

---

**„Schlaflosigkeit  
beeinflusst alle  
Lebensbereiche“**

Was hilft bei Insomnie?

Seite 6

---

**Was Träume uns  
über das Wachleben  
verraten**

Kreativität der Nacht

Seite 14

---

**„Ich bin aber noch  
nicht müde!“**

Einschlafbegleitung  
bei Kindern

Seite 21

---

**Aktuelle  
Rechtsprechung**

BGH bestätigt die  
Rechtsauffassung  
der PVS

Seite 25

---

**Arbeiten, wenn  
andere schlafen**

Schichtdienst und  
die innere Uhr

Seite 29

---

**Neue Potenziale  
für ihre Praxis**

Abrechnung der  
Hybrid-DRG aus  
erfahrener Hand

Seite 32



**TITELTHEMA**

# GESUND SCHLAFEN

Begeben Sie sich mit uns auf eine traumhafte Reise  
und erfahren Sie, was bei kurzen Nächten, langen  
Wachphasen und Übermüdung am Tage hilft.

**PVS einblick** – DAS MAGAZIN DER PVS HOLDING  
JETZT ALLE AUSGABEN **ONLINE LESEN**

# VON A WIE AUFMERKSAMKEIT BIS Z WIE ZUKUNFT

Abwechslungsreiche Titelthemen  
zu Gesundheit und Gesellschaft  
sowie Politik, Recht & GOÄ

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

**PVS einblick** –  
**ONLINE LESEN AUF**  
[pvs-einblick.de](https://pvs-einblick.de)

Die Printausgabe der  
PVS einblick wird  
demnächst eingestellt!

Abonnieren Sie den  
**PVSletter**, und verpassen  
Sie keine Ausgabe mehr!

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



# editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

unser höchstes Gut, die Gesundheit, lässt sich durch ganz unterschiedliche Faktoren positiv beeinflussen: Neben einer ausgewogenen Ernährung, der regelmäßigen Bewegung und dem Blick fürs psychische Wohlbefinden darf bei dieser Aufzählung auch ein erholsamer Schlaf nicht fehlen. Zur Wahrheit gehört allerdings, dass wir uns mehr und mehr zu einer schlaflosen Gesellschaft entwickeln. Expertinnen und Experten warnen davor, die Bedeutung der Nachtruhe zu unterschätzen, klagen doch immer mehr Menschen über Ein- und Durchschlafprobleme. Neben der daraus resultierenden Übermüdung am Tage drohen konkrete Störungen wie chronische Schlaflosigkeit, Atembeschwerden in der Nacht oder ein unangenehmer Bewegungsdrang in den Beinen.

Was es für einen gesunden Schlaf braucht, beleuchten wir in dieser neuen PVS einblick-Ausgabe. So zeigt etwa eine Psychologin und Schlafforscherin auf, welche Behandlungsmöglichkeiten bei der Insomnie, also einer langanhaltenden Schlafstörung, erfolgversprechend sind. Auch die Auswirkungen, die Schicht- und Nachtdienste auf unsere innere Uhr haben können, werden im Magazin thematisiert. Zudem beantworten wir die spannende Frage: Was passiert eigentlich in einem Schlaflabor?

Wie facettenreich unser Themenschwerpunkt daherkommt, beweist nicht zuletzt das Interview mit einem Traumforscher, das im vorliegenden Heft ebenfalls auf Sie wartet: Was verraten uns Träume über das Wachleben? Weshalb treten bestimmte Traumotive immer wieder auf? Und wie verarbeiten wir gesellschaftliche Krisen und Herausforderungen im Schlaf? Tauchen Sie mit uns in die Kreativität der Nacht ein – ab Seite 14!

Liebe Leserinnen und Leser, wie gewohnt informieren wir Sie auf den folgen Seiten auch über Neuigkeiten und aktuelle Services rund um unsere Unternehmensgruppe. Ein Thema, das nun zusehends an Relevanz gewinnt, ist die Abrechnung sogenannter Hybrid-DRG: Diese speziellen Fallgruppen erlauben eine sektorengleiche Vergütung, unabhängig von der Frage, ob ein Eingriff ambulant oder stationär erfolgt ist. Nach der Einführung im letzten Jahr läuft die neue Abrechnung nun im Regelbetrieb. Welche Effekte das hierzulande auf die Ambulantisierung hat und mit welchen innovativen Dienstleistungen die PVS ihren Kunden zur Seite steht, erfahren Sie ab Seite 32.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen



**Dieter Ludwig**  
Sprecher der  
Geschäftsführung  
PVS holding



**Jürgen Möller**  
Geschäftsführer



**Mike Wolfs**  
Geschäftsführer

 **PVS holding**  
ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESSEN

 **PVS rhein-ruhr**

 **PVS berlin-brandenburg-hamburg**

 **PVS bayern**

 **PVS pria**  **PVS PLUS**

TITELTHEMA

# GESUND SCHLAFEN

Begeben Sie sich mit uns auf eine traumhafte Reise und erfahren Sie, was bei kurzen Nächten, langen Wachphasen und Übermüdung am Tage hilft.

AB SEITE **6**



Foto: © Prostock-studio - stock.adobe.com

## PVS einblick JETZT ONLINE LESEN

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)



## PVS einblick GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie einen von zwei

**FITBIT Inspire 3**  
Fitness- & Schlaf-Trackern

SEITE **42**



Foto: © fitbit

Aktuelle Rechtsprechung:  
BGH bestätigt die  
Rechtsauffassung der PVS

- » Krankenhäuser haben ein eigenes Liquidationsrecht für die Abrechnung wahlärztlicher Leistungen
- » Wahlärzte müssen keine leitende Position haben

SEITE **25**



Foto: © yavdat - stock.adobe.com

Neue Potenziale  
für ihre Praxis

Abrechnung  
der Hybrid-DRG  
aus erfahrener Hand

SEITE **32**



Foto: © Asier - stock.adobe.com

# inhalt

- 3** Editorial
- TITELTHEMA GESUND SCHLAFEN**
- 6** „Schlaflosigkeit beeinflusst alle Lebensbereiche“  
Was hilft bei Insomnie?
- 10** Der Übermüdung auf der Spur  
Was passiert im Schlaflabor?
- 14** Was Träume uns über das Wachleben verraten  
Kreativität der Nacht
- 18** Von Vollmond-Nächten und Schlafkonzerten  
Forschung, News und Mythen
- 21** „Ich bin aber noch nicht müde!“  
Einschlafbegleitung bei Kindern
- 24** PVS forum: Auszug aus dem Seminar-Programm 2025
- 25** Aktuelle Rechtsprechung  
BGH bestätigt die Rechtsauffassung der PVS
- 26** Wie man sich bettet, so liegt man  
Schlafkomfort
- 29** Arbeiten, wenn andere schlafen  
Schichtdienst und die innere Uhr
- 32** Neue Potenziale für ihre Praxis  
Abrechnung der Hybrid-DRG aus erfahrener Hand
- 36** Lebensretter auf vier Pfoten  
Früherkennung von Lungenkrebs
- 40** Mitarbeiteraktion – die PVS kürte das beste Foto  
zum Thema „Buntes Ostern“
- 42** PVS kurz + knapp  
PVS News, Gewinnspiel, Jobs, Impressum

Wer nachts lange wach liegt,  
hat am Folgetag mit den  
Konsequenzen zu kämpfen.

Was hilft bei Insomnie?

# „SCHLAFLOSIGKEIT BEEINFLUSST ALLE LEBENSBEREICHE“

Wer in der Nacht kaum Schlaf findet, sich in den Kissen hin und her wälzt und zusätzlich ins Grübeln verfällt, fühlt sich am Folgetag nicht selten gerädert. Treten diese Ein- oder Durchschlafprobleme über einen längeren Zeitraum auf, ist in Fachkreisen von einer Insomnie die Rede. „Schlaf ist einer von vielen wichtigen Gesundheitsfaktoren“, erklärt die Psychologin und Schlafwissenschaftlerin Dr. Christine Blume, die zur Behandlung von Insomnie auf die Methode der Kognitiven Verhaltenstherapie setzt. Ihre Expertise gibt die Wissenschaftskommunikatorin zudem regelmäßig im Podcast „Über Schlafen“ weiter.



**E**inschlafprobleme oder ein Gedankenkreisen in der Nacht hat jede und jeder schon einmal durchlebt – ab wann aber ist von einer Insomnie zu sprechen?

**Dr. Christine Blume:** Einschlafstörungen, Durchschlafprobleme und frühmorgendliches Erwachen können gleichermaßen eine Rolle spielen. Hinzu kommt in der Folge die entsprechende Tagesbeeinträchtigung, denn die Insomnie ist eine 24-Stunden-Krankheit: Der Leidensdruck erstreckt sich also auch auf den Wachzustand. Neben Müdigkeit können dann Symptome wie eine schnelle Reizbarkeit, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Leistungseinschränkungen dazukommen. Treten die Probleme in mindestens drei Nächten pro Woche über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen auf, ist eine ärztliche Unterstützung ratsam.

*Was geschieht mit Körper und Psyche, wenn ein Mensch nicht ausreichend Schlaf findet?*

Der Schlaf ist einer von mehreren wichtigen Gesundheitsfaktoren. Studien zeigen, dass Schlafmangel ernsthafte Folgeerkrankungen begünstigen kann. Dies unterstreicht die Wichtigkeit der Behandlung von Schlafstörungen. Mir ist es aber wichtig, zu betonen, dass sich solche Studienergebnisse nie auf den Einzelfall übertragen lassen. Zudem spiegelt bei Insomniepatientinnen und -patienten die gefühlte Schlafdauer oft nicht die tatsächliche wider. Aussagen wie „Ich habe die letzten drei Nächte gar nicht geschlafen“ sind unrealistisch und zeigen, dass es sich dabei auch teils um eine Fehlwahrnehmungsstörung handelt.

*Lassen sich dennoch konkrete Beeinträchtigungen nennen?*

Wir wissen, dass ein dauerhafter Schlafmangel negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann und einen Risikofaktor für psychische Störungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie auch Übergewicht darstellt. Das schließt übrigens nicht nur Insomniepatientinnen und -patienten ein, sondern auch Menschen, die aufgrund anderer Umstände zu wenig schlafen. Die sich vielleicht sogar bewusst dazu entscheiden – auch Schichtarbeitende, die häufig nicht nur wenig Bettruhe finden, sondern auch zur falschen Zeit. Schlafen und Wachsein, das sind zwei Seiten ein und derselben Medaille, die wir beide in ausreichender Qualität und Quantität benötigen.



„In drei Stunden klingelt der Wecker!“ Insomniepatienten können ihr Gedankenkarussell oft nur schwer anhalten.

Foto: © Graphicroyalty, netrun78 - stock.adobe.com

*Menschen mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen finden sich häufig in einem Teufelskreis wieder: Welche Auswirkungen kann es auf das Leben der Betroffenen haben, wenn sich nahezu alles um das Thema „Schlaf“ dreht?*

Diese Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Schlaf ist ein zentraler Mechanismus bei der Entwicklung einer Insomnie. Die Person ist angespannt, macht sich Sorgen und führt manche Symptome vielleicht auch fälschlicherweise auf den Schlafmangel zurück. Ich erinnere mich auch an eine Patientin, die sogar ihre Urlaubsplanung danach ausgerichtet hat, möglichst gute Bedingungen für den Schlaf zu schaffen. Das zeigt, wie zentral das Thema wird und wie es alle Lebensbereiche beeinflusst. Es schränkt die Betroffenen auch in ihren sozialen Aktivitäten ein. Möglicherweise sagen sie Verabredungen für den Abend ab oder lassen nach Feierabend den Sport ausfallen, da sie sich sorgen, nicht leistungsfähig zu sein oder Angst vor negativen Konsequenzen für den Schlaf haben. Wer schon die Erwartung hat, ohnehin wieder nicht einschlafen zu können, entwickelt irgendwann eine selbsterfüllende Prophezeiung – es steigt also die Wahrscheinlichkeit, dass dies dann tatsächlich nicht funktioniert.

*Wie beurteilen Sie das generelle Bewusstsein für gesunden Schlaf in unserer Gesellschaft, in der sich nicht wenige Menschen mit Produktivität, Überstunden und Powernapping rühmen?*

Auf der einen Seite nutzen wir immer noch Sprichworte à la „Der frühe Vogel fängt den Wurm“ oder verwenden Begriffe wie „Langschläfer“, die eine gewisse Faulheit und geringere Leistungsfähigkeit suggerieren. Das ist durchaus noch in unserer Gesellschaft verankert. Ich beobachte aber auch Veränderungen, etwa mit Blick auf die Gleit- und Kernarbeitszeit. Es wächst ein gewisses Verständnis dafür, dass wir Menschen eben unterschiedlich sind. Die meisten haben eine Tendenz zum Spättyp – für sie ist ein Arbeitsbeginn um acht Uhr, der dann möglicherweise mit einem Weckerklingeln um sechs oder Viertel nach sechs verbunden ist, sehr früh. Vielleicht sogar zu früh. In diesem Spannungsfeld bewegen wir uns heute: Zwischen „Morgenstund hat Gold im Mund“ und den steigenden Zahlen von Schlafproblemen und -störungen. Ich wünsche mir, dass mehr Menschen verstehen, dass guter und ausreichend Schlaf der Schlüssel zu Leistungsfähigkeit ist – und nicht frühes Aufstehen.

*Welche Lebensbereiche sollten bei einer Insomnie durchleuchtet werden? Welche Dinge des Alltags können die Einschlafprobleme verstärken?*

Da steht zu Beginn immer auch die Frage, woran die Patientin oder der Patient individuell arbeiten möchte. Es gibt die sogenannten Empfehlungen zur Schlafhygiene, die ganz unterschiedliche Bereiche berühren, etwa zum Klima im Schlafzimmer oder zur Ernährung. Da geht es um Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die einen guten Schlaf fördern: Sollte ich wirklich noch um 18 Uhr einen letzten Kaffee trinken? Ist ein großer Teller Reis mit Hühnchen nach dem abendlichen Sport noch ratsam? Diese Empfehlungen und Regeln kennen Insomniepatientinnen und -patienten aber meistens ohnehin. Unter Umständen richten sie ihren Alltag sogar zu sehr danach aus. Die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie stellt nach der Leitlinie hier die Therapie der ersten Wahl dar – und geht deutlich über Schlafhygiene-Tipps hinaus. Rund um die Ernährung kursieren übrigens immer wieder Ideen, dass man über diese den Schlaf verbessern könne: „Iss viele Walnüsse, Kirschen oder Tomaten, denn die enthalten Melatonin!“ Ich habe das mal ausgerechnet: Möchte man 1 Milligramm Melatonin

zu sich nehmen – das ist eine durchaus übliche Dosis – müsste man 68 Kilogramm Tomaten essen. (lacht) Die Idee, Schlafstörungen zu kurieren, indem man bestimmte Lebensmittel am Abend isst, ist schön, aber utopisch.

*Es sind also ganz unterschiedliche Bausteine, die zur Förderung der Schlafgesundheit beitragen können?*

Genau, und all diese Bereiche schauen wir uns in der Kognitiven Verhaltenstherapie gemeinsam mit den Betroffenen an: Gibt es vielleicht Auffälligkeiten im Tagesablauf? Wieviel Zeit verbringt jemand im Bett? Was tut jemand, wenn er oder sie nicht schlafen kann? Gerade was das Verhalten anbelangt, geben wir ganz klare Empfehlungen, denn Verhaltensveränderungen sind der wirksamste Baustein der Therapie. Zudem versuchen wir, oft wenig hilfreiche Gedanken und Erwartungen bezüglich des Schlafes zu verändern. Auch Themen wie „Perfektionismus“ oder „Ansprüche an sich selbst“, etwa im Job, können eine Rolle spielen. Wichtig ist hier, dass in vielen Fällen nicht der eine Auslöser als die Ursache für eine Insomnie auszumachen ist. Für Menschen, die beispielsweise den erwähnten Perfektionismus oder grundlegendere Themen rund um ihre Partnerschaft angehen möchten, eignet sich dann eher eine längere Psychotherapie, die nicht so auf den Schlaf fokussiert ist. Es kommt durchaus vor, dass wir solch eine weitergehende Begleitung empfehlen.

## PODCAST „ÜBER SCHLAFEN“

Was verraten uns unsere Träume? Warum schlafen wir in Stadien? Wie erkenne ich eine Schlafstörung? Im Deutschlandfunk Nova-Podcast „Über Schlafen“ klären Wissenschaftsjournalistin Ilka Knigge und Schlafforscherin Dr. Christine Blume regelmäßig eine Frage und räumen ganz nebenbei mit Schlafmythen auf. Zu hören in der ARD Audiothek und überall dort, wo es Podcasts gibt.

[deutschlandfunknova.de/podcasts](https://deutschlandfunknova.de/podcasts)



*Im Podcast „Über Schlafen“ raten Sie in der Folge „Insomnie – Ab wann wird schlechter Schlaf kritisch?“ dazu, sich bei einem gewissen Leidensdruck frühestmöglich Unterstützung zu suchen. Wie können hier die ersten Schritte aussehen?*

Da wären zum einen die Empfehlungen zur Schlafhygiene zu nennen, die etwa auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin einzu-sehen sind. Bei einer Insomnie sind diese aber in der Regel nicht mehr ausreichend wirksam. Wir unterscheiden zwischen der akuten und einer chronischen Insomnie. Sucht sich jemand im ersteren Fall rechtzeitig Unterstützung, lässt sich eine Chronifizierung des Leidens idealerweise verhindern. Wir alle kennen stressige Phasen, ob nun beruflicher oder privater Natur, in denen wir schlechter schlafen. Ist dieser Stress überstanden, der Schlaf aber dennoch nicht besser geworden, drehen sich schon tagsüber die Gedanken darum, wie wohl die nächste Nacht wird und stellt sich am Abend eine gewisse Anspannung ein, sind all dies Indizien für die Notwendigkeit professioneller Hilfe. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann hier eine wegweisende Funktion einnehmen und unter Umständen auch Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), die die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie in digitaler Form anbieten, empfehlen. Auch Buchtipps zur Selbsthilfe sind denkbar.

*Neben der Kognitiven Verhaltenstherapie können auch Benzodiazepine oder beruhigende Antidepressiva zur Behandlung einer Insomnie zum Einsatz kommen.*

Das generelle Problem bei den allermeisten Schlafmitteln ist, dass sie nur für eine kurzzeitige Behandlung zugelassen sind. Da stellt sich im Falle der Insomnie oft die Frage, was sich bei einer vierwöchigen Gabe von Benzodiazepinen verändern soll. Wir gehen davon aus, dass sich bei der chronischen Variante auch viele Lernprozesse ereignen – man verlernt, gut zu schlafen. Wird die Medikamenteneinnahme nach vier Wochen wieder beendet, kann es mitunter zu einer Rebound-Insomnie kommen – und erneut haben die Betroffenen Angst, in der Nacht kein Auge zumachen zu können, nur dass die Symptome stärker sind als zuvor. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Im Zuge einer akuten Schlaflosigkeit sind Medikamente ähnlich wirksam wie die Psychotherapie; langfristig ist die Kogni-



Foto: © NaWik, Sebastian Heck

## DR. CHRISTINE BLUME

ist Psychologin und Schlafwissenschaftlerin am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel sowie an den dortigen Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK). Im Mittelpunkt ihrer Forschung steht der Einfluss verschiedener Faktoren auf den zirkadianen Rhythmus und den Schlaf in unserer modernen Gesellschaft – wie etwa Tageslicht und elektrisches Licht in der Nacht, körperliche Aktivität sowie die Umgebungstemperatur. Auch kognitive Prozesse im Schlaf stehen im Fokus der Arbeit von Dr. Christine Blume, die zudem als Schlaftherapeutin in der Schlafambulanz der UPK tätig ist.

tive Verhaltenstherapie für Insomnie aber der medikamentösen Behandlung überlegen.

*Was braucht es, um der schlaflosen Gesellschaft erfolgreich entgegenzuwirken?*

Da bewegen wir uns auf verschiedenen Ebenen: Es gibt Dinge, die kann jede und jeder für sich selbst tun; es existieren aber auch globale Zusammenhänge, die es zu berücksichtigen gilt. Man denke an die Corona-Pandemie zurück, die insbesondere für junge Menschen sehr einschneidend war. Auch die aktuelle klimatische sowie weltpolitische Situation empfinden viele Menschen als belastend. Da ist es absolut nachvollziehbar, dass solche Erfahrungen auch den Schlaf beeinflussen. Hilfreich wäre es, sich als Gesellschaft insgesamt klarzumachen, dass der Schlaf unsere Gesundheit beeinflusst und gleichzeitig etwas sehr Individuelles ist. Wie bei psychischen Erkrankungen muss sich auch im Falle der Schlafstörungen die Versorgungssituation verbessern – besonders mit Blick auf die Insomnie. Es darf nicht sein, dass Patientinnen und Patienten ewig auf den Wartelisten stehen. Nur wenn wir hier ansetzen, kann der Weg zu einer ausgeschlafeneren Gesellschaft gelingen.

RT ●

[christine-blume.com](https://christine-blume.com)

Was passiert im Schlaflabor?

# DER ÜBERMÜDUNG AUF DER SPUR

Bei anhaltenden Schlafstörungen lohnt es sich, gleich mehrere Lebensbereiche zu durchleuchten: Wie ist es um die körperliche und psychische Gesundheit der betroffenen Person bestellt? Beeinflusst beruflicher Stress die Leistungsfähigkeit? Und welche Rolle spielen äußere Faktoren wie Lärm, Licht, Klima sowie die jeweilige Ernährung? Sollten all diese Hintergründe auch nach einer ausführlichen Befragung keinen Aufschluss geben, stellt das Schlaflabor eine finale Option dar, um den Ursprung des Leidens zu identifizieren. Doch wie lassen sich individuelle Schlafgewohnheiten zwischen Drähten, Sensoren und Kameras realistisch darstellen?

**E**s sind Zahlen, die im wahrsten Sinne des Wortes wachrütteln: Sechs bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden hierzulande an behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen. Werte, vorgelegt von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die unterstreichen, dass es sich bei diesem Leiden längst um eine Volkskrankheit handelt. Als die drei häufigsten Erscheinungen sind hier die Chronische Insomnie (anhaltende Schlaflosigkeit), die obstruktive Schlafapnoe (flache Atmung und Atemaussetzer) und das Restless-Legs-Syndrom (unangenehmer Bewegungsdrang in den Beinen) zu nennen. Insgesamt konnten bislang mehr als 50 verschiedene Störungen auf diesem Gebiet diagnostiziert werden. „Schlaflosigkeit gab es natürlich schon immer“, weiß Prof. Dr. Dieter Riemann, Schlafforscher und Vorstandsreferent der DGSM. „Viele Studien weisen allerdings darauf hin, dass

Faktoren unserer heutigen Gesellschaft – etwa permanente Erreichbarkeit, hoher Leistungsdruck oder auch Schichtarbeit – dazu führen, dass die Probleme beim Ein- und Durchschlafen häufiger geworden sind.“ Wer Stress habe, schlafe demnach auch schlechter, so der Experte. Dies könne sich bei der Chronischen Insomnie verselbstständigen.

Neben der daraus resultierenden Übermüdung am Tage drohen auch gesundheitliche Folgen: Menschen, die in der Nacht zu wenig Schlaf finden, sind einem erhöhten Risiko für Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes ausgesetzt. Auch kognitive Beeinträchtigungen können auftreten; Dieter Riemann nennt hier das überhöhte Unfallrisiko im Straßenverkehr: „Der berühmte Sekundenschlaf führt dazu, dass man hinter dem Steuer kurzzeitig das Bewusstsein verliert

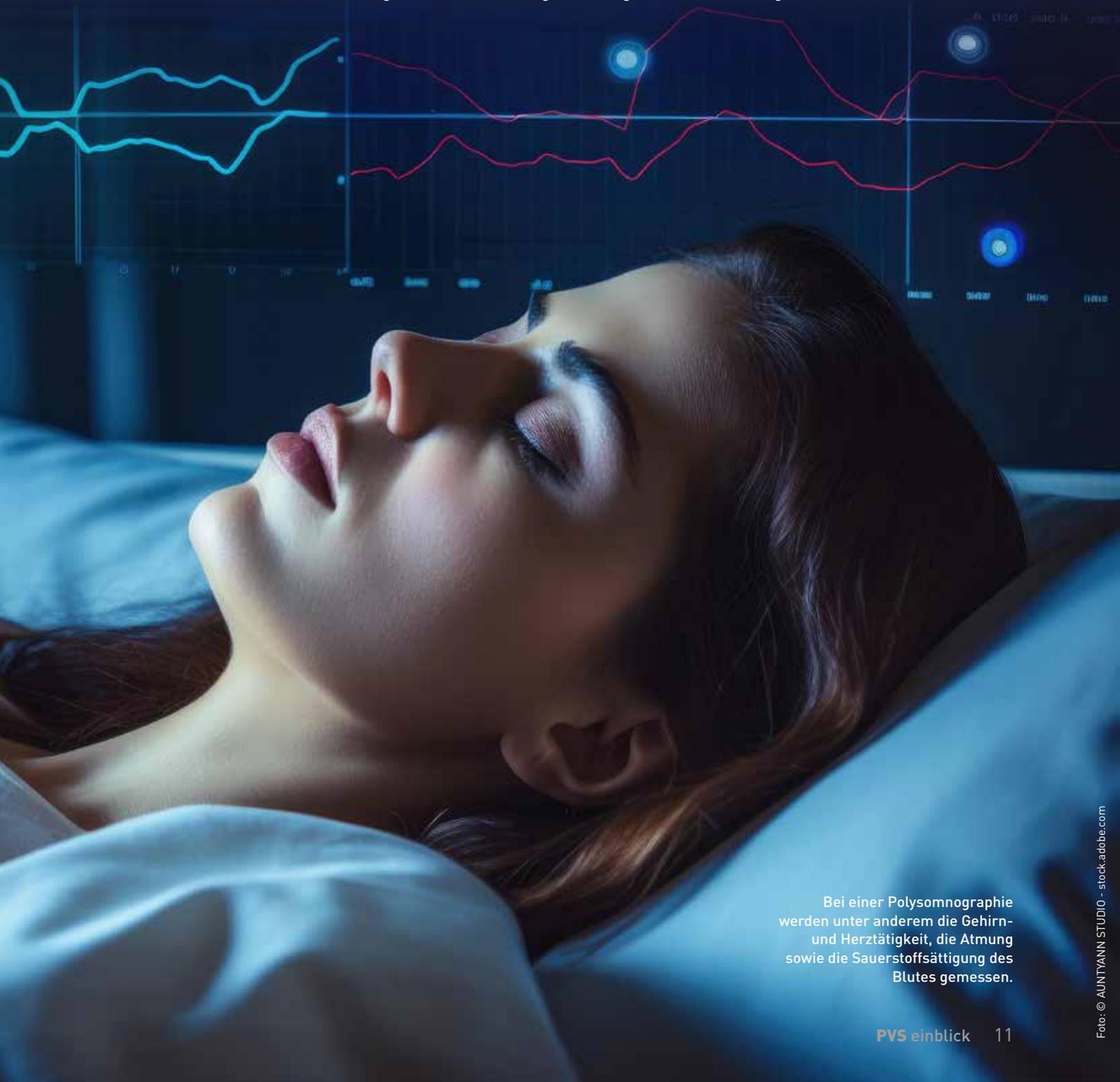
und sich schlimmstenfalls auf der anderen Spur wiederfindet. Für Deutschland ist bekannt, dass bei tödlich verlaufenden Autounfällen in jedem vierten Fall Schläfrigkeit eine Rolle spielt.“ Je nach Leidensdruck könne zudem vor allem die Insomnie Auslöser für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen sein, so der Schlafforscher: „Hinzu kommen Spekulationen, dass bei den drei häufigsten Schlafstörungen ein erhöhtes Risiko besteht, an Demenzen zu erkranken. All diese bekannten Folgen entwickeln sich dabei nicht innerhalb weniger Wochen, sondern über Jahrzehnte hinweg.“ Das Bewusstsein für diese Problematik hat sich laut Dieter Riemann, der seit Anfang

der 1980er-Jahre auf dem Forschungsgebiet tätig ist, merklich verbessert. So habe sich neben dem Bekanntheitsgrad der verschiedenen Schlafstörungen auch die Medizin entsprechend weiterentwickelt. Er betont allerdings auch, „dass wir noch weit von einer Idealsituation entfernt sind, denn beim Haus- oder Facharzt gehört es noch nicht zur Routine, auch nach Schlafproblematiken zu fragen.“

### Schwere chronische Fälle

Das aufwendigste Verfahren in der Diagnostik von Schlafstörungen stellt der Besuch eines Schlaflabors dar. Im Normalfall kommen die dortigen Messungen erst am

Ende eines längeren Weges infrage, also dann, wenn auch durch ausführliche Befragungen oder ambulant einsetzbare Registrierverfahren kein eindeutiger Befund ermittelt werden konnte. Laut DGSM handelt es sich dabei in der Regel um Schlafproblematiken aus innerer Ursache. Dieter Riemann ergänzt: „Nicht jeder Patient mit einer Insomnie oder Restless-Legs muss ein Schlaflabor aufsuchen – diese Option ist eher den schweren chronischen Fällen vorbehalten. Für Menschen, die an einer Schlafapnoe leiden, stellt es jedoch zu rund 90 Prozent der Fälle die finale Untersuchung dar, lassen sich im Labor doch die damit verbundenen Atemstillstände im Schlaf genau messen.“ Vor diesem Schritt



Bei einer Polysomnographie werden unter anderem die Gehirn- und Herzrätigkeit, die Atmung sowie die Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen.



Foto: © privat

## UNIV. PROF. (I.R.) DR. RER. SOC. DIPL.-PSYCH. DIETER RIEMANN

hat sich nach mehr als drei Jahrzehnten am Universitätsklinikum Freiburg Ende März 2024 offiziell in den Ruhestand begeben. Zuvor war er Professor für klinische Psychologie und Psychophysiologie sowie Sektionsleiter in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Thematik von Schlaf und Lernen sowie Gedächtnis, insbesondere bei verschiedenen Formen von Schlafstörungen. Heute ist Prof. Dr. Dieter Riemann als Vorstandreferent der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) tätig.

steht immer die haus- oder fachärztliche Untersuchung, verbunden mit der Durchführung einer ambulanten Polygraphie. Dabei handelt es sich um ein kleines, tragbares Gerät, das während des Schlafens verschiedene Parameter wie Atemfluss, Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz und Schnarchgeräusche misst – eine Art mobiles Schlaflabor für zu Hause. Erst dann folgt die Überweisung samt Terminsuche.

Wer sich im Vorfeld der Schlaflabor-Übernachtung ein Bild machen möchte, findet in Broschüren und im Netz Fotos von Menschen, die mit allerlei Kabeln und Sensoren verbunden sind. Während in manchen Fällen zudem eine Maske auf der Nase sitzt, zeichnet eine Kamera den Schlaf der Patientinnen und Patienten auf. Ist es unter solchen Voraussetzungen überhaupt

möglich, eine bevorzugte Schlafposition einzunehmen? Wie steht es um die Bewegungsfreiheit in der Nacht? Und kann die Überwachung mit Schmerzen verbunden sein? Diese und viele weitere Unsicherheiten kann Dieter Riemann, einstiger Leiter des Schlaflabors an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, den Betroffenen nehmen: „Auch wenn der Ort das Wort Labor im Namen trägt, finden sich dort keinerlei Reagenzgläser, Zentrifugen oder ähnliche Gerätschaften. Bestenfalls erinnern die dortigen Zimmer – abgesehen von den dokumentierenden Instrumenten – an die Einrichtung eines Hotels.“ Ohne Frage aber sei es dem Experten zufolge eine sehr intime Situation, im Schlaf beobachtet zu werden. Nicht wenige Patientinnen und Patienten bekämen demnach in der ersten Nacht auch eher schlecht die Augen zu: „Das ist ein bekannter Effekt, weshalb die meisten Schlaflabore direkt eine zweite Nacht terminieren, in der auch die Therapieeinstellung stattfindet.“

### Komplexe polysomnographische Aufzeichnung

Das diagnostische Verfahren, das im Schlaflabor zur Messung verschiedener physiologischer Funktionen stattfindet, trägt den Namen Polysomnographie. Die Erfassungen konzentrieren sich dabei unter anderem auf die Gehirn- und Herzrhythmen, die Atmung sowie die Sauerstoffsättigung des Blutes. Auch werden Bewegungen der Patientinnen und Patienten im Schlaf mittels spezieller Sensoren dokumentiert. Anhand dieser Daten lässt sich im Nachgang beispielsweise ablesen, wie viel Zeit bis zum Einschlafen verstrichen ist, wie sich der Schlaf nach Schlafstadien zusammengesetzt hat und welche etwaigen Störfaktoren aufgetreten sind. Auch Augenbewegungen und Muskelentspannungen – gemessen am Kinn – verraten dem betreuenden Fachpersonal, wann es vom Wachzustand hinein in den Leichtschlaf ging, gefolgt vom Tief- oder Traumschlaf (REM-Phase). Neben Videoaufzeichnungen kommt zudem ein Schnarchmikrofon zum Einsatz.

Diese Komplexität der polysomnographischen Erfassung erfordert stets ein persönliches Beratungsgespräch, um die daraus folgenden Konsequenzen ausführlich darlegen zu können. Dieter Riemann: „Im günstigsten Fall liegen am

nächsten Vormittag die Ergebnisse vor, die es dann mit der Patientin oder dem Patienten zu besprechen gilt. Das ist sehr wichtig, denn in der folgenden zweiten Nacht wird eventuell bereits eine Therapie eingeleitet, etwa dann, wenn eine schwere Apnoe vorliegt.“ Aufschlussreich sei es laut dem Forscher zudem, das jeweilige Schlafverhalten – Schauen Sie doch mal, was Sie da nachts machen – kurz per Videoausschnitt abzuspielen: „Nicht wenige werden da ganz blank und verstehen in diesem Moment die besorgte Partnerin oder den Partner, denn schließlich findet der Mensch auf der anderen Seite des Bettes bei lauten Schnarchgeräuschen und Atemaussetzern ebenfalls kaum Schlaf.“

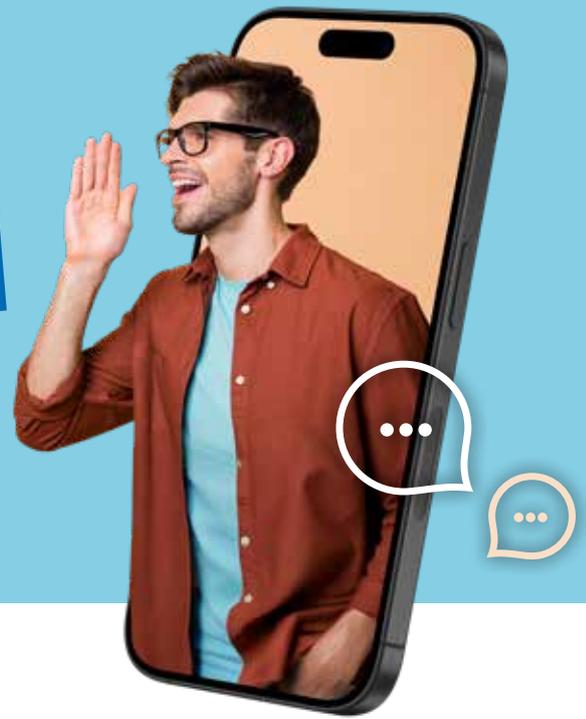
Heute finden sich in allen größeren deutschen Städten Schlaflabore; mehr als 300 dieser Einrichtungen sind nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin zertifiziert. Diese Maßnahme soll zur Sicherung und Verbesserung der Qualität der Patientenversorgung in der Schlafmedizin beitragen. Auch dient sie der Einhaltung nationaler und internationaler wissenschaftlicher und klinischer Mindeststandards sowie der Vergleichbarkeit. Neben einem entsprechenden Leitfaden hält die DGSM unter anderem einen Fragebogen bereit, der Grundlage für die Überprüfung der strukturellen Qualität zur Begutachtung eines Schlaflabors ist. Dieser führt unter anderem Fragen zur Ausstattung, zum Personalschlüssel, zur ärztlichen Versorgung während der Nacht sowie zur Gewährleistung einer medizinischen Notfallversorgung auf. „Schon vor 30 Jahren hat die DGSM ein Gutachterverfahren entwickelt, um die Schlaflabore hierzulande zu bewerten“, weiß Vorstandreferent Dieter Riemann zu berichten. „Damals wie heute ging und geht es um Know-how, Fachkenntnisse und den modernen Stand der Forschung.“ Um unserer schlaflosen Gesellschaft erfolgreich entgegenwirken zu können, brauche es laut dem Psychologen aber auch eine möglichst frühe Auseinandersetzung mit der Problematik: „Eine Aufklärung rund um den gesunden Schlaf sollte idealerweise schon im Biologieunterricht stattfinden – denn längst sind schon bei Jugendlichen vermehrt entsprechende Störungen von Schlaf und Rhythmus zu beobachten.“

RT ●

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

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](http://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](http://ihre-pvs.de/zugang).



# WAS TRÄUME UNS ÜBER DAS WACHLEBEN VERRATEN

Ausweglose Verfolgungsjagden, wiederkehrende Prüfungsängste oder lang zurückliegende Partnerschaften: Viele Träume, an die wir uns am Morgen noch erinnern, werfen Fragen auf oder sorgen für Verwirrung. Bei nicht wenigen Szenarien handelt es sich dabei um dramatisierte Versionen von Themen, die uns auch jenseits des Schlafes beschäftigen, weiß Prof. Dr. Michael Schredl, Traumforscher und wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Er verdeutlicht: „Es ist spannend, sich zu fragen, welches Grundmuster der jeweilige Traum hat und welches psychologische Thema er behandelt.“



Blick ins Unbewusste: Träume können uns viel über Wünsche, Sorgen und Ängste verraten.

Während uns manche Träume nach dem Aufwachen noch mehrere Stunden „nachhängen“, erinnern wir uns an andere wiederum oft nur lückenhaft ...

**Prof. Dr. Michael Schredl:** Unter Träumen verstehen wir ein subjektives Erleben während des Schlafes. Dabei unterscheiden wir diese Bewusstseins-ebene von den physiologischen Vorgängen, die sich im Gehirn ereignen. Dieses Bewusstsein – davon geht die Forschung aus – ist jederzeit aktiv. Einschätzungen, dass wir ausschließlich im REM-Schlaf träumen, konnten längst widerlegt werden, wir träumen während des ganzen Schlafes. Die einzige Möglichkeit, Zugang zu diesem subjektiven Erleben zu erlangen, ist, sich nach dem Aufwachen daran zu erinnern, was wir zuvor erlebt haben. Aufgrund der Tatsache, dass unser Gehirn als biologisches Organ dabei vom Schlaf- in den Wachmodus umschalten muss, wird die Traumerinnerung jedoch massiv erschwert. Viele Träume gehen bei diesem allmählichen Übergang verloren.

*Kann es demnach wertvoll sein, Traumszenarien zu notieren und sich mit ihnen auseinanderzusetzen?*

Auch wenn wir nicht wissen, ob Träume eine bestimmte Funktion besitzen, spiegeln sie doch die Themen wider, die uns tagsüber begegnen – und zwar in einer sehr kreativen, manchmal auch emotional-dramatisierten Form. Vor diesem Hintergrund kann es durchaus interessant sein, Träume schriftlich oder per Sprachmemo festzuhalten, denn so erhalten wir einen neuen Blickwinkel auf die Dinge, die uns am Tage beschäftigen. Die Traumerinnerung ist trainierbar, indem man sich während des Aufwachens nochmal aktiv zurückerinnert und bestimmte Szenarien mehrfach wiederholt. Wie beim Auswendiglernen eines Gedichts.

*Welche Rolle nimmt dabei die eigene Persönlichkeit ein?*

Die Inhalte unserer Träume können persönliche, aktuell relevante Themen des Alltags widerspiegeln – mal banal, mal durchaus schwerwiegend. Dass unser Wachleben dabei nicht eins-zu-eins wie-

dergegeben wird, sondern sich häufig mit alten Erinnerungen und komplett neuen Dingen mischt, macht die Faszination der Träume aus. Hier kommt auch der psychologische Blick ins Spiel: Wie bin ich früher mit einer bestimmten Situation, die mir nun im Schlaf begegnet ist, umgegangen? Welche Schwierigkeiten habe ich aktuell mit diesem Thema? Und was kann ich aus den Erlebnissen im Traum lernen?

*Bereits in der Bibel finden sich Traumdeutungen; Sigmund Freuds Traumtheorie rückte ab 1900 vor allem unbewusste Konflikte und Wünsche in den Fokus. Worin unterscheiden sich heute Traumdeutung und Traumarbeit?*

Träume reproduzieren nicht nur, was gewesen ist – sie behandeln auch Sorgen, die sich mit der Zukunft beschäftigen. In der Bibel hatten Träume allerdings die vorwiegende Funktion, direkte Vorhersagen zu tätigen. Auch im antiken Griechenland gab es Versuche, Zukunftsfragen mithilfe von Orakeln zu beantworten. Träumen wurde somit eine Bedeutung zugewiesen, die sich gar nicht erfüllen konnten. Die späteren Symboldeutungen sollten Interessierte dann zu bestimmten Themen führen, die sie im Wachleben beschäftigten. Das Problem: Entsprechende Traumlexika oder heutzutage -webseiten bieten eine Flut an Bildern und Deutungen! Denken wir exemplarisch an einen Hundebesitzer – dieser träumt naturgemäß häufiger von diesem Tier, als jemand, der keinen Hund besitzt. Bei einer Deutung des Symbols „Hund im Traum“ gilt es somit bereits in zwei Gruppen einzuteilen. Hinzu kommen noch Menschen, die in ihrer Kindheit vielleicht schlechte Erfahrungen mit Hunden gemacht haben und auch im Erwachsenenleben noch entsprechend negative Träume erleben. Schon dieses einfache Beispiel zeigt, dass die all-gemeingültige Deutung selbst eines einfachen Symboles wie „Hund“ kaum möglich ist.

*Bestimmte Motive begegnen uns im Schlaf immer wieder: Was kann hinter solchen Wiederholungsträumen stecken?*

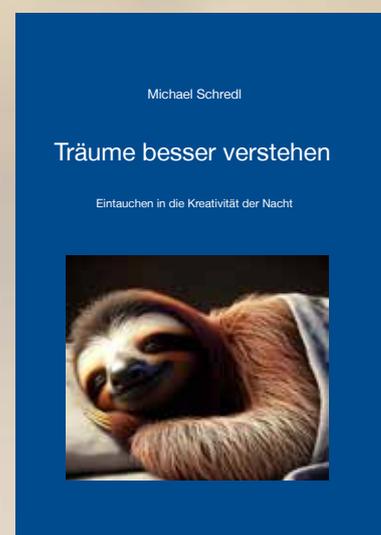
Da gibt es ganz typische Themen wie Verfolgungen, Prüfungssituationen oder die Rückkehr in einen früheren Beruf.



Foto: © privat

## MICHAEL SCHREDL: „TRÄUME BESSER VERSTEHEN“

Prof. Dr. Michael Schredl ist seit 1990 auf dem Gebiet der Traumforschung tätig und wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Zusätzlich ist er außerplanmäßiger Professor an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Mannheim. Seit 1990 führt er Seminare und Fortbildungen zum Thema Arbeiten mit Träumen und zum Umgang mit Alpträumen durch. Er selbst führt seit 1984 ein Traumtagebuch mit inzwischen über 18.000 Träumen. In seinem Buch „Träume besser verstehen. Eintauchen in die Kreativität der Nacht“ stellt Michael Schredl heraus, dass Träume dramatisierte Darstellungen von Themen sind, die uns im Alltag beschäftigen: Sorgen, Nöte oder auch schöne Gefühle. Zudem geht er der Frage nach: „Was kann ich aus den Erlebnissen im Traum lernen?“





Eine unserer Studien hat gezeigt, dass pensionierte Menschen immer noch negative Arbeitsträume haben können, wenn eben auch die Jobsituationen unbefriedigend gewesen ist. Unsere Träume hinken ja immer ein wenig hinterher. Da ist es spannend, sich zu fragen: Welches Grundmuster hat der jeweilige Traum? Welches psychologische Thema wird behandelt? Vielleicht geht es beim erwähnten Beispiel gar nicht konkret um die damalige Arbeitssituation, sondern um Aspekte wie Abgrenzung oder Eigenständigkeit: Der Traum bezieht sich also nicht zwangsläufig auf Erfahrungen mit einst unbequemen Kollegen. Vielmehr werden diese als Beispiel herangezogen, um eine aktuelle Problematik – Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um? – darzustellen.

*Es gibt bei solchen Träumen also immer auch etwas Neues zu lernen?*

Genau, aus diesem Grunde wiederholen sie sich. Ein anschauliches Beispiel aus dem Wachzustand ist hier die Prüfungsangst. Wer nichts dagegen unternimmt, wird diese niemals ablegen können. Kommen aber psychologische Trainings wie Vorstellungsübungen oder Entspannungstechniken zum Einsatz, lässt sich eine Prüfungsangst dank dieser neuen Fähigkeiten überwinden – das heißt, sie kehrt nicht mehr wieder. Das ist bei den Wiederholungsträumen ähnlich: Da gilt es entweder herauszufinden, welche Themen das Erträumte berührt, um diese im Wachzustand zu ändern. Oder man übt anhand des konkreten Traumgeschehens im Wachzustand – Was brauche ich in dieser Situation, damit es mit besser geht? So wird das Traum-Ich stärker und die eigene Einstellung im Wachleben ändert sich auch.

*Die erwähnten Prüfungssituationen tauchen in der Traumarbeit regelmäßig auf: Weshalb spielen solche Szenarien selbst Jahrzehnte nach der Schulzeit noch eine Rolle in der Gedankenwelt des Träumenden?*

Findet sich jemand im Traum auch Ewigkeiten nach dem Abitur plötzlich wieder in einer unangenehmen Mathematikprüfung wieder, kann dies eine dramatisierte Form der Frage darstellen, was andere über meine Leistungen denken, zum Beispiel im beruflichen Bereich. Das Grundmuster eines Prüfungstraumes ist, dass jemand Ihre Fähigkeiten testet. Auch Sigmund Freud hatte solche Prüfungsträume, allerdings von Prüfungen, die im Wachleben einen positiven Ausgang hatten. Dies deutete er so, dass es bei jenen Szenarien nicht um die erbrachte Leistung an sich geht, sondern vielmehr um die Sorge, wie eine Bewertung durch andere Menschen ausfallen könnte. Denn das Grundmuster „Bewertung der eigenen Leistung durch andere“ ist natürlich ein Thema, das nach der Schulzeit nicht aus unserem Leben verschwindet.

*Wie gehen Sie beim Arbeiten mit Träumen praktisch vor? Welche konkreten Schritte kommen dabei zum Einsatz?*

Der erste Schritt ist, sich von der Idee zu lösen, dass es konkret um das geht, was sich im jeweiligen Traum ereignet. Da lohnt sich ein Vergleich mit dem Medium Film: Auch dort werden bestimmte Szenarien und Personen ausgewählt, um ein Thema darzustellen. Am einfachsten gelingt das bei klassischen Grundmustern, wie etwa dem bereits genannten Verfolgungstraum. Da liegt ein beherrschendes Thema vor: Die träumende Person läuft vor einer Sache, die ihr Angst bereitet, weg. Sozusagen ein Vermeidungsverhalten in dramatisierter Form. Im nächsten Schritt ist bei der Traumarbeit zu erfragen, ob im aktuellen Wachleben eine Sache existiert, bei der das Thema „Vermeidung“ eine Rolle spielt. Die Erkenntnis wäre dann, dass es sich dabei um keine erfolgreiche Bewältigungsstrategie handeln kann, ist doch auch im Verfolgungstraum die Flucht meist nicht von Erfolg gekrönt. Die Fragen im Wachzustand könnten dann lauten: „Wie lautet die Alternative, wenn mir das Weglaufen nichts bringt? Was benötige ich, um mit einer unangenehmen Situation besser umgehen zu können? Soll ich mir Hilfe holen und mich der Angst stellen?“

*Träumen Frauen intensiver als Männer? Oder anders?*

Sie erinnern sich durchschnittlich etwas häufiger an ihre Traumerlebnisse. In einer unserer Studien mit dem Titel „Geschlechtsspezifische Traumsozialisierung“ wurden Kinder und Jugendliche dazu befragt, wie häufig sie sich mit der Familie oder innerhalb ihrer Peergroups zu Träumen austauschen. Hinsichtlich der Familie konnten dabei keine größeren Unterschiede zwischen den Geschlechtern ausgemacht werden; bei den Peergroups jedoch war deutlich zu erkennen, dass sich die Mädchen mehr über Träume unterhielten, als die Jungen. Ganz klar: Wer sich mit dieser Thematik ausführlicher auseinandersetzt, erinnert sich letztlich auch häufiger an das Erlebte im Schlaf. Eine maßgebliche Voraussetzung für das Arbeiten mit Träumen.

*Beeinflussen gesellschaftliche Krisen, Herausforderungen und Ungewissheiten unser Träumen?*

Ein polnischer Kollege hat erst kürzlich die Frage beleuchtet, inwiefern sich der Ukraine-Krieg in den Träumen Geflüchteter festsetzt. Auch der Klimawandel wird diesbezüglich diskutiert; die Corona-Pandemie vor fünf Jahren war natürlich ebenso ein Schwerpunkt. Das Ergebnis: Sämtliche Krisen, die sich weltweit ereignen, spiegeln sich auch in den Träumen der Menschen wider. In einer aktuellen Studie haben wir Personen, die eher zu Alpträumen neigen – das sind die kreativ-sensiblen Charaktere – zu dieser Thematik befragt. Dabei kam unter anderem heraus, dass sie einen übermäßigen Nachrichtenkonsum vermeiden, damit sie nachts besser schlafen können. Träume bilden hier einen Marker für die Frage, wie stark sich erlebte Krisen auf unsere Psyche auswirken. Das beruht letztlich auf den menschlichen Grundbedürfnissen Sicherheit und Geborgenheit.

RT ●

[zi-mannheim.de](http://zi-mannheim.de)

# PVS PLUS. DIGA PLUS. DAS PLUS FÜR DIGA-HERSTELLER



## MIT DIGA+ LÄUFT'S

### ABRECHNUNGSKOMPETENZ ZAHLT SICH AUS!

#### IHR PLUS AN ZEIT

Gesamter Abrechnungsprozess von der Verifizierung der Freischaltcodes bis zum Inkasso aus einer Hand.

#### IHR PLUS AN SICHERHEIT

Einhaltung aller gesetzlichen Vorgaben, professioneller Abrechnungsprozess, Bereitstellung des Webservices.

#### IHR PLUS AN LIQUIDITÄT

Abrechnungserfahrung, strukturiertes Forderungsmanagement bis hin zur Vorfinanzierung.



#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

##### Kristin Beyer

Leiterin Vertrags- und  
Versorgungs-Management  
0208 4847-830  
kbeyer@ihre-pvs.de

Forschung, News und Mythen

# VON VOLLMOND- NÄCHTEN UND SCHLAFKONZERTEN

Der Mensch „verschläft“ rund 24 Jahre seines Lebens – da verwundert es kaum, dass sich rund um unsere Nachtruhe allerlei Fragen, Trends und Mythen ranken. Manche Spekulationen und Überlegungen konnten bis heute nicht vollends aufgelöst werden. Andere wiederum gelten als überholt. Doch ob nun zweifelhaft oder wissenschaftlich fundiert: Spannend ist die Welt des Schlafes allemal!



Foto: © Pexels

## **BENÖTIGEN ÄLTERE MENSCHEN WENIGER SCHLAF?**

Ein Mythos, der sich hartnäckig hält, ist die Behauptung, dass ältere Menschen weniger Schlaf benötigen als jüngere. Tatsächlich haben Beobachtungen gezeigt, dass das Alter Einfluss auf die Länge sowie den Rhythmus des Schlafes haben kann. Allerdings verweisen Forscherinnen und Forscher vielmehr darauf, dass es älteren Menschen schwerer fällt, überhaupt ausreichend Schlaf zu finden. So wird die

Nacht beispielsweise aufgrund zunehmender Krankheiten unruhiger; auch wachen Seniorinnen und Senioren häufiger auf, etwa durch Toilettengänge. Hinzu kommt, dass ältere Menschen einen anderen Schlafrhythmus haben als jüngere, gehen sie doch teils früher ins Bett und stehen sie auch früher wieder auf. Eine generelle Aussage darüber, ob sie weniger Schlaf benötigen, lässt sich somit nicht treffen.

## **WAS IST COGNITIVE SHUFFLING?**

Schäfchen zählen war gestern: Die Methode des Cognitive Shuffling soll Einschlafprobleme lindern, indem betroffene Personen bewusst gedankliche Assoziationsketten erzeugen, um so die Aufmerksamkeit von all jenen Gedanken abzulenken, die das Einschlafen erschweren. Und das geht so: Gewählt wird ein beliebiges Wort, etwa „Hund“, um daraufhin weitere Begriffe zu imaginieren, die damit zusammenhängen – hier beispielsweise „Leine“, „Fell“, „Bellen“, „Fressnapf“. Gehen dem

Menschen im Bett die Assoziationen aus, wechselt er zum nächsten Wort: Durch dieses „Shuffling“ („Weiterwechseln“) soll verhindert werden, dass das Gehirn zu tief in monothematische Gedanken verfällt. Zwar handelt es sich beim Cognitive Shuffling um einen aktuellen Social Media-Trend – entwickelt wurde die Technik jedoch bereits vor rund 15 Jahren vom Kognitionswissenschaftler Luc Beaudoin von der Simon Fraser University. Dieser litt selbst unter Schlafstörungen.



Foto: © Pexels

## SCHLECHTER SCHLAF BEI VOLLMOND?

Ein weiterer Mythos, an dem sich die Geister scheiden: Schlafen manche Menschen tatsächlich schlechter, wenn sich am Himmel ein voller Mond zeigt? Wissenschaftlich belegt ist dieser Zusammenhang nicht, dennoch klagen Monat für Monat Menschen darüber, in Vollmond-Nächten schwerer zur Ruhe zu kommen. Eine mögliche Erklärung ist, dass die Konzentration des Dunkel-Hormons Melatonin bei

Licht im Blut gehemmt wird. Andererseits ist es uns jederzeit möglich, dem Mondschein mittels Vorhängen und Rollläden erst gar nicht den Eintritt ins Zimmer zu gewähren. Deshalb könnte ein schlechter Schlaf hier auch psychologisch begründet sein: Denn bereits die Befürchtung, bei Vollmond kein Auge zumachen zu können, hält Betroffene oftmals von einer geruhsamen Nacht ab.



## SCHLAFEN PAARE BESSER?

Zusammen ist man weniger allein: Laut Schlafforschung genießen all jene, die zu zweit im Bett nächtigen, viele Vorteile. Neben einer geringeren Schlaflosigkeit und kürzeren Einschlafzeiten, verbessere sich auch die Schlafqualität und letztlich die psychische Gesundheit. Paare verspüren am nächsten Tag weniger Müdigkeit und Stress, weshalb sie sich auch erholt fühlen. Ein deutsch-dänisches Forscher-

team um Henning Johannes Drews vom Universitätsklinikum Kiel hatte den Schlaf von zwölf jungen und gesunden Paaren untersucht. Dabei stellte sich unter anderem heraus, dass der Schlaf umso stärker synchronisiert wird, je tiefer die Beziehung ist. Unsicherheiten und Ängste rund um eine Partnerschaft könnten sich hingegen negativ auf den Schlaf auswirken. Doch auch bei harmonisierenden Paaren



leidet schon mal die Schlafqualität: Nämlich dann, wenn auf der anderen Bettseite geschnarcht wird.

## SCHLAFKONZERT VON MAX RICHTER

Das einteilige klassische Musikstück „Sleep“ des deutsch-britischen Komponisten Max Richter hat eine Länge von acht (!) Stunden – und soll die Zuhörerinnen und Zuhörer zum Einschlafen bringen. Der Schöpfer sieht sein Werk als Experiment an, mit dem er herausfinden möchte, „wie das Gehirn Lebensraum für die Musik sein kann, wenn unser Bewusstsein Urlaub hat.“ Richters Manifest für die Entschleunigung des Lebens wurde bereits mehrfach live aufgeführt, etwa

in der Hamburger Elbphilharmonie oder zuletzt im Malersaal des Wiener Arsennals. Rund 200 Feldbetten verwandelten im März 2025 die Eventlocation in einen riesigen Schlafsaal, in dem das Publikum bei einem Mix aus akustischen und elektronischen Klängen tatsächlich (und gewollt) einschlummerte. Musikalisch steht „Sleep“ in der Tradition von Wiegenliedern à la Bachs „Goldbergvariationen“, die einst für einen schlaflosen Grafen verfasst wurden.





Foto: © Pexels

## WENIG SCHLAF, HÖHERES ERKÄLTUNGSRISIKO

Hängt mangelnder Schlaf mit einem erhöhten Erkältungsrisiko zusammen? Zu dieser Frage sind in Norwegen 1.335 Krankenschwestern und Pfleger befragt worden, allesamt mindestens 30 Jahre alt. Die Erhebung drehte sich um Aspekte wie die gewünschte Schlafdauer, ihren tatsächlichen Umfang, Schichtarbeit sowie etwaige Infektionskrankheiten. Das Ergebnis: Beklagten die Pflegekräfte ein Schlafdefizit von bis zu zwei Stunden, erhöhte sich auch das Risiko für eine Erkältung, und zwar um ein Drittel (33 Pro-

zent). Fehlte es an über zwei Stunden Schlaf pro Nacht, erkälteten sich die Befragten sogar noch häufiger. Dabei stieg auch das Risiko für eine Bronchitis, eine Nasennebenhöhlenentzündung sowie einen Magen-Darm-Infekt. Dass Schlafmangel, etwa bedingt durch Schichtdienst, das Immunsystem beeinträchtigen kann, ist bekannt – fraglich bleibt, ob ein Defizit tatsächlich auch Infektionen verursacht oder ob es vielmehr die Infektionen sind, die zu einem Schlafdefizit führen.

## WIE STEHT ES UM DEN MITTAGSSCHLAF?

Während die einen darauf schwören, sorgen sich andere schon beim Gedanken daran um ihren Tagesrhythmus: der Mittagsschlaf. Mehrere Studien, zusammengefasst in einer Übersichtsarbeit, zeigen, dass sich ein Schläfchen in der Mittagszeit durchaus positiv auf das allgemeine Befinden und die Leistungsfähigkeit auswirken kann. Bei der Generation 65+ ist etwa eine Verbesserung von Müdigkeit und Er-

schöpfung möglich – auch kann diese Altersgruppe ihre geistige und körperliche Leistung mit einer „Siesta“ positiv beeinflussen. Ähnliche Effekte zeigen sich aber auch bei jüngeren, körperlich sehr aktiven Menschen, wie etwa Athletinnen und Athleten. Ein kurzer Power Nap von 20 bis 30 Minuten lohnt sich vor allem dann, wenn ihr Training am späten Nachmittag oder frühen Abend stattfindet.



Foto: © Pexels



Foto: © Pexels

## BEEINTRÄCHTIGT BLAUES LICHT UNSEREN SCHLAF?

Für nicht wenige ist es ein allabendliches Ritual: Vor dem Schlafengehen werden im Bett noch fix die E-Mails gecheckt oder ein paar Clips auf dem Smartphone angeschaut. Das blaue Licht, das dabei vom Bildschirm ins Schlafzimmer tritt, unterdrückt bei der oder dem Betrachtenden die Bildung des Hormons Melatonin; ohnehin wirken Lichtquellen auf den Menschen als Muntermacher. Zur Diskussion, ob das Licht mobiler Endgeräte uns eher

wach hält, liefert die Forschung bislang widersprüchliche Antworten und Ergebnisse. Das gilt auch für die Frage, inwiefern entsprechende Blaulicht-Filter den Schlaf verbessern können. Neben den genannten Überlegungen ist aus der Forschung zu vernehmen, dass auch die Inhalte, die vorm Einschlafen am Bildschirm konsumiert werden, den Schlaf beeinträchtigen können – ob nun aufwühlend, spannend oder aufregend.

RT ●



Foto: © Haltpoint - stock.adobe.com

## Einschlafbegleitung bei Kindern

# „ICH BIN ABER NOCH NICHT MÜDE!“

Wenn bereits Kleinkinder mit Ein- oder Durchschlafproblemen zu kämpfen haben, stellt dieser Umstand für die gesamte Familie eine Herausforderung dar. Häufig sind es ungünstige Schlafgewohnheiten, die sich eher unbemerkt einschleichen und für unruhige Nächte sorgen. Die gute Nachricht ist: Mit etwas Geduld, viel Liebe und gemeinsamen Ritualen kann eine erfolgreiche Einschlafbegleitung gelingen.

**S**ituationen wie diese dürften wohl alle Eltern schon mal erlebt haben: Nach einem ereignisreichen Tag flitzt das Kind aufgedreht und voller Energie durch die Wohnung, anstatt am Abend langsam zur Ruhe zu kommen. Vor allem Kleinkinder im Alter von ein bis drei Jahren fahren häufig ihre Aktivität noch mal hoch, wenn doch eigentlich die Schlafenszeit eingeläutet wird. Dass sich die Kleinsten hier und da mit dem Zubettgehen

schwertun, ist absolut normal. Sollte es jedoch dauerhaft zu Einschlafproblemen kommen, kann dies ein Hinweis auf ungünstige Schlafbedingungen sein.

Bei einer der häufigsten Fragen besorgter Eltern – Wie viele Stunden Schlaf benötigt mein Kind? – verweist die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKM) darauf, dass das Schlafbedürfnis durchaus vom Alter abhängt, tatsächlich

aber individuell sehr stark variieren kann: „Manchmal kommt ein erst vier Monate alter Säugling schon mit 10 bis 12 Stunden Schlaf am Tag aus und ist deshalb nicht krank. Erwachsene schlafen durchschnittlich sieben bis acht Stunden am Tag.“ Ebenso normal sei es, dass Säuglinge und Kleinkinder in der Nacht regelmäßig aufwachen – und zwar beim Wechsel in die verschiedenen Schlafphasen. Laut DGKM gehe es vielmehr darum, wie die Eltern

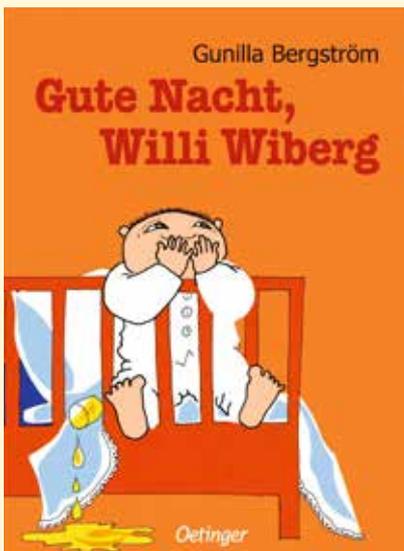
die Situation händeln: „Nächtliches Aufwachen bedeutet nicht unbedingt Hunger, sondern kann auch nur eine normale Orientierungsreaktion darstellen.“ Auch empfehle es sich, das Kind dann nicht sofort aus dem Bett herauszunehmen oder das Licht einzuschalten, sondern eher beruhigende Worte oder gewohnte Einschlafrituale wie Lieder oder Geschichten anzuwenden. Sind Hunger und Durst unwahrscheinlich, sollten Säuglinge und Kleinkinder in der Nacht auch nicht dazu animiert werden.

Tipps, um Säuglingen, Babys und Kleinkindern eine gute Nacht garantieren zu können, gibt es viele: Das Einhalten regelmäßiger Einschlaf- und Aufstehzeiten lässt sich zum Beispiel ideal mit Ritualen wie dem Singen von Liedern, Hören beruhigender Musik oder Erzählen von Geschichten verbinden. Auch sollte das Zubettgehen jederzeit Spaß machen und keine „Strafe“ darstellen. Wenn tagsüber zudem aufs Spielen, Fernsehen und Herumtoben im Bett verzichtet wird, fällt es Kindern leichter, dieses ausschließlich mit

Schlaf zu assoziieren. Klar ist auch, dass ähnlich aufregende Aktivitäten wie Sport oder das Spielen am Smartphone einen erholsamen Schlaf behindern. Das gilt ebenso für störende Lichtquellen, Lärmgeräusche oder eine zu hohe Zimmertemperatur. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin hält abschließend fest: „Nachts werden viele Informationen des Tages verarbeitet – Träumen ist normal. Ein Kind ist ausgeschlafen, wenn es rasch wach wird und sich tagsüber aktiv beschäftigt.“

RT ●

# GESCHICHTEN FÜR EINE GUTE NACHT



Gunilla Bergström: Gute Nacht, Willi Wiberg, Oetinger, 32 Seiten, 15,00 €.

## GUTE NACHT, WILLI WIBERG

Die Abenteuer von Willi Wiberg begeistern schon seit über 50 Jahren Jung und Alt. Dabei sind es vor allem die vermeintlich kleinen Dinge des Alltags, in denen sich Kinder wiederfinden können. Denn mal hat Willi Wiberg Angst vor dem Schulanfang, an anderen Tagen wiederum ist er ein bisschen wütend. Und einschlafen möchte er auch nicht immer sofort: In Gunilla Bergströms

Klassiker „Gute Nacht, Willi Wiberg“ dreht sich alles um die allabendlichen Einschlafrituale der kleinen Titelfigur. Anstatt endlich ins Bett zu gehen, fordert Willi seinen Papa viel lieber mit allerlei Wünschen und kreativen Ausreden heraus. Nicht wenige Eltern werden sich (und ihren Nachwuchs) in dieser liebevoll illustrierten Gute-Nacht-Geschichte wiederfinden.

## EINSCHLAFEN IST SCHWER, DENKT DER BÄR

Auch Bären haben manchmal Einschlafprobleme! Dabei hat der Held dieser Gute-Nacht-Geschichte für Kinder ab 3 Jahren nichts unversucht gelassen: Ob lange Spaziergänge, das Beobachten anderer Tiere oder ein Besuch in der Höhle von Kumpel Dachs – er will einfach nicht müde werden. Da hat der Frosch die zündende Idee: Der Bär solle sich nicht immer so viele Gedanken machen! Tatsächlich führt dieser Vorschlag zum ge-

wünschten Erfolg, allerdings schnarcht der Bär so laut, dass nun alle anderen Tiere des Waldes kein Auge zu bekommen ... Mit „Einschlafen ist schwer, denkt der Bär“ hat Duncan Beedie einen lustigen Protagonisten geschaffen, dessen Einschlaf-Strategien Kinder und Eltern gleichermaßen abholen. Der humorvolle Grundton des Buchs soll dabei die Anspannung aus dem abendlichen Zubettgeh-Ritual nehmen.

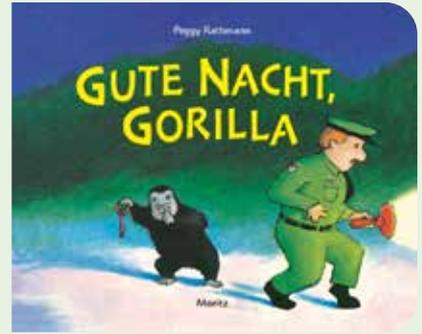


Duncan Beedie: Einschlafen ist schwer, denkt der Bär, DK Verlag, 40 Seiten, 13,95 €.

## GUTE NACHT, GORILLA

„Gute Nacht, Elefant ... gute Nacht, Löwe ... gute Nacht, Gürteltier!“ Während der Zoowärter seine nächtliche Runde über das Gelände absolviert, stibitzt der kleine Gorilla ihm die Schlüssel. Daraufhin folgen die Zootiere ihrem Wärter bis ins heimische Schlafzimmer. Und wer weiß: Hätte nicht die gesamte tierische Rasselbande

der Ehefrau so höflich auf ihr „Gute Nacht, Liebling“ geantwortet, hätten sie dort ganz sicher auch noch unbemerkt nächtigen können ... Das witzig-charmante Bilderbuch von Peggy Rathmann begeistert Kinder rund um die Welt und bildet ein „Muster kinderliterarischer Einfachheit“ ab (Frankfurter Allgemeine Zeitung).



Peggy Rathmann: Gute Nacht, Gorilla, Moritz Verlag, 32 Seiten, 14,00 €.



Anita Bijsterbosch: Alle müssen gähnen, arsEdition, 26 Seiten, 12,99 €.

## ALLE MÜSSEN GÄHNEN

„Als Erstes gähnt die kleine Katze und zieht dabei 'ne Riesenfratze.“ In Anita Bijsterboschs Bilderbuch „Alle müssen gähnen“ lernen die Kleinsten nicht nur, dass auch alle Tiere schlafen müssen, sondern ebenso, dass Gähnen echt ansteckend sein kann. So folgen auf die Katze die Schlange,

der kleine Waschbärjunge, der Hase und viele weitere Tiere, bis irgendwann alles in einer riesengroßen Gähnerei endet! Erwischt es auch das Kind samt Vorleserin oder Vorleser? Die Niederländerin Anita Bijsterbosch gestaltet seit 2012 Bilderbücher, die weltweit Erfolge feiern.

## TONIE: ABENDS IM WALDE

Die würfelförmigen Tonieboxen erfreuen sich mittlerweile seit über zehn Jahren großer Beliebtheit bei jungen Hörerinnen und Hörern. Die Tonabspielgeräte benötigen eine Internetverbindung sowie passende Hörspielfiguren, um ganz unterschiedliche Abenteuer von unter anderem Bibi und Tina, Pippi Langstrumpf oder den Helden aus Die drei ??? abzuspielen. Und auch das Sandmännchen ist mit von der Partie: Der Tonie „Abends im

Walde“ hält je fünf liebevoll produzierte Geschichten und Lieder bereit, die allesamt als ideale Begleitung in die Welt der Träume daherkommen. Mit Titeln wie „Als der Förster seine Runde machte“, „Die Hasen, die müde werden wollten“ oder „Die Maus feiert ein Fest“ gelingt somit die Vorbereitung für eine ruhige Nacht. Die Gesamtlaufzeit des Tonies beträgt ca. 53 Minuten.



Tonie: Unser Sandmännchen – Abends im Walde, Sony Music Entertainment Germany GmbH, ca. 53 Minuten, 16,99 €.

## BETTHUPFERL – GUTE-NACHT-GESCHICHTEN FÜR KINDER

Das Audio-Angebot „Betthupferl“ versammelt fantasievolle Gute-Nacht-Geschichten für Kinder ab 4 Jahren. Die jeweiligen Folgen dauern maximal fünf Minuten und eignen sich perfekt, um nach einem aufregenden Tag langsam zur Ruhe zu finden. Zur Einschlafbeglei-

tung laden etwa das Schlossgespenst Kunibert, Billy – der weltbeste Biber oder auch Briefträger Berti ein. Das „Betthupferl“-Abendritual läuft montags bis samstags um 18:53 Uhr im Radio auf Bayern 2 und ist zudem jederzeit in der ARD Audiothek zu hören.



Betthupferl – Gute-Nacht-Geschichten für Kinder. ardaudiothek.de

RT ●

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

03.06.	(Di)	13:00 - 14:30	Martin Knauf	F26-25
01.07.	(Di)	13:00 - 14:30	Martin Knauf	F31-25
02.09.	(Di)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F36-25

### GOÄ-GRUNDLAGEN – TEIL 2/3

» GOÄ-Begriffe  
» GOÄ-Nummern Abschnitt B

05.06.	(Do)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F28-25
03.07.	(Do)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F32-25
04.09.	(Do)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F37-25

### GOÄ-GRUNDLAGEN – TEIL 3/3

» GOÄ-Nummern verschiedener Leistungsbereiche

12.06.	(Do)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F29-25
08.07.	(Di)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F33-25
09.09.	(Di)	13:00 - 14:30	Svetlana Malcher	F38-25



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

– ABRECHNUNG –

ONLINE

### GOÄ-SEMINARE, z. B.:

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 – Augenheilkunde	02.07.	B25-25
GOÄ – Dermatologie	04.07.	B12-25
GOÄ – Anästhesie	09.07.	F34-25
GOÄ – Allgemeinmedizin/ Innere Medizin (Hausärzte)	29.08.	F35-25
GOÄ – Wahlärzte (Chefarzt)	10.09.	F54-25
GOÄ – Orthopädie	10.09.	F39-25
GOÄ – Urologie	19.09.	B16-25
GOÄ – Innere Medizin	24.09.	B14-25
GOÄ – Chirurgie	08.10.	F42-25

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

12.11. (Mi) 15:00 - 18:00 F48-25

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)

# BGH BESTÄTIGT DIE RECHTSAUFFASSUNG DER PVS

- » Krankenhäuser haben ein eigenes Liquidationsrecht für die Abrechnung wahlärztlicher Leistungen
- » Wahlärzte müssen keine leitende Position haben

In dem Urteil mit dem Aktenzeichen III ZR 426/23 hat der Bundesgerichtshof zu einigen relevanten und in der Vergangenheit äußerst umstrittenen Fragen im Rahmen der Abrechnung wahlärztlicher Leistungen Stellung bezogen und damit auch die Rechtsauffassungen der PVS bestätigt. Die Argumente einiger Privater Krankenversicherer, mit denen versucht wurde, die Kostenerstattung zu verweigern, hat der BGH nun mit seinem Urteil vom 13. März 2025 als nicht haltbar zurückgewiesen. Erfreulicherweise konnten in einem einzigen Verfahren gleich mehrere Fragestellungen geklärt und die Diskussion hierüber nun weitgehend für beendet erklärt werden.

Einige Versicherer verweigerten die Kostenerstattung, wenn der Chefarzt bzw. der Wahlarzt nicht über ein eigenes Liquidationsrecht verfügte und stattdessen das Krankenhaus die wahlärztlichen Leistungen abrechnete. Der BGH sah es anders: Der Krankenhausträger ist berechtigt, die auf der Grundlage eines totalen Krankenhausaufnahmevertrags erbrachten wahlärztlichen Leistungen unter analoger Anwendung der Gebührenordnung für Ärzte gesondert zu berechnen, sofern er mit dem Patienten eine wirksame Wahlleistungsvereinbarung geschlossen hat. Die Tatsache, dass der Krankenhausträger nicht in § 17 Abs. 3 KHEntgG als abrechnungsbe-rechtigt genannt wird, spricht nicht gegen dessen Abrechnungsbefugnis, wie das hinter dem Beklagten stehende Krankenversicherungsunternehmen stets behauptet hatte. Das Gegenteil sei der Fall, so der BGH. Gerade weil der Krankenhausträger nicht explizit von der Abrechnungsbefugnis ausgeschlossen wird, ist diese gegeben.

Der BGH betont dabei den Grundsatz der Vertragsfreiheit und weist auf den Charakter der wahlärztlichen Leistungen hin, die ja Krankenhausleistungen seien.

Auch die Auffassung einiger Krankenversicherer, eine Krankenhausabteilung könne nicht mehrere Wahlärzte vorhalten, ist vom höchsten deutschen Zivilgericht zurückgewiesen worden. Der BGH hat bestätigt, dass es auch möglich ist, mehrere Wahlärzte pro Abteilung zu benennen, sofern sie mit einer Subdisziplin genannt werden. Eine Begrenzung der Anzahl der Wahlärzte ist gesetzlich nicht vorgesehen, daher auch nicht erforderlich.

Eine Krankenhausabteilung kann neben dem Chefarzt weitere Wahlärzte benennen, die zwar in einem Spezialbereich besonders qualifiziert sind, jedoch keine leitende Funktion innehaben. Damit beantwortet der BGH auch die weitere Frage, inwieweit der Wahlarzt stets ein Chefarzt sein bzw. eine leitende Stellung innehaben muss. Eine leitende Stellung des Wahlarztes ist nicht erforderlich. Der BGH hat auch in vorangegangenen Entscheidungen betont, dass der Wahlarzt ein Chefarzt oder in besonderer Weise qualifiziert sein muss. Diese Auffassung wird nun in der Entscheidung vom 13. März aufrechterhalten.

Die Frage ist in der Praxis von erheblicher Bedeutung, zumal Kliniken in die Lage versetzt werden, auch weitere hinreichend qualifizierte Ärzte in das Wahlleistungssystem einzubinden, um den Patienten in transparenter Weise die Möglichkeit zu geben, qualitativ hochwertige Leistungen als wahlärztliche Leistung in Anspruch zu nehmen.

Das Urteil des BGH schafft somit zu den aufgeworfenen und in der Praxis umstrittenen Fragen Klarheit und eine gewisse Rechtssicherheit. Dennoch bleibt ein gewisses Unbehagen. Eine leitende Position ist ein Kriterium, dessen Vorliegen ohne Weiteres belegt werden kann. Die besondere Qualifikation jedoch lässt Raum für Diskussionen. Nach welchen Kriterien soll bestimmt werden, ob ein Arzt als Wahlarzt geeignet ist. Dass das Vorliegen der besonderen Qualifikation auch aus haftungsrechtlichen Gründen im Interesse des Krankenhausträgers liegen dürfte, ist nicht zu bezweifeln. Soll zumindest die Position des Oberarztes ein Indiz für die besondere Qualifikation sein, führt dies wiederum zum Erfordernis einer bestimmten Position. Eine tatsächliche Nachprüfbarkeit eines bestimmten Grades der Qualifikation wird nicht möglich sein. Sicherlich ist die Facharztbezeichnung eine Mindestvoraussetzung. Im Ergebnis dürfte die erforderliche Qualifikation allein durch die Beurteilung des jeweiligen Chefarztes zu bestimmen sein. Nur dieser wird in der Lage sein, die Qualität der Leistungen eines Arztes seiner Abteilung und somit dessen Geeignetheit zur Erbringung wahlärztlicher Leistungen einzuschätzen.



**KONSTANTIN THEODORIDIS**

Fachanwalt für Medizin- und Sozialrecht

Leiter der Rechtsabteilung PVS holding

Tel. 0208 4847-124

ktheodoridis@ihre-pvs.de

# WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN

Rücklings, seitlich oder auf dem Bauch: Die Auswirkungen der Schlafposition auf Schlafqualität und generelles Wohlbefinden sollten nicht unterschätzt werden. Wer Nacht für Nacht in einer ungünstigen Lage verbringt, quält sich später möglicherweise mit Rückenschmerzen, einem steifen Nacken oder anderen gesundheitlichen Problemen. Welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Schlafpositionen mit sich bringen und was beim Matratzen- und Kissenkauf zu beachten ist, erfahren Sie hier.



### RÜCKENLAGE

Das Schlafen auf dem Rücken bietet viele gesundheitliche Vorteile: In dieser Position – gerade und gestreckt – ist ein freies und unbeschwertes Atmen möglich. Hinzu kommt die Entlastung von Nacken und Rücken. Wer diese Position wählt, unterstützt die Tiefschlafphase, ermöglicht einen ungehinderten Blutfluss und gönnt seinem Körper eine Erholung vom stressigen Alltag. Vor allem für Menschen, die im Job überwiegend sitzen, kann das Rückenschlafen hilfreich sein, da die aufrechte Haltung hier als gesunde Gegenmaßnahme zu verstehen ist. Wei-

tere Pluspunkte: Die Wirbelsäule nimmt beim Liegen auf dem Rücken ihre natürliche S-Form ein, das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig und die Bandscheiben werden nach einem anstrengenden Tag geschont. Tatsächlich muss der ein oder andere das Schlafen in Rückenlage erst einmal erlernen: Dabei sollte der Kopf weder zu hoch, noch zu niedrig liegen; bei der Umgewöhnung können Nackenkissen oder -rollen hilfreich sein. Achtung: Für Menschen, die zum Schnarchen oder zu generellen Atemproblemen neigen, eignet sich das Schlafen auf dem Rücken nicht.

### SEITENLAGE

Die meisten Menschen bevorzugen die Seitenlage als Schlafposition, verschafft doch auch diese dem Körper Erholung in der Nacht. Während die Wirbelsäule gerade liegt und entlastet wird, sind die Beine relativ gestreckt. Allerdings gibt es bei dieser beliebten Lage einiges zu beachten: Das Kissen sollte das Schulter-Hals-Dreieck ausfüllen und den Kopf hochhalten, um so ein Abknicken oder Überstrecken der Halswirbelsäule zu vermeiden. Ist das Kopfkissen zu weich,

besitzt es nicht die nötige Tragfähigkeit. Anders verhält es sich bei der Wahl der Matratze: Diese sollte durchaus weich sein, damit in der Seitenlage Schulter- und Hüftbereich leicht einsinken können und die Wirbelsäule gerade liegt. Kissen zwischen den Knien oder spezielle Seitenschläferkissen wirken hierbei unterstützend. Und auch beim Lattenrost gilt es genau hinzuschauen – ideal sind hier Modelle mit einer integrierten Schulter-Absenkung.





## EMBRYO- ODER FÖTUSSTELLUNG

Bei der sogenannten Embryo- oder Fötusstellung liegt die schlafende Person ebenfalls auf der Seite, allerdings stark zusammengerollt und mit angezogenen Knien – eben wie ein Baby im Mutterleib. Nicht wenige Menschen wählen diese Schlafposition, da sie ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt und somit den Schlaf positiv beeinflusst. Da bei der Embryo- oder

Fötusstellung allerdings auch das Kinn angezogen wird und die oder der Schlafende sich krümmt, sind Nacken und Rücken stark belastet. Zugleich wird der Brustkorb in dieser Position eingeengt, was letztlich die Zwerchfellatmung einschränkt. Somit eignet sich diese Haltung zwar zum Einschlafen, nicht jedoch für die ganze Nacht.

## BAUCLAGE

Auch auf dem Bauch liegend fühlen sich viele Schläferinnen und Schläfer wohl. Dabei legen sie ihre Arme entweder neben den Körper oder unter das Kopfkissen, das sie mitunter im Schlaf auch „umarmen“. Als ideal wird diese Position allerdings nicht angesehen, werden die Gelenke und Muskeln dabei doch einem größeren Druck ausgesetzt und die Halswirbelsäule überstreckt. Durch die abgeflachte Lage erfährt zudem der

Rücken eine Belastung, insbesondere im Lendenbereich. Hinzu kommt, dass beim Schlafen auf dem Bauch die Durchblutung beeinträchtigt werden kann, da der Körper mit seinem Gewicht auch Druck auf die inneren Organe ausübt. Wer diese durchaus gemütliche Schlafposition dennoch bevorzugt, sollte darauf achten, ein eher flaches Kopfkissen sowie eine etwas festere Matratze zu verwenden.



## MATRATZENMATERIAL

Apropos Matratze: Auch diese ist für eine geruhsame Nacht entscheidend. Zur Vorbeugung von Rücken- oder Schulterschmerzen gilt es dabei verschiedene Faktoren zu beachten, beispielsweise den Körpertyp, individuelle Schlafgewohnheiten sowie die Materialzusammensetzung. Bereits bei Kinderbetten sollte man genauer hinschauen, denn nicht selten sind die dazugehörigen ausgelieferten Matratzen zu dünn und zu weich. Der TÜV-Verband bemerkt: „Es gibt eine Vielzahl von Matratzentypen auf dem Markt, darunter Kaltschaum-, Latex-, Federkernmatratzen. Jeder Matratzentyp bietet spezifische Eigenschaften, die sich auf Komfort und Unterstützung für die Wirbelsäule auswirken.“ So würden sich Kaltschaumma-



tratten gut an den Körper anpassen und sich deshalb für ruhige Schläferinnen und Schläfer eignen. Federkernmatratzen hingegen überzeugen laut TÜV dank hoher Stabilität und Luftzirkulation: „Besonders für Menschen, die nachts viel schwitzen, sind atmungsaktive Matratzen mit Federkern geeignet, um die Feuchtigkeitsbildung zu minimieren.“ Schaumstoffmatratzen wiederum seien dem Technischen Überwachungsverein zufolge oft günstiger; auch würden sie Wärme besser speichern als andere Materialien. Latexmatratzen hingegen finden sich im höheren Preissegment und punkten durch Komfort und Flexibilität – kommen aufgrund ihres hohen Gewichts allerdings eher unhandlich daher.

## HÄRTEGRAD

Für die richtige Unterstützung der Wirbelsäule ist der Härtegrad einer Matratze essentiell. Der TÜV-Verband verweist auf eine Faustregel, die besagt, dass Menschen mit höherem Körpergewicht eine festere Matratze benötigen, während leichtere Personen von einer weicherer Matratze profitieren. Die genormten Härtegrade reichen dabei von H1 (sehr weich bis 60 kg) bis zu H5

(sehr fest ab 130 kg). Der Schlaf macht in der Regel ein Drittel unseres Tages aus – umso wichtiger ist es, in dieser Phase richtig zu liegen und nicht dem Rücken zu schaden. Verfügt der Lattenrost über eine Härteregulierung, sollte diese Einstellung unbedingt überprüft werden: Die für die Liege Härte verantwortlichen Schieber können sich mit der Zeit verstellen.



## MATRATZENPFLEGE

Neben Material, Härtegrad und der Belastbarkeit einer Matratze darf hinsichtlich der Lebensdauer auch die richtige Pflege nicht fehlen. Nur bei regelmäßiger Reinigung bleibt sie hygienisch einwandfrei, was letztlich auch Allergien vorbeugen kann. Es empfiehlt sich, die Matratze mindestens alle drei Monate zu wenden und ihr eine regelmäßige Lüftung zu

gönnen. Zum Schutz der Oberfläche vor Schmutz und Feuchtigkeit kann ein Matratzenschoner hilfreich sein – dieser verhindert idealerweise auch die Ausbreitung von Schimmel und Milben. Die anhaltende Qualität einer Matratze trägt letztlich auch zur Gesundheit des Menschen bei, der Nacht für Nacht auf ihr schläft.

## UND WAS IST BEIM KISSENKAUF ZU BEACHTEN?

Vor dem Kauf eines neuen Kissens sollte auch der Blick auf die Matratzengröße sowie das Material und ihre Beschaffenheit fallen. Denn je nach Härte der Matratze sinkt die liegende Person beim Schlafen tiefer hinein, woran sich letztlich die Fülle des Kissens orientiert. Im Fachgeschäft sollte daher nicht nur eine Beratung, sondern auch das Ausprobieren eines neuen Kissens möglich sein. Wichtig: Es braucht ein paar Nächte, um sich an eine neue Schlafposition zu gewöhnen. Aus hygi-

enischen Gründe sollte spätestens alle fünf Jahre ein neues Kopfkissen erworben werden, sammeln sich dort doch Milben, Bakterien und Staub. Allergikerinnen und Allergiker achten beim Kauf zudem idealerweise auf entsprechende Zertifizierungen der Kissenfüllung. Bei den Deutschen stehen Daun- und Federkissen hoch im Kurs – Schaumstoffkissen in allerlei Varianten und Stärkegraden stellen aber mittlerweile eine beliebte ergonomische Alternative dar.

RT ●



Schichtdienst und die innere Uhr

# ARBEITEN, WENN ANDERE SCHLAFEN

Rund 16 Prozent der Erwerbstätigen im Alter von 15 bis 64 Jahren arbeiten hierzulande im Wechselschichtmodell oder auch dauerhaft in der Nacht. Mehrere statistische Erhebungen zeigen, dass viele von ihnen – nämlich 70 bis 90 Prozent – langfristig unter einer Störung des zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus leiden. Betroffen sind wichtige Berufe, wie etwa in der Pflege, im Krankenhaus, bei der Polizei oder im Rettungsdienst. Welche gesundheitlichen Risiken drohen, weiß die Chronobiologin und Schlafforscherin Prof. Dr. Andrea Rodenbeck.

**W**echselnde Arbeitszeiten, abweichende Tagesabläufe, unterschiedliche Bettgehzeiten: Menschen, die im Schichtdienst tätig sind, haben in gleich mehreren Lebensbereichen mit Einschränkungen zu kämpfen. Besonders eine Beschäftigung in der Nacht gilt dabei als herausfordernd: Wer arbeitet, wenn andere schlafen, verspürt mitunter Auswir-

kungen auf der gesundheitlichen wie auch privaten Ebene. Denn während Funktionen wie Puls, Atmung und Temperatur in der Nacht für gewöhnlich heruntergefahren werden und der Körper sozusagen auf „Sparflamme“ läuft, erhält er im Zuge von Schichtarbeit keine Ruhe – die innere Uhr gerät aus dem Takt und der Organismus wird auf Trab gehalten. In der Folge drohen

gleich mehrere Risiken, unter anderem für Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen oder Fehlgeburten. Hinzu kommt häufig eine Beeinträchtigung des Soziallebens: Das Organisieren von Familienleben, ausgleichenden Freizeitaktivitäten oder Verabredungen fällt bei Wechseldiensten schwerer als bei geregelten Arbeitszeiten.

Wer nachts arbeitet, darf seine Gesundheit sowie ausgleichende Freizeitaktivitäten nicht vernachlässigen.



## DAS SCHICHTARBEITER-SYNDROM

Als Schichtarbeitersyndrom werden zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen bezeichnet. Die innere Uhr des Körpers harmoniert in diesem Falle nicht mehr mit dem vorgegebenen sozialen Tag-Nacht-Rhythmus – vor allem bei wechselnder Schicht- oder dauerhafter Nachtarbeit. Die unter-

schiedlichen Tagesarbeitszeiten (Früh-, Spät- und Nachtschicht) stören den Schlafrhythmus und können zu einer exzessiv auftretenden Schläfrigkeit während der Arbeitszeit und persistierender Schlaflosigkeit während der vorgesehenen Schlafphasen führen.

24-Stunden-Dienste und Drei-Schicht-Modelle fordern den Körper ordentlich heraus!

Die Chronobiologin und Schlafforscherin Prof. Dr. Andrea Rodenbeck vom Evangelischen Krankenhaus Göttingen-Weende beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ganz unterschiedlichen Störungen und Beeinträchtigungen des Schlafes, auch mit Blick aufs Arbeiten gegen den zirkadianen Rhythmus. Sie differenziert: „Es ist immer die Frage, ob die innere Uhr komplett oder nur teilweise aus dem Takt gerät – nicht wenigen Menschen ist es durchaus möglich, sich ein bis zwei Tage gegen den Rhythmus zu stemmen. Unter Schichtarbeit verstehen wir dabei wissenschaftlich nicht per se die reine Nachtarbeit, sondern sämtliche Tätigkeiten, die jenseits vom klassischen Zeitrahmen 06:00 bis 19:00 Uhr stattfinden.“ In diesem Falle, so die Forscherin, arbeite der Mensch gegen die drei zirkadianen Parameter Körperkerntemperatur, Cortisol und Melatonin.

In vielen Berufen ist es unerlässlich, im Wechselschichtmodell zu arbeiten: Polizistinnen, Rettungssanitäter und Feuerwehrleute, Menschen in der Pflege sowie Busfahrerinnen und Lokführer führen beispielsweise essenzielle Tätigkeiten aus, bei denen sie jederzeit ihre Konzentration hochhalten müssen. „Diese Konzentrationsfähigkeit“, so Andrea Rodenbeck, „hängt natürlich auch davon ab, wie lange ein Mensch zuvor wach war. Auch gilt es zu unterscheiden: Die Feuerwehr etwa hat traditionell 24-Stunden-Dienste, auf die wiederum 48 freie Stunden folgen. Solche

Regelungen existieren bei der Polizei, im Rettungswesen oder in der Pflege nicht.“ Je inaktiver die Beschäftigung, desto schwieriger gestalte sich zudem das Arbeiten gegen den inneren Rhythmus, so die Expertin. Exemplarisch nennt sie überwachende Tätigkeiten oder Pförtnerdienste.

### Morgenmenschen und Nachtschwärmer

In der Chronobiologie werden Regelmäßigkeiten und rhythmisch wiederkehrende Faktoren in der Lebensweise von Individuen untersucht. Der Chronotyp ist größtenteils genetisch festgelegt, weshalb letztlich jeder Mensch im wahrsten Sinne des Wortes anders tickt. Das zeigt sich auch bei der bekannten Unterscheidung in Lerchen (eher Frühaufsteher) und Eulen (eher Nachtmenschen) – beide Typen schlafen gleichermaßen durchschnittlich sieben bis neun Stunden pro Tag, weisen dabei nur einen jeweils anderen Rhythmus auf. Doch welche Rolle spielen diese beiden Varianten im Rahmen der Schichtarbeit? Ist es hier überhaupt möglich, sich individuell anzupassen? „Unser Chronotyp kann sich im Laufe des Lebens verändern“, weiß Andrea Rodenbeck. „Junge Erwachsene sind eher Eulen, also ein Spättyp, während der Mensch mit zunehmendem Alter immer mehr in Richtung Lerche tendiert. Es ist nicht selten so, dass ältere Arbeitnehmende besser mit der Frühschicht zurechtkommen, während die

ganz Jungen die Spät- und Nachtschicht präferieren.“ Würde man diese Tatsache in der Berufswelt stärker berücksichtigen, wäre laut der Schlafforscherin schon viel gewonnen. In größeren Unternehmen sei dies auch ohne Frage möglich; problematischer gestalte sich die Situation bei kleinen und mittleren Betrieben, wo man auf Morgenmenschen und Nachtschwärmer eher weniger Rücksicht nehmen könne.

Oftmals ist bei Schichtarbeitenden von einer Doppelbelastung die Rede: Neben dem anspruchsvollen Job-Rhythmus müssen sie auch in anderen Bereichen Disziplin zeigen. So stellt nicht nur das Arbeiten, sondern auch das Essen, wenn andere schlafen, eine Herausforderung dar. Nächtliche Nahrungsaufnahme bedeutet, dass Blutdruck, Atmung und Herzschlag wie am Tage aktiv sind, auch wenn Puls, Verdauung und Stoffwechsel sich normalerweise im Schlafmodus befinden. Die erneute Umstellung des Rhythmus an freien Tagen bringt den Körper ebenso aus dem Takt – mögliche Folgen sind Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl sowie Verstopfung. Wie ratsam ist da der Versuch, die innere Uhr mit Wachmachern oder konzentrationsfördernden Medikamenten „auszutricksen“? Andrea Rodenbeck: „Kommen solche Mittel zum Einsatz, ist es wichtig, darauf zu achten, dass nach einer Nachtschicht nicht der Tagesschlaf leidet. Sowohl bei übermäßigem Kaffeinge-

nuss als auch entsprechenden Medikamenten reagieren irgendwann die Rezeptoren nicht mehr, sodass der Körper immer weiter danach verlangt.“ Auch bei der Einnahme von Melatonin, schon seit längerer Zeit als Schlafhormon in Presse und Werbung angepriesen, gelte es laut der Chronobiologin genauer hinzuschauen: „Wir sprechen hier vielmehr von einem Dunkelhormon, das unserem Körper sagt, was er tun soll, wenn sich der Tag dem Ende zuneigt und das Licht erlischt. Melatonin kann durchaus schlafanstoßend wirken, hat aber meist auch nur dann eine Wirkung, wenn es zu einer Zeit eingenommen wird, in der die Ausschüttung im Körper ohnehin bereits begonnen hat.“ Heißt: Nach einer Nachtschicht kann der Effekt verpuffen, unterdrückt die Tageshelligkeit doch den inneren Anstieg des Hormons.

### Vorwärtsrotierende Schichten als Ideallösung

Schlafprobleme und eine mangelhafte Erholung vermindern die Leistungsfähigkeit und steigern somit auch das Risiko für Fehler und Unfälle auf der Arbeit. Wissenschaftlich ist es belegt, dass der Schlaf nach einer Schicht zwischen 23 Uhr und 6 Uhr kürzer ausfällt als die gewöhnliche Bettruhe. Menschen, die im Nachtdienst tätig sind, zählen daher zu den wenigen Ausnahmen in der Schlafmedizin, denen explizit empfohlen wird, eine Mittagsruhe einzulegen. „Es ist durchaus sinnvoll, sich dann vor der nächsten Nachtschicht nochmal für rund zwei Stunden hinzulegen“, rät Andrea Rodenbeck. „Auf diese Weise lässt sich zu-

mindest der akute Schlafmangel ausgleichen. Bei einem Arbeitsrhythmus, der alle zwei Tage eine andere Schicht vorsieht, kann sich die innere Uhr allerdings nicht daran gewöhnen – dann fällt es möglicherweise schwer, vor der nächsten Nachtarbeit nochmal ein Auge zuzumachen.“ Ideal seien daher bei wechselnden Arbeitszeiten vorwärtsrotierende Schichten, wo auf eine Frühschicht eine Spätschicht und dann die Nachtschicht folgt. Letztere sollte zudem nicht länger als acht Stunden dauern.

Nicht nur berufsbedingt kann der menschliche Körper aus dem Takt geraten, auch Jetlags oder die Umstellung auf Sommer- und Winterzeit drehen hier und da an der inneren Uhr. Immer dann, wenn vom letzten Samstag auf den letzten Sonntag im März die Uhr eine Stunde nach vorne bzw. im Oktober wieder eine Stunde zurück gestellt wird, entfacht diese Maßnahme eine Diskussion rund um die Frage, ob sie überhaupt noch sinnvoll ist. Laut Max-Planck-Gesellschaft haben Menschen mit Neigung zu Schlafstörungen hier mit verschiedenen Folgen zu kämpfen; in den Tagen nach der Zeitumstellung würden Verkehrsunfälle um sechs Prozent und die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkte um 24 Prozent zunehmen. Auch Andrea Rodenbeck hebt diese Problematik hervor: „Die Zeitumstellung im Frühling gestaltet sich natürlich schwieriger als jene im Herbst, da wir von Samstag auf Sonntag eine Stunde weniger Schlaf haben. Die Wenigsten beginnen bereits am Freitag zuvor, sich darauf einzustellen und früher ins Bett zu gehen – ohnehin verfügen die meisten von uns über



Die Chronobiologin und Schlafforscherin Prof. Dr. Andrea Rodenbeck beschäftigt sich mit Störungen des zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Foto: © EKW

einen gewissen sozialen Jetlag, der den Wunsch entfacht, generell lieber eine Stunde später schlafen und arbeiten zu gehen.“ Um die negativen Auswirkungen auf den menschlichen Organismus, bedingt durch wechselnde Arbeitszeiten, in den Griff zu bekommen, brauche es laut Andrea Rodenbeck vor allem bei kleineren Unternehmen, die über keinen eigenen Betriebsarzt verfügen, noch mehr Aufklärung: „Und zwar darüber, dass die Vorlieben bei Früh- und Spätdiensten unterschiedlich sein können, vor allem mit Blick aufs jeweilige Alter. Befragungen haben zudem gezeigt, dass Angestellte ihre Schichtarbeit umso weniger als belastend empfinden, je größer sich das Mitspracherecht bei der Ausarbeitung der Dienstpläne gestaltet.“ Dies zeigt sehr deutlich, dass eben nicht nur jeder Mensch anders tickt, sondern auch, wie wichtig es künftig sein wird, mehr Bewusstsein für die verschiedenen Chronotypen in unserer Gesellschaft zu schaffen. **RT**

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



Job, Jetlags und die Zeitumstellung können die innere Uhr durcheinanderbringen.

Foto: © vetre - stockadobe.com



Abrechnung  
der Hybrid-DRG aus  
erfahrener Hand



**NEUE**  
**POTENZIALE**  
FÜR IHRE  
PRAXIS

Mit Einführung der sogenannten Hybrid-DRG beabsichtigte der Gesetzgeber, bestimmte stationäre Leistungen in die ambulante Leistungserbringung zu überführen. Dies ist ein wesentlicher Schritt, um die Ambulantisierung weiter zu fördern. Alle Ärzte mit einer Genehmigung fürs ambulante Operieren sind seitdem zur Abrechnung dieser speziellen Fallgruppen berechtigt. Die PVS pria unterstützt ihre Kunden bei der Umsetzung dieser für niedergelassene Ärzte neuen Abrechnungssystematik als zuverlässiger Partner und greift dabei auf eine langjährige Expertise zurück.



## HINTERGRUND DER HYBRID-DRG

Im Jahr 2019 hatte der Gesetzgeber die KBV, die DKG sowie den GKV-Spitzenverband dazu aufgerufen, das ambulante Operieren weiterzuentwickeln. Ziel war es, hierfür höhere Anreize zu schaffen. Bestimmte stationäre Eingriffe und Operationen dürfen daher seit Januar 2024 auch ambulant durchgeführt werden – hierfür wurde eine spezielle sektorengleiche Vergütung, die sogenannten Hybrid-DRG, realisiert. Unabhängig davon, ob ein Eingriff ambulant oder stationär erfolgt ist, werden nun diese Fallpauschalen gezahlt. Im Rahmen der aktuellen Hybrid-DRG-Verordnung 2025 fand eine Erweiterung des bisherigen Leistungskatalogs von zwölf auf insgesamt 22 Leistungsgruppen statt.

gung (KBV) und Deutscher Krankenhausgesellschaft (DKG), ermöglicht nun eine Abrechnung von über 500 Eingriffen aus neun Leistungsbereichen.

Die Gründe für die sektorengleiche Vergütung sind vielfältig: Neben der Etablierung fairerer Abrechnungsprozesse soll sie auch zu einer verbesserten Patientenversorgung führen und langfristig das Gesundheitssystem stärken. Mit Blick auf die steigenden personellen Herausforderungen in den Krankenhäusern wird hierzulande aber vor allem die Förderung ambulanter Eingriffe immer dringlicher. „Ziel der neuen Verordnung ist ganz klar, das vorhandene Potenzial der Ambulantisierung weiter zu steigern“, weiß auch Ulrich Overhamm, Leiter DRG bei der PVS pria. „Dies soll mittels einer Reduzierung stationär erbrachter Leistungen geschehen, um letztlich auch das Pflegepersonal in den Kliniken zu entlasten.“ In den meisten Fällen sei der Erlös über Hybrid-DRG im Vergleich zum Honorar für ambulantes Operieren höher, jedoch niedriger als bei einer stationären DRG-Behandlung, ergänzt Overhamm.

### Verfahren läuft im „Regelbetrieb“

Eine erste Vereinbarung rund um diese neue Vergütung sollte ursprünglich bereits bis zum 31. März 2023 in Stein gemeißelt sein – damals konnte allerdings keine fristgerechte Einigung unter den drei Vertragsparteien erzielt werden. Auch 2024 stockte der Prozess noch, da zu Beginn des Jahres noch nicht alle Krankenkassen über die notwendige Technik zur Abrechnung der Hybrid-DRG verfügten. Somit konnten Vertragsärzte in dieser Phase ihre Leistungen lediglich über die Kassenärztliche Vereinigung abrechnen. „Einige Kassen haben jedoch im Laufe des Jahres einer Übergangsvereinbarung mit einem eigens dafür definierten Datensatzformat zugestimmt“, blickt Ulrich Overhamm zurück. „So war es auch externen Dienstleistern wie der PVS möglich, direkt mit den Krankenkassen abzurechnen.“ Zu diesem Zeitpunkt sei es wichtig gewesen, Kontakte zu knüpfen, um bis zum Start der vollumfänglichen Hybrid-DRG-Abrechnung am 1. Januar 2025 Erfahrungen zu sammeln, etwa bezüglich der Datensatz-Gestaltung, der Übermittlung sowie Rückmeldungen zu den Kassen.

Foto: © Asier - stock.adobe.com

Seit Januar 2025 gelten sie, die neuen Pauschalen zur Vergütung von Hybrid-DRG: Dabei handelt es sich um eine Erweiterung der bereits im Vorjahr eingeführten sektorengleichen Vergütungssystematik für medizinische Leistungen, in deren Zuge Krankenhäusern wie auch Vertragsarztpraxen spezielle Fallpauschalen gezahlt werden. Hybrid-DRG (DRG: „Diagnosis Related Groups“

bzw. „diagnosebezogene Fallgruppen“) gelten demnach für eine bestimmte Auswahl an Eingriffen und Operationen, die zuvor überwiegend in Krankenhäusern und Kliniken erfolgt sind, nun aber unabhängig von der Frage, ob ambulant oder stationär, honoriert werden. Die erwähnte Erweiterung des Katalogs, basierend auf Verhandlungen zwischen GKV-Spitzenverband, Kassenärztlicher Bundesvereini-



## ULRICH OVERHAMM

Leiter DRG bei der PVS pria

0800 1025300

hybrid-drg@ihre-pvs.de

Foto: © Christian Nielinger

Die aktuelle Vergütungsvereinbarung für 2025 sieht eine Erweiterung des Hybrid-DRG-Katalogs um die Leistungsbereiche Endoskopische Eingriffe an der Galle, der Leber und am Pankreas, Proktologische Eingriffe an Analfisteln, Eingriffe an Hoden und Nebenhoden, Hernienchirurgie sowie Operationen am Sinus pilonidalis vor. Mehr und mehr hat sich mittlerweile das neue Verfahren der vertragsärztlichen Abrechnung eingespielt, sodass es nun im „Regelbetrieb“ läuft. Bestehende Herausforderungen wie Zahlungsverzögerungen, basierend auf Fehlerrückmeldungen beim elektronischen Datenaustausch einiger Kassen, gilt es nun noch zu meistern. „Die jährlichen Fallzahlen sollen bis Ende 2025 rund 300.000 Fälle abbilden; für das Jahr darauf sind bereits 1 Million Fälle geplant“, berichtet Ulrich Overhamm von der PVS pria. Bis 2030 würden sogar 2 Millionen Hybrid-Fälle von den Vertragspartnern anvisiert, so der Experte.

### Dienstleistungspaket der PVS pria

Damit gerade vor dem Hintergrund dieser steigenden Tendenz die Abrechnung der Hybrid-DRG reibungslos gelingt und Ärzte die neuen Potenziale für ihre Praxis ausschöpfen können, steht die PVS

pria ihren Kunden wie gewohnt mit einem umfassenden Dienstleistungspaket zur Seite: Neben der täglichen Abrechnung für schnelle Liquidität entstehen für die Ärzte keinerlei weitere Softwarekosten, da die PVS den DRG-Groupier bereitstellt. Während die einfache Datenübertragung per API oder Online-Erfassung erfolgt, findet der Rechnungsversand an die Krankenkassen per Datenaustausch statt. Auch Abrechnungen gegenüber sonstigen Kostenträgern, wie beispielsweise Sozialhilfe, Polizei oder Bundeswehr, sind möglich. Ebenso garantiert der Rundum-Service der PVS pria jederzeit den Austausch mit persönlichen Ansprechpartnern. „Zur Entlastung der Ärzte zählt dabei auch die fachliche Kommunikation, die wir mit den Kassen führen, wie auch die Weiterleitung entsprechender Rückmeldungen an die Leistungserbringer“, ergänzt Ulrich Overhamm.

Klar ist: Neben den Vorteilen der Ambulantisierung bringt die neue Abrechnungssystematik für den niedergelassenen Bereich eben auch die ein oder andere Herausforderung mit sich. Eine wertvolle Unterstützung stellt daher zudem die digitale Kommunikationsplattform PVS dialog dar, in der sämtliche Ab-

rechnungsinformationen einsehbar sind. „Unsere Kunden können dort in einer Maske die Patientendaten eingeben und direkt sehen, ob es sich um einen Hybrid-DRG-Eingriff handelt oder nicht“, so Ulrich Overhamm. Ein weiterer Benefit für die Ärzte sei zudem, dass die PVS in der Lage ist, im eigenen System die Hybrid-DRG-Pauschale auf verschiedene Leistungserbringer aufzuteilen. „Diese direkte Zuordnung – beispielsweise auf Anästhesist, Operateur und Pathologen – erfolgt nach einem vorgegebenen Schlüssel, den wir vom Kunden erhalten.“ Da das DRG-System im jährlichen Rhythmus weiterentwickelt wird (nach § 17b Absatz 2 Satz 1 Krankenhausfinanzierungsgesetz), gilt die derzeitige Verordnung noch bis zum 31. Dezember 2025. Für das Jahr 2026 wurde kürzlich auf Initiative von KBV und GKV-Spitzenverband eine erweiterte Auswahl an Leistungen verabschiedet, die dann per Hybrid-DRG vergütet werden sollen. Der neue Beschluss berührt unter anderem mehrere kardiologische Eingriffe, perkutan-transluminale Gefäßinterventionen, Cholezystektomien, Appendektomien sowie die Hernienchirurgie. **RT**

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

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

Früherkennung  
von Lungenkrebs

# LEBENS- RETTER AUF VIER PFOTEN

Sie heißen Aki, Aaron, Biest, Heidi, Loki und Lu – und haben allesamt eine erstklassige Ausbildung als Spürhunde genossen. Bei ihrer Fertigkeit geht es allerdings weder um die Suche nach Sprengstoffen oder Suchtmitteln, noch um das Lesen von Fährten: Vielmehr sind die Tiere in der Lage, verschiedene Klassifizierungen von Lungenkrebs zu erschnüffeln. Das Unternehmen Dogscan aus dem nieder-rheinischen Erkelenz hat es sich zum Ziel gesetzt, mit einem speziellen Verfahren die Früherkennung der Erkrankung zu unterstützen. Dafür bündeln bei dem Start-up Hundeliebhaber und erfahrene Mediziner ihre Kräfte gleichermaßen.

**M**it jährlich rund 50.000 neu Betroffenen stellt Lungenkrebs hierzulande eine der häufigsten Krebsformen dar. Bei der Erkrankung machen sogenannte nicht-kleinzellige Lungenkarzinome (NSCLC) rund 75 bis 80 Prozent aller Bronchialkarzinome aus. Als bekannteste Ursache ist hier der Tabakkonsum zu nennen: Die im Zigarettenrauch enthaltenen Karzinogene schädigen das Gewebe der Lunge und können genetische Veränderungen in den Zellen verursachen. Doch auch das Passivrauchen steigert das Krebsrisiko, also dann, wenn nichtrauchende Menschen in ihrem Lebens- oder Arbeitsumfeld Tabakqualm ausgesetzt sind. Als weitere Faktoren für eine Erkrankung gelten die allgemeine Luftverschmutzung, das Einatmen von Schadstoffen auf der Arbeit sowie Radon, ein natürlich vorkommendes radioaktives Gas, das in den Boden gelangt und vor allem in Erdgeschoss von Gebäuden freigesetzt werden kann. Ebenso genetische Veranlagungen können – wenn auch seltener – eine Rolle spielen. Hinsichtlich der Vorbeugung macht die Deutsche Krebsgesellschaft klar: „Die beste Möglichkeit, sich vor Lungenkrebs zu schützen, besteht darin, das Rauchen aufzugeben oder erst gar nicht damit zu beginnen. Je früher

jemand mit dem Rauchen aufhört, desto größer sind seine Chancen, das Lungenkrebsrisiko wieder demjenigen von Nichtrauchern anzunähern.“

Wie bei allen Krebsarten gilt auch bei einer Schädigung der Lunge: Früherkennung rettet Leben! Die entsprechenden Symptome zeigen sich hier jedoch oft erst in einem späten Stadium; nicht selten sind Betroffene zu Beginn der Erkrankung gar beschwerdefrei. Vor allem diese Schwierigkeiten brachten die beiden Geschäftspartner Alexander Maßen und Florian Wienen auf die Idee, das gemeinsame Projekt Dogscan ins Leben zu rufen. Maßen, der seinen Vater durch Lungenkrebs verlor, und Wienen, ein professioneller Hundetrainer, haben es sich mit ihrem Start-up zur Aufgabe gemacht, eine Vorsorge zu schaffen, die möglichst vielen Menschen das Leben retten kann. Die bemerkenswerte Idee dahinter: Hunde schnüffeln an speziellen Masken, um zu erkennen, ob die Person, die diese Maske getragen hat, möglicherweise an Lungenkrebs erkrankt ist. Dafür hat sich das Duo mit Ali Bouklouâ einen erfahrenen Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie ins Boot geholt, setzt dieser bei seiner täglichen Arbeit doch auch voll und ganz auf die Vorsorge: „In erster Linie se-

he ich mich als Präventionsmediziner – seit Januar 2024 bin ich in meiner eigenen privatärztlichen Praxis PreventicsOne in Düsseldorf tätig. Bei den dort durchgeführten Komplett-Check-ups ist es mir wichtig, den Menschen ganzheitlich zu sehen und das komplexe Zusammenspiel aus biologischen, psychischen und sozialen Faktoren zu betrachten. Dies beinhaltet auch die aktive Auseinandersetzung des Patienten mit Körper, Geist und Umwelt.“ Die daraus resultierende Philosophie, einer Krankheit möglichst zuvorzukommen, hatte Dogscan-Mitbegründer Florian Wienen, der Ali Bouklouâ durch die eigene Gesundheitsvorsorge bereits kannte, inspiriert und überzeugt.

### Vorsorge für alle Menschen

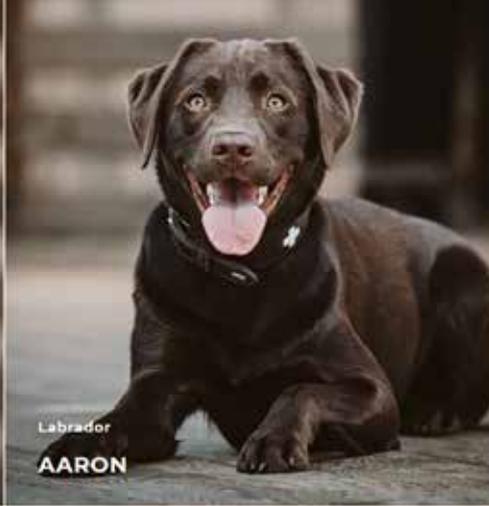
Doch wie genau funktioniert sie, die Lungenkrebsvorsorge mit Hilfe von Hunden? Dogscan bietet Boxen mit speziellen Masken an, die nach erfolgter Bestellung von den Testpersonen fünf Minuten zu tragen sind. Nach der Rücksendung zum Unternehmen kommen die ausgebildeten Tumorspürhunde ins Spiel: Das betreuende Team baut 100 Suchboards auf, die mit unterschiedlichen Masken bestückt werden. Eine verantwortliche Person ist für den Bau der Suchanlage zuständig,



Das Team von Dogscan setzt sich mit dem Start-up für die Früherkennung von Lungenkrebs ein.



Belgischer Malinois  
**BIEST**



Labrador  
**AARON**



Labrador  
**LOKI**

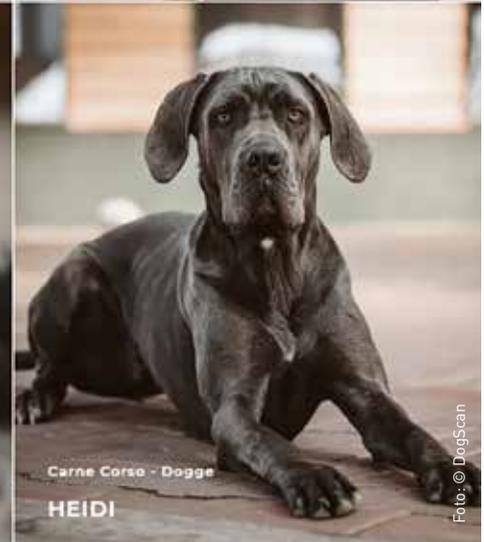
Ohne sie geht nichts: Die ausgebildeten Tumorspürhunde von Dogscan.



Shiba Inu  
**AKI**



Australian Shepherd  
**LU**



Carne Corso - Dogge  
**HEIDI**

Foto: © DogScan

die neben den eingesendeten Kundenmasken auch mehrere Bestätigungsmasken von Probanden sowie nachweisliche Negativmasken enthält. Welche Masken in welche Suchboards gelegt werden, bestimmt eine Software per Zufall. Da ausschließlich der Anlagenbauer die Positionen der Masken kennt, suchen die Hunde mit ihren Hundeführern jederzeit „blind“. Wird die Anlage ausgewertet, müssen die Masken, bei denen der Hund angeschlagen hat, positive und die Verleitungs-Masken negative Ergebnisse

aufweisen. „Das Anliegen von Alexander Maßen und Florian Wienen, Lungenkrebsvorsorge für alle Menschen – unabhängig vom Einkommen – zugänglich zu machen, hat mich sofort begeistert“, erinnert sich der heutige Dogscan-Gesellschafter Ali Boukklouâ zurück. „Ein mutiger, aber letztlich erfolgreicher Schritt, dessen Ansatz sich auch mit meiner Präventionsarbeit deckt.“ Eine Studie zur Effektivität dieser ganz besonderen Vorsorge soll laut dem Facharzt noch im Jahr 2025 veröffentlicht werden.

Zur Beantwortung der Frage, weshalb es den ausgebildeten Tieren möglich ist, Krebs zu riechen, lohnt sich ein Blick auf die unterschiedlichen Fertigkeiten von Mensch und Vierbeiner: Hunde besitzen rund 300 Millionen Riechzellen, nutzen 10 Prozent ihres Hirns für die Nase, haben eine etwa 150 cm<sup>2</sup> große Riechschleimhaut und verfügen über das sogenannte Jacobson-Organ, das es ihnen möglich macht, Gerüche zu schmecken. Während der Mensch hingegen ca. 5 Millionen Riechzellen besitzt und nur 1 Pro-



Ali Boukklouâ setzt als Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie voll und ganz auf Prävention.



Dogscan-Geschäftsführer Alexander Maßen und zwei tierische Kollegen.

Fotos: © DogScan

zent seines Hirns für die Nase einsetzt, weist seine Riechschleimhaut lediglich eine Fläche von 5 cm<sup>2</sup> auf. Ali Bouklouâ unterstreicht, wie wertvoll diese neue Möglichkeit der Früherkennung ist: „Ich habe im Rahmen meiner Vorsorgearbeit immer wieder Patienten gesehen, die klinisch einwandfrei waren und keinerlei Symptome gezeigt haben – und dennoch wurde ein großer Tumor entdeckt. Das zeigt, wie notwendig es ist, Screening-Methoden durchzuführen, die nicht-invasiv sind.“ Die olfaktorische Wahrnehmung der Spürhunde übertreffe dabei jedes technische Gerät, erklärt Bouklouâ beeindruckt.

### Hunde werden regelmäßig geprüft

Bei einer solch (lebens)wichtigen Aufgabe wie der des Aufspürens von möglichen Lungenkrebsanzeichen in den ersten Stadien, braucht es natürlich regelmäßige Leistungsnachweise und Prüfungen, um jederzeit die Anforderungen von Dogscan zu erfüllen. Denn genau wie wir Menschen, so weiß man bei den Profis des Unternehmens, können auch die schnüffelnden Fellnasen mal einen schlechten Tag erwischen und sich irren. Aus diesem Grunde müssen stets drei von insgesamt fünf Hunden das positive Ergebnis einer Maske anzeigen. Ein negatives Resultat wird nur dann akzeptiert, wenn keiner der fünf Hunde anschlägt. Sind die Tiere sich nicht einig – zeigt etwa nur eines die Maske an – wird das Ergebnis als „nicht eindeutig“ bewertet. Für diesen Fall übernimmt Dogscan die Verantwortung und schickt der Testperson kostenfrei ein neues Wiederholungspaket zu. Im Zuge einer regelmäßigen Prüfung müssen die Tumorspürhunde zudem kumuliert 2.500 Proben erschnüffeln. Ein entsprechendes Suchboard enthält 100 Masken von Personen, die nachweislich in verschiedenen Stadien an Lungenkrebs erkrankt sind. Von diesen 100 Treffermasken gilt es mindestens 90 ausfindig zu machen.

Einen Arzt kann und möchte das Team von Dogscan nicht ersetzen: Vielmehr versteht das Start-up vom Niederrhein sein Produkt als eine prophylaktische Präventionsmaßnahme, die Hinweise auf Lungenkrebs geben kann. Zeigen die Hunde mögliche Auffälligkeiten an, ist jederzeit ein qualifizierter Facharzt zur weiteren medizinischen Abklärung aufzusuchen. „Wir empfehlen dann in den



Suchanlage mit Kunden-, Bestätigungs- und Negativmasken.

Foto: © DogScan

meisten Fällen eine hochauflösende Computertomographie der Lunge, um feststellen zu können, ob tatsächlich Krebs vorliegt“, zeichnet Ali Bouklouâ die nächsten Schritte nach. „Sollten sich dabei neuerliche Verdachtsmomente ergeben, werden weiterführende Untersuchungen notwendig – in der Regel die Bronchoskopie, also eine Lungenspiegelung, um den Tumor zu punktieren und sicherzustellen, um welche Krebsart es sich handelt.“ Der Mediziner garantiert, dass niemand in der Folge allein gelassen wird: So ruft er Betroffene etwa persönlich an, um mit ihnen gezielt und ausführlich den anstehenden Weg zu besprechen. Dabei gehe es ihm in erster Linie um Wertschätzung: „Wir

sehen diese Patienten nicht als Kunden, sondern als Menschen. Daher verstehen wir Dogscan auch als eine soziale Innovation, denn wir möchten nicht nur eine Vorsorge für jedermann ermöglichen, sondern auch im Falle eines positiven Befunds Rückfragen beantworten und Ärzte empfehlen, um so die weitere Begleitung zu gewährleisten.“ Ali Bouklouâ betont die Wichtigkeit, in der Medizin immer wieder neue Wege zu beschreiten – jeder einzelne Patient, dessen Diagnose dank der Dogscan-Methode frühzeitig gestellt werden kann, rechtfertigt diese Auffassung. **RT ●**

[dogscan-deutschland.de](http://dogscan-deutschland.de)

### ZUVERLÄSSIGE UND AUSSAGEKRÄFTIGE DATEN

Die ausgebildeten Hunde von Dogscan werden nicht nur darauf trainiert, Verteilungen wie Zigarettenrauch, COPD oder Schminke zu ignorieren, sondern auch, ausschließlich den „Reinstoff Krebs“ anzuzeigen. Die Bestätigungsmasken werden vom Unternehmen in verschiedene gängige Klassifizierungen von Lungenkrebs eingeteilt, wie

zum Beispiel NSCLC, T3 N2 M0, nach der Stadienklasse der UICC, Subtypen wie Adenokarzinom sowie in andere relevante Bereiche wie Raucherstatus und durchgeführte Behandlungen. So ist es möglich, über die Sensitivität der Hunde zu jeder Maske zuverlässige und aussagekräftige Daten zu erhalten.



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

**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.



Fotos: © privat / Grafik Siegerschleife: © macrovector - de.freepik.com

PVS holding GmbH auf **LinkedIn**

**JETZT VERNETZEN  
UND KEINE NEWS  
VERPASSEN!**



Wir von der PVS holding GmbH dürfen mit viel Stolz und Freude verkünden, dass wir zu den 1.000 Top-Arbeitgebern im Mittelstand gehören!

Als eines der besten Unternehmen im Mittelstand haben wir überzeugt und erhalten deshalb die Auszeichnung „Top-Arbeitgeber im Mittelstand 2024“ von YourFirm.de – eine der führenden Online-Ibbörsen für den #Mittelstand!

Der Erhalt dieser Auszeichnung bestätigt, dass wir als mittelständisches Unternehmen den Bewerberinnen sichere Jobs sowie attraktive Arbeitsbedingungen bieten.

Se möchten Teil des Teams werden?

Hier erfahren Sie mehr über uns: <https://link.in/j-WZ2afz>

#TopArbeitgeberMittelstand #Auszeichnung #PVSholding

WIR SIND  
**TOP ARBEITGEBER IM  
MITTELSTAND 2025**



**JETZT FOLGEN AUF**

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

## PVS einblick **GEWINNSPIEL**

Gewinnen Sie einen von zwei  
**FITBIT Inspire 3**  
Fitness- & Schlaf-Trackern

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

**Wieviele Jahre seines Lebens schläft  
der Mensch im Durchschnitt?**



Der Gewinner der letzten Ausgabe (PVS einblick 1/25) wird persönlich benachrichtigt.  
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

- » Sekretariat / Assistenz Geschäftsführung (w/m/d)
- » Teamleiter Abrechnungsmanagement (m/w/d) – GOÄ-Abrechnung
- » Mitarbeiter Abrechnungsmanagement (m/w/d) – GOÄ-Abrechnung
- » Mitarbeiter Service-Center / Call-Center-Agent (w/m/d) – Inbound-Telefonie
- » Mitarbeiter im Druck- und Versandzentrum (w/m/d) – kaufmännisch-technische Tätigkeit
- » Mitarbeiter Reklamations- und Forderungsmanagement im Gesundheitswesen (w/m/d)

## WIR SIND AUSBILDUNGSBETRIEB!

- » **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)

**810**  
Mitarbeiter

**9,1 Mio.**  
Rechnungen

**11.100**  
Kunden



## IMPRESSUM

### PVS holding GmbH

v. i. S. d. P.:  
Dieter Ludwig  
Monika Heckert

### Titelbild

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

Unternehmensstruktur

GESELLSCHAFTEN



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

DACHGESELLSCHAFT



ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESEN

OPERATIVE GESELLSCHAFTEN

PVS rhein-ruhr

PVS berlin-brandenburg-hamburg

PVS bayern

PVS pria PVS PLUS



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)**