

AUSGABE NR. 2/2019  
www.heimat-krankenkasse.de

**HEIMAT**  
KRANKENKASSE

# Fitmacher

*Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse*

## **MIT HERZ**

Organspende rettet Leben

## **INTERVALLFASTEN**

Essen in bestimmten  
Zeitfenstern

## **GEGEN JEDE REGEL**

Tabuthema  
Menstruation -  
Tipps, Fakten,  
Mythen

## **MEAL PREP**

Mit Planung zu einer  
gesunden Ernährung



## Gesund essen – ohne Stress



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir verfügen heute über ein reichhaltiges Angebot an frischen und gesunden Lebensmitteln. Zudem gibt es unzählige Ratgeber und Informationen darüber, wie sie funktionieren soll – die gesunde Ernährung. Und doch will es uns an vielen Tagen nicht so recht gelingen, unsere

Mahlzeiten gesundheitsbewusst zusammenzustellen. An jeder Ecke locken preiswerte Snacks und Getränke, die uns trotz hohem Energiegehalt nur schlecht sättigen. Unnötige Kalorien, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker gibt es gratis dazu. Und täglich selber kochen? Dafür fehlt vielen schlichtweg die Zeit und Muße. Eine mögliche Lösung: Meal Prep, vielleicht besser bekannt als Vorkochen. Wie das auch im Berufsalltag funktionieren kann, lesen Sie auf den Seiten 20–21.

Ein weiterer Ernährungstrend, der zurzeit in aller Munde ist, nennt sich Intervallfasten. Eine Form der Ernährung, mit der Sie nicht nur kurzfristig ein paar Pfunde verlieren, sondern auch langfristig ein gesundes Gewicht halten können. Der Clou dabei: Sie zählen keine Kalorien, sondern die Stunden zwischen den Mahlzeiten. In unserem Fokus-Thema erfahren Sie, wie sich Intervallfasten auf Gewicht und Gesundheit auswirken kann.

Rundum fit werden – das gelingt in der warmen Jahreszeit noch leichter. Denn neben gesundem Essen tut uns viel Bewegung an der frischen Luft jetzt richtig gut. Ob gemeinsame Fahrradtouren nach Feierabend, ein paar Bahnen schwimmen am frühen Morgen im Freibad oder mal eine Partie Discgolf (S. 16–17) – wählen Sie den Sport, der Ihnen guttut!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

*Klemens Kläser*

Ihr Klemens Kläser  
Vorstand

## WUSSTEN SIE SCHON ...?

### 1.000 Mal

so lang wie die Entfernung von der Sonne zur Erde ist unsere DNA. Unser Erbgut besteht aus 3,2 Milliarden Zellbausteinen, die aneinandergereiht bis zu einem Meter erreichen würden. Da wir uns aus 100 Billionen Zellen zusammensetzen, ergäbe das einen 150 Milliarden Kilometer langen DNA-Strang – ein wahrlich astronomischer Wert!

Quelle: Spektrum der Wissenschaft

### Bereits zehn Minuten

Meditation am Tag reichen aus, um die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Denn wer sich täglich einen Moment der Ruhe gönnt, kann seine kognitiven Aufgaben im Anschluss schneller und genauer lösen. Dazu müssen wir keine Meditationsprofis sein – auch Einsteiger können mit regelmäßigen Übungen schnelle Erfolge erzielen.

Quelle: Frontiers of Neuroscience

### Für 46 Prozent

der Menschen sind andere Personen, vor allem Familienangehörige, die größte Glücksquelle in ihrem Leben. Das hat eine Studie von japanischen und amerikanischen Wissenschaftlern ergeben. Auf Platz zwei folgt unser tägliches Essen mit 16 Prozent. 14,5 Prozent der Teilnehmer finden ihr Glück hauptsächlich in der Arbeit.

Quelle: Apotheken Umschau

### 35 Kilogramm

Obst und Gemüse wirft jeder Europäer durchschnittlich im Jahr weg. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Europäischen Kommission. Wir produzieren so viel Müll, dass sich jedes Jahr insgesamt mehr als 17 Millionen Tonnen Obst- und Gemüseabfall ansammeln.

Quelle: Europäische Kommission



6

Intervallfasten lässt Pfunde purzeln und fördert die Gesundheit



12

Hubert Knicker über sein Spenderherz und Organspenden



16

Volltreffer: mit Discgolf spielerisch fit bleiben



20

Gesund und effizient: Meal Prep ist mehr als nur ein Trend

## In diesem Heft:

### IM FOKUS

- 6 Essen nach der Uhr – Intervallfasten ist in aller Munde

### LEISTUNG & ANGEBOT

- 10 Kurs halten – unsere Online-Angebote für zu Hause

### KÖRPER & WISSEN

- 14 Gute Tage, schlechte Tage? Tabuthema Menstruation

### LEBEN & GESUNDHEIT

- 12 Herzessache – was wir mit Organspenden bewirken können
- 16 Der große Wurf – Discgolf ist Sport für jede Generation
- 18 Fit im Haushalt – wie wir tägliches Einerlei in effektives Work-out verwandeln
- 20 Einmal kochen, mehrmals genießen – Meal Prep, ein Food-Trend aus den USA

### FAMILIE

- 22 Zeckenalarm – wie wir Zecken richtig entfernen

4 News

- 23 Gewinnspiel/Impressum





# SELBSTIRONIE STÄRKT DIE PSYCHE

Sich selbst aufs Korn nehmen, statt Witze auf Kosten anderer zu machen? Menschen, die zur Selbstironie neigen, sind in ihrem Leben glücklicher und zufriedener. Zu diesem Ergebnis gelangten Wissenschaftler aus dem spanischen Granada, die verschiedene Arten sowie Auswirkungen von Humor untersucht haben. Wer über sich selbst lachen kann, gewinnt die Wertschätzung von Menschen um sich herum und kann mit Problemen und negativen Gefühlen besser umgehen. Entgegen der Vermutung, dass sich Selbstironie negativ auf die Psyche auswirkt, fühlen sich Menschen gestärkt, führen bessere soziale Beziehungen – und wirken obendrein attraktiver auf das andere Geschlecht.

## BERATUNGSTAG DER BARMENIA KRANKEN- VERSICHERUNG

Extra-Absicherung für Reise, Zähne, Brille und Co. erwünscht? Versicherte der Heimat Krankenkasse genießen bei der Barmenia Krankenversicherung besondere Konditionen. In unserer Hauptgeschäftsstelle in Bielefeld können Sie sich ab sofort jeden Dienstag zwischen 13 und 17 Uhr auch persönlich von Kundenberatern der Barmenia zu allen Zusatzversicherungen informieren lassen. Reservieren Sie Ihren persönlichen Termin einfach unter **0800 1060100**. Weitere Informationen finden Sie auf **[www.extra-plus.de](http://www.extra-plus.de)**.

FACHBEGRIFF  
ERKLÄRT

### WAS SIND ANTIOXIDANTIEN?

Antioxidantien sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden. Sie wehren sogenannte freie Radikale ab, die Zellschäden im Körper verursachen können. Natürliche Antioxidantien isolieren die Schädlinge – und schützen uns damit vor Alterung und ernsten Krankheiten.



## NACHGEFRAGT

... bei Dr. med. Hubert Scheuerlein,  
leitender Facharzt des Darm-  
zentrums im St. Vincenz-  
Krankenhaus Paderborn



## DARM- KREBS- VORSORGE

### Immer mehr junge Menschen erkranken an Darmkrebs. Woran liegt das?

Der Anstieg bei unter 50-jährigen Patienten wird seit Beginn der 1990er-Jahre beobachtet. Die Gründe dafür sind letztlich unbekannt. Bei fünf bis zehn Prozent der Betroffenen liegen im weitesten Sinne genetisch bedingte und heute auch diagnostizierbare Ursachen zugrunde. Außerdem werden Umweltfaktoren wie zum Beispiel Bewegungsmangel und Rauchen verantwortlich gemacht.

### Worauf sollten junge Menschen besonders achten, um das Darmkrebsrisiko gering zu halten?

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport, Vermeidung von Übergewicht, nicht rauchen und eine gesunde Ernährung. Eine spezifische Diät Empfehlung gibt es nicht. Sie sollten allerdings auf eine ausreichende Ballaststoffaufnahme und einen geringen Alkoholkonsum achten. Mehr als 100 Gramm Alkohol pro Woche erhöhen das Darmkrebsrisiko. Auch rotes und verarbeitetes Fleisch sollte nur in geringen Mengen und nicht täglich konsumiert werden, Obst und Gemüse dafür vermehrt mit bis zu fünf Portionen pro Tag.

### Wann ist eine Früherkennung von Darmkrebs sinnvoll?

Grundsätzlich ist für alle Menschen im entsprechenden Alter [siehe Infokasten] eine Untersuchung anzuraten. Für Risikogruppen ist schon eine frühere Vorsorge sinnvoll. Dazu gehören enge Verwandte von Patienten mit sporadischem Darmkrebs oder Dickdarmpolypen, Angehörige aus Familien mit Darmkrebshäufung und Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

### ! EINLADUNG ZUR DARMKREBSVORSORGE

Darmkrebs kann jeden von uns treffen, allein in Deutschland jährlich rund 70.000 Menschen. Wird Darmkrebs rechtzeitig erkannt, lässt sich die Erkrankung jedoch wirksam behandeln. Damit Sie gesund bleiben, lädt die Heimat Krankenkasse Sie zwischen Ihrem 50. und 65. Geburtstag schriftlich zur Darmkrebsvorsorge ein. Ziel ist, Sie bestmöglich über die Inhalte der Vorsorgeuntersuchung aufzuklären. Die Entscheidung, ob Sie an der Darmkrebsvorsorge teilnehmen oder nicht, treffen Sie selbst. Zwei Mal im Abstand von zehn Jahren können Sie einen Termin für eine kostenlose Darmspiegelung vereinbaren. Da Männer unter 55 Jahre häufiger an Darmkrebs erkranken als Frauen, haben sie seit 2019 bereits ab 50 Jahre Anspruch auf die Darmspiegelung – für Frauen bleibt das Anspruchsalter von 55 Jahre bestehen. Mehr zur Darmkrebsvorsorge und möglichen Alternativen zur Darmspiegelung finden Sie unter [www.heimat-krankenkasse.de/darmkrebsvorsorge](http://www.heimat-krankenkasse.de/darmkrebsvorsorge)

## NEU: IMPFUNG GEGEN **GÜRTELROSE**

Über lange Jahre hat sie fast jedes Kind irgendwann bekommen: die Windpocken. Was viele nicht wissen: Das Virus tragen wir lebenslang in unseren Nervenzellen. Und nicht selten tritt es im späteren Alter als Herpes Zoster, besser bekannt als Gürtelrose, wieder in Erscheinung. Mehr als 300.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr daran. Gürtelrose äußert sich durch brennende Schmerzen und eine bandartige Ausbreitung von Bläschen auf der Haut. Betroffen sind meist Rumpf und Brustkorb. Auch nach Abklingen des Hautausschlages kann noch für Monate ein Nervenschmerz bestehen bleiben. Die gute Nachricht: Alle Personen ab 60 Jahre können sich nun dagegen impfen lassen. Die Kosten werden in vollem Umfang von der Heimat Krankenkasse übernommen. Bei Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen ist die Impfung auch schon im Alter von 50 Jahren möglich. Die Impfung wird von der STIKO empfohlen. Wenden Sie sich einfach an Ihren Hausarzt.

16:8

1:1

# ESSEN NACH DER UHR

*Pfunde verlieren, ohne zu hungern? Den Blutdruck senken, die Zellen verjüngen? Die Gesundheitsversprechen des Intervallfastens sind in aller Munde. Was hat es auf sich mit dem Ernährungstrend?*

**S**upermärkte, Kühlschränke? Drei bis fünf Mahlzeiten am Tag? Von solch einem Schlaraffenland konnten unsere Urahnen nur träumen. Als Selbstversorger lebten sie von der Hand in den Mund. Mal hatten sie Glück und spürten frische Beeren und Früchte auf oder erlegten einen Hirsch mit Pfeil und Bogen. Dann schlemmten sie ungehemmt und schlugen sich die Bäuche voll. Mal aber bekamen sie über Stunden, Tage und sogar Wochen nichts zwischen die Zähne. Dann zehrte ihr Körper von den angefüllten Fettreserven, um den plagenden Hunger zu überstehen. Dieser Wechsel zwischen Zeiten des Genusses und des Verzichts, zwischen Essenaufnahme und Essenspausen ist so alt wie die Menschheit selbst. Heute erleben wir die Wiederentdeckung dieser urzeitlichen Ernährungsweise: Das sogenannte Intervallfasten wird als Wunderwaffe im Kampf gegen die Pfunde und für einen gesunden Körper angepriesen. Aber wie funktioniert die Ernährungsform und was bewirkt sie im Körper?



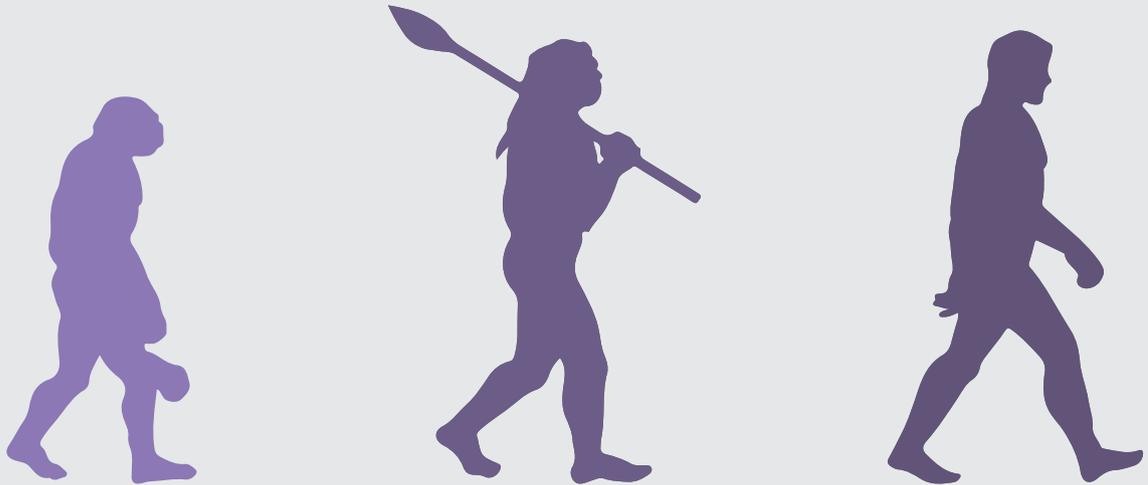


„Das Intervallfasten fällt vielen Menschen leichter als eine klassische Diät“

*Heidi Brünion, Leiterin des Richtig Essen Instituts in Rosenheim*

## STUNDEN STATT KALORIEN ZÄHLEN

Die Regeln des Intervallfastens sind klar und simpel. Wie der Name verrät, bedeutet es, zeitweise auf Speisen und bestimmte Getränke zu verzichten. „Es geht nicht darum, was man isst, sondern wann man isst“, erklärt Heidi Brünion, Leiterin des Richtig Essen Instituts in Rosenheim. Im Unterschied zu herkömmlichen Diäten werden beim Intervallfasten nicht die Kalorien gezählt, sondern die Stunden. Der große Vorteil: Es ist nicht erforderlich, die Ernährungsweise radikal umzustellen. Anders als bei traditionellen Fastenkuren, wie etwa dem Heilfasten, bleiben auch die Pausen zwischen den Mahlzeiten relativ kurz. Gefastet wird nicht etwa fünf Tage bis mehrere Wochen, sondern je nach Methode 16 Stunden am Tag, an zwei Tagen in der Woche oder an jedem zweiten Tag (siehe Infokasten). Während der Verzichtphasen kommen nur kalorienfreie Getränke wie ungesüßte Tees oder Wasser auf den Tisch. Dafür darf in den Essenszeiten ganz normal gegessen werden – ohne Vorschriften und ohne schlechtes Gewissen. „Deswegen ist diese Diät für viele Menschen leichter durchzuhalten als eine klassische“, sagt Heidi Brünion. „Grundsätzlich sollte man aber auch beim Intervallfasten auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten und dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zuführen.“ Andernfalls gerät der Körper in eine gesundheitliche Schieflage und die positiven Effekte verpuffen.



## INTERVALLFASTEN: ABER WIE?

**Die 16:8-Methode:** Die beliebteste Variante, die vermutlich am einfachsten durchzuhalten ist. Sie sieht vor, dem Körper täglich eine Ruhezeit von 16 Stunden ohne Essen zu gönnen und nur in einem kurzen Zeitfenster von bis zu acht Stunden zu essen. Wer zum Beispiel schon um 18 Uhr zu Abend isst, könnte das Frühstück auf 10 Uhr morgens verschieben. Manche lassen Abendbrot oder Frühstück auch einfach aus, um einen entsprechenden Zeitrhythmus zu finden.



**Die 5:2-Methode:** Dieses Konzept sieht vor, an fünf Tagen in der Woche normal zu essen und an zwei Tagen nicht mehr als 500 bis 600 Kalorien zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa einem leichten Gericht wie magerem Hähnchen mit Gemüse. Auf Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sollte man an diesen beiden Tagen verzichten. Die Fastentage sollten nicht aufeinanderfolgen.



**„Alternate-Day-Fasting“:** Einen Tag hungern, einen Tag futtern. Auch bei dieser Methode sollte die Kalorienzahl während der Fastentage auf maximal 600 heruntergeschraubt werden. Zwischen den kleinen Mahlzeiten sollten zudem mindestens fünf Stunden liegen.



## SNACKS ALS DICKMACHER

Hungerperioden wie zu Zeiten der Mammuts und Säbelzahn tiger müssen wir in der westlichen Welt zum Glück nicht mehr durchstehen. Ganz im Gegenteil. Heute gibt es alles, was der Magen begehrt – und zwar immer und überall. Dieser Überfluss hat aber auch seine Schattenseiten, wie Heidi Brüñion erklärt: „Die ständige Verfügbarkeit von Essen zählt zu den Hauptursachen für Übergewicht.“ Schuld sind vor allem die kalorienreichen Snacks, die wir zwischen den Mahlzeiten zu uns nehmen. Die Handvoll Chips oder das Stück Schokolade lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, ihn nach dem Verzehr aber genauso schnell wieder abflauen – und den Körper nach dem nächsten Energieschub, nach dem nächsten Snack verlangen. Die Folge: Wir essen häufig mehr, als wir eigentlich brauchen, und sammeln fleißig Fettreserven an. Fettreserven, die sich gerne in der Hüft- und Bauchgegend breitmachen. „Weil es keine Hungerphasen mehr gibt, befindet sich der Körper ständig im Speichermodus. Die möglichen Folgen sind Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder auch eine Fettleber“, warnt die Ernährungsexpertin vor den gesundheitlichen Risiken von Übergewicht.



## VOM SPEICHER- IN DEN ABNEHMMODUS

Wer abnehmen und damit seine Gesundheit fördern will, will keine Energie speichern, sondern er will sie verbrennen. Um den Körper auf diesen Fettabbau „umzuprogrammieren“, braucht es Zeiten ohne Nahrung. Das Intervallfasten hilft, dem Teufelskreis aus Snacks und Heißhungerattacken zu entfliehen. Dank der bewussten Essenspausen lernt unser Körper, was er braucht und was er vielleicht nicht unbedingt braucht. Vor allem aber lernt er, auf seine eigenen Fettreserven zurückzugreifen, um die Zellen mit Energie zu versorgen. „Schon nach etwa fünf Stunden ohne Nahrung sinkt der Blutzuckerspiegel und der Organismus schaltet vom Speicher- in den Abnehmmodus.“ Das Intervallfasten lässt nicht nur die Pfunde purzeln: Studien zufolge sinkt der Blutdruck und damit das Risiko für Folgekrankheiten wie Herzinfarkte. Selbst Anti-Aging-Effekte werden dem Intervallfasten nachgesagt: Laut Forschern regt es die Zellregeneration an. „Mit dem Fasten geben wir dem Körper Zeit, in den Reparaturmodus zu kommen. Es findet eine Müllentsorgung statt, welche die Zellen von Giften befreit und damit jung hält“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin.

## INTERVALLFASTEN IST FÜR FAST ALLE GEEIGNET

Kein Zweifel: Intervallfasten liegt im Trend, lässt die Kilos schmelzen und

fördert die Gesundheit. Das belegt auch die bislang größte Untersuchung zu dem Thema: die „Helena“-Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums und des Universitätsklinikums Heidelberg. Aber ist die Methode auch besser als andere Diäten? „Das lässt sich so pauschal nicht sagen, weil es kein Richtig oder Falsch gibt. Am wichtigsten ist es, die Ernährungsumstellung zu finden, die zu einem passt“, meint Heidi Brüunion. Manchen falle es eben leichter, an zwei Tagen oder für 16 Stunden diszipliniert zu sein, als täglich Kalorien zu zählen. Wer will, kann das Intervallfasten einfach ausprobieren. „Es ist eigentlich für jedermann geeignet.“ Schwangere,

Stillende, Kinder und Menschen mit Essstörungen sollten allerdings besser die Finger davon lassen. Generell empfiehlt es sich, vor einer größeren Ernährungsumstellung mit seinem Arzt zu sprechen, um weitere mögliche Risiken auszuschließen.

Zugegeben: Es ist nicht leicht, im Diäten-dschungel den Überblick zu behalten. Als neuer Ernährungstrend kann Intervallfasten helfen, die eigenen Ziele zu erreichen und gesund abzunehmen. Entscheidender als die Methode selbst aber sind zwei Zauberworte, an denen kein Weg vorbeiführt: **Motivation** und **Durchhaltevermögen**.



## UNSERE ANGEBOTE ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Sie möchten sich gesünder ernähren oder Ihr Gewichtsproblem in den Griff bekommen? Dann könnte unser vielfältiges Angebot zum Thema Ernährung Ihr Schlüssel zum Erfolg sein:

- » Ob Programme zur Gewichtsreduktion, Ideen für Brainfood oder Ernährungskurse für Kinder – nehmen Sie an einem unserer bundesweiten Gesundheitskurse teil!
- » Unsere zertifizierten Online-Kurse wie „Gesunde Ernährung online“ und „Gesund abnehmen“ bringen Tipps, Infos und Rezepte für eine ausgewogene Ernährung direkt zu Ihnen nach Hause.
- » Bei Diabetes, Allergien, Intoleranzen oder starkem Übergewicht unterstützen Sie die Ernährungsexperten des Richtig Essen Instituts mit speziellen Programmen.

Wir helfen Ihnen gerne, damit Sie Ihre Ziele erreichen können. Mehr Informationen zu unseren Angeboten finden Sie im Internet unter

[www.heimat-krankenkasse.de/ernaehrungsberatung](http://www.heimat-krankenkasse.de/ernaehrungsberatung)

# Kurs halten mit unseren **ONLINE- ANGEBOTEN**

*Bequem und einfach: Mit den Online-Kursen der Heimat Krankenkasse holen Sie sich Ihr persönliches Aktivprogramm direkt nach Hause. Für unsere Versicherten haben wir das attraktive Leistungsangebot um fünf neue Kurse erweitert.*



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ob schlechte Haltung, mangelnde Bewegung oder einseitige Belastung – Ursachen für Rückenbeschwerden gibt es viele. Erfahren Sie in unserem Online-Kurs, was Sie selbst tun können für einen starken und gesunden Rücken. In acht spannenden Kurseinheiten lernen Sie alles Wissenswerte über Gesundheit, Funktionalität und Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule. Mit einfachen Rückenübungen und Work-outs trainieren Sie die wichtigen Partien Ihres Rückgrats.

## ARM-AKTIV

Tippen, klicken, greifen – normaler Alltag für Ihre Hände und Arme? In unserem Online-Kurs „Arm-Aktiv“ lernen Sie spannende Facetten rund um das Thema Armgesundheit kennen. Erfahren Sie, wie Sie Mausearm-Beschwerden (RSI-Syndrom) lindern und vorbeugen können. Mit gezielten Übungen kräftigen Sie nicht nur Ober- und Unterarme, sondern auch Hände, Schultern und Nacken. Sie erlernen eine armgerechte Körperhaltung und bleiben von den Fingerspitzen bis zur Schulter entspannt und beweglich.

## STRESSBEWÄLTIGUNG MIT SCHLAFEXKURS

Stehen Sie ständig unter Strom und kommen nachts nicht zur Ruhe? Unser Online-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Stress und innere Belastung wirksam bewältigen können. Die Lektionen setzen auf bewusste Phasen der Erholung – und lassen Sie Stressoren entdecken, die Sie aus dem Takt bringen. Mit Bewegung, Entspannungsmethoden und praktischen Tipps für mehr Widerstandskraft und Energie im Alltag treten Sie dem Stress wirkungsvoll entgegen. Mithilfe eines speziellen Schlafcoachings finden Sie zurück zu einem erholsamen Schlaf und innerer Ruhe.

## GESUND ABNEHMEN

Um lästige Pfunde loszuwerden, bedarf es einer kontrollierten und gesunden Ernährung. Wir helfen Ihnen, mögliche Schwachstellen, aber auch schlummernde Potenziale Ihrer bisherigen Ernährungsweise zu erkennen. Testen Sie neue praktische Rezepte und erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln sich tendenziell viele Kalorien einsparen lassen. Das achtwöchige Kursprogramm vereint Bewegung, Ernährung und umfangreiches Wissen für einen gesünderen Lebensstil.

## YOGA

Wir leben in einer schnellen und unübersichtlichen Zeit und viele von uns sehnen sich nach Zeiten der Ruhe, um Ausgleich zu erlangen. Regelmäßiges Praktizieren von Yoga ist ein Weg, um Balance und innere Ruhe zu finden. In acht Kurseinheiten erlernen Sie die Übungen und Lehren des Hatha-Yogas zur Entspannung und Stressbewältigung. Mittels Körper- und Atemübungen sowie Meditationen bringt Hatha-Yoga Ihren Körper und Geist zur Ruhe. So wenden Sie Ihre Gedanken vom Stress des Alltags ab und fokussieren sich auf Ihr Wohlergehen.



### GUT ZU WISSEN:

- » Die Kosten für die Online-Kurse betragen jeweils 69 Euro.
- » Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses übernimmt die Heimat Krankenkasse die Kosten in voller Höhe.
- » Die Heimat Krankenkasse bezuschusst Ihnen maximal zwei Präventionsmaßnahmen pro Kalenderjahr mit einem Gesamtbudget von 160 Euro.
- » Als Präventionsmaßnahmen gelten sowohl einzelne [Online-]Gesundheitskurse als auch Kompaktangebote wie Auszeit, Energiewoche oder Aktivwoche. Haben wir Ihnen bereits eine Präventionsmaßnahme bezuschusst? Dann reduziert sich der Zuschuss für die zweite Maßnahme um diesen Betrag.

Mehr Infos unter:

[www.heimat-krankenkasse.de/online-kurse](http://www.heimat-krankenkasse.de/online-kurse)

# HERZENSSACHE

*Die letzten Treppenstufen, die veränderten sein Leben. Die kam er einfach nicht mehr hoch. Die Stufen, die er Tausende Male hinaufgeeilt war, schnürten ihm nun Schritt für Schritt die Luft ab. Hubert Knicker war 37 Jahre alt, als sein Lebensmotor ins Stottern geriet – und sein Herz nicht mehr so schlagen wollte, wie es eigentlich sollte.*

**N**ein, er habe nichts geahnt, erzählt der heute 61-Jährige. Wie sollte er auch? Die plötzliche Atemnot hielt er für die Ausläufer eines hartnäckigen Infekts, den er sich Wochen zuvor eingefangen hatte. „Meine Frau Karin und ich wollten am nächsten Tag in den Urlaub fahren. Also habe ich ihr den Vorfall im Treppenhaus lieber verschwiegen.“ Seine Frau aber ließ sich nach mehr als zehn Ehejahren nicht hinteres Licht führen. Sie spürte: Da stimmt etwas nicht. Ihr Mann wirkte so müde, so schlapp. Dazu die ständige Atemnot. Sie schickte ihn zum Kardiologen. „Beim Belastungs-EKG auf dem Ergometer habe ich dann nur 20 Watt erreicht. Ich hatte Wasser in der Lunge und die Pumpleistung meines Herzens betrug nur noch 30 Prozent“, erinnert sich Hubert Knicker. Die Ärzte diagnostizierten eine schwere Herzmuskelentzündung. Von diesem Moment an war klar: Nur ein neues Herz kann sein Leben retten. **Ein Spenderherz.**



## **JEDER SPENDER RETTET DREI SCHWER KRANKE MENSCHEN**

Etwa 9.500 Menschen in Deutschland hoffen derzeit auf ein Spenderorgan. Bundesweit gab es im vergangenen Jahr 955 Organspenderinnen und Organspender – das ist etwa ein Fünftel mehr als 2017. Wie die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) mitteilt, schenkt jeder Spender durchschnittlich drei schwer kranken Menschen eine neue Lebenschance. Als Spender kommen nur Menschen infrage, bei denen der Ausfall der gesamten Hirnfunktionen (Hirntod) festgestellt wurde und die zu Lebzeiten einer möglichen Organspende zugestimmt haben. Ist im Todesfall der Wille der verstorbenen Person nicht bekannt, werden die Angehörigen nach einer Entscheidung im Sinne der oder des Verstorbenen gefragt.



Es folgten Jahre zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Mit Geschichten, die für zwei Leben reichen würden. Mal stolperte sein Herz, mal hämmerte es unaufhörlich gegen die Brust. 2003 fiel er vom Rasenmäher, kroch auf allen vieren aus dem Garten ins Haus. Die Ärzte verpflanzten ihm daraufhin einen Defibrillator, der ihm 2007 in einer Nacht sieben Stromstöße verpasste, weil die Pumpleistung seines Herzens bei nur noch 15 Prozent lag – Tendenz fallend. Auch seine Lebenslust näherte sich dem Nullpunkt. „Ich war zu nichts mehr in der Lage, ich wollte nicht mehr“, erzählt Hubert Knicker mit brüchiger Stimme. „Die Liebe meiner Familie hat mich ermutigt, weiterzumachen und nicht aufzugeben.“ Die Ärzte entschieden sich, ihm ein Kunstherz einzusetzen. In der Folge hing sein Leben an einer Handtasche, die er immer bei sich trug – und die eine Pumpe enthielt, um sein schwer erkranktes Herz zu unterstützen. 2009 aber versagte ihm aufgrund eines technischen Defekts auch das Kunstherz den Dienst. Nun war auch die letzte Notlösung gescheitert. Ab jetzt war sein Fall „hochdringlich“ und er rutschte auf der Warteliste für ein Spenderherz nach ganz oben, weil er sonst nur noch kurze Zeit überlebt hätte.

Der gebürtige Mindener kam ins Herzzentrum Bad Oeynhausen. Zusammen mit sieben weiteren Patienten wartete er. Auf den Arzt, der ins Stationszimmer kommt. Oder auf den Anruf mit der Nachricht: Es gibt ein Spenderherz. Stunden dauerten wie gefühlte Ewigkeiten. 78 Tage wartete er. 78 Tage, „in denen vier meiner Mitpatienten starben“, wie er erzählt. Ein Patient zum Beispiel verlor sein Leben, als das rettende Organ schon auf dem Weg zu ihm war. Hubert Knicker aber hatte Glück. Sein Spenderherz traf rechtzeitig ein. Neun Stunden dauerte die erfolgreiche Transplantation. „Es war unbeschreiblich schön, als ich wieder aufwachte, meine Frau ihre Hände auf meine Brust legte – und ich das Herz puckern fühlte.“ Aus Dankbarkeit wirbt er seither für Organspenden, setzt sich für die Aufklärung ein, hält kostenlose Vorträge in Schulen, Kirchen, Unternehmen und Kliniken. „Ich glaube, das bin ich meinem Retter ebenso schuldig wie den Ärzten und den Pflegekräften, die immer für mich da waren.“ Dabei gehe es ihm nicht darum, Menschen zu überreden. Es gehe ihm allein darum, Menschen aufzuklären, damit sie selbstbestimmt entscheiden können, ob sie Organe spenden wollen oder nicht. Zusammen mit seiner Frau Karin plädiert er für die Widerspruchslösung, über die derzeit öffentlich diskutiert wird. Sie würde

## ! TREFFEN SIE IHRE ENTSCHEIDUNG!

Ob Sie Organspender werden oder nicht, liegt allein in Ihren Händen. Wir möchten Ihnen ans Herz legen, sich mit dieser Frage zu beschäftigen und Ihre persönliche Entscheidung zu treffen – Sie nehmen Ihren Angehörigen damit möglicherweise eine schwierige Aufgabe ab. Organspendeausweise zum Heraustrennen finden Sie am Ende dieser Ausgabe, in die Umschlagseite integriert. Einfach ausfüllen und am besten ab damit ins Portemonnaie. Sie können Ihr Einverständnis auch auf bestimmte Organe oder Gewebe beschränken – oder auch dokumentieren, wenn Sie einer Spende widersprechen. Ausführliche Informationen zum Ausweis finden Sie unter [www.heimat-krankenkasse.de/organspende](http://www.heimat-krankenkasse.de/organspende)

Sie haben Fragen zum Thema Organspende? Dann nutzen Sie das kostenfreie Infotelefon der Deutschen Stiftung Organtransplantation/BZgA von Montag bis Freitag, 9 bis 18 Uhr, unter **0800 9040400**. Allgemeine Infos gibt es auf [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)



bedeuten, dass jeder automatisch als Spender gilt, solange er zu Lebzeiten nicht ausdrücklich widerspricht. „Das halte ich persönlich für eine gute Lösung. Die Zahl der Organspenden könnte sich erhöhen, aber gleichzeitig bliebe die Freiwilligkeit erhalten.“

Hubert Knicker weiß nicht, wer der Mann gewesen ist, der ihm sein neues Herz, sein neues Leben schenkte. Er muss aber oft an ihn denken. „Ich bin ihm unendlich dankbar. Er hat mir eine zweite Chance gegeben.“



# GUTE TAGE, SCHLECHTE TAGE?

*Erdbeerwoche, auf der roten Welle der roten Lola – Begriffe, um die ben, gibt es viele. Etwa die Hälfte sie vier Jahrzehnte lang, doch darüber. Zeit, das zu ändern: Fragen und schildern spannende rund um die Menstruation.*

**K**rampft und zieht es in der Bauchgegend, wenn die Periode eintritt? Der Berufsverband der Frauenärzte empfiehlt grundsätzlich sportliche Betätigung, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Linderung von Regelschmerzen. Denn durch Bewegung wird die Durchblutung im Becken erhöht, was krampflösend wirkt. Aber auch Ruhe und Wärme können hilfreich sein. Manchmal sind die Schmerzen oder Blutungen jedoch so stark, dass Betroffene unsicher werden. Wir haben deshalb die Gynäkologin und Privatdozentin Dr. Melanie Henes zurate gezogen. Sie ist leitende Schwerpunktoberärztin der Hormon- und Kinderwunschsprechstunde und Dysplasieeinheit des Departments für Frauengesundheit Tübingen.

*surfen, Besuch von Periode zu umschreider Menschheit hat kaum einer spricht Wir klären wichtige Mythen und Fakten*



## STIMMT'S ODER STIMMT'S NICHT? MENSTRUATIONS- MYTHEN

**Während der Periode  
ist man weniger  
leistungsfähig.**

**Falsch.**

Studien belegen, dass Frauen während ihrer Menstruation generell genauso leistungsfähig (und teilweise sogar leistungsfähiger) sind als zu anderen Zeitpunkten. Dies gilt übrigens auch für die kognitiven Fähigkeiten.

**Die Menstruation  
macht schlechte  
Laune.**

**Teilweise richtig.**

In der zweiten Hälfte des Zyklus dominiert das Gelbkörperhormon Progesteron, das zu Niedergeschlagenheit oder Reizbarkeit führen kann. Es ist jedoch möglich, das prämenstruelle Syndrom (PMS) mit einer gesunden Ernährung und sportlicher Betätigung zu lindern.

Wie stark die Blutung ausfällt, das sei von Frau zu Frau sehr individuell, erklärt sie. „Wenn Sie ständig die Tampons oder Binden wechseln müssen oder gar nicht mehr aus dem Haus gehen können, ist das ein klares Anzeichen einer zu starken Blutung.“ Ursachen dafür können Myome, das sind knotige Wucherungen in der Muskelschicht der Gebärmutter, oder Polypen sein. „Deshalb sollte bei zu starker Blutung unbedingt ein Gynäkologe aufgesucht werden“, rät Dr. Melanie Henes. Dies gelte auch, wenn sich die Stärke der Menstruationsblutung plötzlich akut verändert oder die Regelschmerzen als sehr heftig empfunden werden.

Ebenso individuell wie die Blutung variiert die Regelmäßigkeit, mit der die Frau ihre Periode bekommt. Der Kreislauf ist vor allem abhängig vom Alter: „Gerade bei jungen Frauen ist der Zyklus oft unregelmäßig, selbiges gilt für Frauen, die kurz vor der Menopause stehen“, sagt Dr. Melanie Henes. Wenn die Regelblutung allerdings in ungewöhnlich langen Zeitabständen eintrete, könne man vorzeitige Wechseljahre vermuten und sollte sich beim Arzt untersuchen lassen.

Und wenn die Regel plötzlich ganz ausbleibt? Das ist noch kein Grund zur Sorge: Verschiedene Einflüsse wie psychischer Stress, extreme körperliche Belastung oder Schichtdienst können den Zyklus durcheinanderbringen. „Erst wenn die Menstruation nach zwei Monaten nicht wieder eintritt, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden, um eine Störung des Hormonhaushaltes oder andere Krankheiten auszuschließen“, erläutert die Gynäkologin. Dies sei insbesondere wichtig, wenn ein Kinderwunsch besteht oder eine Schwangerschaft geklärt werden soll.

## IM TREND: MENSTRUATIONSTASSEN

Sie erfreuen sich seit einiger Zeit immer größerer Beliebtheit: Menstruationstassen, oft auch unter dem englischen Namen „menstrual cup“ im Laden gesichtet. Bei diesen wird das Blut in einer Art kleinem Trichter gesammelt, der entleert und wieder eingesetzt werden kann. Die Methode bietet zahlreiche Vorteile: Menstruationstassen trocknen die Vaginalflora weniger aus als Tampons und sie schonen nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt.

### Kann ich damit Sport machen?

Ja, Menstruationstassen bieten dieselben Vorteile wie Tampons.

### Was gilt es bei der Hygiene zu beachten?

Die Hände müssen vor jedem Einsetzen und Herausnehmen gründlich gereinigt werden. Während der Menstruation genügt es, die Tasse unter fließendem Wasser zu säubern. Spätestens vor der nächsten Periode sollte diese jedoch unbedingt für mindestens drei Minuten in kochendem Wasser gereinigt werden.

### Wie lange darf ich sie tragen?

Frauenärzte raten, die Menstruationstasse nicht länger als acht Stunden in der Vagina zu lassen. Je länger das Blut dort gesammelt wird, desto leichter können sich Keime vermehren – die Infektionsgefahr steigt.

### Was kostet sie?

Etwa 15 bis 30 Euro. Der Vorteil: Bei angemessener Pflege können Menstruationstassen (laut Hersteller) fünf bis zehn Jahre genutzt werden.

## SCHON GEWUSST? SPANNENDE FAKTEN ZUR PERIODE

- » Schlaf ist ein Grundbedürfnis wie Hunger und Durst. Wird der Körper durch Schlafentzug geschwächt, ist er auch anfälliger für Menstruationsbeschwerden.
- » Circa 45 Milliarden Tampons und Binden werden weltweit jährlich verwendet.
- » Etwa 677 Euro gibt eine Frau in ihrem Leben durchschnittlich für Tampons aus.

# DER GROSSE WURF



Johann Höptner [links] zeigt Redakteur Dennis Salge die Kunst des Discgolfens.

*Golfen ohne Schläger und ohne Löcher? Mit einer Frisbeescheibe?*

*Das wollten wir uns genauer anschauen.*

*Unser Redakteur hat die Trendsportart Discgolf ausprobiert – und versucht, das Runde ins Kettige zu bringen.*

**N**ein, mit dem Frisbeewerfen früher auf dem Schulhof hat das heute nicht viel zu tun. Das wird mir spätestens klar, als ich die neongelbe Disc in meiner Hand halte und auf die Bahn blicke: Stolze 30 Meter trennen mich von meinem Ziel, das mitten auf der Wiese aus dem Boden spriest und mich an einen Basketballkorb erinnert. Nur mit Eisenketten statt eines Netzes. Diesen Metallkorb soll ich also treffen? Mich beschleichen Zweifel. Ich drücke die Fingerspitzen meiner rechten Hand unter den Rand, nehme ein paar Schritte Anlauf und schleudere die Scheibe von mir weg. Wusch! Mit einem irren Tempo zischt die Scheibe durch die Luft. Zuerst nimmt die Disc sogar eine schöne Flugbahn, dann aber, nach gut 20 Metern, drifftet sie nach links ab und stürzt ins Gebüsch. Bruchlandung! Dabei habe ich doch meine ganze Kraft in den Wurf gelegt.

„Es kommt beim Werfen nicht auf die Kraft, sondern auf die Technik an“, erklärt mir Johann Höptner. Seine Leidenschaft fürs

Discgolfen hat der Bielefelder vor etwa drei Jahren entdeckt. Heute lässt er auf offiziellen Turnieren die Scheiben fliegen und leitet die Discgolf-Abteilung beim TuS Ost Bielefeld. Er weiß also, wie man den ganz großen Wurf landet, denke ich mir. Mit der Scheibe vor der Brust bewegt er sich drei Schritte vorwärts und beugt sich leicht in die Knie. Dann dreht er seinen Oberkörper, zieht den Wurfarm weit zurück und streckt ihn ruckartig wieder aus, bevor das Halbrund aus seiner Hand gleitet. Nahezu lautlos saust die Disc in einer kleinen Kurve über die Wiese in Richtung Korb. Erst die Metallketten bremsen sie aus. Volltreffer!

## **i** KRAFT UND KOORDINATION

Wer regelmäßig die Scheiben durch die Luft schmeißt, fördert nicht nur seine Geschicklichkeit und Konzentrationsfähigkeit, sondern auch seine Körperspannung. Insbesondere die Bewegungen beim Abwurf stärken die Rumpf-, untere Rücken- und Bauchmuskulatur – und das, ohne Muskelkater oder Verletzungen zu riskieren.

wird immer von dem Punkt aus weitergeworfen, an dem sie zuvor gelandet ist. Besonders heikel wird es, wenn Bäume, Büsche oder Gewässer den Weg versperren. Dann sind Nervenstärke, taktisches Geschick und ganz viel Fingerspitzengefühl gefragt.

Gekonnt umspielt Johann alle Hindernisse, bis er sich wenige Meter vorm Korb befindet – und die Scheibe souverän versenkt. „Discgolf ist ein Sport für jede Generation, vom Grundschulkind bis zum Senior. Der Spielspaß, die Bewegung in der freien Natur und das soziale Miteinander geben dem Sport einen ganz besonderen Charme“, schwärmt er. Weil kein spezielles Vorkönnen nötig und die Technik schnell zu verstehen ist, wollen Anfänger die Scheibe oft schon nach wenigen Würfen nicht mehr aus der Hand geben. „Der Suchtfaktor ist sehr hoch“, lacht Johann.

*Gemeinsam gepunktet: Dennis und Johann versenken die Scheiben im Korb.*



Und das aus 30 Metern. Ich bin beeindruckt. „Der Trick ist, die Scheibe nicht selbst loszulassen, sondern so viel Schwung nach vorne zu entwickeln, dass sie sich selbst aus deinen Fingern reißt“, erzählt Johann.

## **DIE GLEICHEN REGELN WIE BEIM GOLF**

Discgolf? Discgolf! Obwohl der Sport schon in den späten 70er-Jahren den Sprung über den großen Teich schaffte, fristete er bei uns lange Zeit ein Schattendasein. Inzwischen aber gibt es in Deutschland eine treue Fanschar, die dem Deutschen Frisbeesport-Verband zufolge aus mehreren Tausend Spielern besteht. Bei dem Spiel gelten die gleichen Regeln wie beim Golf. Die Anlagen bestehen aus neun bis 18 in der Landschaft verteilten Körben, wobei die Länge der Bahnen bei 40 bis 250 Metern liegt. Sieger ist, wer die Disc mit den wenigsten Versuchen im Korb unterbringt. Dabei

Ich visiere mein Ziel an: 60 Meter über die Wiese, genau zwischen zwei Bäumen hindurch, soll die Scheibe fliegen. Johann rät mir, rechts neben den Korb zu zielen, weil die Disc durch ihre Drehung nach links kippt – und siehe da: Es klappt. Zwei Würfe später landet die Scheibe mit einem lauten Scheppern in den Ketten des Korbes. Was für ein schönes Geräusch!

## **i** UNSER YOUTUBE-KANAL

Sie wollen sehen, wie sich unser Redakteur beim Discgolf angestellt hat? Auf unserem YouTube-Kanal finden Sie viele spannende Videos zu den Themen Ernährung, Bewegung und Prävention.





# FIT

## IM HAUSHALT

*Waschen, kochen, fernsehen? Alltagsroutine. Und Zeit, die wir nutzen können für Körper und Gesundheit. Wir stellen Ihnen praktische Übungen vor, die Ihr tägliches Einerlei in ein effektives Work-out verwandeln.*

**E**in Berg voll Bügelwäsche hat nicht nur seine schlechten Seiten. Denn jeder Handgriff im Haushalt lässt uns nebenbei die eine oder andere Kalorie verbrennen. Bis zu 300 Kalorien schrubben wir zum Beispiel mit einer ausgiebigen Putzaktion weg – und abseits der Hausarbeit helfen bereits ein paar einfache Bewegungen, um bestimmte Muskelpartien des Körpers zu aktivieren.



## BEINE HOCH BEIM FERNSEHEN

Fernseher an und ab aufs Sofa? Statt uns in die Kissen fallen zu lassen, können wir nebenbei unsere Bauchmuskeln und Oberschenkel trainieren. Dazu setzen wir uns aufrecht hin und heben die Beine an – so weit, bis die Unterschenkel parallel zum Boden ausgerichtet sind. Weil der Körper dadurch schnell in Rücklage gerät, sollte der Rücken die Lehne des Sofas nicht berühren. Die Position halten wir so lange wie möglich und wiederholen die Übung während des Fernsehens mehrmals.



## HANTELTRAINING MIT TRINKFLASCHEN

Auf dem Weg zum nächsten Durstlöscher lohnt es sich, gleich zwei Flaschen in die Hände zu nehmen: Ein Kilogramm pro Wasserflasche reicht aus, damit wir sie in Hanteln für ein einfaches Armtraining verwandeln können.

Dafür werden die Arme mit den Flaschen im hüftbreiten Stand zunächst am Körper angelegt. In dieser Position heben wir die Arme auf Schulterhöhe seitlich hoch, ohne dabei die Ellenbogen durchzustrecken, senken sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen die Bewegung so lange, bis die Arme schlapp machen – oder der Durst zu groß wird.

## WISCHEN MIT DEM OBERKÖRPER



Vor dem nächsten beherzten Schwung mit dem Wischmopp können wir auf der Stelle stehen bleiben und den Stiel auf Brusthöhe mit beiden Händen anfassen. Daraufhin versuchen wir, den Mopp nur mit dem Oberkörper nach links und rechts zu drehen – die Arme und Schultern haben Pause! Das bringt nicht nur Abwechslung in den Wischvorgang, sondern stärkt auch noch unsere Rumpfmuskulatur.



## ZÄHNEPUTZEN AUF DEN FERSEN

Wer putzt, der steht. Das gilt fürs Putzen mit dem Staubwedel ebenso wie mit der Zahnbürste. Beim Zähneputzen hilft es, die Fersen abwechselnd anzuheben und zu senken. Das spannt die Gesäßmuskulatur an. Für noch mehr Bewegung können wir ein Bein nach hinten ausschlagen, die Position halten und auf diese Weise zusätzlich unser Körpergleichgewicht trainieren. Die Übung eignet sich auch während des Kochens in der Küche.



### SO PURZELN DIE KALORIEN

Die Kalorien verschwinden bei regelmäßiger Hausarbeit ganz von alleine. Wie viele, das hängt nicht nur vom eigenen Alter, Geschlecht und der Körpergröße, sondern auch von der Aktivität ab. So viele Kalorien verbrennen wir im Schnitt pro Stunde:

- » **Auto waschen:** 300 Kalorien
- » **Staub saugen:** 240 Kalorien
- » **Rasen mähen:** 420 Kalorien
- » **Bügeln:** 200 Kalorien
- » **Fenster putzen:** 220 Kalorien
- » **Wäsche aufhängen:** 200 Kalorien
- » **Kochen:** 150 Kalorien
- » **Abwaschen:** 150 Kalorien

MEAL PREP  
EIN FOOD-  
TREND AUS  
DEN USA

# EINMAL KOCHEN, MEHRMALS GENIESSSEN

*Entscheiden, planen, zubereiten, auskosten – all das vereint sich im Meal Prep. Dahinter verbirgt sich die sogenannte Meal Preparation, ein Food-Trend aus den USA, der nichts anderes beschreibt als das gute alte Vorkochen: Wer seine Mahlzeiten im Voraus zubereitet, kann sie später aufwärmen und portionieren. Das spart Zeit und Geld, ist gesund und macht zufrieden.*

**G**esundes Essen kocht sich nicht von alleine. Das wird immer zum Problem, wenn uns die Zeit fehlt, die eigene Kochmütze aufzusetzen. Denn vielleicht platzt der Terminkalender gerade aus allen Nähten. Oder der Abend ist schon verplant. Plötzlich entpuppt sich die Currywurst mit Pommes vom Imbiss um die Ecke als vielversprechende Alternative für den spontanen Heißhunger. Meal Prep schiebt diesem Gedanken einen Schokoriegel vor: Auf dem Speiseplan stehen nur frische Lebensmittel, die einmal gekocht bis zu einer Woche aufbewahrt werden – zu Hause



im Kühl- oder Gefrierschrank, in der Dose oder im Glas. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Von klassischer Rohkost in Form von geschnittenem Gemüse über kleinere Nudelgerichte und einfache Burritos bis hin zum Schweinemedallion ist alles möglich. Worauf es vor allem ankommt, ist eine gute Planung: Auf welche Gerichte habe ich in der kommenden Woche Lust? Wann bereite ich das Essen am besten zu? Und wie sollte ich die Mahlzeiten am besten lagern?

## CLEVER PLANEN

Meal Prep beginnt bereits beim Einkaufen: Sich für die nächste Woche mit nur einer einzigen Mahlzeit einzudecken, ist keine gute Idee. Das führt zu Nährstoffmangel und Langeweile auf dem Teller. Deshalb sollten verschiedene Zutaten vorher geplant und am besten direkt mit einem Einkauf besorgt werden – in Mengen, mit denen man mehrere Tage auskommt. Für Berufstätige eignet sich eine ausgiebige Kochsession besonders am Wochenende. Wer samstags einkauft, kann sonntags das Gemüse schneiden und braten, das Fleisch durchgaren oder einen bunten Salat vorbereiten – und die Ergebnisse danach in passende Behälter abfüllen. Allerdings getrennt, damit die verschiedenen Komponenten ihr Aroma nicht verlieren, und kühl gelagert, um sie frisch zu halten. Ist alles erledigt, kann die Portion morgens oder abends schnell und einfach zusammengestellt werden.

## GESÜNDER ESSEN

Das Vorkochen hat viele Vorteile: Wir sparen Zeit für die anstehende Woche, Geld für den Imbiss und verzichten im besten Fall auf künstliche Zusatzstoffe. Studien haben gezeigt, dass diejenigen, die Meal Prep nutzen, sich insgesamt gesünder und ausgewogener ernähren und seltener zu Übergewicht neigen. Der Trend lässt sich daher problemlos mit einem anderen verbinden: dem Clean Eating. Hier geht es darum, möglichst nur unverarbeitete Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen und einen Bogen um Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker zu machen. Mehr dazu hören Sie in unserem Podcast!



## DIE MISCHUNG MACHT'S

Viele Zutaten lassen sich für mehrere Rezepte nutzen. Das reduziert den Aufwand, macht den Einkauf leichter und versorgt den Körper regelmäßig mit allerlei Nährstoffen. Gut zum Mitnehmen eignen sich:

**Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Erbsen und Co. sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen.

**Saisonales Gemüse:** Brokkoli, Paprika, Salate und Co. sorgen für ausreichend Vitamine und Mineralstoffe – je bunter zusammengestellt, desto besser.

**Getreideprodukte:** Reis, Nudeln, Kartoffeln und Co. liefern dem Körper neue Energie in Form gesunder Kohlenhydrate.

Beilagen wie Reis oder Linsen können zum Beispiel erst im Salat und später in einem Pfannengericht verwendet werden. Gemüse wie Gurken oder Möhren eignen sich zudem auch als kleine Snacks für zwischendurch. Wichtig ist, dass die Lebensmittel in Behältern richtig geschichtet werden: Zutaten wie Nüsse, Hülsenfrüchte oder Fleisch sollten unten platziert sein. Weiches Gemüse, Obst oder Salat legt man erst zum Schluss dazu, um zu vermeiden, dass sie eingedrückt und matschig werden. Soßen oder Dips werden am besten in einen separaten Behälter abgefüllt. Gut eignen sich auch Dosen mit Trennfächern.

## REZEPTE

Auf der Suche nach Ideen für eine gesunde Mittagspause? Wir haben uns von Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege Tipps für Rezepte geholt, die schnell zu Hause vorzubereiten sind und Power für den ganzen Tag bringen. Auf unserem offiziellen **YouTube-Kanal** stellt sie uns drei leckere Gerichte zum einfachen Selbermachen vor:



- » **Gegrillter Brokkoli mit Paprikasoße und Cashewkernen**
- » Salat mit Erdnuss-Limetten-Dressing
- » Quinoa-Porridge mit frischen Beeren



# KEINE CHANCE FÜR BLUTSAUGER!

*Sie ist winzig klein, lauert im Gras, Gebüsch oder Unterholz, krallt sich an unserer Haut fest – und lässt uns nur ungern wieder los: die Zecke. Dann heißt es schnell, ruhig und vor allem richtig handeln, denn die kleinen Blutsauger können Krankheitserreger übertragen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Zecken das Handwerk legen.*

## FRÜHZEITIG ENTFERNEN

Als kleiner dunkler Punkt auf der Haut fallen Zecken zunächst kaum auf. Deshalb ist es wichtig, jedes Familienmitglied regelmäßig abzusuchen – am besten direkt nach einem Aufenthalt in der Natur. Denn je eher der kleine Übeltäter gefunden wird, desto geringer ist das Risiko, dass Krankheitserreger in den Körper gelangen. In Europa tragen Zecken Erreger für Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis mit sich herum.

## WERKZEUG AUSWÄHLEN

Hat es Sie erwischt, ist das richtige Werkzeug entscheidend. Mit bloßen Fingern laufen Sie Gefahr, die Zecke zu zerquetschen und Krankheitserreger in die Haut zu drücken. Hilfsmittel wie Nagellack oder Klebstoff sind ebenso keine Lösung, weil sie das Infektionsrisiko erhöhen. Viel besser eignen sich sogenannte Zeckenzangen oder -karten. Sie sind überall erhältlich (auch direkt bei der Heimat Krankenkasse), passen für unterwegs in jede Tasche – und entfernen Zecken mit einem wirkungsvollen Prinzip.

## ZIEHEN ODER SCHIEBEN

Fassen Sie die Zecke mithilfe der Zange möglichst nah an der Einstichstelle und ziehen Sie sie langsam heraus, ohne sie dabei zu zerdrücken. Mit der Karte können Sie das Tier ebenfalls problemlos loswerden, indem Sie den Schlitz unter dem Tier ansetzen und die Karte flach auf der Haut liegend von sich wegschieben. Versuchen Sie nicht, die Zecke mit der Karte heraus zu hebeln, da sie so durch den Schlitz rutscht.

## RICHTIG ENTSORGEN

War die Behandlung erfolgreich, sollten Sie den Übeltäter richtig entsorgen. Die sicherste Methode ist es, die Blutsauger mit einem Gegenstand zu zerdrücken, in Papier einzuwickeln und draußen in der Mülltonne zu entsorgen. Ist alles erledigt, müssen Sie die Wunde auf der Haut noch desinfizieren, zum Beispiel mit Alkohol. Beobachten Sie die Einstichstelle in den folgenden Wochen: Bildet sich darum eine ringförmige Rötung oder treten grippeähnliche Symptome auf, müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

## ! INFOS UND BERATUNG

Noch mehr Infos gibt es in unserer Broschüre zum Thema Zecken mit integrierter Zeckenkarte. Einfach per Kontaktformular unter [www.heimat-krankenkasse.de/kontakt](http://www.heimat-krankenkasse.de/kontakt) oder telefonisch unter **0800 1060100** bestellen.



Anzeige

# MITMACHEN UND GEWINNEN!

## Gewinnen Sie ein Exemplar des Ratgebers „2 Stunden vorkochen für die ganze Woche“

Wir verlosen fünf Exemplare des Ratgebers „2 Stunden vorkochen für die ganze Woche“. Caroline Pessin präsentiert Meal Prep in seiner schönsten Form. Ihr Konzept lässt sich leicht in den stressigen Alltag integrieren und zeigt, wie sich Gerichte im Voraus zubereiten, Reste optimieren, Menüs planen und Lebensmittel konservieren lassen. Die Wochenpläne mit insgesamt 111 saisonalen Gerichten sind so strukturiert, dass der Einkauf und die Menüplanung unkompliziert und stressfrei bleiben. Am Wochenende werden die Gerichte vorbereitet, ehe es mit letzten Hinweisen an die Finalisierung geht. So spart man Geld, Nerven und hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

Über die Autorin: Caroline Pessin ist Autorin und Foodstylistin. Sie arbeitet für Verlage, Zeitschriften und in der Werbung. Für sie ist es Ehrensache, Rezepte anzubieten, die leicht zuzubereiten, lecker und gesund sind. Als Mutter kennt sie das Problem, täglich ein ausgewogenes Familienessen zu organisieren.

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

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.07.2019. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „**Blackbox-Set von BLACKROLL**“ lautete „6“. Unter [www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel](http://www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel) finden Sie die Gewinnerin der letzten Ausgabe. Die Gewinnerin wurde schriftlich benachrichtigt.

**Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:**

Wie viele Organspenderrinnen und Organspender gab es 2018 in Deutschland?

a) 955    b) 4.250



Die Ratgeber wurden gesponsert vom EMF Verlag.

## UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Vielen Dank für das schöne Geschenk zur Geburt von Ben, der auf diesem Foto fast vier Wochen alt ist. Das Lätzchen steht ihm wirklich super!«

**Ben O.  
aus Dortmund**

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** Heimat Krankenkasse, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, Fax: 0521 92395-4150, E-Mail: [fitmacher@heimat-krankenkasse.de](mailto:fitmacher@heimat-krankenkasse.de), [www.heimat-krankenkasse.de](http://www.heimat-krankenkasse.de)

**KONZEPT & GESTALTUNG:** KIRCHNER Kommunikation und Marketing GmbH, Bünde, [www.kirchner-kum.de](http://www.kirchner-kum.de); **Leitung:** Tobias Uffmann;

**Chefredakteur:** Dennis Salge; **Redaktion:** Maximilian Kothe, Rebecca Schirge; **Kreativdirektor:** Uwe Burmeister; **Grafik:** Angélique Casson

**Redaktionsleitung:** Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

**Bildquellen:** iStock (S. 1, 3, 10, 14, 18, 20); Shutterstock (S. 3, 4, 8, 10, 22, 24); Tim Perlemann (S. 3, 12); Mario Humrich (S. 3, 16, 17); Richtig Essen Institut (S. 7); St. Vincenz-Krankenhaus Paderborn (S. 5); EMF Verlag (S. 23); GraphicsFuel.com (S. 13); BZgA (S. 24)

**Druck & Vertrieb:** KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: [mail@kkf-verlag.de](mailto:mail@kkf-verlag.de), [www.kkf-verlag.de](http://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.



**FSC**  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

**MIX**

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

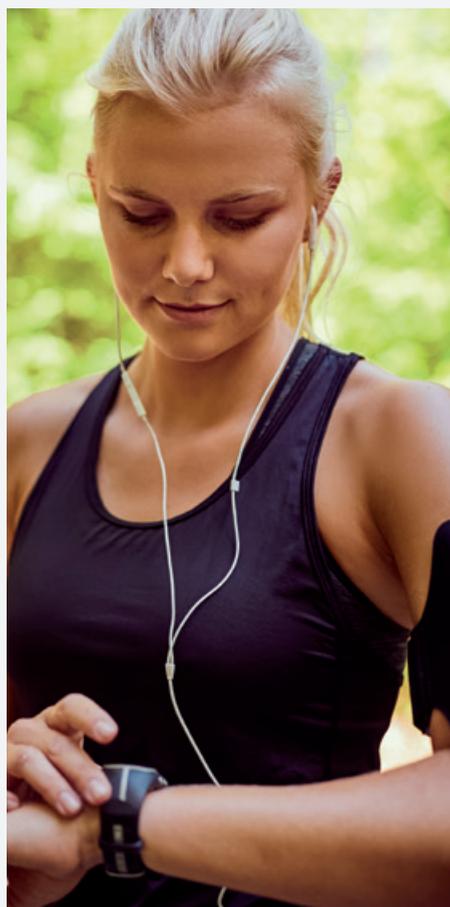
**FSC® C105048**

# FOLGEN SIE DEM **FITMACHER!**

Jetzt neu auf **Instagram** und als **Podcast**.



@fitmacher



Lust auf noch mehr Infos zu den Themen Gesundheit, Sport und Ernährung? In unserem Fitmacher-Podcast und auf unserem Instagram-Kanal bieten wir Ihnen spannende Beiträge, wertvolle Tipps und Interviews mit Experten zu allen Fragen rund um Ihr Wohlbefinden. Schauen Sie doch mal rein – **und bleiben Sie fit!**



[www.heimat-krankenkasse.de/podcast](http://www.heimat-krankenkasse.de/podcast)

Organspendeausweis

# LEBEN RETTEN

*Mit einem Organspendeausweis erklären Sie sich bereit, das Leben eines sterbenskranken Menschen zu retten. Um es Ihnen einfach zu machen, finden Sie hier drei Organspendeausweise. Einfach ausfüllen und immer bei sich tragen!*

*Auf [www.heimat-krankenkasse.de/organspende](http://www.heimat-krankenkasse.de/organspende) beantworten wir Ihnen die wichtigsten Fragen.*

## Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



**HEIMAT**  
KRANKENKASSE

**Organspende**  
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.

## Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



**HEIMAT**  
KRANKENKASSE

**Organspende**  
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.

## Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



**HEIMAT**  
KRANKENKASSE

**Organspende**  
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.

# Zahlen, die für sich sprechen ...

**Etwa 9.500 Menschen**

in Deutschland warten aktuell auf ein Spenderorgan.

**84 Prozent**

der Deutschen stehen einer Organ- und Gewebespende grundsätzlich positiv gegenüber.

**Auf die Frage nach der**

Motivation für die Zustimmung zur Organ- und Gewebespende geben 73 Prozent an, anderen Menschen helfen zu wollen und ihrem eigenen Tod einen Sinn zu geben.

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT