

Fitmacher

SAUBERE SACHE

Clean Eating für eine
gesunde Ernährung

MUNDGERUCH

Wir sprechen
über Tabuthemen!

HIIT

Für wen sich der
Fitnessstrend eignet

ZAHNARZTANGST

Behandeln und überwinden

**UNSER
EXPERTE:**
DR. MARTIN
HOPPE

www.fitmacher.de



Frühjahrsputz beim Fitmacher



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie den Fitmacher sofort wiedererkannt? Unser Redaktionsteam hat einmal ordentlich durchgeputzt und entrümpelt, sodass unser Mitglieder magazin ab sofort in neuem Glanz erstrahlt. Dabei hat sich das Heft nicht nur äußerlich, sondern auch inhaltlich verändert. Noch informativer, emotionaler und

aktueller möchten wir für Sie sein! Zum Beispiel mit zwei Fokus-Artikeln, in denen wir uns mehr Raum nehmen, ausgewählte Themen von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Lassen Sie sich darüber hinaus von unserer neuen Rubrik „Psst!“ (S. 13) überraschen. Hier widmen wir uns in jeder Ausgabe einer Fragestellung, über die Sie vielleicht nicht einmal in Ihrem engsten Freundeskreis sprechen würden. Neu ist ebenfalls die Rubrik „Krankenkasse erklärt“ (S. 14): Es gibt viele Themen in der Krankenversicherung, die eher komplex und erklärungsbedürftig, aber dennoch von großer Relevanz für Sie als Versicherten sind. Wir möchten für Sie Licht ins Dunkel bringen und fragen nach bei den Kollegen aus den Fachteams der Heimat Krankenkasse.

Vielleicht sind Sie im Internet auch schon auf unsere neue Website gestoßen? Hier finden Sie hoffentlich nicht nur schneller die Informationen, die Sie brauchen, sondern Sie können ab sofort auch in unserem Fitmacher-Onlinemagazin schmökern. Über unser Printmagazin hinaus bereiten wir hier viele interessante Tipps und Infos rund um Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden für Sie auf.

Wir freuen uns, Sie fortan noch besser mit spannenden Inhalten zu versorgen, und sind neugierig auf Ihr Feedback. Teilen Sie uns Ihre Meinung mit, regen Sie Themen an! Schreiben Sie uns an fitmacher@heimat-krankenkasse.de

Klemens Kläsener

Ihr Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Endlich wieder lächeln – wie die Angst
vor dem Zahnarzt schwindet

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

„Das vertrage ich nicht!“ –
Lebensmittelintoleranzen

10

13



PSST!

Hier liegt etwas in der Luft –
Tabuthema Mundgeruch

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Im Fokus:
Betriebsrenten ab 2020

14

AUS DER HEIMAT

Jahresrechnung 2019/
Vergütung der Vorstände

15

VORSORGE

Krebsfrüherkennung
kann Leben retten

16

18



SPORT & BEWEGUNG

HIIT – schnell Fett verbrennen
mit Intervalltraining

20



FOOD-TRENDS

Saubere Sache – gesunde
Ernährung mit Clean Eating

22



IM INTERVIEW

Der Mann hinter dem Bauch:
Comedian Markus Krebs

News

4

Gewinnspiel/Impressum

23

...

FITMACHER IM NETZ

Spannend, informativ, unterhaltsam – den Fitmacher gibt es nicht mehr nur auf Papier, sondern auch im Internet. In unserem neuen Onlinemagazin fitmacher.de, im Podcast, bei YouTube und Instagram erwarten Sie viele weitere spannende Themen rund um Fitness, Gesundheit und Ernährung. Monat für Monat können Sie sich auf neue Schwerpunktthemen freuen, die wir für Sie aus vielfältigen Blickwinkeln beleuchten – zum Beispiel rücken wir im März das Thema Zahngesundheit in den Fokus. Im April dreht sich alles ums Abnehmen und im Mai widmen wir uns dem Thema Kopfschmerzen. Schauen Sie also am besten immer wieder rein!

www.fitmacher.de



„DAS HABE ICH DIR DOCH GESTERN SCHON GESAGT!“

Wo liegt der Autoschlüssel?
Wann hat die Schwiegermutter
Geburtstag? Und was stand
eigentlich auf dem Einkaufszettel?
Im episodischen oder auto-
biografischen Gedächtnis spielt sich
der Film unseres Lebens ab:
Hier speichern wir Erinnerungen,
Namen, Gesichter – und auch das
Gespräch vom letzten Wochenende.



Wissenschaftler des Karolinischen Instituts in Schweden haben jetzt herausgefunden, was Frauen schon länger vermuten: Das episodische Gedächtnis funktioniert beim weiblichen Geschlecht besser als beim männlichen Pendant. Namen und Gesichter zuzuordnen oder sich an Gerüche und Farben zu erinnern, ist demnach eher Frauensache. Männer haben in diesen Punkten tendenziell das Nachsehen, denken dafür aber bei der Orientierung voraus. Den Weg nach Hause findet im Zweifelsfall also eher der Mann, den Autoschlüssel die Frau.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

87 Prozent

der Deutschen essen zu wenig Gemüse. Das geht aus einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hervor. Sie empfiehlt einen Gemüseverzehr von 400 g/Tag – aktuell erreichen sowohl Männer [222 g/Tag] als auch Frauen [243 g/Tag] im Schnitt etwas mehr als die Hälfte.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



Jeder Vierte

in Deutschland hört Podcasts – vor allem die junge Generation zwischen 16 und 29 Jahren lässt die digitalen Radioshows regelmäßig laufen. Laut einer Bitkom-Studie werden Podcasts besonders gerne unterwegs gehört – zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit. Aber auch bei Haushaltsarbeiten oder als Begleiter beim Sport sind sie sehr beliebt.

Quelle: Bitkom

Um ein Drittel

sinkt das Risiko, an Demenz zu erkranken, wenn wir eine gesunde Lebensweise pflegen. Dazu zählen regelmäßiger Sport, der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol sowie eine bewusste Ernährung. Nur in weniger als zwei Prozent aller Fälle sind erbliche Veranlagungen für eine Erkrankung verantwortlich.

Quelle: University of Exeter

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT



Das Thema Übergewicht ist sprichwörtlich in aller Munde: Forschungsergebnisse aus Mainz und Dresden belegen, dass wir weniger Pfunde ansetzen, wenn wir beim Essen langsamer und intensiver kauen. Je besser Kiefer und Zähne die Nahrung zerkleinern, desto leichter kann sie im Körper verdaut werden. Zudem führt fleißiges Kauen dazu, dass wir uns schneller satt fühlen und in der Folge ein paar Happen weniger zu uns nehmen. Denn schlingen wir das Essen in großen Bissen hinunter, hat der Magen-Darm-Trakt große Mühe, die Nährstoffe ausreichend zu verarbeiten. Deshalb raten Ernährungsexperten, jeden Bissen mit bis zu 30 Kauvorgängen in Ruhe und ohne Stress zu genießen.

UNSERE NEUE WEBSITE IST DA!

Überraschung! Den Fitmacher gibt es ab sofort auch als neues Onlinemagazin: Ob am Smartphone oder Monitor, viele bunte Themen rund um Fitness, Gesundheit und Ernährung warten darauf, von Ihnen gelesen zu werden. Die Website haben wir ansprechend, übersichtlich und vor allem responsiv gestaltet, damit Sie diese problemlos auf mobilen Endgeräten aufrufen können. Neu ist zudem unser monatlicher Schwerpunkt, für den wir ein ausgewähltes Thema mit wissenswerten Artikeln, Interviews, Podcasts und vielem mehr in den Fokus rücken. Ebenso wie der Fitmacher begrüßt Sie auch das Portal der Heimat Krankenkasse mit einem frischen, modernen Design. Eine praktische Suchfunktion hilft, immer die passende Information zu finden – und führt bei Bedarf zu hilfreichen Erklärungen zu jeder einzelnen Leistung unseres umfangreichen Gesundheitsangebots. Besuchen Sie uns einfach auf **fitmacher.de** oder **heimat-krankenkasse.de**



**FACHBEGRIFF
ERKLÄRT**

WAS IST COPD?

Die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zählt zu den häufigsten Lungenerkrankungen und taucht vor allem bei starken Rauchern und Menschen auf, die oft verschmutzter Luft ausgesetzt sind. Dabei handelt es sich um dauerhaft entzündete und verengte Atemwege, die zu Husten, Auswurf und Atemnot führen und die Zellwände der Lungenbläschen unwiderruflich zerstören. Eine ärztliche Behandlung kann helfen, die Beschwerden zu lindern. Die Heimat Krankenkasse bietet Betroffenen dazu ein spezielles Behandlungsprogramm an – mehr Infos gibt es auf **heimat-krankenkasse.de/bkk-medplus**

ENDLICH WIEDER LÄCHELN!

Grelle Lampen, surrende Bohrer: Manchen Menschen erscheint ein Besuch in der Zahnarztpraxis unmöglich – sie leiden unter Dentalphobie. Was das bedeutet und wie man die Angst überwindet.

Dr. Martin Hoppe,
Zahnarzt und Herausgeber
des Zahnarztangst-Ratgebers





Das Lächeln hatte Christa sich abgewöhnt. Genauso wie den Blick in den Spiegel. Auch aus dem Haus traute sie sich kaum noch. Verheimlichen aber ließen sich die Zahnprobleme schon lange nicht mehr. Spätestens der faulige Mundgeruch verriet sie. Zum Zahnarzt ging sie trotzdem nicht. Die Angst davor, mit weit geöffnetem Mund auf einem Behandlungsstuhl zu liegen, fühlte sich immer stärker an als die Scham über den Zustand ihrer Zähne. Die Wende kommt erst, als die Dauerbaustellen fast zum Beziehungskiller werden – und ihr Partner sie nicht mal mehr küssen will. Christa beginnt, sich zu informieren. Geht es anderen genauso wie ihr? Wie kann man die Phobie loswerden? Zusammen mit ihrem Partner stößt sie auf eine Praxis, die sich auf Angstpatienten spezialisiert hat. Christa gefällt, was sie sieht und liest. Sie fasst sich ein Herz, tippt die Nummer ins Handy – und macht einen ersten Besprechungstermin aus.

DIE PANIK VOR DEM BOHRER

Zum Zahnarzt geht vermutlich niemand gerne. Manchen wird unwohl und sie bekommen ein flaues Gefühl in der Magengegend. Die sogenannte Dentalphobie aber geht weit darüber hinaus. Angaben der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) zufolge leiden fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung unter chronischer Zahnarztangst. Schon der bloße Gedanke an Betäubungsspritzen und Co erhöht ihren Pulsschlag und lässt sie in Schweiß ausbrechen. Aus Furcht vermeiden einige den Besuch einer Zahnarztpraxis sogar völlig oder vereinbaren Kontrolltermine, die sie dann doch wieder absagen. Die Folge: Schlechte Zähne werden ihrem eigenen Schicksal überlassen und verfallen immer weiter.

„Wer über Jahre hinweg nicht vorbeugt, nimmt aufwendige und kostspielige Behandlungen in Kauf“, sagt Dr. Martin Hoppe. Der Zahnarzt aus Korschbroich am Niederrhein ist spezialisiert auf Patienten mit Dentalphobie und Herausgeber des Zahnarztangst-Ratgebers (www.zahnarztangststratgeber.de).

„Zu uns kommen Patienten, die viele Jahrzehnte keinen Zahnarzt aufgesucht haben.“



Dr. Martin Hoppe

Schamgefühle, die Angst vor Spritzen und Schmerzen, reflexartiger Würgereiz, aber auch unangenehme Erfahrungen aus der Kindheit: Die Ursachen für Zahnarztangst sind vielfältig, die Folgen aber ähneln sich. Selbstverständlichkeiten wie Kauen oder Sprechen geraten zur Tortur. Weil sich der Zustand der Zähne immer weiter verschlechtert, mutieren Wehwehchen mitunter zu Entzündungsherden, die erhöhten Blutdruck und Herz-Kreislauf-Probleme auslösen. Unansehnliche oder fehlende Zähne schlagen auch aufs Gemüt und enden nicht selten in Depressionen und sozialer Isolation. „Die Menschen schämen sich und fühlen sich wie gelähmt“, sagt der Zahnarzt. Es schließt sich ein Teufelskreis aus Angst und Schmerzen, aus dem die Patienten häufig nur mit fachmännischer Hilfe ausbrechen können.

„EMPATHIE IST DAS A UND O“

Kleinigkeiten wie das blendende Licht des Strahlers und der typische Praxisgeruch können Angstpatienten schon aus der Bahn werfen. Umso wichtiger ist es, Betroffene behutsam an die Behandlung heranzuführen. „Das Erstgespräch findet in einem neutralen Besprechungsraum statt, wo keine zahnärztlichen Instrumente und Geräte zu sehen sind. Außerdem nehmen wir uns mindestens eine Stunde Zeit“, sagt Dr. Hoppe. Zeit nehmen, das bedeutet, den Menschen

hinter dem Patienten kennenzulernen: seine Geschichte und Probleme – um zu erfahren, welche Ursachen hinter der Phobie stecken. Es sei erstaunlich, wie viele Ängste sich allein durch Gespräche und Empathie auflösen ließen, erzählt der Zahnarzt. Mögliche Behandlungswege werden erst beim zweiten Termin besprochen. Ein Blick in den Mund und Röntgenaufnahmen zeigen dann, wie es um die Kauwerkzeuge steht. Müssen Zähne gezogen werden? Braucht es Prothesen, Implantate? „Wir setzen den Patienten über jeden einzelnen Schritt ins Bild. So behält er die volle Kontrolle und kann mündige Entscheidungen über die anstehende Behandlung treffen.“ Zu dieser Wahl gehört auch, ob er eine örtliche Betäubung möchte oder eine Vollnarkose. Patienten, die schwere, ärztlich anerkannte Angstreaktionen zeigen, bekommen die Vollnarkose von der Krankenkasse bezahlt. Welche der beiden Methoden infrage kommt, klären Betroffene am besten im persönlichen Gespräch mit dem Zahnarzt.



DER SCHRITT IN EIN NEUES LEBEN

Bekommt der Patient eine Vollnarkose, begleitet Thomas Scherer die Behandlung. Der Anästhesist kümmert sich vor, während und nach dem Eingriff um den Patienten. Um auf Nummer sicher zu gehen, werden die technischen Geräte

„Der Entschluss, sich helfen zu lassen, ist der erste Schritt in ein neues Leben.“



TIPPS FÜR ANGSTPATIENTEN

Outen Sie sich!

Nehmen Sie Freunde, Verwandte oder Ihren Hausarzt ins Vertrauen und erzählen Sie von Ihrer Zahnarztangst. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, den ersten Schritt zu gehen und einen Termin zu vereinbaren, wenn Sie Ihr Leid teilen.

Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl!

Immer mehr Zahnarztpraxen schreiben sich die Behandlung von Angstpatienten auf die Fahne. Vergewissern Sie sich: Nimmt man sich schon am Telefon Zeit für Sie? Geht man auf Ihre Ängste ein?

Lassen Sie sich alles erklären!

Macht Sie allein der Gedanke an eine Praxis schon nervös, bitten Sie Ihren Zahnarzt, alle Behandlungsschritte ausführlich zu erklären. Tauschen Sie sich aus, wie Sie sich optimal vorbereiten können. Vielleicht hilft es Ihnen, sich zu entspannen, wenn Sie verstehen, was vor sich geht.

dabei jede Minute gecheckt. Stimmen der Blutdruck und die Herzfrequenz? Was ist mit dem Sauerstoffgehalt im Blut? Schon vor der Behandlung werden Patienten beim Hausarzt auf mögliche Vorerkrankungen untersucht, um Risiken bei der Behandlung auszuschließen. Die Vollnarkose bietet sich vor allem bei aufwendigen Behandlungen an, weil sich so in kurzer Zeit viele Großbaustellen erledigen ließen. „Die Vollnarkose ermöglicht es vielen Patienten, sich beim nächsten Termin nur örtlich betäuben zu lassen und die Angst schrittweise zu verlernen“, sagt Dr. Hoppe. Als ein Allheilmittel will der Spezialist die Methode aber keineswegs verstanden wissen. „Viel wichtiger als die Behandlungsmethode bleibt die Vertrauensbasis zum Patienten. Empathie ist das A und O, um Ängste aufzulösen.“ In die Praxis von Dr. Hoppe kommen täglich mehrere Angstpatienten. Die allermeisten würden es schaffen, aus der oftmals qualvollen Situation glücklich herauszukommen, erzählt der Zahnarzt: „Der erste Schritt, der Entschluss, sich helfen zu lassen, ist oft schon der erste Schritt in ein neues Leben.“ In ein Leben mit schönen Zähnen, ohne Schmerzen, ohne Scham – und vor allem: ohne Angst.

Christa wählte die Vollnarkose – und bekam am ersten Behandlungstag vier Implantate eingesetzt. Beim zweiten Termin reichte ihr eine herkömmliche Betäubung. Heute hat sie keine Angst mehr vorm nächsten Kontrolltermin. Heute lächelt sie wieder. Beim Bäcker, beim Metzger, auf der Arbeit. „Ich fühle mich wie neugeboren!“, sagt die 54-Jährige.

SORGENFREI DURCH VORSORGE

Schäden an Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig zu erkennen und unangenehme Behandlungen vorzubeugen – das sind die Ziele der Zahnvorsorge-Untersuchungen. Weil uns Ihre Zahngesundheit am Herzen liegt, bezuschussen wir darüber hinaus eine professionelle Zahnreinigung pro Jahr mit bis zu 80 Euro. Mehr Informationen finden Sie auf heimat-krankenkasse.de/zahngesundheit

ALLES, WAS MAN ÜBER ZÄHNE WISSEN MUSS!

Im März dreht sich alles um die Zähne – und zwar nicht nur in dieser Reportage, sondern auch auf den weiteren Kanälen der Heimat Krankenkasse. Erfahren Sie zum Beispiel in der neuen Podcast-Folge, warum sich schlechte Zähne auf den ganzen Körper auswirken können. Sehen Sie auf YouTube, was genau bei einer professionellen Zahnreinigung passiert, und entdecken Sie auf unserem Instagram-Kanal hilfreiche Haushaltstipps für gesunde Zähne. Wir freuen uns auf Sie!



www.fitmacher.de

„DAS VERTRAGE ICH NICHT!“

Milch ohne Laktose, Brot ohne Gluten. Das Verkaufsargument spezieller „Frei von“-Produkte funktioniert, denn immer mehr Menschen klagen über sogenannte Lebensmittelintoleranzen. Ob es sich dabei um eine neue Modekrankheit oder um ernst zu nehmende Beschwerden handelt, lesen Sie in diesem Artikel.

Ein Unheil bahnt sich an. Es grummelt im Bauch, zwackt und blubbert. Sie müssen aufstoßen und fühlen sich nicht gut. Irgendetwas stimmt nicht. Auf der Toilette dreht sich der Magen – und das Gedankenkarussell: Bin ich krank? War das Essen schlecht? Vertrage ich etwa ein bestimmtes Lebensmittel nicht?

WENN DER KÖRPER REBELLIERT

Ob das Glas Milch beim Frühstück oder die Kartoffelchips vom Vorabend, Äpfel oder Rotwein: In allem, was wir essen und trinken, befinden sich individuelle Inhaltsstoffe. Der menschliche Körper nimmt sie auf, zerkleinert, verarbeitet sie – und scheidet sie in Teilen sanft wieder aus. Solange der Verdauungsapparat sein Werk verrichtet, spüren wir davon nichts. Erst wenn bestimmte Stoffe ihm Probleme bereiten, gerät er aus dem Gleichgewicht: „Lebensmittelintoleranzen sind Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe, auf die unser Immunsystem nicht reagieren kann“, erklärt Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner und Diabetologe im medicum Hamburg. Gerade im Vergleich zu den vergangenen Jahrzehnten ist die Zahl der Lebensmittelunverträglichkeiten sprunghaft gestiegen. Doch woran liegt das? Ein Grund: der zunehmende Verzehr von Fertigprodukten, Zusatzstoffen, aber auch Antibiotika und anderen Arzneimitteln bereits seit Kindertagen.

LAKTOSE- INTOLERANZ

**Laktose steckt in:
Milch, Joghurt, Käse,
Butter, Sahne, Eiscreme**

Viele Menschen können Milchzucker, sogenannte Laktose, nicht richtig aufspalten – ihnen fehlt dafür das Enzym Laktase im Dünndarm. So gelangt der Zucker unverdaut in den Dickdarm und bringt den Verdauungstrakt durcheinander. Wer auf klassische Milchprodukte verzichtet und auf laktosefreie Alternativen wechselt, kann anhaltenden Beschwerden effektiv vorbeugen.

10–30 %



FRUKTOSE- INTOLERANZ

**Fruktose steckt in:
Obst, Softdrinks, Säften,
Süßwaren, Müsli**

Fruchtzucker nennt sich der Übeltäter, der vor allem in Obst und Gemüse heimisch ist: Ähnlich wie bei Laktose fehlt manchen Menschen das passende Enzym, um den Zucker richtig zu verarbeiten. In der Folge treten unangenehme Beschwerden im Magen-Darm-Bereich auf. Fruchtzucker findet sich auch vermehrt in Fertigprodukten – daher sollten Betroffene immer die Zutatenlisten im Auge behalten.

5–7 %



HISTAMIN- INTOLERANZ

**Histamin steckt in:
Fisch, Bohnen,
Hülsenfrüchten,
Alkohol, Schokolade**

Histamin gehört zur Gruppe der kleinen Helfer im Körper, die unter anderem den Blutdruck regulieren und die Darmbewegung steigern. Werden die zusätzlichen Mengen des Botenstoffs aus der Nahrung nicht richtig abgebaut, geraten die Funktionen außer Kontrolle – wir bekommen Hitzewallungen und Kopfschmerzen. In manchen Fällen zeigen sich auch allergische Reaktionen auf der Haut.

1–2 %



ZÖLIAKIE [GLUTEN- INTOLERANZ]

**Gluten steckt in:
Getreide, Brot,
Nudeln, Pizza**

Ob Weizen, Dinkel oder Roggen: Das Klebereiweiß Gluten steckt in vielen Getreidesorten. Bei etwa jedem 100. Deutschen löst der Stoff eine fehlgeleitete Immunreaktion aus, was zu starken Durchfällen und Bauchschmerzen führt. Der Grund: Sobald Gluten in den Dünndarm gelangt, entzünden sich die Darmzotten und werden abgestoßen. Dagegen hilft nur eine lebenslange glutenfreie Diät.

1 %



„Der massenhafte Einsatz von Fruchtzucker in der Nahrungsmittelindustrie und die Zusatzstoffe sind für unseren Darm ein toxischer Cocktail ungeahnten Ausmaßes.“

Im Gegensatz zu unseren Großeltern essen wir heute weitaus mehr Lebensmittel, die künstlich verarbeitet sind – und belasten damit die Darmwände, was einen Enzymmangel oder -defekt zur Folge haben kann. Dem Verdauungstrakt fehlen dann die passenden Enzyme, um die Nahrung fachgerecht aufzuspalten. Unruhe macht sich breit, direkt nach dem Essen oder spätestens am nächsten Tag: „Möglich sind Symptome wie Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Haut- und Schleimhautreaktionen wie Juckreiz oder Nesselsucht, Herz-Kreislauf-Beschwerden wie erhöhter Blutdruck, aber auch Hustenreiz, Heiserkeit oder Asthma.“ Die Auswirkungen einer Unverträglichkeit könnten ganz unterschiedlich ausfallen, warnt Dr. Matthias Riedl.

DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

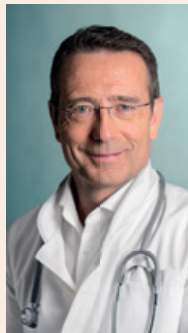
Dabei ist es nicht ungewöhnlich, dass Betroffene an mehreren Intoleranzen gleichzeitig leiden. Eine eindeutige Diagnose, um spezifische Unverträglichkeiten festzustellen, fällt also ungleich schwerer. Ärzte unterscheiden zwischen genetisch bedingten und sekundären Intoleranzen: Während erstere angeboren und nicht zu ändern sind, entstehen letztere häufig erst aufgrund verschiedener Erkrankungen und einer ungesunden Lebensweise. Sich ausgewogen und ballaststoffreich zu ernähren sowie Alkohol, Fleisch und Koffein nur in Maßen zu konsumieren, reduziert wiederum das Risiko, im Alter eine Lebensmittelintoleranz zu entwickeln.

Schlagen Produkte wie Milch (Laktose), Brot (Gluten), Rotwein (Histamin) oder Äpfel (Fruktose) trotzdem auf den Magen, „gibt es medizinische Möglichkeiten, um Intoleranzen auszuschließen oder festzustellen“, sagt der Facharzt. Laktose- und Fruktoseintoleranzen



DR. MATTHIAS RIEDL

Ärztlicher
Direktor des
medicums
Hamburg,
Spezialpraxis
für Diabetes,
Ernährungs-
medizin und
angrenzende
Fachgebiete



ÜBER 50 PROZENT ...

... der Bevölkerung leiden unter ernährungsbedingten Erkrankungen. Eine Ernährungsumstellung kann helfen, Beschwerden zu lindern. Damit Sie diese Aufgabe nicht allein stemmen müssen, bietet Ihnen die Heimat Krankenkasse zusammen mit dem Richtig Essen Institut eine umfassende Ernährungsberatung. Und das Beste: Die Teilnahme ist kostenfrei – und danach können Sie wieder gelassen und genussvoll essen. Mehr Informationen finden Sie auf heimat-krankenkasse.de/ernaehrungsberatung-bei-gesundheitsproblemen

ließen sich etwa über einen Atemtest beim Arzt erkennen, Histamin im Blut nachweisen. Helfen kann auch ein Ernährungstagebuch, um Speisen, Getränke und zusätzlich auftretende Symptome zu dokumentieren. „Beim Verdacht auf eine Lebensmittelintoleranz sollte immer erst ein Arzt aufgesucht werden.“ Eine Eigendiagnose oder unkontrollierte Diät bergen auf Dauer gesundheitliche Risiken: Verzichten wir aus Sorge vor einer Laktoseintoleranz beispielsweise von jetzt auf gleich auf sämtliche Milchprodukte, fehlt dem Körper eine wichtige Nahrungsquelle für Kalzium. Wird diese nicht zum Beispiel durch ausreichend grünes Gemüse, Mineralwasser oder Mandeln ersetzt, folgt mit Kalziummangel direkt die nächste gesundheitliche Beschwerde, die unter anderem Muskelkrämpfe und ein Kribbeln auf der Haut herbeiführen kann.

Stattdessen hilft eine Ernährungsberatung, nachdem eine Lebensmittelintoleranz ärztlich dokumentiert worden ist. „Damit wird ein Mangel ausgeschlossen und die Ernährung optimiert, sodass in den meisten Fällen keine Beschwerden mehr bestehen“, sagt Dr. Matthias Riedl. Auf diese Weise lassen sich Intoleranzen zwar nicht heilen, Magen und Darm werden problematischen Lebensmitteln gegenüber auf lange Sicht aber wieder etwas toleranter. Dennoch gilt es, für das persönliche Wohlbefinden die unverträglichen Lebensmittel grundsätzlich aus dem Speiseplan zu streichen, die eigene Ernährung mit fachlicher Unterstützung langfristig umzustellen und die Zutatenlisten im Supermarkt fortan genauestens zu studieren. Wer die Erkrankung ernst nimmt und auf seinen Bauch hört, hat dadurch beste Chancen, binnen kurzer Zeit wieder beschwerdefrei durchs Leben zu gehen.

PSST!
TABUTHEMA
MUNDGERUCH

HIER LIEGT ETWAS IN DER LUFT



Ob in der Beziehung, im Beruf, Small Talk oder Vorstellungsgespräch: Mundgeruch kann sehr unangenehm sein – vor allem für die Mitmenschen. Woher der schlechte Atem kommt und wie wir ihn vertreiben können.

Studien zufolge läuft jeder vierte Deutsche mit Mundgeruch durch die Gegend. Nur merkt er es in der Regel gar nicht, weil seine Nase den eigenen Geruch nicht wahrnimmt. Darauf aufmerksam macht ihn meist erst sein Gegenüber. „Mundgeruch ist ein unangenehmer Geruch, der durch verbliebene Essensreste und Ablagerungen im Mundraum und sich dort ansiedelnde Bakterien entsteht“, sagt Charlotte Karlinder. Wie die Fernsehmoderatorin und Medizinjournalistin erklärt, zersetzen diese Bakterien Nahrungsreste und abgestorbene Zellen – so werden Schwefelstoffe freigesetzt, die „Halitosis“ (Mundgeruch) verursachen.

Fachleute unterscheiden bei schlechtem Atem zwischen chronischen und kurzfristigen Beschwerden. Schuld an kurzzeitigem Mundgeruch sind häufig bestimmte Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln oder Kaffee. Sie tragen spezielle Schwefelstoffe in sich, die nur darauf warten, sich im Mund



FRISCHER ATEM

Zwischen den Zähnen, auf der Zunge oder am Gaumen: Bakterien finden sich überall. Umso wichtiger ist die Mundhygiene. Erst Zahnseide verwenden, dann nicht nur Zähne, sondern auch Zunge und Gaumen putzen – und zum Schluss in gewissen Abständen den Mund spülen sowie gurgeln, so die Empfehlung von Charlotte Karlinder. Auch eine professionelle Zahnreinigung gehört dazu – bis zu 80 Euro erhalten Sie dafür von der Heimat Krankenkasse. Erfahren Sie dazu mehr unter heimat-krankenkasse.de/pzr



CHARLOTTE KARLINDER

Schwedisch-deutsche Fernsehmoderatorin und Medizinjournalistin



zu entfalten. „Auch bakterielle Erkältungen mit Halsschmerzen können den Geruch für eine gewisse Zeit beeinflussen“, erzählt Charlotte Karlinder. Verbessert sich die Atemluft auf Dauer nicht, hat sich wahrscheinlich ein Bakterienherd im Mund-, Rachen- oder Nasenraum festgesetzt. In den meisten Fällen liegt der Auslöser in einer mangelnden Zahnhygiene: „Dadurch nimmt Mundgeruch im Laufe des Lebens zu, da die Zähne über die Jahrzehnte immer mehr in Mitleidenschaft gezogen werden.“

Als effektivstes Mittel für einen frischen Atem erweist sich die gründliche Pflege von Zähnen und Mundraum. Charlotte Karlinder empfiehlt eine dreigleisige Mundhygiene aus Zähneputzen, Zahnseide und Mundspülung – die Spülung sollte jedoch nur in einem kürzeren Zeitraum von maximal zwei Wochen eingesetzt werden, um die wichtige Bakterienkultur im Mund nicht dauerhaft zu stören. Bei anhaltenden Beschwerden ist es außerdem wichtig, auf eine ausreichende Wasserzufuhr zu achten. Ein weiterer Geheimtipp der Medizinjournalistin: Petersilie kauen oder eine Gurkenscheibe auf die Zunge legen. „Das neutralisiert den Geruch der Bakterien, weil die darin enthaltenen Pflanzenstoffe antibakteriell wirken.“ In allerhöchster Not helfen auch spezielle Kaugummis aus der Apotheke oder ein Besuch beim Haus- oder Zahnarzt.

KRANKENKASSE ERKLÄRT ...

DIE BETRIEBSRENTE

Sich allein auf die gesetzliche Rente zu verlassen, ist gewagt. Zumindest wenn man seinen Lebensstandard auch im Alter halten möchte. Wir haben André Friske, Krankenkassenfachwirt im Team „Selbstzahler/Krankenversicherung der Rentner“, gefragt, was es mit der Betriebsrente auf sich hat.



Herr Friske, was sind überhaupt Betriebsrenten?

Betriebsrenten zählen zu den sogenannten Versorgungsbezügen, die man über den Arbeitgeber abschließt, um im Alter eine weitere Einnahme neben der gesetzlichen Rente zu haben. Hierzu gehören alle Verträge, die fürs Alter vorgesehen sind und vom Arbeitgeber unterstützt werden oder über den Arbeitgeber abgeschlossen wurden. Beispiele für Versorgungsbezüge wären monatliche Betriebsrenten, Betriebsrenten, die man sich als einmalige Kapitalleistung auszahlen lässt, Pensionen oder Renten bestimmter Berufsgruppen (zum Beispiel Ärzte).

Was hat die Krankenkasse mit meiner Betriebsrente zu tun?

Im Rahmen der Gesundheitsreformen hat der Gesetzgeber entschieden, dass auf Versorgungsbezüge und somit auch auf Betriebsrenten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zu zahlen sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Betriebsrente monatlich oder einmalig ausgezahlt wird.

Immerhin scheint es seit dem Jahreswechsel gute Nachrichten zu geben. „Millionen Betriebsrentner werden entlastet“, hieß es in vielen Medien. Ist das tatsächlich so?

Das Betriebsrentenfreibetragsgesetz entlastet ab dem 01.01.2020 versicherungspflichtige Personen, die eine betriebliche Altersversorgung (bAV) abgeschlossen haben. Der Freibetrag liegt bei 159,25 Euro. Sie zahlen also nur noch auf den darüberliegenden Differenzbetrag Beiträge zur

GUT ZU WISSEN

Sie haben Fragen zur Betriebsrente? Dann wenden Sie sich doch an unser Team „Selbstzahler/Krankenversicherung der Rentner“ unter **0521 92395-5200**.

Weitere Infos finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/rentner**

Krankenversicherung. Die Pflegeversicherungsbeiträge sind davon nicht betroffen und werden weiterhin auf die gesamte Betriebsrente erhoben. Wer freiwillig in der gesetzlichen Krankenkasse versichert ist, profitiert übrigens nicht von dem Freibetrag. Auch ist noch nicht rechtssicher definiert, welche Verträge tatsächlich alle unter den Begriff „betriebliche Altersversorgung“ fallen und welche vielleicht auch nicht.

Obwohl das neue Jahr schon vorangeschritten ist, warte ich immer noch auf Erstattung meiner zu viel gezahlten Beiträge. Was ist da los?

Das Gesetz kam für alle Beteiligten überraschend. Die technischen Voraussetzungen, um das Meldeverfahren zwischen den Krankenkassen und den Zahlstellen wie den Versorgungswerken oder Pensionskassen umzustellen, sind noch nicht gegeben. Sie können aber sicher sein, dass Sie zu viel gezahlte Beiträge entweder von uns oder von den Zahlstellen, welche die Beiträge einbehalten haben, rückwirkend zum 01.01.2020 unaufgefordert zurückbekommen.

TRANSPARENZ: SEHR GUT

Wenn es um das Thema Gesundheit geht, spielt in der Kommunikation ein Aspekt eine besonders große Rolle: Vertrauen. Dass Sie der Heimat Krankenkasse vertrauen können, versuchen wir Ihnen täglich mit unserem persönlichen Service, unserer Kompetenz und Zuverlässigkeit unter Beweis zu stellen. Darüber hinaus haben wir uns schon seit vielen Jahren dem Anspruch einer möglichst großen Transparenz verpflichtet. Ob es um die Entwicklung unserer Mitgliederzahlen, unsere Ausgaben für medizinische Leistungen oder unsere finanziellen Rücklagen geht – zu allen Zahlen und Fakten informieren wir Sie umfassend in unserem jährlichen Geschäftsbericht unter heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht. Ebenso finden Sie auf unserer Website

jederzeit zugänglich die aktuelle Version unserer Satzung: heimat-krankenkasse.de/satzung

In unserem Fitmacher-Magazin informieren wir Sie darüber, wie sich die Gesamtvergütung der Vorstände in der Heimat Krankenkasse sowie im BKK-Landesverband und im GKV-Spitzenverband zusammensetzt. Mehr dazu erfahren Sie in der unten stehenden Tabelle.

Unsere offene und seriöse Kommunikation wurde auch im Rahmen des aktuellen Krankenkassentests im Magazin FOCUS-MONEY hervorgehoben: Der Heimat Krankenkasse wurde eine „sehr gute“ Transparenz bescheinigt.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2019

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
Heimat Krankenkasse									
Vorstand	170.141 €	26.000 €	5.500 €	–	6.552 €	–	–	–	208.193 €
BKK-Landesverband NORDWEST									
Vorstand	180.000 €	–	8 5 BBes0	3.000 €	ja	nein	nein	nein	183.000 €
GKV-Spitzenverband									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	–	50.290 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	312.290 €
stellv. Vorstandsvorsitzender 01.01. bis 30.06. 01.07. bis 31.12.	128.500 € 124.952 €	–	20.463 € 36.038 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.953 €
Vorstandsmitglied 01.01. bis 30.06. 01.07. bis 31.12.	127.000 € 125.000 €	–	36.775 € 15.422 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	304.197 €

VORSORGE KANN LEBEN RETTEN

Krebs entdecken, solange er noch wirksam behandelt werden kann: Das ist das Ziel der Früherkennung. Gesetzlich krankenversicherte Frauen und Männer haben einen Anspruch darauf, sich regelmäßig auf verschiedene Krebsarten hin untersuchen zu lassen. Welche Checks Ihnen zustehen, erfahren Sie in diesem Artikel.

BRUSTKREBS



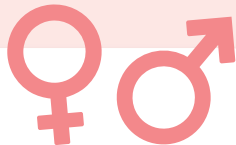
An wen richten sich die Untersuchungen?

Frauen ab 30 Jahren können einmal jährlich Brust und Achselhöhlen auf Veränderungen abtasten lassen. Im Alter von 50 bis 69 werden Frauen im Zweijahresrhythmus zur Mammografie (Röntgenuntersuchung) in ein Untersuchungszentrum eingeladen. Ebenso wie die Sonografie (Ultraschalluntersuchung) der Brust können sich weibliche Versicherte die Mammografie in einem früheren Alter über das Gesundheitskonto bezuschussen lassen.

Wie laufen die Untersuchungen ab?

Bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung tastet der Frauenarzt Brust und Lymphknoten ab und achtet auf auffällige Hautrötungen, Einziehungen der Haut oder der Brustwarzen. Bei der Mammografie wird das Brustgewebe geröntgt und auf Veränderungen gecheckt. Weitere Untersuchungen können folgen. **Mehr unter www.mammo-programm.de**

HAUTKREBS



An wen richten sich die Untersuchungen?

Ab 35 Jahren haben gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung. Über das Gesundheitskonto haben Versicherte der Heimat Krankenkasse die Möglichkeit, diese durch eine Untersuchung mittels Auflichtmikroskopie – ein besonders sorgfältiges Verfahren – alle zwei Jahre zu ergänzen. Dies ist sogar schon ab 18 Jahren möglich.

Wie laufen die Untersuchungen ab?

Weil Hautkrebs überall auftreten kann, untersucht der Arzt die Haut am gesamten Körper – vom Scheitel bis zur Sohle. Nutzt der Arzt ein Auflichtmikroskop, kann er auch tiefere Hautschichten betrachten. Dies ist mit keinerlei Schmerzen verbunden.

PROSTATAKREBS



An wen richten sich die Untersuchungen?

Alle gesetzlich krankenversicherten Männer ab 45 können jährlich eine Tastuntersuchung auf Prostatakrebs beim Hausarzt oder Urologen in Anspruch nehmen. Bei Bedarf können Sie sich auch eine Sonografie der Prostata sowie den PSA-Test über das Gesundheitskonto erstatten lassen.

Wie laufen die Untersuchungen ab?

Die Prostata ist vom Enddarm aus mit dem Finger gut zu ertasten. Größere Veränderungen kann der Arzt dabei feststellen. Die Untersuchung tut in der Regel nicht weh und dauert nicht länger als eine halbe Minute. Für den PSA-Test reicht eine Blutprobe.

GEBÄRMUTTERHALSKREBS

An wen richten sich die Untersuchungen?

Frauen zwischen 20 und 34 steht einmal jährlich eine gynäkologische Untersuchung sowie ein Zellabstrich am Gebärmutterhals (PAP-Test) zu. Ab 35 wird alle drei Jahre eine kombinierte Untersuchung angeboten, bestehend aus einem Test auf humane Papillomviren (HPV) und einem Zellabstrich. Unsere weiblichen Versicherten zwischen 20 und 65 Jahren werden alle fünf Jahre auf das Angebot der Gebärmutterhalskrebsvorsorge hingewiesen. Hierzu versenden wir Einladungsschreiben mit Info-Flyern zur Gebärmutterhalskrebsvorsorge. Die Ständige Impfkommission empfiehlt Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren eine HPV-Schutzimpfung. Bis zum Alter von 17 Jahren können Versicherte der Heimat Krankenkasse die Impfungen kostenlos nachholen.

Wie laufen die Untersuchungen ab?

Bei der Untersuchung werden die äußeren und inneren Geschlechtsorgane betrachtet oder abgetastet. Mit einem Koloskop, einer Art Lupe mit Lichtquelle, können Scheide und Gebärmutterhals bei Bedarf genauer untersucht werden. Beim PAP- und beim HPV-Test entnimmt der Arzt Zellproben mithilfe eines kaum merklichen Abstrichs vom Gebärmutterhalskanal. In einem Labor werden die Proben auf Gewebeveränderungen untersucht.

DARMKREBS

An wen richten sich die Untersuchungen?

Frauen zwischen 50 und 54 können einmal jährlich ihren Stuhl auf nicht sichtbares Blut untersuchen lassen. Männer im gleichen Alter stehen vor der Wahl: Entweder sie nehmen den jährlichen Stuhlbluttest wahr oder zweimal im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie). Frauen und Männer ab 55 können sich entscheiden zwischen einem Stuhlbluttest alle zwei Jahre oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Unsere Versicherten zwischen 50 und 65 Jahren werden alle fünf Jahre auf das Angebot der Darmkrebsvorsorge hingewiesen. Hierzu versenden wir Einladungsschreiben mit Info-Flyern zur Darmkrebsvorsorge.

Wie laufen die Untersuchungen ab?

Bei der Vorsorge tastet der Arzt den Enddarm auf Schleimhautwucherungen ab. Außerdem untersucht ein Labor den Stuhl mit einem sogenannten immunologischen Verfahren, bei dem Krebstumore entdeckt werden können. Bei der deutlich genaueren Methode der Darmspiegelung wird der komplette Dickdarm mit einem Endoskop von innen untersucht. Beim Termin führt der Arzt einen fingerbreiten Schlauch mit einer kleinen Kamera ein. Entdeckt er Polypen – frühe Krebsvorstadien –, entfernt er sie sofort.

FAMILIEPLUS

Wann kann ich die nächste Krebsfrüherkennung in Anspruch nehmen? Was steht mir zu – und auf welche Beratung kann ich mich verlassen? Was bereits für eine Person eine komplexe Angelegenheit ist, wird in Familien zur echten Herausforderung. Um zwischen all den Vorsorgeterminen den Überblick zu behalten, hilft unser Gesundheitsratgeber „FamiliePlus“. Melden Sie dazu einfach sich und Ihre Familienmitglieder bei uns an und erhalten Sie in Zukunft frühzeitig Bescheid, wenn die nächste Vorsorgeuntersuchung ansteht. Mehr Infos zu unserem Service finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/familieplus

KREBS- FRÜHERKENNUNG

Jahr für Jahr bekommen etwa 500.000 Menschen in Deutschland die Diagnose Krebs. Die schwere Erkrankung kann Menschen in jeder Lebensphase treffen. Werden die Anzeichen von Krebs jedoch rechtzeitig erkannt und behandelt, bestehen häufig gute Heilungschancen. So erholen sich bei manchen Krebsarten neun von zehn Erkrankten, wenn der Tumor im Frühstadium entdeckt wird. Mit welchen Vorsorgeleistungen wir Sie dabei unterstützen, lesen Sie auf heimat-krankenkasse.de/krebsfrueherkennung

HIIT

KANN VIELE KALORIEN VERBRENNEN

Schweißtreibende Belastungsphasen, knappe Ruhepausen: Auf diesem Prinzip beruht das hochintensive Intervalltraining, kurz: HIIT. Was der Fitnesstrend bringt und für wen er sich eignet, erzählt uns Trainingsexperte Dr. Heinz Kleinöder.



**DR. HEINZ
KLEINÖDER**

Institut für Trainings-
wissenschaft und
Sportinformatik an
der Deutschen Sport-
hochschule Köln

Herr Dr. Kleinöder, man hört immer häufiger vom hochintensiven Intervalltraining. Wie funktioniert die Trainingsmethode?

Wie der Name schon sagt, liegt ihr eine intervallartige Belastungsstruktur zugrunde, die sich auf verschiedene Sportarten anwenden lässt. Es gibt zig unterschiedliche Konstellationen, die alle auf einen sehr schnellen Wechsel von hochintensiver Belastung und aktiver Erholung setzen.

Wie kann so eine Konstellation aussehen?

Man kann zum Beispiel 20 Sekunden so schnell wie möglich laufen und anschließend 40 Sekunden entspannt joggen. Die Methode lässt

sich aber auch mit dem Crosstrainer, dem Fahrrad oder anderen Sportarten kombinieren. Eine HIIT-Einheit dauert dabei zwischen zehn und 30 Minuten – je nachdem, wie lang und häufig man die Intervalle gestaltet.

HIIT gilt als besonders effektiv. Warum?

Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System werden dabei intensiv belastet. Das kann zu einem sehr hohen Kalorienverbrauch führen. Außerdem helfen die intensiven Belastungen, das Fitnessniveau schnell zu steigern. Um das zu erreichen, bedarf es aber einer längeren Vorbereitungs- und Regenerationszeit als beim klassischen Training.

Was sollte man noch beachten?

Man sollte sich selber in den Mittelpunkt stellen. Das heißt, wenn man sich nicht mehr wohlfühlt und das Training zu einer Qual wird, sollte man die Intervalle verkürzen oder ganz abbrechen. Sobald man intensiv trainiert, ist eine hohe Konzentration erforderlich, um die Übungen technisch sauber auszuführen und Fehlbelastungen zu vermeiden.



FIT MIT HIIT

Alles, was man für diese beiden Übungen braucht, sind ein wenig Platz und einige Minuten Zeit. Ziel ist es, intensive Belastungsphasen mit kurzen Ruhepausen zu verbinden. Die Länge und Wiederholungszahl der Intervalle bleiben Ihnen überlassen, sollten aber zu Ihrem aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand passen.

1. Intervall-Laufen

Eine Einheit könnte wie folgt aussehen: Wärmen Sie sich mit fünfminütigem Joggen auf. Dann sprinten Sie sechs bis acht Mal für 15 Sekunden und steigern von Intervall zu Intervall die Geschwindigkeit. Zwischen den Sprints legen Sie eine einmütige Pause ein, in der Sie langsam laufen oder gehen.

2. Seilspringen

Die Bewegungen des Seils kommen aus den Handgelenken. Schultern und Unterarme bleiben steif. Wie lang die Intervalle und Pausen sind, entscheiden Sie. Wichtig ist, die Intervalle so intensiv wie möglich zu gestalten und sich dabei trotzdem wohlfühlen.

Eignet sich HIIT auch für Sporteinsteiger?

Das ist schwer zu beantworten, weil die Methode immer eine gute Belastbarkeit und Gesundheit voraussetzt. Die hohen Belastungen beim HIIT zielen auf den Fitnesszustand ab – und sind aus gesundheitlicher Perspektive nicht zwingend notwendig. Anfänger sollten die Intensität langsam steigern und sich beim HIIT wohlfühlen.

Wie viele Einheiten pro Woche sind ratsam, um von den positiven Effekten zu profitieren?

Eine intensive Einheit pro Woche reicht aus. Zusätzlich würde ich ein zweites Training im klassischen Sinne mit reduzierter Intensität vorschlagen. Normale Trainingsmethoden sind sanfter, aber ebenfalls erfolgreich.

Die schnellen Wechsel zwischen beiden Phasen fordern den Körper stärker als Training im gleichmäßigen Tempo. Ist es sinnvoll, dauerhaft nach der HIIT-Methode zu trainieren?

Es gibt viele intensive Konstellationen, die sicher auch langfristig angewendet werden können. Am sinnvollsten erscheint mir die Methode als Ergänzung zum normalen Kraft- und Ausdauertraining. Mit zunehmendem Alter sinkt allerdings die Leistungsfähigkeit und die Gefahr steigt, seiner Gesundheit mit HIIT zu viel zuzumuten.

Haben Sie Tipps für Anfänger?

Sie sollten auf keinen Fall dem Motto „Je härter, desto besser!“ verfallen! Eine gesteigerte Intensität soll Spaß machen und nicht zur Qual werden. Und lassen Sie Ihrem Körper Zeit zur Anpassung und Regeneration!



SAUBERE SACHE

GESUNDE ERNÄHRUNG MIT CLEAN EATING

Raffinierte Zucker, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen: Wer das Kleingedruckte auf Lebensmittelverpackungen genauer unter die Lupe nimmt, entdeckt oft Zutatenlisten, die sich aufgrund chemischer Zusatzstoffe in die Länge ziehen. „Clean Eating“, ein Ernährungstrend aus den USA, lässt verarbeitete Lebensmittel im Regal stehen – und setzt auf frische und gesunde Alternativen.

MEHR ZUM ERNÄHRUNGSTREND

Eignet sich Clean Eating als Diät? Worauf sollte bei der Zutatenliste geachtet werden? Im Fitmacher-Podcast beantwortet Sonja Brinkhege diese und weitere spannende Fragen rund um Clean Eating – bei Spotify, iTunes und überall dort, wo es Podcasts gibt. Auf unseren sozialen Kanälen bei YouTube und Instagram finden Sie außerdem weitere praktische Rezepte für eine gesunde Ernährungsumstellung.



www.fitmacher.de



„Clean Eating“, sauberes Essen, ist nicht nur auf der anderen Seite des großen Teichs in aller Munde – längst ist der Trend auch nach Deutschland übergeschwappt. Und das aus gutem Grund: Die umfassende Ernährungsumstellung sieht vor, auf verarbeitete Lebensmittel weitgehend zu verzichten und sich zurückzubesinnen auf natürliche Produkte. Klassisch, frisch und sauber soll das Essen sein, das auf dem Tisch landet. Gemüse, Obst, Salat, Fisch und Fleisch sowie Vollkornprodukte bilden die Basis – am besten regional und saisonal eingekauft. „Clean Eating gab es schon vorher, nur unter einem anderen Namen: Vollwerternährung“, erklärt Sonja Brinkhege. Als selbstständige Ernährungsberaterin macht sie sich für eine Ernährungsweise stark, die Nachhaltigkeit und Gesundheit in den Mittelpunkt rückt. Wer sich „clean“ ernährt, beuge ernährungsbedingten Erkrankungen vor. Zusätzlich werde das Immunsystem gestärkt, weil der Körper nur mit Nährstoffen versorgt wird, die er auch wirklich benötigt. Statt schneller Küche und Fast Food lautet die Devise beim Clean Eating, ausschließlich unverarbeitete und frische Lebensmittel zu verwenden. Die Motivation dahinter liegt für Sonja Brinkhege auf der Hand: „Zucker und andere Zusatzstoffe in Fertigprodukten bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Das verursacht Verdauungsprobleme, raubt uns Energie und kann zu Diabetes oder unerwünschter Gewichtszunahme führen.“

GESUNDER SPEISEPLAN

Wie die Ernährungsberaterin erklärt, wirkt sich eine saubere Ernährung dauerhaft positiv auf die Gesundheit aus. Man fühle sich fitter, Verdauungsprobleme ließen nach, das Hautbild verbessere sich. Doch den eigenen Speiseplan



OVERNIGHT-OATS MIT BLAUBEEREN UND BANANE

Powerfrühstück am Morgen: Frische Haferflocken, Chia-Samen und Kokosmilch speichern wichtige Nährstoffe und bieten kombiniert als Overnight-Oats einen leckeren Einstieg ins Clean Eating. Blaubeeren und Bananen krönen die gesunde Mahlzeit.

1. Haferflocken, Chia-Samen und Kokosmilch mischen, mit Agavendicksaft verfeinern und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Morgens Bananen schneiden, Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
3. Fertige Haferflockenmischung in ein Glas geben und mit dem Obst auffüllen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 45 g Haferflocken
- 1 EL Chia-Samen
- 90 ml Kokosmilch
- 2 TL Agavendicksaft [nach Bedarf]
- 50 g Bananen
- 50 g Blaubeeren

von jetzt auf gleich umzustellen, erweist sich spätestens im Supermarkt als echte Herausforderung: Zucker, Konservierungs- und Aromastoffe verstecken sich in vielen Lebensmitteln, die wir täglich verpackt und verschweißt einkaufen können. „Am besten eignen sich daher frische Lebensmittel vom Markt, Bioprodukte und gesunde Fette wie Raps-, Olivenöl und Kokosfett.“ Tabu sind neben Industriezucker auch Weizenmehl, Transfette und Süßstoffe, Geschmacksverstärker und andere synthetische Zusatzstoffe. Liegt der Einkauf im Warenkorb, gilt es, die frischen Zutaten eigenhändig zuzubereiten. An der Kochmütze führt beim Clean Eating also kein Weg vorbei, genauso wenig wie an regelmäßigen Mahlzeiten und ausreichender Wasserzufuhr von mindestens zwei Litern am Tag.

DIE 80/20-REGEL

Was am Ende auf dem Teller landet, ist grundsätzlich für jeden, ob Kind oder Erwachsenen, eine gesunde Sache. Doch wie gelingt der Umstieg auf Clean Eating? Zunächst sollte der eigene Vorratsschrank unter die Lupe genommen werden, erklärt Sonja Brinkhege: „Schreiben Sie eine Woche lang auf, was Sie essen, und streichen Sie die verarbeiteten Lebensmittel rot an.“ Ungeeignete Lebensmittel werden konsequent aussortiert oder durch gesunde Alternativen ersetzt. Was am Anfang schwerfällt, wird später zur Routine. Falls doch mal der süße Hunger ruft, sind kleine Sünden zwischendurch erlaubt. „Man darf auch mal fünf gerade sein lassen, da grundsätzlich die Regel gilt: in der Woche zu 80 Prozent clean und zu 20 Prozent das essen, was man möchte.“ Das macht den Ernährungstrend alltagstauglich – und den Speiseplan flexibel.



Fünf Fragen, fünf Antworten mit ...

MARKUS KREBS

„Pass auf ... kennste den?“ Pferdeschwanz, Sonnenbrille, schwarze Wollmütze, ein Stehtisch, ein Barhocker: Markus Krebs zählt zu den bekanntesten Stand-up-Comedians. Warum sich seine Fans die Witze nicht merken sollen und er lieber Saures als Süßes mag.

„Keine Sorge: Einen Sixpack bekomme ich nicht!“,
meint der selbsternannte „Mann hinter dem Bauch“.

IMMER MEHR ZUCKERKRANKE

Die Zahl der Diabetiker nimmt dramatisch zu: Studien zufolge sind etwa 6,7 Millionen Deutsche zuckerkrank. Schuld sind unter anderem Übergewicht, zu wenig Bewegung und die falsche Ernährung. Unser spezielles Programm „BKK MedPlus“ zeigt chronisch Erkrankten verschiedene Wege auf, wie sie ihre Gesundheit und Lebensqualität bewahren und verbessern können. Mehr Infos gibt es unter heimat-krankenkasse.de/bkk-medplus

Markus, täuscht der Eindruck oder bist du deutlich schlanker als früher?

Ich habe in Zusammenarbeit mit einem sehr guten Arzt aus Wesel meine Ernährung komplett auf links gedreht und verzichte größtenteils auf Kohlenhydrate und Zucker. Dadurch konnte ich im letzten Jahr zwölf Kilogramm abspecken und wiege jetzt nur noch 84 Kilo.

Gab es einen konkreten Grund für deine Ernährungsumstellung?

Ich habe Typ-2-Diabetes und meine Blutzuckerwerte unterlagen immer stärkeren Schwankungen. Die veränderte Ernährungsweise war also ein Versuch, das Problem in den Griff zu bekommen – und siehe da, inzwischen fühle ich mich viel besser. Das war einfacher, als ich dachte!

Die gesündere Ernährung hilft dir sicher auch, die Strapazen des Tourlebens zu meistern. Wie hältst du dich fit und gesund?

Zu Beginn meiner Karriere habe ich unter-

schätzt, wie anstrengend der wenige Schlaf und der Reisetstress sind. Das lässt sich auf Tour zwar auch beides nicht vermeiden, ich nehme mir heute aber viel mehr Auszeiten und entspanne mich.

Was zeichnet für dich guten Humor aus?

Einfach und schnell muss er für mich sein. Ich erzähle keine langen Geschichten, bei mir kann man jederzeit ins Programm einsteigen. Ich bin kein abgehobener Typ, sondern einfach nur der, der an der Bar sitzt und ein paar Witze erzählt. Meine Sachen sind weder politisch noch gesellschaftskritisch. Die Leute sollen Spaß haben, nach dem Auftritt rausgehen und sagen: „Mensch, der Kerl war ja der Knaller – aber ich konnte mir nix merken!“

Verrätst du uns deinen aktuellen Lieblingswitz?

Letztes Jahr haben wir Halloween gefeiert. Klingelt einer an der Tür und sagt: „Saures!“ Ich sag: „Das heißt: Süßes oder Saures!“ Sagt er: „Nee, ich bin Diabetiker!“

Anzeige

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren des Ratgebers „Gesundheit? Ein Kinderspiel!“

Wie lange darf das Kind vor dem Fernseher hocken? Wie wichtig sind Bewegung und Sport im Kindesalter? Die Gesundheitsexpertin Charlotte Karlinder vermittelt in ihrem Ratgeber „Gesundheit? Ein Kinderspiel!“ alles, was Eltern für die Gesundheit ihrer Kinder zwischen 4 und 12 Jahren wissen müssen. Ob Geheimrezepte, Tipps für Freizeitaktivitäten oder wissenschaftlich fundierte Antworten auf Fragen im Kinderalltag: Auf insgesamt 224 Seiten wird für reichlich Abwechslung gesorgt. Die elfjährige June Karlinder kommentiert die Ratschläge ihrer Mutter ehrlich und kindgerecht. So entpuppt sich der Ratgeber als praktisches Nachschlagewerk für die ganze Familie.

Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Was hilft gegen schlechten Atem?

a) Knoblauch b) Petersilie

Über die Autorin: Charlotte Karlinder ist gebürtige Schwedin, Medizinerin und als Fernsehmoderatorin u. a. bekannt aus dem SAT.1-Frühstücksfernsehen. Als Mutter weiß sie aus Erfahrung, dass gesunde, fröhliche und entspannte Kinder das Wichtigste im Leben der Eltern sind.



Der Ratgeber „Gesundheit? Ein Kinderspiel!“ wird von der Verlagsgruppe Droemer Knaur gesponsert.

Lösen Sie unsere Gewinnspielfrage auf www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel oder schicken Sie eine Postkarte an: Heimat Krankenkasse, Stichwort: „Fitmacher, Mundgeruch“, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld.

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 30.04.2020. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „**tiptoi active Sets von Ravensberger**“ lautete „8“. Unter heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel finden Sie die Gewinner der letzten Ausgabe. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Danke für das Lätzchen! Gestern gab es die erste Karottenmahlzeit ihres Lebens. Wir finden, das Bild zeigt ganz deutlich ... mmh, lecker!«

Theresa M. aus Bünde

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Heimat Krankenkasse, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, Fax: 0521 92395-4150, E-Mail: fitmacher@heimat-krankenkasse.de, www.heimat-krankenkasse.de

KONZEPT & GESTALTUNG: KIRCHNER Kommunikation und Marketing GmbH, Bünde, www.kirchner-kum.de; **Leitung:** Tobias Uffmann; **Chefredakteur:** Dennis Salge; **Redaktion:** Maximilian Kothe; **Kreativdirektor:** Uwe Burmeister; **Grafik:** Angeliqne Casson; **Redaktionsleitung:** Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: Shutterstock (S. 3, 4, 5, 13, 20, 24); iStock (S. 19); www.freepik.com (S. 5, 10–11, 24); Reinhard Hunger/Verlagsgruppe Droemer Knaur (S. 1, 2, 13, 23); Zahnarztpraxis Hoppe.Dental (S. 2, 6–8); Patrick Pollmeier (S. 14); Deutsche Sporthochschule Köln (S. 18); S2 Management GmbH (S. 3, 22)

Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

Erscheinungsweise: Der „Fitmacher“ erscheint viermal jährlich jeweils zum Ende des Quartals. Mitglieder der Heimat Krankenkasse erhalten das Magazin kostenlos per Post. Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund eines automatisierten Verfahrens bei Adressen- und Namensgleichheit grundsätzlich nur ein Magazin je Haushalt versendet wird. Falls Sie weitere Exemplare benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.



BITTE FOLGEN

Sie wollen den Fitmacher nicht nur lesen, sondern auch hören und sehen? Dann folgen Sie uns doch auch in der digitalen Welt – und lassen Sie sich von wertvollen Tipps zu den Themen Gesundheit, Sport und Ernährung inspirieren! Wir freuen uns auf Sie!



FITMACHER.DE