen Schutzschild aus: Das Achtsamkeits- und Resilienztraining #youmatter ist ein Workshop, der ihnen beispielsweise hilft, besser zu entspannen.



Was noch bei dem Training passiert, erklärt unser Film:
bahn-bkk.de/youmatter

AUSZEICHNUNG

Die Beste für Eltern

Gemeinsam mit dem Magazin ELTERN haben das Vergleichsportal Kassensuche GmbH und das Deutsche Finanz-Service-Institut, DFSI, Krankenkassen unter die Lupe genommen. Angeschaut haben sie sich die Angebote von 69 Krankenkassen für Eltern und Familien und das in zwei Kategorien: „Schwangerschaft & Geburt“ und „Eltern und Kind“. Das Ergebnis: Für beide Kategorien haben wir die höchstmögliche Auszeichnung erhalten. Das freut uns sehr!



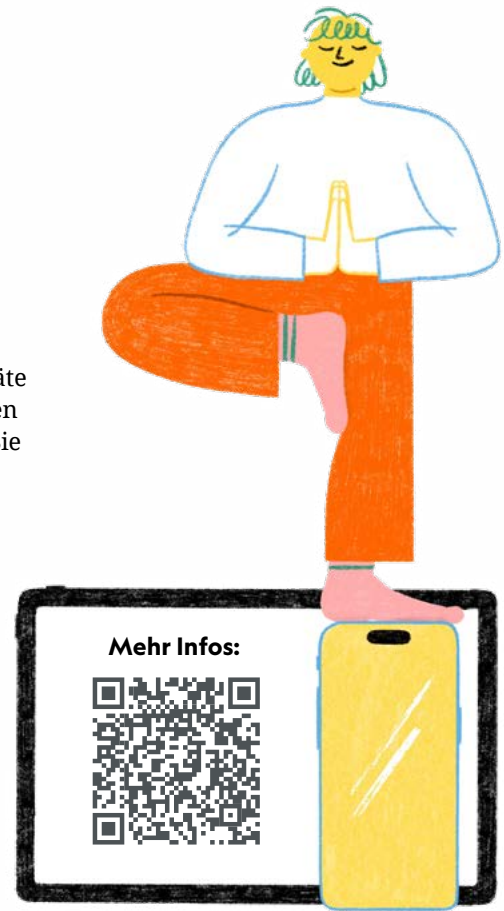
Empfehlen Sie uns gerne weiter:
bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden



Mit Achtsamkeit Stress verringern

Vor Weihnachten fühlen sich besonders viele Menschen gestresst. Aber auch im gewöhnlichen Alltag kämpfen viele damit. Hält er über lange Zeiträume an, macht Stress krank. Wie man ihn reduziert, zeigt Ihnen jetzt unser neuer digitaler Präventionskurs: „MASV – Mit Achtsamkeit Stress verringern“. Der Kurs besteht aus 8 Einheiten und stellt Ihnen nützliche Strategien zur Stressbewältigung vor. Im Ergebnis können Sie besser mit stressigen Momenten umgehen, und das ist gut für Ihre Gesundheit. Der MASV-Kurs wird über die mobile App MINDZEIT bereitgestellt. Sie ist sowohl für

Apple- als auch für Android-Geräte verfügbar und kostenfrei. Um den Kurs zu absolvieren, benötigen Sie also ein mobiles internetfähiges Endgerät. Das kann ein Smartphone oder ein Tablet sein. Die Videos können Sie orts- und zeitunabhängig ansehen und durchführen, zum Beispiel an einem festen Tag pro Woche. Teilnehmen kann, wer mindestens 18 Jahre alt ist und höchstens einen von der BAHN-BKK bezuschussten Präventionskurs im laufenden Kalenderjahr in Anspruch genommen hat.



BEQUEM UND IMMER DABEI:

Unser ePaper pulsprivat

Lesen Sie die pulsprivat ganz bequem als ePaper. Steigen Sie jetzt auf die digitale Version der pulsprivat um und leisten Sie so auch einen Beitrag zur Ressourcenschonung. Die digitale Ausgabe erhalten Sie dann ab sofort per E-Mail.



Hier umstellen:
bahn-bkk.de/pulsprivat

IMPRESSUM

pulsprivat	Das Magazin für Kundinnen und Kunden Ausgabe 4/2025, 29. Jahrgang, erscheint vierteljährlich Redaktionsschluss: 28.12.2025
Herausgeberin	BAHN-BKK, Redaktion: Christine Enenkel (verantw.), Nathalie Heinke, Christian Schmitz Franklinstraße 50, 60486 Frankfurt am Main 0800 22 46 255 bahn-bkk.de/kontakt
Gestaltung	STÜRMER & DRÄNGER Visuelle Kommunikation GmbH steuermer-draenger.de
Druck/Verlag	L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien info@schaffrath.de schaffrath.de

Fotos	BAHN-BKK, Adobe Stock, iStock, StockFood, Christian Kuhlmann (S. 2), Marcus Steinbrücker (S. 10, 11), Pablo Castagnola (S. 13), Matthias Berking (S. 16), Antonia Kaltwasser (S. 24)
Hinweis	Fehlverhalten im Gesundheitswesen Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen 069 77 078 370 korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der BAHN-BKK. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.



Pimple Patches: Bye-bye Eiterpickel?

Kennst du das: Du stehst morgens vorm Spiegel und entdeckst einen riesengroßen Pickel auf der Stirn. Und als wäre das nicht schon ätzend genug, tut der auch noch weh. Was jetzt?

Die Antwort heißt: Pickel-Pflaster, auch Pimple Patches genannt. Es gibt sie in unterschiedlichsten Farben und Formen, und man sieht immer häufiger junge Menschen damit herumlaufen. Aber bringen die auch wirklich was?

Zunächst: Auf dem Markt gibt es zwei Arten von Pimple Patches. Variante 1: mit Hydrokolloid-Technologie. Diese funktionieren ähnlich wie Schürfwunden Pflaster. Sie entziehen dem Pickel Eiter und Schmutz. Die 2. Variante sind Patches mit kleinen Nadeln, die Wirkstoffe tiefer in die Haut bringen. Beide verwenden antientzündliche Wirkstoffe, wie Salicylsäure oder Niaciamid,

diese kommen auch in vielen anderen Hautpflegeprodukten vor. Auch eine Kombination beider Varianten ist möglich. Beide Arten schützen außerdem vor äußeren Einflüssen, und ausdrücken kann man seine Pickel mit einem Pflaster drauf auch nicht mehr. Und das ist gut so.

Wenn du Pimple Patches nutzen möchtest, achte drauf, dass du gegen keinen der Inhaltsstoffe allergisch bist. Grundsätzlich sollten die Pflaster nur punktuell verwendet werden. Wenn du dir unsicher bist, kannst du auch eine Hautärztin oder einen Hautarzt fragen.

Ich habe die Pimple Patches getestet, und ja, tatsächlich können sie den Heilungsprozess eines Pickels etwas beschleunigen. Bei Pickeln, die noch unter der Haut liegen, funktionieren die Patches allerdings nicht besonders gut oder auch gar nicht.

Klar ist: Pimple Patches lassen Pickel nicht über Nacht verschwinden. Sie helfen aber, den Pickel vor Außen- einflüssen zu schützen. Auch können sie Pickel nach einigen Stunden kleiner aussehen lassen und Rötungen weniger werden lassen. Und das ist ja schon mal was.

