

AUSGABE NR. 4/2019  
www.heimat-krankenkasse.de

**HEIMAT**  
KRANKENKASSE

# Fitmacher

*Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse*

## **BESSER ALS IHR RUF**

Gesunde Fette steuern  
lebenswichtige Prozesse  
im Körper

## **DARMFLORA**

Wie Bakterien uns vor  
Krankheiten schützen

## **QIGONG**

Bewegung trifft  
auf Meditation

**NEUE  
TOP-  
LEISTUNGEN  
AB 2020**

## **KINDERHELDIN**

Digitale Hebammenhilfe  
vor und nach der Geburt



## Stabiler Beitrag – bessere Leistungen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Jahreswechsel steht unmittelbar bevor und wie immer sind wir gespannt, was das neue Jahr an Veränderungen mit sich bringen wird – privat, beruflich und politisch. Was Ihre Versicherung bei der Heimat Krankenkasse betrifft, können wir Ihnen schon recht genau sagen, auf was Sie sich

im kommenden Jahr freuen dürfen. Aufgrund unserer unverändert guten Vermögenslage werden wir unseren Beitragssatz stabil bei 1,1 Prozent halten können. Wir freuen uns, Ihnen trotz stetig steigender Ausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung schon das fünfte Jahr in Folge einen beständigen Beitragssatz bieten zu können.

Darüber hinaus haben wir auch unser Angebot an Leistungen noch einmal für Sie optimiert. Viele von Ihnen nehmen gerne an unserem Bonusprogramm teil – wir erhöhen deshalb die maximale jährliche Prämie ab 2020 auf 150 Euro. Auf vielfachen Wunsch haben wir uns entschieden, auch wieder ein Bonusprogramm für Kinder anzubieten. Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 10–11.

Für unsere beliebte Top-Leistung „Professionelle Zahnreinigung“ verdoppeln wir unseren Zuschuss auf bis zu 80 Euro pro Jahr, das Budget für zusätzliche Impfungen (z. B. Reiseschutzimpfungen) verdreifacht sich sogar auf jährlich bis zu 300 Euro (mehr auf den Seiten 12–13). Begleitet von diesen positiven Entwicklungen, freuen wir uns auf ein neues gemeinsames Jahr mit Ihnen!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein freudiges Weihnachtsfest, viele schöne Momente, Gesundheit und Zufriedenheit.

*Klemens Kläser*

Ihr Klemens Kläser  
Vorstand

## WUSSTEN SIE SCHON ...?

### Acht Millionen

Deutsche ernähren sich vegetarisch. Dass rund zehn Prozent der Bevölkerung auf Fleisch und Fisch verzichten, geht aus einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach hervor. Schätzungen zufolge werden es immer mehr – jeden Tag entdecken etwa 2.000 weitere Menschen ihre vegetarische Seite.

Quelle: Institut für Demoskopie Allensbach

### 90 Prozent

aller Menschen auf der Welt werden mit braunen Augen geboren. Gerade einmal sechs bis acht Prozent sind blauäugig, die meisten davon leben in Nordeuropa. Braunäugigen läuft man dagegen besonders auf den südlichen Kontinenten über den Weg.

Quelle: University of Maryland

### Bis zu drei Jahre

hat ein Mensch im Alter von 75 Jahren insgesamt mit grippalen Infekten verbracht. Bis ins hohe Alter durchleben wir durchschnittlich 200 Erkältungsepisoden, die uns jeweils mehrere Tage lang eine laufende Nase oder einen dicken Kopf bescheren.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

### 1.200 Liter

Blut und 75 Liter reiner Sauerstoff strömen jeden Tag durch unser Gehirn. Wir tragen zwar nur etwa fünf bis sechs Liter Blut mit uns herum. Mit einer Geschwindigkeit von 1,1 Metern pro Sekunde zirkuliert es aber die ganze Zeit in unserem Körper – und durchläuft immer wieder unser Gehirn.

Quelle: Max-Planck-Gesellschaft

# 6

„Kinderheldin“:  
Hilfe während  
und nach der  
Schwanger-  
schaft



# 14

Wie uns die  
Darmflora vor  
Krankheiten  
schützt



# 16

Osteopathie  
gegen einen  
verspannten  
Nacken



# 18

Qigong: Stress  
reduzieren,  
Gesundheit  
fördern



## In diesem Heft:

### IM FOKUS

- 6 Zeit für Helden – Hebammenberatung auf Abruf

### LEISTUNG & ANGEBOT

- 10 Neue Bonusprogramme – für Erwachsene und Kinder
- 12 Mehr Zuschüsse – für Schutzimpfungen und Professionelle Zahnreinigung

### KÖRPER & WISSEN

- 14 Fingerabdruck im Bauch – wie uns die Darmflora gesund hält
- 16 „Ich hab's im Nacken!“ – Osteopathie kann Verspannungen lösen

### LEBEN & GESUNDHEIT

- 18 Qigong – Gesundheit fördern mit fernöstlicher Bewegungslehre
- 20 Gute Fette, schlechte Fette – entscheidend ist, was wir essen

### FAMILIE

- 22 Hatschi – Hausmittel bei Erkältung
- 4 [News](#)
- 23 [Gewinnspiel/Impressum](#)



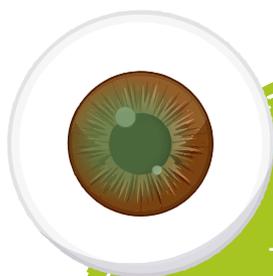
# DIE KUNST, ZU VERZEIHEN

„Das verzeih' ich dir nie!“ Die beleidigte Leberwurst zu spielen, lohnt sich nicht, denn wem die Wut auf seine Mitmenschen zu Kopf steigt und wer den Groll mit sich herumträgt, lebt auf Dauer unglücklich. Forscher aus Südkorea und den USA haben herausgefunden, dass Konflikte den Körper stressen, den Blutdruck erhöhen und die Herzfunktion belasten. Besser und vor allem gesünder ist es, sich und dem anderen zu vergeben – das löst die innere Spannung, beruhigt das Herz und hat langfristig positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Den Ballast von der Seele zu werfen, tut also gleich zwei Menschen gut: uns selbst und unserem Gegenüber.



## SICHERHEIT DANK **GLAUKOM- VORSORGE**

Es ist mit bloßem Auge nicht zu erkennen und doch schleppen es circa eine Million Deutsche mit sich herum: Glaukom-Erkrankungen und damit das Risiko einer Erblindung nehmen ab dem 40. Lebensjahr rasant zu. Eine rechtzeitige Früherkennung hilft, den gesundheitlichen Folgen der Krankheit wirksam vorzubeugen. Die Heimat Krankenkasse bezuschusst dafür im Rahmen des Gesundheitskontos die Kosten für zwei wichtige Schritte: Tonometrie und Funduskopie. Dabei wird der Augeninnendruck gemessen und der Sehnerv auf mögliche Beeinträchtigungen untersucht. Mehr zur Glaukom-Vorsorge finden Sie unter [www.heimat-krankenkasse.de/glaukom-vorsorge](http://www.heimat-krankenkasse.de/glaukom-vorsorge)



FACHBEGRIFF  
ERKLÄRT

### WAS IST EIN **GLAUKOM?**

Das Glaukom, auch als grüner Star bekannt, beschreibt eine Reihe von Augenerkrankungen, die den Sehnerv und die Netzhaut beschädigen – und bis zur Erblindung führen können. Wird das Glaukom rechtzeitig von einem Augenarzt erkannt, kann es effektiv mit Medikamenten, einem Lasereingriff oder einer Operation behandelt werden.

SPORT  
BEI  
INFEKTENGESUNDHEIT  
AUF DER KIPPE

Wer regelmäßig qualmt, schadet seiner Gesundheit. Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich also immer – und wer das vor seinem 45. Lebensjahr schafft, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme sogar um 90 Prozent. Das zeigt eine Langzeitstudie der Australian National University in Canberra. Sie belegt außerdem, dass ein rechtzeitiger Rauchstopp die Gefahr, an Herzattacken oder Schlaganfällen zu sterben, deutlich mindert. Unabhängig vom Alter kann jeder Raucher, der sieben Jahre am Stück die Finger vom Glimmstängel lässt, das gesundheitliche Niveau eines Nichtrauchers erreichen – das gilt allerdings nicht für die Lunge: In dem Organ setzen sich Nikotin, Teer und Co. bis zu zwanzig Jahre fest. In einem Punkt sind sich daher alle einig: Am besten ist es, gar nicht erst mit dem ungesunden Laster anzufangen.

## DIE BESTE WAHL

Die Wahl der Krankenkasse ist für viele Menschen eine Vertrauensfrage. Schnell und zuverlässig muss sie sein, ausgestattet mit einem sympathischen sowie kompetenten Kundenservice – und mit besonderen Extra-Leistungen. Wie uns und anderen Krankenkassen das gelingt, hat das F.A.Z.-Institut in einer groß angelegten Studie untersucht. Das Ziel: „Deutschlands begehrteste Krankenkassen“ zu finden. Und die Heimat Krankenkasse gehört nicht nur dazu, wir haben auch noch restlos überzeugt! Mit 100 von 100 Punkten wird uns das bestmögliche Ergebnis bescheinigt. Damit führen wir die Studie als Spitzenreiter unter den Betriebskrankenkassen an – und versichern Ihnen, dass Sie bei uns nachweislich in den besten Händen sind.

## NACHGEFRAGT

... bei Prof. Dr. Ingo Froböse,  
Sportwissenschaftler und  
Gesundheitsexperte an der  
Deutschen Sporthochschule Köln



## Welche Symptome signalisieren mir während des Sports, dass mein Körper aufgrund von Krankheit überfordert ist?

Meist merken Sie recht schnell, dass Ihrem Körper gerade nicht nach Sport zumute ist. Sie fühlen sich schlapp, kommen schneller aus der Puste und sind nicht so leistungsfähig wie sonst. Das sind eindeutige Signale Ihres Körpers, dass Sie Ihr Training für eine Zeit lang ruhen lassen sollten.

## Kann ich mit leichtem Schnupfen oder Kopfschmerzen noch Sport treiben?

Aus gesundheitlicher Sicht spricht nichts dagegen. Wer nur einen leichten Schnupfen hat, sich sonst aber gut fühlt, kann auch mit angezogener Handbremse Sport treiben, damit die Heilung unterstützen und schneller wieder fit werden. Bei Kopfschmerzen kann Bewegung die Schmerzen sogar lindern. Gliederschmerzen, Fieber und Halskratzen sind wiederum Erkrankungen, durch die der Körper während des Sports zusätzlich geschwächt würde. Dabei braucht er seine Ressourcen, um die wichtigen Abwehrprozesse für eine Genesung voranzutreiben. In diesem Fall ist also Schonen statt Schwitzen angesagt!

## Wann darf ich nach einer Krankheit wieder mit dem Sport anfangen?

Auch wenn die unmittelbaren Krankheitszeichen abgeklungen sind, kann es ein paar Tage dauern, bis Sie sich wieder gut und leistungsfähig fühlen. Ihr Ruhepuls kann ein guter Indikator dafür sein, ob Sie fit genug sind. Messen Sie dazu morgens vor dem Aufstehen am Hals Ihren Puls. Ist dieser vier bis sechs Schläge höher als sonst, sollten Sie besser noch etwas warten.

# ZEIT FÜR HELDEN

DIGITALE HEBAMMENHILFE FÜR  
SCHWANGERE UND JUNGE ELTERN

*Was darf ich als Schwangere essen? Trinkt mein Baby genug? Darf ich bei Erkältung stillen? Eine Schwangerschaft und die erste Zeit als Eltern werfen viele Fragen auf. Über den digitalen Service „Kinderheldin“ können sich werdende Mütter von erfahrenen Hebammen beraten lassen – ohne Terminabsprache und immer dann, wenn es gerade nötig ist.*

**H**erzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger! Diese Worte markieren für Paare einen neuen Lebensabschnitt – und den Start in eines der spannendsten und aufregendsten Abenteuer. Auf einmal tauchen wir in ein Wechselbad der Gefühle ein: Glück und Vorfreude mischen sich mit Fragen und Unsicherheiten, Hoffnungen mit Zweifeln. In dieser Zeit wünschen sich viele werdende Eltern professionelle Hilfe und machen sich auf die Suche nach einer Hebamme als Ratgeberin und Fels in der Brandung. Genau diese Suche aber endet häufig erfolglos. Weil es immer weniger Geburtshelferinnen gibt, wird Schätzungen zufolge nur noch jede zweite Frau nach der Geburt von einer Hebamme betreut. Wer sich nicht schon schnell nach dem positiven Schwangerschaftstest darum kümmert, hat meist das Nachsehen.

## HEBAMMENBERATUNG PER TELEFON UND CHAT

Diese Erfahrung machte auch Miriam S. aus Minden. Sie wünschte sich eine Vertrauensperson, die ihr gerade in der Zeit nach der Geburt zur Seite steht. Die auf sie eingeht, ihre Sorgen und Nöte versteht. Mehr als 20 freie Hebammen hatte sie kontaktiert. Mal per Mail, mal am Telefon. Die Antwort war immer die gleiche: „Ich bin leider schon ausgebucht.“ Es war frustrierend. Ganz gleich, was sie auch versuchte – die 37-Jährige konnte keine Hebamme finden und „fühlte sich alleingelassen“, wie sie sagt. Vor allem, als ihre Tochter das Licht der Welt erblickt hatte und die Fragezeichen immer größer wurden. Was hilft meinem Baby bei Schnupfen? Warum klappt es nicht mit dem Stillen? Zusammen mit ihrem Mann recherchierte sie im Internet. Die Flut an unterschiedlichen Antworten und

Informationen aber verwirrte sie nur. Das Paar suchte eine medizinisch fundierte Beratung – und wurde auf das Portal „Kinderheldin“ aufmerksam: eine Telefon- und Onlineberatung von erfahrenen Hebammen für werdende und junge Eltern.

## KOSTENFREI FÜR VERSICHERTE DER HEIMAT KRANKENKASSE

An „Kinderheldin“ können sich Schwangere und Mütter wenden, die allgemeine und akute Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Kind haben. Das können Frauen sein, die keine Hebamme finden, aber auch Mütter, die zwar eine haben, sie aber nicht in jedem Moment erreichen oder eine zweite Expertenmeinung wünschen. Die examinierten Hebammen von „Kinderheldin“ sind täglich von sieben bis 22 Uhr erreichbar, auch an Wochenenden und Feiertagen. Das Portal will den persönlichen Kontakt zu Ärzten und Geburtshelfern nicht ersetzen, sondern sieht sich als sinnvolle digitale Ergänzung zum bestehenden Angebot. Für weibliche Versicherte der Heimat Krankenkasse ist die einzigartige Beratung mit Verwendung des individuellen Zugangscodes kostenfrei: „Kinderheldin“ steht ihnen ab dem Moment der

## HEBAMME SUCHEN UND FINDEN

Hebammensuche leicht gemacht: Über die Plattform [www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste](http://www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste) finden Sie alle Hebammen in Ihrer Nähe. Der neue Service des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen [GKV] fasst bundesweit mehr als 18.000 freiberufliche Hebammen und wird monatlich aktualisiert.





ärztlich festgestellten Schwangerschaft bis zu einem Jahr nach der Geburt ihres Kindes zur Verfügung. So ist es möglich, bequem von zu Hause oder von unterwegs mit einer Hebamme zu chatten oder zu telefonieren – unkompliziert und direkt.

„Ich war nervlich ganz schön angeschlagen und litt in der Schwangerschaft abends unter starken Kopfschmerzen“, erzählt Miriam S. Bei „Kinderheldin“ fand sie schnelle Hilfe. „Die Hebamme hat mir wertvolle Tipps gegeben – und ich konnte mich wieder aufs Wesentliche konzentrieren“, lacht die junge Mutter.

### **WIR BEGLEITEN SIE GERNE!**

Sie bekommen ein Baby? Wir freuen uns, Sie in dieser spannenden Zeit begleiten zu dürfen, und sind von Beginn an für Sie da. Die Heimat Krankenkasse bietet attraktive Leistungen zum Thema Schwangerschaft und Familie. Mehr Infos gibt es auf [www.heimat-krankenkasse.de/schwangerschaft](http://www.heimat-krankenkasse.de/schwangerschaft)



# „WIR BIETEN SCHNELLE UND EINFACHE HILFE“

*Eltern fragen, Hebammen antworten: „**Kinderheldin**“ steht für die bundesweit erste Online-Sprechstunde für Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr. Was den Service so besonders macht, erzählt uns Nicole Höhmann, ausgebildete Hebamme und Director of Operations bei „Kinderheldin“.*

KINDER  HELDIN



**Frau Höhmann, vor etwa zwei Jahren ist die Plattform „Kinderheldin“ auf den Markt gekommen. Welche Idee steckt hinter dem Konzept?**

Wir vernetzen Schwangere und Familien bei medizinischen und persönlichen Fragen sowie Unsicherheiten mit qualifiziertem Fachpersonal. Mit „Kinderheldin“ wollen wir die Lücke zwischen der ambulanten Versorgung und der Recherche im Internet schließen. Im digitalen Zeitalter sollte es für alle Frauen und Familien möglich sein, sich schnell und unkompliziert fachlichen Rat einzuholen.

**Was macht das Angebot so besonders?**

Ich glaube, jede Schwangere kennt das: Irgendwas kommt einem komisch vor und man spürt ein Unwohlsein. Ärzte oder Hebammen sind nicht erreichbar oder man will diese auch nicht mit vermeintlichen Kleinigkeiten behelligen. Trotzdem wünscht man sich Hilfe – und dann kommt „Kinderheldin“ ins Spiel.

**Wie setzt sich Ihr Team zusammen? Wie viele Hebammen arbeiten für „Kinderheldin“?**

Unser Beratungsteam besteht aktuell aus acht fest angestellten Hebammen, die von einem medizinischen Beirat auch fachlich unterstützt werden. Unsere Hebammen besitzen jahrelange Berufserfahrung in der Geburtshilfe sowie der Vor- und Nachsorge. Außerdem arbeiten sie neben ihrer Tätigkeit bei „Kinderheldin“ freiberuflich in der ambulanten Hebammenversorgung.

**Ihre Hebammen sind täglich von 7 bis 22 Uhr online erreichbar. Zu welchen Themen tauchen die häufigsten Fragen auf?**

Zu Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung oder zum Stillen und zur Beikost. Aber auch Fragen zu sogenannten „Tabuthemen“ wie dem Umgang mit einer Fehlgeburt oder Rauchen in der Schwangerschaft erreichen uns. Das Kinderkriegen ist zwar so alt wie die Menschheit, die Erkenntnisse darüber entwickeln sich aber ständig weiter. Da ist es beruhigend zu wissen, dass man sich bei Unsicherheiten an qualifizierte Hebammen wenden kann, die sich in diesen Themen am besten auskennen.

**Gibt es auch Fragen und Probleme, die Sie nicht klären können? An welche Grenzen stößt Ihre Beratung?**

Es gibt natürlich Situationen, die Hebammen online nicht beurteilen können, zum Beispiel wenn es um Krankheiten oder Untersuchungen geht. In solchen Fällen schicken wir die Frauen zur Hebamme vor Ort, zum Arzt oder in die Klinik. Viele Frauen empfinden diese Einschätzung als enorme Entlastung.

**Ihre Hebammen erleben sicher viele schöne Momente. Welches Gespräch ist Ihrem Team davon in besonderer Erinnerung geblieben?**

Wir erinnern uns gerne an eine Oma, die auf ihr Enkelkind aufgepasst hat und bei der Zubereitung der Flasche noch eine kurze Nachfrage hatte. Sie wollte ihre Tochter nicht stören, damit die mal in Ruhe abschalten kann. Weil sie wusste, dass ihre Tochter bei „Kinderheldin“ registriert ist, hat sie dann bei uns angerufen. Das fanden wir total süß und fürsorglich.



## WIE KANN ICH „KINDERHELDIN“ NUTZEN?

- » Schwangere und Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr bekommen einen individuellen Zugangscodes von der Heimat Krankenkasse.
- » Fordern Sie Ihren individuellen Zugangscodes gerne telefonisch unter **0800 1060100** oder über unser Kontaktformular auf [www.heimat-krankenkasse.de/kontaktformular](http://www.heimat-krankenkasse.de/kontaktformular) an.
- » Geben Sie Ihren Zugangscodes bei der Registrierung auf [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk) ein.
- » Sobald Sie registriert sind, können Sie loslegen und sich telefonisch oder per Chat mit einer Hebamme austauschen.

Wie finde ich die richtige Hebamme? Und wie unterstützt sie mich? Hören Sie das vollständige Interview mit Nicole Höhmann in unserem Podcast unter [www.heimat-krankenkasse.de/podcast](http://www.heimat-krankenkasse.de/podcast)

# NEUE BONUS-PROGRAMME FÜR GROSS

Nehmen Sie schon an unserem Bonusprogramm teil? **Ab 1. Januar erhöhen wir unsere Bonusprämie auf bis zu 150 Euro!** Und auch die Kleinsten dürfen wieder mitmachen: Auf vielfachen Wunsch unserer Versicherten haben wir unser Kinderbonusprogramm neu aufgelegt.

## BONUSPROGRAMM FÜR ERWACHSENE

Aktiv und fit bleiben und bares Geld kassieren – so einfach funktioniert das Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse. Wir möchten Ihren gesundheitsbewussten Lebensstil belohnen. Mit nur zwei Maßnahmen erreichen Sie die erste Bonusstufe. Bei sieben Maßnahmen können Sie sich ab kommendem Jahr über eine maximale Prämie in Höhe von 150 Euro freuen. Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren.

## MIT DIESEN MASSNAHMEN KÖNNEN SIE PUNKTEN:

Jede der folgenden sieben Maßnahmen können Sie sich einmal im Kalenderjahr anrechnen lassen. Bereits ab zwei Maßnahmen erhalten Sie einen Bonus von uns. Details zu den konkreten Anforderungen und Teilnahmebedingungen finden Sie in Ihrem Bonuspass:

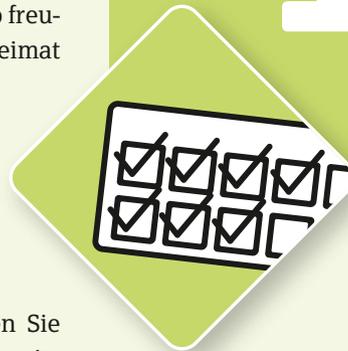
- » **Teilnahme an einer gesetzlichen Vorsorgeuntersuchung (z. B. Gesundheits-Check-up, Krebsfrüherkennung oder zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung)**
- » **Durchführung einer Impfung**
- » **Teilnahme an einem zertifizierten Gesundheitskurs oder Gesundheitsprogramm (Auszeit, Aktivwoche)**
- » **Mitgliedschaft im Fitnessstudio**
- » **Mitgliedschaft im Sportverein**
- » **Sonstige sportliche Aktivität (z. B. öffentliche Sportveranstaltungen, Schwimmbadbesuche)**
- » **Normalgewicht und Nichtraucher (beides muss erfüllt sein)**

AKTIV WERDEN

UND

**150 €**

**BONUS SICHERN**



## SO ERMITTELN SIE IHREN BONUS:

Anzahl Maßnahmen	Bonus
2	40 Euro
3	60 Euro
4	80 Euro
5	100 Euro
6	125 Euro
7	150 Euro

# UND KLEIN



# 50 €

## BONUS-PLUS FÜR AKTIVE KIDS

### SO ERMITTELN SIE DEN BONUS FÜR IHR KIND:

Anzahl Maßnahmen	Bonus
2	20 Euro
3	30 Euro
4	40 Euro
5	50 Euro

### ÜBRIGENS: KENNEN SIE AUCH UNSEREN BABYBONUS?

**200 Euro** können Sie sich für Ihren kleinen Schatz sichern, wenn Sie während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes alle empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

## NEU!

### BONUSPROGRAMM FÜR KINDER

Auch die Kleinsten haben ab kommendem Jahr wieder die Möglichkeit, jährlich einen kleinen Beitrag für Ihr Sparschwein zu sammeln. Natürlich mit der Hilfe von Mama oder Papa. Nehmen Sie mit Ihrem Kind an den Vorsorgeuntersuchungen teil und geben Sie ihm die Chance, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Bereits bei zwei Maßnahmen belohnen wir Ihre Bemühungen mit einem Bonus von 20 Euro, die maximale Prämie liegt bei 50 Euro für fünf Maßnahmen. Teilnehmen können alle bei uns versicherten Kinder von 1 bis 15 Jahren.

### MIT DIESEN MASSNAHMEN KÖNNEN SIE GEMEINSAM MIT IHREM KIND PUNKTEN:

Jede der folgenden fünf Maßnahmen können Sie sich einmal je Kalenderjahr für Ihr Kind anrechnen lassen. Bereits ab zwei Maßnahmen erhalten Sie einen Bonus von uns. Details zu den konkreten Anforderungen und Teilnahmebedingungen finden Sie im Kinder-Bonuspass.

- » Teilnahme an den Untersuchungen zur Früherkennung (U7-U11 oder J1)
- » Teilnahme an der zahnärztlichen Früherkennungs-/Kontrolluntersuchung
- » Durchführung einer Impfung
- » Schwimm- oder Sportabzeichen
- » Sonstige sportliche Aktivität (z. B. Sportverein, Gesundheitskurs)



### MACHEN SIE MIT!

Für Ihren Geldbeutel und Ihre Gesundheit! Die Bonuspässe für Sie und Ihre Familie können Sie telefonisch unter **0800 1060100** oder über unser Kontaktformular [www.heimat-krankenkasse.de/kontakt](http://www.heimat-krankenkasse.de/kontakt) anfordern.

**80 €**FÜR IHRE **ZAHN-  
GESUNDHEIT**

**80 STATT 40 EURO:** WIR  
VERDOPPELN DEN  
ZUSCHUSS ZUR  
PROFESSIONELLEN  
ZAHNREINIGUNG FÜR SIE!

*Gesund und ästhetisch – so wünschen sich die meisten von uns ihre Zähne. Eine regelmäßige Professionelle Zahnreinigung (kurz: PZR) kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Im Rahmen unseres Gesundheitskontos erhalten Sie ab Januar einen Zuschuss in Höhe von 80 Euro für eine PZR bei einem Zahnarzt Ihrer Wahl. Sie können die Zahnreinigung einmal pro Jahr in Anspruch nehmen.*

### WAS PASSIERT BEI EINER PZR?

Mit speziellen Instrumenten entfernt der Zahnarzt oder entsprechend geschulte Assistenzkräfte die bakteriellen Beläge von den Zahnoberflächen, aus den Zwischenräumen und von den erreichbaren Zahnwurzeloberflächen. Anschließend erfolgt eine Politur, um Flächen und vor allem Übergänge zu Füllungen und Zahnersatz zu glätten. Hochkonzentriertes Fluorid hilft dabei, den gesunden Zahnschmelz zu erhalten.

### WARUM IST EINE PZR SINNVOLL?

Eine professionelle Reinigung der Zähne sorgt nicht nur für ein strahlendes Lächeln, sondern sie beugt in erster Linie Zahnerkrankungen wie Karies oder Parodontitis vor. Diese können zu unangenehmen und teilweise auch kostspieligen



AB  
**01.01.  
2020**

Zahnbehandlungen und in schweren Fällen auch zu Zahnverlusten führen. Selbst wer sich regelmäßig und gründlich die Zähne putzt, erreicht nicht alle kleinen Zwischenräume – eine PZR kann die persönliche Mundhygiene daher wirkungsvoll ergänzen.

### WIE NEHME ICH DEN 80-EURO-ZUSCHUSS IN ANSPRUCH?

Lassen Sie die PZR einfach beim Zahnarzt Ihres Vertrauens durchführen. Sie erhalten eine Privatrechnung, die Sie zunächst selbst bezahlen. Anschließend reichen Sie die Rechnung unter Angabe Ihrer Bankverbindung bei uns ein und wir erstatten Ihnen die Kosten einmal im Jahr bis zu einer Höhe von 80 Euro zurück.

**300 STATT 100 EURO:**  
IHR BUDGET FÜR  
ZUSÄTZLICHE  
IMPFUNGEN VER-  
DREIFACHT SICH!



**300 €**  
FÜR IHREN **IMPF-  
SCHUTZ**



AB  
**01.01.  
2020**

*Mit den klassischen Schutzimpfungen ist es einfach: Meist schon im Kindesalter werden wir gegen die wichtigsten Infektionskrankheiten geimpft und lassen dies bequem über unsere Gesundheitskarte abrechnen. Wer aber zum Beispiel eine Fernreise plant, benötigt zusätzliche Impfungen. Und das kann teuer werden. Mit unserem Impfbudget müssen Sie sich darum keine Sorgen machen.*

### WIESO IST DAS IMPFBUDGET BESONDERS FÜR FERNREISENDE INTERESSANT?

Besonders in Ländern mit warmem oder tropischem Klima treffen Sie nicht selten auf Erreger, die es hierzulande kaum oder gar nicht gibt. Ob Cholera, Gelbfieber, FSME oder Malaria – die Liste an möglichen Infektionskrankheiten kann je nach Reiseland lang ausfallen. Wir möchten, dass Sie umfassend geschützt sind und bezuschussen Ihre Impfungen daher mit bis zu 300 Euro pro Jahr.

### ICH PLANE KEINE FERNREISE – PROFITIERE ICH TROTZDEM VOM IMPFBUDGET?

Auch wen es nicht in die Ferne zieht, kann von unserem Impfbudget profitieren. Manche Impfungen, wie etwa die gegen Meningokokken B, Herpes Zoster (Gürtelrose) oder Grippe,

werden von der Ständigen Impfkommission (STIKO) aktuell nicht für alle Personen- oder Altersgruppen empfohlen und lassen sich daher ggf. nicht über die Gesundheitskarte abrechnen. Sollten Sie sich nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt für eine solche Impfung entscheiden, nutzen Sie auch hierfür gerne unser Impfbudget.

### WIE NEHME ICH DAS IMPFBUDGET IN ANSPRUCH?

Sie übernehmen die Kosten zunächst selbst und reichen uns dann die Rechnung (Quittung) sowie die ärztliche Verordnung (Rezept) unter Angabe Ihrer Bankverbindung zur Erstattung ein. Wir erstatten Ihnen die Impfkosten sowie die Kosten für das ärztliche Honorar bis zu einer Höhe von 300 Euro je Kalenderjahr.



# FINGERABDRUCK IM BAUCH

*Sie ist der beste Freund des Immunsystems: die Darmflora. Im Körper sorgt sie dafür, dass unsere Verdauung reibungslos funktioniert. Darmspezialist Prof. Dr. Mathias Löhnert über Abwehrkräfte und das innere Gleichgewicht.*

***Prof. Dr. Löhnert, die Darmflora: Was ist das eigentlich?***

In unserem Darm siedeln sich Billionen von Bakterien und Pilzen an, die gemeinsam als Darmflora bezeichnet werden. Sie schützt die Darmwand vor schädlichen Erregern und setzt sich aus Hunderten von verschiedenen Bakterienarten zusammen. Wie unser Fingerabdruck ist diese Kombination beim Menschen einzigartig.

***Sind Bakterien nicht grundsätzlich schädlich für den Körper?***

Im Gegenteil, als Mensch sind wir auf Bakterienstämme

in unserem Körper angewiesen. Sie bilden eine Schutzschicht auf unserer Darmwand, an die sich der Körper gewöhnt hat und die ihn vor fremden Plagegeistern schützt.

***Warum benötigt unser Darm diese Unterstützung?***

In Lebensmitteln und Flüssigkeiten befinden sich immer auch Bakterien, die dem Darm während der Verdauung potenziell gefährlich werden könnten. Eine gesunde Darmflora schiebt unbekanntem Erregern einen Riegel vor und gewährt nur ungefährlichen Stoffen Einlass in unseren Organismus.

### ***Eine Aufgabe, für die doch eigentlich unser Immunsystem zuständig ist ...***

Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass die Darmflora wesentlich mit unserem Immunsystem und generellem Wohlbefinden zusammenhängt. Wenn unser Immunsystem geschwächt ist, hat das auch unmittelbare Folgen für die Abwehrkräfte im Darm.

### ***Was bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht?***

Ihr Zustand hängt vor allem davon ab, was wir essen und trinken. Die Bakterien unserer Darmflora benötigen Nahrung, um sich zu vermehren und zu regenerieren. Wer sich einseitig und ungesund ernährt, kann jedoch nicht alle Bakterien im Darm ausreichend versorgen, während andere übermäßig viel zu verarbeiten haben – so entsteht Unruhe im Darm. Auch Krankheiten und die Einnahme von Antibiotika sind problematisch.

### ***Häufig werden Probiotika empfohlen, um das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen.***

Probiotika sind Ergänzungsmittel, die der Darmflora unter die Arme greifen sollen, um sich zu stabilisieren. Bis sich der Körper daran gewöhnt hat, vergehen aber mehrere Monate. Die beste Medizin für eine gesunde Darmflora ist und bleibt eine komplett ausgewogene Ernährung.

### ***Wie sieht eine gesunde und ausgewogene Ernährung denn aus?***

Entscheidend ist es, für Abwechslung im Darm zu sorgen: Nur von Obst und Gemüse zu leben, verwirrt die Bakterienstämme im Darm genauso wie der übermäßige Verzehr von Süßigkeiten. Eine abwechslungsreiche, aber bewusste Ernährung verhindert, dass sich die Darmflora verschiebt und Lücken entstehen. Am besten kocht man selbst und mit frischen Lebensmitteln, um die Anzahl problematischer Zusatzstoffe zu minimieren.

### **Prof. Dr. Mathias Löhnert**

Facharzt für Proktologie und Chirurgie mit Schwerpunkt Viszeralchirurgie am Klinikum Rosenhöhe in Bielefeld



### ***Wenn die Darmflora gestört ist, birgt sie gesundheitliche Risiken. Wie machen sich diese bemerkbar?***

Ist die Darmflora überfordert, führt das zu einer vermehrten Produktion von Gasen. Die Folge sind unangenehme Blähungen. Kritische Signale, die auf ernsthafte Schäden an den Darmwänden hinweisen, nehmen Betroffene aber erst mit Blut im Stuhl, einem fortschreitenden Gewichtsverlust trotz normaler Ernährung und einem chronischen Wechsel von Durchfall und Verstopfungen wahr.

### ***Trotz ausgewogener Ernährung können Menschen an Darmerkrankungen leiden. Woran liegt das?***

Häufig handelt es sich dann um sogenannte Autoimmunkrankheiten wie zum Beispiel Morbus Crohn. Aufgrund eines Fehlers im Immunsystem werden bestimmte Bakterien der Darmflora als Fremdkörper identifiziert, wodurch sich die Darmwände chronisch entzünden. In diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

### ***Und wie erkenne ich, ob meine Darmflora gesund ist?***

Gesund ist sie in der Regel dann, solange man im Darmbereich nichts spürt und beschwerdefrei durchs Leben geht. Und mit der richtigen Ernährung kann jeder dafür sorgen, dass es auch so bleibt.

Was sagt die Verdauung über unsere Darmgesundheit aus? Was können wir selbst tun, um die Gesundheit unseres Darms zu stärken? Prof. Dr. Mathias Löhnert stellt sich weiteren spannenden Fragen zum Thema Darm – in unserem Podcast unter [www.heimat-krankenkasse.de/podcast](http://www.heimat-krankenkasse.de/podcast) und auf unserem Youtube-Kanal.



# „ICH HAB'S IM

---

*Der Hals ist steif, der Kopf lässt sich nicht mehr drehen und zur Brust beugen: Nackenschmerzen sind weitverbreitet. Die Osteopathie ist eine mögliche Behandlungsform, um Verspannungen und Blockaden zu lösen.*

**E**s geht blitzschnell: Eine falsche Bewegung, ein kurzes Knacken – und der Schmerz schießt in den Nacken. Manchmal ziehen die Beschwerden bis in die Schultern und sind sogar in den Armen und Händen zu spüren. Nackenschmerzen gelten als Volkskrankheit: Schätzungen zufolge treffen sie etwa jeden dritten Bundesbürger einmal im Jahr. „Die Ursachen für Nackenschmerzen können sehr unterschiedlich sein“, sagt Prof. Marina Fuhrmann, Vorsitzende des Verbands der Osteopathen Deutschland. Meistens steckten dahinter verspannte Muskeln, die durch zu starres Sitzen vorm Bildschirm oder im Auto, kühle Zugluft und seelischen Stress ausgelöst werden. „Weitere Gründe können Verschleißerscheinungen der Halswirbelsäule und Bandscheiben, Schleudertraumata und Kiefergelenksprobleme sein“, erklärt die Expertin. Glücklicherweise verschwinden diese akuten, also plötzlich auftretenden Beschwerden meist nach wenigen Tagen oder Wochen. Wärme, schmerzlindernde Salben sowie einfache Übungen und Massagen können dabei schon helfen. Halten die Schmerzen aber länger an oder kehren wieder, sollte zur ersten Abklärung ein Arzt aufgesucht werden. Eine weitere oder ergänzende Behandlung können zum Beispiel Osteopathen vornehmen, sollten keine medizinischen Gründe dagegensprechen.



# NACKEN!“

## OSTEOPATHIE: DER KÖRPER ALS GANZES

Die Osteopathie versteht sich als ganzheitliches Verfahren, das die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren soll. Demzufolge befinden sich alle kleinen und großen Strukturen in ständiger Bewegung. Wird dieser Fluss durch Blockaden unterbrochen, tauchen Krankheiten und Schmerzen auf, die auf den ganzen Körper ausstrahlen können. Osteopathen versuchen, diese Quellen der Beschwerden zu ertasten und die Blockaden zu lösen. Eine der Patientinnen von Prof. Fuhrmann zum Beispiel habe unter wochenlangen Nackenschmerzen gelitten, weil sie einige Zeit zuvor mit dem Sprunggelenk umgeknickt sei. „Die Störung des unteren Wadenbeins hat dann zu einer erhöhten Spannung der Rückenmuskulatur geführt und sich auf die Nacken- und Halsmuskeln ausgewirkt.“

## i BIS ZU 120 EURO ZUSCHUSS

Rückenschmerzen, Migräne, Verdauungsstörungen – nicht alle Erkrankungen müssen durch Medikamente geheilt werden. Wir bezuschussen die Osteopathie mit bis zu 120 Euro [drei Behandlungen à 40 Euro] im Jahr. Mehr Infos finden Sie unter [www.heimat-krankenkasse.de/osteopathie](http://www.heimat-krankenkasse.de/osteopathie)

Gerade Menschen, die viel im Büro arbeiten, leiden oft unter Nackenschmerzen. Wie aber lässt sich der „schiefe Hals“ verhindern? Bei sitzender Tätigkeit sei es wichtig, Pausen einzulegen, aufzustehen, sich zu recken und zu strecken, sagt Prof. Marina Fuhrmann. „Sinnvoll sind ergonomische Stühle und Schreibtische sowie einfache Dehnübungen, die man immer wieder über den Tag verteilt machen kann. Aktive Bewegung ist das A und O“, meint die Osteopatin.

## SCHÖN LOCKER BLEIBEN!

**Autsch! Leiden Sie unter einem verspannten Nacken? Dann helfen Ihnen vielleicht diese einfachen Übungen, um Verspannungen zu lösen und Ihre Nacken- und Schulterpartie zu kräftigen.**

### KOPFDRÜCKER

Legen Sie Ihre rechte Handfläche etwas oberhalb des Ohres an den Kopf und drücken Sie von beiden Seiten: Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand. Nach fünf Sekunden lösen Sie die Spannung. Pro Seite drei- bis fünfmal wiederholen.



### NACKENSPANNER

Legen Sie die rechte Hand an die Stirn und die linke an den Hinterkopf. Anschließend probieren Sie, den Kopf nach rechts zu drehen – und halten die Spannung fünf Sekunden lang. Nun die linke Hand an die Stirn und die rechte an den Hinterkopf legen. Auch diese Übung wiederholen Sie drei- bis fünfmal pro Seite.



### SCHULTERKREISEN

Diese einfache Übung lässt sich im Stehen und im Sitzen ausführen und lockert Ihre Schulterpartie. Wichtig ist in beiden Fällen, auf eine aufrechte Haltung zu achten. Lassen Sie die Schultern zeitgleich 20-mal nach vorn kreisen und anschließend genauso oft nach hinten.

# ALLES IM FLUSS

*Was genau ist eigentlich Qigong? Und wie spricht man das überhaupt aus? Das wollten wir genauer wissen. Unsere Redakteurin hat die ganzheitliche Übungsmethode, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen soll, ausprobiert.*

**D**ie erste Lektion, die ich heute lerne, ist die richtige Aussprache: „Dschigung.“ So also heißt die Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Gisela Thimm muss es wissen, schließlich hat sie eine zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zur Qigong-Lehrerin an der Universität Oldenburg gemacht. Später folgte eine Fortbildung mit Qigong-Experten der Universität Peking in China, in dem Land, wo Qigong seinen Ursprung hat.

Thimm legt ihren Fokus auf medizinisches Qigong: „Ich habe über 20 Jahre als Suchttherapeutin gearbeitet“, erzählt sie, „und dabei lange nach einer Methode gesucht, die Körper und Atmung miteinbezieht. Bei Qigong wurde ich fündig.“ Vor allem als unterstützende Maßnahme bei Depressionen und Sucht machte Thimm mit Qigong gute Erfahrungen. „Aber auch bei Stress, Haltungsschwierigkeiten, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen kann es ausgezeichnet helfen.“

Zu Beginn erklärt uns Thimm die wichtigsten Grundlagen: dass es beim Qigong darum gehe, unsere Lebensenergie, das „Qi“, wieder ins Fließen zu bringen. Tut sie das nicht, geraten der Mensch und seine Gesundheit – nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin – aus der Balance. Es kann zu Beschwerden oder Erkrankungen kommen. An der Wand hängen Schaubilder der Meridiane. Diese Leitbahnen transportieren das Qi durch den Körper und versorgen alle Bereiche und Organe mit Vitalenergie. Solche Schaubilder kenne ich bereits vom Yin-Yoga und aus der Akupunktur, trotzdem ist es hilfreich, sie an der Wand zu sehen.



Konzentration:  
Gisela Thimm [links]  
zeigt Redakteurin  
Rebecca Schirge  
die Grundübungen  
des Qigong.



Vor allem die Atmung spielt eine bedeutende Rolle beim Qigong und heute lernen wir die entgegengesetzte Bauchatmung kennen: Beim Einatmen wird die Bauchdecke nach innen gezogen, beim Ausatmen wölbt sie sich. Bereits nach der dritten Wiederholung spüre ich die Entspannung, die sich in mir breitmacht.

Dann sollen wir unseren Körper, auf der linken Seite beginnend, von oben bis unten abklopfen. „So werden die Leitbahnen geöffnet“, erklärt Thimm. Wir beginnen mit der ersten Übung, der Grundhaltung: Sie sorgt für einen festen Stand, entlastet Knie und Gelenke und schont die Wirbelsäule. Die Füße werden dabei schulterbreit und parallel zueinander aufgestellt, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade. „Lassen Sie Ihre Schultern nach unten und etwas nach vorne sinken, ohne einen Buckel zu machen“, erklärt uns die Qigong-Lehrerin. Vor lauter Konzentration vergesse ich das tiefe Atmen. Endlich ist es geschafft, ich habe die richtige Position aller Körperteile gefunden. Gut fühlt sie sich an, die Grundhaltung, fest und stabil wie ein Fels in der Brandung. Jetzt kann ich mich wieder auf das Atmen konzentrieren.

### ES GEHT NICHT UM PERFEKTION

Langsam wird es anspruchsvoller, Gisela Thimm zeigt mir Übungsfolgen, die wundersame Namen wie „Fliege wie ein Sagenvogel“ tragen. Doch weil alles so neu und fremd ist, fällt es mir manchmal schwer, ihr zu folgen. Kommt jetzt das rechte Bein dran oder das linke? Und was mache ich währenddessen mit dem Arm und der Atmung? „Hier geht es nicht um Perfektion“, sagt Gisela Thimm, als sie unsere Unsicherheit bemerkt, „es geht um Entspannung.“ Ich sehe sichtlich erleichterte Mienen um mich herum.

Nach mehrmaligem Wiederholen muss ich nicht mehr allzu viel darüber nachdenken, wo Arme, Hände und Beine gerade hingehören. Stattdessen beginne ich diese fließenden Bewegungen zu genießen, die fast etwas Tänzerisches haben. Als ich nach der Schnupperstunde in der Umkleidekabine sitze, fühle ich mich ziemlich entspannt, fokussiert und zufrieden. Und ich habe Lust auf mehr bekommen.

### GUT ZU WISSEN

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Wir unterstützen Sie mit bis zu 160 Euro für maximal zwei Präventionsmaßnahmen jährlich. Dazu zählen Gesundheitskurse sowie die Programme „Auszeit“ und „Aktivwoche“. Gesundheitskurse wie Qigong finden Sie online unter [www.heimat-krankenkasse.de/kursdatenbank](http://www.heimat-krankenkasse.de/kursdatenbank)

# GUTE FETTE, SCHLECHTE FETTE

*Fette sind besser als ihr Ruf und unverzichtbar für unsere Gesundheit: Sie übernehmen lebenswichtige Funktionen für unseren Körper und helfen ihm, neue Zellen aufzubauen und bestimmte Vitamine aufzunehmen. Es kommt aber darauf an, die richtige Wahl zu treffen – und zwischen guten und schlechten Fetten zu unterscheiden.*

**F**ette sind ungesund. Sie machen dick und krank. Diese Vorurteile halten sich hartnäckig und verteufeln die Nährstoffe als Bösewichte in der Ernährungswelt. Zu Unrecht, wie inzwischen zahlreiche Studien belegen. Denn Fette sind nicht gleich Fette: Als Grundbaustein unserer Ernährung und Energiequelle steuern die Geschmacksträger lebenswichtige Prozesse in unserem Körper. Anders als ihr Name es vermuten lässt, machen sie auch nicht per se fett. Entscheidend ist, welche Arten von Fett wir zu uns nehmen: Handelt es sich um ungesättigte oder gesättigte Fettsäuren? Um gesunde oder ungesunde?

## GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Gesättigte Fettsäuren kommen sehr häufig in unserer Nahrung vor, gelten aber als eher ungesund und sollten daher nur in Maßen verzehrt werden. Essen wir zu viele gesättigte Fettsäuren, speichern wir sie als Hüftspeck und Rettungsringe – und unser Cholesterinspiegel erhöht sich. Gerade das in gesättigten Fettsäuren enthaltene LDL-Cholesterin lässt die Blutfettwerte ansteigen, kann die Adern verstopfen und zu Arteriosklerose [Gefäßverkalkung] führen.

**Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in:** tierischen Fetten, z. B. in fettem Fleisch, Wurst, Vollmilchprodukten, Sahne und Butter sowie in Kokosfett.

## EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Sie erfüllen lebenswichtige Funktionen für unseren Körper, indem sie ihm helfen, die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K und Carotin zu verwerten. Die einfach ungesättigten Fettsäuren können den Gesamtcholesterinspiegel sowie den des schädlichen LDL-Cholesterins verringern, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Kurz gesagt: Sie sind sehr gesund.

**Gute Lieferanten sind:** Oliven-, Raps- und Erdnussöl, Nüsse und Avocados.



## MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Diese essenziellen Fettsäuren müssen wir über die Nahrung aufnehmen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Sie helfen beim Zellaufbau, wehren Keime ab, regulieren den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Dabei unterscheidet man zwischen zwei Familien, den Omega-3- und den Omega-6-Fettsäuren.

**Omega-3-Fettsäuren befinden sich in:** Lein- und Rapsöl, Walnüssen, fettem Seefisch und Leinsamen. Sonnenblumen- und Distelöle enthalten besonders viele Omega-6-Fettsäuren.

## TRANSFETTSÄUREN

Als besonders gefährlich und ungesund gelten die Transfette, die bei der industriellen Verarbeitung bzw. chemischen Härtung von Fetten entstehen. Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass Lebensmittel länger haltbar sind oder eine streichfähige Konsistenz bekommen. Transfette katapultieren den Cholesterinspiegel im Körper nach oben und sollen unter anderem hauptverantwortlich sein für Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

**Transfette tauchen vor allem in stark verarbeiteten Lebensmitteln auf, zum Beispiel in:** Chips, Süßigkeiten und Fast Food.

### **! TIPPS DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG:**

- » Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen, weil sie reich an ungesättigten Fettsäuren sind
- » Tierische Fette reduzieren, denn in ihnen stecken viele gesättigte Fettsäuren (Ausnahme: Fisch)
- » 30 Prozent unserer Energie sollten wir in Form von Fetten aufnehmen, und zwar zu ungefähr gleichen Teilen gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- » Empfehlenswert sind Öle mit einem hohen Omega-3-Gehalt: Raps-, Walnuss-, Lein-, Oliven- und Sojaöl

# Bandnudeln mit Spinat und Lachs

## Zutaten für drei Personen:

- » 600 g frische Bandnudeln
- » 500 g frischer Blattspinat
- » 1 Zwiebel
- » 2 Zehen Knoblauch
- » 1 TL Gemüsebrühe
- » 125 ml Wasser
- » 1 Becher Schmand
- » 1 Paket Lachs, geräucherter oder frischer
- » 1 TL Speisestärke
- » 2 EL Rapsöl
- » Salz und Pfeffer
- » Muskat

## Zubereitung:

**1** Die frischen Nudeln nach Gebrauchsanweisung kochen. Den Spinat von seinen Stängeln befreien und gründlich waschen.

**2** Die Zwiebel in Ringe schneiden, zusammen mit dem Öl in eine Pfanne mit hohem Rand und Deckel geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze glasig dünsten.

**3** Gemüsebrühe mit Wasser mischen und hinzugeben. Den Knoblauch schälen, in möglichst kleine Stückchen schneiden und zusammen mit dem Spinat in die Pfanne geben. Anschließend schneiden Sie auch den Räucherlachs in Stücke und legen ihn in die Pfanne, sobald der Spinat in sich zusammengefallen ist. Das klappt natürlich auch mit frischem Lachs, der auf die gleiche Weise gewürfelt und roh dazugegeben würde.

**4** Etwas Flüssigkeit abnehmen und in einer Tasse mit der Stärke mischen, bis sie sich löst. Dieses Gemisch kommt dann wieder in die Pfanne, genau wie der Becher Schmand.

**5** Mit Pfeffer, Salz und am besten frisch hineingeriebener Muskatnuss würzen. Die Nudeln abgießen, untermischen, servieren – und ganz wichtig: genießen!



# HATSCHI!

## HAUSMITTEL BEI ERKÄLTUNG

*Im Winter macht es sich die Schnupfnase in deutschen Kinderzimmern besonders gerne gemütlich. Mehr als zehn grippale Infekte stehen Kleinkinder im Schnitt jedes Jahr durch. Auch wenn sie die Erkältung nicht wegzaubern können, gibt es einige bewährte Hausmittel, die die Beschwerden zumindest etwas erträglicher machen. Fünf Tipps gegen Schnupfen und Co.*

### HEISSE HÜHNERSUPPE

Sie sind gesund, wärmen und wirken gegen Erkältung: Hühnersuppen liefern jede Menge Cystein, einen Eiweißstoff, der die entzündeten Nasenschleimhäute beruhigt. Gemüse und Fleisch spendieren zusätzlich viele Vitamine, Zink und Eisen, die dabei helfen, das Immunsystem wieder in Schwung zu bringen. Ein leckeres Rezept für Groß und Klein finden Sie unter [www.heimat-krankenkasse.de/huehnersuppe](http://www.heimat-krankenkasse.de/huehnersuppe)

### SALBEITEE GURGELN

Mehrmals täglich Salbeitee zu gurgeln, löst den Schleim im Rachenbereich und spült Erreger wie Bakterien und Allergene aus. Nutzen Sie dafür einfach einen fertigen Teebeutel und lassen Sie den Tee abkühlen, bis er lauwarm ist. Ihr Kind kann dann wiederholt einen Schluck zu sich nehmen, den Kopf in den Nacken legen, anfangen zu gurgeln und den Tee wieder ausspucken. Was vom Tee übrig bleibt, kann natürlich noch getrunken werden!

### DAMPFHÖHLE MIT KAMILLEN-SALZ

Inhalieren ist ein bewährtes Mittel bei Erkältung. Aber Vorsicht: Ätherische Öle aus Menthol und Thymian sind für Kinder ungeeignet, da sie zu starken Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Reizungen der Schleimhaut führen können. Für die Kleinen harmlos, aber effektiv ist die Kamillenpflanze: Ihre Blüten lassen in heißem Wasser mit Salz heilwirksame Dämpfe aufsteigen. Damit das Inhalieren nicht allzu langweilig wird, können Sie mit Ihrem Kind zum Beispiel in einer Höhle aus Decken unter dem Esstisch gemeinsam die wohltuenden Dämpfe einatmen.



### WARMER HALSWICKEL

Bei Husten und Halsschmerzen hilft ein warmer Halswickel, um die Durchblutung anzuregen. Verwenden Sie für die innere Lage ein kleines Frotteehandtuch, mittig ein Baumwolltuch und außen ein Wolltuch. Tränken Sie das Innentuch in 40–45 Grad warmes Leitungswasser und legen Sie den Wickel daraufhin um den Hals Ihres Kindes. Achten Sie darauf, dass keine Falten entstehen, damit die wärmende Wirkung möglichst lange erhalten bleibt. Nach 30–60 Minuten kann der Halswickel wieder abgelegt werden.

### ZWIEBELSIRUP MIT HONIG

Süße Medizin schmeckt Kindern besonders gut: Zwei geschälte und gewürfelte Zwiebeln verwandeln sich im Einmachglas zusammen mit ein paar Löffeln Honig in wenigen Stunden zu einem süßlichen Sirup. Speziell bei Husten hilft es, mehrmals täglich ein bis zwei Teelöffel davon zu sich zu nehmen, denn der Sirup wirkt antibakteriell im Rachenraum und beruhigt die Schleimhäute.

Anzeige

# MITMACHEN UND GEWINNEN!

## Gewinnen Sie eins von drei tiptoi active Sets von Ravensburger

Kinder haben viel Energie. Wohin damit, wenn es draußen regnet oder es schon dunkel ist? Mit der „Dschungel-Olympiade“ von tiptoi können Kinder von vier bis sieben Jahren sich jetzt auch im Wohnzimmer austoben. Gemeinsam mit bis zu sechs Spielern oder allein stellen sie sich verschiedenen Bewegungsaufgaben, die sie schnell und konzentriert ausführen sollen. Etwa wie ein Hampelmann hüpfen, auf einem Bein balancieren oder auch ruhig meditieren. Der tiptoi Stift steckt im Lautsprecher und so haben die Kids die Hände frei und können die Anweisungen gut verstehen. Viele Aufgaben erfüllen sie zusammen, so wird auch der Teamgeist gestärkt. Auch an kalten und dunklen Tagen gibt es deshalb keinen Grund mehr, sich nicht zu bewegen.

### Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Wie viele Millionen Deutsche ernähren sich vegetarisch? a) 8 b) 0,5



Die „Dschungel-Olympiade“ wird von tiptoi gesponsert.



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, Vegetarier“, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld.

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.01.2020. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der tiptoi® Stift ist nicht enthalten und muss separat erworben werden.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „Fitmacher, Aquafitness“ lautete „27“. Unter [www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel](http://www.heimat-krankenkasse.de/gewinnspiel) finden Sie die Gewinnerin der letzten Ausgabe. Die Gewinnerin wurde schriftlich benachrichtigt.

## UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Meine Tochter Hanna hat am Wochenende das erste Mal etwas Brei zum Probieren bekommen. Natürlich hatte sie Euer Lätzchen an, wir hatten alle sehr viel Spaß!«

**Mathias S. aus Hiddenhausen**

## 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, 13, 16); Shutterstock (S. 3, 4, 7, 12, 14, 20–21); Sebastian Bahr (S. 5); Katrin Biller (S. 3, 18–19); Kinderheldin GmbH (S. 8); Klinikum Rosenhöhe (S. 15); [www.freepik.com](http://www.freepik.com) (S. 4, 22); Ravensburger Verlag GmbH (S. 23)

**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.



MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C105048

# UNSER PLUS FÜR SIE

NEUE LEISTUNGEN AB DEM 01.01.2020

**80 €**

ZUSCHUSS FÜR EINE  
PROFESSIONELLE  
ZAHNREINIGUNG



AKTIV WERDEN  
UND

**150 €**  
BONUS SICHERN



**300 €**

ZUSCHUSS FÜR ZUSÄTZLICHE  
SCHUTZ- UND REISE-  
SCHUTZIMPFUNGEN



**NEU!**

**50 €**

BONUS-PLUS FÜR  
AKTIVE KIDS