

AUSGABE NR. 1/2019
www.heimat-krankenkasse.de

HEIMAT
KRANKENKASSE

Fitmacher

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

BLEIBEN SIE GESUND!

Warum sich Gesundheitskurse lohnen

DIE GROSSE LEERE

Depressionen erkennen, verstehen – und Erkrankten helfen

AUS DEM TAKT

Fit bleiben trotz Schichtarbeit

HÜLSENFRÜCHTE

Gesund leben mit
Erbsen, Bohnen & Co.



Das mach ich für mich!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

fast jeder von uns kennt Lebensphasen, in denen nichts so richtig gelingen mag. Tage, an denen wir uns traurig, deprimiert oder freudlos fühlen. Oft können schon kleine Dinge helfen, uns aus diesem Zwischentief herauszuholen: ein Spaziergang durch den Frühlingwald, ein Treffen mit

guten Freunden, eine Stunde Auspowern beim Sport oder vielleicht ein kuscheliger Sonntag mit der Familie. Wenn die negativen Gedanken sich aber gar nicht vertreiben lassen, handelt es sich vielleicht um mehr als nur eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann im Laufe des Lebens an einer Depression erkrankt. Für die Betroffenen ist das eine schwere Zeit, die sie allein aus eigener Kraft meist nicht bewältigen können. Neben einer guten medizinischen Versorgung kommt daher vor allem den Angehörigen eine wichtige Rolle zu. Viele meistern diese Aufgabe mit großem Einsatz – nur das eigene Befinden bleibt dabei oft auf der Strecke. Bei der Erstellung unseres Fokus-Artikels zum Thema Depressionen haben wir uns daher entschlossen, explizit einmal nur die Perspektive der Angehörigen einzunehmen.

Gut zu sich und zu seinem Körper zu sein, ist für uns alle wichtig. Auf den Seiten 12 bis 13 möchten wir Ihnen dieses Mal unsere Gesundheitskurse ans Herz legen. Egal ob Sie endlich wieder in Ihre Lieblingsjeans passen möchten, Ihrem Dauerstress ein Ende bereiten oder den ständigen Rückenschmerzen den Kampf ansagen möchten: Mit unserer Kursdatenbank haben Sie Zugriff auf Kurse zu allen relevanten Gesundheitsthemen – direkt bei Ihnen in der Nähe. Einfach mal ausprobieren!

In diesem Sinne: Passen Sie gut auf sich auf!

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

WUSSTEN SIE SCHON ...?

Milliarden

von Gehirnzellen sterben einer Studie zufolge in der Pubertät ab. Dabei werden unwichtige neuronale Verbindungen gekappt, um mit dem „Kabelsalat“ im Kopf aufzuräumen. Übrig bleibt nur, was gebraucht wird. Am Ende arbeitet der Denkapparat schneller, effektiver – und Jugendliche können die Konsequenzen ihres Handelns besser einschätzen.

Quelle: Max-Planck-Institut für Hirnforschung

80 Liter

[ver]weint ein Mensch im Laufe seines Lebens. Das ist etwa eine Badewanne voll mit Tränen. Während Männer im Schnitt alle 21 Tage weinen, kullern bei Frauen alle sechs Tage Tränen über die Wangen. Übrigens reinigt das Salzwasser nicht nur die Seele, sondern auch die Augen von Staub, Bakterien und Keimen.

Quelle: University of Minnesota [USA]

8 Minuten

täglich spazieren zu gehen, senkt bereits die Risiken für Herzleiden und Diabetes. Auch die schlimmsten Folgen von starkem Übergewicht lassen sich mit diesem Minimalprogramm mildern. Wer rundum gesund leben will, sollte sich 150 Minuten pro Woche bewegen – zum Beispiel auf dem Fahrrad oder beim Wandern.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie [DGK]

576 Megapixel

hätte das menschliche Auge, wenn es eine Digitalkamera wäre. Pro Sekunde kann unser wichtigstes Sinnesorgan zehn Millionen Informationen aufnehmen – und unter idealen Bedingungen ebenso viele Farben voneinander unterscheiden. Zum Vergleich: Aktuelle Smartphone-Kameras knipsen mit einer 12-Megapixel-Auflösung.

Quelle: Clark Vision [Resolution of the Human Eye]



6

Eine Depression bedeutet auch für Angehörige eine große Belastung



16

Wie wir trotz Schichtarbeit wach und ausgeruht durch den Tag kommen



12

Modern und vielfältig: unsere Gesundheitskurse



20

Hülsenfrüchte sind gesund und so angesagt wie nie

In diesem Heft:

IM FOKUS

- 6 Der Schmerz des anderen – wie man Depressiven am besten hilft

LEISTUNG & ANGEBOT

- 10 Krank im Urlaub – die wichtigsten Tipps für den Notfall
- 12 Das mach ich für mich! Warum es sich lohnt, einen Gesundheitskurs zu belegen

KÖRPER & WISSEN

- 14 Oh nein, nicht schon wieder ... Wie wir uns vor Blasenentzündungen schützen können

LEBEN & GESUNDHEIT

- 16 Innere Uhr aus dem Takt – gesund leben trotz Schichtarbeit
- 18 Krach im Schlafzimmer – Millionen Deutsche schnarchen
- 20 Hülsenfrüchte – warum sie ihr großes Comeback erleben

FAMILIE

- 22 Tipps für Ihre Hausapotheke
- 4 News
- 23 Gewinnspiel/Impressum



INGWER HILFT GEGEN MUNDGERUCH

Der Knoblauch-Dip vom Vorabend. Die Tasse Kaffee, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Es gibt Klassiker, die gelten als Garantie für Mundgeruch – und halten Mitmenschen unfreiwillig auf Sicherheitsabstand. Dabei gibt es laut deutscher Forscher eine simple Lösung im Kampf gegen muffigen Atem: Ingwer. In der scharfen Gewürzknolle steckt ein Stoff namens 6-Gingerol, der ein Speichelenzym aktiviert, das übel riechende Partikel abbaut. Es reiche schon, auf einem kleinen Stück Ingwer zu kauen oder sich einen Tee mit der Heilpflanze zuzubereiten. Praktischerweise hilft Ingwer auch gegen Entzündungen und kurbelt den Stoffwechsel an. Also, schneiden Sie sich ruhig mal eine Scheibe davon ab!



SCHNELLE HILFE BEIM SCHLAGANFALL!

Er zählt zu den großen Volkskrankheiten und trifft in Deutschland jährlich etwa 250.000 Menschen: der Schlaganfall. Sobald sich Anzeichen wie Lähmungen oder Taubheitsgefühle zeigen, entscheiden Sekunden über Leben und Tod. Der sogenannte **FAST-Test** hilft, einen möglichen Schlaganfall schnell und sicher zu erkennen. FAST steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). Die Methode besteht aus drei Übungen: Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln, beide Arme gleichzeitig zu heben und einen einfachen Satz nachzusprechen. Kann der Betroffene mindestens eine dieser Aufgaben nicht lösen, wählen Sie schnellstmöglich den **Rettungsdienst über die 112.**

FACHBEGRIFF
ERKLÄRT

WAS IST DER LACTATWERT?

Der Lactatwert im Blut gibt Auskunft über unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Beim Lactat handelt es sich um ein Stoffwechselprodukt der Milchsäure. Es entsteht, wenn wir an unsere sportliche Belastungsgrenze gehen – und unser Körper mehr Sauerstoff braucht, als er bereitstellen kann. Ein niedriger Lactatwert spricht also für ein hohes Fitnesslevel.



HPV-
IMPFUNG BEI
JUNGEN

JETZT SCHON AB 18: GESUNDHEITS-CHECK-UP

Rundum gesund? Das konnten gesetzlich Versicherte bisher ab einem Alter von 35 Jahren regelmäßig alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt überprüfen lassen. Jetzt ist dies auch schon für junge Erwachsene ab 18 Jahren möglich. Im sogenannten Gesundheits-Check-up werden insbesondere die individuellen Risikofaktoren für Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Nierenerkrankungen ermittelt. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat Ende letzten Jahres beschlossen, dass die Vorsorgeuntersuchung auch zwischen 18 und 35 Jahren einmalig in Anspruch genommen werden kann. Ab dem 35. Geburtstag ist dies nun alle drei Jahre möglich. Weitere Infos zum Gesundheits-Check-up finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up

UNSERE JÜNGSTEN LESER

„Vielen Dank für das schöne Lätzchen zur Geburt von Sophie! Besonders Mama hat sich sehr darüber gefreut, weil sie jetzt nicht mehr so viel waschen muss!“
Sophie aus Göttingen



„Unser kleiner Tjark ist auf dem Bild fünf Monate alt und genießt seinen leckeren Abendbrei!“

**Tjark
aus Georgsmarienhütte**



NACHGEFRAGT

... bei Prof. Dr. med. Ulrike Wieland, Oberärztin am Institut für Virologie der Uniklinik Köln und Leiterin des Nationalen Referenz-zentrums für Papillom- und Polyomaviren



Was ist HPV und worin liegen die Gefahren einer Infektion?

Humane Papillomviren (HPV) können den Genital-, Anal- und Mundbereich des Menschen infizieren. Die Übertragung geschieht sehr leicht durch Sexualkontakte und tritt bei fast allen Menschen im Laufe ihres Lebens auf. Die meisten werden die Infektionen nach ein bis zwei Jahren wieder los – bei zehn Prozent der Betroffenen aber gelingt dies nicht. Andauernde Infektionen können Krebserkrankungen verursachen, wie zum Beispiel Gebärmutterhalskrebs bei Frauen.

Seit diesem Jahr zählen HPV-Impfungen auch für Jungen zu den gesetzlichen Kassenleistungen. Warum ist das sinnvoll?

Weil beide Geschlechter die Infektion verbreiten und Männer selber von HPV-bedingten Erkrankungen betroffen sind. Das Virus verursacht ungefähr die Hälfte aller Peniskarzinome und bis zu 90 Prozent aller Analkarzinome. Zudem beobachten wir in den vergangenen Jahren immer mehr Karzinome im Mund- und Rachenbereich. Sofern sich Männer als Kinder und Jugendliche gegen HPV impfen lassen, nehmen auch die HPV-Infektionen bei Frauen ab. Das nennt man Herdenimmunität oder Gemeinschaftsschutz.

Wie wirksam ist der Impfschutz und wie lange hält er?

Sofern sie vor dem ersten sexuellen Kontakt erfolgt, schützt die Impfung in etwa 90 bis 100 Prozent aller Fälle. Bis heute wurde gezeigt, dass der Impfschutz bis zu zwölf Jahre anhält. Mathematische Modellrechnungen gehen von einem jahrzehntelangen oder sogar lebenslangen Schutz aus.

Mehr zur Kostenübernahme der HPV-Impfung finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/papillomviren



DER SCHMERZ DES ANDEREN

Ansprechen? In Ruhe lassen? Ärztlichen Rat einholen? Angehörige und Freunde von Depressiven wissen oft nicht, was sie tun sollen. Wie wir unseren Lieben helfen können – und uns dabei nicht selbst vergessen.



Er schleicht sich fast unbemerkt ins Leben. Dann weicht er einem nicht mehr von der Seite – und frisst sich tief in die Seele: der „**schwarze Hund**“. Mit dieser Metapher bezeichnete der britische Premierminister Winston Churchill einst seine Depression. Mehr als jeder zweite Deutsche läuft dem „schwarzen Hund“ während seines Lebens über den Weg: 23 Prozent direkt, weil sie selber erkranken, 37 Prozent indirekt, weil sie einen depressiven Angehörigen haben. Das geht aus dem „Deutschland-Barometer Depression 2018“ hervor, einer repräsentativen Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Deutsche Bahn Stiftung. Die Umfrage zeigt vor allem, wie stark sich Depressionen auf Partnerschaften und familiäre Beziehungen auswirken. Demnach ziehen sich 84 Prozent der Betroffenen komplett zurück aus ihrem sozialen Umfeld. Sie geben an, keine Verbundenheit mehr zu ihren Mitmenschen zu fühlen, in ihrer eigenen Gedankenwelt zu leben. Eine schwere, belastende Situation – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen: Fast drei Viertel von ihnen plagen sich mit starken Schuldgefühlen herum. Die Ohnmacht, nicht helfen zu können, nicht stärker zu sein als die Dämonen der Depression, lässt sie verzweifeln – und macht sie im schlimmsten Fall selbst krank.



ANZEICHEN VERSTEHEN UND ERKENNEN



Das wird schon wieder! Lass dich nicht so hängen! Solche Sprüche mögen zwar gut gemeint sein, helfen depressiven Menschen aber nicht weiter. Im Gegenteil. Die Betroffenen missverstehen die Ratschläge oft als Vorwürfe. „Es ist selbst für enge Angehörige nicht immer leicht, eine Depression zu erkennen“, sagt Karl Heinz Möhrmann, Vorstandsmitglied des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK). Warum ist der Betroffene so faul, so antriebslos und abweisend? Will er etwa nur verwöhnt oder bemitleidet werden? Häufig werden die Anzeichen erst richtig gedeutet, wenn sie schon mit einer starken Persönlichkeitsveränderung einhergehen. „Eine Depression zeigt viele Gesichter – und viele Anzeichen“, erklärt Karl Heinz Möhrmann. Oft gehen ihr ständige Müdigkeit, Lustlosigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen voraus. „Als starkes Warnsignal gilt, wenn sich die Person komplett aus der Außenwelt zurückzieht, niemanden mehr sehen und nichts mehr unternehmen will. Sie also nicht

mehr fähig ist, ihren sozialen Funktionen als Partner, Freund oder auch Arbeitnehmer nachzukommen.“ Die Erkrankten fühlen einen Schmerz, den sie nur schwer erklären können. Der Körper, die Gedanken, die Zukunft – alles erschöpft sie. Freudlosigkeit, Selbstzweifel und Antriebslosigkeit legen sich wie ein bleierner, düsterer Schleier über das ganze Leben – und zwar über mehrere Wochen und Monate: „Depressionen im medizinischen Sinne liegen

vor, wenn es sich um einen dauerhaften und stabilen Zustand handelt, der sich klar von normalen Trauerreaktionen oder Befindlichkeitsstörungen abgrenzt.“ Diese Schwere der Krankheit anzuerkennen, sie ernst zu nehmen – für Depressive, aber auch Angehörige ist es der erste wichtige Schritt auf dem Weg zur Heilung.

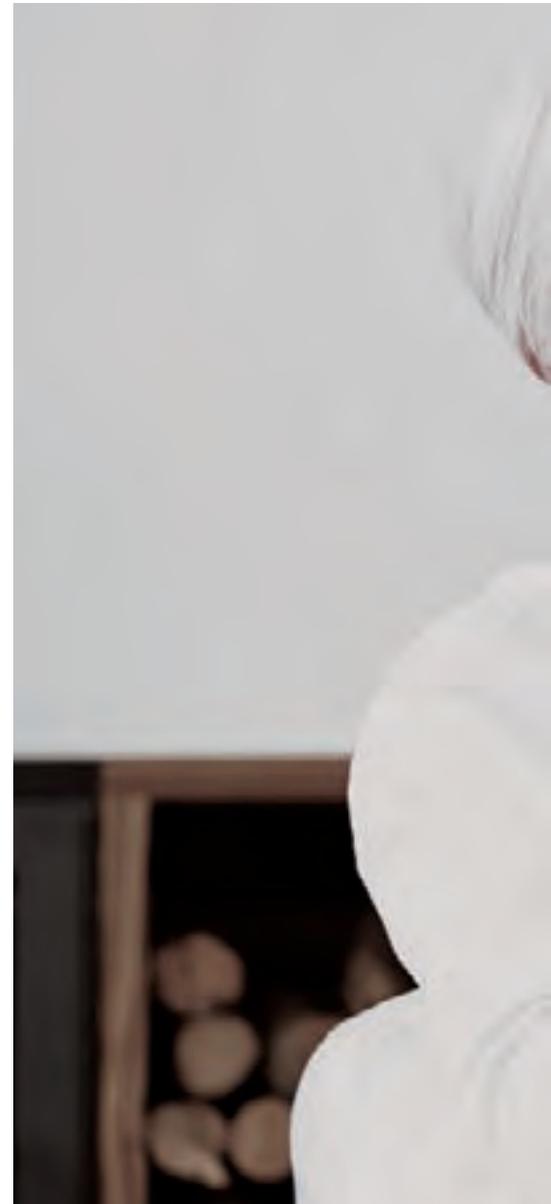
i ÜBERSICHT FÜR ANGEHÖRIGE

- » **Informieren Sie sich** über die Krankheit, um sie zu erkennen und zu verstehen
- » **Ermutigen Sie** den Erkrankten dazu, sich professionelle Hilfe zu suchen
- » **Motivieren Sie** ihn, kleine Aufgaben des Alltags zu erledigen und sich abzulenkten
- » **Nehmen Sie** Ablehnung nicht persönlich. Es ist die Krankheit, nicht die Person
- » **Achten Sie** auf sich selbst! Sie sind nicht verantwortlich für die Krankheit. Es ist wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auch mal abzuschalten

„FORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN“

Was kann ich tun? Wie kann ich helfen? Es sind diese Fragen, die Verwandte, Partner und Freunde quälen, wenn der „schwarze Hund“ nicht mehr aufzuhalten ist und ihre Liebsten innerlich zerreißt. „Eine echte Depression lässt sich auf keinen Fall durch gutes Zureden beheben. Genauso wenig wie durch Versuche der Selbstbehandlung“, meint Karl Heinz Möhrmann. Wichtig ist es, die Nähe des Erkrankten zu suchen. Ihm zuzuhören. Nachzufragen. Ihm gleichzeitig aber nicht alles abzunehmen und das Gefühl zu geben, dass er seinen Alltag nicht alleine meistern kann. Gut gemeinte Ratschläge können den Betroffenen bedrängen, ihn sogar verärgern. „Fordern, aber nicht überfordern“, empfiehlt das BApK-Vorstandsmitglied. Schon geringe Aktivitäten stärken das Selbstbewusstsein. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe rt Angehörigen dazu, sich in Geduld zu üben und auf keinen Fall von dem Erkrankten abzuwenden – egal, wie abweisend er manchmal scheinen mag. Es handelt sich um ernste Erkrankungen der Seele,

die auf jeden Fall professionelle Hilfe erfordern. „Den Betroffenen zu ermutigen, rechtzeitig fachmännische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist das Beste, was Angehörige tun können – nicht zuletzt weil die Suizidrate unter Depressiven drastisch erhöht ist“, sagt Karl Heinz Möhrmann. Als erster Ansprechpartner kann der Hausarzt oder auch ein Facharzt für Psychiatrie fungieren. Anschließend besteht die Chance auf ambulante Gespräche, medikamentöse Unterstützung – ber Tageskliniken bis zum stationären Aufenthalt. Betroffenen fällt es oft schwer, diese Schritte zu gehen. Umso wichtiger ist es, einen starken Partner oder Freund an der Seite zu wissen. „Mit dem richtigen Umfeld und professioneller Hilfe sind Depressionen zumeist gut behandelbar.“ Während der Therapie sollten Angehörige beobachten, ob der Erkrankte seinen Terminen nachkommt, ob er seine Medikamente einnimmt – aber nicht den Eindruck erwecken, ihn kontrollieren zu wollen. Es ist wichtig, ihm Kraft zu spenden, nachsichtig zu bleiben – und sich dabei nicht selbst in den Strudel hineinziehen zu lassen.



ACHTEN SIE AUF SICH SELBST!

Das eigene Wohl nicht aus den Augen zu verlieren, sich täglich etwas Zeit für sich zu nehmen – das alles fällt nicht leicht, wenn die geliebte Person an einer Depression leidet. Zu oft wird vergessen, dass Partner, Eltern, Kinder nicht einfach nur bedingungslos helfen können, sondern selbst Hilfe benötigen. „Angehörige sind immer mitbetroffen“, sagt Karl Heinz Möhrmann. Langfristig erkranken viele von ihnen aufgrund des Dauerstresses selbst. „Nicht unbedingt psychisch, dafür aber an körperlichen Stressreaktionen wie Magengeschwüren und Schlafstörungen.“ Viele Angehörige



verspüren Frust, Wut oder zeigen sich genervt. Obwohl ihnen klar ist, dass es sich bei abweisendem Verhalten um Symptome der Krankheit handelt und nicht um die Person selbst. Aus diesem Grund ist es wichtig, bei aller Fürsorge das eigene Ich nicht zu vergessen. Etwas zu unternehmen, Kontakte zu pflegen und einen Ausgleich zu schaffen. „Machen Sie sich jeden Tag eine Freude. Setzen Sie sich positive Ziele“, rät der Experte. Sollte einem trotzdem alles über den Kopf wachsen, gilt für Angehörige das Gleiche wie für Erkrankte: Es ist kein Makel, sich Hilfe von Ärzten, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen zu holen. Depressionen besitzen

erfreulicherweise gute Heilungschancen. Vor allem, wenn ihr soziales Netz die Betroffenen auffängt. So erzählt jeder Dritte, die Krankheit habe die Beziehung zum Partner intensiviert – und beide stärker zusammenwachsen lassen.

Fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression.

Es ist nicht leicht, **den schwarzen Hund zu bändigen.**

Er ist ein hartnäckiger Gegner. Freunde und Familie aber können einem helfen, ihn zu besiegen – und an die Leine zu legen.

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Erste Hilfe in Krisensituationen finden Betroffene beim Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (www.bapk.de). Über das SeeleFon können Sie sich vertraulich beraten lassen (Tel.: 0228 71002424 oder per E-Mail: seelefon@psychiatrie.de).

KRANK IM URLAUB



MEIN URLAUBSBEGLEITER:
DIE EHIC

Auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) finden Sie die sogenannte European Health Insurance Card (EHIC) aufgedruckt. Mit vielen Urlaubsländern bestehen entsprechende Abkommen, sodass Sie im Krankheitsfall auch im Ausland medizinisch versorgt werden können, wenn Sie dem behandelnden Arzt Ihre EHIC vorlegen. Dies gilt in der Regel für Reisen innerhalb der Europäischen Union und der Schweiz. Je nach Reiseland kann es vorkommen, dass Sie für bestimmte Leistungen Zuzahlungen entrichten oder auch komplett in Vorleistung treten müssen (detaillierte Informationen finden Sie bei der DVKA, siehe Infokasten). Bei Vorlage einer quitierten Rechnung prüfen wir im Nachhinein gern, ob wir uns an den Ihnen entstandenen Kosten beteiligen können. Rechnungen von privaten Leistungserbringern, Rücktransporte nach Deutschland, Eigenanteile und gesetzliche Zuzahlungen sind von einer Erstattung ausgeschlossen. In der Türkei, in Tunesien sowie Bosnien-Herzegowina benötigen Sie noch den klassischen Auslandskrankenschein. Diesen erhalten Sie auf Anfrage von Ihrer Heimat Krankenkasse.



MEIN RUNDUMSCHUTZ:
**DIE AUSLANDS-
KRANKENVERSICHERUNG**

Auf Nummer sicher gehen Sie, indem Sie für sich und Ihre Familie eine private Auslandskrankenversicherung abschließen. Diese kommt in der Regel vollumfänglich für Ihre medizinische Versorgung auf. Besonders dringend zu empfehlen ist die Zusatzversicherung für alle Fernreisenden, die etwa in die USA fliegen. Für einen geringen Jahresbeitrag erhalten Sie zum Beispiel bei unserem Partner, den Barmenia Versicherungen, einen optimalen Rundumschutz auf Reisen (Tarif „BKKR“). Mehr zu den Sondertarifen für Versicherte der Heimat Krankenkasse finden Sie unter www.bkk-extraplus.de



MEHR INFOS: HIER GEHT'S LANG

Umfassende Informationen zum Thema Gesundheit und Krankheit im Urlaub sowie spezielle Hinweise für viele Reiseländer finden Sie im „BKK Urlaubspass 2019“. Gerne senden wir Ihnen die Broschüre kostenlos zu [E-Mail an info@heimat-krankenkasse.de, telefonisch unter 0800 1060 100 oder über www.heimat-krankenkasse.de/kontaktformular]. Spezielle Merkblätter für jedes Reiseland finden Sie zudem auf der Internetseite der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland unter www.dvka.de, Rubrik „Versicherte“ – „Touristen“.

Oft passiert es von einem Tag auf den anderen: Statt Sonne, Strand und Abenteuer bleiben nur noch Bett, Schüttelfrost und Gliederschmerzen. Die wichtigsten Tipps für alle, die während ihres Auslandsurlaubs zum Patienten werden.



MEIN IMPFSCHUTZ:
KOMPLETT

Denken Sie rechtzeitig vor Reiseantritt daran, Ihren Impfschutz zu überprüfen. Die Heimat Krankenkasse bietet Ihnen eine kostenlose Impfschutzberatung an. In Zusammenarbeit mit dem Centrum für Reisemedizin (CRM) erhalten Sie eine individuelle Übersicht der notwendigen und empfohlenen Impfungen für Ihr Reiseland. Die Heimat Krankenkasse beteiligt sich an den entstehenden Kosten für Ihre Reiseschutzimpfungen mit bis zu 100 Euro pro Jahr. Mehr unter www.heimat-krankenkasse.de/reiseschutzimpfungen



MEINE URLAUBSTAGE:
EINFACH NACHHOLEN

Wer die lang ersehnten Urlaubstage im Bett verbringen muss, sollte den Arzt vor Ort um eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bitten. Wenn Sie Ihren Arbeitgeber umgehend per Fax oder Telefon über Ihre Erkrankung und deren Dauer informieren, besteht die Möglichkeit, Ihre Urlaubstage zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.



MEIN ANSPRECHPARTNER:
DAS ÄRZTETELEFON

Wenn Sie sich unsicher fühlen und weitere Informationen zu Ihrem Krankheitsbild oder -verlauf benötigen, können Sie auch aus dem Ausland das Ärztetelefon der Heimat Krankenkasse kontaktieren. Unter der **Nummer +49 800 1060109** werden Sie mit einem passenden Facharzt verbunden, der Sie telefonisch zu Ihrer Gesundheitssituation beraten kann.



DAS MACH ICH FÜR MICH!

Warum es sich lohnt, einen Gesundheitskurs zu belegen

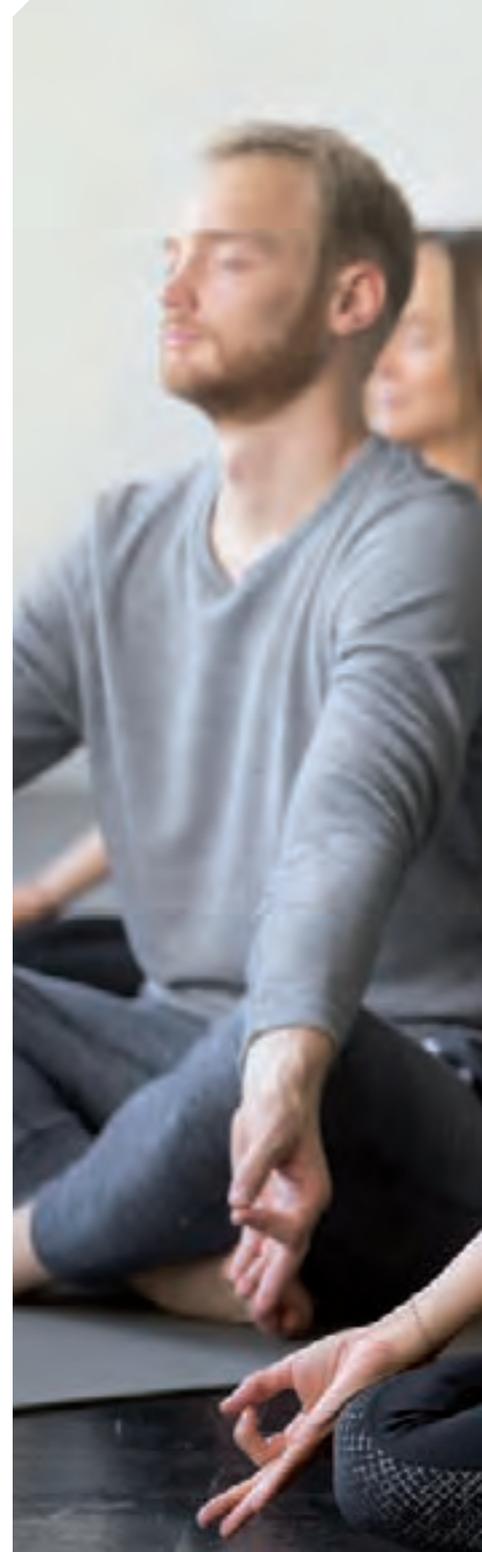
Unisono schallt es uns aus Gesundheitsjournalen, vom Hausarzt sowie wohlmeinenden Freunden oder der Familie entgegen: Regelmäßige Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung sind der beste Schutz vor Erkrankungen. Kann gut sein, aber: Wie setze ich das für mich um?

» GESUNDHEITSKURSE KÖNNEN DEN STARTSCHUSS GEBEN

Gute Vorsätze sind schnell gefasst, aber sie in die Tat umzusetzen, fällt in der Regel schwerer. Ob Herz-Kreislauf-Training, Stressreduktion, Raucherentwöhnung oder gesunde Ernährung – zu zahlreichen Gesundheitsthemen finden sich in der bundesweiten Kursdatenbank der gesetzlichen Krankenkassen sogenannte Gesundheitskurse. An festgelegten Terminen werden hier die Basics vermittelt und erlernt, um Körper und Seele fortan eine Extraportion Aufmerksamkeit zu gönnen. Dabei nehmen die Kursteilnehmer/-innen viele Ideen und Anregungen mit nach Hause, um auch nach Ende des Kurses mehr für ihre Gesundheit tun zu können. Und das Beste: Niemand muss ganz allein trainieren, sondern trifft auf eine Gruppe Gleichgesinnter.

» MODERN UND VIELFÄLTIG

„Gesundheitskurs“ klingt altbacken und langweilig? Ein Irrtum! Unter den Gesundheitskursen findet sich bei Weitem nicht mehr nur die klassische Rückenschule: Faszientraining, Aquafitness oder Zirkeltraining sind nur einige Beispiele dafür, was im Rahmen der Bewegungsangebote heute möglich ist. Statt gefürchteter Diätprogramme werden im Rahmen der Gesundheitskurse moderne Ernährungskonzepte vermittelt, die auf den persönlichen Alltag zugeschnitten werden können. Ob Yoga, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Qigong oder eine andere Entspannungsmethode – jeder kann genau das auswählen, was ihm persönlich am meisten zusagt.



» HOHE QUALITÄT GESICHERT

Hat das denn alles auch Hand und Fuß? Und ist die Kursleitung eigentlich auch entsprechend qualifiziert? All das wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention regelmäßig überwacht. Jeder Kurs, der es in die Kursdatenbank geschafft hat, muss nachweislich den Qualitätskriterien entsprechen, die der Spitzenverband der Krankenkassen einheitlich festgelegt hat. Die Entscheidung der Prüfstelle zur Zertifizierung eines Kurses ist auch für uns bindend.

» IM IDEALFALL KOSTENLOS

Gerade wenn die Motivation zu Beginn vielleicht noch nicht so hoch ist, können zusätzliche Kosten abschreckend wirken. Die Heimat Krankenkasse unterstützt die Teilnahme an Gesundheitskursen daher mit einem Budget von bis zu 160 Euro im Jahr. Pro Kalenderjahr werden maximal zwei Präventionsmaßnahmen bezuschusst. Zu den Präventionsmaßnahmen zählen neben den Gesundheitskursen auch die Kompaktangebote Auszeit, Energiewoche und Aktivwoche sowie die Online-Trainings. Voraussetzung für die Bezuschussung ist eine regelmäßige Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Termine. Wer am Bonusprogramm teilnimmt, erhält darüber hinaus auch einen Stempel in seinen Bonuspass.

Also: Melden Sie sich am besten gleich an!



BUNDESWEITE KURS DATEN BANK

In der bundesweiten Kursdatenbank können Sie bequem von zu Hause aus einen passenden Gesundheitskurs in Ihrer Nähe finden. Dabei können Sie die Angebote nach verschiedenen Kriterien [Ort, Thema, Altersgruppe, Geschlecht etc.] filtern. Alle dort gelisteten Gesundheitskurse werden von zertifizierten und qualitätsgeprüften Anbietern durchgeführt. Die Kursdatenbank finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse. Sollten noch Fragen offenbleiben, sprechen Sie uns gerne an: 0800 1060 100.

OH NEIN, NICHT SCHON WIEDER ...

Starkes Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Unterleibsschmerzen – typische Symptome einer Blasenentzündung. Frauen trifft es besonders oft, manche von ihnen immer wieder. Warum ist das so? Und wie können wir uns davor schützen?

Nur wenige Zentimeter machen den Unterschied: Während die Harnröhre bei Frauen etwa vier Zentimeter lang ist, weist sie bei Männern bis zu 20 Zentimeter auf. Weil der Harnröhrenausgang bei Frauen näher am After liegt, gelangen Darmkeime zur Scheide und haften sich an die Schleimhaut der Blase. Eine Entzündung entsteht. Escherichia Coli heißt der Darmkeim, der drei Viertel aller Erkrankungen auslöst.

ABWARTEN UND TEE TRINKEN

Was also tun, wenn's brennt? Laut Studien der Medizinischen Hochschule Hannover sind Antibiotika bei einer unkomplizierten Blasenentzündung nicht erforderlich. Stattdessen gilt vor allem eins: viel trinken, mindestens zwei Liter am Tag. Am besten Wasser oder Kräutertees. Hier eignen

sich beispielsweise Mischungen aus Brennnesseln oder Birkenblättern, die es als fertige Nieren- und Blasentees in der Apotheke zu kaufen gibt. Auch die gute alte Wärmflasche oder das Körnerkissen verschaffen Linderung, weil sie den Unterleib warm halten und die Muskulatur der Blase entspannen.

AB WANN ZUM ARZT?

Falls die Symptome mehr als drei Tage andauern, Blut im Urin ist oder Fieber dazukommt, sollte man unbedingt zum Arzt gehen – denn dann ist eine Einnahme von Antibiotika nötig. Bleibt die Entzündung unbehandelt, kann es passieren, dass die Erreger über die Harnleiter aufsteigen und die Nieren befallen. Im schlimmsten Fall führt dies



zu bleibenden Nierenschäden. Bestimmte Risikogruppen sollten direkt einen Arzt aufsuchen: Dazu gehören Schwangere, Kinder und alle, die unter wiederkehrenden Blasenentzündungen leiden, zuckerkrank sind oder Medikamente einnehmen, die das Immunsystem schwächen. Selbiges gilt für Männer: Da Harnwegsinfekte bei ihnen vergleichsweise selten auftreten, könnte eine Entzündung der Prostata die eigentliche Ursache für ihre Beschwerden sein.

DIE BLASENENTZÜNDUNG ALS LÄSTIGER BEGLEITER

Wer regelmäßig mit Harnwegsinfekten zu tun hat, sollte ärztlich abklären lassen, ob eine bestimmte Ursache dahintersteckt. So können zum Beispiel eine Harnröhrenverengung oder Harnsteine zu einem Harnstau führen. Auch Blasenfunktionsstörungen, zum Beispiel bei Nervenerkrankungen, können die Ursache sein.

EINFLUSS DER HORMONE

In der Schwangerschaft und während der Wechseljahre sind Frauen besonders anfällig für Blasenentzündungen. Denn durch die hormonelle Veränderung kann sich auch die Vaginalflora verändern. Dies gilt auch für die Einnahme der Pille. Die Wechseljahre bringen zudem noch einen weiteren Risikofaktor mit sich: Durch das Absinken des Östrogenspiegels wird das Gewebepolster um die Harnröhre schwächer – und damit die Barriere für Krankheitserreger geringer. Sollten die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten, empfiehlt es sich, einen Frauenarzt zurate zu ziehen.

RISIKOFAKTOR SEX

Schon mal von einer „Honeymoon-Zystitis“ gehört? Diese Art der Blasenentzündung tritt vor allem in sexuell aktiven Zeiten wie den Flitterwochen auf, da der Intimbereich dann besonders beansprucht wird. Schuld sind körpereigene Darmbakterien, die beim Geschlechtsverkehr in die falsche Richtung gelangen – und die Harnröhre hinaufwandern können. Auch ein neuer Partner stellt ein erhöhtes Risiko dar, da die Bakterien des Mannes für die Intimflora der Frau noch neu und ungewohnt sind. Das Immunsystem braucht Zeit, um sich an sie zu gewöhnen.



SCHON GEWUSST?

4 TIPPS ZUR VORBEUGUNG:



» AUF DIE WÄSCHE KOMMT ES AN

Fast jede Frau hat sie im Schrank: Stringtangas. Doch so nett das kleine Stückchen Stoff auch aussieht – es erhöht das Risiko für Harnwegsinfekte. Anders als normale Slips haben String-Tangas ständigen Kontakt zum After, wodurch sie verstärkt Keime von dort aufnehmen und durch die natürliche Körperbewegung nach vorne in Richtung Scheide verteilen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, greift zu Slips aus Baumwolle, die bei 60 Grad waschbar sind.

» HILFE AUS DER NATUR

Als hilfreiches Mittel zur Vorbeugung bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten hat sich D-Mannose erwiesen. Dieser natürliche Zucker blockiert das Anhaften von Bakterien an der Blaseschleimhaut. Die Keime werden beim nächsten Wasserlassen einfach hinausgespült. Dadurch können erneute Infektionen vermieden werden. Manche Menschen reagieren aber mit leichten Verdauungsstörungen auf den Einfachzucker. Eine mögliche Einnahme von D-Mannose sollte im Vorfeld mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

» INTIMHYGIENE – BLOSS NICHT ÜBERTREIBEN

Der Schambereich sollte am besten einmal täglich mit warmem Wasser und ohne Seife gewaschen werden. Eine falsche Pflege – zum Beispiel mit herkömmlichen Duschgelen oder Intimsprays – zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Vagina. Nur wenn dieser intakt ist, kann er Bakterien und Pilze abwehren.

» „HONEYMOON-ZYSTITIS“? NEIN DANKE!

Um Blasenentzündungen vorzubeugen, raten Ärzte zum sofortigen Toilettengang nach dem Liebesspiel. Das ist vielleicht nicht ganz so romantisch, doch durch das Wasserlassen können eventuelle Bakterien direkt ausgeschwemmt werden. Bei einer bereits bestehenden Blasenentzündung sollten Frauen übrigens so lange auf Sex verzichten, bis diese komplett ausgeheilt ist.

Arbeiten, wenn andere schlafen: Schichtarbeit bedeutet enormen Stress für unsere Gesundheit. Um wach und konzentriert durch den Tag zu kommen, spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle.

INNERE UHR AUS DEM TAKT

Etwa sechs Millionen Deutsche arbeiten im Schichtdienst – und damit gegen die innere Uhr. Bleierne Müdigkeit, ein Kopf, der nicht mehr klar denken will und Magen-Darm-Erkrankungen können die Folgen sein. Das ist kein Wunder, denn unser Biorhythmus mag keine großen Abweichungen von der Norm. Je nachdem, in welcher Tageszeit wir uns befinden, sind unterschiedliche Organe aktiv. „Der Körper schaltet tagsüber auf Leistungsbereitschaft und nachts auf Ruhe, wodurch viele Körperfunktionen eingeschränkt werden“, sagt Veronika Cohrs, zuständig für betriebliche Gesundheitsförderung am Richtig Essen Institut in Rosenheim. Demnach sinken Puls und Blutdruck in der Nacht, während das Wärmebedürfnis steigt. Es werden nicht mehr so viele Verdauungsssekrete produziert und auch die Entgiftung der Leber wird durch Schichtarbeit beeinträchtigt. Aus Studien geht hervor, dass über 80 Prozent

aller Schichtarbeiter über Magen-Darm-Probleme klagen. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zählen zu den möglichen Langzeitfolgen. Es ist also umso wichtiger, sich ausgewogen zu ernähren.

OPTIMALER NÄHRSTOFFMIX

Die richtige Ernährung zu den richtigen Zeiten spielt eine wichtige Rolle, um die Strapazen der Schichtarbeit zu überstehen. „Schichtarbeiter sollten so gut wie möglich den normalen Tag-Nacht-Rhythmus der Nahrungsaufnahme einhalten“, empfiehlt Veronika Cohrs. Wichtig sei es, drei Hauptmahlzeiten pro Tag einzuplanen und zu festen Zeiten zu essen. Als ideale Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst, Joghurt und andere leicht verdauliche Speisen. Süße oder salzige Snacks sollten selten auf den Tisch kommen. Die Knabbereien katapultieren den Blutzuckerspiegel zwar in die Höhe – der Energieschub verpufft aber

9

i DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR JEDE SCHICHT

Frühschicht:

- » morgens eine Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Proteinen, z. B. Haferflocken und Obst mit Milch oder Joghurt oder Vollkornbrot mit Ei und Käse, zu sich nehmen
- » mittags eine warme Mahlzeit, die dem Mittagessen in der Normalschicht entspricht
- » eine nicht allzu üppige Mahlzeit zwischen 18 und 20 Uhr

Spätschicht:

- » vormittags ein Frühstück sowie ein Mittagessen vor Schichtbeginn
- » eine kleine Zwischenmahlzeit gegen 17 Uhr
- » ein leichtes Abendessen zwischen 19 und 20 Uhr
- » nach Schichtende eine leichte Spätmahlzeit, wie Magerquark mit Beeren oder körniger Frischkäse

Nachtschicht:

- » eine kleine Mahlzeit am Nachmittag nach dem Aufstehen
- » zwischen 19 und 20 Uhr ein leichtes Abendessen vor Arbeitsbeginn
- » eine warme Mahlzeit gegen Mitternacht, z. B. eine Suppe oder Gerichte mit magerem Fleisch, Fisch oder Eiern; Beilagen: Kartoffeln, Reis, Gemüse, Salate
- » zwei Stunden vor Arbeitsende eine Zwischenmahlzeit
- » ein leichtes Frühstück nach Schichtende und ggf. ein Mittagessen zu entsprechender Uhrzeit

genauso schnell wieder, wie er gekommen ist. Um Leistungstiefs vorzubeugen, sollten Sie stattdessen auf nährstoffreiche Kost zurückgreifen. Für die Hauptmahlzeiten sind hochwertige Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch- und Hülsenprodukte geeignet. Als Beilagen empfehlen sich Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis sowie Gemüse und Salate. Kombiniert mit gesunden Fetten aus Pflanzenölen, Nüssen, Lachs und Avocado versorgen sie unseren Körper mit allen erforderlichen Mikro- und Makro-nährstoffen. Veronika Cohrs rät Schichtarbeitern, vorzukochen, um mit wenig Aufwand abwechslungsreiche Mahlzeiten zusammenzustellen: „Beilagen wie Reis lassen sich gut in größeren Mengen vorbereiten und in mehreren Portionen einfrieren. Diese können dann zusammen mit Gemüse, Fleisch oder Fisch mit zur Arbeit genommen werden.“

VORSICHT VOR DER ZUCKERFALLE!

Das A und O einer gesunden Ernährung ist es, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) spricht von einer täglichen Trinkmenge von 1,5 Litern, um unseren Kreislauf in Schwung zu halten. Grundsätzlich gilt auch bei der Getränkewahl: Tappen Sie nicht zu häufig in die Zuckerfalle! Limonaden und Säfte befeuern Konzentrationsschwächen. Sich nur mit Kaffee durch die Schicht zu retten, ist ebenfalls kein Patentrezept. Stattdessen sollten Sie verstärkt auf Wasser und warme Getränke wie Früchte- oder Kräutertees setzen.

Wie kommen Schichtarbeiter fit und gesund über den Tag? Hilfreiche Tipps dazu und weitere spannende Themen hören Sie in unserem neuen Podcast. Bei Spotify, iTunes und Co. oder unter www.heimat-krankenkasse.de/podcast

KRACH

IM SCHLAFZIMMER

Rrrrrrrch! Dieses Geräusch kann Wände und Türen durchdringen – und dröhnt manchmal so laut wie ein vorbeirauschender Lkw. Millionen Deutsche schnarchen. Doch was steckt hinter dem lästigen Sägen und was hilft dagegen?

Man wälzt sich zur Seite. Drückt sich das Kopfkissen ans Ohr. Doch es gibt kein Entkommen. Höchstens, wenn man die Flucht ins Nebenzimmer ergreift oder den Bettpartner auf die Couch verbannt. Die Angaben darüber, wie viele Deutsche tatsächlich schnarchen, gehen recht weit auseinander. Der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zufolge schnarchen etwa 20 bis 46 Prozent aller Männer und acht bis 25 Prozent aller Frauen im mittleren bis hohen Lebensalter. Dabei schnarchen die Herren der Schöpfung häufiger, weil sie stärker mit Übergewicht an Hals und Bauch kämpfen und ihr Adamsapfel den Pharynx (Rachen) verengt. Eines aber gilt für beide Geschlechter: Je älter Frau und Mann werden, desto häufiger schnarchen sie. So holen Frauen vor allem nach der Menopause rasant auf, weil ihr Östrogenspiegel sinkt – und damit auch das Weichteilgewebe im Mund- und Rachenraum erschlafft.



WARUM WIR SCHNARCHEN

So stark wie die Geräuschkulissen unterscheiden sich auch die Ursachen fürs Schnarchen. Mal ist es eine krumme Nasenscheidewand, mal eine höhergelagerte Zunge. In den meisten Fällen aber liegt die Schuld bei zu engen Atemwegen. Sobald wir einschlafen, entspannt sich unsere Muskulatur im Hals- und Rachenraum – „und es erhöht sich die Vibrationsbereitschaft des Weichgewebes“, wie die DGSM erklärt. Weil sich die Luft durch die verengten Atemwege zwängen muss, fangen Gaumensegel und Zäpfchen an zu flattern – und das nächtliche Konzert beginnt. Die gute Nachricht: Die Rhonchopathie, so der medizinische Begriff fürs Schnarchen, mag zwar nerven – gesundheitlich aber ist sie in der Regel unbedenklich. „Es handelt sich um keine Erkrankung mit einer medizinischen Gefährdung“, beruhigen die Forscher. Erst wenn der Atem wiederholt für mehrere Sekunden aussetzt, sollten Spezialisten aufgesucht werden, um eine ernst zu nehmende Schlafstörung – die sogenannte Schlafapnoe – auszuschließen.

i VERHALTENSTIPPS GEGEN DAS SCHNARCHEN

- » Übergewicht reduzieren
- » Rückenlage vermeiden
- » Kein Alkohol vorm Zubettgehen
- » Nicht rauchen
- » Abends auf üppige Mahlzeiten verzichten

Tipp: Auf www.heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse finden Sie verschiedene Angebote zur Ernährungsberatung oder Raucherentwöhnung.

WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Eines vorab: Es gibt kein Allheilmittel gegen Schnarchen. Es gibt aber Wege, den Lärmpegel zu senken. „Das Körpergewicht zu reduzieren, geht häufig mit einer Verringerung des Schnarchens einher“, erklären die Experten. Übergewicht zählt nämlich zu den bedeutendsten Ursachen – aus einem simplen Grund: Ein Teil der Extrakilos verteilt sich gerne auf den Mund- und Rachenbereich, was den Luftweg zusätzlich verengt. Manchmal hilft es auch schon, auf den abendlichen Schlummertrunk oder den einen oder anderen Glimmstängel zu verzichten – Alkohol und Nikotin gehören ebenfalls zu den größten Risikofaktoren, weil sie die Atmungsaktivität erheblich einschränken.

RÜCKENSCHLÄFER SIND OFT SCHNARCHER

Auch die Schlafposition kann entscheidend sein: Viele Menschen schnarchen nämlich nur, wenn sie auf dem Rücken schlafen. Der Unterkiefer klappt dann nach unten, die Zunge rutscht leicht in den Rachen und verengt den Atemweg. Diese Personen schlafen am besten auf der Seite – oder stopfen sich ein paar zusätzliche Kissen unter ihren Kopf. Welche Anti-Schnarch-Strategie die richtige ist, hängt von den Ursachen ab. Falls partout nichts helfen will, sollten spezialisierte Hals-Nasen-Ohren-Ärzte oder Schlaflabore untersuchen, ob mehr als nur „nervige Atemgeräusche“ dahinterstecken.

Warum ist es besser, auf der linken Körperseite zu schlafen? Wie schaffen wir es raus aus dem Winterschlaf? Antworten finden Sie unter www.instagram.com/fitmacher



HÜLSENFRÜCHTE

Sie zählen zu den bedeutendsten Kulturpflanzen, machen satt und schonen den Geldbeutel: Hülsenfrüchte sind so angesagt wie nie zuvor. Vor allem als Fleischersatz machen Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. derzeit groß Karriere, denn ihr Eiweißgehalt ist beeindruckend.

Deftiger Eintopf, Linsensuppe, Bohnen mit Speck – in der traditionellen deutschen Küche finden sich zahlreiche Gerichte mit Hülsenfrüchten. Heute haben Spitzenköche das heimische Gemüse wiederentdeckt, denn es lässt sich raffiniert neu interpretieren und bietet allerlei Nährstoffe: Es ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Vitamin B₁, B₆ sowie Folsäure und dabei besonders kalorienarm.

100 Gramm Linsen enthalten etwa genauso viel Eiweiß wie dieselbe Menge eines Schweineschnitts. Diese Eigenschaft macht Hülsenfrüchte speziell für Vegetarier und Veganer sehr interessant. Denn als Grundbaustein ist Eiweiß überlebenswichtig für den Zellaufbau und alle Körperfunktionen. Kleiner Tipp: Ihre volle biologische Wertigkeit entfalten Hülsenfrüchte in Kombination mit anderen Eiweißträgern wie Beilagen aus Getreide (siehe Rezept).

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Es gibt viele Gründe dafür, Erbsen, Linsen, Bohnen und Co. öfter auf den Speiseplan zu setzen. So wirken sich die in Hülsenfrüchten enthaltenen

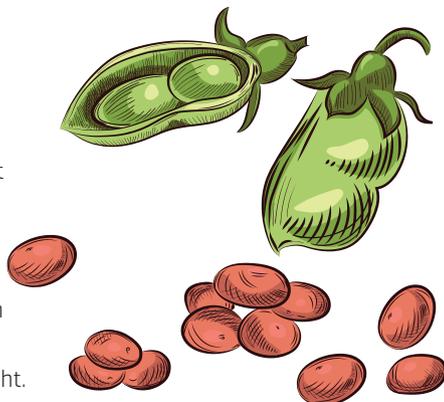
ROTE LINSEN

Saison: ganzjährig.

Besonderheiten: sind bereits geschält und ideal für die schnelle Küche; werden nach kurzer Zeit weich und sämig.

Zubereitung: müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind in nur fünf bis zehn Minuten fertig gekocht.

Schmecken gut: in Suppen, Salaten, Curry-Gerichten und als Dip.



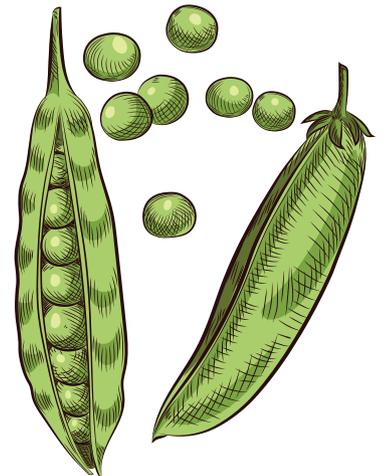
ZUCKERERBSEN

Saison: Mai bis Oktober.

Besonderheiten: schmecken süßer als ihre Verwandten und können dank früher Ernte und kaum ausgereifter Samen mitsamt ihrer Hülle gegessen werden.

Zubereitung: Frisch geerntete Erbsen sollten etwa zwölf Stunden einweichen. Anschließend für 90 Minuten in kochendem Wasser garen.

Schmecken gut: in Suppen, Eintöpfen, zu Fleisch und Kartoffelpüree.



Saponine positiv auf den Cholesterinspiegel aus und senken das Risiko für koronare Herzkrankheiten. Auch für Typ-2-Diabetiker sind Hülsenfrüchte ein ideales Nahrungsmittel, denn sie lassen die Blutzuckerkonzentration nur langsam ansteigen. Hinzu kommen die vielen Ballaststoffe. Diese beugen zum Beispiel Verstopfung vor und sollen vor Dickdarmkrebs schützen. Auch die Risiken für Übergewicht und Bluthochdruck werden gesenkt. Menschen, die unter Gicht leiden, sollten übrigens auf Hülsenfrüchte verzichten, denn die enthaltenen Purine (Eiweißverbindungen) treiben den Harnsäurespiegel in die Höhe.

BELIEBTE HÜLSEN- FRÜCHTE IM ÜBERBLICK

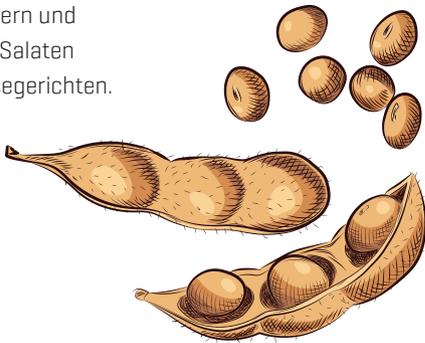
SOJABOHNEN

Saison: ganzjährig.

Besonderheiten: Eine halbe Tasse enthält in etwa so viel Eiweiß wie ein 150-Gramm-Steak. Gluten- und laktosefrei und besonders gefragt als Fleisch- und Milchersatz.

Zubereitung: über Nacht einweichen, bevor man sie kochen kann. Mit der vierfachen Menge an Wasser kochen.

Schmecken gut: als Beilage zu Fisch, Eiern und in Suppen, Salaten und Gemüsegerichten.



TIPPS ZUR BESSEREN VERTRÄGLICHKEIT

„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“ – diese Redewendung hat sicher jeder schon einmal gehört. Hülsenfrüchte enthalten schwer verdauliche Ballaststoffe, die zu Blähungen führen können. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte die Mengen langsam steigern, um den Körper an den Verzehr zu gewöhnen. Gewürze wie Anis, Kümmel oder Majoran sorgen für eine bessere Verträglichkeit. Auf keinen Fall sollten die Hülsenfrüchte roh verzehrt werden, weil sie verschiedene schädliche Stoffe enthalten, die erst beim Erhitzen zerstört werden. Am sichersten ist es, die Hülsenfrüchte unter fließendem Wasser abzuspülen und sie über Nacht einweichen zu lassen, damit bereits gelöste, aufblähende Stoffe verloren gehen. Das Einweichwasser sollte anschließend weggeschüttet werden.

Vegane Bohnen- Amarant-Bratlinge

Zutaten für etwa zehn Bratlinge

- | | | |
|--|---|---|
| » 80 g getrocknete Tomaten | » 1 TL Misopaste | » frisch gemahlener Pfeffer |
| » 100 g Amarant | » 50 g Hanfsamen | |
| » 125 ml Wasser | » 1 EL Senf, z. B. Dijon-Senf | |
| » 1 Dose rote Bohnen (Abtropfgew. 225 g) | » 2 EL gehackte glatte Petersilie | Zum Braten: |
| » 1 Dose Mais (Abtropfgew. 140 g) | » 50 g Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke | » etwa 80 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl |
| » 100 g Zwiebeln | » Salz | |
| » 1 Knoblauchzehe | | |

1 Vorbereiten

Tomaten mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Amarant mit heißem Wasser kurz abspülen. 125 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Amarant unter Rühren einstreuen, wieder zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren etwa 35 Min. mit Deckel quellen lassen. Rote Bohnen und Maiskörner auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten abgießen und in Stücke schneiden. Bohnen und Maiskörner grob hacken.

2 Zubereiten

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Misopaste und Tomaten darin andünsten. Topf vom Herd nehmen. Hanfsamen, Bohnen, Mais, Senf, Petersilie, Amarant und Gustin unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Min. quellen lassen. Mit feuchten Händen etwa 10 gleich große Bratlinge formen.

3 Etwas von dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge etwa 5 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die fertigen Bratlinge warm stellen. Die restlichen Bratlinge auf die gleiche Weise zubereiten.



Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Nährwerte pro 100 g: E: 5,2 g, F: 11 g, KH: 18 g, kcal: 191

Quelle: Dr. Oetker Versuchsküche

TIPPS FÜR IHRE HAUSAPOTHEKE

Der Magen drückt, der Kopf dröhnt, der Kleine hat sich das Knie aufgeschürft – bei leichten Wehwehchen ist die Hausapotheke oft der Retter in der Not. Aber was gehört alles in eine gut gepflegte Hausapotheke? Und wo bringe ich sie unter?

DER RICHTIGE PLATZ

Bei mehr als der Hälfte der Deutschen befindet sich die Hausapotheke im Bad. Das ist die denkbar schlechteste Lösung, weil Arzneien in feuchten Räumen an Wirksamkeit einbüßen. Medikamente mögen es trocken und lichtgeschützt – im Schlafzimmer, Flur oder in der Abstellkammer.

WELCHE MEDIKAMENTE SIND UNVERZICHTBAR?

In die Hausapotheke gehören alle Arzneien, die nicht verschreibungspflichtig sind. Um die Kleinen optimal versorgen zu können, sollten Sie die Medikamente auch in kindgerechten Dosierungen bereithalten.

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden
- Salben/Cremes gegen Sonnenbrand oder Insektenstiche
- Desinfektionsmittel für die Wundversorgung
- Wund- und Heilsalbe
- Gel oder Salben für Sportverletzungen

PRAKTISCHES ZUBEHÖR

Eine Splitterpinzette und eine Zeckenzange gehören in jede Hausapotheke. Abgerundet wird das Medizinschränkchen mit einem Fieberthermometer, einer Erste-Hilfe-Anleitung sowie einem Zettel mit wichtigen Kontaktdaten [Arzt, Krankenhaus, Giftnotruf] – so haben Sie diese Nummern im Notfall sofort zur Hand.

VERBANDSMATERIAL

Neben Heftpflastern und Sprühpflastern sollten Sie Mullbinden und sterile Kompressen bereithalten. Für die schnelle Hilfe füllen Sie die Hausapotheke am besten auch mit Kühlkompressen und speziellerem Verbandszeug für Brandwunden oder Wundauflagen auf.

KINDER SCHÜTZEN

Das Schränkchen oder der Koffer, in dem die Medikamente und Verbände verstaut werden, sollten unbedingt abschließbar sein. Kinder sind neugierig und klettern gerne. Aus diesem Grund reicht es nicht, die Hausapotheke ins oberste Schrankfach zu verfrachten.

EIN FALL FÜR DIE TONNE

Kontrollieren Sie die Medikamente auf ihr Verfallsdatum. Abgelaufene Medikamente sind oft nicht mehr wirksam. In die Toilette gehören sie aber auf keinen Fall. Stattdessen sind alte Arzneimittel ein Fall für die Restmülltonne – am besten verpackt in undurchsichtigen Tüten. Bei Mitteln wie zum Beispiel Salben oder flüssigen Zubereitungen sollte das Anbruchdatum auf der Verpackung notiert werden, da diese nur begrenzt haltbar sind [siehe Beipackzettel].



Anzeige

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Gewinnen Sie ein Blackbox-Set von BLACKROLL®

Mit dem Blackbox-Set verlosen wir eines der beliebtesten Produkte von BLACKROLL®. In diesem Set finden sich die besten Tools, um Muskelverspannungen und Faszienverklebungen zu lösen, die Durchblutung anzuregen und die muskuläre Leistung zu steigern. Das Set besteht aus einer Standard-Faszienrolle, einer Mini-Faszienrolle, zwei Faszienbällen, einer DVD sowie einer Übungskarte. Mit der Standard-Faszienrolle bekommen Sie ein hochwirksames Massage-Tool an die Hand, mit dem Sie Ihre Muskeln, insbesondere den Rücken, das Gesäß und die Beine, großflächig behandeln können. Kleinere Muskelgruppen, darunter die Füße, Waden und Arme, therapieren Sie am besten mit der BLACKROLL® Mini, deren Handhabung besonders einfach ist. Mit den Faszienbällen lassen sich Muskeln punktuell behandeln. Kurzum: Wenn Sie Muskeln aufbauen wollen, Dysbalancen beseitigen oder Ihre Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten, treffen Sie mit dem Blackbox-Set von BLACKROLL® garantiert die richtige Wahl! **Mehr Infos unter www.blackroll.com**

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

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 30.04.2019. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „Bärenstarke Kinderkost“ lautete „1961“. Unter www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiele finden Sie die Gewinner der letzten Ausgabe. Alle Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Wie viele Millionen Menschen in Deutschland arbeiten im Schichtdienst?

a) 6 b) 21

Das Blackbox-Set wurde von der Firma BLACKROLL® gesponsert.



BEKANNTMACHUNG

Die gesetzlichen Krankenkassen sind nach dem Sozialgesetzbuch dazu verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung des Vorstands einschließlich Nebenleistungen sowie wesentliche Versorgungsregelungen in ihrer Mitgliedszeitschrift zu veröffentlichen. Der Vorstand der Heimat Krankenkasse wurde 2018 mit einem Jahresgehalt in Höhe von 166.797 Euro vergütet (variable Bestandteile: max. 17 Prozent der Grundvergütung). Der Dienstwagen konnte auch privat genutzt werden. Das Gehalt wird jährlich mit dem Verwaltungsrat vereinbart, entspricht dem Durchschnitt vergleichbarer Kassen und liegt im Rahmen der vom Bundesversicherungsamt vorgeschlagenen Bandbreite. Übergangsregelungen nach Ablauf der Amtszeit bestehen ebenso wenig wie Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -bindung. Der Vorstand ist in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert, die betriebliche Altersversicherung erfolgt über die Condor Versicherungen.

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:** Rebecca Schirge, Lea Waskowiak; **Kreativdirektor:** Uwe Burmeister; **Grafik:** Angélique Casson; **Redaktionsleitung:** Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: iStock (S. 3, 7, 9); Shutterstock (S.1, 3, 4, 6, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24); Freepik (S. 4, 10); Dr. Oetker (S. 21); Universitätsklinikum Köln (S. 5); BLACKROLL AG (S. 23)

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.



WIR SUCHEN SIE!

AUSBILDUNG ZUR/ZUM SOZIALVERSICHERUNGS- FACHANGESTELLTEN 2019

Ihre Ansprechpartnerin:
Maren Konoplev
Telefon: 0521 92395-3302
bewerbung@heimat-krankenkasse.de

Nähere Infos finden Sie unter
www.heimat-krankenkasse.de/ausbildung

Eine rundum gute und zuverlässige Betreuung unserer Kunden ist unsere wichtigste Aufgabe. Dafür setzen wir uns jeden Tag aufs Neue ein: freundlich, kompetent und hilfsbereit – so wie unsere Kunden uns kennen.

Dies wollen wir auch für die Zukunft sicherstellen und suchen Auszubildende, die sich in unserem Haus dieser Aufgabe stellen möchten. Serviceorientiertes Denken und eine strukturierte Arbeitsweise sind die Stärken, die Sie für die Ausbildung zur/zum „SoFa“ mitbringen sollten.

Wir bieten unseren Auszubildenden eine erstklassige Ausbildungsbetreuung, eine gute Bezahlung und viele Sonderleistungen, Azubi-Paten in jedem Team, attraktive Angebote aus unserem betrieblichen Gesundheitsmanagement und vor allem: **einen interessanten Beruf mit Zukunft.**

