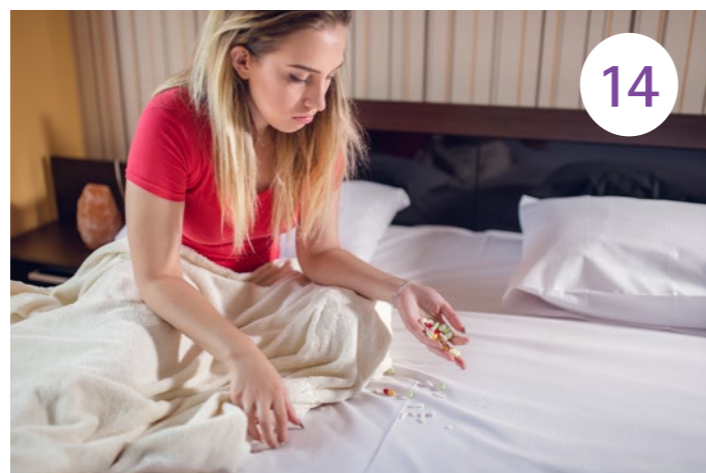


BKK-Kampagne: Achte auf dich – Stressbewältigung

Übersicht des Kursprogramms
auf den Seiten 10 bis 13
› Anmeldung ab 28.10.2025 ‹

- › BKK-Kursprogramm Frühjahr 2026
- › Schmerzmittel – nicht immer die beste Lösung



„EIN STABILES GESUNDHEITSSYSTEM
BRAUCHT MEHR ALS NOTLÖSUNGEN –
ES BRAUCHT WEITBLICK, VERLÄSSLICHKEIT
UND ECHE REFORMEN.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland steht 2025 erneut unter Druck. Zwar wurde das erste Halbjahr 2025 mit einem leichten Überschuss von 2,8 Milliarden Euro begonnen, doch das täuscht über die eigentliche Entwicklung hinweg. Die Ausgaben wachsen weiter deutlich schneller als die Einnahmen und die Rücklagen der 94 gesetzlichen Krankenkassen liegen mit 4,6 Milliarden Euro nur noch bei der Hälfte der gesetzlich vorgesehenen Mindestreserve. Der Überschuss der Krankenkassen sollte auch nicht falsch interpretiert werden. Er ist nur eine Momentaufnahme und dient lediglich zur Auffüllung der sehr niedrigen Finanzreserven auf das gesetzlich geforderte Mindestniveau.

Was uns besonders beschäftigt: Es fehlt nicht an Warnzeichen, sondern an entschlossenen Reformen. Arzneimittelkosten, Klinikbudgets, Fachkräftemangel – all das treibt die Kosten in die Höhe. Gleichzeitig bleiben strukturelle Antworten der Politik weiter aus. Stattdessen steigen die Zusatzbeitragssätze der gesetzlichen Krankenkassen weiter auf breiter Front und das spüren leider unmittelbar die Versicherten und die Arbeitgeber.

Wir als BKK B. Braun Aesculap haben unseren Beitrag im Bereich unserer Verwaltungskosten geleistet, indem beispielsweise Prozesse verschlankt wurden und Dienstleisterverträge geprüft und neu verhandelt wurden. Doch ohne den politischen Mut zu grundlegenden Veränderungen greifen unsere Möglichkeiten zu kurz. Es braucht mehr als punktuelle Hilfen oder zusätzliche Darlehen, es braucht einen verlässlichen Plan für morgen. Denn ein solidarisches Gesundheitssystem darf keine Frage des Geldbeutels werden. Ein funktionierendes Gesundheitssystem trägt vielmehr erheblich zur Stabilität und zum Zusammenhalt der Gesellschaft bei und stärkt die demokratische Grundordnung. Es muss funktionieren, auch in Krisenzeiten.

Als Ihre BKK ist es unser großes Anliegen, dass Sie gesund bleiben. Und wenn das einmal nicht gelingt, dann möchten wir an Ihrer Seite stehen mit der echten Botschaft, dass Sie hier bei uns sehr gut aufgehoben sind. Genau darum geht es auch in diesem Magazin. Entdecken Sie in der aktuellen Ausgabe unser umfangreiches und exklusives Angebot an Präventionskursen auf den Seiten 10 bis 13 oder unsere neuen digitalen Versorgungsangebote auf Seite 16.

Herzlichst
Ihre Vorstände
Mario Heußner und Christoph Armbruster

- 4 Geschäftsergebnis 2024
- 5 Fragenbogen zur Familienversicherung – demnächst digital
- 6 Kinderhaut richtig pflegen – Dos and Don'ts
- 7 Wenn das Herz nach Nähe ruft
- 8 – 9 **BKK-Kampagne: Achte auf dich. Teil 2: Stressbewältigung**

- 10 – 13 **BKK-Präventionskurse Frühjahr 2026**
- 14 – 15 **Schmerzmittel – nicht immer die beste Lösung**
- 16 Digitale Zusatzangebote
 - TeleClinic
 - Dermanostic
 - Gesundheitstelefon ME:CO

IMPRESSUM · RECHTLICHES

HERAUSGEBER/BEZUGSQUELLE
BKK B. Braun Aesculap, Grüne Straße 1, 34212 Melsungen

VERANTWORTUNG
Mario Heußner, Christoph Armbruster

REDAKTION
Alice Heinemann

BILDNACHWEIS
istock.com/siehe einzelne Seiten

ANZEIGEN
bkkanzeige.de

GRAFISCHE GESTALTUNG/DRUCKVORSTUFE
DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn

PROJEKTIDEE
SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl

DRUCK UND VERTRIEB
KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

AUFLAGE
18.600 Exemplare

ERSCHEINUNGSWEISE
dreimal jährlich

ALLGEMEINES
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 B. Braun Aesculap 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.

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die Verwendung der geschlechterspezifischen Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen (m/w/d).

Titelbild: istock.com: Milan Markovic

BKK B. Braun Aesculap

Geschäftsergebnis 2024

Rekorddefizit der Gesetzlichen Krankenversicherung trifft auch die BKK

Eine regelrechte Ausgabenexplosion hat dazu geführt, dass die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland im Jahr 2024 ein Rekorddefizit in Höhe von 6,5 Milliarden ausweisen müssen. Auch die BKK B. Braun Aesculap konnte sich dieser Entwicklung nicht entziehen und beendet das Jahr 2024 mit einem Ausgabenüberschuss in Höhe von 3,272 Millionen Euro.

Aus knapp 127,2 Millionen Euro Beitragsgeldern hat unsere BKK nach dem Solidaritätsausgleich des bundesweiten Gesundheitsfonds nur 104,4 Millionen Euro an Zuweisungen für die eigenen Versicherten erhalten. Zusammen mit sonstigen Einnahmen in Höhe von 0,8 Millionen Euro belaufen sich die Gesamteinnahmen der BKK B. Braun Aesculap im Jahr 2024 auf 105,2 Millionen Euro.

Die Ausgaben des Jahres 2024 haben mit 108,4 Millionen Euro die Einnahmen deutlich übertrafen. Da die Verwaltungskosten der BKK im Jahr 2024 sogar leicht rückläufig waren, ist klar, dass der Ausgabenanstieg voll und ganz den Leistungsausgaben zuzuschreiben ist. In unserem größten Ausgabenposten, der Krankenhausbehandlung (circa ein Drittel), sind die Ausgaben im Vergleich zum Vorjahr um 7,26 Prozent gestiegen. Noch größer waren die Ausgabenanstiege beispielsweise bei den Arzneimitteln (+9,94 Prozent), den Hilfsmitteln (+14,48 Prozent) oder den Fahrkosten (+13,89 Prozent).

In Summe liegt das Ausgabenplus 2024 bei 7,21 Prozent, und damit deutlich über dem Einnahmenplus von 3,72 Prozent. Ein Bild, das sich so auch auf die gesamte Gesetzliche Krankenversicherung übertragen lässt.

Da die Politik sich weiterhin vor ihrer Verantwortung drückt, indem sie zum Beispiel die Beiträge für die Bürgergeldempfänger nicht adäquat aus Steuermitteln deckt oder die Mehrwertsteuer auf Arzneimittel absenkt, bleibt den Krankenkassen aktuell nichts anderes übrig, als auf die Ausgabenexplosion mit immer weiter steigenden Zusatzbeiträgen zu antworten. Wir hoffen sehr, dass es der neuen Bundesministerin für Gesundheit Nina Warken endlich gelingt, dringend notwendige Strukturreformen einzuleiten, die ihre Vorgänger auf die lange Bank geschoben haben.

Die zurückliegenden Haushaltsberatungen im Deutschen Bundestag lassen aber eher vermuten, dass sich vorerst nichts groß ändern wird

und die Krankenkassen gezwungen sind, immer wieder an der Zusatzbeitragsatzschraube zu drehen.

WEITERHIN POSITIVE VERSICHERTEN- UND MITGLIEDERENTWICKLUNG

Der stetige Versichertenzuwachs in einem weiterhin schwierigen politischen und gesellschaftlichen Umfeld bestärkt die BKK B. Braun Aesculap in ihrem Engagement, ein hohes Service- und Leistungsniveau für alle unsere Versicherten anzubieten.

Anzahl/Personen	2024
Mitglieder	22.117
Versicherte	29.464

ÜBERSICHT EINNAHMEN, AUSGABEN, ERGEBNIS UND VERMÖGEN

Das Jahr 2024 wurde mit einem Ausgabenüberschuss in Höhe von 3.271.557,93 Euro beendet.

Unser Vermögen (Stand 31.12.2024) beläuft sich auf 3,069 Mio. Euro.

Angaben in Euro	2024
Einnahmen, gesamt	105.169.541,49
je Versicherten	3.569,43
Ausgaben	108.441.099,42
je Versicherten	3.680,46
Rechnungsergebnis	-3.271.557,93
je Versicherten	-111,04
Vermögen	3.068.657,32
je Versicherten	104,15

Die detaillierten Ergebnisse werden Ende September auf unserer Homepage unter www.bkk-bba.de verfügbar sein.

DANK FÜR DAS VERGANGENE JAHR

Die Vorstände Mario Heußner und Christoph Armbruster danken im Gespräch mit der INFO-Redaktion allen beteiligten Partnern. Ein besonderer Dank gilt dem BKK Verwaltungsrat, allen BKK Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie allen BKK Versicherten, die durch einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit und der Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen sicherstellen, dass wir uns auch in herausfordernden Zeiten erfolgreich als betriebsbezogene Krankenkasse im Wettbewerb behaupten können.



Fragebogen zur Familienversicherung

Künftig einfach digital ausfüllen

Damit Ihre Angehörigen weiterhin beitragsfrei über die Familienversicherung mitversichert sein können, sind wir gesetzlich verpflichtet, regelmäßig die Voraussetzungen dafür zu prüfen. Aus diesem Grund bitten wir Sie einmal im Jahr um aktuelle Angaben und benötigen Ihre Mithilfe – auch wenn sich bei Ihnen nichts geändert hat.



DER DIGITALE FRAGEBOGEN KOMMT

Demnächst kann der Fragebogen zur Familienversicherung bequem online ausgefüllt werden. Auch benötigte Nachweise können Sie direkt digital hochladen – sicher, schnell und ohne Papierkram.

WAS BEDEUTET DAS KONKRET FÜR SIE

Erst, wenn Sie von uns angeschrieben werden, müssen Sie aktiv werden. Mit dem Anschreiben erhalten Sie alle Informationen, wie Sie den Fragebogen digital beantworten können – entweder über unsere Online-Geschäftsstellen-App oder über unsere Website.

SO FUNKTIONIERT ES FÜR SIE

› **Für Nutzer der Online-Geschäftsstelle Ihrer BKK B. Braun Aesculap:** Sie erhalten von uns zu gegebener Zeit ein Schreiben, indem wir Sie bitten, Ihre aktuellen Angaben ganz einfach in Ihrer Online-Geschäftsstelle zu erfassen.

› **Für Versicherte ohne Online-Geschäftsstelle:** Auch hier wird es leichtgemacht: Sie bekommen von uns einen Brief mit einem QR-Code, der Sie direkt zum Online-Formular führt. Mit einem persönlichen Einmal-Kennwort können Sie den Fragebogen dort sicher ausfüllen.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- › weniger Papierkram
- › schneller und sicherer Upload von Nachweisen
- › bequem am Smartphone, Tablet oder PC erledigen

So stellen wir gemeinsam sicher, dass Ihre Familienversicherung aktuell bleibt – und Sie mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben haben.

Information

Weitere Informationen zum Thema Familienversicherung finden Sie auf unserer BKK-Website unter <https://www.bkk-bba.de/mitgliedschaft/familienversicherung>



istock.com: finig83

istock.com: RomoloTavanil/Aleksei Naumov

Kinderhaut richtig pflegen – Dos and Don'ts

Tipps von der Kinder-Hautärztin Dr. med. Tatjana Braun

Kinderhaut ist einzigartig: Sie ist dünner, empfindlicher und nimmt Stoffe leichter auf als Erwachsenenhaut. Das macht sie besonders schützenswert. Mit der richtigen Pflege lassen sich trockene Stellen, Rötungen oder Reizungen oft vermeiden.



WENIGER IST MEHR

Gesunde Kinderhaut braucht wenig Pflege. Nach dem Waschen oder Baden reicht eine dünne Schicht Creme für den ganzen Körper. Wichtig: Produkte mit kurzer Inhaltsstoffliste, ohne Duft- und Farbstoffe. Zu dicke Cremeschichten oder Reste in Hautfalten können die Haut reizen.

CREME IST NICHT GLEICH CREME

Nicht jedes „Kinderprodukt“ ist wirklich gut für Kinderhaut. Achten Sie darauf, dass keine Duftstoffe (z. B. Linalool, Limonene) oder Lanolin (Wollwachs) enthalten sind – beides kann Allergien auslösen. Naturkosmetik klingt sanft, enthält aber oft ätherische Öle, die ebenfalls reizen können. Auch Pflegeprodukte von Erwachsenen sind meist zu stark. Besonders Kinder mit Neurodermitis brauchen sehr milde, reizarme Pflege.

PLANSCHZEIT & WASSERZEIT

Baden oder Duschen schadet der Haut nicht, wenn ein paar Dinge beachtet werden. Für Babys reichen fünf bis zehn Minuten bei etwa 37 °C, ältere Kinder dürfen ihre Planschzeit auch länger genießen. Oft genügt reines Wasser. Wenn die Haut stärker verschmutzt ist, eignen sich pH-neutrale, milde Waschlotionen oder ein Schuss Mandelöl im Wasser.

Klassische Seifen oder scharfe Waschtenside hingegen trocknen die Haut aus. Viele größere Kinder steigen lieber unter die Dusche – hier gilt: Wasser nicht zu heiß und Zeit nicht zu lang. Nach dem Baden oder Duschen sollte die Haut sanft abgetupft und innerhalb von drei Minuten eingecremt werden, damit die Feuchtigkeit in der Haut bleibt („soak and seal“).

WINDEL- UND ALLTAGSTIPPS

Im Windelbereich oder in Hautfalten kommt es leicht zu Reizungen. Reinigen Sie diese Stellen regelmäßig nur mit Wasser, danach gut trocknen lassen. Windelpausen oder später lockere Unterwäsche aus Baumwolle helfen zusätzlich. Bei Rötungen: sanft tupfen statt reiben und bei Bedarf eine zinkhaltige Wundschutzcreme nutzen.

DEO, SCHMINKE & CO.

In der Pubertät schwitzen Kinder stärker. Deos sind dann sinnvoll – am besten aluminiumfrei, unparfümiert und ohne Alkohol. Schminke ist erlaubt, solange die Produkte hautfreundlich sind, sie die Poren nicht verstopfen und abends gründlich abgewaschen werden.

SONNENSCHUTZ NICHT VERGESSEN

Babys unter einem Jahr gehören in den Schatten. Ältere Kinder sollten zusätzlich leichte Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille tragen. Für unbedeckte Haut sind mineralische Sonnenschutzmittel mit Zinkoxid oder Titandioxid geeignet. Wichtig: ab UV-Index 3 großzügig auftragen und alle zwei Stunden nachcremen – auch nach dem Schwimmen oder Schwitzen.

BKK-TIPP

Sie möchten mehr über die Hautgesundheit von Kindern erfahren? Dann hören Sie doch in die kostenlosen Podcasts „Haut + Herz“ rein. Dort werden wichtige Themen rund um die Kinderhaut in leicht verständlicher Sprache erklärt.



BKK B. Braun Aesculap; istock.com: Tom Merton

istock.com: iamguru/insta_photos

Wenn das Herz nach Nähe ruft

Warum wir uns manchmal allein fühlen – und was wieder verbindet

Einsamkeit betrifft Menschen in allen Lebensphasen – junge Erwachsene, die sich im Studium oder im ersten Job fremd fühlen, Berufstätige mit hohem Stresslevel, aber auch ältere Menschen, die Partner oder Freunde verloren haben. Entscheidend ist: Einsamkeit ist nicht einfach „allein sein“. Viele genießen es, Zeit für sich zu haben. Einsamkeit dagegen ist das belastende Gefühl, dass wichtige soziale Bindungen fehlen.



URSACHEN VON EINSAMKEIT IN DER HEUTIGEN ZEIT

Die Gründe sind vielfältig – und oft ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

- › **Lebensübergänge und Veränderungen:** Ein Umzug in eine fremde Stadt, der Wechsel in den Ruhestand oder der Verlust nahestehender Menschen können soziale Netzwerke plötzlich verkleinern.
- › **Digitale Nähe – echte Distanz:** Soziale Medien vermitteln Verbundenheit, doch häufig bleibt der persönliche Austausch oberflächlich. Was fehlt, sind echte Gespräche, Blickkontakt und das Gefühl, wirklich gehört zu werden.
- › **Zeitdruck und Individualisierung:** Viele Menschen sind stark eingespannt. Beruf, Familie und Verpflichtungen lassen wenig Freiraum für intensive Freundschaften. Gleichzeitig wächst die gesellschaftliche Erwartung, „alles allein schaffen zu müssen“.
- › **Individuelle Empfindungen:** Manche Menschen fühlen sich schneller ausgeschlossen, etwa durch Schüchternheit, Ängste oder negative Erfahrungen.

WARUM ALLEINSEIN BELASTEN KANN

Anhaltende Einsamkeit ist mehr als ein unangenehmes Gefühl – sie kann die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen. Studien zeigen: Wer dauerhaft einsam ist, hat ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und sogar ein geschwächtes Immunsystem. Einsamkeit kann sich also sowohl psychisch als auch körperlich auswirken.

FAZIT

Sich alleine zu fühlen, ist ein menschliches Gefühl, das jeder kennt – manchmal nur kurz, manchmal länger anhaltend. Wichtig ist, sie ernst zu nehmen und Schritte zu unternehmen, um wieder Anschluss und Nähe zu finden. Niemand muss dauerhaft einsam bleiben. Aktiv auf andere zuzugehen, kleine Alltagskontakte zu pflegen und bei Bedarf Unterstützung zu suchen, sind wirksame Wege, um wieder mehr Verbundenheit und Lebensfreude zu spüren.

GEMEINSCHAFT AUFBAUEN – SCHRITT FÜR SCHRITT

Das Gefühl des Alleinseins muss kein Dauerzustand bleiben. Schon kleine Schritte können helfen:

- › **Kontakte aktiv pflegen:** Auch, wenn es schwerfällt – rufen Sie Freunde oder Familienmitglieder an, verabreden Sie sich bewusst, auch zu kurzen Treffen.
- › **Neue Gemeinschaften suchen:** Vereine, Nachbarschaftsgruppen, Sportkurse oder ehrenamtliches Engagement sind gute Gelegenheiten, Gleichgesinnte zu finden.
- › **Interessen stärken:** Hobbys wie Musik, Kochen oder Sport bereichern nicht nur den Alltag, sondern bieten auch Gesprächsstoff und Anknüpfungspunkte für neue Kontakte.
- › **Offen über Gefühle sprechen:** Wer sich anderen anvertraut, stellt oft fest: Viele kennen das Gefühl des Alleinseins und können Verständnis zeigen.
- › **Digitale Hilfen nutzen – aber bewusst:** Online-Angebote oder Videotelefonie können Nähe schaffen, ersetzen aber nicht den persönlichen Austausch. Sie sollten eher Brücke als Ersatz sein.
- › **Professionelle Unterstützung annehmen:** Wenn Einsamkeit zur großen Belastung wird, können Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder psychologische Angebote weiterhelfen.



BKK-Kampagne: Achte auf Dich.

Teil 2: Stressbewältigung – nimm es locker

Termindruck, Konflikte und Multitasking gehören für viele zum Alltag. Das Ergebnis: Wir fühlen uns gestresst. Dieser Alarmzustand hat unseren Vorfahren einstmal das Leben gerettet. Er setzt kurzfristig Energie für Höchstleistungen frei. Als Dauerzustand kann Stress Körper und Psyche aber stark belasten. Wie wir mit Stress umgehen, fängt im Kopf an.



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK

INSTINKTE ÜBERNEHMEN

Bei Stress mobilisiert der Körper in kürzester Zeit Reserven, um blitzschnell reagieren zu können. Er schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Die Muskeln spannen sich an. Die Sinne schärfen sich. Wir sind kampfbereit oder fluchtbereit.

Dieser Alarmzustand hat Menschen früher vor Fressfeinden oder anderen Gefahren gerettet. Heute lässt er uns im Berufs- und Privatleben besondere Herausforderungen meistern. Er macht uns fokussiert, reaktionsschnell und extrem leistungsfähig. Stress hat also auch seine guten Seiten.

GUTER ODER SCHLECHTER STRESS?

Wenn Stress zeitlich begrenzt auftritt, kann er motivieren, aktivieren und die Kreativität anregen. Wir empfinden ihn dann als gut (Eustress). Herausforderungen erscheinen spannend und wir sind zuversichtlich, sie aktiv bewältigen zu können. Ist die Situation überstanden, haben wir das Gefühl, viel geschafft zu haben.

Schlechter Stress (Distress) setzt uns dagegen stark unter Druck. Er entsteht, wenn wir uns äußeren Umständen ausgeliefert fühlen. Das kann Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit haben, denn als unkontrollierter Dauerzustand macht uns Stress krank.



SELBSTWIRKSAM GEGEN STRESS

Stress entsteht im Kopf – und zwar oft schneller, als wir die eigentliche Ursache überhaupt wahrnehmen. Was uns stresst, können wir daher nur bedingt beeinflussen. Sehr wohl aber, wie wir damit umgehen. Mit etwas Übung lässt sich eine Haltung entwickeln, die uns hilft, Herausforderungen und Krisen selbstbewusst und gelassen zu meistern:

- › **Erwartungen managen:** Machen Sie sich bewusst, welche Ansprüche Sie an sich selbst stellen – und prüfen Sie, ob diese überhaupt realistisch sind. Ist das nicht der Fall, können Sie guten Gewissens „Nein“ sagen. In manchen Fällen ist etwas Mut zur Lücke auch eine Alternative.
- › **Lob annehmen:** Ein Kompliment muss man nicht kleinreden oder rechtfertigen. Bedanken Sie sich einfach und lassen Sie sich von dem positiven Feedback motivieren.
- › **Geleistetes anerkennen:** Sie können stolz darauf sein, im Laufe des Lebens schon zahlreiche Stresssituationen gemeistert zu haben. Wer sich das bewusst macht, kann Kraft aus diesen positiven Erfahrungen ziehen und sich gestärkt neuen Herausforderungen stellen.

UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Doch selbst bei einem starken seelischen Immunsystem und einem sicheren Umgang mit Stress sind psychische Erkrankungen nicht völlig ausgeschlossen. Wenn bei Ihnen seit mehreren Wochen typische Anzeichen auftreten, wie anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit, Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, ist ein Termin beim Haus-, Fach- oder Werkarzt, bei der Sozialberatung oder beim Therapeuten hilfreich.

PRÄVENTIONSKURSE FÜR EIN BESSERES WOHLBEFINDEN

Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Sorgen Sie für einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Auszeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Bewegungs- und Entspannungsmethoden können Sie mit zertifizierten Präventionskursen erlernen – sowohl online als auch vor Ort.

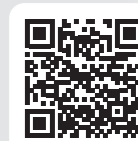
Unser umfangreiches BKK-Kursangebot Frühjahr 2026 finden Sie hier auf den Seiten 10 bis 13 und noch weitere Angebote online unter www.bkk-bba.de/praevention.



MÖCHTEN SIE MEHR ZUM THEMA STRESSBEWÄLTIGUNG WISSEN?

Auf unserer BKK Kampagnen-Website „Achte auf Dich.“ erhalten Sie interessante Informationen zum Thema Resilienz und Tipps, wie Sie Ihre psychische Gesundheit stärken können. Außerdem erwartet Sie dort ein Resilienz-Test, wechselnde Webcasts mit Live-Terminen von unseren Experten sowie verschiedene Podcasts zum Thema.

Informationen erhalten Sie unter: <https://bba.bkk-achteaufdich.de/>



iStock.com: DWP/ Grafiklab

BKK-Präventionskurse Frühjahr 2026

Anmeldung ab Dienstag, 28. Oktober 2025

Diese Kurse werden als Online- oder Präsenzkurse angeboten. Für die Online-Kurse benötigen Sie ein Endgerät (z. B. Laptop, Tablet) mit Kamera und Internetverbindung.

BITTE MELDEN SIE SICH ONLINE AN.*
WWW.BKK-BBA.DE/KURSANMELDUNG



KURSGEBÜHR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

» Die BKK B. Braun Aesculap übernimmt pro Kalenderjahr maximal zwei Präventionsmaßnahmen bis 250 Euro bei regelmäßiger Teilnahme von mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten. Hierbei wird die Teilnahme an BKK-Kursen sowie an externen Kursen bei Fremdanbietern angerechnet.

» Hinweis: Die Teilnahme an Präventionskursen ist auch bei Schichtarbeit möglich. Bitte melden Sie sich nach Anmeldung beim Team Gesundheitsförderung (Telefon: 05661 9003-746 oder per E-Mail: lena-sophie.bohl@bkk-bba.de).

» Für BKK B. Braun Aesculap-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Wurde bereits an zwei Präventionsmaßnahmen pro Kalenderjahr teilgenommen, sind für jeden weiteren BKK-Kurs 75 Euro zu entrichten.

» Teilnehmende von anderen Krankenkassen zahlen eine Kursgebühr von 175 Euro pro Kurs.

» Die Anmeldung ist verbindlich und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

* Sollte Ihnen eine Online-Anmeldung (z. B. aus technischen Gründen) nicht möglich sein, melden Sie sich in diesem Ausnahmefall bitte bei Lena-Sophie Bohl, Telefon 05661 9003-746 oder lena-sophie.bohl@bkk-bba.de. Schriftliche Anmeldungen per E-Mail oder Fax können nicht berücksichtigt werden. Ausgenommen sind Hörgeminderte, hier ist eine schriftliche Anmeldung möglich. Bei einigen gekennzeichneten Kursen erfolgt die Anmeldung direkt beim Kursanbieter.

Die Kursübersicht gliedert sich in **Bewegung (S. 10 bis 13)** sowie **Entspannung (S. 13)**



BODYFORMING

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts geht es an die Körperveränderung. Mit einfachen, aber effektiven Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert sowie die Kraft und Ausdauer der Muskeln trainiert. Ihr Wohlbefinden wird gesteigert.

Beginn Kurs 1	Donnerstag, 5. Februar 2026, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 5. Februar 2026, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom



FASZIENTRAINING

Anmeldung direkt bei KL

Abwechslungsreiche Faszienerübungen mit und ohne Hilfsmittel kräftigen die Muskulatur, fördern die Koordination sowie das Gleichgewicht und stimulieren den Blut- sowie Lymphfluss. Ein ganzheitliches Training, das die Körperwahrnehmung schult, Spannungen löst und das Wohlbefinden steigert. Als eigenständiges Training oder Ergänzung zu einem bestehenden Sportprogramm.

Sie benötigen: Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe

Beginn	Mittwoch, 4. Februar 2026, 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung (KL)	Lea Hilt, M. Sc., Betriebliches Gesundheitsmanagement
Anmeldung	E-Mail kontakt@inbewegung.info
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen

iStock.com: Goodboy Picture Company/FatCamera/Jacoblund

iStock.com: dima_sidelnikov/Prostock-Studio



FIT INS ALTER – FIT IM ALTER

Mit fortschreitenden Lebensjahren können Beweglichkeit, Belastbarkeit, Kondition und Koordination nachlassen. Sie können mit gezielten Übungen selbst etwas dagegen tun – Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, sanfte Kräftigungsübungen für die Muskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden. Regelmäßiges Üben mit Gleichgesinnten hilft, fit und mobil zu bleiben. Alle Übungen können ganz individuell entsprechend der persönlichen Konstitution ausgeführt werden.

Beginn Kurs 1	Mittwoch, 4. Februar 2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 5. Februar 2026, 10.45 – 11.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

Beginn Kurs 3	Donnerstag, 5. Februar 2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
Ort	ADTV Tanzschule dance4you Schwarzwaldstraße 5, 78532 Tuttlingen-Möhringen

GERÄTEGESTÜTZTES KRAFTTRAINING

Anmeldung über einen separaten Link

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein ganzheitliches Krafttraining zur Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Kurseinheiten kombinieren zwei effektive Trainingsformen: Zum einen wird an einem individuell eingestellten Gerätezirkel trainiert, der gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist. Zum anderen kommen freie Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern oder Medizinbällen zum Einsatz, die funktionelle Bewegungsabläufe und die Körperwahrnehmung stärken.

Durch die abwechslungsreiche Kombination aus Gerätetraining und freien Übungen lernen die Teilnehmenden zwei wirkungsvolle Trainingsmethoden kennen, die sich ideal ergänzen. In zehn Kurseinheiten werden Kraft, Stabilität und Beweglichkeit systematisch aufgebaut – für mehr Energie im Alltag und eine nachhaltige Gesundheitsförderung.

Beginn	Donnerstag, 5. Februar 2026, 19.00 – 19.45 Uhr
Dauer	8 x 45 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung (KL)	Robert Ernst, Sportwissenschaftler
Anmeldung	https://www.bkk-bba.de/krafttraining
Ort	Blu Guxhagen, Am Fuldaberg 1A, 34302 Guxhagen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen

OSTEOLETIC – GESUNDHEITLICHE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Die gesundheitliche Ganzkörperkräftigung Osteoletic richtet sich an alle ohne gesundheitliche Einschränkungen. Der Kurs beinhaltet Koordination, Beweglichkeit, Stabilisierung, Kräftigung und Entspannung. Die Voraussetzungen für eine gesunde Körperhaltung werden vor dem Hintergrund der osteopathischen Denkweise erarbeitet.

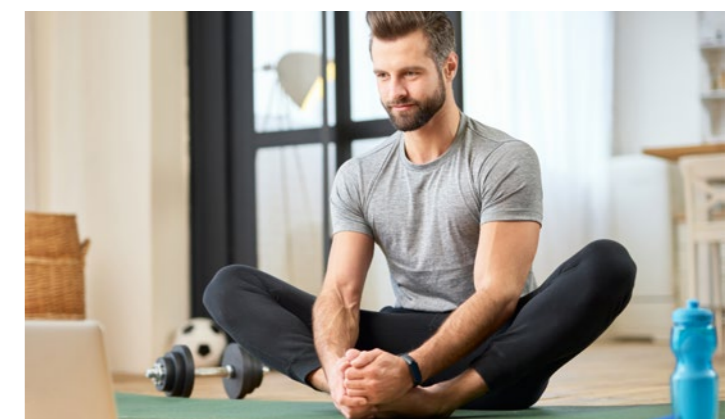
Beginn	Montag, 2. Februar 2026, 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Katrin Reinbold, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

GESUNDHEITSTRAINING SPEZIELL FÜR MÄNNER

Eine gute Rumpfkraft ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und beugt frühzeitig körperlichem Abbau vor. Dieser Kurs zielt auf die Verbesserung des Wohlbefindens und dient als Ausgleich zu einseitiger Körperbeanspruchung. Ausdauertraining führt zur Stärkung der Herz- und Kreislauf-Funktion. Stretching erhöht die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor – die Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger; der Band- und Gelenkapparat wird aktiviert.

Beginn Kurs 1	Montag, 2. Februar 2026, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

Beginn Kurs 2	Donnerstag, 5. Februar 2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



FUNKTIONELLES TRAINING

Anmeldung direkt bei KL

Vielseitige Bewegungsmuster, die darauf abzielen, den Bewegungsapparat funktionsfähig zu halten. Hier wird das muskuläre Zusammenspiel in komplexen Bewegungen trainiert und beeinträchtigte Bewegungsmuster verbessert. So werden Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer gesteigert. Die Vielfalt an Optionen ermöglicht ein individuelles Training in der Gruppe.

Beginn	Dienstag, 3. Februar 2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung (KL)	Linda Wolf, Physiotherapeutin
Anmeldung	E-Mail kontakt@inbewegung.info
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen

FLEXIBEL TRAINING – BEWEGLICHKEIT

Anmeldung über einen separaten Link

Gezieltes Beweglichkeitstraining zur Förderung von Mobilität, Gleichgewicht und Rumpfstabilität. Mit Übungen zur Sturzprophylaxe, Faszienpflege und Kräftigung wird körperlicher Inaktivität entgegengewirkt und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt.

Beginn	Donnerstag, 5. Februar 2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Robert Ernst, Sportwissenschaftler
Ort	Blu Guxhagen, Am Fuldaberg 1A, 34302 Guxhagen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen
Anmeldung	https://www.bkk-bba.de/flexibles-training

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik dient der gezielten und systematischen Stabilisierung der Wirbelsäule sowie Kräftigung der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur. Neben praktischen Übungen werden umfangreiche Informationen zur richtigen Körperhaltung beim Stehen, Sitzen, Heben und Tragen vermittelt. Die Kursinhalte lassen sich ideal zu Hause selbstständig fortsetzen.

Beginn Kurs 1	Montag, 9. Februar 2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen

Nur für Aesculap-/ B. Braun-Mitarb.

Beginn Kurs 2	Montag, 9. Februar 2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung (KL)	Lea Hilt, M. Sc., Betriebliches Gesundheitsmanagement
Anmeldung	E-Mail kontakt@inbewegung.info
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen

Anmeldung direkt bei KL

Beginn Kurs 3	Dienstag, 3. Februar 2026, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
Ort	Aktivhalle B. Braun, Mistelweg 2, 12357 Berlin

Beginn Kurs 4	Dienstag, 3. Februar 2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen

Nur für Aesculap-/ B. Braun-Mitarb.

Beginn Kurs 5	Dienstag, 3. Februar 2026, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 6	Donnerstag, 5. Februar 2026, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
Ort	Online über Zoom



AQUA-FITNESS

Ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird der Körper effektiv trainiert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule langfristig gekräftigt. Das Training erfolgt in horizontaler und vertikaler Position und unter Zuhilfenahme einiger „Widerstandsmittel“.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Kurse im warmen Wasser stattfinden. Sofern Herz-Kreislauf-Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 3. Februar 2026, 16.45 – 17.30 Uhr
Dauer	10 x 45 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Tugba Brede, Physiotherapeutin
Ort	Blu Guxhagen, Am Fuldaberg 1A, 34302 Guxhagen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen
Anmeldung	https://www.bkk-bba.de/aqua-fitness

Anmeldung über einen separaten Link

Beginn Kurs 2	Dienstag, 3. Februar 2026, 17.55 – 18.25 Uhr
Dauer	10 x 30 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Dunja Cipria, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitness-Trainerin
Ort	Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Huberstraße 8, 78073 Bad Dürkheim



FIT&ROLL® – FUNKTIONELLE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Im Präventionskurs „Fit&Roll® – funktionelle Ganzkörperkräftigung“ geht es um funktionelles, kräftigendes Training in Theorie und Praxis. Im Hauptteil jeder Kurseinheit stehen Übungen zur Stabilität und Kräftigung im Mittelpunkt. Die myofasziale Release-Technik mit Faszienrollen und -bällen bildet den Abschluss jeder Kurseinheit. Mit geringem Aufwand und einfachen Übungen können die Teilnehmenden primär ihre Kraft und Leistungsfähigkeit der Muskulatur deutlich verbessern. In den zehn Kurseinheiten wird diese durch regelmäßige und gezielte Kräftigung trainiert und anschließend regeneriert, was für eine präventive Lösung von Spannungen und dadurch insgesamt für eine höhere Leistung sorgt.

Sie benötigen: Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

Beginn Kurs 1	Dienstag, 3. Februar 2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 2	Mittwoch, 4. Februar 2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

istock.com: alvarez/zinevych/Wavebreakmedia

istock.com: FatCamera

BECKENBODENTRAINING

Anmeldung direkt bei KL

Vielseitige Bewegungsmuster, die darauf abzielen, den Bewegungsapparat funktionsfähig zu halten. Hier wird das muskuläre Zusammenspiel in komplexen Bewegung trainiert und beeinträchtigte Bewegungsmuster verbessert. So werden Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer gesteigert. Die Vielfalt an Trainingsoptionen ermöglicht ein individuelles Training in der Gruppe.

Beginn	Mittwoch, 4. Februar 2026, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung (KL)	Lea Hilt, M. Sc., Betriebliches Gesundheitsmanagement
Anmeldung	E-Mail kontakt@inbewegung.info
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen
Kosten	149 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen

HATHA YOGA FÜR JUNGE MÜTTER

Anmeldung direkt bei KL

Kursangebot für junge Mütter mit Stressbelastung, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Empfehlenswert nach abgeschlossener Rückbildung.

Hinweis: Teilnahme am Kurs mit Kind unter eigener Aufsicht ist möglich.

Beginn	Montag, 2. Februar 2026, 09.15 – 10.15 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung (KL)	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Anmeldung	0160 97603098 (WhatsApp) od. E-Mail zsuzsanna.gassner@gmail.com
Ort	Rathausstraße 17, 78194 Immendingen (Witthohhalle Hattingen)
Kosten	159 Euro – nur für Versicherte anderer Krankenkassen

QIGONG – HEILENDE BEWEGUNG

Qigong ermöglicht es, die Lebensenergie (Qi) durch achtsames und stetiges Üben (Gong) zu aktivieren und zu kultivieren. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, dass Ruhe und Bewegung gleichermaßen wichtig sind und zusammengehören. Durch die Übungen wird der Körper aufrechter, kräftiger und geschmeidiger – die Bewegungen werden differenzierter. Innere Funktionen wie Kreislauf, Atmung und Verdauung können sich regulieren. Der Geist wird ruhiger, klarer und wacher. Im psychischen Bereich kommt es zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität.

Beginn	Donnerstag, 5. Februar 2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



YOGA

Yoga ist ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Es werden Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen für mehr Wohlbefinden und Resilienz im Alltag vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen die klassische Yoga-Körperhaltung (Asana), diese wird zu kleinen Übungssequenzen im Atemfluss verbunden. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung des Körpers und des Atems, Übungen der Anspannung und Entspannung sowie der Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens. Der Abschluss besteht aus einer Tiefenentspannung und Meditationsübung.

Beginn Kurs 1	Montag, 2. Februar 2026, 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen-Möhringen

Beginn Kurs 2	Montag, 2. Februar 2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Antje Schäfer, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom

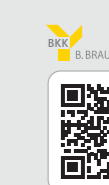
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 5. Februar 2026, 18.45 – 20.15 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom

Noch mehr Präventionsangebote für Sie

Neben den BKK-Kursen bieten wir Ihnen auch Gesundheitsreisen und weitere zeitlich unabhängige Online-Präventionskurse an.

Mehr unter www.bkk-bba.de/praevention

Zudem informieren wir regelmäßig via Instagram und Facebook zu neuen Gesundheits- und Präventionsangeboten. Abonnieren Sie uns gerne!



BKK B. BRAUN | AESCULAP



Schmerzmittel – wenn Hilfe zur Gefahr wird

Warum der Griff zur Tablette nicht immer die beste Lösung ist



Sie sitzen im Büro, der Kopf pocht. Noch schnell zwei Tabletten – und weiter geht's. Schmerzmittel gehören für viele Menschen zum Alltag wie der morgendliche Kaffee. Schnell, bequem, scheinbar harmlos. Doch wer bei jeder Verspannung, Migräne oder jedem Zahnschmerz direkt zur Tablette greift, geht ein ernstzunehmendes Risiko ein: Denn Schmerzmittel helfen nur effektiv, wenn man sie richtig einsetzt – sonst drohen Resistenzen, Nebenwirkungen oder sogar eine Abhängigkeit.

WENN SCHMERZ ZUR GEWOHNHEIT WIRD

Ob Ibuprofen, Paracetamol oder Diclofenac: Schmerzstillende Medikamente sind rezeptfrei erhältlich, leicht zu dosieren und wirken zuverlässig. Gerade das macht sie aber auch anfällig für Fehlgebrauch. Wer zu häufig und über einen längeren Zeitraum zu Schmerzmitteln greift – insbesondere bei Kopfschmerzen, riskiert das sogenannte medikamenteninduzierte Kopfschmerz-Syndrom. Die Tablette, die eigentlich Linderung bringen soll, verursacht dann selbst den Schmerz. Ein Teufelskreis.

EIN UNTERSCHÄTZTES RISIKO

Viele wissen nicht: Bereits ab zehn Einnahmetagen pro Monat über längere Zeit kann es unabhängig von der Dosis problematisch werden. Besonders betroffen sind Menschen mit chronischen Schmerzen oder regelmäßig wiederkehrenden Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Auch psychischer Stress spielt eine Rolle: Schmerzmittel werden mitunter als Mittel gegen Erschöpfung, Reizüberflutung oder emotionale Anspannung eingenommen – ohne ärztliche Begleitung.

WARUM WENIGER MANCHMAL MEHR IST

Die Lösung liegt nicht im vollständigen Verzicht, sondern im bewussten Umgang mit Schmerzmitteln. Schmerz ist eine wichtige Warnfunktion des Körpers und sollte nicht dauerhaft „ausgeschaltet“ werden. Wer bei Beschwerden sofort zur Tablette greift, ohne Ursache oder Verlauf zu klären, läuft Gefahr, die Warnsignale zu überhören.

Stattdessen gilt: beobachten, nachdenken, erst dann handeln. Wann und wie oft treten die Schmerzen auf? Welche Ursachen sind möglich, etwa Stress, Schlafmangel oder Verspannungen?

Häufig können auch nicht-medikamentöse Maßnahmen helfen: Bewegung, Entspannungsübungen, Ergonomie am Arbeitsplatz oder physiotherapeutische Anwendungen. Bei wiederkehrenden Schmerzen sollte in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt werden – nicht nur zur Diagnose, sondern auch zur individuellen Schmerztherapie.



SCHMERZFALLEN IM ALLTAG – TYPISCHE AUSLÖSER FÜR TABLETTENGEBRAUCH



Laptop-Nacken und Bildschirmstress

Wer zu lange verkrampft vor dem Bildschirm sitzt, kennt die Spannungskopfschmerzen – oft unnötig medikamentös behandelt.



„Ich muss funktionieren“-Mentalität

Schmerzen gelten als Schwäche, Medikamente als schnelle Lösung – auch ohne Rücksicht auf Ursachen oder Nebenwirkungen.



Selbstmedikation ohne Beratung

Viele greifen zu rezeptfreien Mitteln, ohne die Packungsbeilage zu lesen oder ihre Einnahme zu dokumentieren.

SCHMERZMITTEL SIND KEIN ALLHEILMITTEL

Ob bei akuten Beschwerden oder chronischen Schmerzen, Medikamente können wertvolle Helfer sein, aber keine Dauerlösung. Ein bewusster, informierter Umgang ist entscheidend, um dem Körper nicht langfristig zu schaden. Wer regelmäßig Schmerzmittel einnimmt, sollte immer ärztlich abklären lassen, ob Alternativen möglich oder sogar notwendig sind. Denn, richtige Hilfe beginnt mit richtiger Information.

HILFE UND BERATUNG BEI SCHMERZMITTELGEBRAUCH

› **Hausarzt/Apotheke:** Bei Fragen zu Schmerzmitteln oder regelmäßigem Gebrauch ist die Hausarztpraxis oder Apotheke oft die erste Anlaufstelle für medizinische Beratung, Aufklärung und weiterführende Unterstützung.

› **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD):** 0800 011 77 22 (kostenfrei)

› **Schmerzliga Deutschland e. V.:** Infos und Ansprechpartner für Menschen mit chronischen Schmerzen unter schmerzliga.de

MODEDROGE TILIDIN

Ein besonders alarmierender Aspekt des Schmerzmittelmissbrauchs betrifft Jugendliche und junge Erwachsene: In sozialen Medien und Teilen der Rap-Kultur hat sich Tilidin – ein starkes, verschreibungspflichtiges Opioid – zur regelrechten Modedroge entwickelt. Die Wirkung wird oft als „entspannend“ oder „beruhigend“ beschrieben und verharmlost, dabei sind die Risiken hoch: Tilidin kann schnell abhängig machen, schwere körperliche und psychische Schäden verursachen und im schlimmsten Fall lebensgefährlich wirken. Besonders problematisch: Viele Jugendliche wissen wenig über die Nebenwirkungen oder unterschätzen die Suchtgefahr massiv.

Laut aktueller Daten der BOJE-Studie (2024) gaben vier Prozent der befragten 15- bis 18-Jährigen an, mindestens einmal im Leben Opiode konsumiert zu haben – Tendenz steigend. Das zeigt: Schmerzmittelmissbrauch ist längst nicht nur ein Problem medizinischer Fehlanwendung, sondern hat gesellschaftliche und kulturelle Dimensionen.



Digitale Zusatzangebote für Ihre Gesundheit

Ihre BKK B. Braun Aesculap unterstützt Sie mit modernen und kostenlosen Services, die Ihnen den Zugang zu medizinischer Beratung erleichtern – jederzeit und ohne lange Wartezeiten.

TeleClinic – ärztliche Beratung online



Ob akute Beschwerden, psychische Belastungen oder eine ärztliche Zweitmeinung: Mit TeleClinic erhalten Sie rund um die Uhr ärztliche Hilfe per Video-Sprechstunde. Über 200 Fachärzte aus mehr als 30 Disziplinen stehen Ihnen flexibel und kostenlos zur Verfügung – einfach registrieren, App laden und loslegen.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER

<https://www.bkk-bba.de/leistungen/besondere-versorgung>



Dermanostic – Hautarzt per App



Sie haben Hautprobleme, aber kein schneller Termin ist in Sicht? Mit der dermanostic-App erhalten Sie innerhalb von 24 Stunden eine qualifizierte dermatologische Diagnose und eine individuelle Therapieempfehlung. Laden Sie ein Foto hoch, beantworten Sie ein paar Fragen – und schon erhalten Sie Ihren digitalen Arztbrief. Für Sie entstehen keine Kosten.

ERFAHREN SIE MEHR UNTER

<https://www.bkk-bba.de/leistungen/besondere-versorgung>



Gesundheitstelefon – Expertenrat rund um die Uhr

Ob allgemeine Gesundheitsthemen, Impfberatung, Arzneimittel- oder Auslandsberatung, Elternfragen oder psycho-soziale Soforthilfe – das Gesundheitstelefon der ME:CO steht Ihnen 24/7 kostenfrei zur Seite. Ein kompetentes Expertenteam beantwortet Ihre Fragen vertraulich und unterstützt Sie bei Bedarf auch bei der Facharzt- oder Therapieplatzsuche.

Kostenlose Servicenummer: 0800 140 55 41 – 17 290

LESEN SIE MEHR UNTER

<https://www.bkk-bba.de/service/medizinisches-servicetelefon>



MEDICAL CONTACT[®]

