

AUSGABE NR. 3/2019
www.heimat-krankenkasse.de

HEIMAT
KRANKENKASSE

Fitmacher

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

FREMDE WELTEN

Kinder vor dem
Spielbildschirm

ERSTE SCHRITTE

Der Weg zur
Psychotherapie

GESUNDE FÜSSE

Bewegung mit dem
richtigen Auftritt

**PATIENTEN-
VERFÜGUNG
VORBEREITET
FÜR DEN
NOTFALL**



AQUAFITNESS

Gelenkschonend und effizient

Gut zu Fuß, gut für die Gesundheit!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

etwa 170.000 Kilometer tragen uns unsere Füße durchschnittlich im Laufe eines Lebens – damit könnten wir die Erde viermal umrunden. Es ist höchste Zeit, unserem kostenlosen Fortbewegungsmittel ein wenig mehr Beachtung zu schenken. Denn bei über der Hälfte der Deut-

schen lassen sich Fußfehlstellungen diagnostizieren. Nicht selten führen diese zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen auch an anderen Stellen des Körpers. In unserem Fokusartikel erfahren Sie mehr zur Gesundheit unserer Füße und wie Sie diese unterstützen können. Denn wer oft und regelmäßig auf gesunden Füßen unterwegs ist – mindestens 6.000 bis 8.000 Schritte pro Tag –, stärkt nachweislich Körper und Seele.

Blicken Sie optimistisch in die Zukunft? Das macht das Leben oft leichter und laut einiger Studien vielleicht sogar gesünder. Und doch lohnt es sich, auch für die möglicherweise weniger schönen Ereignisse in der Zukunft vorzusorgen. So kann zum Beispiel jederzeit im Leben, etwa durch einen Unfall oder eine plötzliche schwere Erkrankung, eine Situation entstehen, in der Sie gesundheitlich nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen. Wer für einen solchen Fall eine Patientenverfügung erstellt hat, erhöht seine Chancen, dass die persönlichen Behandlungswünsche dennoch berücksichtigt werden. Und nimmt seinen Angehörigen möglicherweise eine große Last ab. Mehr zu dem Thema und ein besonderes Angebot für unsere Versicherten finden Sie auf den Seiten 10–11.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Klemens Kläsener

Ihr Klemens Kläsener
Vorstand

WUSSTEN SIE SCHON ...?

Fünf Gramm

Mikroplastik nehmen wir wöchentlich zu uns – durch Nahrung, Trinkwasser oder bloßes Atmen. Das entspricht in etwa dem Gewicht einer Kreditkarte. Dabei handelt es sich um Teilchen, die kleiner als fünf Millimeter sind und sich zum Beispiel durch Reifenabrieb und zerfallene Plastiktüten in der Umwelt ansammeln.

Quelle: World Wide Fund For Nature (WWF)

Um 0,22 Millimeter

wachsen unsere Ohren durchschnittlich jedes Jahr. Weil sie nach und nach an Spannkraft und Fettgewebe verlieren, sind unsere Ohren im Alter von 80 Jahren sogar um bis zu einen Zentimeter länger als zu Jugendzeiten – die Zeit zieht uns also sozusagen die Löffel lang!

Quelle: Freie Universität Berlin

Nur 47 Prozent

der deutschen Bevölkerung schätzen eine Grippeimpfung einer Umfrage zufolge als „besonders wichtig“ ein. In Risikogruppen, dazu gehören zum Beispiel Menschen ab 60 Jahren, Schwangere und chronisch Kranke, lässt sich nur jeder Sechste regelmäßig impfen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Etwa 800 Mal

hat sich unsere Haut vollständig erneuert, sobald wir das 80. Lebensjahr vollendet haben. Wir häuten uns zwar nicht wie eine Schlange, verlieren aber pro Minute bis zu 40.000 Hautzellen, die vom Körper sofort wieder ersetzt werden. So verpasst sich die Haut circa einmal im Monat einen komplett neuen Anstrich – ohne dass wir es merken.

Quelle: Wissen kompakt



6

Eigene Füße langfristig vor Fehlstellungen schützen



14

Häufig gestellte Fragen zur Psychotherapie



16

Kinder und Videospiele: ein Experte im Gespräch



18

Aquafitness zählt zu den gesündesten Sportarten

In diesem Heft:

IM FOKUS

- 6 Auf gesunden Füßen stehen – Fehlstellungen vermeiden

LEISTUNG & ANGEBOT

- 10 Patientenverfügung – selbstbestimmt bis zum Ende
- 12 Jahresrechnung 2018 / Vergütung der Vorstände
- 13 „Hallo Baby“-Programm / Möglichkeiten der eGK

KÖRPER & WISSEN

- 14 Der Weg zur Psychotherapie – wenn der Alltag zur Last wird

LEBEN & GESUNDHEIT

- 18 Die Kraft des Wassers – Fitness mit Erfrischung
- 20 Milch aus der Pflanze – gesunde Pflanzendrinks liegen im Trend

FAMILIE

- 16 Videospiele – wo hört der Spaß auf?
- 22 Au Backe – wie wir bei einem Zahnunfall am besten vorgehen
- 4 News
- 23 Gewinnspiel/Impressum



DEN RICHTIGEN PUNKT TREFFEN

Wer unter Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Stress leidet, der kann mit einer einfachen Akupressur-Übung die Symptome lindern: Zwischen den Augenbrauen besitzen wir einen kleinen Vorsprung auf der Stirn, den wir rund 45 Sekunden lang mit einem Finger und kreisenden Bewegungen massieren können. Dieser sogenannte Yintang-Punkt stimuliert unsere Gehirnfunktion, regt den Blutkreislauf an und entspannt die Augen. Die beruhigende Wirkung kann außerdem Muskelverspannungen lösen, wenn man während der Massage eine entspannte Haltung einnimmt und tief ein- und ausatmet.



HAUSMITTEL GEGEN MÜCKEN



Sie summen, fliegen pausenlos umher und rauben uns den Schlaf: Stechmücken sind auch im Spätsommer noch sehr aktiv und lassen sich vom Schweißgeruch unserer Haut anlocken. Damit die Plagegeister gar nicht erst auf die Idee kommen, sich in unseren vier Wänden heimisch zu fühlen, können Gewürzpflanzen eingesetzt werden. Zitronenmelisse, Basilikum, Eukalyptus, Wermutkraut, Lavendel, Minze, Rosmarin oder Thymian sind wirkungsvolle und vor allem natürliche Hausmittel, die Gerüche und ätherische Öle verströmen – darauf haben Stechmücken gar keine Lust. Als sogenannte Nasentiere orientieren sie sich an Düften in ihrer Umwelt. Mehrere Töpfe auf der Fensterbank und an der Eingangstür wehren die kleinen Blutsauger effektiv ab.

BESTENS BERATEN

Persönlich, freundlich, kompetent – so wollen wir Sie bei der Heimat Krankenkasse beraten.

Dass uns das bestens gelingt, zeigt das Siegel „Deutschlands beste Kundenberater“, welches uns kürzlich das F.A.Z.-Institut verliehen hat.

20.000 Unternehmen, 350 Millionen Onlinequellen und 140 Millionen Aussagen zur Beratungsqualität bilden die Basis für Deutschlands größte Studie zum Thema Kundenberatung.

Ergebnis: Die Heimat Krankenkasse gehört zu den Besten! In den

Kategorien Preis/Leistung, Kundenberatung, Kundenzufriedenheit, Qualität, Service und Weiterempfehlung konnten wir rundum überzeugen. Gerne sind wir auch für Sie da!





DECKEL RUNTER!

Wasser spritzt nicht nur im Freibad, sondern auch aus der Toilettenschüssel: Forscher der New York University haben nun herausgefunden, dass beim Spülvorgang feine Tropfen des Klowassers nach oben geschleudert werden und sich bis zu sechs Meter weit verteilen. So verbreiten sich per Knopfdruck Keime aus der Toilette schnell im ganzen Badezimmer. Die Menge ist zwar zu gering, um für uns gefährlich zu werden, unhygienisch aber ist sie natürlich trotzdem. Damit die Keime gar nicht erst zu ihrer Entdeckungsreise durchs Bad aufbrechen können, sollten wir den Klodeckel also am besten vor jedem Spülvorgang schließen – so bleiben sie dort, wo sie hingehören!

FACHBEGRIFF ERKLÄRT

WAS IST SEROTONIN?

Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff in unserem Körper. Das Glückshormon regt das Nervensystem an und leitet Informationen zum Gehirn weiter. Ausreichend Serotonin hält unseren Körper im Gleichgewicht – zu wenig kann wiederum zu depressiven Stimmungen und Energieverlust führen. Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide- und Milchprodukte lassen den Serotoninspiegel steigen.



SOD- BRENNEN

NACHGEFRAGT

... bei Dr. med. Annette Timmer-Stranghöner, Fachärztin für Ernährungsmedizin, Innere Medizin und Gastroenterologie im Lukas-Krankenhaus Bünde



Sodbrennen – was ist das eigentlich?

Sodbrennen äußert sich als brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, das von der Magengegend bis zum Hals wirkt. Häufig brennt es auch im Rachen, auf der Zunge oder man muss sauer aufstoßen. Der Grund ist, dass saurer Mageninhalt nach oben in die empfindliche Speiseröhre steigt; Ärzte nennen das „Reflux“.

Worin liegen die Ursachen für diese Reflux-Reaktion?

Bei Übergewicht oder in der Schwangerschaft kann der hohe Druck im Bauch Sodbrennen verstärken. Auch Stress kann die Beschwerden hervorrufen. Häufig sind wir aber selbst nicht ganz unschuldig und haben unseren Magen durch falsche Lebens- und Ernährungsweisen überfordert: So führen etwa der Genuss von größeren Mengen zucker- oder fetthaltiger Speisen sowie Alkohol und Rauchen zu vermehrtem Reflux. Wer unter Sodbrennen leidet, sollte auf diese Nahrungsmittel und Getränke am besten verzichten.

Wann muss ein Arzt eingeschaltet werden?

Solange Sodbrennen nur gelegentlich auftritt, ist es nicht zwingend gesundheitsgefährdend. Halten die Beschwerden jedoch an, kann sich die Speiseröhre entzünden – dann sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zudem empfiehlt sich dringend eine Magenspiegelung, wenn gleichzeitig Schmerzen beim Schlucken, ein unfreiwilliger Gewichtsverlust oder eine Blutarmut auftreten.



AUF GESUNDEN FÜSSEN STEHEN

Unsere Füße sind das Fundament, auf dem wir stehen. Sie stützen uns, halten uns beweglich und im Gleichgewicht – solange sie gesund sind. Belasten wir sie falsch, können sie schmerzen und Knie, Hüfte und Co. in Mitleidenschaft ziehen. Wie wir Fußfehlstellungen erkennen und behandeln.

Man lebt auf großem oder freiem Fuß. Man gilt als Bruder Leichtfuß und bekommt kalte Füße, bevor man den ersten Schritt wagt. Schon die unzähligen Redewendungen machen klar, was für eine tragende Rolle die Füße in unserem Leben spielen. Trotzdem schenken die meisten Menschen ihnen kaum Aufmerksamkeit. Mit ernststen Folgen, wie verschiedene Studien zeigen. Experten zufolge weisen vier von fünf Deutschen Fußfehlstellungen auf, Tendenz steigend. Und das, obwohl 98 Prozent aller Kinder mit gesunden Füßen zur Welt kommen. Was also läuft schief und was lässt sich tun, wenn die Füße Schmerzen bereiten?

Dr. Willibald Walter

Facharzt für Orthopädie
im Marianowicz Zentrum
in München



WARUM FÜSSE DIE FORM VERLIEREN

„Rucke di guh, rucke di guh, Blut ist im Schuh!“ Nein, so dramatisch wie bei Aschenputtel geht es eher selten zu, aber Fußfehlstellungen wie Spreiz-, Platt-, Senk-, Knick- und Hohlfüße können ganz schön wehtun. „Die meisten Menschen wissen gar nichts von ihren Fußfehlstellungen und kommen erst zu uns, wenn sie unter starken Beschwerden leiden“, sagt Dr. Willibald Walter, Facharzt für Orthopädie im Marianowicz Zentrum in München. Wie der Experte erklärt, unterscheidet man zwischen angeborenen und erworbenen Fußfehlstellungen. In die erste Kategorie fallen unter anderem der Klump- und der Sichelfuß, die in westlichen Industrieländern nur noch sehr selten auftreten und schon im Säuglingsalter behandelt werden können. Weitaus häufiger treten Deformationen auf, die wir uns im Laufe des Lebens antrainieren. Die Weichen dafür werden schon in der Kindheit gestellt: „Die Füße der Kinder werden direkt in Schuhe gezwängt – und zwar häufig in Modelle, die nicht richtig passen, weil sie zu eng sind oder eine zu harte Sohle haben.“ In der Folge ist der Fuß eingesperrt wie im Gefängnis und die Muskulatur verlernt zu arbeiten. Laut dem „Deutschen Fußreport“ kaufen und tragen 82 Prozent der Bevölkerung Schuhe in einer Größe, die nicht ihren Maßen entsprechen. So wählen zwar nur 20 Prozent der Frauen und zwölf Prozent der Männer zu kleine Modelle. Aber auch ein zu weiter Schuh bekommt den Füßen nicht gut, weil sie darin keinen Halt finden und in den zum Abrollen gedachten Leerraum rutschen.

VOM FUSS BIS ZUM KOPF

Verformte Füße sehen nicht nur unschön aus, sondern können Probleme am gesamten Bewegungsapparat hervorrufen. „Fußfehlstellungen können

entlang der Gliederkette zunächst an Sprunggelenk und Knie weitergeleitet werden, dann über das Becken zu den Hüftgelenken und letztlich bis in die Wirbelsäule und sogar in den Nacken“, erklärt Dr. Willibald Walter. Die körperlichen Beschwerden sind dabei je nach Belastung und Beanspruchung der Füße ganz unterschiedlich. Im Falle

TIPPS FÜR GESUNDE FÜSSE

Barfuß laufen

Schuhe aus! Was kleine Kinder so gerne machen, tun Erwachsene selten: Barfuß laufen ist so gesund, weil es die Fußmuskeln und Sohlen aktiviert und stimuliert. Wer früh damit anfängt, hat später ein geringeres Risiko für Fehlstellungen.

Passende Schuhe

Sie tragen gerne High Heels oder anderes unbequemes Schuhwerk? Vielleicht überlegen Sie, solche Paare nur noch zu besonderen Anlässen aus dem Schrank zu holen, um Fußfehlstellungen vorzubeugen. Ideal sind leichte Schuhe mit flexibler Sohle zum dynamischen Abrollen. Wichtig ist auch ein ausreichender Abstand zwischen Schuh und Zehen.

Fußgymnastik

Schon kleine Übungen sorgen für gesunde Füße und eine gute Haltung. Um die Muskeln zu trainieren, können Sie beispielsweise Ihre Fersen anheben, sich auf die Zehenspitzen stellen und die Position halten. Wer speziell das Quergewölbe stärken möchte, kann die Zehen zehnmal spreizen und sie anschließend wieder einrollen.

des Knickfußes zum Beispiel nimmt zunächst das Längsgewölbe ab und es kommt zu einer X-Stellung des Kniegelenks, die bis in die Lendenwirbelsäule weitergeleitet wird. Weil die wenigsten ihre Füße als Schmerzursache vermuten, werden dann oft die falschen Schritte – und falschen Behandlungen – ergriffen. Grundsätzlich gilt: Kommt es zu Beschwerden wie überlasteten Bändern und überreizten Sehnen, sollte man am besten gleich einen Facharzt aufsuchen. Mögliche Fußfehlstellungen werden dabei in der Regel sofort erkannt.

KLEINE HILFEN, GROSSE WIRKUNG

Die gute Nachricht: Mit Spreiz-, Senkfuß und Co. muss sich heute niemand abfinden. Abgestimmt aufs individuelle Problem gibt es verschiedene erfolgversprechende Therapieansätze, Operationen sind nur in sehr seltenen Fällen nötig. Um maßgefertigte Schuheinlagen herzustellen, nutzen Orthopäden wie Dr. Willibald Walter moderne 4D-Verfahren, um Fußfehlstellungen mit ihrer Eigendynamik und einem dreidimensionalen Abdruck der Fußsohle optimal zu erfassen. Dafür müssen die Patienten nur einen kleinen Schritt auf einem digitalen Scanner machen und schon wird ihr Fuß abgemessen und der Fußdruck bestimmt. Besondere Belastungspunkte im Bewegungsablauf gelangen also sofort ans Tageslicht. „Anhand dieser Daten können wir individuelle Einlagen für alle Schuhe anfertigen – egal ob für Beruf, Sport oder Alltag“, erzählt Dr. Willibald Walter. Bei leichten Fußfehlstellungen reichen herkömmliche orthopädische Schuheinlagen aus, die das Fußskelett entlasten und stützen. Sollten die Fußdeformitäten bereits stark ausgeprägt sein, raten Fachleute zu sensomotorischen Einlagen: Diese unterstützen aktiv das Gewölbe und helfen dem Fuß, besser abzufedern. So werden die Muskeln und Sehnen stimuliert und Bewegungen harmonisiert. Damit die speziellen Einlagen ihre volle Wirkung entfalten können, sollten sie regelmäßig getragen werden. Unter Umständen lässt sich das Gangbild dadurch sogar dauerhaft korrigieren.

27 Gelenke, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bänder: Füße sind Meisterwerke der Evolution und tragen uns viermal im Laufe unseres Lebens um die Welt. Umso wichtiger ist es, auf ihre Gesundheit zu achten – für einen ganz und gar starken Auftritt!

WELCHE FUSSFEHLSTELLUNGEN GIBT ES?

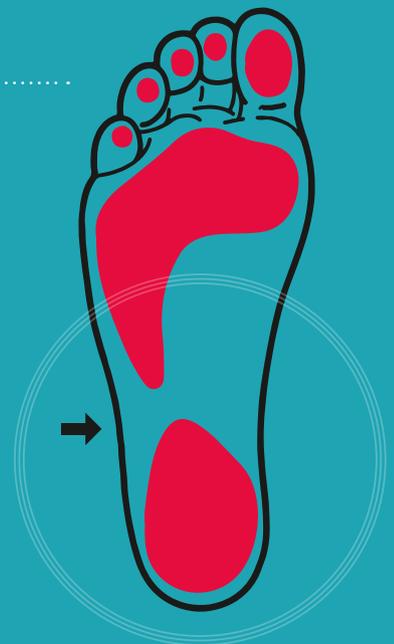
Die meisten Menschen haben leicht verformte Füße. Weil der menschliche Gang sehr komplex und individuell ist, kann es dabei zu vielen verschiedenen Fußproblemen kommen. Erfahren Sie mehr zu den häufigsten erworbenen Fußfehlstellungen.

SENKFUSS

Bei einem Senkfuß ist das natürliche Längsgewölbe des Fußes an der Innenseite abgesenkt und die Wölbung nähert sich dem Boden an. In der Regel entwickelt sich diese Fußfehlstellung, wenn die Muskulatur rund um das Fußskelett zu schwach ist und die gewölbte Form nicht stützen und halten kann.

KNICKFUSS

Starkes Übergewicht oder Rheumaerkrankungen können die Ursachen sein. Vor allem aber entsteht ein Knickfuß, wenn die Bänder zu schwach sind und sie die Ferse nicht mehr aufrecht halten können. Der innere Fußrand senkt sich, der äußere hebt sich und der Knöchel knickt bei Belastung nach innen.



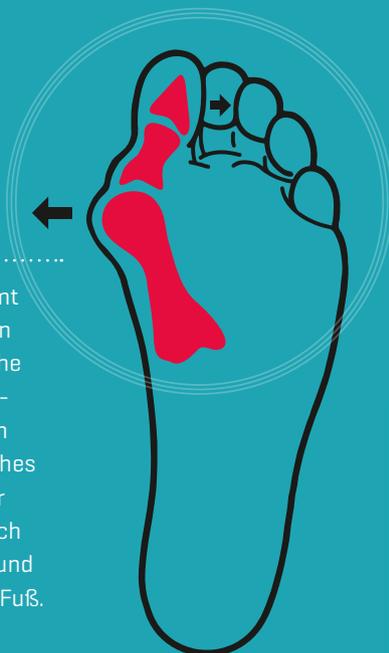
SPREIZFUSS

Bei einem Spreizfuß senkt sich das vordere Quergewölbe des Fußes, wodurch sich der Vorderfuß verbreitert, weil er stärker belastet wird. Als Hauptursachen gelten falsches Schuhwerk, insbesondere hohe Absätze, und Übergewicht.



HALLUX VALGUS

Diese Fußfehlstellung kommt oft bei Frauen vor, die sich in zu enge und zu spitze Schuhe zwängen – und wenn gleichzeitig weitere Risikofaktoren wie zum Beispiel zu schwaches Bindegewebe vorliegen. Der Hallux valgus zeigt sich durch einen schiefen großen Zeh und einen nach innen gewölbten Fuß.



DAS BIETET IHNEN DIE HEIMAT KRANKENKASSE

Sie benötigen Einlagen für Ihre Schuhe? Verordnet Ihnen der Arzt stützende orthopädische Schuheinlagen, übernehmen wir die Kosten für bis zu zwei Paar jährlich in Höhe der jeweiligen Festbeträge – und für Sie fällt nur eine Zuzahlung von zehn Prozent an [zwischen fünf und zehn Euro]. Entscheiden Sie sich für eine höherwertige Versorgung, tragen Sie zusätzlich die Differenzkosten.

PATIENTENVERFÜGUNG – SELBSTBESTIMMT IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

*Versicherten der Heimat Krankenkasse steht ab sofort ein neues Serviceangebot zur Verfügung. Mithilfe des Onlineportals **meinepatientenverfügung.de** können Sie zu vergünstigten Konditionen fundierte Patientenverfügungen einfach, individuell und sicher erstellen – bei Bedarf inklusive Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Was Sie zu dem Thema wissen sollten, haben wir Dr. May, den Experten zu ethischen Fragen von Vorsorgedokumenten, gefragt.*

Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, sich mit einer Patientenverfügung zu beschäftigen?

Durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung kann jeder in die Situation geraten, keine eigenen Entscheidungen mehr treffen und seine Wünsche nicht mehr direkt äußern zu können. Und gerade dann stellen sich Fragen von weitreichender Bedeutung. Davon auszugehen, dass Angehörige schon wissen werden, wie man selbst entschieden hätte, mag vielleicht ein komfortabler Gedanke sein, bürdet anderen aber möglicherweise eine schwere Last auf. Es ist Ausdruck der grundgesetzlich garantierten Selbstbestimmung, dass ich selbst über meine Behandlung und Versorgung entscheiden darf. Dabei hängt es von den ganz persönlichen Wertvorstellungen ab, welche Lebenssituation man für sich mit welcher Lebensqualität bewertet und welche intensivmedizinischen Maßnahmen man in Folge ablehnt oder einfordert.

Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür, eine Patientenverfügung zu erstellen?

Natürlich treten bei älteren Menschen häufiger Situationen ein, in denen das Fehlen einer Patientenverfügung zum Problem werden kann und der Behandlungswille unbekannt oder unklar ist. Noch schwerer kann es jedoch wiegen, wenn derartige Situationen unvorhergesehen in jüngerem Alter eintreten und die

völlig unvorbereitet getroffenen Angehörigen dann keine Antworten auf diese wichtigen Fragestellungen finden. Insofern kann man also jedem erwachsenen Menschen raten, diesen wichtigen Schritt so früh wie möglich zu gehen.

Auf was kommt es dabei an?

Der Bundesgerichtshof hat dies in einem Urteil aus dem Jahr 2018 klargestellt: Eine wirksame Patientenverfügung muss den Bezug auf spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen enthalten und dabei konkret die jeweils gewünschten bzw.



INFORMATIONEN ZUM GESPRÄCHSPARTNER

Dr. Arnd T. May hat über Patientenverfügungen promoviert und war 2009 Sachverständiger des Rechtsausschusses des Deutschen Bundestages vor Verabschiedung des geltenden Gesetzes zu Patientenverfügungen. 2003–2004 hat er in der AG „Selbstbestimmung am Lebensende“ des Bundesministeriums der Justiz mitgearbeitet. Er hat an zwei Universitätskliniken in Deutschland verantwortlich Klinische Ethikberatung eingeführt und ist seit 2000 Geschäftsführer des Zentrums für Angewandte Ethik in Erfurt.

abgelehnten medizinischen Maßnahmen benennen. Einfach lebenserhaltende Maßnahmen abzulehnen, ist dabei zu pauschal und nicht konkret genug.

Benötige ich dann noch einen zusätzlichen Organspendeausweis?

Nein, denn in einer Patientenverfügung kann die Bereitschaft zur Organspende verbindlich geregelt und auf Wunsch zum Beispiel auch auf bestimmte Situationen und Organe begrenzt werden.

Wo sollte ich meine Patientenverfügung aufbewahren?

Idealerweise haben Sie eine Vertrauensperson mit einer Vollmacht ausgestattet und genau diese muss über ein unterschriebenes Original der Vollmacht und der Patientenverfügung verfügen. Hilfreich ist ein Hinweis, etwa bei den Ausweispapieren in der Geldbörse, wo die Patientenverfügung aufbewahrt wird und wem als Vertrauensperson eine Vollmacht erteilt wurde.

Welche Vorteile bietet mir ein Onlineservice wie meinepatientenverfuegung.de?

Das Angebot führt den Anwender interaktiv Schritt für Schritt durch alle relevanten Fragestellungen, liefert zielgenau alle wichtigen Informationen und unterstützt dabei den Meinungsbildungsprozess. Integrierte Hilfsfunktionen und Prüfroutinen helfen außerdem, Widersprüche zu vermeiden und Zweifeln bei der Auslegung vorzubeugen. Das Onlineinterview kann jederzeit unterbrochen werden und eignet sich daher gut, um diese komplexe Thematik in der gewohnten Umgebung und mit vertrauten Personen gemeinsam in der dafür erforderlichen Ruhe zu behandeln.

! KURZ ERKLÄRT

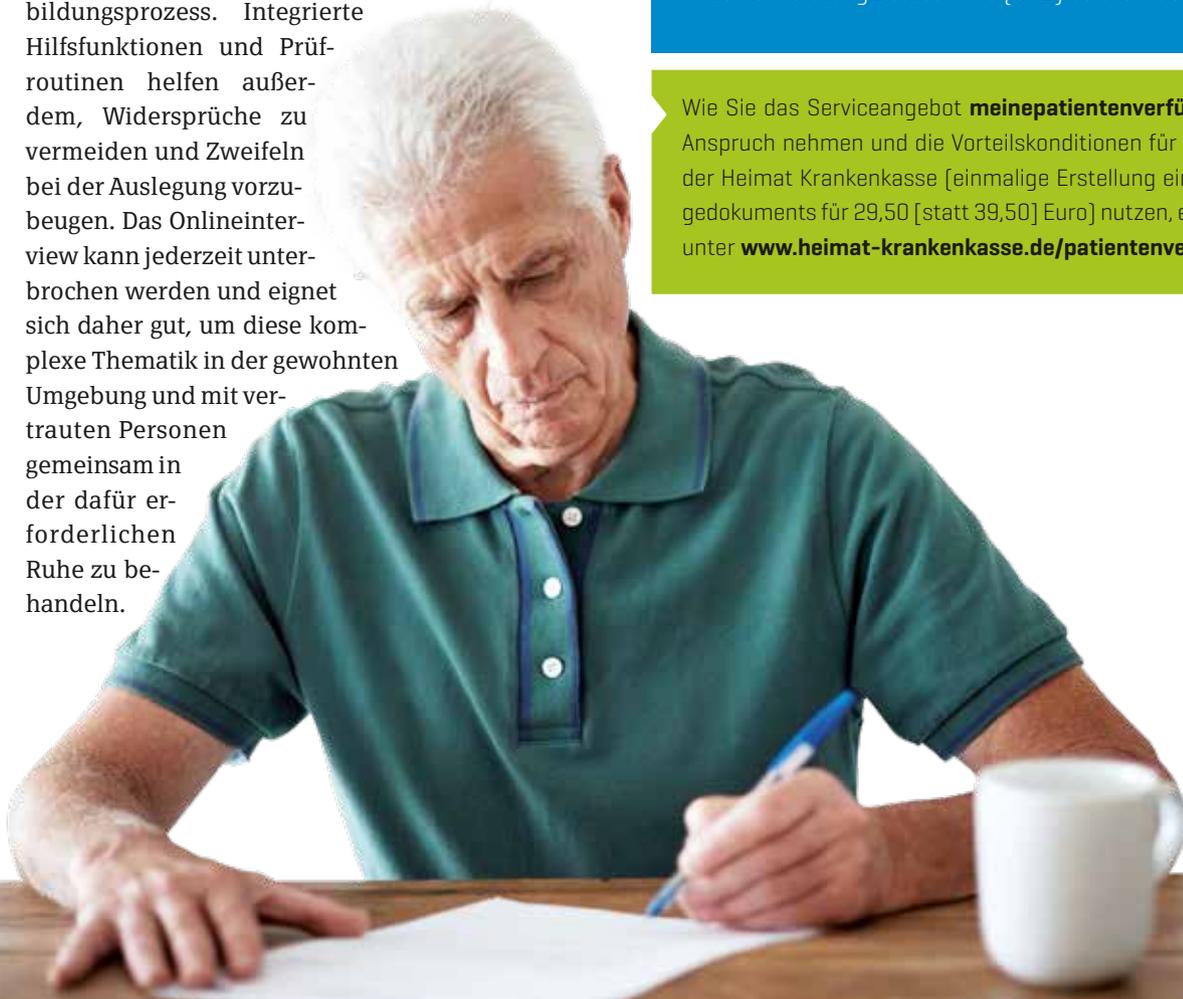
Patientenverfügung: Damit können Sie im Voraus selbst entscheiden, ob und welche medizinischen Maßnahmen Sie in Anspruch nehmen möchten, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Wünsche zu äußern. Die behandelnden Ärzte sind bei Eintritt eines Notfalls daran gebunden.

Vorsorgevollmacht: Durch diese können Sie eine Person, der Sie vertrauen, bevollmächtigen, stellvertretend für Sie Entscheidungen zu treffen, wenn Sie es nicht mehr können. Ihre Angehörigen sind nicht automatisch berechtigt, in Stellvertretung für Sie zu handeln.

Betreuungsverfügung: Wenn Sie keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können und keine Vorsorgevollmacht vorliegt, wird gerichtlich ein Betreuer bestellt. In der Betreuungsverfügung können Sie einen Wunsch äußern, wer im Notfall vom Betreuungsgericht bestellt werden soll.

Weiterführende Informationen rund um das Thema Patientenverfügung finden Sie auch auf den Internetseiten des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz sowie des Bundesgesundheitsministeriums. Zum Thema Patientenrechte können Sie sich auch umfassend bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beraten lassen.

Wie Sie das Serviceangebot meinepatientenverfuegung.de in Anspruch nehmen und die Vorteilsbedingungen für Versicherte der Heimat Krankenkasse [einmalige Erstellung eines Vorsorgedokuments für 29,50 [statt 39,50] Euro] nutzen, erfahren Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/patientenverfuegung



JAHRESRECHNUNG 2018

BESSERE VERSORGUNG – HÖHERE AUSGABEN

Im Gesundheitswesen ist zurzeit viel Bewegung: neue gesundheitspolitische Impulse und Gesetze, Digitalisierung und medizinischer Fortschritt. Was auf der einen Seite die Versorgung verbessert, führt auf der anderen Seite zu steigenden Kosten bei den gesetzlichen Krankenkassen. So beliefen sich die Gesamtausgaben der Heimat Krankenkasse 2018 auf 316 Millionen Euro – knapp sieben Prozent mehr als im Vorjahr. Die Einnahmen lagen im vergangenen Geschäftsjahr bei 315 Millionen Euro. Der leichte Ausgabenüberschuss entsprach unserer Erwartung und lässt sich angesichts unserer guten Vermögenslage abfedern. Dank unserer vorausschauenden Planung halten wir den Beitragssatz für unsere Mitglieder weiterhin stabil. Mit unseren Verwaltungskosten liegen wir unter dem bundesweiten Durchschnitt. Lesen Sie mehr in unserem aktuellen Geschäftsbericht unter www.heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2018.



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2018

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
Heimat Krankenkasse									
Vorstand	166.797 €	26.000 €	5.500 €	-	8.726 €	-	-	-	207.023 €
BKK-Landesverband NORDWEST									
Vorstand	180.000 €	-	B 5 BBes0	3.000 €	3.271 €	-	-	-	
GKV-Spitzenverband									
Vorstands-vorsitzende	258.000 €	-	49.515 €	-	-	-	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	307.515 €
stellv. Vorstands-vorsitzender	253.000 €	-	40.287 €	-	-	-	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287 €
Vorstands-mitglied	250.000 €	-	72.685 €	-	-	-	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	322.685 €

HALLO BABY – SICHER DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Nein Monate – eine Zeit voller Vorfreude, Aufregung, aber auch Sorgen um die gesunde Entwicklung des Babys. Mit dem Programm „Hallo Baby“ bietet Ihnen die Heimat Krankenkasse jetzt ein weiteres Plus an Sicherheit und Versorgung. Wir ergänzen Ihre Vorsorge durch zwei wichtige Bausteine.

Toxoplasmosestest: Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die üblicherweise Katzen befällt. Über Katzenkot, infiziertes rohes Fleisch oder verunreinigtes Obst und Gemüse können die Erreger jedoch auch auf den Menschen übergehen. Für Ungeborene im Mutterleib kann dies ernste gesundheitliche Folgen haben. Im Rahmen des „Hallo Baby“-Programms führt

Im Rahmen des „Hallo Baby“-Programms übernimmt die Heimat Krankenkasse die Kosten für beide Tests. Sprechen Sie einfach Ihren

Ihr Gynäkologe direkt zu Beginn der Schwangerschaft einen Toxoplasmosestest durch. Hierbei wird das Blut der schwangeren Frau auf entsprechende Antikörper untersucht.

Streptokokken-B-Test: Gegen Ende der Schwangerschaft erfolgt ein Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien. Streptokokken der Gruppe B lassen sich nicht selten im Genital- und Afterbereich gesunder Frauen nachweisen. Für ein Neugeborenes kann eine Infektion während der Geburt jedoch schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen haben. Eine Antibiotika-Gabe während der Entbindung kann dies wirkungsvoll verhindern.

Frauenarzt an, ob er an dem Vertrag teilnimmt. Mehr Informationen finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/hallo-baby

NEUE MÖGLICHKEITEN MIT DER EGK

Seit Anfang 2015 ist die elektronische Gesundheitskarte Ihr Begleiter bei jedem Arztbesuch. Doch bis auf das integrierte Lichtbild bietet sie bislang wenig mehr als die alte Krankenversicherungskarte. Das soll sich ändern.

Voraussichtlich ab November 2019 können Versicherte in einer ausgewählten Postleitzahlenregion in Ostwestfalen-Lippe zwei Zusatzfunktionen testen: den elektronischen Medikationsplan (eMP) und das Notfalldatenmanagement (NFDm). Mit dem elektronischen Medikationsplan kann Ihr Arzt alle wichtigen Daten zu Ihrer Medikation und deren Anwendung, aber auch zu Allergien und Unverträglichkeiten speichern. Mit

dem Notfalldatenmanagement können alle wichtigen Daten in einem Notfall von den behandelnden Ärzten aufgerufen werden. Darunter fallen Informationen zu chronischen Erkrankungen, zur Medikation oder auch die Kontaktdaten Ihrer Angehörigen. Zur Nutzung der Funktionen benötigen Sie eine PIN und – im Falle des Verlustes der PIN – einen PUK. Die persönlichen Geheimzahlen erhalten unsere Versicherten im Testbezirk automatisch vor Beginn der Testphase. Sobald die Testphase erfolgreich durchgeführt wurde und eine bundesweite Einführung geplant ist, erhalten alle unsere Versicherten Ihre PIN/PUK-Daten.

Bitte beachten Sie: Die Nutzung der Zusatzfunktionen ist freiwillig. Die Daten werden nur auf Ihren persönlichen Wunsch hin von den teilnehmenden Ärzten und Zahnärzten gespeichert. Zudem nehmen noch nicht alle Leistungserbringer an dem Verfahren teil.

DER WEG ZUR PSYCHOTHERAPIE

Seelische Leiden nehmen mehr und mehr zu: Über die Hälfte aller Menschen erkrankt einmal im Leben an einer psychischen Störung. Trotzdem bedeutet der Gang zum Psychotherapeuten für viele Menschen immer noch eine kaum überwindbare Hürde. Häufig ist es ihnen unangenehm und sie fürchten,

Was ist eine Psychotherapie?

Wörtlich übersetzt bedeutet Psychotherapie so viel wie „Behandlung der Seele“. Dabei werden Veränderungen des Denkens, Handelns und Erlebens identifiziert und mit psychologischen Methoden wie psychotherapeutischen Gesprächen, Verhaltensübungen oder Entspannungsverfahren behandelt. Zu den gut behandelbaren Erkrankungen zählen zum Beispiel Depressionen, Ängste, Zwänge, Essstörungen und Süchte.

Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll?

Zu den häufigen Symptomen psychischer Erkrankungen gehören eine anhaltende Traurigkeit, Antriebslosigkeit, soziale Isolation und das Gefühl, dem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein. Spätestens, wenn diese Symptome länger als vier Wochen andauern, handelt es sich um ernsthafte psychische Probleme. Das gilt auch bei Schmerzen, Schwindel oder Schlafstörungen, die nicht auf körperliche Ursachen zurückzuführen sind. Wer professionelle Hilfe benötigt, sollte sich an seinen Haus- oder Facharzt, eine psychosoziale Beratungsstelle oder direkt an einen Psychotherapeuten wenden.

Wie weiß ich, welche Therapie die richtige für mich ist?

In der Regel beginnt die Behandlung mit einer Sprechstunde bei einem zugelassenen Psychotherapeuten, in der in einem ausführlichen Gespräch geklärt werden kann, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und welche Therapieform zu diesem Zeitpunkt am sinnvollsten ist. Seit dem 01.04.2018 ist diese Sprechstunde verpflichtend für Patienten, die eine weiterführende psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen möchten. Sieht der Therapeut dringenden Handlungsbedarf, kann auch mit einer Akutbehandlung begonnen werden.

stigmatisiert zu werden. Der Informationsbedarf ist daher entsprechend hoch. Unser Wegweiser beantwortet Fragen, die Ihnen vielleicht begegnen, wenn Sie sich mit dem Thema Psychotherapie auseinandersetzen.

! DIE VERFAHREN IM ÜBERBLICK

Es gibt drei unterschiedliche Verfahren, deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Welche Methode sich eignet, hängt von den individuellen Voraussetzungen ab. Die Verfahrensform wird zwischen dem Patienten und dem Therapeuten abgestimmt.

Verhaltenstherapie:

Bei dieser Methode bekommt der Patient geeignete Techniken an die Hand, um unter anderem mit eingefahrenen Vorstellungen und Reaktionsmustern besser umzugehen oder sie zu ändern. Die Verhaltenstherapie setzt nicht in der Vergangenheit, sondern im „Hier und Jetzt“ an, indem der Therapeut Patienten zur Selbsthilfe aufruft und zusätzlich motiviert, die Zeit zwischen den Sitzungen in Form von Aufgaben effektiv zu nutzen.

Analytische Psychotherapie:

Dieser Ansatz konzentriert sich auf Persönlichkeitsanteile, das Erleben und Verhalten, Denk- und Bewertungsprozesse



Wie finde ich den passenden Therapeuten?

Sie können sich an die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung wenden, die Ihnen innerhalb von vier Wochen einen Sprechstundentermin in Ihrer Nähe organisiert. Auch die Heimat Krankenkasse berät Sie gerne zu diesem Thema. Alternativ steht es Ihnen frei, einen Psychotherapeuten Ihrer Wahl zu kontaktieren, um sich dort auf die Warteliste setzen zu lassen. Hierbei müssen Sie jedoch beachten, dass es längere Wartezeiten geben kann.

und auf die zugrunde liegende Persönlichkeitsstruktur. Die analytische Psychotherapie wird vorrangig bei neurotischen Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Chronifizierungen einer psychischen Erkrankung und immer wiederkehrenden Mustern angewandt, die es unmöglich oder schwierig machen, das eigene Leben zu bewältigen.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:

Zurückliegende Einflüsse aus Kindheit und Jugend, die im Unterbewusstsein gespeichert sind und Auswirkungen auf die Gesundheit haben, werden in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie erörtert. Um die Erkrankung zu lindern, suchen Patient und Therapeut gemeinsam nach den Ursachen für die Symptome. Die Behandlung wird neben neurotischen Störungen und Persönlichkeitsstörungen vor allem bei psychosomatischen Erkrankungen und schweren Traumata angewendet, um sich bewusst mit den inneren Konflikten des Patienten auseinanderzusetzen.

Ich habe einen Therapeuten gefunden.

Wie geht es nun weiter?

Jeder Patient hat Anspruch auf bis zu vier vorbereitende, sogenannte probatorische Sitzungen, die ihm die Möglichkeit geben, gemeinsam mit dem Psychotherapeuten festzustellen, ob eine Therapie erforderlich ist, welche Behandlungsform sich eignet – und ob ein gegenseitiges Vertrauen zueinander aufgebaut werden kann. Verständigen sich beide auf eine Zusammenarbeit, beantragen sie gemeinsam die Genehmigung bei der Krankenkasse. Der Haus- oder Facharzt muss zudem ein gesundheitliches Attest ausstellen.

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Das kommt auf das Verfahren, die Ziele sowie den Verlauf der Therapie an: Die häufigste angewandte Methode ist die Verhaltenstherapie, gefolgt von einer tiefenpsychologisch fundierten oder analytischen Psychotherapie. Jede Therapieform hat sehr unterschiedliche Behandlungszeiträume, die von den persönlichen Fortschritten des Patienten und der Schwere der Erkrankung abhängen. Im Vorfeld lässt sich daher nur schwer abschätzen, wie lange eine Behandlung notwendig sein wird, ehe die erwartete Besserung eintritt. Sie sollten sich aber auf eine Therapiedauer von mindestens neun bis zwölf Monaten einstellen – eine analytische Psychotherapie kann auch zwei bis drei Jahre in Anspruch nehmen.



GUT ZU WISSEN

Ausführliche Informationen zum Thema Psychotherapie und zu den Leistungen der Heimat Krankenkasse finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/psychotherapeutische-behandlung

VIDEOSPIELE:

WO HÖRT DER SPASS AUF?



Ob als strahlender Ritter oder Geheimagent, Roboter oder Elf: In Videospielen schlüpfen wir in die verschiedensten Rollen und erleben spannende Abenteuer. Mehr als die Hälfte aller 12- bis 18-Jährigen in Deutschland landet mehrmals pro Woche vor dem Spielbildschirm. Was Kinder mit Videospielen lernen, welchen Reiz die virtuellen Welten ausmachen und wie Eltern damit am besten umgehen, erklärt Medienpädagoge Gregory Grund.



Gregory Grund ist Medienpädagoge und einer der Gründer der gemeinnützigen Digitale Helden GmbH. Die Digitalen Helden helfen Schulen und Familien, digitale Kommunikation bewusst und kompetent zu nutzen. Mehr Infos unter www.digitale-helden.de

Herr Grund, was macht Videospiele besonders bei Kindern so beliebt?

Die Kinder können etwas verändern und bekommen dafür viel positives Feedback – diese psychologische Ebene ist für junge Menschen sehr reizvoll. Es geht darum, sich auszuprobieren und positive Erfahrungen zu sammeln, mit anderen zu interagieren und Spielwelten zu erkunden.

Videospiele gelten in Deutschland offiziell als Kulturgut – trotzdem stehen Eltern dem Medium häufig kritisch gegenüber. Woran liegt das?

Videospiele haben immer noch den Ruf, pure Unterhaltung und quasi das Gegenteil von Lernen zu sein. Gerade Erwachsene neigen dazu, derartige Vorbehalte, die sie als Kind von ihren Eltern übertragen bekommen haben, zu übernehmen.

Sind Videospiele in Familien deshalb so ein brisantes Thema?

Eltern kommen bei den rasanten und massiven Weiterentwicklungen der Computerspiele kaum hinterher. Brisant ist das Thema besonders, wenn sie und ihre Kinder völlig verschiedene Meinungen und Erwartungen haben und keinen Dialog miteinander führen – so entstehen schnell Streitigkeiten.



Sehen Sie denn Risiken im Konsum von Videospielen? Und welchen Einfluss nimmt das Medium auf die geistige Entwicklung des Kindes?

Ein Risiko besteht darin, dass Videospiele als Ersatzwelt dienen, wenn Kinder in der echten Welt zu wenige positive Erfahrungen machen. So gehen sie Problemen wie etwa in der Familie oder Schule aus dem Weg und landen in sozialer Isolation. Das Kind hat dann keine Impulskontrolle mehr, ordnet alles dem Spiel unter und zieht sich aus anderen Themen zurück.

Videospielen wird ein gewisses Suchtpotenzial nachgesagt. Wie erkennen Eltern potenzielle Symptome?

Problematisch wird es, wenn das Kind seinen sozialen Verpflichtungen in der echten Welt nicht mehr nachkommt oder Probleme damit hat, das Spiel zu pausieren und einen Tag darauf zu verzichten. Grundsätzlich gilt: Je früher sich Eltern mit ihrem Kind über seine Spielvorlieben austauschen, desto besser können sie in Extremsituationen helfen.

Welche gesundheitlichen Auffälligkeiten hat man bei Kindern, die viele Videospiele konsumieren, bisher nachgewiesen?

Untersuchungen des Oxford Internet Institute zeigen, dass stundenlanges, exzessives Spielen zu Bewegungsmangel führt, Kopf- und Bauchschmerzen, vermehrt Ängste sowie Depressionen und eine geringere Lebenszufriedenheit verursachen kann. Ein geregelter Umgang mit Videospielen kann sich wiederum positiv auf die Hand-Auge-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Empathie gegenüber anderen Spielern auswirken.

i DIGITALE NOTBREMSE

Nicht nur Videospiele, auch das Smartphone, der Fernseher und das Internet bestimmen den Medienkonsum von Kindern. Nehmen digitale Medien einen zentralen Platz in ihrer Freizeit und ihrem Leben ein, warnen Experten vor einem eingegengten Verhaltensraum: Dann sollten Eltern einschreiten, mit ihrem Kind nach alternativen Beschäftigungen suchen und klare Regeln aufstellen, um die Zeiten vor dem Bildschirm zu limitieren. Dabei helfen können Anlaufstellen wie www.medienfasten.org oder www.mediennutzungsvertrag.de



Wo finden Eltern weitergehende Informationen über den Umgang mit Videospielen?

Eine gute Orientierungshilfe bieten die angegebenen Altersfreigaben der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) unter www.usk.de. Hilfreich sind auch Infoportale wie www.spieleratgeber-nrw.de, das vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert wird. Auf Youtube können sich Eltern oft auch direkt einen Eindruck vom jeweiligen Videospiel verschaffen. Sich zu informieren ist wichtig, denn Videospiele sind heute ein Kernthema der familiären Medienerziehung.



DIE KRAFT DES WASSERS

Schwerelos durchs Wasser: Aquafitness lautet die neue und intensivere Form der klassischen Wassergymnastik, die aus dem sonnigen Kalifornien nach Deutschland herübergeschwappt ist. Warum das Fitnesstraining so gesund ist und sich sogar bei Gelenkproblemen und Übergewicht ideal eignet.



Dominic Pollakowski,
Aquafitness-Trainer
der Bielefelder Bäder
und Freizeit GmbH BBF



Besonders an warmen Sommertagen wird es zu unserem Element, es kühlt, erfrischt und trägt uns: Wasser. Millionen Menschen stürzen sich ins kalte Nass, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun und sich fit zu halten. Auf Dauer kann es aber durchaus eintönig und ermüdend werden, immer nur Bahn für Bahn durchs Becken zu ziehen. Seit einiger Zeit erobern stattdessen mitunter seltsam anmutende Übungen die deutschen Pools und Schwimmbäder: Aquafitness lautet die erfrischende Alternative zum klassischen Brustschwimmen und Kraulen. „Bei Aquafitness handelt es sich um ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das sich für alle Altersgruppen eignet“, sagt Dominic Pollakowski, Aquafitness-Trainer der Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH BBF.

WASSER: DER PERFEKTE TRAININGSPARTNER

Wasser gilt als regelrechter Fitnessturbo und idealer Trainingspartner. Durch den Auftrieb trägt man im Wasser nur etwa ein Zehntel seines Eigengewichts: Die Stütz- und Haltearbeit des Körpers entfällt nahezu komplett und die Wirbelsäule und Gelenke können fast schwerelos bewegt werden. Dank seiner hohen Dichte – stolze 835 Mal höher als die der Luft – zeigt sich Wasser sehr widerstandsfähig. Aus diesem Grund müssen wir im Wasser deutlich mehr Kraft aufbringen als an Land und verbrennen mehr Kalorien trotz gleicher Belastung. Das sind aber nicht die einzigen Vorteile des nassen Elements: Auch das Verletzungsrisiko im Wasser geht gegen null. Sogar bestehende Schmerzen werden nicht so stark wahrgenommen. Diese Eigenschaften werden im Reha- und Therapiebereich schon



i KURSRABATTE FÜR VERSICHERTE IN DER REGION BIELEFELD

Das AquaFit 360° 10er Abo bündelt alle Sportkurse der Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH BBF in einem Angebot. Als Versicherte der Heimat Krankenkasse erhalten Sie darauf einen Rabatt von zehn Prozent. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.bbf-online.de/kurse

lange genutzt, zum Beispiel fürs Aufbautraining nach Unfällen oder Operationen.

AQUAFITNESS IST FÜR ALLE GEEIGNET

Aquafitness zählt zu den gesündesten und effektivsten Sportarten – und lässt sich ganz unterschiedlich und abwechslungsreich gestalten. Ob wir uns auspowern oder entspannen, liegt ganz bei uns. Weil es die Gelenke so stark entlastet, empfiehlt sich Aquafitness unter anderem auch für Menschen mit Gelenkproblemen und Übergewicht. Die Übungen finden entweder im Flachwasser auf Brusthöhe oder im Tiefwasser statt, wo es keinen Bodenkontakt mehr gibt. Besonders beliebte Programme sind Aquajogging, Aquajump oder auch Aquabata, bei dem sich höhere und niedrige Belastungsintensitäten abwechseln, um schnell Fett ab- und Muskeln aufzubauen. Je nach Trainingseinheit kommen verschiedene Geräte zum Einsatz: Beinschwimmer und Gürtel für den Auftrieb, die das Joggen im tiefen Wasser erleichtern. Aber auch wasserfeste Hanteln für die Arme oder eine Poolnudel, die den Oberkörper über Wasser hält, während die Beine fleißig vor sich hintreten.

SPASS MUSS SEIN

Studien zufolge lassen sich mit dem Ganzkörpertraining sogar der Blutzucker sowie der Blutdruck senken. „Der Sport verbessert die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit“, meint Dominic Pollakowski. Als Trainer zeigt er der Aquafitness-Fangemeinde in und um Bielefeld vom Beckenrand aus, was sie bei den Übungen zu tun haben. Ähnlich wie bei anderen Sportarten geht es auch bei Aquafitness um die Gesundheit, aber nicht nur, wie der 24-Jährige erzählt: „Die Teilnehmer kommen gerne wieder, weil ihnen die Kurse Spaß machen. Und was Spaß macht, ist gleich umso effektiver!“

Einen kleinen Einblick in verschiedene Aquafitness-Disziplinen finden Sie auf unserem **Youtube**-Kanal. Reinschauen lohnt sich!



MILCH AUS DER PFLANZE

Pflanzendrinks liegen im Trend. Ob Milcheiweißallergie, Laktoseunverträglichkeit oder einfach die Lust auf Abwechslung – es gibt viele Gründe, warum immer mehr Menschen zu Milchalternativen greifen. Wissenswertes rund um Mandel-, Soja-, Hafermilch und Co.



HAT DEN HEIMVORTEIL: HAFERMILCH

Hafermilch ist derzeit groß im Kommen. Sie punktet vor allem in Sachen Regionalität, schließlich handelt es sich bei Hafer um ein heimisches Getreide. Dadurch, dass beim Herstellungsprozess [Fermentierung] ein leicht süßlicher Geschmack entsteht, kann außerdem auf einen Zusatz von Zucker verzichtet werden. Einziges Manko: Der Vollkornhaferanteil der handelsüblichen Drinks beträgt meist nur etwa zwölf Prozent, dementsprechend gering ist ihr Gehalt an Proteinen und Nährstoffen im Vergleich zu reinen Vollkornprodukten.

Gut zu wissen: Hafermilch ist frei von Laktose, Milcheiweiß und Sojabestandteilen, enthält dafür jedoch Gluten.

Tipps zur Verwendung: lässt sich zum Kochen und Backen verwenden. Dank ihrer natürlichen Süße schmeckt Hafermilch vor allem im Müsli, Kaffee verleiht sie einen angenehm getreidigen Geschmack.

Energie- und Fettgehalt pro 100 ml: 48 kcal, 1,3 g

ALTERNATIVE FÜR ALLERGIKER: REISMILCH

Sie zählt neben Sojamilch zu den Bestsellern unter den Pflanzendrinks. Ihre hohe Kaloriendichte macht Reismilch zu einem schnellen Energielieferanten. Da bei ihrer Herstellung jedoch ein Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe der Reiskörner verloren geht, ist das Getränk relativ nährstoffarm und als Milchersatz nur bedingt zu empfehlen.

Tipps zur Verwendung: Reismilch schmeckt eher neutral, dank der süßlichen Note harmonisiert sie mit Süßspeisen aller Art – von Grießbrei über Pudding bis hin zu Kuchen. Wer auf der Suche nach einem guten Milchersatz für Cappuccino und Co. ist, sollte lieber zu anderen Pflanzendrinks greifen, denn Reismilch lässt sich schlecht aufschäumen.



Gut zu wissen: Ideal für Allergiker geeignet, denn Reismilch ist frei von Laktose, Milcheiweiß und Gluten.

Energie- und Fettgehalt pro 100 ml: 47 kcal, 1,0 g

! Die EU-Gesetze verbieten es Herstellern, ihre pflanzlichen Getränke „Milch“ zu nennen. So dürfen nämlich nur tierische Produkte bezeichnet werden. Auf den Etiketten pflanzlicher Milchalternativen steht daher häufig „Drink“ oder „Getränk“ – im Alltag sprechen trotzdem die meisten von Hafermilch statt von Haferdrink.



PUNKTET MIT NUSSIGEM AROMA: MANDELMILCH

In der spanischen und italienischen Küche wird Mandelmilch bereits seit Jahrhunderten geschätzt. Sie enthält zwar nur geringe Mengen an Eiweiß und Kalzium, liefert dafür jedoch zahlreiche Spurenelemente und Vitamine. In Sachen Ökobilanz sieht es weniger gut aus, denn für den Anbau von Mandeln wird viel Wasser benötigt. Außerdem stammt ein Großteil der weltweiten Mandelernte aus Kalifornien, Produkte aus Europa sind die nachhaltigere Alternative.

Gut zu wissen: Im Gegensatz zu Getreidemilch ist Mandelmilch glutenfrei und auch für Menschen mit Sojaunverträglichkeit geeignet.

Tipps zur Verwendung: Wegen ihres nussigen Aromas eignet sich Mandelmilch besonders gut zum Backen oder als Milchersatz im Müsli. Im Kaffee flockt sie schnell.

Energie- und Fettgehalt pro 100 ml: 47 kcal, 2,9 g



DER KLASSIKER: SOJAMILCH

Ihre Verwendungsmöglichkeiten ähneln denen der Kuhmilch am meisten. Kein Wunder also, dass sie sich einen festen Platz auf der Speisekarte vieler Cafés und Restaurants erobert hat. Sojamilch ist reich an Folsäure und pflanzlichen Proteinen, liefert jedoch weniger Kalzium als Kuhmilch. Da in Südamerika große Flächen Regenwald für den Sojaanbau abgeholzt werden, lohnt es sich, stattdessen auf Produkte europäischer Herkunft zu setzen.

Gut zu wissen: Sojamilch enthält sogenannte Isoflavone, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähneln. Während man in Asien an die heilende Wirkung dieser Stoffe glaubt, sind sie hierzulande umstritten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät deshalb, bei Säuglingen und Kleinkindern auf Sojaprodukte zu verzichten.

Tipps zur Verwendung: Wenn Sojamilch nicht zusätzlich gesüßt ist, schmeckt sie leicht bitter. Für Kaffee ist der Milchersatz besonders gut geeignet, denn er lässt sich problemlos aufschäumen.

Energie- und Fettgehalt pro 100 ml: 54 kcal, 1,8 g

Vegane Blaubeer- Muffins

Zutaten für etwa 12 Muffins:

- » 250 ml Soja-, Reis-, Mandel- oder Hafermilch
- » 1 TL Apfelessig
- » 260 g Mehl, Typ 405
- » 2 1/2 TL Backpulver
- » 1/4 TL Natron (Backsoda)
- » 1/2 TL Salz
- » 110 g Zucker
- » 70 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- » 1 Päckchen Vanillezucker
- » abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- » etwa 2 Tassen frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren

Zubereitung:

- 1** Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor. Bestücken Sie das Muffinblech mit den Papierförmchen und stellen Sie es beiseite.
- 2** Vermischen Sie Sojamilch und Apfelessig in einer kleinen Schüssel und lassen Sie die Mischung kurz stehen, sodass sie andickt.
- 3** Verrühren Sie in einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron und Salz. Formen Sie eine Kuhle in der Mitte und geben Sie Zucker, Öl, Vanillezucker, Zitronenschale und die Sojamilch-Mischung hinzu. Verrühren Sie die flüssigen Zutaten und schließlich alle restlichen Zutaten. Ein paar kleine Klümpchen sind völlig in Ordnung.
- 4** Geben Sie nun die Heidelbeeren hinzu und rühren Sie sie vorsichtig mit einem Teigschaber darunter, ohne die Beeren zu zerquetschen.
- 5** Befüllen Sie die Förmchen zu etwa drei Vierteln mit dem Teig und backen Sie die Muffins für 20 bis 25 Minuten. Bevor Sie die Muffins vom Blech entfernen, sollten Sie sie etwas abkühlen lassen.



AU BACKE!

Plötzlich Zahnlücke? Unsere Beißer sind zwar äußerst fest, halten aber nicht alles aus. Wenn wir unglücklich hinfallen, uns zu Hause oder beim Sport etwas im Gesicht trifft, dann können Verletzungen an den Zähnen die Folge sein. Besonders bei Kindern ist das keine Seltenheit: In Europa hat im Durchschnitt jeder zweite Mensch während seiner Kindheit einen Zahnunfall. Wer rasch und richtig handelt, kann einen abgebrochenen Zahn jedoch retten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie am besten vorgehen.

AUF DIE SUCHE BEGEBEN

Ist der Unfall passiert, gilt es zunächst einmal, den unmittelbaren Tatort nach dem Zahn oder Bruchstück abzusuchen. Ein Zahnarzt kann den betroffenen Zahn später wieder einsetzen, sofern das Original noch vorhanden ist. So muss die Zahnlücke nicht künstlich ersetzt werden. Vermeiden Sie bis dahin außerdem, die Wunde im Mund mit den Händen zu berühren.

RICHTIG AUF DEN ZAHN FÜHLEN

Sie haben den Zahn gefunden? Wenn Sie ihn aufheben, ist es wichtig, dass Sie nur die Krone berühren — die Wurzeloberfläche muss unangetastet bleiben, um zu verhindern, dass sich im Inneren des Zahns unerwünschte Rückstände bilden. Bereits anhaftender Schmutz sollte nicht eigenständig entfernt werden, um den Zahn nicht versehentlich weiter zu beschädigen. Auch Wasser oder Desinfektionsmittel sind keine Lösung.



AUFBEWAHRUNG IN DER ZAHNRETTUNGSBOX

Damit das Beißerchen feucht bleibt und tatsächlich wieder in den Kiefer zurückgepflanzt werden kann, nutzen Sie am besten eine Zahnrettungsbox. Das mit einer Nährlösung befüllte Schraubglas ist in Apotheken erhältlich und schützt verletzte Zähne bis zu 48 Stunden vor Zellschäden an der Wurzel. Klein und kompakt passt die Box in jede Tasche und ist somit bei der nächsten Familientour direkt griffbereit. Alternativ können Sie auch kalte H-Milch, einen unbenutzten Gefrierbeutel oder Frischhaltefolie zur Aufbewahrung nutzen — darin hält sich der Zahn allerdings maximal zwei Stunden. Bitte den Zahn auf keinen Fall in Wasser, einem feuchten Taschentuch oder im Mund transportieren. Ist nur ein Teil des Zahns abgebrochen, reicht es aus, das Bruchstück in einen Behälter mit Wasser zu legen.

AB ZUM ZAHNARZT!

Ob mit oder ohne gefundenen Zahn: Nach einem Zahnunfall sollten Sie keine Zeit verlieren und sofort einen Zahnarzt aufsuchen. Offen liegende Zähne und Wunden im Mund sind besonders anfällig für Infektionen und müssen schnell versorgt werden. Mit Ihrem richtig aufbewahrten Fundstück im Gepäck und ärztlicher Hilfe können Sie bereits kurze Zeit später wieder Zähne zeigen!

Anzeige

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Gewinnen Sie ein Aquafitness-Set von BECO®

Mit dem Aquafitness-Set von BECO® verlosen wir in Kooperation mit dem Sportlädchen, einem Onlineshop für Fitness, Training und Yoga, ein dreiteiliges Paket für den optimalen Einstieg in die erfrischende Trendsportart. Die Ausrüstung verspricht ein gelenkschonendes Krafttraining im Wasser und besteht aus einem Schwimmgürtel, zwei hochwertigen Hanteln in Größe M und einer Schwimmnudel. Der Gürtel eignet sich als Schwimmhilfe besonders für Tiefwasserjogging und bietet mit großem Auftrieb sowie einem hohen Rückenteil als Unterstützung viel Sicherheit. Für einen effektiven Muskelaufbau in Oberkörper und Armen nutzen Sie am besten die Hanteln, mit denen Sie kein Gewicht heben, sondern gegen den Auftrieb des Wassers Druck ausüben. Aus äußerst haltbarem Material gefertigt, ist die Schwimmnudel ein echter Allrounder für verschiedenste Aquafitness-Übungen. In Kombination ermöglicht Ihnen das Set vor allem eines: ein umfassendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit! **Mehr Infos und Aquafitness-Produkte unter www.sportlaedchen.de**

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

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 30.10.2019. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „2 Stunden vorkochen für die ganze Woche“ lautete „955“. Unter www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel finden Sie die Gewinner der letzten Ausgabe. Alle Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Aus wie vielen Gelenken besteht der menschliche Fuß?

a) 9 b) 27



Das Aquafitness-Set von BECO® wurde vom Onlineshop Sportlädchen gesponsert.

UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Mit dem schönen Lätzchen der Heimat Krankenkasse schmeckt die Milch gleich doppelt so gut!«
Luca G.
aus Bielefeld

IMPRESSUM

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

KONZEPT & GESTALTUNG: KIRCHNER Kommunikation und Marketing GmbH, Bünde, www.kirchner-kum.de; **Leitung:** Tobias Uffmann;

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

Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: iStock (S. 1, 3, 11, 16–17, 18, 20–21); Shutterstock (S. 3, 4, 6, 8–9, 15, 21); Mario Humrich (S. 24); Lukas-Krankenhaus Bünde (S. 5); Marianowicz Zentrum München (S. 7); Digitale Helden GmbH (S. 16); Björn Hokamp (S. 19); www.freepik.com (S. 5, 22); Sportlädchen GmbH (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.



MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C105048

STARTEN SIE MIT UNS DURCH!

Während der Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten (kurz „SoFa“) erwarten Sie drei abwechslungsreiche Jahre in einem Beruf mit guten Zukunftsperspektiven und interessanten Weiterbildungsmöglichkeiten. Als „SoFa“ lernen Sie das Leistungs- und Beitragswesen der gesetzlichen Krankenversicherung kennen und beraten unsere Versicherten und Arbeitgeberkunden.

*„Die Ausbildung bei der Heimat Krankenkasse wird auf keinen Fall langweilig. Dank der netten Kollegen und Azubipaten wirst du dich sofort wohlfühlen.“
(Celina, Auszubildende)*

*„Während der Einsätze in den verschiedenen Teams gehörst du direkt dazu. Du kannst eigenständig Aufgaben bearbeiten, stößt mit Fragen aber auch immer auf offene Ohren.“
(Erika, Auszubildende)*

Werden auch Sie Teil unseres Teams! Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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

