

---

Jede Menge Luft  
nach oben  
Atemcoach und  
Mentaltrainer Timo  
Niessner im Interview  
Seite 6

---

Selbstbestimmt den  
Alltag meistern  
Leben mit Asthma  
Seite 10

---

„Krankheitsbilder,  
die wir heute noch  
nicht kennen“  
Risiken von E-Zigaretten  
Seite 16

---

Ein starkes Organ –  
und doch so fragil  
Neues Referenzzentrum  
für Lungenpathologie  
Seite 20

---

Aktuelle  
Rechtsprechung  
BGH: Ärzte müssen  
Patienten vor Eingriffen  
mündlich über Risiken  
aufklären  
Seite 26

---

Digitalisierung im  
Gesundheitswesen  
DALIMED ebnet Weg für  
die Zustellung von  
digitalen Arztrechnungen  
Seite 28

**TITELTHEMA**

# DURCH ATMEN

Gesund leben, Stress abbauen und zur  
Ruhe kommen: Entdecken Sie mit uns die  
geheime Superkraft der Atmung!

FÜR BESTEN

# DURCHBLICK BEI DER HYBRID-DRG-ABRECHNUNG!

WER ?!

WAS ?!

WIE ?!

**HYBRID-DRG: KURZ ERKLÄRT –  
EINFACH ABGERECHNET**



Unsere Experten sagen Ihnen,  
was Sie wissen müssen!

Rundum-Service ohne Softwarekosten  
mit **BETEILIGUNGSBERECHNUNG**  
und zu **ATTRAKTIVEN KUNDENKONDITIONEN!**



**JETZT IHR ANGEBOT ANFORDERN**

und für noch mehr Durchblick  
ein Brillenputztuch erhalten:

[ihre-pvs.de/hybrid-drg](https://ihre-pvs.de/hybrid-drg)

 **PVS** holding

ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESEN

bayern  
berlin-brandenburg-hamburg  
rhein-ruhr  
pria

# editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser ersten PVS einblick-Ausgabe des Jahres 2025 werden Sie auf beeindruckende Zahlen stoßen: Wussten Sie zum Beispiel, dass der Mensch pro Tag bis zu 20.000 Atemzüge tätigt? Dabei saugen wir täglich rund 10.000 Liter frische Luft ein und die gleiche Menge wieder aus. Hinzu kommt: Die Bronchiolen, an denen der Gasaustausch in unserer Lunge stattfindet, enden in etwa 300 Millionen kleinen Lungenbläschen – diese wiederum bilden eine Gesamtoberfläche von circa 100 bis 140 Quadratmetern! Sie sehen: Mit unserem Schwerpunkt „Durchatmen“ tauchen wir auf den folgenden Seiten in eine spannende Welt ein!

Dabei ist allerdings auch festzustellen, dass sich Lungen- und Atemwegserkrankungen weltweit auf dem Vormarsch befinden: Die „Volkskrankheit Asthma“ beispielsweise beeinträchtigt viele kleine und große Patientinnen und Patienten in ihrer aktiven Alltagsgestaltung. Moderne Therapieformen geben jedoch Grund zur Hoffnung – welche Rolle dabei neuartige Biologika spielen und wie wichtig zudem die Eigeninitiative der Betroffenen ist, lesen Sie ab S. 10.

Auch bei den Fällen von Keuchhusten, COPD, Long Covid sowie Lungenkrebs sind national wie international besorgniserregende Zahlen zu verzeichnen. Vor diesem Hintergrund lassen wir im Magazin Expertinnen und Experten ausführlich zu Wort kommen. Dies geschieht etwa im Rahmen eines Porträts des neuen Referenzzentrums für Lungenpathologie an der Uniklinik RWTH Aachen. Dort weiß man: Mit Häufung der unterschiedlichen Krankheitsbilder steigen gleichzeitig die Herausforderungen in der Diagnostik. Digitale Tools und KI-Lösungen unterstützen daher die Medizinerinnen und Mediziner dabei, den verschiedenen Lungenkrankungen auf den Grund zu gehen.

Liebe Leserinnen und Leser, im vorliegenden Heft geben wir Ihnen auch verschiedene Inspirationen für wohltuende Atemtechniken, die mentale Gesundheit sowie einen gesunden Schlaf an die Hand. Schließlich lässt sich unsere thematische Klammer auch aus einer anderen Perspektive betrachten: Durchzuatmen, das kann ebenso bedeuten, im Alltag innezuhalten, sich aufs Wesentliche zu besinnen und kleinere Pausen einzulegen.

Und auch wir von der PVS durften am Ende des vergangenen Jahres kurz innehalten und gemeinsam mit unserem geschätzten Geschäftsführer Gerd Oelsner auf seine 43-jährige Tätigkeit im Unternehmen zurückblicken. Dies geschah im festlichen Rahmen einer „Goodbyenachtsfeier“: Für seinen neuen Lebensabschnitt im wohlverdienten Ruhestand wünschen wir Gerd Oelsner von Herzen Glück, Gesundheit und Zufriedenheit!

Darüber hinaus erwarten Sie in dieser Ausgabe natürlich wieder gewohnte Rubriken, die Ihnen unter anderem Einblicke ins aktuelle Seminar-Programm des PVS forums geben und Aufschlussreiches aus der aktuellen Rechtsprechung bereithalten.

Beim Lesen wünschen wir Ihnen viel Vergnügen!



**Jürgen Möller**  
Geschäftsführer



**Mike Wolfs**  
Geschäftsführer



**Dieter Ludwig**  
Sprecher der  
Geschäftsführung  
PVS holding

**Dr. Dominik  
Breidenbach**  
Geschäftsführer  
PVS holding



TITELTHEMA

# DURCH ATMEN

Gesund leben, Stress abbauen und zur Ruhe kommen: Entdecken Sie mit uns die geheime Superkraft der Atmung!

AB SEITE **6**



Foto: © Miljan Zivković - stock.adobe.com

## PVS einblick JETZT ONLINE LESEN

auf [pvs-einblick.de](https://pvs-einblick.de)

Die Printausgabe der PVS einblick wird demnächst eingestellt!

Abonnieren Sie den **PVS letter**, und verpassen Sie keine Ausgabe mehr!

[pvs-letter.de](https://pvs-letter.de)



## PVS einblick GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie einen

**TEFAL OPTIGRILL+ XL  
KONTAKTGRILL**

9 Programme, Garstufenanzeige, Abnehmbare XL-Platten, Manueller Modus, Elektrogrill, Edelstahl

SEITE **50**



Foto: © Tefal

Aktuelle  
Rechtsprechung

BGH: Ärzte müssen Patienten vor Eingriffen mündlich über Risiken aufklären

SEITE **26**

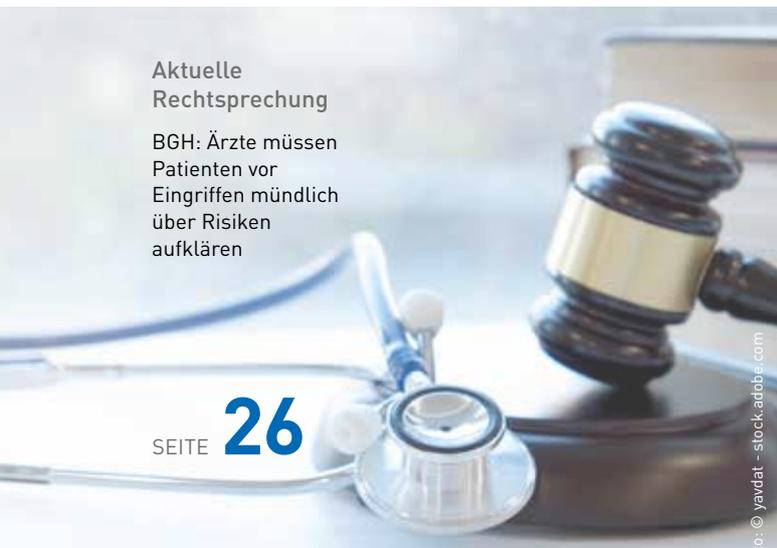


Foto: © yavdat - stock.adobe.com

Digitalisierung im  
Gesundheitswesen

DALiMED ebnet Weg für die Zustellung von digitalen Arztrechnungen

SEITE **28**



Foto: © Farknot Architect - stock.adobe.com

# inhalt

- 3** Editorial
- TITELTHEMA DURCHATMEN**
- 6** **Jede Menge Luft nach oben**  
Die Kraft des bewussten Atmens: Atemcoach und Mentaltrainer Timo Niessner im Interview
- 10** **Selbstbestimmt den Alltag meistern**  
Leben mit Asthma + Erfahrungsbericht
- 16** **„Krankheitsbilder, die wir heute noch nicht kennen“**  
Risiken von E-Zigaretten
- 20** **Ein starkes Organ – und doch so fragil**  
Neues Referenzzentrum für Lungenpathologie
- 24** **PVS forum: Auszug aus dem Seminar-Programm 2025**
- 25** **Goodbyenachten**  
PVS feierte den Abschied von Geschäftsführer Gerd Oelsner in weihnachtlicher Atmosphäre
- 26** **BGH: Ärzte müssen Patienten vor Eingriffen mündlich über Risiken aufklären**  
Aktuelle Rechtsprechung
- 28** **DALiMED ebnet Weg für die Zustellung von digitalen Arztrechnungen**  
Digitalisierung im Gesundheitswesen
- 30** **Bewusst atmen, gesund leben**  
Techniken & Trends
- 34** **Moment mal eben!**  
Buchtipps für mehr Gelassenheit
- 38** **Die Depression – ein fieser Lügner**  
Neuen Mut fassen: Interview mit der Psychologin und erfolgreichen Instagramerin Dinah-Kristin Berger
- 42** **Keuchhusten: Starker Anstieg der Infektionszahlen**  
6 Fragen, 6 Antworten
- 44** **„Erschreckend, wie viele ehemals Infizierte noch Beschwerden haben“**  
Einschränkungen durch Long Covid
- 48** **Mitarbeiteraktion – die PVS kürte das beste Foto zum Thema „Weihnachtsbäckerei“**
- 50** **PVS kurz + knapp**  
PVS News, Gewinnspiel, Jobs, Impressum

An underwater photograph of a diver in a dark wetsuit and fins, swimming away from the camera towards the surface. Sunlight filters through the water from the top right, creating a bright, shimmering effect. The water is a deep blue color.

Die Kraft des  
bewussten Atmens

# JEDE MENGE LUFT NACH OBEN

Bis zu 21.000 Atemzüge führen wir täglich durch, meist unbewusst und automatisch. Der Breathworktrainer, Mentalcoach und Apnoetaucher Timo Niessner kennt die Wechselbeziehung zwischen einem klaren Kopf und der richtigen Atmung. Dank seiner Erfahrungen, die er beim Luft anhalten unter Wasser macht, betrachtet der gebürtige Schwabe das Leben aus einem anderen Blickwinkel: Welches Potenzial unsere Atmung besitzt und wie sie sich als Werkzeug für mehr Gelassenheit, Produktivität und unsere Gesundheit nutzen lässt, vermittelt Niessner in Workshops, Coachings und Online-Kursen.



Der Coach und Mentaltrainer Timo Niessner weiß: „Die Atmung beeinflusst unseren Körper.“



In Workshops vermittelt Timo Niessner ganz unterschiedliche Atemtechniken.

Fotos: © Thomas Jéridl

**O**b Stress, Nervosität, Gelassenheit oder Schlaf – unsere Atemfrequenz passt sich jederzeit den unterschiedlichsten Alltagssituationen an. Weshalb lohnt es sich, bewusst auf die eigene Atmung zu achten?

**Timo Niessner:** Die Atmung gibt mir die Möglichkeit, meinen Körper besser wahrzunehmen und zu erkennen, in welchem mentalen Zustand ich mich gerade befinde. Ein relativ einfaches Tool, auf das ich immer wieder zurückgreifen kann. Da die Atmung jederzeit nebenher läuft, lassen sich im Alltag verschiedene Techniken gut integrieren. Ein Rat, den ich den Teilnehmenden meiner Kurse beispielsweise gerne mit auf den Weg gebe, ist, einfach mal die Hand auf den Oberkörper zu legen um festzustellen, ob man sich gerade eher in einer brust- statt in einer bauchlastigen Atmung befindet. Erstere führt nämlich zu einer viel zu hohen muskulären Beanspruchung, was wiederum die generelle körperliche Anspannung sowie eine hohe Herzfrequenz begünstigt. Bei der erhöhten Atemfrequenz neigen wir zu mentalem Stress, unterstützt durch die jeweilige körperliche Situation.

*Da die Nasenöffnung deutlich kleiner ist als die des Mundes, entsteht dort ein höherer Atemwiderstand. Welche Vorteile kann die primäre Nasenatmung mit sich bringen?*

Da muss man differenzieren. Natürlich ist die Öffnung des Mundes grundlegend größer als die der Nase, doch letztlich landet die eingeatmete Luft über beide Wege in der stets gleichgroßen Luftröhre. Die Diskussion um diese beiden Atemwege ist sehr spannend: Die Nasenatmung wird als sehr positiv gewertet, auch wenn der angesprochene Atemwiderstand dabei nicht nur auf der Öffnung der Nasenlöcher beruht, sondern auch auf den Nasennebenhöhlen – der „Klimaanlage“ unserer Lunge. Die Mundatmung wiederum bringt uns eher an den Punkt, dass wir flach und hochfrequent atmen und dabei die Luft tendenziell zu schnell einziehen. Übrigens: In Gesprächen bemerke ich immer wieder, dass der Fokus auf einer vollen und tiefen Einatmung liegt. Dabei ist es so viel wichtiger, voll und ganz auszuatmen. Ganz gleich, ob durch Mund oder Nase.

#### Weshalb?

Wenn unser Atem bewusst den Körper verlässt, entspannt sich dieser. Bei solch einem „Herausfallen lassen“ der Luft lockern wir gleichzeitig auch die Muskulatur. Ich würde da noch einen Schritt weitergehen: In stressigen Situationen oder auch Zuständen der Angst und Panik sollten wir uns immer darauf fokussieren, nicht ein-, sondern erstmal auszuatmen. Denn diese Deaktivierung des Nervensystems gibt uns die Möglichkeit,

in einen ruhigeren Zustand zu gelangen. Die verlängerte Ausatmung bringt uns an einen Punkt, an dem wir die Lungen so weit leeren, dass wir im Anschluss wieder voll einatmen können. Das gilt ja letztlich für jeden „Behälter“: Erst wenn dieser komplett leer ist, kann ich ihn wieder in Gänze füllen.

#### Welche Bereiche unseres Körpers oder auch Alltags können wir mit einer bewussten Atmung beeinflussen?

Da stellt sich immer die Frage, was man beeinflussen möchte. Es existieren ja in der Tat ganz unterschiedliche Themen – etwa Sport und Bewegung, Ernährung, Blutzuckerwerte oder auch die Verdauung. Jeder darf für sich eruieren, was er aktuell benötigt. Vielleicht ist da jemand, der in der Nacht nur wenig Schlaf gefunden hat, nun bereits auf einen langen Arbeitstag zurückblickt, fix und fertig ist, sich aber am Abend noch auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren muss. Als Breathworktrainer kann ich dieser Person etwas an die Hand geben, damit sie sich nochmal für eine Stunde pushen und da durchzuboxen kann. Genauso existieren aber auch entsprechende Übungen, um im Anschluss wieder zur Ruhe zu kommen und den Tag ausklingen zu lassen. Wichtig ist: Mit jeder neuen Situation und Emotion verändert sich auch unsere Atmung. Ist diese sehr schnell und brustlastig, empfehle ich

Foto: © Jag.cz - stockadobe.com



Eine wichtige Erkenntnis:  
Beim Ausatmen findet  
auch ein physisches  
Loslassen statt.



Dank des Apnoetauchens  
betrachtet Niessner  
das Leben aus einem  
anderen Blickwinkel.

Fotos: © Thomas Jeindl, privat

drei bis vier Atemzüge – Luft durch die Nase einatmen und dann aktiv aus dem Mund herausfallen lassen – um anschließend wieder in die reine Nasenatmung zu gelangen. Dabei findet ein physisches Loslassen statt. Wir sprechen hier von zwei bis drei Minuten, die sich jeder im Alltag nehmen kann.

*Wie hast Du es in der Tiefe des Meeres gelernt, Dich bewusst vom Atem tragen zu lassen?*

Da ich beim Apnoetauchen keinen Zugriff auf Luft habe, muss ich mit dem auskommen, was ich in diesem Augenblick fühle. Was gerade präsent ist. Das ist ein zentrales Thema für mich. Sich mental mit einer bestimmten Situation auseinanderzusetzen, diese anzunehmen und sich zu sagen: „Es ist in Ordnung. Jetzt ist es nunmal so.“ Wenn der Körper uns signalisiert, dass wir an Grenzen stoßen, sind wir tatsächlich nicht einmal bei der Hälfte unseres Limits angelangt. Da geht noch einiges mehr. Diese Erkenntnis war für mich ein riesiger Schritt! All das, was sich gerade in dir sträubt, hat nichts mit deiner wirklichen körperlichen Grenze zu tun. Durch das Tauchen hat sich mir einst eine völlig neue Welt eröffnet – die dort gemachten Erfahrungen transferiere ich bis heute fortwährend in meinen Alltag. Die Atmung gibt mir dabei immer wieder die Möglichkeit, bei mir zu sein ...

*... und limitierende Glaubenssätze abzuliegen?*

Im Hamsterrad unserer schnelllebigen Welt herrscht oftmals die Auffassung, dass wir jederzeit abhängig von anderen sind. Dass wir unsere eigene Welt, so wie wir sie uns wünschen, nicht erschaffen dürfen. Ich treffe immer wieder auf Menschen, die im Alter resümieren, dass sie bei bestimmten Entscheidungen in ihrem Leben eben „nicht anders konnten.“ Wer sich aber der Konsequenzen bewusst ist, kann immer auch anders. Je stärker wir bei uns selbst sind, desto eher realisieren wir, was uns gut tut. Und was eben nicht. Das möchte ich auch den Menschen vermitteln, die ich in meiner Rolle als Atemtrainer begleite. Damit sie eigene Strategien und Techniken finden, um Stress abzubauen und konzentrierter durchs Leben gehen zu können. Von diesen Menschen höre ich später immer wieder, wie verändert sie mit gewissen Situationen umgehen und wie viele Dinge sie klarer sehen. Natürlich kostet das jederzeit Energie und Kraft – doch auch ein großer, schwerer Stein rollt irgendwann von alleine, wurde er erst einmal in Bewegung gebracht.

*Inwiefern hast Du durch das Apnoetauchen gelernt, auch außerhalb des Wassers Verantwortung in die Hände anderer abzugeben?*

Früher dachte ich oft, dass sämtliche Herausforderungen auch im Alleingang zu bewältigen sind. Ein Fehler! Es ist wichtig, anderen Menschen Vertrauen zu schenken, denn sobald ich mit einem Gegenüber in Verbindung trete, entsteht ein Austausch. Viele Dinge können so viel besser werden, wenn ich sie teile. Wenn ich mir Unterstützung hole. Weshalb also so lange warten, bis es zu spät ist? Bis man ernsthaft krank ist oder gar nicht mehr arbeiten kann? Nicht wenige Menschen fürchten, dass sie ihr Umfeld damit belasten, wenn sie um Hilfe bitten. Anderen wiederum fällt es schwer, Kontrolle abzugeben und Unterstützung zuzulassen. Ich selbst bin lieber der Typ, der Hilfe anbietet – das ist letztlich eine Persönlichkeitsfrage. Das Andersmachen der anderen anzunehmen und zu akzeptieren, ist ein Prozess. Da kommt auch wieder die Atmung ins Spiel: Lasse ich diese fließen, können neue Emotionen aufkommen. Emotionen, die sich weiterentwickeln, wenn ich mich auf sie einlasse.

*Wie hilfreich kann beim Durchatmen im Alltag ein Perspektivwechsel sein, um eigene körperliche Impulse und Emotionen zu beobachten?*

Das ist total wichtig! Hier setze ich auf die mentale Technik der zweiten Person, mit der wir uns von dem entkoppeln, was ist. Man betrachtet sich somit selbst von außen, als sei man sein bester Buddy.

Das gibt uns die Möglichkeit, verändert auf bestimmte Situationen zu schauen. Meist sehen wir uns nur von innen und befinden uns dabei im Reaktionsmodus. Durch das Switchen aber kommen wir ins Agieren, was einen großen Unterschied ausmacht. Dieses Aussteigen muss nicht immer funktionieren – das gilt im Übrigen für sämtliche Übungen, Techniken und Strategien. Wenn es bei zehn Versuchen einmal funktioniert, ist das großartig. Zudem muss dieser Perspektivwechsel nicht zwangsläufig in eskalierenden Situationen stattfinden. Wir können uns auch bei der täglichen Arbeit von außen betrachten: Wie ist meine Sitzhaltung am Schreibtisch? Habe ich heute schon eine Pause an der frischen Luft eingelegt? Jeder Mensch weiß, was ihm gut tut und was er braucht. Alles, was wir entgegen eingefahrener Gewohnheiten tun, verdeutlicht, dass wir lernen.

*Wie fällt das Feedback der Menschen aus, die Du im Bereich Atmung und mentale Gesundheit berätst?*

Wer sich an mich wendet, möchte etwas für sich verändern. Ich erinnere mich zum Beispiel an einen erfolgreichen Geschäftsmann, der stressbedingt über Bluthochdruck klagte. Wenige Tage nach einer Atemsession erfuhr ich von ihm, dass er seit langer Zeit mal wieder zwei Nächte komplett durchschlafen konnte. Dann gibt es Teilnehmende, die es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören. Andere wiederum möchten an mentalen Themen arbeiten. Sie alle finden wieder zu sich selbst, wenn sie sich auf individuelle Atemübungen und den Prozess der Selbsterfahrung einlassen. Hier passt erneut das Bild mit dem großen Stein: Wenn dieser erstmal ins Rollen gerät, macht es richtig Spaß! Und auch ich lerne täglich dazu, etwa mit Blick auf meine Emotionen. Widerständen, die aufkommen, begegne ich heute mit Ruhe und Gelassenheit. Denn wichtig ist allein der jetzige Moment: Wer immer nur daran denkt, was war, oder sich andersherum ausnahmslos fragt, was die Zukunft bringen mag, verpasst diesen Moment.

RT ●

[restorative-breathing.org](http://restorative-breathing.org)



Timo Niessner: Freiatmen. Nutze die Essenz des Apnoetauchens und bereichere dein Leben mit Atemübungen, die deine mentale und körperliche Gesundheit stärken. Komplett-Media, 200 Seiten, 22,00 Euro.

## FREIATMEN: BERUF UND ALLTAG MEISTERN

Der Freediver Timo Niessner zeigt in seinem Buch „Freiatmen“ erprobte Techniken und praktische Übungen, um endlich wieder richtig durchzuatmen, einen klaren Kopf zu bekommen, die eigene

innere Kraft zu entfalten und so mit voller Power Beruf und Alltag zu meistern – auch in stürmischer See. Mit seinem Wissen gelingt es, selbst in stressigen Momenten gelassen zu bleiben, neue

Routinen zu etablieren und motiviert an den eigenen Zielen zu arbeiten. Die Atmung ist für ihn das Werkzeug, um seine körperliche und mentale Gesundheit zu stärken.





Ein aktiver Alltag  
trotz Asthma? Das  
ist durchaus möglich!

# SELBSTBESTIMMT DEN ALLTAG MEISTERN

Die Zahl der Menschen, die an Asthma erkranken, ist über die Jahre fortwährend gestiegen. Doch auch wenn das chronische Leiden nicht gänzlich heilbar ist, kann eine aktive Alltagsgestaltung heutzutage gut gelingen. Zusätzlich zu neuen Therapieformen, die auf ein beschwerdefreies Leben abzielen, spielt auch die Eigeninitiative der Patienten eine wichtige Rolle: Dazu zählen neben einem offenen Austausch mit dem Arzt auch Besuche von Asthmaschulungen, regelmäßige Atemübungen sowie viel Bewegung, um so die eigene Lebensqualität zu verbessern.

**K**urzatmigkeit, Engegefühle in der Brust, ein pfeifender Ton beim Ausatmen und Husten: Dies sind nur vier von gleich mehreren Symptomen, die im Zuge von Asthma auftreten können. Auch berichten Betroffene vom plötzlichen Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen – nicht selten treten diese Beschwerden nachts oder in den frühen Morgenstunden auf. Grundsätzlich ist zwischen einer allergiebedingten und der nicht allergiebedingten Variante zu unterscheiden; im Kindesalter bildet Asthma die häufigste chronische Erkrankung ab. Prof. Dr. med. Stephanie Korn ist Leiterin des Instituts für Klinische Forschung Pneumologie in Mainz sowie der Asthma-Ambulanz an der Thoraxklinik Heidelberg. Sie präzisiert: „Asthma bildet eine chronische Entzündung der Atemwege ab, die auf diese Erkrankung entsprechend reagieren. Sie können sich verengen, sodass bei Betroffenen die typische Atemnot auftritt. Durch die Entzündung der Atemwege reagieren viele Patienten aber auch überempfindlich auf

Reize von außen, unter anderem auf kalte oder warme Luft, Parfums, Deodorants oder auch Zigarettenrauch.“ Diesbezüglich berichtet die Expertin von Abwehrreaktionen der Lunge, die sich etwa mittels trockenem Husten oder auch einer Schleimbildung äußern. Die bildliche Umschreibung, Asthma als „Sonnenbrand auf der Lunge“ zu verstehen, unterstreicht dabei sehr eindringlich, was eine entzündete Schleimhaut der Bronchien bedeutet. „Jeder kennt die Rötungen und Schmerzen, die ein Sonnenbrand verursacht“, verdeutlicht Stephanie Korn. „Dann spannt die Haut und Berührungen sind äußerst unangenehm. Das Gleiche ereignet sich auf der inneren Oberfläche der Bronchien, wenn diese im Falle von Asthma anschwellen.“

Die Frage nach der Entstehung der „Volkskrankheit Asthma“ lässt sich individuell nur schwer beantworten. Letztlich kann ein Zusammenspiel gleich mehrerer Faktoren die Atemwegserkrankung begünstigen, immer aber muss dabei eine

komplexe Kombination aus Genen und Umwelt in Betracht gezogen werden. „Die häufigste Ursache stellen vor allem bei jüngeren Menschen Allergien dar“, hält Stephanie Korn fest. „Da diese in unseren Breiten extrem zunehmen, steigt auch das Risiko, an Asthma zu erkranken.“ Neben den inneren und äußeren Einflüssen auf den Körper existieren laut der Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie aber auch viele Faktoren, deren Rolle es noch zu klären gilt: „Bei Patienten, die über 40 oder 50 Jahre alt sind, ist die Allergie nicht mehr der Hauptgrund. Vielmehr haben wir zuletzt gelernt, dass hier bestimmte Zellgruppen oder Botenstoffe infrage kommen. Da sprechen wir vom eosinophilen Asthma, bei dem die eosinophilen Granulozyten vermehrt im Knochenmark gebildet werden, dann ins Blut ausströmen und auch ins Gewebe gehen. Die Gründe für diese Reaktion des Körpers sind bislang unbekannt.“ Weitere Umstände wie Berufserkrankungen (beispielsweise Bäckerasthma, verursacht durch Mehlstaub), Übergewicht oder



„Viele Asthmapatienten reagieren überempfindlich auf äußere Reize“, weiß Prof. Dr. med. Stephanie Korn.

Foto: © privat

## JEDE MENGE EXPERTENWISSEN: LUNGENGLÜCK

LungenGlück macht komplexe pneumologische Themen verständlich und zugänglich – speziell für Patienten. Über Instagram, Facebook, TikTok, YouTube und per Podcast auf Spotify vermittelt Prof. Dr. med. Stephanie Korn (Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie) fundiertes Wissen zu Asthma und Lungengesundheit. Zusätzlich bietet LungenGlück eine exklusive kostenlose Asthma-Community mit monatlichen Live-Sessions, in denen Betroffene ihre Fragen direkt an die Expertin richten können. Mit modernen Medienformaten und direkter Patientenkommunikation sorgt LungenGlück für smarte, alltagsnahe Aufklärung.

[lungenglueck.de](http://lungenglueck.de)

auch Belastungs- und Angststörungen gelte es bei der Ursachenforschung laut Stephanie Korn ins Visier zu nehmen.

### Therapie erfolgt stufenweise

Die Vielzahl an möglichen Entstehungsur-sachen für die Erkrankung beeinflusst auch die Frage nach früh ansetzenden Präventionsmaßnahmen. Diskutiert werden beispielsweise eine mediterrane Ernährung in der Schwangerschaft oder der Kontakt zu Bauernhoftieren in jungen Jahren. Besonders die Belastung durch Tabakrauch

gilt es bei Kindern zu vermeiden, stellt diese doch ein erhöhtes Asthmarisiko dar. Letztlich können sämtliche Reize, die eine Atemwegsentszündung auslösen, auch den Weg für Asthma ebnen. Stephanie Korn zieht deshalb Parallelen zur Allergieprävention: „Wenn jemand erst gar keine Allergie entwickelt, wird er vermutlich auch nicht an allergischem Asthma erkranken. Neben dem Kontakt zu Bauernhoftieren führt die Hygienehypothese weitere Allergene wie Hausstaub, Schimmelpilze, Tierhaare, Heu sowie verschiedene Gräser an. Es ist heutzutage durchaus ratsam, Kinder nicht in einem übermäßig sterilen Umfeld aufwachsen zu lassen, damit die Allergieprävalenz abnimmt.“

Da Asthmapatienten an einer chronischen Erkrankung leiden, ist häufig eine dauerhafte Behandlung notwendig. Die Therapie erfolgt hier stufenweise: Je nach Schwere des Asthmas werden Dosis und Anzahl der Medikamente gesteigert. Die Basis bildet dabei für alle Patienten ein entzündungshemmendes Kortisonspray zur Inhalation, um so die Lunge von außen zu erreichen. Systemische Nebenwirkungen, wie sie mitunter von Kortison-tabletten bekannt sind, treten hier bei einer normalen Dosierung nur extrem selten auf. Menschen mit leichtem Asthma und kaum spürbaren Einschränkungen im Alltag greifen üblicherweise auf ein Bedarfsspray zurück, das ihre Bronchien weitet. Stephanie Korn ergänzt: „Neben diesem klassischen Notfallspray verweisen die Leitlinien mittlerweile darauf, dass sogar eher inhalierbares Kortison in einer Fixkombination mit einem rasch wirksamen Betamimetikum einzunehmen ist. Auf diese Weise findet nicht nur eine symptomatische, sondern auch eine kausale Behandlung statt, da die Entzündung angegriffen wird. Allerdings liegt hier im Moment für die reine Bedarfstherapie noch keine Zulassung vor.“ Eine Faustregel besagt allerdings auch: Wer dreimal in der Woche sein Bedarfsspray benötigt, sollte über eine Dauertherapie nachdenken – diese sieht vor, regelmäßig und mindestens einmal am Tag auf ein inhalierbares Kortison niedriger Dosis plus eventuell ein langwirksames bronchienerweiterndes Spray zurückzugreifen.

### Paradigmenwechsel in der Behandlung

Wie die individuelle Therapie auch ausfallen mag – angestrebtes Ziel ist es immer,

eine nachhaltige Asthmakontrolle zu erreichen. Die Fachärztin Stephanie Korn mahnt, diese Kontrolle fehlzudeuten. So sei es ein Trugschluss, typische Symptome wie Husten oder Atemnot als gegeben abzustempeln. Denn Asthmabeschwerden müssten keinesfalls Teil des Alltags sein: „Unser Wunsch ist es, jeden Patienten bestenfalls dahin zu bringen, dass er ein normales Leben führen kann und zu 90 Prozent seiner Zeit auch nichts von seinem Asthma mitbekommt. In vielen Fällen schaffen wir das auch – je schwerer die Erkrankung, desto größer aber auch diese Herausforderung. Durch den Einsatz neuartiger Biologika konnten wir allerdings auch hier große Fortschritte machen.“ Gemeint ist eine neue Generation von Medikamenten, aus lebenden Zellen gewonnen und bestehend aus Eiweißverbindungen. Die Wirkstoffe, die in den meisten Fällen unter die Haut gespritzt werden, entfalten sich viel gezielter als herkömmliche Medikamente; auch kommen sie vergleichsweise nebenwirkungsarm daher. In der Asthmabehandlung ist von nicht weniger als einem Paradigmenwechsel die Rede.

Als gut kontrolliert gilt Asthma dann, wenn sich die Symptome grundsätzlich nicht verschlimmern, am Tage nicht mehr als zweimal pro Woche Beschwerden auftreten und Betroffene nachts problemlos in den Schlaf finden. Auch sollten Alltagsaktivitäten ohne Einschränkung möglich sein. Neben der individuell abgestimmten Therapie lässt sich die Erkrankung auch seitens der Patienten positiv beeinflussen: Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und Ausdauertrainings, das Vermeiden von Stress sowie die Stärkung der mentalen Gesundheit können zum Erreichen eines beschwerdefreien Lebens beitragen. Asthmaschulungen, etwa zur richtigen Inhalatoren-Anwendung, und regelmäßige Peak-Flow-Messungen runden diese Eigeninitiative ab. „Ein Großteil des Heilungsprozesses hängt mit der Frage zusammen, wie man mit seinem Asthma umgeht“, weiß Stephanie Korn. „Es ist immer auch mit Aufgabe des Patienten, die Erkrankung in die eigene Hand zu nehmen. Das wiederum funktioniert nur, wenn man über eine gute Aufklärung und Tipps zur Alltagsgestaltung verfügt, stets in Kombination mit der ärztlichen Behandlung.“ Asthma und ein selbstbestimmtes Leben – das eine muss das andere demnach keinesfalls ausschließen. **RT ●**

[thoraxklinik-heidelberg.de](http://thoraxklinik-heidelberg.de)

# MEIN LEBENSGEFÄHRTE: ASTHMA

Angenommen, Du hättest eine Woche Urlaub von Deinem Asthma. Was würdest Du zuerst tun? „Ich würde einfach richtig schnell losrennen und tanzen und singen!“ – das ist die Antwort von Christine. Sie hat seit ihrem vierten Lebensjahr Asthma und ist heute 56 Jahre alt. Musik hat in ihrem Leben schon immer eine große Rolle gespielt. Allerdings hat die Erkrankung Christine oft eingeschränkt – im Alltag, beim Singen und auch beruflich. Im Interview erzählt sie mehr über ihren „Lebensgefährten“ und wie sich ihre Lebensqualität dank der passenden Therapie verändert hat.

**W**ie beeinflusst Asthma Deinen Alltag und Deine Lebensqualität?

**Christine:** Ich kenne eigentlich kein Leben ohne Asthma. In gewisser Weise ist Asthma mein Lebensgefährte. Während der Allergiezeit von Januar bis Juni konnte ich in der Vergangenheit zum Beispiel gar nicht aus dem Haus gehen.

Ich konnte auch nicht einfach so einen Berg hochlaufen, konnte mich beim Singen nicht zum Rhythmus bewegen und in den letzten Jahren wurde auch der Atemdruck beim Singen zunehmend schwächer, was die Qualität der gesungenen Töne sehr beeinflusst hat. Da ich sehr ehrgeizig bin, habe ich immer alles versucht, aber es war eine maximale Anstrengung. Vor ca. einem Jahr habe ich

dann einen neuen Lungenfacharzt gefunden und eine neue Therapie erhalten. Das war lebensverändernd! Es ist unglaublich. Ich hatte in den letzten 20 Jahren noch nie eine so gute Lungenfunktion.

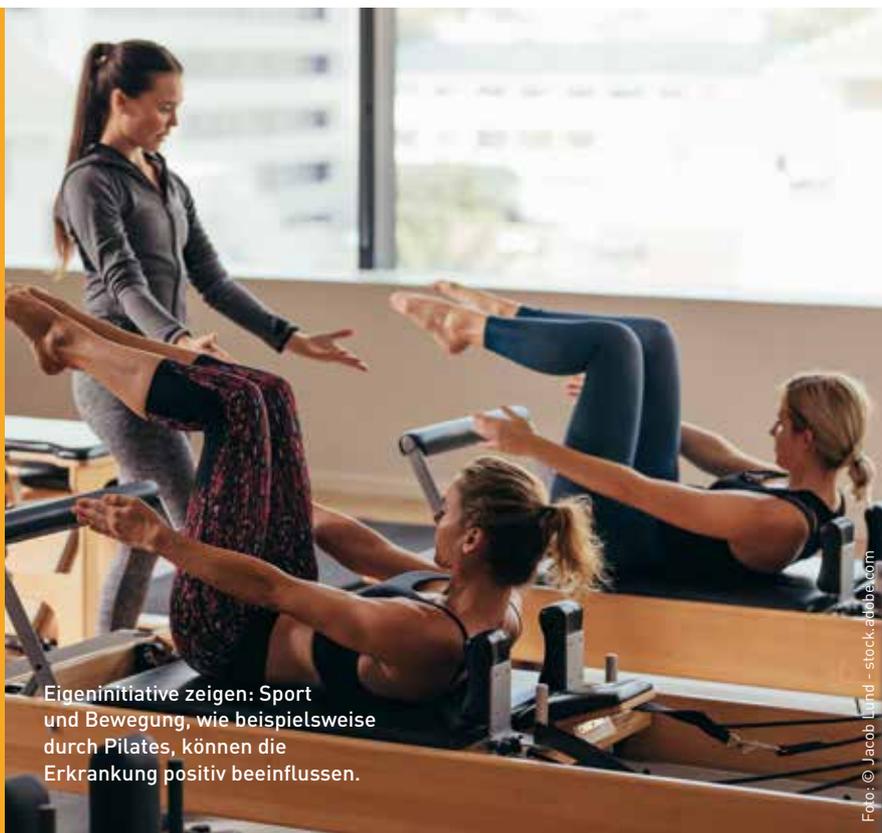
*Gab es in den schlechten Phasen – bevor Du die passende Therapie bekamst – Dinge, auf die Du verzichten musstest?*

Dank moderner Therapieformen eröffnet sich für viele Asthma-patienten eine neue Welt!

## DEN ASTHMA-STATUS HERAUSFORDERN

Asthma kann sich bei jedem Menschen unterschiedlich zeigen – von leichter Kurzatmigkeit bis hin zu Atemnot. Die Beschwerden belasten viele Menschen mit der chronischen Erkrankung und wirken sich auf ihren Alltag aus. Die Initiative der Asthma-Aktivisten will ein Zeichen setzen und Menschen mit schwerem Asthma ermutigen, ihr Leben (wieder) aktiv und selbstbestimmt zu gestalten und ihren Asthma-Status herauszufordern. Auch erhalten Betroffene Unterstützung, um offen mit ihrer behandelnden Lungenfachärztin oder ihrem behandelnden Lungenfacharzt sprechen zu können. Dank der Asthma-Aktivisten können sich Patientinnen und Patienten über ihre Erkrankung und moderne Behandlungsmethoden informieren.

[asthma-aktivisten.de](http://asthma-aktivisten.de)  
[sanofi.de](http://sanofi.de)



Eigeninitiative zeigen: Sport und Bewegung, wie beispielsweise durch Pilates, können die Erkrankung positiv beeinflussen.

Foto: © Jacob Lind - stock.adobe.com

Ich konnte aufgrund meiner Allergien zum Beispiel meinen Lehrberuf nicht mehr ausüben. Mit Menschen, die Tiere besitzen, in einem Raum zu sein, ging einfach nicht. Also bin ich aus dem Schuldienst ausgeschieden. Heute unterrichtete ich zuhause Gesang, kann wieder problemlos in ein Café gehen und sogar Teil größerer Menschenansammlungen sein. Das hat mir vorher große Probleme bereitet. Durch die Therapie hat sich für mich eine neue Welt geöffnet. Ich kann meinen Sozialkontakten wieder nachgehen und meine Beziehungen pflegen.

*Was hat sich durch die passende Asthma-Therapie noch in Deinem Leben verändert?*

Ich wollte schon immer einfach leben, ich wollte dabei sein und mitmachen und ich wollte nicht krank sein. Da war es besonders schwer, wenn ich gemerkt habe, wie schlecht es mir an manchen Tagen geht. Ich habe lange Kortison genommen, hatte Magenprobleme, hatte Schlafprobleme und auch Herzsrasen. Dann hatte ich den ersten Termin bei meinem neuen Lungenfacharzt und er hat mir gesagt: „Wissen Sie eigentlich, dass Sie gar nicht austherapiert sind?“ und, dass es da etwas gibt, was

mir helfen kann. Und unter meiner jetzigen Therapie spüre ich, wie es anders sein kann. Mein Mann ist leidenschaftlicher Segler. Wenn wir nach Griechenland segeln, können wir inzwischen ganz normal durch die bergige Landschaft laufen. Das war früher nicht möglich. Dafür hatte ich nicht die entsprechende Lungenkapazität.

*Welchen Einfluss hat das Singen im Umgang mit Deiner Asthma-Erkrankung?*

Singen war schon immer mein Leben. Ich wollte damals sogar Sängerin werden, das wurde wegen meines Asthmas natürlich belächelt. Aber ich hatte schon damals einen tollen Arzt, der mich dabei unterstützt hat. Es war aber auch nicht immer einfach. Es gab Phasen, in denen es mir gar nicht gut ging. Durch das Asthma fühlte ich mich oft so fest und verkrampft. Aber das Singen hat mir immer geholfen, auch mental. Es tut dem Körper und der Seele so gut.

*Was tust Du noch, um Dein Asthma im Griff zu behalten?*

Vor allem zwei Dinge, ich gehe sehr viel spazieren und ich mache Pilates. Vor al-

lem Pilates kann ich sehr gut machen, weil es keine schnelle Belastung ist, sondern muskulär. Ich habe eine großartige Lehrerin, die auch Krankengymnastik macht. Zudem ist sie Tänzerin und kennt sich wirklich gut mit dem Körper aus. Dort gehe ich jetzt schon seit 25 Jahren hin. Das ist mein Ausgleich. Außerdem mache ich regelmäßige Atemübungen sowie Physiotherapie, sodass der Bewegungsapparat maximal unterstützt wird.

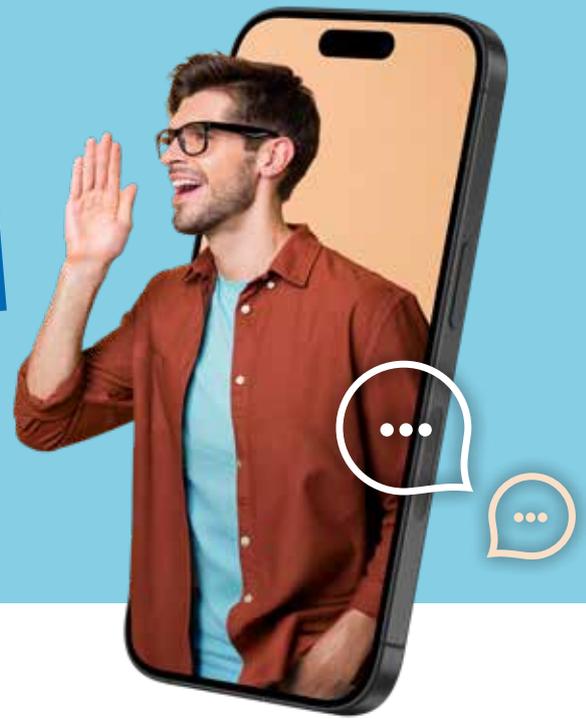
*Welchen Rat möchtest Du anderen Betroffenen mitgeben?*

Lasst euch nicht von euren Träumen abbringen. Auch wenn es im Alltag manchmal beschwerlich ist, werdet aktiv und lasst euch nicht von der Erkrankung das Leben rauben. Für mich ist das Leben ein Geschenk. Es gibt immer Grund zur Hoffnung, immer Grund zur Freude und die darf man sich nicht nehmen – egal, was kommt! ●

**Abdruck des Gesprächs mit freundlicher Genehmigung der Asthma-Aktivisten, einer Initiative von Sanofi für Menschen mit schwerem Asthma.**

DIREKT, SCHNELL UND SICHER:

# KOMMUNIKATION OHNE UMWEGE



Wir optimieren kontinuierlich unsere Prozesse, damit Sie den bestmöglichen Service erhalten. Um Ihre Anliegen künftig noch schneller und effizienter zu bearbeiten, setzen wir in Zukunft verstärkt auf unseren Online-Kundenbereich – und verzichten weitestgehend auf den klassischen E-Mail-Versand.

Mit PVS dialog profitieren Sie von einer modernen, sicheren und zentralisierten Plattform für all Ihre Anliegen, die einen datenschutzkonformen Austausch von sensiblen, patientenbezogenen Informationen ermöglicht – ein klarer Vorteil für Sie und Ihre Patienten.

## IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- » **Zentrale Kommunikation** // Alle Nachrichten und Dokumente übersichtlich an einem Ort.
- » **Effizientere Prozesse** // Ihre Anfragen werden gezielt und schneller bearbeitet.
- » **Datensicherheit** // Vertrauliche Daten sicher und DSGVO-konform austauschen.
- » **Praktische Funktionen** // diverse Filter- und Suchmöglichkeiten // Austausch beliebig großer Dateien // Rückrufanforderung per Knopfdruck.
- » **Flexibles Rollenkonzept** // Sie steuern, welche Kommunikation Ihre Mitarbeiter sehen.

## HABEN SIE FRAGEN?

**UNSER TEAM UNTERSTÜTZT SIE GERNE!**

Detaillierte Video-Anleitungen zum Kommunikationsbereich in PVS dialog: [ihre-pvs.de/howto](https://ihre-pvs.de/howto)



**PVS dialog**

## PVS dialog – DAS ONLINE-PORTAL FÜR IHRE ABRECHNUNG

### EIN KOSTENLOSER SERVICE FÜR UNSERE KUNDEN

- » 24-Stunden-Service
- » klare und nachvollziehbare Kontensicht
- » aktueller Stand der Forderungen
- » genaue Liquiditätsvorschau
- » umfangreiches Praxis-Monitoring
- » komfortable Exportfunktionen (Excel, PDF)
- » maßgeschneiderter Steuerberaterzugang

### NUTZEN SIE DIE VORTEILE VON PVS DIALOG!

Und erleben Sie die Kombination aus Effizienz, Transparenz und Sicherheit.

Sollten Sie weitere Zugänge für sich oder Ihre Mitarbeiter benötigen, nutzen Sie einfach das Formular auf unserer Website unter [ihre-pvs.de/zugang](https://ihre-pvs.de/zugang).





Alles andere als harmlos: Bei der Nutzung von Vaporizern und E-Zigaretten entstehen gesundheitsschädliche Substanzen.

# „KRANKHEITSBILDER, DIE WIR HEUTE NOCH NICHT KENNEN“

Der Konsum von E-Zigaretten ist in den vergangenen Jahren um ein Vielfaches gestiegen: Vor allem bei Jugendlichen liegen die sofort einsatzfähigen Produkte im Trend, nicht zuletzt aufgrund ihres attraktiven Designs und einer cleveren Vermarktung. Experten warnen allerdings davor, in den sogenannten Vaporizern ein harmloses Lifestyle-Produkt zu sehen: Längst ist bekannt, dass auch beim Dampfen nicht wenige gesundheitsschädliche Substanzen entstehen. Über diese Tatsache können auch die meist süßlichen Aromen nicht hinwegtäuschen.

Sie kommen in Geschmacksrichtungen wie Blueberry, Watermelon, Strawberry-Kiwi oder Pink Lemonade daher; ihre Anbieter werben mit einem satten Geschmack, knalligen Designs und der leichten Handhabung für Neueinsteiger: E-Zigaretten erfreuen sich einer stetig wachsenden Beliebtheit und erreichen dabei ein immer jüngeres Publikum, nicht zuletzt, da sie bequem online oder mittlerweile auch per Verkaufsautomat erhältlich sind. Dampfen statt Rauchen – stellen die als Lifestyleprodukt verkauften elektrischen Zigaretten und Vaporizer tatsächlich eine harmlosere Variante der herkömmlichen Tabakzigaretten dar? Mitnichten, wie von Expertenseite zu erfahren ist. Zwar enthalte der Dampf einer E-Zigarette im Vergleich zum Rauch einer Zigarette wohl weniger gesundheitsschädliche Stoffe – aktuelle Studien belegen jedoch, dass dennoch viele Substanzen mit toxischen Eigenschaften in den Produkten auszumachen sind. Dr. Claudia Bauer-Kemény leitet die Abteilung für Prävention und Tabakentwöhnung an der Thoraxklinik Heidelberg und weiß um die Attraktivität der Verdampfer bei der jungen Ziel-

gruppe: „E-Zigaretten werden vor allem in der Einweg-Version in bunten Farben inklusive einer großen Vielfalt an meist süßen und fruchtigen Geschmackssorten angeboten. All das spricht junge Menschen unheimlich an und suggeriert eine gewisse Harmlosigkeit. Hinzu kommt, dass sich E-Zigaretten problemlos verstecken lassen, unterscheiden sie sich optisch doch kaum von einem Textmarker im Federmäppchen.“ Lehrer und Eltern, so Claudia Bauer-Kemény, könnten da mitunter kaum einen Unterschied erkennen.

Was herkömmliche Zigaretten und die E-Variante vereint: In beiden Fällen inhalieren die Konsumenten ein Aerosol, das aus flüssigen und festen Schwebeteilchen sowie verschiedenen Gasen besteht. Während bei Zigaretten Tabak verbrannt wird, verdampfen Vaporizer und E-Zigaretten ein Liquid, dem wiederum Aromen à la Kirsche, Apfel und Vanille beigefügt sind. Im Lebensmittelbereich sind diese zwar als Zusatz zugelassen; für den Gebrauch dieser Inhaltsstoffe in erhitzter und verdampfter Form fehlt es aber noch an fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Klar ist allerdings: Der Zusatz von Aromastoffen erleichtert bei bislang nicht rauchenden Jugendlichen den Einstieg in den Konsum, da sie den bitteren Geschmack des Nikotins maskieren und damit die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit erhöhen und aufrechterhalten, mahnt Claudia Bauer-Kemény. „Aufgrund des tiefen Eindringens von ultrafeinen Dampfp Partikeln in die Lunge und der möglichen Bildung unbekannter toxischer Substanzen fürchten viele Pneumologen bereits heute, dass wir in rund 20 Jahren Krankheitsbilder sehen werden, die wir derzeit noch nicht kennen“, so die Expertin.

### E-Zigaretten zur Tabakentwöhnung?

Neben der einfachen Handhabung, einer vielfältigen Aromenauswahl und der vermeintlich rücksichtsvolleren Form des Rauchens („Kein Tabakgestank!“) werben Anbieter von E-Zigaretten auch mit dem Argument, die Dampfvariante könne die Entwöhnung von herkömmlichen Zigaretten unterstützen. Doch auch zur Beantwortung der Frage, ob ein Umstieg von Tabak auf Dampf tatsächlich hilfreich ist, fehlt es an Langzeitstudien. Weder in der aktuellen S3-Leitlinie „Rauchen

und Tabakabhängigkeit“ noch laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden E-Zigaretten als geeignete Methode zur Raucherentwöhnung empfohlen. Vielmehr handele es sich laut WHO hierbei um eine irreführende Vermarktungsstrategie, da beide Varianten gesundheitliche Risiken bergen und auch das Vapen durchaus mit nikotinhaltenen Inhaltsstoffen möglich ist. Nicht wenige Raucher werden nach einem Umstieg aufs Dampfen zudem rückfällig oder kombinieren gar E- und Tabakzigaretten. Claudia Bauer-Kemény: „Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin hat gemeinsam mit vielen weiteren medizinischen Fachgesellschaften ein Positionspapier formuliert, das die E-Zigarette ganz klar nicht zur Tabakentwöhnung empfiehlt. Im Gegensatz zu Nikotinersatzmitteln werden diese nämlich von der Mehrheit der ausstiegswilligen Raucher dann dauerhaft genutzt.“ Der gleichzeitige Genuss beider Varianten – der sogenannte Dual Use – könne laut der Abteilungsleiterin für Prävention und Tabakentwöhnung an der Thoraxklinik Heidelberg zudem gravierende gesundheitliche Folgen haben: „Die Konsumenten riskieren dabei eine noch stärkere Schadstoffbelastung, wodurch das Risiko

für Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen höher ist, als bei alleinigem Zigarettenkonsum.“

Da die Konsumenten von E-Zigaretten zusehends jünger werden, rücken Fragen zu möglichen Beeinträchtigungen der Entwicklung in den Fokus. Bereits kurz nach dem Zug an einem Vaporizer erreicht das Nikotin über die Blutbahn das Gehirn, wo es aufgrund von Dopamin-Ausschüttungen ein gewisses Wohlgefühl erzeugt. Gerade im Jugendalter beeinträchtigt Nikotinkonsum die Hirnreifung, was sich etwa auf das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit sowie die grundlegende Stimmungslage auswirken kann. „Das Suchtpotential von Nikotin ist so groß, dass fast ein Viertel aller 12- bis 14-jährigen Raucher schon nach vier Wochen erste Entzugssymptome zeigt – selbst dann, wenn man nur gelegentlich zur Zigarette greift“, weiß Claudia Bauer-Kemény aus ihrer täglichen Arbeit. „Unabhängig von ihrem möglichen Nikotingehalt geben E-Zigaretten schädliche Dämpfe ab, die aus unzähligen Chemikalien bestehen, teils mit einer völlig ungewissen Wirkung.“ Die Expertin berichtet von umfassenden Studien, die gezeigt haben, dass E-Zigaretten schon bei kurzfristi-

Bunte und schicke Designs sorgen dafür, dass E-Zigaretten vor allem bei jungen Menschen angesagt sind.



ger Verwendung zu Irritationen der Atemwege und einer Entzündung der Bronchien führen. Zudem besteht bei längerfristigem Gebrauch ein gesteigertes Risiko für verschiedene Atemwegserkrankungen, Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie ein erhöhtes Krebsrisiko.

### Belastung durch Passivrauchen

Im Gegensatz zu Tabakzigaretten gibt die elektrische Variante zwischen den Zügen keinen Passivrauch ab. Allerdings kann das durchs Verdampfen entstehende Aerosol krebserregende Substanzen wie Formaldehyd und Acetaldehyd enthalten. Somit ist zu klären, inwiefern beim Vapen auch eine Belastung des Umfelds stattfindet, vor allem dann, wenn es in geschlossenen Räumen stattfindet. „Der Konsum von E-Zigaretten beeinträchtigt durchaus auch die Raumluft“, so Claudia Bauer-Kemény. „Es ist zwar davon auszugehen, dass die Belastung hier deutlich geringer ausfällt, als beim Tabakrauch. Sie ist aber absolut vorhanden und ebenso bedenklich.“ Ultrafeine Partikel, die sich im ausgeatmeten Aerosol befinden, seien hier laut der Medizinerin besonders problematisch, dringen sie doch in tiefere Regionen der Lunge

vor. Dort können sie unter anderem Entzündungsreaktionen auslösen. Wie auch herkömmliche Zigaretten sollte die elektrische Variante daher nur in den Bereichen konsumiert werden, in denen auch das Tabakrauchen erlaubt ist.

Letztlich bilden sämtliche Formen des Rauchens die Ursache für ganz unterschiedliche Erkrankungen ab, insbesondere der Lunge und der Atemwege. Die Thoraxklinik Heidelberg – eine der ältesten und größten Lungenfachkliniken Europas – ist seit Januar 2013 Mitglied im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. und hat 2024 für ihre vorbildlichen Maßnahmen zur Förderung einer rauchfreien Umgebung das Silberzertifikat verliehen bekommen. Dort weiß man: Etwa 70 bis 90 Prozent der Raucher möchten laut Umfragen ihren Konsum zwar beenden, wissen allerdings nicht, wie. Zu Beginn ihrer Sprechstunden zur Tabakentwöhnung verdeutlicht Claudia Bauer-Kemény ihren Teilnehmenden daher stets, dass ein Verzicht nur mit der nötigen Motivation gelingen kann: „Da gilt es auf der einen Seite eine körperliche Abhängigkeit zu überwinden, auf der anderen aber auch die psychische. Auch muss

der Rauchstopp gut vorbereitet werden, indem man sich alternative Verhaltensweisen zum Rauchen überlegt und gerade in den ersten Wochen Nikotinersatzpräparate nutzt, um die körperliche Abhängigkeit leichter überwinden zu können. Der richtige Umgang mit Rückfällen ist in den Entwöhnungsgesprächen ebenfalls Thema.“ Und auch die Vorbeugung steht in der Thoraxklinik ganz oben auf der Agenda: Mit der Kampagne „ohnekippe“ werden seit über 20 Jahren junge Menschen in ihren Schulen über Risiken und Folgen des Rauchens und Vapens aufgeklärt – mittlerweile deutschlandweit als interaktive Live-Online-Klassenzimmershow. Als Leiterin dieses wichtigen Projekts freut sich Claudia Bauer-Kemény über das positive Feedback: „Die Schüler und Lehrer sind gleichermaßen begeistert. Nicht selten stellen Präventionsmaßnahmen für Heranwachsende ein langweiliges und unnötiges Thema dar. Daher setzen wir unter anderem auf Gamification-Elemente, Serious Games und Hybridspiele, um so auch spielerisch über die Gefahren des Konsums von Tabak, E-Zigaretten und Cannabis aufzuklären.“

RT ●

[thoraxklinik-heidelberg.de](http://thoraxklinik-heidelberg.de)



### VERKAUFSVERBOT VON EINWEG-E-ZIGARETTEN

Seit dem 1. Januar 2025 gilt in Belgien ein Verkaufsverbot für Einweg-E-Zigaretten. Damit nehmen unsere Nachbarn eine Vorreiterrolle ein: Als erstes Land in der EU möchte man vor allem Kinder und Jugendliche auf diese Weise wirksam vor einem möglichen Schritt in die Nikotinabhängigkeit bewahren. Auch erhofft sich das belgische Gesundheitsministerium durch diese Maßnahme eine Abfallreduktion, sind die Einwegprodukte doch mit einem Akku und einer Plastikoberfläche versehen. Auch hierzulande waren die Folgen für Umwelt und Gesundheit durch den wachsenden Konsum von Einweg-E-Zigaretten bereits Thema in der Politik: Am 22. November 2024 hat sich der Bundesrat für ein Verbot von Einweg-E-Zigaretten in Deutschland ausgesprochen. Für eine entsprechende Änderung der Novelle des Elektrogesetzes haben die Vertreterinnen und Vertreter der Bundesländer damals mehrheitlich gestimmt.

Neues Referenzzentrum  
für Lungenpathologie

# EIN STARKES ORGAN – UND DOCH SO FRAGIL



Die weltweit zunehmende Zahl von Lungenerkrankungen sorgt dafür, dass sich auch entsprechende Diagnosen als immer komplexer erweisen. Das Institut für Pathologie an der Uniklinik RWTH Aachen hat auf diese Entwicklung reagiert und Mitte 2024 ein Referenzzentrum für Lungenpathologie gegründet. Neben einer qualitativ hochwertigen Zweitbefundung bei komplizierten oder schwer einzuordnenden Fällen setzt man in dem neuen Zentrum zudem auf internationale Netzwerkarbeit und die Weitergabe von Expertenwissen.

**D**ie Lunge ist ein faszinierendes Organ: Zusammen mit dem Herzen und den großen Blutgefäßen liegt sie in unserer Brusthöhle und wird aus zwei Lungenflügeln gebildet, unterteilt in Lungenlappen, die wiederum aus mehreren Lungensegmenten bestehen. Wenn wir in Ruhephasen zwischen 10- und 15-mal pro Minute ein- und ausatmen, strömen rund 6 bis 9 Liter Luft in die Lunge. So sorgt die Lunge als zentrales Atemorgan dafür, dass lebenswichtiger Sauerstoff ins Blut gelangt und trägt so wesentlich zu unserer körper-



Das Referenzzentrum für Lungenpathologie an der Uniklinik RWTH Aachen soll zur Verbesserung der Diagnostik bei komplexen Erkrankungen beitragen.



dort nun ein Referenzzentrum für Lungenpathologie Unterstützung bei der Diagnostik thorakaler Erkrankungen an.

Unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Danny Jonigk (Direktor des Instituts für Pathologie) und Dr. med. Florian Länger (Leitender Oberarzt) soll das neue Zentrum zur Sicherstellung und Verbesserung der histopathologischen und molekularbiologischen Diagnostik in einem komplexen Erkrankungsumfeld beitragen. „Das Besondere an der Lunge ist, dass sie im Verborgenen wirkt“, skizziert Dr. Florian Länger. „Sie bildet eines der wichtigen Organe ab, die zwischen dem Innen und Außen trennen – zusammengenommen ergeben alle Lungenbläschen eine Oberfläche von rund 100 Quadratmetern. Vor diesem Hintergrund sprechen wir daher nicht nur von ihrer Aufgabe des Gasaustausches, sondern auch von weiteren wichtigen Funktionen wie etwa der Regulation des Kreislaufs.“ Die Arbeit des Atmungsorgans, so der Mediziner, werde von uns Menschen als komplett selbstverständlich empfunden. Erst wenn es zu Störungen komme, rücke sie in den Fokus. Dr. Florian Länger: „Fällt dem Betroffenen eine Einschränkung auf – beispielsweise in Form von Atemnot beim Treppensteigen – können tatsächlich bereits größere Anteile der Lunge so geschädigt sein, dass sie nicht wiederherzustellen sind.“ Da allerdings das Herz eine enge Funktionseinheit mit der Lunge bildet, könne das Symptom der Atemnot auch bei Störungen der Herzfunktion – ohne eine bereits eingetretene Schädigung der Lunge – auftreten. Dieser Umstand zeigt sehr deutlich, wie diffizil sich die Diagnostik gestalten kann.

### „Die Lunge ist ein Grenzgänger“

Dass sich die Beeinträchtigungen der Lunge auch bei uns auf dem Vormarsch befinden, zeigt eine Bilanz der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin. Demnach stirbt hierzulande alle vier Minu-

ten ein Mensch an den Folgen einer Atemwegserkrankung – Tendenz steigend. So nahm die Anzahl der Asthma-Diagnosen zuletzt um 17 Prozent zu, die der Lungenkrebskrankungen um 33 Prozent. Im Falle der Lungenfibrose konnte ein Anstieg um 39 Prozent ausgemacht werden, bei Lungenembolien sind es gar 71 Prozent. Alarmierende Zahlen, die Dr. Florian Länger wie folgt einordnet: „Wie unsere Haut oder der Darm ist auch die Lunge ein Grenzgänger. Sie muss in der Lage sein, auf äußere Reize wie Infekte und Fremdstoffe adäquat zu reagieren; gleichzeitig darf diese Reaktion aber nicht überschießend ausfallen, da so Krankheitsbilder wie Asthma entstehen können. Ein sehr schwieriger Balanceakt, dem das in der Lunge lokalisierte Immunsystem nachkommen muss.“ Dass eben dieser Balanceakt immer wieder auch scheitern kann, hat laut Dr. Länger viele Gründe. So würden vor allem äußere Belastungen – etwa durch inhalative Noxen wie Feinstaub, Dämpfe, Gase und Rauche – eine wichtige Rolle spielen und in der Lunge massive Spuren hinterlassen.

Während sich also die Lungenerkrankungen rund um den Globus häufen und deren Einteilung sich immer vielschichtiger darstellt, fehlt es gleichzeitig vor allem in kleineren Zentren an erfahrenen Thorax- und Lungenpathologen. Am Standort Aachen möchte man auf diese Problematik reagieren, ist im dortigen Institut für Pathologie doch die notwendige Infrastruktur ohnehin gegeben. Nun gelte es diese Aktivität in noch strukturiertere Bahnen zu lenken, wie der Direktor des Instituts, Prof. Danny Jonigk, verdeutlicht: „Die Konstruktion der Lunge bewegt sich in einem Grenzbereich zwischen Luft und Flüssigkeit, mit spezialisiertem Interstitium auf der einen Seite, und großen Volumina auf der anderen. Gleichzeitig fußt sie auf einer äußerst zarten Architektur. In diesem Spannungsfeld der Mechanik ist es Aufgabe der Lungen- und Pneumopathologie, der Erkrankung

lichen Leistungsfähigkeit bei. Gleichzeitig gilt die Lunge aber auch als äußerst fragil und verletzlich, was sich nicht zuletzt in der zunehmenden Zahl ihrer Erkrankungen äußert. Bei Leiden wie Asthma, COPD, Lungenembolien oder -krebs sind weltweit besorgniserregende Anstiege zu verzeichnen. Diese Entwicklung hat man auch an der Universitätsklinik der RWTH Aachen im Blick: Mit über 20 Jahren Erfahrung in der Diagnostik und wissenschaftlichen Analyse von neoplastischen und nicht-neoplastischen Lungenerkrankungen bietet



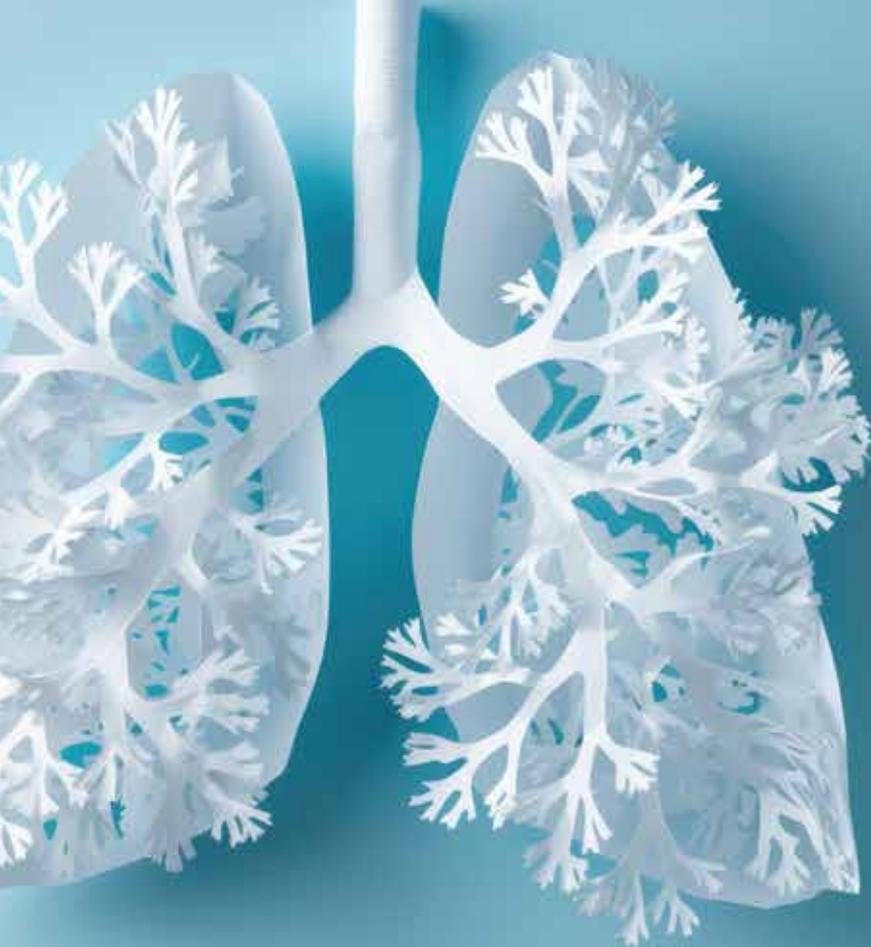


Foto: © Lubos Chlubny - stock.adobe.com



ihren Sitz im Organ zukommen zu lassen.“ Im Zusammenspiel mit den klinischen Kollegen gelte es hier laut Jonigk, sowohl neoplastischen als auch nicht-neoplastischen Erkrankungen mit spezifischen und individualisierten Therapien entgegenzutreten. Dazu brauche es neben der technischen Ausstattung auch eine breite diagnostisch-fundierte Expertise – spezifiziertes Fachwissen also, das dank der verantwortlichen Pathologen im neuen Referenzzentrum der Uniklinik RWTH Aachen vorhanden ist.

### Enge Zusammenarbeit mit klinischen Kollegen

Neben der Diagnostik und wissenschaftlichen Analyse von neoplastischen und nicht-neoplastischen Lungenerkrankungen bietet das Aachener Referenzzentrum für Lungenpathologie überregionale Unterstützung bei der morphologischen und molekularen Diagnostik thorakaler Erkrankungen an. Zum umfangreichen Aufgaben- und Angebotsspektrum zählen unter anderem die Zweitbefundung

komplexer Fälle, die Etablierung und stetige Weiterentwicklung molekularer Testverfahren für Diagnostik, Prognose und Prädiktion sowie regelmäßige virtuelle Sprechstunden und Teilnahmen an interdisziplinären Boards. Prof. Danny Jonigk berichtet: „Unsere Aufgabe ist es, bei einer nicht in Gänze klaren Lungenerkrankung die Symptome mit den Veränderungen im Organ in Deckung zu bringen. Das ist letztlich der ureigene Gedanke unseres Fachs der Pathologie – gerade bei einem solch umfassenden Aufbau wie dem der Lunge stellt es sich als sehr anspruchsvoll dar, die Erkrankung des Organs auf jene der Einzelzelle zurückzuführen.“ So werde der Pathologe schließlich zum Lotsen der Therapie. Daran anschließend ergänzt Jonigks Kollege Dr. Florian Länger die Möglichkeit, sich den verschiedenen Formen eines Lungenleidens aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu nähern: „Neben der offensichtlichsten Vorgehensweise, der körperlichen Untersuchung durch den Arzt, ist mit der Bildgebung die nächste Stufe der Diagnostik zu nennen. Heutzutage kommt

dabei meist die hochauflösende Computertomographie zum Einsatz. Wann immer diese etwas zutage bringt, das der Radiologe nicht eindeutig zuordnen kann – etwa beim Verdacht auf einen Tumor – kommt die Pathologie ins Spiel.“ So sei es die Kombination aus spezialisierter diagnostischer Expertise und der technischen Ausstattung eines Referenzzentrums, die zur korrekten Beurteilung der Art einer Erkrankung, ihrer Aggressivität sowie ihrer Ausdehnung am Gewebe beitrage. Eine verantwortungsvolle Aufgabe, die nur in enger Zusammenarbeit mit den klinischen Kollegen funktioniert und somit ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung der Krankenversorgung darstellt.

### Handwerklicher Aspekt der Pathologie

Bei einem Befund in der Lunge, der klinisch und radiologisch nicht sicher zu bestimmen ist, wird in der Regel die Gewebeprobe zur endgültigen Einordnung herangezogen. Diese wird nach ihrer Entnahme in der Pa-





Fotos: © Universitätsklinikum Aachen

Die spezifische Aufarbeitung eines Tumorresektats der Lunge verläuft beispielsweise anders als die eines Brust- oder Pankreasresektats. Da braucht es auch weiterhin den Menschen.“

Für die beiden Institutionen Universitätsklinik und RWTH Aachen University bedeutet die Gründung des Referenzzentrums für Lungenpathologie eine echte Stärkung. Neben dem Ziel, Expertenwissen gezielt einzusetzen und in die Patientenversorgung einzubringen, soll im Rahmen von Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen auch Wissen an pathologische und klinische Kollegen weitergegeben werden. Dabei setzt man in der Kaiserstadt auf ein breites internationales Netzwerk, bestehend aus weiteren Universitätskliniken, spezialisierten Versorgungszentren, Fachgesellschaften und Forschungsverbänden. Wichtige Verknüpfungen mit Blick auf eine immer älter werdende Gesellschaft, den markanten Anstieg von Lungenerkrankungen sowie die dringliche Suche nach gutem Pathologen-Nachwuchs. „Unsere Aufgabe“, da sind sich der erfahrene Pathologe Prof. Danny Jonigk und sein Leitender Oberarzt Dr. Florian Länger einig, „ist es nicht nur, gute Diagnostik zu erbringen, sondern auch die nächste Generation zu schulen und intensiv Weiterbildungsarbeit zu leisten.“ **RT ●**

[ukaachen.de](http://ukaachen.de)

thologie nach streng standardisierten Verfahren aufbereitet und anschließend als gefärbtes Schnittpräparat am Mikroskop befundet. Hierbei geht die Entwicklung zu minimalinvasiven Biopsien: Der Pathologe bekommt somit immer weniger Gewebe zur Verfügung gestellt, an dem er aber eine zusehends differenzierte Diagnostik durchzuführen hat. Aus diesem Grunde braucht es heute mitunter hoch entwickelte Techniken, die weit über das konventionelle Verfahren der Schnittpräparatfärbung hinausgehen. In der Pathologie an der Uniklinik RWTH Aachen wurden die Arbeitsabläufe zuletzt weitgehend digitalisiert, sodass die Befundung nicht mehr durch das Mikroskop, sondern mittels eingescannter Präparate am Monitor erfolgt. Diese Vorgehensweise erleichtert zum einen den Austausch mit den Kollegen vor Ort, aber auch die Kommunikation über Instituts- und Ländergrenzen hinaus. Zusätzlich ist die Digitalisierung des Schnittpräparats eine Voraussetzung für die Nutzung von Tools, die den Pathologen in der Diagnostik am Bildschirm unterstützen – etwa bei auffälligen

Veränderungen in bestimmten Arealen der Lunge. Trotz solcherlei Hilfestellungen und moderner KI-Lösungen, die ohne Frage zu verbesserten Arbeitsabläufen beitragen, dürfe ein wichtiger Aspekt der Pathologie laut Prof. Danny Jonigk jedoch nicht in den Hintergrund geraten: „Eine gewisse Handwerklichkeit muss erhalten bleiben.“



Univ.-Prof.  
Dr. med. Danny  
Jonigk (Direktor des  
Instituts für Pathologie).



Dr. med.  
Florian Länger  
(Leitender Oberarzt).



AUSZUG AUS DEM

# SEMINAR-PROGRAMM

2025

KNOW-HOW FÜR IHREN  
PRAXISERFOLG

**GOÄ-GRUNDLAGEN:**  
DER IDEALE  
EINSTIEG IN DIE  
GOÄ FÜR ALLE  
FACHRICHTUNGEN

Die einzelnen Teile sind thematisch in sich abgeschlossen, bauen aber inhaltlich aufeinander auf. Um die GOÄ bestmöglich in der Praxis anwenden zu können, empfehlen wir den Besuch aller drei Seminarteile.

## GOÄ-GRUNDLAGEN – TEIL 1/3

» rechtliche Grundlagen

11.03.	(Di)	13:00 - 14:30	Martin Knauf	F11-25
01.04.	(Di)	13:00 - 14:30	Martin Knauf	F16-25
06.05.	(Di)	17:00 - 18:30	Martin Knauf	F20-25

## GOÄ-GRUNDLAGEN – TEIL 2/3

» GOÄ-Begriffe  
» GOÄ-Nummern Abschnitt B

13.03.	(Do)	13:00 - 14:30	Silke Leven	F13-25
03.04.	(Do)	13:00 - 14:30	Silke Leven	F17-25
08.05.	(Do)	17:00 - 18:30	Daniela Bartz	F23-25

## GOÄ-GRUNDLAGEN – TEIL 3/3

» GOÄ-Nummern verschiedener Leistungsbereiche

18.03.	(Di)	13:00 - 14:30	Silke Leven	F14-25
08.04.	(Di)	13:00 - 14:30	Silke Leven	F18-25
13.05.	(Di)	17:00 - 18:30	Daniela Bartz	F24-25

 **Informationen und Anmeldung:**  
[pvs-forum.de/goae-grundlagen](http://pvs-forum.de/goae-grundlagen)

– ABRECHNUNG –

ONLINE 

## GOÄ-SEMINARE, z. B.:

GOÄ – Pädiatrie	05.03.	F10-25
GOÄ – Orthopädie	05.03.	B5-25
GOÄ – Wahlärzte (Chefarzt)	19.03.	F15-25
Abrechnung im MVZ nach Grundlagen der GOÄ	02.04.	B8-25
GOÄ – Urologie	09.04.	F19-25
GOÄ – Neurologie	30.04.	B9-25
GOÄ – Radiologie	07.05.	F22-25
GOÄ – Gynäkologie	04.06.	F27-25
GOÄ – HNO-Heilkunde	20.06.	B10-25
GOÄ – Gastroenterologie	25.06.	F30-25
GOÄ – Psychiatrie/Psychotherapie	25.06.	B11-25
GOÄ – Dermatologie	04.07.	B12-25
GOÄ – Anästhesie	09.07.	F34-25

PRÄSENZ 

## PRAXISABGABE – CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN

Die frühzeitige Planung der Praxisübergabe ist erfolgsentscheidend. Es stehen Entscheidungen an, die gut vorbereitet sein sollten. Der Übergabeprozess ist sehr komplex – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihr optimales Übergabemodell zu gestalten. Insbesondere, um für Ihre Praxis einen guten Preis zu erzielen, bedarf es einer rechtzeitigen Vorbereitung, denn Fehler im Nachfolgeprozess sind zeit- und kostenintensiv.

### Inhalte im Überblick

(drei Abschnitte: à 45 Minuten und 10 Minuten Fragezeit)

- » aktive und anonyme Käufersuche
- » Praxisbewertung
- » rechtliche Voraussetzungen
- » zulassungsrechtliche Rahmenbedingungen
- » praxisindividuelle Chancen und Vorbereitungen
- » geeignetes Übergabemodell gestalten

12.03. (Mi) 15:00 - 18:00 **B19-24**

**PVS forum**, Solinger Str. 10, 45481 **Mülheim an der Ruhr**  
**Referenten:** Peter Breuer, Michael Frehse, Stefan Spieren

Weitere Termine, Infos, Preise und Anmeldungen  
zu allen Seminaren: [pvs-forum.de](http://pvs-forum.de)



# GOODBYENACHTEN – ABSCHIED VON PVS-GESCHÄFTSFÜHRER GERD OELSNER IN WEIHNACHTLICHER ATMOSPHÄRE

Am 29. November 2024 feierte die PVS im festlichen Rahmen des Luftschiffhangars Mülheim (WDL Luftschiffgesellschaft, Flughafen Essen/Mülheim) eine ganz besondere Veranstaltung: Goodbyenachten! Dabei genossen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier, son-

dern verabschieden auch ihren geschätzten Geschäftsführer Gerd Oelsner, der unglaubliche 43 Jahre bei der PVS tätig war. Sein Engagement, seine Vision und seine Leidenschaft haben das Unternehmen nachhaltig geprägt. Die gesamte PVS wünscht Gerd Oelsner von Herzen alles Gute für die Zukunft! ●



# BGH: ÄRZTE MÜSSEN PATIENTEN VOR EINGRIFFEN MÜNDLICH ÜBER RISIKEN AUFKLÄREN

Der Bundesgerichtshof (BGH) urteilte am 05.11.2024 (Az.: VI ZR 188/23), dass Ärzte ihre Patienten vor einem medizinischen Eingriff umfassend in einem Gespräch über die Risiken aufklären müssen. Nicht ausreichend sei es, wenn nur in einem Schreiben informiert werde. Die Richter begründeten dies damit, dass nur ein persönliches Gespräch Raum für Rückfragen biete und es dem Arzt nur so möglich sei, Ängste oder

mögliche Missverständnisse des Patienten zu erkennen und darauf zu reagieren.

### Der Fall

Der Kläger war ein Patient, der Schadensersatz von seinem behandelnden Unfallchirurgen verlangte. Der Patient litt unter einer Arthrose mit multiplen freien Gelenkkörpern, die bei ihm anhaltende Beschwerden verursachten. Da konservative Behandlungsmethoden zu keiner signifikanten Verbesserung der Beschwerden führten, ließ der Patient auf Anraten seines Unfallchirurgen eine Arthroskopie durchführen, bei der freie Gelenkkörper beseitigt werden sollten. In zwei Eingriffen entfernte der Arzt auf diese Weise insgesamt 31 der Gelenkkörper.

Schon vor der zweiten Operation klagte der Patient über Missempfindungen bei Berührung des Fußrückens, die sich nach dem zweiten Eingriff noch verstärkten. Es stellte sich heraus, dass die Ursache in einem Neurom sowie einer Hyperalgesie lag, die infolge einer intraoperativen

Nervenschädigung entstanden waren. Für den Patienten waren die gesundheitlichen Folgen gravierend: Er wurde dauerhaft erwerbsunfähig, zu 60 % schwerbehindert und litt unter erheblichen körperlichen und psychischen Belastungen.

Bei der Beurteilung, ob dem Patienten ein Schadensersatzanspruch gegen seinen Arzt zusteht, wurde vor Gericht hauptsächlich um die Frage der ordnungsgemäßen Aufklärung über die Risiken des Eingriffs gestritten. Eine Risikoaufklärung erfolgte nicht mündlich, sondern war ausschließlich in einem schriftlichen Aufklärungsbogen enthalten. Die ersten beiden Instanzen gaben dem Arzt Recht. Beide vorinstanzlichen Gerichte waren der Ansicht, dass der Patient durch den schriftlichen Aufklärungsbogen hinreichend informiert worden sei. Der BGH sah dies anders.

### Ordnungsgemäße Aufklärung?

Der BGH stellte zunächst fest, dass eine wirksame Einwilligung des Patienten in den Eingriff eine ordnungsgemäße Auf-





klärung voraussetze. Hierbei genüge es, den Patienten „im Großen und Ganzen“ über Chancen und Risiken der Behandlung aufzuklären und ihm dadurch eine allgemeine Vorstellung vom Ausmaß der mit dem Eingriff verbundenen Gefahren zu vermitteln. Über schwerwiegende Risiken, die mit einem Eingriff verbunden seien, habe der Arzt grundsätzlich auch dann aufzuklären, wenn sich diese nur selten realisierten.

Hinsichtlich der Modalitäten der Aufklärung verwiesen die BGH-Richter auf § 630e Abs. 2 Nr. 1 BGB. Darin heißt es: „Die Aufklärung muss mündlich durch den Behandelnden oder durch eine Person erfolgen, die über die zur Durchführung der Maßnahme notwendige Ausbildung verfügt; ergänzend kann auch auf Unterlagen Bezug genommen werden, die der Patient in Textform erhält.“

Demnach, so der BGH, bedürfe es grundsätzlich eines vertrauensvollen Gespräches zwischen dem Arzt und seinem Patienten. Der Arzt müsse sich in einem Aufklärungsgespräch davon überzeugen,

dass der Patient die Hinweise und Informationen verstanden habe. Nur so könne der Arzt auf individuelle Belange des Patienten eingehen, Verständnisprobleme, Fehlvorstellungen und Ängste des Patienten erkennen und eventuelle Fragen unmittelbar beantworten.

Der vom Patienten vor dem Eingriff unterschriebene Aufklärungsbogen enthielt zutreffende Hinweise über die Risiken (u. a. einer Gefahr von Nervenschäden) der Behandlung. Das ließen die BGH-Richter allerdings nicht ausreichen, denn die Risiken hätten nach ihrer Auffassung zwingend in einem Aufklärungsgespräch angesprochen werden müssen. Der für eine selbstbestimmte Entscheidung des Patienten notwendige Inhalt der Aufklärung sei zwingend mündlich mitzuteilen. Lediglich ergänzend, gewissermaßen als Gedächtnisstütze, könne sich der Arzt auf Informationen in Textform beziehen.

#### Fazit

Nach dem Urteil herrscht Klarheit: Eine Aufklärung über die Risiken medizini-

scher Eingriffe muss zwingend mündlich erfolgen. Schriftliche Aufklärungsbögen allein sind für eine ordnungsgemäße Aufklärung nicht ausreichend. Verweist der Arzt in einem Gerichtsverfahren nur auf einen vom Patienten unterzeichneten Aufklärungsbogen, droht der Verlust des Prozesses. Der Arzt muss nachweisen, dass er mündlich über die Risiken einer Behandlung aufgeklärt hat. Daher empfiehlt es sich mehr denn je, mündlich aufzuklären und das stattgefundene Aufklärungsgespräch anschließend zu dokumentieren. ●



#### TOBIAS KRAFT

Rechtsanwalt  
Rechtsabteilung PVS holding  
Tel. 0208 4847-194  
tkraft@ihre-pvs.de



Foto: © Farknot Architect - stock.adobe.com

## Digitalisierung im Gesundheitswesen

# DALiMED EBNET WEG FÜR DIE ZUSTELLUNG VON DIGITALEN ARZTRECHNUNGEN

Seit dem 11. Dezember 2024 können privatärztliche Rechnungen sicher und digital direkt in die Service-Apps der Versicherungen übermittelt werden. Möglich macht das DALiMED. Eine innovative Infrastruktur zwischen Rechnungsausstellern und Privatversicherten. Das IT-Unternehmen PADline GmbH aus Lüneburg treibt so die Digitalisierung im Gesundheitswesen voran. In Zusammenarbeit mit IBM, der PVS holding und den privaten Krankenversicherungen HanseMerkur, VKB und UKV wurde ein zukunftsweisendes System entwickelt. Das Ergebnis: Zeitgewinn, Kostenreduzierung und einfache Verwaltung dank eines beschleunigten Bearbeitungs- und Versandprozesses. Der

sichere Versand von sensiblen Gesundheitsdaten ist nicht einfach. Schließlich geht es niemanden etwas an, welche Erkrankungen man hat oder welche Behandlung erfolgte. Doch genau diese Daten stehen auf privatärztlichen Rechnungen. Aus Sicherheitsgründen wurde deshalb seit jeher der postalische Weg gewählt. Ein enormer Kostenaufwand. Weder zeitgemäß noch nachhaltig. Ein Blick auf die Zahlen zeigt die Dimension des Problems: Jährlich werden über 60 Millionen Arztrechnungen durch Abrechnungsdienstleister und Ärzte physisch versendet. Faktisch heißt das: Druck, Umschläge, Porto, Personalkosten. Das soll zukünftig der Vergangenheit angehören!

### „E-Mail ist wie Postkarte!“

*(Dirk Hoffmann, Leiter Business Development der PADline GmbH)*

Manche mögen denken, per E-Mail wäre doch alles ganz einfach. Aber Arztrechnungen dürfen aus Datenschutzgründen nicht auf diesem Weg verschickt werden. (Im §203 StGB unter Verletzung von Privatgeheimnissen festgeschrieben.) „Dafür haben wir DALiMED entwickelt. Das Ziel: Den Versand und Empfang von Arztrechnungen so sicher, einfach und kostengünstig zu gestalten, wie möglich.“ erklärt Dirk Hoffmann, Leiter Business Development der PADline GmbH. Die elektronischen Rechnungen werden ausschließlich verschlüsselt von den Rechnungsstellern bereitgestellt.

### Datenschutz mit Siegel

Der digitale Austausch von Gesundheitsdaten bedarf höchster Sicherheit. Sicher gestellt hat DALiMED das durch das Siegel „ePrivacyseal EU“ (Version 3.0 vom Mai 2022). Demnach heißt es: Das Produkt entspricht den Kriterien des Krite-



(v.l.n.r.) Dirk Hoffmann, Leiter Business Development der PADline GmbH, Alexander Dallmer, Geschäftsführer der PADline GmbH; Stefan Hövel, IT-Leiter der PVS holding, Dieter Ludwig, Geschäftsführer der PVS holding, Sönke Volquartz, Leiter OE 2 (Prozessmanagement) der HanseMerkur Krankenversicherung AG.

rienkatalogs für das „ePrivacyseal EU“. Die allgemeinen Grundsätze für die Verarbeitung personenbezogener Daten werden eingehalten.

### Vorteile für Sender und Empfänger

„Der Mensch steht bei der Digitalisierung an erster Stelle.“ So bringt es Alexander Dallmer, Geschäftsführer der PADline GmbH, auf den Punkt. Denn DALiMED bedeutet Zeitgewinn und Einsparung von Kosten. Die angebundenen Rechnungsaussteller profitieren von einem beschleunigten Bearbeitungs- und Versandprozess. Für Privatversicherte heißt der Vorteil: Kein Horten von Papierbergen mehr, kein Scannen und/oder einreichen per Post.

„Mit DALiMED bringen wir die Rechnungen genau dorthin, wo sie gebraucht werden: in die PKV-App der Versicherten. Dort, wo die Rechnungen zur Kostenersatzung eingereicht werden. Das Gute daran – es ist keine Installation einer zusätzlichen App nötig und die Verwaltung ist übersichtlich und unkompliziert“, sagt Stefan Hövel, IT-Leiter der PVS holding.

Das Besondere: DALiMED ist nicht auf Tochterunternehmen der PVS holding beschränkt. „Es kann und wird künftig auch von anderen Rechnungsausstellern genutzt werden. Für die Versicherten ergibt sich dadurch die Möglichkeit, über einen Kanal die gesamte Übersicht über ihre Privatrechnungen zu bekommen.“ ergänzt Dieter Ludwig, Geschäftsführer der PVS holding. Das heißt: Keine Medienbrüche mehr und der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck wird aufgrund der Vermeidung von Papierausdrucken deutlich reduziert.

### Wie funktioniert der digitale Rechnungsprozess?

Der Abrechnungsdienstleister sendet die Rechnung über die DALiMED-Komponente an die gewünschte PKV-App. Dort kann die Rechnung direkt eingesehen, eingereicht und bezahlt werden. Ebenso kann DALiMED auf Wunsch die Rechnung auch an ein Rechnungsportale wie zum Beispiel „einfach einreichen“ übermitteln.

### Wie können Versicherte den Service von DALiMED nutzen?

Versicherte müssen nur eines tun: sich in ihrer PKV-App für den Versand von eR-

echnung entscheiden. Ein Klick und sie erhalten in den nächsten Tagen einen Freischaltbrief mit einem Code. Dieser wird einmalig in der App eingegeben. Damit ist die Registrierung abgeschlossen – einfach, sicher und intuitiv. Seit dem Start von DALiMED hat sich bereits eine hohe Anzahl Privatversicherter registriert und es wurden bereits viele eRechnungen versendet. Das zeigt: Die Zeit für diesen Service reif ist und er wird gerne genutzt.

### Erfolg durch Zusammenarbeit

Die Entwicklung von DALiMED fußt auf erfolgreicher Zusammenarbeit. Sowohl aus technischer Sicht (IBM und PADline GmbH) als auch seitens der Versicherer und Abrechnungsdienstleister (HanseMerkur, VKB, UKV und PVS) wurden Wünsche und Bedürfnisse umgesetzt. Als erste private Krankenversicherung wurde die HanseMerkur in den Entwicklungsprozess mit einbezogen – und ein wichtiger Meilenstein für die digitale Zustellung von Arztrechnungen gesetzt. „Die Zusammenarbeit mit der PVS und der PADline war sehr gut – wir wurden als Versicherer aktiv einbezogen und es wurde auch in Sachen Support vorbildlich Verantwortung übernommen. Trotz der im Gesundheitswesen allgemein hohen Datenschutzaufgaben, genereller Bürokratisierung und fehlender „echte Treiber“ in der Politik gehen wir mit der eRechnung einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung.“ bestätigt Sönke Volquartz, Leiter OE 2 (Prozessmanagement) der HanseMerkur Krankenversicherung AG

### DALiMED: Die Zukunft der Arztrechnung

Es gibt bereits technisch innovative und intelligente Ansätze einzelner Akteure im Gesundheitswesen. Allerdings führt die Fragmentierung häufig zu schleppender Adaption. In Bezug auf die digitale Arztrechnung ist DALiMED nun die Schnittstelle für alle Beteiligten im Rechnungsprozess. „Mit unserem System liefern wir nicht nur eine äußerst sichere Lösung für die Digitalisierung, sondern setzen auch neue Maßstäbe in Sachen Nachhaltigkeit und Nutzerfreundlichkeit“, fasst Dirk Hoffmann, Leiter Business Development der PADline GmbH zusammen. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen macht damit einen entscheidenden Schritt nach vorne – mit DALiMED als Vorreiter. ●



### ÜBER DIE PADLINE GMBH

Die PADline GmbH realisiert seit Jahren Datenlogistik in der privatärztlichen Abrechnung und bietet hierfür ihren Gesellschaftern und weiteren Unternehmen im Gesundheitswesen unterschiedliche Produkte und Infrastrukturen an.

[padline.de](https://padline.de)



### ÜBER DIE PVS HOLDING GMBH

Die PVS holding GmbH ist eine Unternehmensgruppe mit Sitz in Mülheim an der Ruhr, die auf Abrechnungsdienstleistungen im Gesundheitswesen spezialisiert ist und im Jahr mehr als neun Millionen Rechnungen an Privatversicherte und Selbstzahler versendet. Seit ihrer Gründung im Jahr 1927 unterstützt sie Ärzte, Krankenhäuser und weitere Akteure des Gesundheitswesens durch die professionelle Abwicklung des kompletten Abrechnungs-, Forderungs- und Finanzmanagements in der Privatabrechnung.

[ihre-pvs.de](https://ihre-pvs.de)



### ÜBER DIE HANSEMERKUR

Die HanseMerkur ist eine unabhängige deutsche Versicherungsgruppe mit Sitz in Hamburg – seit 1875. Mit einer Bandbreite an Versicherungsangeboten in Bereichen wie Gesundheit, Pflege, Leben, Risiko- und Altersvorsorge steht sie für „Sicherheit in jeder Lebenssituation“.

[hansemerkur.de](https://hansemerkur.de)



Techniken & Trends

# BEWUSST ATMEN, GESUND LEBEN

Box Breathing, Mouth Taping und Rebound-Effekte: Wer sich ein wenig genauer mit dem lebensnotwendigen Vorgang des Atmens beschäftigt, wird feststellen, dass es dabei um so viel mehr geht als die einfache Aufnahme von Sauerstoff aus der Luft. Während entspannende Atemtechniken für mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag sorgen, richten sich Social Media-Trends und mobile Apps an all jene, die über ihre Atmung zum Beispiel einen besseren Schlaf erlangen möchten. Was davon ist förderlich? Was eher fragwürdig? Eine Reise in die Welt der Atmung:

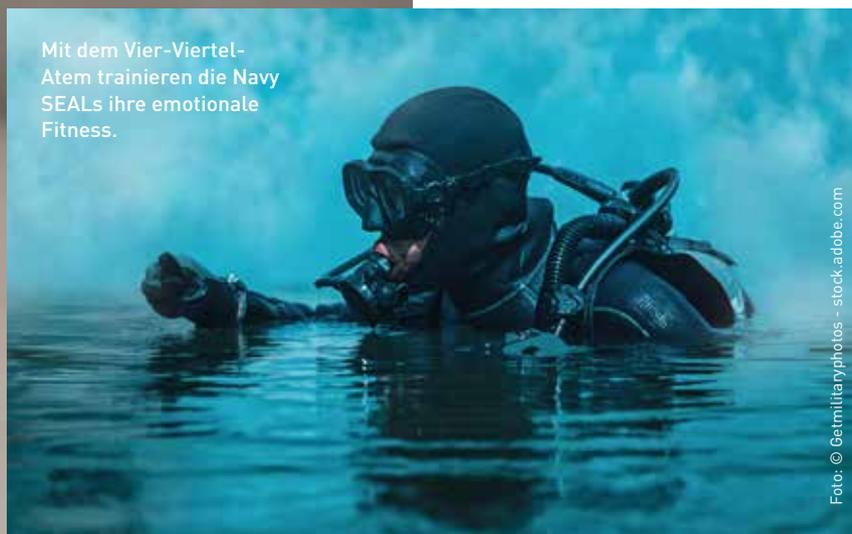
## WORLD BREATHING DAY

Nationale und internationale Gesundheitstage verfolgen den Zweck, in der Gesellschaft das Bewusstsein für verschiedene Erkrankungen und Gesundheitsthemen zu schärfen – da wären etwa der Deutsche Venentag (12. April 2025), die Europäische Impfwoche (20. bis 26. April 2025),



der Welthändehygienetag (05. Mai 2025) oder auch der Internationale Tag der Pflegenden (12. Mai 2025). Da darf ein Ehrentag für unsere Atmung natürlich nicht fehlen: Der World Breathing Day (Weltatemtag) am 11. April 2025 lädt alle Interessierten dazu ein, sich mit der heilenden und lebenswichtigen Kraft des Atmens auseinanderzusetzen. Vielerorts bieten dann Events die Möglichkeit, einen Moment innezuhalten und bewusst auf die eigene Atmung zu achten. Gleichzeitig soll der World Breathing Day für die Bedeutung sauberer Luft und die Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks sensibilisieren.

[ibfbreathwork.org](http://ibfbreathwork.org)



Mit dem Vier-Viertel-Atem trainieren die Navy SEALs ihre emotionale Fitness.



Verschiedene Atemtechniken können dabei helfen, einen gesünderen Schlaf zu finden.

## ATEMTECHNIK ZUM SCHNELLEN EINSCHLAFEN

In ganz unterschiedlichen Alltagssituationen kann es wertvoll sein, auf die eigene Atmung zu achten: Mit der richtigen Technik lassen sich etwa Stress- und Angstsituationen besser bewältigen. Auch unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit ist durch das bewusste Ein- und Ausatmen positiv zu beeinflussen. Und wie steht es um die Nachtruhe? Nach einem langen und anstrengenden Tag fällt es schon mal schwer, abends in den Schlaf zu finden. Mit einer ruhigen Atmung beeinflussen wir unser autonomes Nervensystem und gelangen in einen Zustand der Entspannung. Als beliebtes Beispiel gilt die sogenannte

4-7-8-Atmung, die wie folgt funktioniert: Durch die Nase einatmen und mit einem pustenden Geräusch per Mund wieder ausatmen. Nun den Mund schließen und wieder ruhig durch die Nase einatmen. Dabei in Gedanken bis vier zählen. Im Anschluss die Luft anhalten und innerlich bis sieben zählen. Zuletzt mit geöffnetem Mund wieder vollständig und hörbar ausatmen – währenddessen im Kopf bis acht zählen. Alle Schritte viermal wiederholen. Wichtig: Es kommt bei dieser Übung nicht auf die Länge der Atemzüge, sondern das ihnen zugrunde liegende zeitliche Verhältnis an.

## BOX BREATHING: ATEMTECHNIK DER NAVY SEALS

Die United States Navy SEALs stellen Spezialeinheiten der U.S. Navy dar, die zu den härtesten der Welt zählen („SEAL“ = Akronym aus den Wörtern Sea, Air, Land). So schafft es statistisch gesehen nur einer von 1.000 Bewerbern, in die Grundausbildung der SEALs aufgenommen zu werden – und diese erstreckt sich über 26 Wochen! Da die Elitesoldaten sich praktisch bei jedem Einsatz in Lebensgefahr begeben, sind sie stets Extremsituationen ausgesetzt. So nutzen sie verschiedene Mentaltechniken, um neben der körperlichen auch ihre emotionale Fitness zu trainieren. Dazu zählt eine Atemtechnik, die sich Box Breathing nennt, ebenso bekannt als Vier-Viertel-Atem. Die Durchführung ist denkbar einfach: Vier Sekunden einatmen – Atem für vier Sekunden anhalten – vier Sekunden ausatmen – für vier Sekunden eine Pause einlegen. Diese leichte Atemübung, die auf vier gleich langen Phasen des Atemzyklus basiert, wirkt stressreduzierend, verbessert die Konzentration und erhöht die mentale Klarheit – und das nicht nur bei den Navy SEALs!



## TEUFELSKREIS IN DER NASENSCHLEIMHAUT

Mit einer freien Nase fällt der Tag leichter und der Schlaf geruhsamer aus. Da verwundert es kaum, dass Nasensprays bundesweit zu den meistverkauften Medikamenten zählen – kleiner Sprühstoß, große Wirkung. Wenn im Herbst und Winter viele Menschen unter Erkältungen und Schnupfen leiden, greifen sie gerne vermehrt zu den verschreibungsfreien Mitteln, basierend auf Meerwasser oder auch mit abschwellender Wirkung. Allerdings warnen Hausärzte, HNO-Ärzte sowie Apotheker regelmäßig davor, die abschwellende Variante länger als eine Woche anzuwenden, gewöhnen sich die Nasenschleimhäute bei fortlaufendem Gebrauch doch an die umgehend befreiende Wirkung. Eine mögliche Folge ist der sogenannte „Rebound-Effekt“ – während die Wirkung nachlässt und die Schleimhäute abermals und noch stärker anschwellen, fordert der Körper den Wirkstoff erneut. Gegen diesen „Teufelskreis in der Nasenschleimhaut“ kann neben einem kontinu-

ierlichen Ausschleichen und der stetigen Reduktion der Sprühstöße auch die „Einloch-Therapie“ wirksam sein: Dabei ist das Medikament solange in lediglich nur ein Nasenloch zu sprühen, bis das Gefühl entsteht, durch eben diese Öffnung besser atmen zu können. So lässt sich für das zweite Nasenloch die Dosis schrittweise reduzieren.



Foto: © Pixabay

## BREATH BALL: STRESSABBAU

„Diese App hilft dir, leichter einzuschlafen, achtsam zu bleiben und Stress zu überwinden.“ So die Versprechen der Macher von „Breath Ball“, einer Anwendung fürs Smartphone, die dem Nutzer dabei helfen soll, bewusster zu atmen. Und so funktioniert's: Mit einem virtuellen Ball, der auf dem Bildschirm erscheint und dabei größer und kleiner wird, gilt es im Takt ein- und auszuatmen. Dabei erfährt der App-Nutzer idealerweise eine Entspannung und verlangsamt seine Atmung auf sechs Züge pro Minute. Darüber hinaus hält „Breath Ball“ auch Atemübungen zum Meditieren und Einschlafen sowie zum

Verschnaufen speziell für COPD-Patienten bereit. Jede Übung kommt mit einer kurzen Anleitung daher, die innerhalb weniger Minuten die wichtigsten Fakten vermittelt. Als Add-on lassen sich auch eigene Atemübungen individuell anlegen.

[breathball.com](http://breathball.com)

Per Smartphone-App zu einer bewussteren Atmung: Breath Ball macht's möglich.



Foto: © Pexels

## MOUTH TAPING

Schon einmal vom Social Media-Trend „Mouth Taping“ gehört? Dieser legt auf Instagram und TikTok nahe, nachts vor dem Schlafen den Mund mit einem speziellen Pflaster zu verkleben, um so das Atmen durch eben jenen zu verhindern. Das soll sich unter anderem positiv aufs Schnarchen auswirken. Im Umkehrschluss fördere es die Nasenatmung, was die Gesundheit generell verbessere. Tatsächlich besitzt die reine Nasenatmung viele Vorteile: Beim Einatmen wird die Luft erwärmt, befeuchtet und darüberhinaus dank der feinen Behaarung in der Nase gereinigt. Ebenso findet bei dieser Atmung eine Bekämpfung vieler Erreger statt, bevor sie überhaupt in den Körper gelangen können – die körpereigene Immunabwehr ist in der Nasenschleimhaut aktiv. Ein Nachweis, der das sogenannte Mouth Taping als me-



dizinisch sinnvoll einstuft, existiert allerdings bislang nicht. Auch Schlafmediziner verweisen auf das Fehlen entsprechender Studien. Besonders Kindern sowie Menschen mit Atemwegserkrankungen, Allergien oder Angststörungen raten Experten von diesem Social Media-Trend ab.

## GEFAHREN DURCH LACHGAS

Eine beliebte Partydroge, die frei verkäuflich ist: Lachgas wird immer häufiger als Rauschmittel (ohne Beimischung von Sauerstoff) konsumiert, meist aus kleinen Gaskartuschen, die ursprünglich für das Aufschäumen von Sahne hergestellt worden sind. Längst wird das farblose Gas mit dem leicht süßlichen Geruch aber auch in größeren Zylindern an Kiosken und in Automaten angeboten. Vor allem in der Zahnmedizin wird Lachgas als mildes und nebenwirkungsarmes Betäubungsmittel

(Distickstoffmonoxid) eingesetzt – dort entfaltet es eine beruhigende und angstlösende Wirkung. Vorwiegend Jugendliche und junge Erwachsene sehen in Lachgas jedoch vermehrt auch eine relativ sichere Droge, die leicht und eher günstig zu beschaffen ist. Das Einatmen – etwa per Luftballon – führt im Gehirn umgehend zu euphorischen und entspannenden Gefühlen. Allerdings bestehen erhebliche Gesundheitsrisiken: Lachgas kann dazu führen, dass die Konsumenten die Kontrolle über

ihre Bewegungen verlieren, da mitunter die Wahrnehmung beeinträchtigt ist. Experten warnen zudem vor Sauerstoffmangel, Erfrierungen sowie langfristigen neurologischen Schäden. Auch kann der erhöhte Druck des komprimierten Gases zu Verletzungen der Lunge (Lungenriss) führen. Während in Deutschland kleine Kartuschen und Zylinder legal zu erwerben sind, ist in Frankreich der Verkauf von Lachgas an Minderjährige mittlerweile verboten.

## BREATH YOUR LIFE

Eine neue rund 50-minütige ARD-Dokumentation entführt die Zuschauer in die spannende Welt des Atmens: Was macht eine richtige Atmung aus? Inwiefern hilft sie in Stresssituationen? Und ist der eigene Atem tatsächlich eine geheime Superkraft, die in uns schlummert? Die beiden Regisseurinnen Rebecca Kirkland und Tanja Reinhard blicken in „Breath Your Life“ auf das scheinbar Selbstverständlichste der Welt – beweisen gleichzeitig aber auch, weshalb die Atmung den „Motor unseres Lebens“ darstellt. Yasin Seiwasser, Atem- und Mentalcoach vom Fußballclub SV Werder Bremen, ist ehemaliger MMA-Europameister und Ex-Bodyguard der saudi-arabischen Königsfamilie. Neben weiteren Experten

stellt er in der Dokumentation klar: „Der richtige Atem kann dein Leben komplett verändern. Er kann das Unmögliche möglich machen, jeder kann es!“ RT ●

[ardmediathek.de](http://ardmediathek.de)



Der Atem- und Meditationstrainer  
Daniel Ruppert.

Atmen  
BREATHE YOUR LIFE

Buchtipps für  
mehr Gelassenheit



# MOMENT MAL EBEN!

Wie können wir es schaffen, in einen durchgetakteten Alltag kleine Verschnaufpausen zu integrieren? Warum fällt es uns manchmal so schwer, die Dinge optimistischer zu sehen? Und was braucht es – neben einer ordentlichen Portion Mut – für einen Neuanfang im Leben? Diese und ähnliche Fragen schwirren uns hin und wieder durch den Kopf. Dabei braucht es manchmal nur einen kleinen Denkanstoß, um alte Gewohnheiten ablegen und neue Sichtweisen einnehmen zu können. Das haben sich auch die Autorinnen und Autoren der folgenden sechs Bücher auf die Fahne geschrieben.

## VON DER KUNST, DAS LEBEN LEICHT ZU NEHMEN

In ihrem aktuellen Werk geht die Autorin und freie Journalistin Marie Luise Ritter der Frage nach, was es bedeutet, das Leben mit größtmöglicher Leichtigkeit zu nehmen. In 35 kurzen Storys blickt sie dabei auf persönliche Erlebnisse, Herausforderungen und kräftezehrende Stressmomente zurück. Während der Arbeit an diesem Buch hat Ritter in verschiedenen Städten und Ländern gelebt und sich mit ganz unterschiedlichen Menschen über eben dieses Thema – das Leben leicht zu nehmen – unterhalten. Dabei ist sie nicht selten auf Zweifel und Pessimismus gestoßen, „aber genauso habe ich immer wieder Menschen gehört, wie sie von etwas geschwärmt haben, von diesem Gefühl, das man gar nicht so richtig in Worte fas-

sen kann.“ Marie Luise Ritter berichtet von ihren eigenen Kämpfen, Dinge nicht persönlich zu nehmen, mit Kritik umgehen zu können oder Veränderungen im Leben anzunehmen. Auch erfährt die Leserschaft, was „emotionales Entrümpeln“ bedeutet und weshalb es großartig ist, in etwas schlecht zu sein. Argumente für oder gegen eine optimistische Sicht aufs Leben gibt es viele: „Am Ende ist es eine freiwillige Entscheidung – auf welcher Seite willst du sein?“, fragt Marie Luise Ritter.

Marie Luise Ritter: Von der Kunst, das Leben leicht zu nehmen. Wir wir Herausforderungen gelassen begegnen. Piper, 240 Seiten, 17,00 €.



Foto: © San4ezz007 - stock.adobe.com



## ERST MAL TIEF DURCHATMEN

Mit „Erst mal tief durchatmen“ liefert der Atemcoach Stuart Sandeman hilfreiche Tipps für Stressabbau, Schmerzlinderung und den Umgang mit belastenden Emotionen. Denn auch wenn wir Menschen rund 20.000 mal am Tag atmen, ist nur den wenigsten bewusst, welch großes Potenzial dieser Vorgang birgt: Gesundheit und Wohlbefinden hängen immer auch mit unserer Atmung zusammen. Insgesamt 40 Übungen versammelt das Werk von Stuart Sandeman, Trainings, die der Leserschaft zeigen, wie sie ihre Atmung effektiv nutzen kann, um sich freier und

gesünder zu fühlen. Und das betrifft ganz unterschiedliche Lebensbereiche: Wer seine Atmung gezielt einsetzt, schläft besser, baut Anspannungen und Prüfungsängste ab, kann etwaige Traumata verarbeiten und sich auch von belastenden Glaubenssätzen verabschieden. Ebenso helfen die im Buch versammelten Expertentipps dabei, sich im Alltag besser zu fokussieren und die eigene Fitness zu steigern. Nicht zuletzt weiß der Atemcoach, wie chronische Schmerzerkrankungen (zum Beispiel Migräne oder Arthritis) besser zu händeln sind.

Stuart Sandeman: Erst mal tief durchatmen. Dein Atemcoaching, um Stress abzubauen, Schmerzen zu lindern und Emotionen zu meistern. Vak, 368 Seiten, 24,00 €.

## ICH MÖCHTE LIEBER NICHT

Juliane Marie Schreiber möchte lieber nicht: Die Politologin und freie Journalistin (\*1990) zeichnet in ihrem zweiten Buch nach, weshalb positives Denken uns nicht weiterbringt, Schimpfen aber schon. Während uns Ratgeber und Duschbäder dazu auffordern, glücklich zu sein, sieht die Autorin in diesem „Terror des Positiven“ eher eine Belastung: „Nein, wir können nicht alles sein, wenn wir nur fest genug daran glauben. Und nein, nicht jeder ist

seines Glückes Schmied. Es gibt viele Ungerechtigkeiten und Tragödien, für die der Einzelne nicht verantwortlich ist.“ Nur wer das erkenne, könne laut Schreiber überhaupt die gesellschaftlichen Verhältnisse ändern. Und weshalb soll gerade das Schimpfen dabei Ausdruck gelebter Freiheit sein? Ganz einfach, wurde die Welt doch nicht von den Glücklichen, sondern stets von den Unzufriedenen verändert.

Juliane Marie Schreiber:  
Ich möchte lieber nicht.  
Eine Rebellion gegen den  
Terror des Positiven.  
Piper, 208 Seiten, 16,00 €.



## SCHEISSEGAL, ICH MACH DAS JETZT!

Heike Abidi verfasst kurzweilige Romane und unterhaltende Sachbücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – „Gute-Laune-Bücher mit Grips, Charme und Humor“, wie es die Autorin selbst nennt. In „Scheißegal, ich mach das jetzt!“ hat sie aufgeschrieben, warum die Lebensmitte die perfekte Zeit ist, um noch einmal neu durchzustarten. Schließlich können sich das Leben und die eigenen Pläne jederzeit ändern: Da ist möglicherweise jemand, der sich mit einer lang gehegten Idee selbstständig machen möchte. Oder ein Buchprojekt plant. Vielleicht sogar an-

peilt, den Traum vom Auswandern nach Schweden endlich in die Tat umzusetzen. Egal, um welche Träume es sich auch handeln mag, Heike Abidi findet: „Die beste Zeit ist jetzt!“ Auf 272 Seiten wirft die gebürtige Rheinland-Pfälzerin daher Fragen wie „Bist du schon das, was du immer werden wolltest?“ oder „Was bedeutet es, ein gutes Leben zu führen?“ auf. Wer sich für alternative Lebensentwürfe interessiert, neue Pläne schmieden möchte oder Geschichten von ungewöhnlichen Menschen liebt, wird in diesem Mutmachbuch fündig.

Heike Abidi: Scheißegal, ich mach das jetzt! Mitten im Leben neu durchstarten.  
EMF, 272 Seiten, 13,00 €.



## DURCHATMEN

In dieser Anthologie hat Diogenes-Lektorin Martha Schoknecht ganz unterschiedliche Geschichten zum Thema „Gelassenheit“ zusammengetragen. Die ausgewählten Beiträge sollen den Leserinnen und Lesern dabei helfen, gewissen Dingen im Alltag besonnener entgegenzutreten: „Der Vorgesetzte macht Druck, die Schwiegermutter nervt, das Konto ist leer, der Zug verspätet, man selbst leider auch, und überhaupt meinen alle, es wieder besser zu wissen?“ Dann kann der Griff zu dieser Text-

sammlung ein wenig dabei helfen, in Ruhe durchzuatmen und eine kurze Auszeit einzulegen. Die kleineren und größeren Erzählungen stammen von Autorinnen und Autoren wie Doris Dörrie, Bernhard Schlink, Sarah Pines, Romana Ganzoni oder Slawomir Mrozek – sie alle stehen für die ausgleichende Kraft von Geschichten, wenn uns die Gleichmut mal abhanden kommt.

Verschiedene Autorinnen und Autoren: Durchatmen. Geschichten über Gelassenheit. Diogenes, 256 Seiten, 14,00 €.



## IMMER FUNKTIONIEREN FUNKTIONIERT HALT NICHT

Jederzeit erreichbar sein, auf die Bedürfnisse unserer Mitmenschen eingehen und dann noch den eigenen Ansprüchen gerecht werden – wenn hinter jeder Ecke eine neue Herausforderung wartet, wird es schwer, bei sich zu bleiben. Das wissen auch Judith Brückmann (Coach) und Cord Neubersch (Psychotherapeut), die in diesem gemeinsamen Buch aus der täglichen Praxis berichten. In „Immer funktionieren funktioniert halt nicht“ blickt das Geschwisterpaar auf die kleinen und großen Prüfungen des Alltags, abgerundet mit persönlichen Anekdoten, die zeigen, wie man aus einer gewissen Überfor-

derung auch wieder herausgelangen kann. Das Expertenduo weiß: „Gerade, wenn alles zu viel wird, ist es wichtig, die Muster und Glaubenssätze zu erkennen, die uns unbewusst durchs Leben lenken, und uns selbst, unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse, im Blick zu behalten.“ Neben diesem Werk haben Brückmann und Neubersch bis zum Jahr 2022 zudem den Podcast „Psycho trifft Coach“ produziert. Darin besprachen sie Themen wie Persönlichkeitsstörungen, Gefühlstaubheit, Essstörungen oder auch toxische Familienbeziehungen. Judith Brückmann verstarb am 5. Februar 2022.

Judith Brückmann und Cord Neubersch: Immer funktionieren funktioniert halt nicht. Über die alltägliche Überforderung und die Kunst, bei sich zu bleiben. Kiepenheuer & Witsch, 320 Seiten, 16,00 €.



Neuen Mut fassen

# DIE DEPRESSION – EIN FIESER LÜGNER



„Niemand interessiert sich für dich“, „Du bist nichts wert“ oder „Dir wird es nie wieder besser gehen“ – negative Glaubenssätze wie diese können Menschen, die an einer Depression leiden, noch stärker in die Abwärtsspirale der Erkrankung ziehen. Mit ihrem Buch „Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt“ möchte die Psychologin und erfolgreiche Instagramerin Dinah-Kristin Berger Betroffene dabei unterstützen, aus dieser verzerrten Wahrnehmung auszusteigen. Dabei beleuchtet sie auch die wichtige Seite der Angehörigen.

**In Ihrem Buch sowie auf Instagram verwenden Sie prägnante Texte und anschauliche Grafiken zum Thema „Depression“: Wie hilfreich kann solch eine achtsame Ansprache für betroffene Menschen sein?**

**Dinah-Kristin Berger:** Das ist in erster Linie eine einfache und niederschwellige Form, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Viele Betroffene besitzen nur eine kurze Aufmerksamkeitsspanne; vielleicht fehlt es ihnen auch an der notwendigen Konzentration, um sich mit mehrseitigen Ratgebern und umfassender Fachliteratur auseinanderzusetzen. Meine kurzen Texte und einprägsamen Grafiken sollen Erkrankte sowie ihre Angehörigen dabei unterstützen, einen ersten Schritt zu gehen, sich Hilfe zu holen und sich mit anderen auszutauschen. Natürlich ist es immer auch ein schmaler Grat, wenn ich auf meinem Instagram-Kanal typische Symptome für eine Depression aufführe, besteht doch eine gewisse Gefahr für Selbstdiagnosen. Daher betone ich immer, dass diese ersten Anstöße keine Psychotherapie ersetzen.

**Der Kanal trägt den Namen @erklaerungsnot: Weshalb gestaltet es sich für Erkrankte oftmals schwer, Außenstehenden die innere Gefühlswelt darzulegen?**

Wie alle psychischen Leiden handelt es sich auch bei der Depression um eine unsichtbare Erkrankung, die man einem Menschen nicht sofort ansieht. Das macht es für Betroffene oftmals so schwer, sich zu erklären. Hinzu kommt, dass jeder Mensch Merkmale wie Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit auch aus der eigenen Wahrnehmung kennt. Da entstehen dann oftmals Missverständnisse: Es werden vielleicht Äußerungen wie „Du wirkst

ja gar nicht depressiv“ oder Ratschläge à la „Du musst nur mal raus an die frische Luft“ getätigt. So können Erkrankte in diese Erklärungsnot geraten – es gelingt ihnen nicht, die eigene Erlebenswelt von jener gesunder Menschen abzugrenzen. Auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Tinnitus sind im Zuge einer Depression nicht untypisch.

**In Ihrem Buch führen Sie sieben Lügen auf, die eine Depression erzählen kann: Lassen sich Beispiele für diese verzerrte Wahrnehmung nennen?**

In meiner täglichen Arbeit als Psychotherapeutin sehe ich immer wieder, wie sehr die Depression in das Selbsterleben der Patientinnen und Patienten eingreift. Da manifestieren sich Überzeugungen wie „Ich bin ein Versager“ oder „Ich bin nichts wert“. Im Buch führe ich daher sieben Wahrnehmungen auf, die mir in meiner Praxis immer wieder begegnen. Verzerrte Glaubenssätze über die eigene Person, die eben nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen. Da existieren im Umfeld durchaus Menschen, die ihre Hilfe und Unterstützung anbieten – Betroffene nehmen dies jedoch oftmals nicht wahr, da sie sich selbst als eine Belastung sehen. Auch die hoffnungslose Aussage „Mir wird es nie wieder besser gehen“ ist solch eine Lüge, sind heutzutage doch viele Depressionen gut behandelbar.

**„Die Depression“, so schreiben Sie, „tritt als fieser Kritiker auf.“ Ein Teufelskreis entsteht ...**

In der Psychologie sprechen wir hier von einer „Depressionsspirale“, die sich immer weiter nach unten dreht. Das beginnt zum Beispiel mit Niedergeschlagenheit und

„Viele Menschen mit einer Depression geraten in eine gewisse Erklärungsnot“, so die Psychologin Dinah-Kristin Berger.



Foto: © Dinah-Kristin Berger

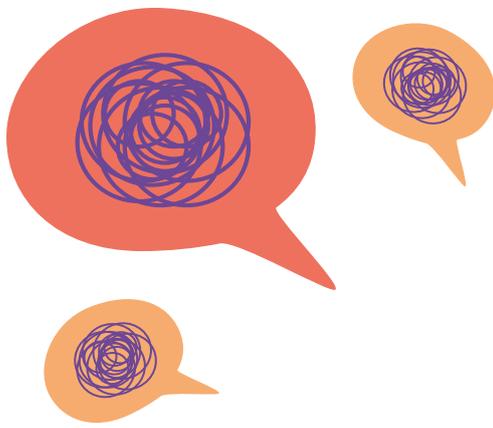
Die Psychologin Dinah-Kristin Berger (M. Sc.) bereitet auf Instagram mentale Themen einfühlsam und mutmachend auf. Interessierte erhalten ein konkretes Verständnis für psychische Krankheiten sowie brauchbare Tipps, wie man mit erkrankten Freunden und Angehörigen hilfreich umgehen kann. Auf ihrer Website [erklaerungsnot.org](http://erklaerungsnot.org) bietet Dinah-Kristin Berger zudem einen Online-Shop mit liebevoll gestalteten Produkten rund um die mentale Gesundheit an. „Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt“ ist ihr erstes Buch (Gräfe und Unzer Verlag, 144 Seiten, 18,99 €).

# Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt

DINAH-KRISTIN BERGER

Aus der verzerrten Wahrnehmung aussteigen und neuen Mut fassen

GU



Selbstabwertung, die mitunter zu Schamgefühlen führen können, was wiederum bewirkt, dass sich Betroffene keine Hilfe suchen – ob nun professionelle Unterstützung oder im eigenen Umfeld. Ein weiterer Schritt kann dann der soziale Rückzug sein, sodass Betroffene immer seltener die eigenen vier Wände verlassen. Es stellt sich eine große Antriebslosigkeit ein, man verharrt in Grübeleien. Somit fallen auch positive Erlebnisse wie Zufriedenheit, Stolz oder die Verbundenheit mit anderen Menschen weg. Auf diese Weise geraten an einer Depression erkrankte Personen immer tiefer in diese Abwärtsspirale hinein. Umso wichtiger ist daher der Versuch, schrittweise wieder am Leben teilzunehmen, um so angenehme Momente zu verspüren.

*Wer sich aus seinen sozialen Beziehungen zurückzieht, gerät ebenfalls in Erklärungsnot. Wie können es Betroffene dann schaffen, ihrem Umfeld das eigene Erleben zu verdeutlichen?*

Das gestaltet sich für Erkrankte und Angehörige gleichermaßen schwer. Menschen, die sich in einer Depression zurückziehen, würde ich immer raten, Wünsche zu äußern: „Ich benötige gerade eine Pause“ oder „Ich brauche mehr Zeit für mich“. Ein Wunsch kann aber auch sein, Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz zu erhalten. Freunde und Familie möchten ja in den meisten Fällen helfen, sind sich aber vielleicht unsicher, wie. Andersherum wissen Betroffene oftmals nicht konkret, was ihnen helfen könnte. Beide Umstände stellen eine gute Möglichkeit dar, dies gemeinsam herauszufinden.

*Sie schreiben: „Die Depression ist ein Tunnel und kein tiefes Loch.“ Welche Fortschritte oder Veränderungen können Betroffenen vor Augen führen, dass ihre Krankheit eben nicht Stillstand bedeuten muss?*

Das sind gerade zu Beginn oft kleine Dinge, die man nicht unbedingt wahrnimmt, wenn man sich nicht darauf konzentriert: Da geht und steht jemand wieder aufrechter oder die Stimme wirkt kräftiger. Vielleicht kommt Freude über ein Lieblingslied, das im Radio ertönt, auf – und wenn es nur ein kurzes Lächeln für den Bruchteil einer Sekunde ist. Solcherlei Signale zeigen, dass sich etwas tut. Natürlich existieren noch weitaus umfangreichere Anzeichen dafür, dass sich jemand auf dem Heilungsweg befindet: Der Schlaf verbessert sich, der Appetit kommt zurück und es werden positive Pläne für die Zukunft geschmiedet. Es lohnt sich, auf solche Veränderungen zu achten und erste Erfolge zu feiern. Ich muss nicht in den Urlaub fahren, damit es mir besser geht – auch kleine positive Dinge des Alltags können ein Gefühl der Kontrolle zurückbringen.

*Negative Gedankenspiele und Selbstgespräche können das Selbstwertgefühl weiter mindern. Welche Rolle spielen dabei auch Abwertungen, die sich in früheren Lebensjahren ereignet haben?*

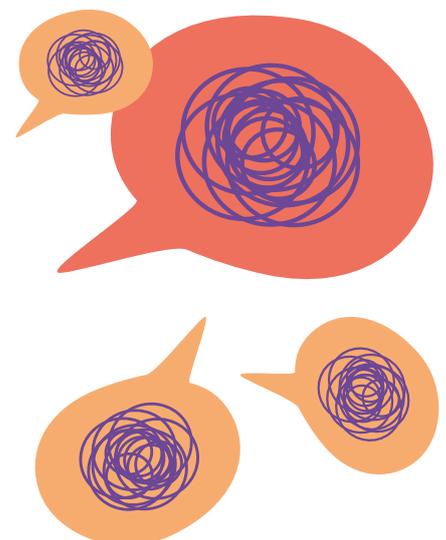
Bei Menschen mit Depressionen finden sich in der Biographie häufig Hinweise darauf, dass sie von ihrem Umfeld Abwertungen erfahren mussten. Doch auch Dinge, die sich nicht ereignet haben, sind hier zu nennen: Vielleicht hat eine betroffene Person zu wenig emotionale Fürsorge erhalten, es gab Beziehungsabbrüche oder Vernachlässigungen. Negative Erfahrungen, die dann in den Überzeugungen münden, man sei nicht liebenswert oder verdiene keine Zuwendung. Man dürfe sich nichts nehmen und müsse für alles kämpfen. Solche Glaubenssätze entstehen bereits im Kindesalter und können sich dann in der Depression noch verstärken. Dann kann es hilfreich sein, sich zu fragen: „Welche Stimme spricht da eigentlich gerade zu mir? Ist das wirklich meine oder eher die Stimme einer früheren Bezugsperson, die ich über die Jahre verinnerlicht habe?“ Wer sich das vor Augen führt, hat Chancen, den Teufelskreis der Depression zu durchbrechen. Am besten gelingt dies mit professioneller Unterstützung in einer Psychotherapie.

*Im Buch betonen Sie, dass die Angehörigen leider häufig vergessen werden. Wie können Familie und Freunde idealerweise Grenzen akzeptieren und gleichzeitig Unterstützung signalisieren?*

Eine oft hilfreiche Unterstützung kann es etwa sein, sich bei der Suche nach einem Therapieplatz mit ans Telefon zu setzen. Oder bei Alltagsaufgaben konkrete Hilfe anzubieten. Wichtig ist dabei, die Person mit dieser Unterstützung nicht zu bedrängen, da auch dies als Druck wahrgenommen werden kann. Manchmal hat bereits empathisches Zuhören eine heilsame Wirkung. Oder gemeinsames Schweigen: Aufgrund der Problematik, dass sich Menschen mit Depressionen im Alltag bisweilen nur schwer erklären können, bieten sich gemeinsame Tätigkeiten an, bei denen nicht viel geredet werden muss. Und natürlich dürfen sich Angehörige ebenso Unterstützung suchen. Für diesen Fall existieren entsprechende Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Denn auch Freunde und Familienmitglieder können an ihre Belastungsgrenze geraten, zum Beispiel dann, wenn Suizidgedanken geäußert werden ...

*.. und sich die Angehörigen mit Schuldgefühlen plagen. Wie können sie ihren geliebten Mitmenschen dann erreichen?*

Schuldgefühle vermitteln die Illusion, eine Situation kontrollieren zu können. Oftmals werden damit unbewusst Gefühle von Hilflosigkeit oder Ohnmacht abgewehrt. Ich würde immer empfehlen, dem Gegenüber offene und wertfreie Fragen zu stellen: „Was brauchst du gerade von mir?“ oder „Wie kann ich dir beistehen?“. Einfach zuhören und damit zeigen, dass auch dieses schwere Thema kein Tabu ist. Das stellt für viele Menschen bereits eine erste große Entlastung dar. Dringt man jedoch gar nicht zu der betroffenen Person vor, ist es auch hier für Angehörige ratsam, sich professionelle Unterstützung zu suchen.



Ihr Instagram-Account @erklarungsnot zählt über 98.000 Follower – wie gestaltet sich der Austausch mit der Community?

Aufgrund meiner dortigen Beiträge erhalte ich von vielen Followern immer wieder das Feedback, dass sie sich durch die prägnante Form abgeholt fühlen. Natürlich existieren bereits viele Ratgeber und Informationsmaterialien zum Thema. Allerdings hat mir da immer ein wenig der emotionale Zugang gefehlt. Daher rücke ich per Social Media und Buch die Frage in den Mittelpunkt, was es eben genau bedeutet, an einer Depression erkrankt zu sein? Dank Instagram stehe ich in einem ständigen Austausch mit der Community und freue mich immer wieder über wertvolle und motivierende Rückmeldungen. Emotionale Aufklärungsarbeit zu leisten – darauf soll auch weiterhin der Fokus liegen. RT

[erklarungsnot.org](http://erklarungsnot.org)

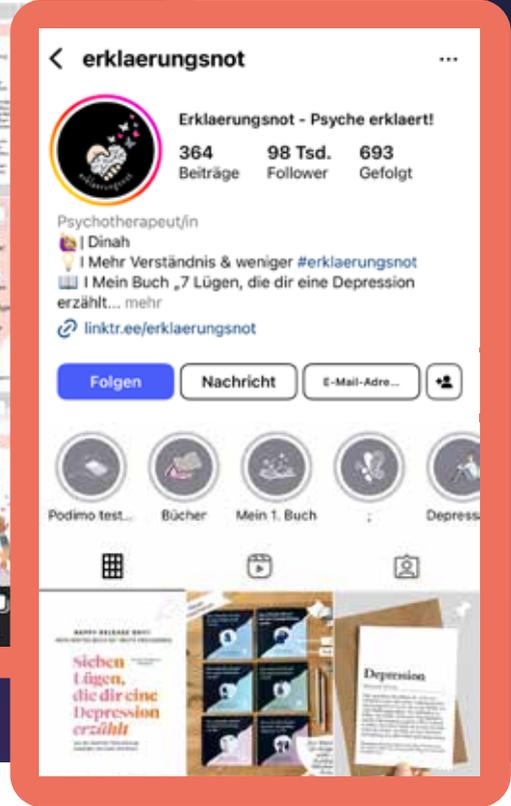
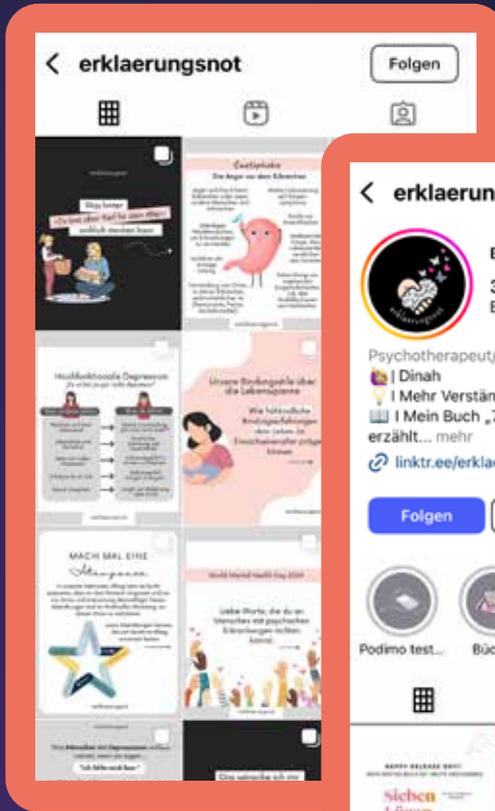


Foto: © Instagram @erklarungsnot

# IMMER INFORMIERT!

**PVS**letter.

Der Newsletter mit aktuellen Seminaren, Gesundheitsthemen und Abrechnungs-Know-how.  
Anmeldung unter [pvs-letter.de](http://pvs-letter.de)



**PVS**einblick – JETZT ONLINE AUF [pvs-einblick.de](http://pvs-einblick.de)  
Die Printausgabe der PVS einblick wird demnächst eingestellt!  
Abonnieren Sie den **PVS**letter. und verpassen Sie keine Ausgabe mehr!  
[pvs-letter.de](http://pvs-letter.de)

# KEUCHHUSTEN: STARKER ANSTIEG DER INFEKTIONS- ZAHLEN

Laut eines epidemiologischen Bulletins des Robert Koch-Instituts (Stand: 28. November 2024) wurde bis zum Ende des vergangenen Jahres die höchste jährliche Keuchhusten-Fallzahl seit Einführung der bundesweiten Meldepflicht 2013 verzeichnet: Die endemische Erkrankung ist hochansteckend und kann sich in ungeschützten Populationen rasch ausbreiten. Weshalb zuletzt so viele Menschen an Keuchhusten erkrankt sind, welche Symptome dabei auftreten und wie man sich am besten vor einer Infektion schützt, lesen Sie hier.

## 1 Was ist unter Keuchhusten zu verstehen?

Als eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten der Atemwege gilt Keuchhusten, übertragen per Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch, als hochansteckend. Ausgelöst wird der Husten meist durch das Bakterium *Bordetella pertussis*: Die vom Erreger gebildeten Giftstoffe schädigen die Schleimhäute der Luftwege; besonders junge Säuglinge, die noch nicht über einen Impfschutz verfügen, sind gefährdet. In Deutschland erkranken vor allem Kinder und Jugendliche an Keuchhusten, doch auch Erwachsene stecken sich immer häufiger an. Bekannt ist, dass beinahe jeder Kontakt zwischen Erkrankten und ungeschützten Gesunden zu einer Ansteckung führt. Die Bakterien verbreiten sich somit beim Husten, Niesen oder Sprechen über winzige Tröpfchen aus dem Nasen-Rachen-Raum und können bis zu einen Meter in der Luft weitverbreitet und schließlich eingeatmet werden. Es steht die Frage zur Diskussion, ob die Erreger vorübergehend gesunde Menschen mit Impfschutz besiedeln können – zwar erkranken die Geimpften in diesem Falle

nicht selbst, geben die Bakterien aber möglicherweise wiederum an andere weiter.

## 2 Welche Symptome treten auf?

Typischerweise sind beim Keuchhusten drei Stadien zu beobachten: Erkrankte weisen in den ersten ein bis zwei Wochen leichte Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen sowie eine allgemeine Müdigkeit auf. Über Fieber klagen in diesem ersten Stadium die Betroffenen eher selten. Darauf folgt meist ein langwieriger, trockener Husten. Die anfallsweise auftretenden, oft krampfartigen Hustenstöße enden dann meist mit dem typisch-keuchenden Einziehen der Luft. Für die Patienten stellen die vielen Hustenanfälle eine große Qual dar, zumal sie sich häufiger in der Nacht, als am Tage ereignen. Auch können diese starken Anfälle zu Würgen und Erbrechen führen. Während Erkrankte zudem unter Appetit- und Schlaflosigkeit leiden, tritt auch in dieser zweiten Phase eher selten Fieber auf. Achtung: Keuchhusten kann bei Neugeborenen und Säuglingen zu lebensgefährlichen Atemaussetzern füh-

ren! In der dritten Phase – auch als „Erholungsphase“ bezeichnet – klingen die Hustenattacken innerhalb von sechs bis zehn Wochen schrittweise ab.

## 3 Warum erkranken derzeit so viele Menschen an Keuchhusten?

Theoretisch kann jeder Mensch an Keuchhusten erkranken – im zurückliegenden Winter 2024/25 waren Kinder, Jugendliche und Erwachsene allerdings gleichermaßen verstärkt betroffen. Laut Robert Koch-Institut betrug die Summe der jährlich gemeldeten Fälle Ende 2024 rund 22.500. Ein Wert, der in den Jahren zuvor nicht annähernd verzeichnet wurde (2020: 3.468, 2021: 810, 2022: 1.743, 2023: 3.432). Experten führen hier sogenannte Corona-Nachhol-Effekte an, hatten doch viele Menschen während der Pandemie aufgrund der Infektionsschutz-Maßnahmen keinen Kontakt mit dem Keuchhusten-Erreger. Da somit die Immunität in der Bevölkerung abgenommen habe, erkrankten zuletzt mehr Menschen. Ein weiterer Grund könnte sein, dass zudem mehr auf Keuchhusten getestet wurde.

## 4 Welche Komplikationen können auftreten?

Auch wenn der Erreger im Normalfall keine schwere Erkrankung zur Folge hat, sollte man Keuchhusten nicht auf die leichte Schulter nehmen oder mögliche Verschlimmerungen unterschätzen. Im ersten Lebensjahr sowie bei Älteren sind Komplikationen in Form von Lungenentzündungen, Mittelohrentzündungen oder auch Krampfanfällen (eher selten) möglich. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) warnt: „Für Neugeborene kann eine Keuchhusten-Erkrankung lebensbedrohlich sein. Bei etwa zwei Drittel von ihnen ist ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Abwehrstoffe gegen Keuchhusten können Neugeborene nur durch eine Impfung der Mutter einige Wochen vor der Geburt bekommen.“ Dieser sogenannte Nestschutz schirme laut BZgA die Kinder in den ersten Lebenswochen ab, bis sie selbst geimpft werden können. Da der Schutz einer Keuchhusten-Impfung nur wenige Jahre anhält, sind auch ältere Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene betroffen – hier werden allerdings meist nur leichte Verläufe verzeichnet. Dennoch stellen diese Menschen eine ernstzunehmende Ansteckungsquelle dar, vor allem für Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und all jene, die an einer Grunderkrankung leiden.

## 5 Wie kann man sich schützen?

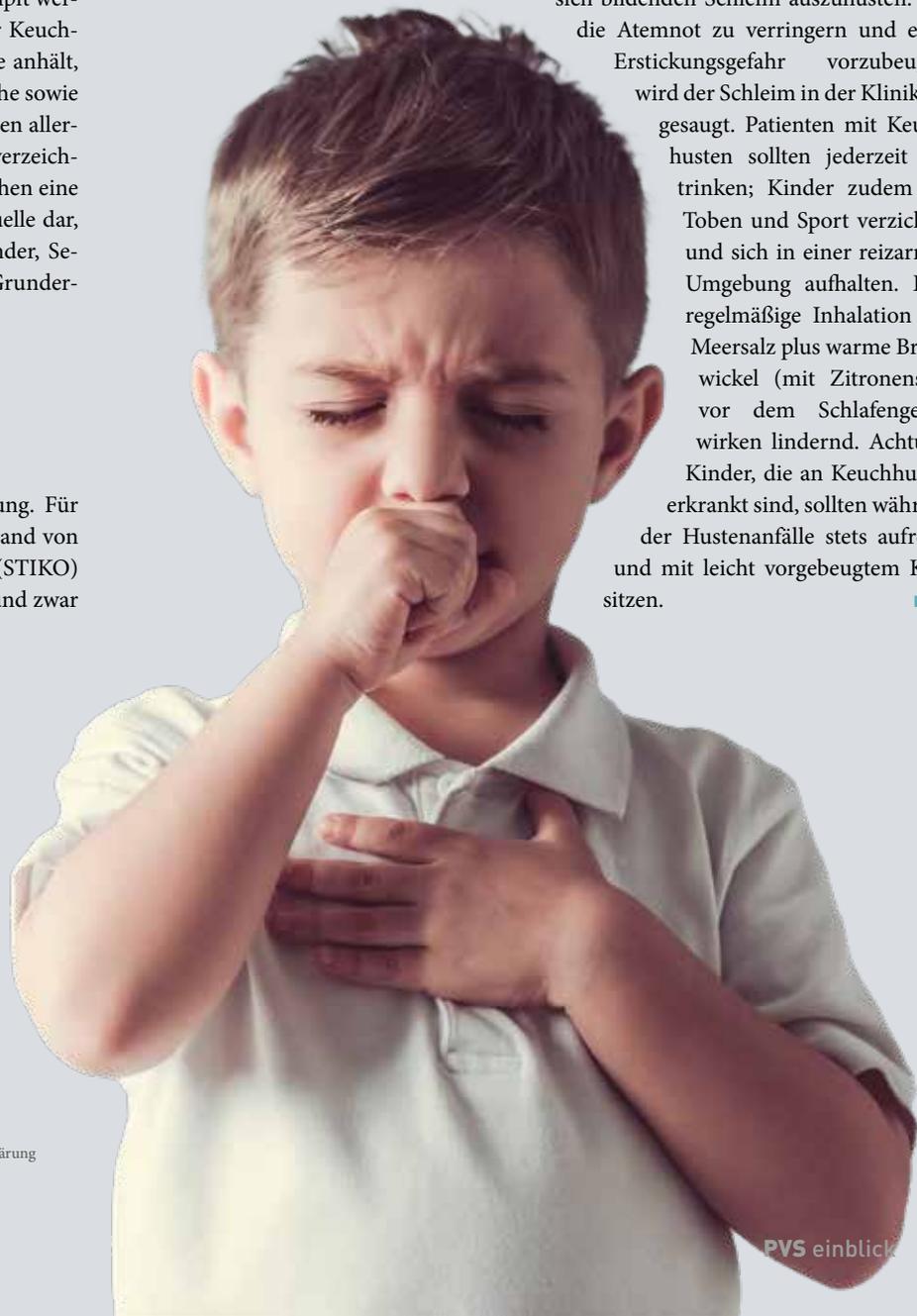
In erster Linie durch eine Impfung. Für Neugeborene werden in Deutschland von der Ständigen Impfkommission (STIKO) drei Teil-Impfungen empfohlen, und zwar

im Alter von 2, 4 und 11 Lebensmonaten. Diese Impfungen, so ergänzt die BZgA, können zum Teil zeitgleich mit den Früherkennungsuntersuchungen erfolgen: „Da Keuchhusten für Säuglinge lebensbedrohlich sein kann, sollten diese möglichst früh geimpft werden.“ Für Kinder und Jugendliche empfiehlt sich je eine Auffrischung mit 5 bis 6 Jahren und dann mit 9 bis 16 Jahren. Erwachsenen wird vom BZgA geraten, die nächste fällige Impfung gegen Tetanus und Diphtherie einmalig in Kombination mit einer Impfung gegen Keuchhusten zu erhalten: „Dies gilt auch, wenn im Verletzungsfall eine Tetanus-Impfung erforderlich ist.“ Auch für enge Kontaktpersonen von Säuglingen – etwa Familienmitglieder oder Tagesmütter – ist es ratsam, sich (spätestens vier Wochen vor der Geburt) impfen zu lassen, sollte dies in den letzten zehn Jahren nicht erfolgt sein. Wichtig ist zudem: In jeder Lebensphase können sich Menschen nach überwunde-

nem Keuchhusten erneut anstecken. Nach einer Erkrankung hält der Schutz ca. 7 bis 20 Jahre, im Falle einer Impfung ca. 5 bis 7 Jahre.

## 6 Wie wird Keuchhusten therapiert?

Je früher eine Behandlung mit Antibiotika stattfindet, desto kürzer die Zeit der Ansteckungsfähigkeit. Auch der Krankheitsverlauf lässt sich so abmildern. Der eigentliche Ausbruch des Keuchhustens jedoch ist auf diese Weise nicht zu verhindern. Da es sich zudem um ein komplexes Krankheitsgeschehen handelt, erweist sich eine Linderung durch Hustensaft meist als nicht erfolgreich. Im Falle zäher Schleimbildungen wirken schleimlösende Medikamente. Säuglinge, die an Keuchhusten erkranken, müssen stationär behandelt werden, da sie nicht in der Lage sind, den sich bildenden Schleim auszuhusten. Um die Atemnot zu verringern und einer Erstickengefahr vorzubeugen, wird der Schleim in der Klinik abgesaugt. Patienten mit Keuchhusten sollten jederzeit viel trinken; Kinder zudem auf Toben und Sport verzichten und sich in einer reizarmen Umgebung aufhalten. Eine regelmäßige Inhalation mit Meersalz plus warme Brustwickel (mit Zitronensaft) vor dem Schlafengehen wirken lindernd. Achtung: Kinder, die an Keuchhusten erkrankt sind, sollten während der Hustenanfälle stets aufrecht und mit leicht vorgebeugtem Kopf sitzen. **RT** ●



Einschränkungen durch Long Covid

# „ERSCHRECKEND, WIE VIELE EHEMALS INFIZIERTE NOCH BESCHWERDEN HABEN“

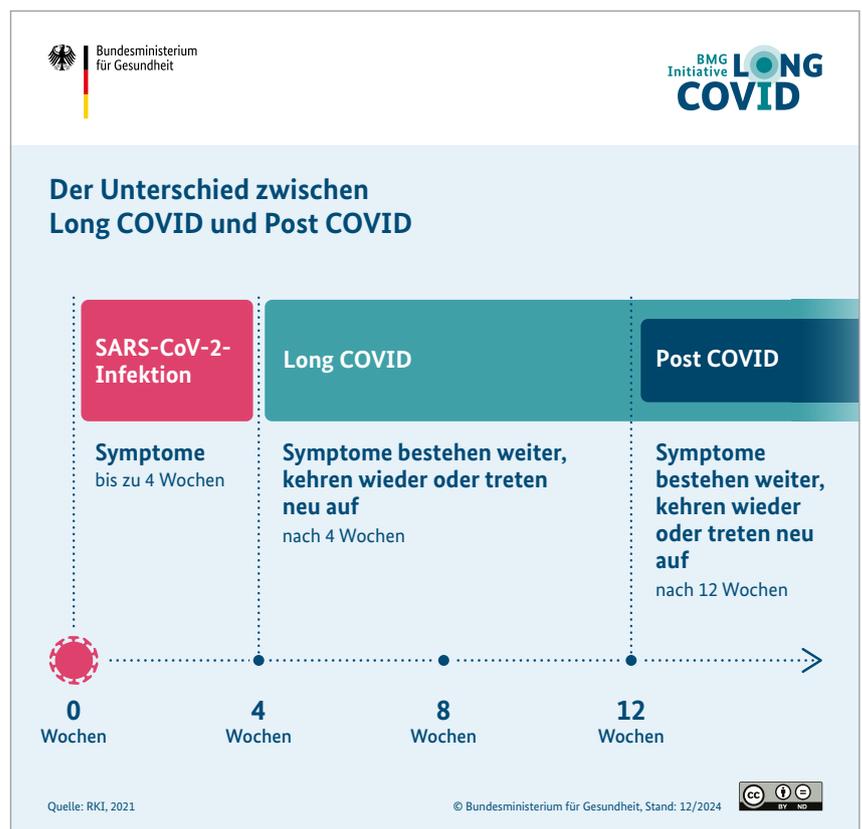
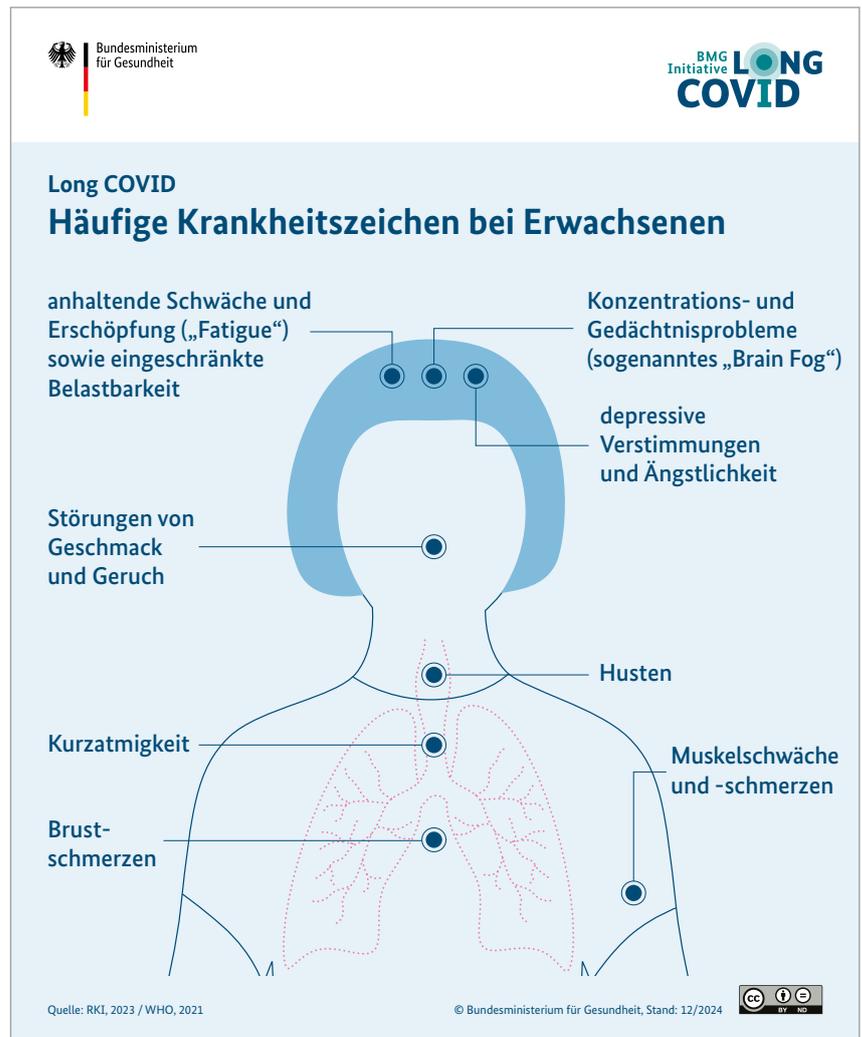
Erschöpfungszustände, Gedächtnislücken, eine allgemeine Belastungsintoleranz und erhebliche Einschränkungen in der Lebensqualität: Etwa sechs bis 15 Prozent sämtlicher Covid-Genesenen leiden hierzulande auch im Anschluss noch unter gesundheitlichen Problemen. Im Rahmen einer groß angelegten Langzeitstudie der Universitätskliniken Freiburg, Heidelberg, Tübingen und Ulm haben Forschende ehemals Infizierte nachuntersucht. Das Ergebnis: Rund zwei Drittel der am Post Covid-Syndrom leidenden Patienten haben sich lange nach ihrer Erkrankung kaum erholt.

Studienleiter Prof. Winfried Kern findet es erschreckend, wie viele ehemals Infizierte nach zwei Jahren noch unter Einschränkungen leiden.



**A**uch zwei Jahre nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 klagen viele Betroffene weiterhin über bleibende Schäden, die sie erheblich in ihrem Alltag belasten. Wenn Symptome wie Husten, Kurzatmigkeit und eine generelle Erschöpfung nach einer Corona-Erkrankung noch lange bestehen bleiben, ist von Long (bis vier Wochen nach einer Ansteckung) oder Post Covid (zwölf Wochen oder länger) die Rede. Die Symptome sind dabei äußerst vielfältig und können individuell ganz unterschiedlich auftreten. Häufig zu beobachten sind etwa eine verminderte Leistungsfähigkeit und dauerhafte Erschöpfungsgefühle (Fatigue), Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen, Probleme beim Riechen und Schmecken sowie ein trockener Husten. Auch klagen Betroffene über Stimmungsschwankungen und depressive Phasen. Ein weiteres Phänomen ist der sogenannte „Brain Fog“, da das Coronavirus auch das Gehirn im Nachgang beeinträchtigen kann. Nicht wenige Genesene sprechen hier von Konzentrationsproblemen im Alltag sowie von Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. „Es ist erschreckend, wie viele ehemals Infizierte nach zwei Jahren noch Beschwerden und Einschränkungen haben“, sagt Prof. Dr. Winfried Kern von der Klinik für Innere Medizin II des Universitätsklinikums Freiburg. Zu dieser Erkenntnis ist man mittels einer groß angelegten, baden-württembergischen Langzeitstudie über das Leiden nach einer Corona-Infektion gelangt. Für die sogenannte EPILOC-Studie (Epidemiologie von Long Covid) haben Forschende der Universitätskliniken Freiburg, Heidelberg, Tübingen und Ulm mehr als 1.500 ehemals Infizierte im Alter von 18 bis 65 Jahren nachuntersucht und festgestellt: Zwei Drittel der Patienten, die Symptome eines Post Covid-Syndroms aufzeigen, leiden auch im zweiten Jahr ihrer Erkrankung noch an den Folgen.

Mit Blick auf diese Erhebung macht der Studienleiter Prof. Dr. Winfried Kern klar: „Eine systematische längere Nachbeobachtung und medizinische Nachuntersuchung sind erforderlich, um Faktoren für Besserung beziehungsweise Nichterholung des Post Covid-Syndroms und relevanter pathophysiologischer Pfade genauer zu identifizieren.“ Nur so ließen sich dem Experten zufolge therapeutisch wirksame Interventionsansätze finden und entwickeln. Die für EPILOC Befragten Patienten schilderten, dass sie weiterhin in ihrer gesundheitsbezogenen





Long Covid-Patienten leiden oftmals unter Erschöpfungszuständen, Gedächtnisproblemen oder auch Sprachstörungen.

Lebensqualität und ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt seien. Dies äußerte sich im Vergleich zu Kontrollpersonen etwa in verschlechterten funktionellen Parametern – hier sind zum Beispiel die Handgreifkraft, der maximale Sauerstoffverbrauch bei Belastung und die Atemeffizienz zu nennen. Hinzu kamen Ergebnisse aus neurokognitiven Testreihen. Trotz dieser objektiven Anzeichen von verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit und kognitiven Defiziten zeigten beinahe alle Laboruntersuchungen der klinischen Routine keine pathologischen Befunde. Dies sei laut der Autoren der Studie ein weiteres wichtiges Ergebnis – so heißt es: Eine fortbestehende Virusinfektion oder Reaktivierung des Ebstein-Barr-Virus, eine Nebenniereninsuffizienz oder Störungen der Blutgerinnung, wie oft in anderen Studien beschrieben, zeigten die Laborergebnisse nicht. Solche Zusammenhänge konnten auch durch die hohe Zahl der Teilnehmenden und die Berücksichtigung möglicher Störfaktoren wie Übergewicht oder Rauchen beim Vergleich verschiedener Gruppen klarer ausgeschlossen werden.

### Körperliche Belastung vermeiden

Auch in welchem Maße die Folgen durch Long oder Post Covid auftreten, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Es sind Fälle von Betroffenen bekannt, die einen ganzen Symptomkomplex entwickelt haben, ähnlich dem Krankheitsbild des chronischen Erschöpfungssyndroms (ME/CFS). So ist es auch schwer vorhersehbar, wie lange Patienten mit den Beschwerden zu kämpfen haben, und ob diese überhaupt wieder gänzlich abklingen. Ärzte warnen Genesene grundsätzlich vor einer zu frühen Belastung nach überstandener Corona-Infektion. Für die wichtige Phase des Auskurierens existiert eine Faustregel: Während der Infektion und auch noch zwei Wochen nach Rückgang der Symptome gilt es körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Erst danach langsam steigern; falls möglich sechs bis acht Wochen bei Arbeit und Sport kürzer treten. Denn auch das Herz kann während und nach einer Infektion in Mitleidenschaft gezogen werden. So berichten Patienten nach einer überstandenen Corona-Erkrankung zeitweise von Herzstolpern, zusätzli-

chen Herzschlägen und einer daraus resultierenden verminderten Leistungsfähigkeit. Auch Menschen mit nur leichten Covid-Verläufen äußern mitunter Herzrasen oder Brustschmerzen. Für eine fundierte medizinische Beurteilung solcher und weiterer Leiden, so weiß man am Universitätsklinikum Freiburg, sind Belastungstests im Bereich Herz-Lunge, Muskel- und Nervensystem erforderlich. Die aktuelle Phase der dortigen EPILOC-Studie wurde vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg mit 2,3 Millionen Euro gefördert. Die rund 1.500 Teilnehmenden stammen aus einer Gruppe von mehr als 11.000 Erwachsenen aus ganz Baden-Württemberg, die bereits in einer ersten Studie in Zusammenarbeit mit den Gesundheitsämtern sechs bis zwölf Monate nach der Indexinfektion zu ihren Symptomen befragt worden waren. Aktuell werten die beteiligten Wissenschaftler weitere Daten aus; für die Analyse der zahlreichen Bioproben der Studie kommt eine erweiterte Methodik zum Einsatz. Ziel ist es, dringend benötigte Erkenntnisse zur verbesserten Versorgung von Personen mit Post Covid zu gewinnen.

## Individuelle Behandlung ist notwendig

Bekannt ist, dass eher Frauen von Long Covid betroffen sind. Ebenso konnte festgestellt werden, dass sechs bis 15 Prozent sämtlicher Covid-Genesenen auch später noch gesundheitlichen Einschränkungen ausgesetzt sind. Der EPILOC-Erstautor Dr. Raphael Peter vom Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie der Universität Ulm bemerkt: „Die Diskrepanz zwischen den funktionellen Testergebnissen, dem subjektiven Leiden der Patienten und den vielen unauffälligen Routine-Laborparametern legen nahe, dass wir in einer anderen Richtung nach den pathophysiologischen Ursachen suchen müssen.“ Vor allem die neurometabolischen und neuroinflammatorischen Störungen, die Rolle des Skelettmuskelstoffwechsels und dysfunktionale Atmung sollten daher laut Peter vermehrt in den Fokus zukünftiger Forschung rücken.

Bei der Behandlung von Long Covid gilt es bislang, individuell und von Fall zu Fall vorzugehen. Je nach Schwere der Symptome können Logopädie (zum Beispiel bei Sprach- und Schluckstörungen) oder Ergotherapie (bei Gefühlsstörungen in den Armen und Beinen) zum Einsatz kommen. Physiotherapeutische Maßnahmen helfen zudem dabei, wieder Kraft und Kondition aufzubauen. Zur positiven Beeinflussung des Allgemeinzustandes bietet sich zudem eine immunstärkende Ernährung an, basierend auf einer abwechslungsreichen Kost mit ausreichend frischem Gemüse und Kräutern. Eigens zur Behandlung von Long Covid zugelassene Medikamente existieren bislang nicht – zum Herunterfahren der überschießenden Immunreaktion verordnen Fachärzte bei Lungenbeschwerden teils Kortisonspray. Neben diesem Einsatz von Inhalatoren bietet sich das Erlernen von Atemtechniken an; auch das sogenannte Pacing erscheint vielen Betroffenen hilfreich. Dabei geht es darum, sich selbst im Alltag das passende Tempo vorzugeben, eigene Energiereserven zu erkennen und so einer Überlastung vorzubeugen. Therapieansätze wie diese sollten jederzeit flexibel mit notwendigen Ruhephasen kombiniert werden, um so eine Erschöpfung zu vermeiden. Klar ist: Ein Gleichgewicht zwischen Be- und Entlastung ist für Long Covid-Patienten das A und O.

RT ●

## Behandlungsansätze (Auswahl) bei Long COVID



Atemtherapie bei Kurzatmigkeit



Logopädische Therapie bei Schluck- und Sprechbeschwerden



Sporttherapie um die Belastbarkeit zu trainieren



Psychotherapie bei psychischen Beschwerden



Physiotherapie bei Einschränkung der Beweglichkeit



Allgemeinmaßnahmen, Übungen bei Kreislaufstörungen



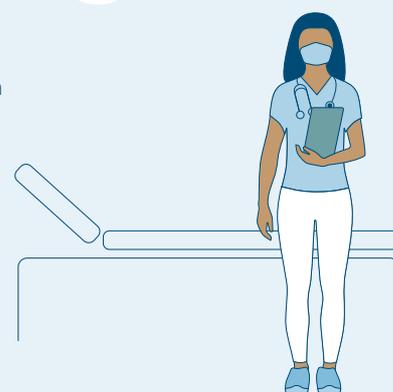
Behandlung mit Arzneimitteln zur Beschwerdelinderung



Reha-Angebote



Regelmäßige Kontrolluntersuchungen



© Bundesministerium für Gesundheit, Stand: 12/2024



## Was ist die richtige Anlaufstelle für eine Reha?



Berufstätige

Arbeitssuchende

Erwerbsminderungs-Rentnerinnen und -Rentner

Gesetzliche Rentenversicherung



Rentnerinnen und Rentner

Krankenversicherung



Kinder

Gesetzliche Rentenversicherung / Krankenversicherung



Personen, bei denen COVID-19 als Berufskrankheit oder Folge eines Arbeitsunfalls anerkannt wurde

Gesetzliche Unfallversicherung

Quelle: Bericht der interministeriellen Arbeitsgruppe Long-COVID, Stand: 09/2021; Deutsche Rentenversicherung, Stand: 01/2022; Leitlinie „Long-/Post-COVID-Syndrom“ für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen, 2. korrigierte Auflage, Stand 01/2023

© Bundesministerium für Gesundheit, Stand: 12/2024





# MITARBEITERAKTION – **DIE PVS KÜRTE** **DAS BESTE FOTO** **ZUM THEMA** **WEHNACHTSBÄCKEREI**

**B**ei unserem neusten Fotowettbewerb durften die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der PVS wieder anonym im Unternehmens-Intranet für ihren Favoriten abstimmen. Unseren Gewinnern auf den Plätzen 1 bis 3 gratulieren wir ganz herzlich. Wir bedanken uns für die rege Teilnahme und freuen uns auf die nächste Fotoaktion.



PVS holding GmbH auf **LinkedIn**

**JETZT VERNETZEN  
UND KEINE NEWS  
VERPASSEN!**



**JETZT FOLGEN AUF**

[linkedin.com/company/pvs-holding-gmbh](https://linkedin.com/company/pvs-holding-gmbh)

# PVS einblick **GEWINNSPIEL**

Gewinnen Sie einen  
**Tefal OptiGrill+ XL  
Kontaktgrill**

9 Programme, Garstufenanzeige,  
Abnehmbare XL-Platten, Manueller Modus,  
Elektrogrill, Edelstahl.

Beantworten Sie folgende Frage bis zum  
15. April 2025 auf [pvs-einblick.de/gewinnspiel](https://pvs-einblick.de/gewinnspiel)

**Wann ist der World Breathing Day  
(Weltatemtag)?**



Der Gewinner der letzten Ausgabe (PVS einblick 4/24) wird persönlich benachrichtigt. Das Lösungswort lautete „112“. Die Daten werden ausschließlich für die Zwecke des Gewinnspiels verwendet. Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der PVS sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.



JETZT  
BEWERBEN AUF  
[ihre-pvs.de/jobs](https://ihre-pvs.de/jobs)

# UNSER TEAM SUCHT VERSTÄRKUNG

- » **Mitarbeiter GOÄ- Abrechnung (w/m/d) – digitale Abrechnung & Aktenauswertung**
- » **Mitarbeiter Reklamations- und Forderungsmanagement im Gesundheitswesen (w/m/d)**
- » **Mitarbeiter für die GOÄ-Abrechnung (m/w/d) – Abrechnungsmanagement**
- » **Mitarbeiter Service-Center (w/m/d) – Inbound-Telefonie**

## WIR SIND AUSBILDUNGSBETRIEB!

Ausbildungsstart 01.09.2025

### » **Kaufleute (w/m/d)**

- für Büromanagement
- im Gesundheitswesen

### » **Fachinformatiker (w/m/d)**

JETZT INFORMIEREN AUF  
[ihre-pvs.de/ausbildung](https://ihre-pvs.de/ausbildung)

## IHRE BENEFITS

- » krisensicherer Arbeitsplatz
- » unbefristete Anstellung
- » attraktive Vergütung, Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- » Weiterentwicklungsmöglichkeiten
- » 30 Urlaubstage plus weitere freie Tage
- » flexible Arbeitszeiten (Gleitzeit, kurzer Freitag)
- » hybrides Arbeiten (bis zu 60 % mobil)
- » familienfreundliche Struktur
- » betriebliches Gesundheits- und Ideenmanagement
- » gute Verkehrsanbindung



ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESEN

**PVS holding GmbH**  
Recruiting

Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr  
[recruiting@ihre-pvs.de](mailto:recruiting@ihre-pvs.de)  
Tel. 0208 4847-140

[ihre-pvs.de/jobs](https://ihre-pvs.de/jobs)

**800**  
Mitarbeiter

**8,5** Mio.  
Rechnungen

**10.800**  
Kunden



## IMPRESSUM

### **PVS holding GmbH**

v. i. S. d. P.:  
Dr. Dominik Breidenbach  
Dieter Ludwig  
Monika Heckert

### **Titelbild**

© Miljan Živković  
[stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

### **Redaktion**

Robert Targan (RT)  
[roberttargan.de](https://roberttargan.de)  
Esther Zisch

### **Grafik**

Esther Zisch

### **Druck**

Sattler Premium Print GmbH  
Bad Oeynhausen

### **Auflage**

20.000  
auch als Online-Magazin:  
**pvs-einblick.de**

### **Erscheinungsintervall**

Vierteljährlich

Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 4847-281

Fax 0208 4847-399

[pvs-einblick@ihre-pvs.de](mailto:pvs-einblick@ihre-pvs.de)  
**ihre-pvs.de**

Unternehmensstruktur

GESELLSCHAFTER



Privatärztliche VerrechnungsStelle  
Rhein-Ruhr/Berlin-Brandenburg e. V.  
Ärztliche Gemeinschaftseinrichtung

DACHGESELLSCHAFT



ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESEN

OPERATIVE GESELLSCHAFTEN





UNSER SERVICE  
FÜR IHRE PRIVAT-  
ABRECHNUNG –  
ONLINE  
PRÄSENTIERT.

SEBASTIAN HUBER  
Sales Manager

**IHRE PVS  
IN 30 MINUTEN**

**ÜBERZEUGEN SIE SICH**

von den Vorteilen der PVS in unserer  
informativen Online-Vorstellung.

Unabhängig davon,  
ob Sie bereits mit  
einem Dienstleister  
zusammenarbeiten  
oder die Privat-  
abrechnung noch  
selbst erledigen,  
ein Vergleich lohnt  
sich immer!



Anmeldung über  
den QR-Code oder

**[ihre-pvs.de/30](http://ihre-pvs.de/30)**