

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER SÜDZUCKER BKK | HERBST 2025



| SÜDZUCKER BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie erhalten in diesem Magazin eine Übersicht über unser Jahresergebnis 2024. Wie bei allen Krankenkassen in Deutschland liegt auch bei uns ein deutliches Minus vor. Leider geht in diesem Jahr die Entwicklung genauso ungebremst weiter, sogar noch deutlich ausgabenintensiver. Die Ergebnisse im ersten und zweiten Quartal haben uns daher gezwungen, zum 1. August eine Beitragssatzanhebung auf nunmehr 2,9 Prozent vorzunehmen.

Natürlich fragen Sie sich zu Recht, warum das so ist. Die gesetzlichen Rücklagen wurden mittlerweile so weit abgebaut, dass bereits kleinere unvorhergesehene Ausgabensteigerungen nicht mehr ausgeglichen werden können. Dazu kommt, dass wir für die Krankenhausbehandlungen und Arzneimittel noch immer immense Ausgabensteigerungen haben, die nicht mehr kalkulierbar sind.

Ich habe dazu schon oft gemahnt, dass der Gesetzgeber endlich tätig werden muss. Was aktuell bleibt, ist ein Bundesdarlehen von 2,3 Mrd. Euro in den Jahren 2025 und 2026, die im Jahr 2029 zurückgezahlt werden müssen. Zusätzlich erhalten die Krankenkassen eine Kommission, die Vorschläge ausarbeiten soll. Die Zeichen der Zeit stehen aber auf Sturm. Es kann nicht sein, dass weiterhin einfach nur die Beitragssätze steigen und die Versicherten und Arbeitgeber mit zusätzlichen Kosten belastet werden. Daher sind Vorschläge, wie die Anhebung der Beitragbemessungsgrenze völlig fehl am Platz.

Das System hat genügend Geld – gemessen an der Wirtschaftsleistung wendet kein Land in Europa mehr Geld für Gesundheit auf als Deutschland. Dies spiegelt sich aber in keiner Weise in der Effizienz wider. Die Lebenserwartung in Deutschland liegt unter dem EU-Schnitt. Auch das Einprägeln auf die Kassenvielfalt ist wenig hilfreich. Das Problem sind nicht die Verwaltungskosten – denn Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben das Recht auf eine umfängliche und individuelle Beratung. Die Mitarbeiter der Südzucker BKK stehen Ihnen hierfür stets persönlich zur Verfügung.

Ich hoffe, Sie nutzen weiterhin die vielen tollen Angebote, die die Südzucker BKK besonders für die Mitarbeitenden des Konzerns und deren Angehörigen bietet. Denn wir sind mehr als eine gesetzliche Krankenkasse, wir sind die Betriebskrankenkasse der Südzucker Gruppe!

In dieser Ausgabe der Gesundheit haben wir aber noch mehr für Sie – das Thema Künstliche Intelligenz (KI) nimmt immer mehr an Bedeutung zu. Was kann die KI im Bereich Gesundheit tatsächlich leisten? Dies und noch mehr erwartet Sie auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst, nehmen Sie sich einmal eine Auszeit in der Natur und genießen Sie den Wandel der Farben und die Spaziergänge im Wald – es tut immer wieder gut. Ich wünsche Ihnen dabei viel Spaß und natürlich wie immer – vor allen Dingen Gesundheit.

Ihr
Andreas Tischbierek



SÜDZUCKER BKK

Titel: iStock.com: Deepak Sethi; Seite 2: Südzucker BKK

INHALT HERBST 2025

Hören

Der Ton macht die Musik



Vasektomie

Schluss mit Verhütungsstress



Barfußlaufen

Natürlich stark, Schritt für Schritt



Impressum

Herausgeber: Südzucker BKK · Joseph-Meyer-Str. 13-15 · 68167 Mannheim · Telefon 0621 328580 · Fax 0621 32858-49, **Redaktion:** Rolf Weber (V.i.S.d.P.) · DSG1 Magazin Manager, **Fotoquellen:** siehe einzelne Seiten, iStock.com **Grafik:** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · www.dsg1.de, **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag · Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 **Projektleitung:** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10, **Erscheinungsweise:** viermal jährlich, **Druckauflage:** 5.506 **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber, **Anzeigen:** bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

- 02** Vorwort
- 03** Inhalt · Impressum
- 04** Quo vadis GKV?
- 05** Rechnungsergebnis für 2024
- 06** Hören – der Ton macht die Musik
- 08** Vasektomie – Schluss mit Verhütungsstress
- 10** Arzt diagnose per Algorithmus
- 12** Barfußlaufen
- 14** Babyseite/Rätselspaß
- 16** Schlaganfall – Symptome erkennen und handeln

Lösungen von Seite 14 und 15

Baumexperten und Waldgeister

1. A 20 bis 500 Jahre B 3 Jahre
C 50.000 Jahre

2. B

3. A

4. A, B, C, D

5. A (Weil die Wurzeln des Baums sein „Gehirn“ sind)

6. C

VASEKTOMIE

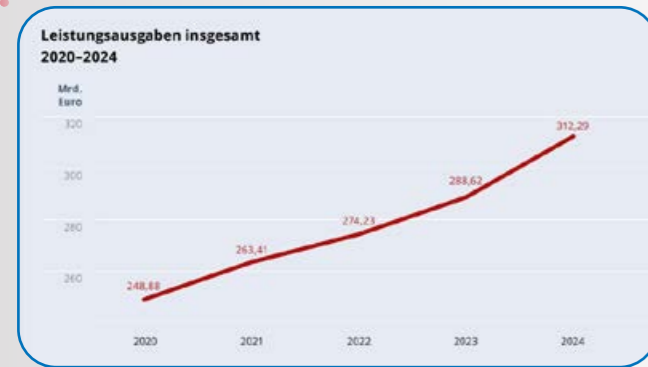


2	7	9	8	1	3	6	4	5
4	1	3	5	9	6	2	8	7
6	5	8	4	2	7	9	3	1
3	4	2	7	8	9	1	5	6
9	8	7	6	5	1	3	2	4
5	6	1	3	4	2	7	9	8
7	2	5	1	3	4	8	6	9
8	3	6	9	7	5	4	1	2
1	9	4	2	6	8	5	7	3

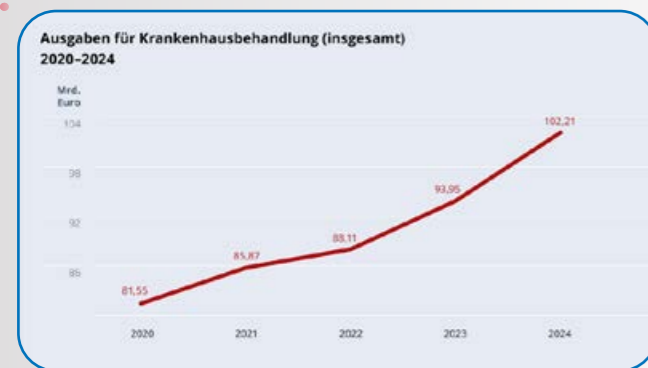
Quo vadis gesetzliche Krankenversicherung?

Einst hat Otto von Bismarck am 15. Juni 1883 das „Gesetz betreffend der Krankenversicherung der Arbeiter“ erlassen – eine Erfolgsgeschichte – bis jetzt. Es bedurfte natürlich immer wieder kleinerer und größerer Reformen, aber stets hat sich die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) – bestehend neben einer privaten Krankenversicherung – bewährt.

Das System ist aber aufgrund jahrelanger Ausbeutung an seine Grenzen gekommen. Zu lange währte die Zeit der florierenden Wirtschaft in Deutschland, zu lange waren die Kassen gefüllt, so dass sich die Politik mit immer weiteren Geschenken profilieren konnte. Querbeet sind alle Leistungserbringer mit dem Füllhorn gesegnet worden – nur beim Versicherten angekommen ist wenig. Dem gilt es jetzt entgegenzuwirken, schaut man sich die Ausgabenentwicklung in der GKV in den untenstehenden Grafiken an.



Im Jahr 2024 sind die Ausgaben knapp 24 Milliarden Euro höher als noch im Jahr 2023. Dieser unglaubliche Ausgabensprung ist insbesondere den Bereichen Krankenhaus und Arzneimittel geschuldet.



Zusätzlich haben die Krankenhäuser in den Jahren 2020 bis 2022 noch knapp 23 Milliarden Euro an Corona-Hilfen erhalten – zum Teil für leere Betten. Im Herbst 2025 ist nochmals eine Beihilfe von vier Milliarden Euro geplant!



Lieferengpässe bei einigen Arzneimitteln haben dafür gesorgt, dass den Arzneimittelherstellern Tür und Tor offensteht – der Rückhalt aus der Politik ist gewiss – mit deutlich schnelleren Zulassungsverfahren und innovativen Arzneimitteln steigen die Ausgaben enorm.

Fazit: Es braucht daher endlich eine vernünftige Ausgabensteuerung – die beitragspflichtigen Einnahmen steigen jedes Jahr mit der Lohnentwicklung – aber bei weitem nicht so stark, wie sich die Ausgaben erhöhen. Hier muss Einhalt geboten werden.

Rechnungsergebnis für das Jahr 2024

Wir informieren gemäß § 305b SGB V über das Geschäftsergebnis der Südzucker BKK.

Wir haben für die Gesundheit unserer Versicherten knapp 40 Millionen Euro ausgegeben, das sind 2,8 Millionen Euro mehr als noch im Jahr zuvor. Alleine bei den Arzneimitteln erhöhten sich die Ausgaben um 1,24 Millionen Euro.

Wie sich die Einnahmen und Ausgaben im Einzelnen darstellen, haben wir für Sie hier zusammengefasst.

Mitglieder- und Versichertenentwicklung (Anzahl)	2024	2023	Veränderungsrate (%)
Mitglieder	7.060	6.987	1,04
Versicherte	8.926	8.872	0,61

Einnahmen (in Euro)	2024	2024 je Vers.
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	37.292.383,37	4.177,95
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	2.397.720,42	268,62
sonstige Einnahmen	426.318,82	47,76
Einnahmen gesamt	39.351.275,68	4.408,61

Ausgabenblöcke (in Euro)	2024	2023	2024 je Vers.	2023 je Vers.	Veränderungsrate je Versicherten (%)
Ärztliche Behandlung	6.083.381,00	5.759.031,95	681,53	649,12	4,99
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	1.789.561,34	1.733.980,76	200,49	195,44	2,58
Zahnersatz	484.738,82	452.706,90	54,31	51,03	6,43
Arzneimittel	8.133.481,96	6.893.412,01	911,21	776,99	17,28
Hilfsmittel	1.600.244,85	1.647.915,12	179,28	185,74	-3,48
Heilmittel	1.686.251,51	1.542.825,52	188,91	173,90	8,64
Krankenhausbehandlungen	12.043.890,20	12.261.314,35	1.349,30	1.382,02	-2,37
Krankengeld	1.953.617,57	1.896.227,24	218,87	213,73	2,40
Fahrkosten	1.208.274,71	1.122.850,32	135,37	126,56	6,96
Vorsorge- und Reha-Leistungen	699.263,17	540.103,03	78,34	60,88	28,69
Schutzimpfungen	429.432,28	377.222,45	48,11	42,52	13,15
Früherkennungsmaßnahmen	343.809,49	326.954,96	38,52	36,85	4,52
Schwanger- und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	135.794,47	183.714,74	15,21	20,71	-26,53
Behandlungs- und häusliche Krankenpflege	2.062.143,89	1.522.674,63	231,03	171,63	34,61
Dialyse	405.776,05	337.393,83	45,46	38,03	19,54
sonstige Leistungsausgaben	405.776,05	545.920,41	45,46	61,53	-26,12
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	39.933.358,48	37.144.248,22	4.473,82	4.186,68	6,86
davon Prävention	1.218.088,40	1.093.391,62	136,47	123,24	10,73

Weitere Ausgaben (in Euro)	2024	2024 je Vers.
Verwaltungsausgaben	1.729.777,93	193,79
sonstige Ausgaben	286.122,78	32,05
Ausgaben gesamt	41.949.259,19	4.699,67

Vermögen (in Euro)	2024	2024 je Vers.
Betriebsmittel	95.944,33	10,75
Rücklage	2.679.000,00	300,13
Verwaltungsvermögen	41.445,00	4,64
Vermögen gesamt	2.816.389,33	315,53



ZAHLEN UND FAKTEN

© Grafiken: GKV-Spitzenverband; Quelle: Amtliche Statistik KJ 1; istock.com: Dilok Klaisataporn

istock.com: Wavebreakmedia

SÜDZUCKER BKK

Hören

Der Ton macht die Musik

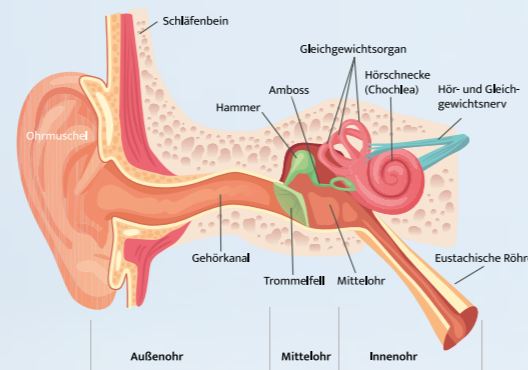
Unsere Sinne – Teil 2

Ob das Lachen eines Kindes, das Knistern von Papier oder der Lieblingssong im Radio: Unser Gehör begleitet uns rund um die Uhr, meist unbemerkt. Trotzdem spielt es eine zentrale Rolle für unsere Wahrnehmung, Orientierung, Kommunikation und emotionale Gesundheit. In der zweiten Ausgabe unserer Serie rund um die menschlichen Sinne richten wir den Fokus auf das Hören – und warum es weit mehr ist als nur die Aufnahme von Geräuschen.



Wie funktioniert unser Hörsinn eigentlich?

Der Weg vom Ton zum Verstehen ist erstaunlich komplex. Schallwellen gelangen über das äußere Ohr und den Gehörkanal zum Trommelfell. Dieses versetzen sie in Schwingungen, die über das Mittelohr in die Hörschnecke (Cochlea) des Innenohrs weitergeleitet werden. In der Cochlea übersetzen winzige Haarzellen die mechanischen Schwingungen in elektrische Impulse, die dann über den Hörnerv ins Gehirn wandern. Dort beginnt die eigentliche Meisterleistung: Das Gehirn filtert relevante Informationen heraus, ordnet sie ein und interpretiert sie in Sekundenschnelle. Es erkennt Stimmen, Emotionen, Melodien, Gefahren oder die Bedeutung eines einzelnen Worts im Kontext. So entsteht aus Schall Sinn – eine Verbindung aus Hören, Erinnern und Verstehen.



Wenn das Gehör mit der Psyche spricht

Hören ist mehr als Reiz und Reaktion. Es ist Kommunikation, Verbindung, Teilhabe. Wer schlecht hört, kann sich ausgeschlossen oder unverstanden fühlen. Gerade ältere Menschen ziehen sich bei Hörstörungen oft aus sozialen Situationen zurück, was das Risiko für Einsamkeit und Depressionen erhöht. Gleichzeitig hat Hören eine direkte emotionale Wirkung. Bestimmte Klänge können beruhigen, anregen, Erinnerungen hervorrufen oder sogar Schmerzen lindern. Musiktherapie macht sich genau das zunutze. Studien zeigen, dass gezielte Klänge messbaren Einfluss auf Stresshormone, Herzfrequenz oder Stimmung haben können.

istock.com/Deepak Sethi/Tetiana Lazunova/andreswd/anyaberkut



Die Heilkraft der Musik

Musik wird zunehmend in der Therapie eingesetzt, etwa zur Schmerzlinderung, in der Demenzbetreuung oder zur Stressbewältigung. Gezielte Klänge können nachweislich das Wohlbefinden steigern – sie senken Stresshormone, beruhigen den Puls und fördern die Entspannung.

Alltagsfallen fürs Gehör

Unser Hörorgan ist empfindlich. Chronischer Lärm kann die feinen Haarzellen im Innenohr dauerhaft schädigen. Das Perfide: Der Schaden entsteht oft unbemerkt und ist nicht heilbar.

Typische Alltagsfallen, die unser Gehör strapazieren, sind:

- **Kopfhörer zu laut** > Vor allem In-Ear-Modelle können bei hoher Lautstärke direkten Schaden verursachen.
- **Lärm auf dem Weg zur Arbeit** > U-Bahnen, Straßenverkehr und Baustellen summieren sich zur täglichen Dauerbeschallung.
- **Fernsehen oder Musik als Dauergeräusch** > Hintergrundlärm erhöht die Belastung, auch wenn er als „normal“ empfunden wird.
- **Dauerberieselung im Alltag** > Ob Radio in der Küche, Podcasts beim Putzen oder Videos nebenbei – wer sein Gehör selten entlastet, riskiert eine dauerhafte Reizüberflutung.

Schon kleine Maßnahmen können helfen: Beim Musikhören regelmäßig Pausen machen und die Lautstärke begrenzen, in lauten Umgebungen Ohrstöpsel tragen sowie bewusst ruhige Zeiten in den Alltag integrieren. Auch Stressreduktion wirkt sich positiv auf das Gehör aus, denn Dauerstress ist ein Risikofaktor für Tinnitus.

Hören im Alter – warum frühzeitige Tests wichtig sind

Viele bemerken ihre Hörveränderung erst spät. Wer bei Gesprächen mehrfach nachfragen muss, Hintergrundgeräusche als unangenehm empfindet oder das Gefühl hat, dass andere „nuscheln“, sollte einen Hörtest in Erwägung ziehen. Auch wenn die Umgebung den Fernseher als zu laut empfindet oder Vogelgezwitscher plötzlich fehlt, lohnt sich ein Check beim HNO-Arzt oder in einem Fachgeschäft für Hörakustik.

Gerade für Kinder ist gutes Hören essenziell: Sprachentwicklung, Lernfähigkeit und soziales Verhalten sind eng mit dem Hörsinn verknüpft. Früherkennung durch einfache Tests kann helfen, Entwicklungsverzögerungen vorzubeugen.

Der Klang des Miteinanders

Ob vertrautes Lachen, ein aufmunterndes „alles gut“ oder die eigene Stimme am Telefon – Hören bedeutet Verbindung. Und je besser wir hinhören, desto stärker kann diese Verbindung sein. Gerade in unserer oft lauten und schnellen Welt lohnt es sich, bewusst zuzuhören: im Gespräch, in der Natur, beim Musikhören.

Hinhören lohnt sich doppelt

Hören ist Teil unserer Identität. Es verbindet uns mit der Welt, mit anderen Menschen und mit uns selbst. Umso wichtiger ist es, bewusst auf das eigene Gehör zu achten, es zu schützen, zu pflegen und regelmäßig überprüfen zu lassen. So bleibt nicht nur das Hören, sondern auch die Lebensfreude erhalten.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Riechen – wie unser Geruchssinn Erinnerungen weckt und die Gesundheit beeinflusst.



Schon gewusst?

Einmal im Jahr gibt es den Tag gegen Lärm. Infos online.





Vasektomie: Schluss mit Verhütungsstress

Sterilisation beim Mann – ein kleiner Eingriff mit großer Wirkung

Verhütung ist nach wie vor oft Frauensache. Dabei gibt es für Männer eine sichere und dauerhafte Lösung: die Vasektomie (operative Sterilisation des Mannes). In Deutschland entscheiden sich jährlich Tausende Männer für diesen ambulanten Eingriff. Doch was bedeutet das genau, wie endgültig ist eine Vasektomie – und was sollte man bei der Entscheidung bedenken?

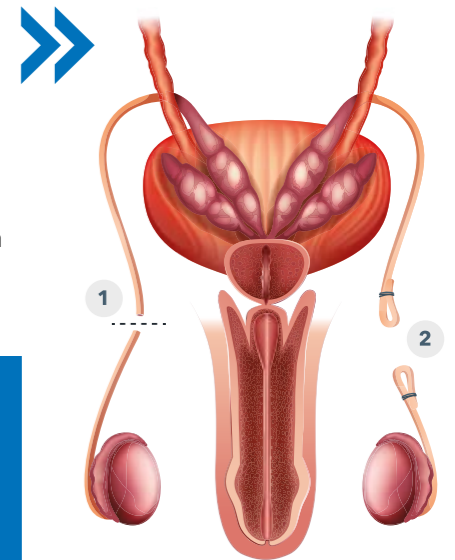
Dauerhaft verhüten – ganz ohne Hormone

Viele Paare wünschen sich eine einfache und zuverlässige Möglichkeit, dauerhaft auf klassische Verhütung verzichten zu können. Wer keine Kinder (mehr) bekommen möchte, muss nicht zwingend auf Hormone oder Kondome setzen. Eine Vasektomie kann hier eine sinnvolle Alternative sein – vorausgesetzt, die Entscheidung wird bewusst und gut informiert getroffen. Besonders geeignet ist der Eingriff für Männer, die ihre Familienplanung abgeschlossen haben oder deren Partnerin hormonbasierte Methoden nicht verträgt oder ablehnt. Auch

im Sinne der Gleichberechtigung setzt die Vasektomie ein klares Zeichen: **Die Verantwortung für Verhütung muss nicht allein bei der Frau liegen** – zumal hormonelle Eingriffe bei Frauen nicht selten mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sind. Weniger ratsam ist die Sterilisation für Männer, die beim Thema Kinderwunsch noch unsicher sind oder sich in einer instabilen Lebensphase befinden. Denn eine Rückgängigmachung ist weder einfach noch zuverlässig möglich.

Was passiert bei einer Vasektomie?

Bei einer Vasektomie werden die beiden Samenleiter des Mannes durchtrennt. Das verhindert, dass Spermien in die Samenflüssigkeit gelangen. **Der Hormonhaushalt, das Lustempfinden und die Erektionsfähigkeit bleiben vollständig erhalten.** Die OP erfolgt ambulant unter lokaler Betäubung und dauert meist weniger als 30 Minuten. Der Urologe legt über einen kleinen Schnitt die Samenleiter frei, durchtrennt sie **(1)** und verschließt die Enden **(2)**. Danach kann der Patient oft noch am selben Tag nach Hause. Leichte Schwellungen oder Blutergüsse sind möglich, heilen jedoch meist rasch ab.



Wichtig zu wissen: Die Wirkung der Vasektomie setzt nicht sofort ein. Nach dem Eingriff befinden sich noch Spermien in den Samenleitern. Erst wenn zwei aufeinanderfolgende Spermaproben – meist nach acht bis zwölf Wochen – keine Samenzellen mehr enthalten, gilt die Verhütung als sicher. Bis dahin ist ein zusätzlicher Schutz notwendig.

Vorteile & Risiken – was Männer wissen sollten

Die Vasektomie gehört zu den sichersten Verhütungsmethoden überhaupt. Der Pearl-Index liegt bei etwa 0,1 – das heißt: Nur etwa eins von tausend Paaren wird trotz Vasektomie pro Jahr ungewollt schwanger. Für viele bedeutet das eine große Entlastung. Es entfallen hormonelle Eingriffe oder das ständige Mitdenken beim Thema Verhütung. Männer müssen **keine Kondome mehr verwenden, Frauen keine Pille mehr einnehmen.** Gerade Paare, die ihre Familienplanung abgeschlossen haben, empfinden diese neue Form der Sicherheit oft als befreiend.

Gleichzeitig ist eine Vasektomie **kein Eingriff ohne Risiko. Die Sterilisation gilt als endgültig.** Zwar ist in einigen Fällen eine Wiederherstellung der Fruchtbarkeit möglich, sie ist jedoch aufwendig, kostspielig und nicht immer erfolgreich. Zudem gibt es, wenn auch selten, medizinische Unsicherheiten: In etwa 0,3 bis 0,6 Prozent der Fälle kann es innerhalb weniger Wochen zu einer sogenannten **spontanen Rekanalisation** kommen – dabei verbinden sich die durchtrennten Samenleiter

wieder, wodurch die Wirkung der Sterilisation aufgehoben wird. Auch Jahre später sind solche Fälle vereinzelt dokumentiert. Aus diesem Grund sind die empfohlenen **Kontrolluntersuchungen nach dem Eingriff besonders wichtig.** Ein weiteres mögliches, aber seltenes Risiko ist das sogenannte Post-Vasektomie-Schmerzsyndrom. Dabei kommt es zu anhaltenden Beschwerden im Hoden- oder Leistenbereich. Die Ursachen sind medizinisch nicht abschließend geklärt. In den meisten Fällen sind die Symptome mild und vorübergehend. Nur selten benötigen Betroffene weitergehende Behandlungen. Nicht zuletzt sollte auch der psychologische Aspekt bedacht werden: Eine Vasektomie bedeutet, bewusst auf die eigene Fruchtbarkeit zu verzichten. Dieser Schritt will gut überlegt sein. Wer noch unsicher ist, sollte sich ausreichend Zeit nehmen – und gegebenenfalls ein neutrales Beratungsgespräch in einer Fachpraxis oder einer Beratungsstelle wie pro familia wahrnehmen.

Was zahlt die Krankenkasse?

In Deutschland gilt die Vasektomie als sogenannte Wunschleistung. Das bedeutet: Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht übernommen. Auch private Kassen zahlen meist nur bei medizinischer Notwendigkeit. Die Preise für den Eingriff liegen – je nach Methode und Praxis – zwischen 400 und 700 Euro.

Wichtig: Vor dem Eingriff muss geklärt werden, welche Leistungen im Preis inbegriffen sind – etwa auch die Nachkontrollen zur Spermaanalyse. So lässt sich späteren Überraschungen vorbeugen.



Arztdiagnose per Algorithmus

Kann KI den Arzt ersetzen?

Was Künstliche Intelligenz (KI) heute kann – und was nicht

Der Ausschlag juckt, das Knie schmerzt, der Kopf pocht – und bevor ein Arzttermin gemacht wird, ist oft Google der erste Ansprechpartner. Immer häufiger kommt dabei KI ins Spiel: Online-Symptom-Checker, Gesundheits-Apps oder Chatbots versprechen in Sekunden eine Einschätzung. Doch kann ein Algorithmus wirklich eine ärztliche Diagnose ersetzen? Und welche Chancen und Risiken bringt der digitale Fortschritt im Gesundheitswesen mit sich?

KI in der Medizin

Künstliche Intelligenz wird in der Medizin bereits vielfältig eingesetzt. In der Radiologie erkennt sie Tumore auf CT-Scans, in der Dermatologie analysiert sie Hautveränderungen und in der Forschung wertet sie riesige Datenmengen aus, um neue Therapien zu entwickeln. In diesen Bereichen ist KI vor allem ein Unterstützungsinstrument, sie hilft Ärzten dabei, schneller und präziser zu arbeiten. Auch im Alltag der Patienten tauchen KI-Systeme zunehmend auf: Gesundheits-Apps erfassen Vitaldaten, smarte Uhren messen Puls oder Schlafrythmus und Symptom-Checker geben Einschätzungen zu Beschwerden. Der Vorteil: Sie sind rund um die Uhr verfügbar und schnell.

Selbstdiagnose per App: hilfreich oder riskant?

Trotz aller technischer Fortschritte gilt: Die Einschätzungen einer KI sind kein Ersatz für eine fundierte medizinische Diagnose. Zwar können sie erste Hinweise liefern, doch fehlt ihnen das, was Ärzte auszeichnet: Erfahrung, Intuition, Kontextwissen und vor allem der direkte Kontakt zum Menschen. Ein Algorithmus kennt keine Zwischentöne, keine Sorgen im Blick, kein Gespür für das, was unausgesprochen bleibt.

Für einfache Beschwerden oder zur Vorbereitung auf ein Gespräch mit dem Hausarzt kann eine KI-basierte Anwendung hilfreich sein. Doch führt sie auch schnell in die Irre, wenn Symptome nicht eindeutig sind oder komplexe Erkrankungen vorliegen. Bei Selbstausswertung durch Online-Symptom-Checker sind Fehleinschätzungen keine Seltenheit. Einmal wird aus einer Magenverstimmung ein vermeintlicher Notfall, einmal bleibt ein ernstes Warnsignal unerkannt.

Was Patienten wissen sollten

- **Nutzen Sie** Symptom-Checker nur als grobe Orientierung, nicht zur Selbstdiagnose.
- **Suchen Sie** bei Beschwerden immer eine ärztliche Praxis auf, insbesondere bei unklaren oder anhaltenden Symptomen.
- **Sehen Sie** digitale Gesundheitsanwendungen als Ergänzung, nicht als Ersatz.
- **Fragen Sie** Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie digitale Tools nutzen wollen, viele Praxen integrieren solche Systeme bereits sinnvoll in ihre Versorgung.

Technik mit Augenmaß einsetzen

KI ist eine große Chance für das Gesundheitswesen. Richtig eingesetzt, kann sie Diagnosen verbessern, Abläufe erleichtern und die Medizin effizienter machen. Doch sie ersetzt nicht das vertrauensvolle Gespräch, nicht das Abtasten, nicht den empathischen Blick. Gesundheit ist und bleibt eine zutiefst menschliche Angelegenheit.

Das denken Deutsche über KI

57 Prozent

können sich vorstellen, sich künftig eine medizinische Zweitmeinung von einer KI einzuholen.

Jede Dritte

hat Angst vor dem Einsatz von KI in der Medizin.

47 Prozent

glauben, dass KI in bestimmten Fällen bessere Diagnosen stellt als Ärzte.

85 Prozent

sehen in KI eine große Chance für die Medizin.

79 Prozent

wünschen sich eine strenge Regulierung für den Einsatz von KI im Gesundheitsbereich.

Quelle: Bitkom e. V., repräsentative Befragung von 1.140 Personen, August 2024

Warum echte Ärzte unersetzlich bleiben

Diagnostik ist weit mehr als das Abgleichen von Symptomen. Sie umfasst das Zuhören, das gezielte Nachfragen, das Einbeziehen der Krankengeschichte, psychosozialer Faktoren und nicht zuletzt das gemeinsame Abwägen von Behandlungsoptionen. All das kann eine KI nicht leisten, zumindest nicht auf dem Niveau, das für eine vertrauensvolle, sichere Versorgung notwendig ist.

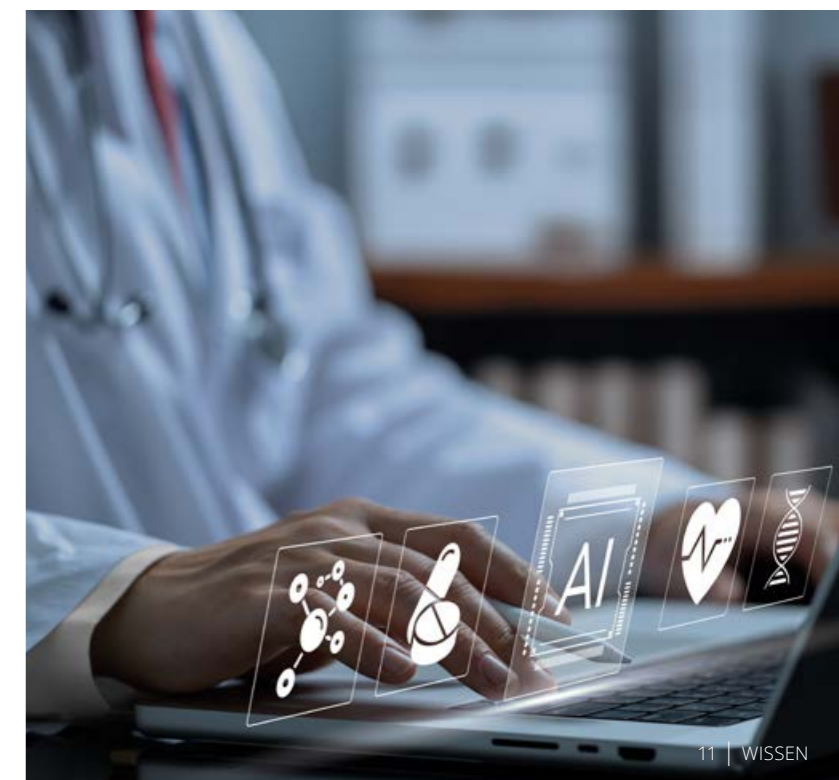
Besonders in sensiblen Bereichen wie Psychosomatik, chronischen Erkrankungen oder Multimorbidität (mehreren Krankheiten gleichzeitig) sind menschliche Einschätzung, Fingerspitzengefühl und Erfahrung unersetzlich. **Auch ethische Fragen – etwa bei Therapieentscheidungen – lassen sich nicht an eine Maschine delegieren.**

KI als Assistenz, nicht als Ersatz

Das größte Potenzial von KI liegt nicht darin, Ärzte zu ersetzen, sondern sie zu entlasten. Intelligente Systeme können helfen, medizinische Bilder schneller zu analysieren, Daten aus der Patientenakte aufzubereiten oder bei der Verwaltung zu unterstützen. Dadurch bleibt mehr Zeit für das Wesentliche: das Gespräch mit dem Menschen.

In der Zukunft könnten hybride Modelle entstehen:

KI-basierte Vorab-Checks kombiniert mit ärztlicher Bewertung, digitale Begleiter in der Nachsorge oder personalisierte Empfehlungen auf Basis von Gesundheitsdaten. Entscheidend ist, dass die Technik sinnvoll eingebunden wird und nicht das Vertrauen in die medizinische Betreuung ersetzt.



Barfußlaufen

Natürlich stark, Schritt für Schritt

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Doch oft stecken sie in Schuhen, die zu eng, zu hart oder zu wenig beweglich sind. Wer stattdessen häufiger barfuß geht, tut seinem Körper und Geist einen Gefallen.

Füße, Haltung, Kreislauf – was Barfußlaufen bewirkt

Beim Barfußlaufen arbeiten Muskeln, Sehnen und Gelenke intensiver mit, um das Gleichgewicht zu halten. Dadurch wird das Fußgewölbe gestärkt, was Fehlstellungen wie Senk-, Spreiz- oder Plattfüßen vorbeugen kann. Eine gesunde Fußstatik wirkt sich wiederum auf die gesamte Körperhaltung aus: Der Rücken richtet sich auf, das Becken wird stabilisiert und der gesamte Bewegungsablauf wird geschmeidiger. Zugleich wird die Durchblutung gefördert und die Sensomotorik verbessert. In den Fußsohlen befinden sich Tausende Rezeptoren, die beim Gehen über natürlichen Untergrund ständig Reize an das Nervensystem senden. Das trainiert die Körperwahrnehmung. So wird jeder Spaziergang ohne Schuhe zu einem Ganzkörpertraining – effizient, gelenkschonend und kostenlos.

Doch nicht nur der Körper profitiert: Auch die Psyche kann beim Barfußgehen spürbar entlastet werden. Die unmittelbare Berührung mit dem Boden – sei es weiches Gras, feuchte Erde

oder warmer Sand – wirkt beruhigend und sinnlich zugleich. Viele empfinden das Gehen mit nackten Füßen als Rückkehr zu etwas Ursprünglichem. Es entschleunigt, schafft Achtsamkeit und hilft, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen.

Bereits der Naturheilkundler Sebastian Kneipp nutzte diese Effekte gezielt: Beim sogenannten „Tautreten“ empfahl er, frühmorgens barfuß durch nasses Gras zu laufen – als sanfte Kreislaufanregung, zur Abhärtung und Stärkung der Immunabwehr. Die Kombination aus Kältereiz, Muskularbeit und Hautstimulation galt für ihn als natürliches Heilmittel, das bis heute in vielen Kneipp-Kuren Anwendung findet. Auch moderne Ansätze wie das sogenannte „Earthing“ greifen diese Idee auf: Barfuß Kontakt zur Erde aufnehmen, um die Verbindung zur Natur bewusster zu erleben. Wissenschaftlich ist vieles davon noch nicht abschließend belegt – doch es kann eine wohltuende Praxis sein.

Von klein auf gut zu Fuß

Gerade Kinder profitieren vom Barfußgehen. Ihre Fußmuskulatur entwickelt sich besser und die Haltung wird stabiler. Studien belegen: Kinder, die oft barfuß laufen, haben ein stärkeres Fußgewölbe, bessere motorische Fähigkeiten und sie leiden seltener unter Fehlstellungen.

Barfußpfade oder Sinnes-Parcours im Garten machen das Thema spielerisch erlebbar. Einfach verschiedene Naturmaterialien – Sand, Moos, Holz – nebeneinander auslegen und gemeinsam ausprobieren, wie sich jeder Untergrund anfühlt. So wird Bewegung zum Abenteuer für Groß und Klein.

Sanft starten: Tipps für Einsteiger

Der Einstieg ins Barfußgehen gelingt am besten langsam und bewusst – idealerweise auf weichen Naturböden wie Wiesen, Waldböden oder Sand. Schon wenige Minuten täglich genügen, um die Füße schrittweise an die neue Belastung zu gewöhnen. Wer sensibel ist, kann mit Barfußschuhen beginnen. Sie haben eine flexible, dünne Sohle, schützen vor Verletzungen und lassen den Zehen mehr Platz als herkömmliche Schuhe.

Achten Sie beim Gehen auch auf Ihren Laufstil: Ohne Schuhe setzen viele den Fuß automatisch etwas flacher auf – meist über den Mittel- oder Vorderfuß statt über die Ferse. Dieses natürliche Abrollen dämpft den Aufprall besser und kann die Gelenke schonen.

Der Körper signalisiert, was ihm guttut: Muskelkater ist anfangs normal, anhaltende Schmerzen oder Druckstellen sind hingegen Warnzeichen. Dann gilt: lieber kürzertreten und regelmäßig üben, statt zu viel auf einmal zu wollen.

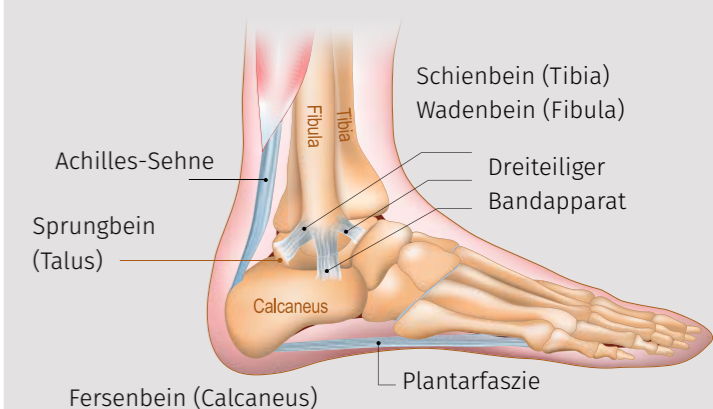
Wann Vorsicht geboten ist

So gesund Barfußlaufen auch ist – es gibt Situationen, in denen Zurückhaltung sinnvoll ist. Auf harten, steinigen oder unbekanntem Böden kann das Verletzungsrisiko durch Scherben oder spitze Gegenstände erhöht sein. Hier ist Aufmerksamkeit gefragt.

Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen – etwa Diabetes mit eingeschränkter Schmerzempfindung oder chronischen Fußproblemen – sollten vorab medizinischen Rat einholen. Auch bei akuten Verletzungen oder Entzündungen der Füße gilt: Schuhe lieber anlassen und den Heilungsprozess abwarten.

Wer achtsam startet und auf seinen Körper hört, kann das Barfußgehen ganz unbeschwert für sich entdecken – Schritt für Schritt.

Aufbau des Sprunggelenks



In den Füßen eines gesunden Erwachsenen befinden sich je 26 Knochen; damit stellen die Fußknochen zusammen etwa ein Viertel der insgesamt 206 bis 215 Knochen des menschlichen Körpers dar! Sie sind über 33 Gelenke miteinander verbunden und über 100 Bänder halten sie zusammen. 20 Muskeln mit ihren starken Sehnen sorgen für die Bewegung und für festen Stand.

Bewegung tut gut – wir unterstützen Sie dabei.

Unsere zertifizierten Gesundheitskurse bieten passende Angebote für jedes Alter. Mehr dazu auf unserer Website.

BABY



Die Südzucker BKK freut sich mit den Eltern über ihren Nachwuchs und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Waldexperten und Baumgeister aufgepasst!

Bäume stehen zumeist in Wäldern und diese haben zu fast 50 Prozent private Eigentümer – hättest du das gedacht? Denke daran beim nächsten Waldspaziergang. Auch gehört kein Müll – egal welcher Art – in den Wald.

- 1. Apropos Müll ... – Wie lange „kämpft“ der Wald beispielsweise wohl mit**
A Plastiküten **B** Bananenschalen **C** Glas allgemein? **Schätze die Jahre.**
- 2. Wie heißt der Vorgang, bei dem Bäume unter anderem Sauerstoff produzieren?** **A** Photovoltaik **B** Photosynthese **C** Photosphäre
- 3. Warum werfen Laubbäume im Herbst ihre Blätter ab?**
A Um nicht zu verdursten **B** Um nicht zu erfrieren **C** Um sich von Parasiten zu befreien
- 4. Was wächst nicht auf Bäumen?**
A Geld **B** Schokolade **C** Ananas **D** Weintrauben **E** Quitten
- 5. Wenn du (Mensch) ein Baum wärst, müsste dein Kopf im Boden stecken. Stimmt das?** **A** Ja **B** Nein
- 6. Die Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums wird als Superfood geschätzt und hat einen ulkigen Namen. Hast du eine Idee?**
A Bambam **B** Obama **C** Baobab

Aktion mit Fehlern

Finde die **neun Unterschiede** im unteren Bild.



Rätselspaß

Metallarbeiter	Affenart (...faktor)	Strafstoß beim Eishockey	ein Treibgas	Radio-konsumentin	Wortteil: Afrika	Blumengebüde aus Stein	euro-päische Münze	weibliche Verwandte	das Uni-versum	Dechif-frier-schlüssel	Pferde-zuruf: Los!
				publik							
			germa-nischer Volks-stamm	Gedenk-stätte			8		Haupt-stadt von Algerien		
ab-züglich		Abdruck von Rädern			Wind-richtung	3	Ge-treide-speicher		Ab-schieds-gruß		
ost-euro-päischer Staat				5	mit den Augen wahrzu-nehmen		altgrie-chische Grab-säule				Ritter der Artus-runde
				Hack-fleisch vom Schwein	und auch			portugie-sische Insel-gruppe		akade-mischer Grad (Abk.)	
säubern, reinigen		an-führen, führen	Schau-spiele-rin		9		mas-sieren	Hand-arbeits-stoff			
Him-mels-richtung	Figur in 'Die Csardas-fürstin'	orga-nische Existenz	10		japa-nische Fecht-kunst	Groß-unter-nehmen					
			Vor-neh-m-tuer	Fürst im Orient			chemi-sches Element		7	alt-es Reich in Mittel-amerika	
vier-eckiger Behälter	asia-tische Holzart	Pfeiler (Mz.)					4	latei-nisch: Sache	englisch, span.: mich, mir		
		6		Musik-richtung (engl. Abk.)		Initialen Georges	ehem. Name von Tallinn		1		
Schiff in Gefahr				nicht dafür		2			spa-nisch: ich		
eng-lischer Gasthof			Furcht, Unruhe						Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)		

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

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

Sudoku – „Hartholz“

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

DIE SÜDZUCKER BKK WÜNSCHT VIEL SPASS

Lösungen siehe Seite 3



Schlaganfall – Symptome erkennen und handeln

Wenn plötzlich alles anders ist: lebensrettende Sofortmaßnahmen

Etwa 2,5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben bereits einen Schlaganfall erlitten – das entspricht jedem 40. ! Und: Rund 15 Prozent aller Schlaganfälle treffen Menschen unter 55 Jahren. Ein Schlaganfall kann also jeden treffen – unabhängig vom Alter. Umso wichtiger ist es, die Warnzeichen zu kennen und richtig zu handeln.

Ein Schlaganfall tritt meist plötzlich auf.

Typische Symptome:

- einseitige Lähmung
- herabhängender Mundwinkel
- Sprachprobleme
- Sehstörungen
- Schwindel
- starker Kopfschmerz

Im Zweifel zählt jede Minute!

Denn je länger das Gehirn nicht ausreichend durchblutet wird, desto größer ist der Schaden. Schon nach wenigen Minuten können Nervenzellen absterben und das kann lebenslange Folgen haben. Deshalb: nicht zögern, nicht abwarten, sofort handeln!

Die einfache Merkhilfe: **FAST**



Face

Hängt eine Gesichtshälfte?



Arms

Können beide Arme gleichzeitig gehoben werden?



Speech

Ist die Sprache verwaschen oder undeutlich?



Time

Sofort den Notruf 112 wählen!

Je schneller Hilfe erfolgt, desto besser sind die Chancen auf Genesung und desto geringer das Risiko bleibender Schäden.

Ihr zuverlässiger Partner
Für die gesamte Familie