

Fitmacher

CORONA

Wann kommt ein
Impfstoff gegen
das Virus?

FIT OHNE GERÄTE

Einfache Übungen,
um die Muskulatur
zu kräftigen

HEIM- VORTEIL

Superfoods aus
der Region

**UNSERE
EXPERTIN:
ANKE
PRECHT**

RESILIENZ

Krisen meistern und daran wachsen

www.fitmacher.de



Besondere Zeiten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Anfang des Jahres hätte wohl kaum jemand erwartet, dass ein einzelnes Virus unser Leben und unsere Gewohnheiten so eindringlich verändern würde. Eine völlig neue und herausfordernde Situation für uns alle. Unsicherheit, Sorgen, Ängste, Überforderung – viele vielleicht bislang eher unbekannte Ge-

fühle wurden in uns geweckt. Aber womöglich auch Zuversicht, Hoffnung, Tatendrang und Dankbarkeit. Ich bin sehr dankbar dafür, dass wir in Deutschland ein so gut funktionierendes Gesundheitssystem haben und so viele Menschen bereit sind, sich für andere einzusetzen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Für uns als Heimat Krankenkasse war und ist es wichtig, Ihnen zu zeigen, dass wir in allen gesundheitlichen Fragen weiterhin für Sie da sind. Bedingt durch die vorübergehende Schließung unserer Geschäftsstellen und den Wechsel vieler unserer Mitarbeiter ins Homeoffice haben wir die Beratung und Betreuung unserer Versicherten zeitweise komplett auf Telefonie und digitale Angebote umgestellt – eine auch für uns neue Erfahrung, die wir aber gemeinsam mit Ihnen sehr gut gemeistert haben.

Ich wünsche mir, dass viele von Ihnen auch ein Stück weit gestärkt aus dieser Krise hervorgehen – trotz aller negativen Konsequenzen, die diese Pandemie mit sich bringt. Wir haben im Fokus-Artikel auf den Seiten 6–9 eine Expertin befragt, was krisenhafte Lebensphasen in uns bewirken und wie wir diese erfolgreich überwinden. Um die Corona-Pandemie langfristig unter Kontrolle zu bringen, hoffen wir natürlich auf einen sicheren und geeigneten Impfstoff. Warum sich dieser nicht von heute auf morgen entwickeln lässt, lesen Sie auf den Seiten 10–12. Und natürlich finden Sie in diesem Heft auch wieder eine Reihe von anderen Themen rund um Ihre Gesundheit. Denn Gesundheit wünsche ich Ihnen und Ihren Familien in dieser Zeit ganz besonders!

Klemens Kläsener

Ihr Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Wie innere Stärke entsteht und wie wir sie formen und fördern können

10



CORONAVIRUS

Fragen und Antworten
zur Impfstoffentwicklung

PSST!

Einmal lüften, bitte –
Tabuthema Schweißfüße

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Befreiung
von Zuzahlungen

14

AUS DER HEIMAT

Ein Urgestein geht in den
Ruhestand: Klaus Nienaber

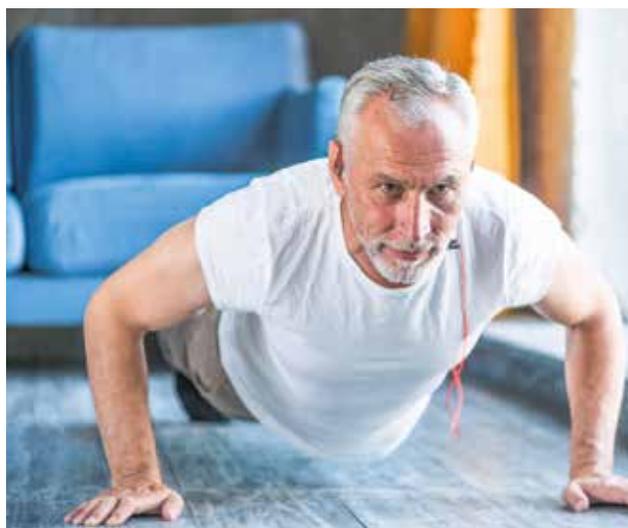
15

KÖRPER & WISSEN

Wie man seine Lunge
gesund hält

16

18



SPORT & BEWEGUNG

Fit bleiben ohne Geräte
und Equipment

20



FOOD-TRENDS

Vier Superfoods
mit Heimvorteil

22



IM INTERVIEW

Moderator M. Opendhövel
verrät seine Gesundheitstipps

News

4

Gewinnspiel/Impressum

23

FITMACHER IM NETZ

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

www.fitmacher.de



CORONAVIRUS – DIE WICHTIGSTEN INFOS

Das Coronavirus begleitet uns nun schon eine lange Zeit. Unzählige Informationen, ständig neue Meldungen und Empfehlungen haben uns in den vergangenen Monaten überflutet. Da fällt es nicht immer leicht, den Durchblick zu behalten.



Im Rahmen der FAQ auf unserer Website haben wir Ihnen eine Möglichkeit geschaffen, sich kurz und knapp über die wichtigsten Fakten zu informieren, die Ihre Gesundheit und Ihre Versorgung durch die Heimat Krankenkasse betreffen. Natürlich halten wir Sie auch weiterhin auf dem Laufenden. Unter [heimat-krankenkasse.de/informationen-zum-coronavirus](https://www.heimat-krankenkasse.de/informationen-zum-coronavirus) erfahren Sie, was Sie aktuell beachten sollten, wenn es um Leistungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden geht. Es sind Fragen offengeblieben? Sprechen Sie uns gerne an!

Unser Tipp: In unserem Onlinemagazin [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) sowie in unseren sozialen Medien finden Sie unter dem Hashtag [#stayheimatstayhealthy](https://twitter.com/stayheimatstayhealthy) hilfreiche Infos rund um Ihren gesunden Alltag während der Corona-Pandemie.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

17 Stunden

pro Tag schlafen Babys im Schnitt in den ersten drei Monaten. Zu welchen Uhrzeiten sie schlummern und wie oft sie zwischendurch aufwachen, ist dabei ganz unterschiedlich: Manche Babys sind wahre Murmeltiere, andere finden nur mit Mühe ins Reich der Träume und melden sich alle zwei bis drei Stunden.

Quelle: National Sleep Foundation [USA]



Fast 31 Kilogramm

Süßigkeiten haben die Deutschen durchschnittlich im Jahr 2019 verdrückt. Ganze 78 Prozent von uns greifen täglich oder mehrmals pro Woche zu Schokolade, Chips und Gummibärchen. Damit liegen wir an der Spitze in Europa und 2,3 Prozent über dem Vorjahreswert – allen Warnungen vor zu viel Zucker zum Trotz.

Quelle: Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie

19.500

Arztpraxen in Deutschland haben ihren Patienten im März erstmals Online-Sprechstunden angeboten. Im Zuge der Corona-Pandemie wurde Patienten empfohlen, ihren Arzt nur in dringenden Fällen persönlich aufzusuchen. Die Videosprechstunde kann von zu Hause aus wahrgenommen werden. Die Verbindung erfolgt über zertifizierte Videodienstleister, die besondere Sicherheitsanforderungen erfüllen.

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

NEUE LEISTUNG FÜR NEURODERMITIS-PATIENTEN

Hautausschlag und starker Juckreiz machen Menschen mit Neurodermitis das Leben schwer. Eine Behandlung kann die Krankheit nicht heilen, aber die Lebensqualität deutlich verbessern. Nach einem Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) werden die gesetzlichen Krankenkassen zukünftig auch die Kosten für die sogenannte Balneofototherapie übernehmen. Dabei werden spezielle Wannebäder mit einer UV-Lichttherapie kombiniert. Studien konnten im Vergleich zur trockenen UV-Bestrahlung einen höheren Nutzen der Balneofototherapie nachweisen. Die Therapie wird bei Patienten eingesetzt, die an mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis leiden. Für nähere Informationen sprechen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt an.

STRESS MACHT GRAUE HAARE

Stimmt die alte Volksweisheit? Wachsen uns graue Haare, wenn wir unter Dauerstress stehen? Ja, sagen Forscher der Harvard University aus den USA – und berufen sich auf Tests, die sie mit Mäusen gemacht haben. Sie verabreichten den kleinen Nagern einen adrenalinartigen Stoff, um herauszufinden, wie ihre Körper auf bedrohliche Situationen reagieren. Demnach verdrängt der Stoff spezielle Stammzellen, welche die Haare mit dem Farbstoff Melanin versorgen. Bleibt das Melanin aus, färbt sich das dunkle Fell der Mäuse in kurzer Zeit weiß. Ob diese haarsträubende Erkenntnis auch für den Menschen gilt, muss zwar noch geklärt werden – es ist aber sehr wahrscheinlich.



FACHBEGRIFF

ERKLÄRT

WAS SIND

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN?

Bei Autoimmunerkrankungen bekämpft das Immunsystem den eigenen Körper, weil es zwischen gesundem Gewebe und unerwünschten Eindringlingen wie Viren und Bakterien nicht unterscheiden kann. Autoimmunerkrankungen sind nicht heilbar und zählen zu den häufigsten chronischen Krankheiten in Deutschland. Das Spektrum reicht dabei von Typ-1-Diabetes über entzündliche Darmerkrankungen bis zu kreisrundem Haarausfall.



KRAFT
IN DER KRISE

Krisen gehören zum Leben. Manche Menschen stürzen sie in ein Meer aus Verzweiflung und Ohnmacht, andere wachsen an ihnen und schöpfen schnell neuen Mut. Wie innere Stärke entsteht und wie wir sie formen und fördern können.

An einem Sonntag vor zwei Jahren spricht Christin zum letzten Mal mit ihrem Vater. Sie bricht, ohne etwas Böses zu ahnen, zu einer Studienfahrt nach Barcelona auf. Zwei Tage später, mitten in der Nacht, ruft ihre Mutter aus dem Krankenhaus an. Zu diesem Zeitpunkt lebt ihr Vater schon nicht mehr. Als er schlief, ist ein Aneurysma, ein erweitertes Blutgefäß, in seinem Kopf geplatzt. Er zuckte, krampfte, wurde vom Rettungswagen abgeholt – und verstarb auf dem Weg in die Notaufnahme. Es war der größte Schock in Christins Leben. Zerbrochen aber ist sie daran nicht. Seit einem halben Jahr hat sie ihren Masterabschluss in der Tasche, sie ist erfolgreich ins Berufsleben gestartet und lebt in einer glücklichen Beziehung. Sie vermisst ihren Vater, ist aber dankbar für die schöne Zeit mit ihm.

Der Tod eines nahen Angehörigen. Gescheiterte Beziehungen. Stress, Druck und Frust über einen längeren Zeitraum. Krisen ziehen sich durch fast alle Lebensläufe und können uns den Boden unter den Füßen wegreißen. Umso bewundernswerter sind Menschen, die selbst schlimmste Schicksalsschläge wegstecken und wie Stehaufmännchen immer wieder die Kraft finden, sich aufzurappeln. Diesen Wesenszug, sich nie aus der Bahn werfen zu lassen, nennen Psychologen, Ärzte, Forscher und Therapeuten Resilienz. „Resilienz ist für die Psyche das, was das Immunsystem für den Körper ist: eine Art

seelischer Schutzschild“, sagt Diplom-Psychologin Anke Precht. Schon der eigentliche Wort-sinn weist auf die besondere Widerstandskraft hin: Der Begriff Resilienz stammt aus der Physik und beschreibt die Eigenart elastischen Materials wie zum Beispiel Gummi, stets in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Wie aber erlangen wir Menschen diese innere Stärke? Ist sie angeboren oder lässt sie sich erlernen?

KRISEN MACHEN UNS STARK

Ein Muskel wächst, wenn er gefordert wird. Benutzen wir ihn nur selten, entfaltet er nie sein ganzes Potenzial. Trainieren wir ihn aber, wird er von Mal zu Mal, von Übung zu Übung stärker und wir können uns auf seine besondere Kraft verlassen, wenn wir sie brauchen. Ähnlich verhält es sich mit der inneren Stärke. „Genau wie das körperliche entsteht auch das seelische Immunsystem aus einem Zusammenspiel von Herausforderungen“, erklärt Anke Precht. Das heißt, auch die Psyche muss Attacken ausgesetzt sein, um die nötigen Abwehrkräfte zu bilden. Erst Stress, Belastung, Enttäuschungen, Momente der Trauer und des Scheiterns lassen uns wachsen und reifen. Die Weichen dafür werden schon in der Kindheit gestellt: „Menschen, die in ihrer Kindheit zu beschützt und überbehütet aufwachsen, ohne auch mal kräftig auf die Nase zu fallen, wo die Eltern alle Hürden aus dem Weg räumen, sind häufig weniger resilient.“ Wer schon von Kindesbeinen an nicht lernt, Probleme zu lösen, wird es später oft erst recht nicht können. Das gilt aber

„Das Kernmerkmal resilienter Menschen nennen wir Selbstwirksamkeitsüberzeugung“

auch umgekehrt: Menschen, die unsicher aufwachsen, kalt, lieblos und ohne emotionale Bezugsperson, haben es als Erwachsene häufig schwer, Krisen zu meistern. Vertrauen lautet das Zauberwort – in sich selbst, aber auch in seine Umwelt. Es ist wichtig, Menschen an seiner Seite zu wissen, einen Verwandten oder auch einen Lehrer, die einem das Gefühl geben, etwas wert zu sein. Kinder, die in einem stabilen sozialen Umfeld aufwachsen, irgendwo in der Mitte zwischen „Überbehütung“ und „Alles laufen lassen“, stecken Schmerzen und Enttäuschungen besser weg – und lernen aus ihnen.

RESILIENZ LÄSST SICH TRAINIEREN

Die Lebensumstände, in die wir hineingeboren werden, liegen nicht in unserer Hand. Genauso wenig wie bestimmte Charaktermerkmale, die wir buchstäblich in die Wiege gelegt bekommen. Der überzeugte Optimist, für den das Glas immer halb voll ist, besitzt tendenziell bessere Chancen, Probleme zu bewältigen, als der Berufspessimist, der hinter jeder dunklen Wolke ein heraufziehendes Gewitter vermutet. „Das Kernmerkmal resilienter Menschen nennen wir Selbstwirksamkeitsüberzeugung“, sagt Anke Precht. Das bedeutet, zu wissen und zu spüren, dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern Situationen durch das eigene Handeln positiv beeinflussen zu können.



SO STÄRKEN SIE IHRE RESILIENZ

1. Denken Sie positiv! Glauben Sie daran, eine Lösung zu finden. Versuchen Sie, beide Seiten einer Krise zu sehen – die Gefahren und Risiken, aber auch die Chancen.
2. Setzen Sie sich realistische Ziele! Wer sich vornimmt, zwei statt gleich zehn Kilogramm abzunehmen, hat bessere Chancen, sein Ziel auch zu erreichen – und sein Selbstbewusstsein zu stärken.
3. Übernehmen Sie Verantwortung! Wer die Schuld für Probleme bei anderen oder bei den Umständen sucht, begibt sich in die Opferrolle. Die Schuldfrage hilft aber nicht weiter. Sie selbst können Ihre Situation verändern, indem Sie Lösungen finden.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung setzt sich dabei aus verschiedenen Eigenschaften zusammen. Eine bedeutende Rolle spielt die Selbstfürsorge: Wer sich gut um die eigenen Bedürfnisse kümmert, wer zum Beispiel genug schläft und auch mal Nein sagen kann, reduziert seinen Stresslevel und schärft das Bewusstsein fürs eigene Ich. Genauso wichtig ist ein handlungsorientierter Lebensstil: Wer das macht, was er möchte, wer seine Träume lebt, statt sein Leben zu verträumen, lernt, Herausforderungen anzunehmen und Ziele konsequent zu verfolgen. Die gute Nachricht: Menschen, die solche Eigenschaften nicht von Geburt an in sich tragen, können sie im Laufe ihres Lebens formen und fördern. „Resilienz lässt sich in jedem Alter trainieren“, erklärt die Psychologin. Achtsamkeitstraining kann helfen, aber auch regelmäßige Bewegung oder ein Dankbarkeitstagebuch. „Es gibt viele kleine Übungen, um das seelische Immunsystem auf ganz natürliche Weise zu stärken.“ Machen wir uns solche Verhaltenstipps zur Gewohnheit, geraten wir in eine Aufwärtsspirale zum Optimismus: Man stärkt die eigene Widerstandskraft und gewinnt Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen. Der Horizont erweitert sich, man kommt bei sich selbst an und lernt, selbstbestimmt zu handeln und Entscheidungen zu fällen. „Der Weg zu innerer Stärke ist beschwerlich – er lohnt sich aber immer“, sagt Anke Precht.



„MENSCHLICHE NÄHE IST DIE WICHTIGSTE MEDIZIN“

Anke Precht

ist Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Offenburg. Neben ihrer Tätigkeit als Speakerin und Mentaltrainerin hat sie auch mehrere Bücher veröffentlicht – so auch zuletzt den Ratgeber „Jetzt stark werden! Wie die Corona-Krise zur Chance für unser inneres Wachstum wird“.

Die Corona-Krise stellt uns vor besondere Herausforderungen – und macht den Ausnahme- zum Normalzustand. Wir haben Anke Precht gefragt, wie wir psychisch gesund und stark durch diese Zeit kommen.

Frau Precht, was ist das Besondere an der Corona-Krise?

Sie fordert die Menschen existenziell, weil sie uns gleich mehrfach trifft: gesundheitlich, wirtschaftlich und im schlimmsten Fall durch menschliche Verluste. Das ist selbst für resiliente Menschen schwer zu verpacken. Alles, was wir bisher als normal empfunden haben und was wir täglich getan haben, wird infrage gestellt.

Warum reagieren die Menschen so unterschiedlich?

Menschen, die sich überfordert fühlen, reagieren mit starkem körperlichen Stress. Das Nervensystem kennt dann nur drei Reaktionsmöglichkeiten: Flucht, Angst oder Totstellen. Weil die meisten aktuell überfordert sind, reagieren sie eben, so gut sie können, indem sie hamstern, sich verstecken, die Probleme leugnen oder aggressiv werden. Das sind ganz natürliche, menschliche Reaktionen.

Was können wir tun, um gut durch die Krise zu kommen?

Die wichtigste Medizin sind menschliche Nähe und Gemeinschaft. Genau diese fehlt den Menschen momentan – und zwar besonders, wenn sie alleine leben. Es ist also umso wichtiger, sich mit anderen Menschen zusammenzutun, zu telefonieren, spazieren zu gehen und sich gegenseitig zu unterstützen, um zu spüren: Wir sind nicht alleine. Dann kann die Angst nachlassen – und es entstehen neue Kreativität und Lösungsansätze.

AKTIV GEGEN DEN STRESS

Stress, Trauer, Wut – wenn wir uns dem Alltag nicht mehr gewachsen fühlen, wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit aus. Mit dem zertifizierten Kurs „Stressbewältigung online“ zeigen wir Ihnen wirkungsvolle Strategien, wie Sie zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke finden. Mehr Informationen unter heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung-online

GUT ZUGEHÖRT!

Ob privat oder im Beruf: Mentale Stärke ist der Schlüssel, um schwierige oder stressige Situationen zu meistern. In unserer 15. Fitmacher-Podcast-Folge „Gesund mit mentaler Stärke“ verraten wir Ihnen die besten Strategien, um Ihre Ziele zu erreichen. Den Podcast finden Sie unter anderem bei Apple Podcasts, Spotify oder Deezer.



DIE SUCHE NACH DEM IMPFSTOFF

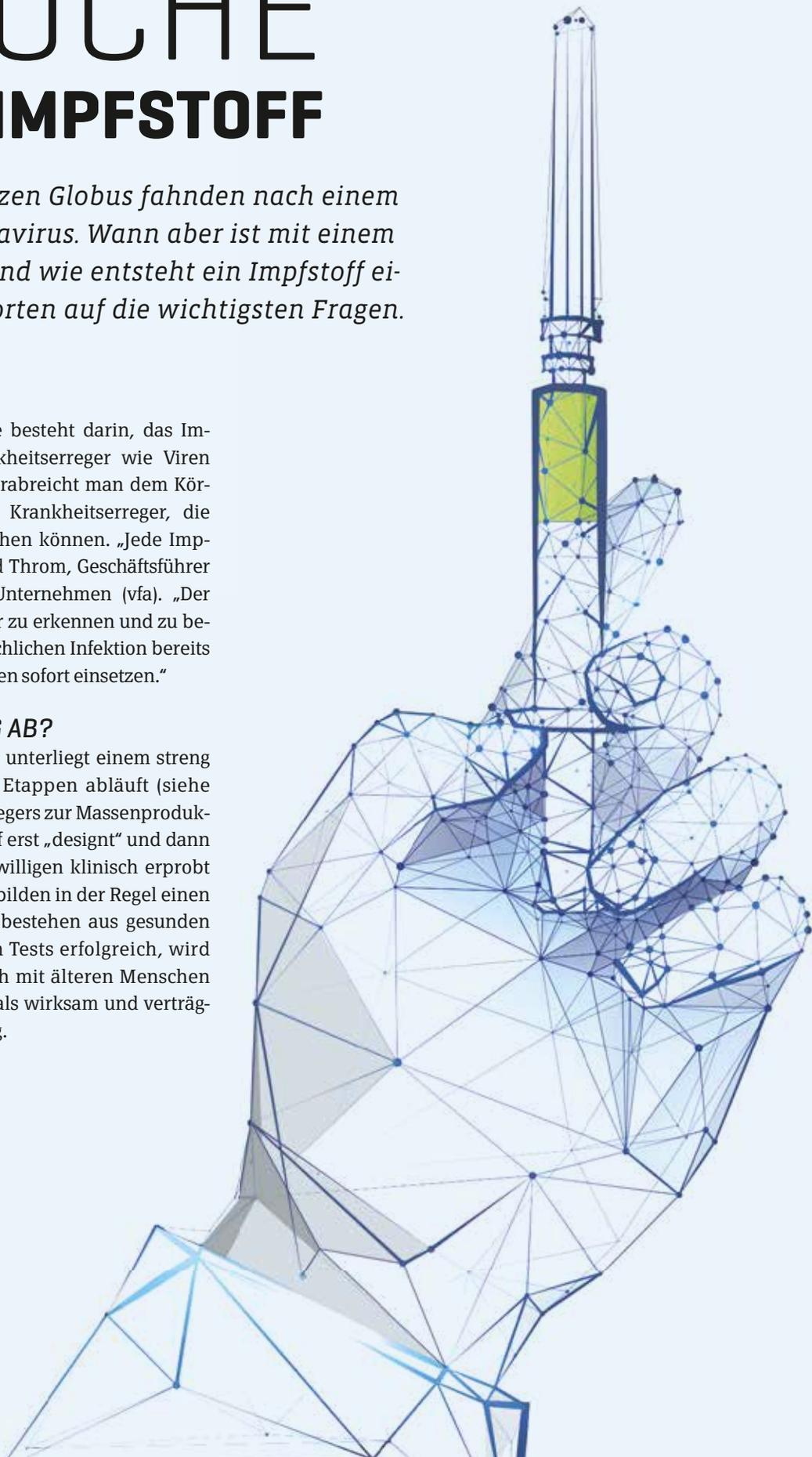
Forscher rund um den ganzen Globus fahnden nach einem Impfstoff gegen das Coronavirus. Wann aber ist mit einem Durchbruch zu rechnen? Und wie entsteht ein Impfstoff eigentlich? Wir haben Antworten auf die wichtigsten Fragen.

WIE WIRKT EIN IMPFSTOFF?

Das Grundprinzip aller Impfstoffe besteht darin, das Immunsystem vorbeugend gegen Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien zu aktivieren. Dafür verabreicht man dem Körper abgetötete oder abgeschwächte Krankheitserreger, die keine ernsthafte Erkrankung verursachen können. „Jede Impfung ist ein Training“, sagt Dr. Siegfried Throm, Geschäftsführer Forschung der forschenden Pharma-Unternehmen (vfa). „Der Körper lernt, einen bestimmten Erreger zu erkennen und zu bekämpfen – und ist dann bei einer tatsächlichen Infektion bereits gewarnt und kann gezielte Abwehrwaffen sofort einsetzen.“

WIE LÄUFT DIE ENTWICKLUNG AB?

Die Entwicklung eines Impfstoffes unterliegt einem streng kontrollierten Prozess, der in sechs Etappen abläuft (siehe Seite 12). Bis es von der Analyse des Erregers zur Massenproduktion kommen kann, muss der Impfstoff erst „designt“ und dann an Tieren und zu guter Letzt mit Freiwilligen klinisch erprobt werden. Die Gruppen der Freiwilligen bilden in der Regel einen Querschnitt der Bevölkerung ab und bestehen aus gesunden Erwachsenen. Verlaufen diese ersten Tests erfolgreich, wird der Impfstoff im nächsten Schritt auch mit älteren Menschen erprobt. Erst wenn sich der Impfstoff als wirksam und verträglich erweist, bekommt er die Zulassung.





WANN KOMMT EIN IMPFSTOFF GEGEN CORONA?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO listet – Stand 27. Mai 2020 – 125 Impfstoffprojekte weltweit auf. Etwa ein Dutzend der Projekte befindet sich bereits in Etappe 4: der Erprobung mit Freiwilligen. „Diese wird nun einige Monate in Anspruch nehmen“, sagt Dr. Throm. Sobald ein Impfstoff die Zulassung bekomme, könne ein Unternehmen ihn ausliefern – vorausgesetzt, es hat schon während der Erprobung mit der Produktion begonnen.

„Es sieht danach aus, dass wir im Jahr 2021 Impfstoffe bekommen werden – garantieren aber kann das derzeit niemand.“

WARUM DAUERT DIE ENTWICKLUNG SO LANGE?

Auch wenn es einem lange vorkommen mag – wir erleben derzeit die schnellste Impfstoffentwicklung aller Zeiten. Obwohl man das Coronavirus SARS-CoV-2 erst im Dezember 2019 in China entdeckte, ist es bereits kurz danach identifiziert und entschlüsselt worden. „Bis vor ein paar Jahren wäre die Entwicklung eines Impfstoffes gegen einen neuen Erreger in unter fünf Jahren nicht möglich gewesen“, sagt Dr. Throm.

INWIEFERN UNTERSCHIEDET SICH DIE IMPFSTOFFENTWICKLUNG GEGEN COVID-19 VON DER GEGEN ANDERE KRANKHEITEN?

Normalerweise beendet ein Unternehmen oder Institut einen Entwicklungsschritt, wertet die Ergebnisse aus und beantragt dann den nächsten Schritt bei den Behörden – bei Covid-19 aber ist das anders: Nun bespricht man schon während einer laufenden Etappe das weitere Vorgehen mit den Behörden. „Das spart enorm viel Zeit, verlangt allen Beteiligten aber viel Extraaufwand ab“, erklärt der vfa-Geschäftsführer. Außerdem beginnen schon mehrere Unternehmen mit der Großproduktion ihrer Impfstoffe, obwohl diese noch erprobt werden. „Sie riskieren lieber, den produzierten Impfstoff bei schlechten Testergebnissen entsorgen zu müssen, als im Falle von guten Testergebnissen nicht lieferfähig zu sein.“



**DR.
SIEGFRIED
THROM**

Geschäftsführer der Abteilung Forschung, Entwicklung und Innovation des Verbands Forschender Arzneimittelhersteller [vfa]

WELCHE UNTERSCHIEDLICHEN IMPFSTOFFARTEN GEGEN CORONA WERDEN GETESTET?

Totimpfstoffe, Lebendimpfstoffe und genbasierte Impfstoffe. Totimpfstoffe enthalten nur ein bis zwei Proteine des Virus. „Diese erkennt das körpereigene Abwehrsystem nach der Impfung als fremd an und kann dann hoffentlich auch echte Erreger abfangen“, sagt Dr. Throm. Lebendimpfstoffe enthalten geringe Mengen harmloser Krankheitserreger, die nicht krank machen, aber sozusagen als Coronavirus verkleidet daherkommen. Genbasierte Impfstoffe wirken ähnlich wie Totimpfstoffe, sie verfügen aber über keine Proteine, sondern über einzelne Gene, die den Körper anregen, die Proteine selber herzustellen.

Welche Impfstoffart uns besser schützt, welche besser verträglich ist und sich schneller in großen Mengen herstellen und handhaben lässt, zeigen die nächsten Monate.

WIE GARANTIERT MAN – TROTZ ERLEICHTERTER ZULASSUNG – EINEN SICHEREN UND WIRKSAMEN IMPFSTOFF?

Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) hat klargemacht, dass sie Zulassungsanträge zwar sehr schnell bearbeitet, aber keine Abstriche bei den Anforderungen macht. Nur Impfstoffe, die sich in der Erprobung mit vielen Freiwilligen als wirksam und sicher erweisen, bekommen demnach die Chance auf eine Zulassung.

DIE ETAPPEN DER IMPFSTOFFENTWICKLUNG

01

ANALYSE DES VIRUS: WELCHE BESTANDTEILE DES VIRUS RUFEN IMMUNREAKTIONEN HERVOR?

.....

02

DESIGN DES IMPFSTOFFES: WELCHE BESTANDTEILE DES VIRUS UND WELCHE ZUSATZSTOFFE SOLLEN ENTHALTEN SEIN?

.....

03

ERPROBUNG MIT TIEREN: WIE WIRKSAM UND VERTRÄGLICH IST DER IMPFSTOFF?

.....

04

ERPROBUNG MIT FREIWILLIGEN: ERWEIST SICH DER IMPFSTOFF AUCH BEIM MENSCHEN ALS SICHER?

.....

05

MASSENPRODUKTION: KANN DER IMPFSTOFF IN GROSSEN MENGEN FÜR DIE GANZE BEVÖLKERUNG HERGESTELLT WERDEN?

.....

06

ZULASSUNGSVERFAHREN: ERFÜLLT DER IMPFSTOFF ALLE ANFORDERUNGEN UND KANN ER FÜR DEN MARKT ZUGELASSEN WERDEN?



IMPFFEN SCHÜTZT

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Mitteln, um Krankheiten vorzubeugen. Die Heimat Krankenkasse trägt 100 Prozent der Kosten für alle Standardimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission [STIKO] empfohlen werden, wie z. B. gegen Masern und Mumps. Für zusätzliche Schutzimpfungen, z. B. Reiseschutzimpfungen, steht Ihnen ein Budget von 300 Euro pro Kalenderjahr zur Verfügung. Mehr Informationen zum Thema Impfungen allgemein finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/impfungen](https://www.heimat-krankenkasse.de/impfungen)

PSST!
TABUTHEMA
SCHWEISSFÜSSE

EINMAL LÜFTEN, BITTE!

Was riecht hier denn so nach Käse? Schweißfüße sind weit verbreitet – aber leicht in den Griff zu bekommen. Wir zeigen Ihnen, wie Füße auch im Sommer nicht so schnell ins Schwitzen kommen.



Schnell mal die Schuhe und Socken ausziehen? Das kann peinlich enden, wenn die Füße schwitzen und riechen. Fast die Hälfte der Deutschen hat in den Sommermonaten mit Schweißfüßen zu kämpfen. Das ist eigentlich nicht schlimm, denn Schweiß schützt den Körper davor, zu überhitzen – und ist geruchslos, weil er aus Wasser und Salz besteht. „Wenn aber Bakterien ins Spiel kommen, entsteht der typische Käsegeruch“, erklärt Dermatologin Dr. Uta Schlossberger.

Die Bakterien tummeln sich auf der Haut, zersetzen den Schweiß und produzieren dabei übel riechende Buttersäure. Die Gründe dafür, warum manche Menschen stärker unter Fußgeruch leiden als andere, sind ganz unterschiedlich – und fangen bei falschen Schuhen an. Kommt zu wenig Luft an die Füße, staut sich der Schweiß und kann nicht verdunsten. Vor allem geschlossene Schuhe schaffen bei warmem Wetter so eine regelrechte Schwitzkammer. „Wer kann, sollte im Sommer so viel wie möglich barfuß laufen und offene Schuhe wie Sandalen oder Flip-Flops tragen. So wird übermäßiges Schwitzen verhindert“, sagt Dr. Schlossberger. Mögen Sie lieber geschlossene Schuhe, sollten Sie beim Kauf ein Auge aufs Material werfen: Natürliche Materialien wie Leder verschaffen Füßen Luft zum Atmen und leiten den Schweiß nach außen ab. Das gilt auch für Strümpfe. „Man sollte keine Socken tragen, die Kunststoffe enthalten, weil diese den Schweiß nicht aufsaugen können. Stattdessen sollte man lieber zu dünnen,

atmungsaktiven Baumwollstrümpfen greifen.“ Außerdem sollte man seinen Schuhen Pausen gönnen und sie täglich wechseln, damit sie in Ruhe trocknen und auslüften können.

Die Hände waschen wir uns mehrmals am Tag, auch das Gesicht cremen wir uns gut ein – die Füße aber kommen oft zu kurz. Sorgfältige Pflege schafft die Ursachen zwar nicht aus der Welt, hält den Fußgeruch aber zumindest in Grenzen. „Es ist wichtig, die Füße täglich mit milder Seife zu waschen und auch zwischen den Zehen gründlich abzutrocknen, weil sich die Bakterien in feuchter Umgebung besonders wohlfühlen“, sagt Dr. Schlossberger. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, trägt antibakterielle Cremes und Sprays auf die Haut auf. „Das erfrischt und kühlt die Füße – und lässt sie gut riechen!“



DR. MED. UTA SCHLOSSBERGER

Fachärztin für Dermatologie aus Köln

HAUTSACHE GESUND!

Sie bedeckt eine Fläche von zwei Quadratmetern und wiegt etwa 14 Kilo: Die Haut ist das größte Organ des Menschen – und im August beleuchten wir sie aus fast allen Blickwinkeln. In unserem Blog lesen Sie, wie die Haut funktioniert und wie wir sie am besten vor der Sonne schützen. Im Fitmacher-Podcast, Folge #17, gibt Frau Dr. Schlossberger Tipps, was man gegen Akne machen kann – und wie man weitere typische Hautprobleme vermeidet, erfahren Sie auf YouTube. Wir freuen uns auf Sie!



www.fitmacher.de

BEFREIUNG VON ZUZÄHLUNGEN

Mit der elektronischen Gesundheitskarte erhalten Sie die meisten gesundheitlichen Leistungen kostenfrei. Doch hin und wieder wurden Sie vielleicht schon aufgefordert, sogenannte Zuzahlungen zu leisten. Was es damit auf sich hat und wer sich von Zuzahlungen befreien lassen kann, erklärt Reinhard Neuhaus, Mitarbeiter unseres Kundenservices.

Herr Neuhaus, was sind typische Situationen, in denen ich Zuzahlungen leisten muss?

Die meisten haben es sicher schon einmal in der Apotheke bemerkt, wenn Sie ein ärztliches Rezept für ein Arzneimittel einlösen wollten und fünf bis zehn Euro zuzahlen mussten. Bei einem Krankenhausaufenthalt zahlen Sie zehn Euro pro Tag aus eigener Tasche. Und auch für verordnete Krankengymnastik oder Hilfsmittel, wie zum Beispiel Einlagen für die Schuhe, fallen Zuzahlungen an. Ziel dahinter ist, dass Versicherte Leistungen kostenbewusst und verantwortungsvoll in Anspruch nehmen.

Wie hoch ist die maximale Summe, die ich pro Jahr selbst zuzahlen muss?

Das hängt von Ihrer sogenannten persönlichen Belastungsgrenze ab. Diese liegt bei zwei Prozent des Bruttoeinkommens aller Personen Ihres Haushalts. Das heißt, bei der Berechnung werden das Einkommen des Ehepartners und der familienversicherten Kinder mitberücksichtigt. Abgezogen werden die sogenannten Freibeträge. 2020 betragen diese 5.733 Euro für den Ehegatten und 7.812 Euro für jedes Kind. Für chronisch kranke Versicherte liegt die Obergrenze bei einem Prozent der Bruttoeinkünfte.

Wann gelte ich als chronisch krank und wie weise ich das nach?

Als chronisch krank gilt jemand, der

- seit mindestens einem Jahr an einer Erkrankung leidet und deswegen mindestens einmal im Quartal in ärztlicher Behandlung ist,
- mindestens einen Pflegegrad 3 besitzt
- oder einen Grad der Behinderung von mindestens 60 Prozent hat und regelmäßig in ärztlicher Behandlung ist.

Ihr behandelnder Arzt kann Ihre chronische Erkrankung mit dem sogenannten Muster 55 bescheinigen.



GUT ZU WISSEN

Sie haben weitere Fragen zu diesem Thema? Dann wenden Sie sich gerne an unsere Kundenberater unter **0800-1060100**. Weitere Infos finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/zuzahlungen

Was mache ich, wenn ich meine persönliche Belastungsgrenze erreicht habe?

Sobald die Belastungsgrenze erreicht ist, können Sie bei der Heimat Krankenkasse einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung anfordern oder downloaden. Reichen Sie diesen bitte ausgefüllt mit entsprechenden Einkommensnachweisen, Quittungen/Rechnungen bereits getätigter Zuzahlungen und ggf. Ihrer Chronikerbescheinigung bei uns ein. Für den Rest des Jahres stellen wir Ihnen einen Befreiungsausweis aus, der Sie von weiteren Zuzahlungen entbindet. Haben Sie bereits Zuzahlungen über Ihre Belastungsgrenze hinaus entrichtet, erstatten wir diese natürlich. Wenn Sie bereits wissen, dass Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze im Folgejahr überschreiten werden, können Sie auch schon im Vorfeld einen Antrag auf Befreiung stellen.

Gibt es auch Zuzahlungen, die ich dabei nicht mitrechnen darf?

Ja, das betrifft zum Beispiel Privatrezepte für frei verkäufliche Medikamente (Lutschtabletten bei Halsschmerzen etc.) sowie private Zuzahlungen bei Zahnersatz und für sogenannte IGeL-Leistungen.

WOHLVERDIENTER RUHESTAND

Er kennt alle – und alle kennen ihn: Gesundheitsmanager Klaus Nienaber ist eine echte Institution bei der Heimat Krankenkasse und verabschiedet sich nach 40 Dienstjahren in den Ruhestand. Ein Rückblick auf eine bemerkenswerte Laufbahn.

1980. Auf den Büroschreibtischen stapeln sich die Akten. Vorgang für Vorgang, Buchstabe für Buchstabe finden säuberlich per Hand oder Schreibmaschine beschriftete Karteikarten ihren Weg in die richtigen Ordner. Mitarbeiter, die sich verschreiben, pinseln die Fehler mit Tipp-Ex über. Im Hintergrund klappern die Tasten der Schreibmaschine und klingeln die Telefone.

2020. Wählscheiben wirken wie Relikte aus längst vergangenen Zeiten. Auch Karteikarten gibt es nicht mehr. Genauso wenig wie Zigarettenqualm auf den Fluren oder im Büro. „Früher gehörten solche Dinge zum Büroalltag, auch wenn man sich das heute nicht mehr vorstellen kann“, lacht Klaus Nienaber. 1972 begann der heute 64-Jährige eine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten. Acht Jahre später, nach einer Zwischenstation als Sachbearbeiter bei einer anderen Krankenkasse, wechselte er zur BKK Dr. Oetker – dem Arbeitgeber, dem er bis heute die Treue hält und der seit 2012 als Heimat Krankenkasse bekannt ist. „Ein Arbeitsleben besteht aus Höhen und Tiefen, aber ich wäre sicher nicht so lange bei ein und demselben Unternehmen geblieben, wenn es mir hier nicht gut gefiele.“ Er ist stolz, den Wandel zu einer modernen Krankenkasse von der Pike auf miterlebt und sich dabei auch persönlich immer weitergebildet zu haben. Seit mehr als zehn Jahren leitet er das betriebliche Gesundheitsmanagement bei der Heimat Krankenkasse. Einen Bereich, den er Schritt für Schritt mit seinem Team auf- und ausgebaut hat mit dem Ziel, „die Gesundheit in die Unternehmen zu tragen“, wie er sagt. Damals wie heute schätzen ihn Kunden und Kollegen für seine aufgeschlossene und authentische Art. „Mein



Ein Blick in die Nullerjahre zeigt: Auch die Büros der Heimat Krankenkasse haben sich im Laufe der Zeit gewandelt.



Credo war immer, alle fair zu behandeln. Das wurde mir früher so beigebracht und das versuche ich auch heute noch so weiterzugeben.“

Am **30.09.** verabschiedet sich Klaus Nienaber in den Ruhestand. Den Gedanken, morgens nicht mehr wie selbstverständlich ins Büro zu fahren, findet er komisch. Gleichzeitig freut er sich, bald mehr Freizeit zu haben. „Wir haben Haus, Hof und Garten. Auch Freizeitaktivitäten wie Radfahren, Wandern, Fremdsprachen und Ernährung möchte ich künftig mehr Zeit widmen. Außerdem bin ich zweifacher Familienvater und Opa – mir wird also bestimmt nicht langweilig“, lacht der 64-Jährige.



Klaus Nienaber,
Gesundheitsmanager bei
der Heimat Krankenkasse



ZEIT ZUM **DURCH- ATMEN!**

Dr. Albert Esselmann im Interview mit Fitmacher-Redakteur Dennis Salge. Der 52-jährige Pneumologe betreibt mit Dr. med. Matthias Waltert und Kollegen Gemeinschaftspraxen in Warendorf, Münster, Ahlen und Gütersloh und kooperiert unter anderem mit dem Josephs-Hospital Warendorf.

Einatmen, ausatmen. Klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. In Zeiten von Corona zeigt sich, wie lebenswichtig eine gesunde Lunge ist. Dr. Albert Esselmann, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, erklärt, wie man seine Lunge stark und fit hält.

Herr Dr. Esselmann, die Lunge gilt als ein oft „vergessenes Organ“ – das heißt, viele Menschen nehmen es erst richtig wahr, wenn es schmerzt oder nicht mehr richtig arbeitet.

Was meinen Sie, woran das liegt?

Das ist in der Tat seltsam – zumal man nur etwa 30 Sekunden die Luft anhalten muss, um zu merken, wie wichtig die Lunge dann doch ist (lacht). Zumindest liegt es nicht daran, dass der Mensch auf die Funktion der Lunge verzichten könnte. Mit einem täglichen Atemvolumen von etwa 10.000 bis 15.000 Litern leistet sie eine Arbeitsmenge, die mehr Beachtung verdienen würde – das Herz aber wird sicher häufiger als zentral bedeutendes Organ dargestellt.

Allein 2013 erkrankten laut Robert-Koch-Institut mehr als 53.000 Menschen in Deutschland an Lungenkrebs. Warum leiden so viele Menschen unter Lungen- und Atemwegserkrankungen?

Durch die Atmung steht die Lunge mit der Umgebung und dadurch sowohl mit positiven als auch negativen Bestandteilen der Luft in direkter Verbindung. Die Lunge sieht sich Infektionserregern wie Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten sowie reizenden und giftigen Stoffen unmittelbar ausgesetzt. Häufig spielen sich auch allergische und andere Reaktionen auf Umweltreize in der Lunge ab. Diese unvermeidbaren Ursachen können die Lungenfunktion vorübergehend oder dauerhaft einschränken. Wie vielen Schadstoffen wir ausgesetzt sind, ist dabei ganz unterschiedlich – und abhängig von der Umgebung, in der wir leben, und dem Beruf, den wir ausüben. Außerdem geht der demografische Wandel mit einer Steigerung altersbedingter Erkrankungen einher.

Viele Erkrankungen gehen auch auf vermeidbare Risikofaktoren zurück. Für Raucher zum Beispiel liegt das Risiko, an COPD oder Lungenkrebs zu erkranken, 25 Mal so hoch wie für Nichtraucher.

Genau. Bei den vermeidbaren Risiken spielen vor allem das Rauchen und durch den Beruf bedingte Ursachen wichtige Rollen, zum Beispiel

Staub oder Gifte in der Luft. Das erklärt auch, warum schon seit Jahren unter den zehn häufigsten Todesursachen drei Atemwegserkrankungen zu finden sind: Infektionen der Atemwege, COPD und Lungenkrebs. Die Menschen sollten sich also im eigenen Interesse besser um das Wohlergehen ihrer Lunge kümmern.

Woran erkenne ich denn, wie es um die Gesundheit meiner Lunge bestellt ist?

Husten oder Kurzatmigkeit bei Belastungen können auf eine mögliche Verschlechterung der Atemwegs- bzw. Lungenfunktion hinweisen. Diese und weitere Symptome wie ein Druckgefühl in der Brust, störende Sekrete in den Atemwegen und eine Luftnot in Ruhe können akut auftreten oder sich langsam entwickeln. Bei unklaren Beschwerden sollte ein ärztlicher Rat eingeholt werden: Ein Lungenfunktionstest zum Beispiel lässt umfangreiche Rückschlüsse auf die Leistungsfähigkeit der Lunge zu.

Was kann ich tun, damit meine Lunge gesund und fit bleibt?

Das Lungengewebe und das Volumen lassen sich nicht wie ein Muskel trainieren. Der Mensch kann die Lungenfunktion aber stärken und optimieren, indem er Muskeln, Knochen und Bindegewebe trainiert, zum Beispiel mit einer gesunden Lebensweise, viel Bewegung und ausgewogener Ernährung. Ältere Menschen und Menschen mit erhöhtem Risikoprofil wie Raucher oder Diabetiker können sich mit Impfungen zumindest teilweise schützen, dazu zählen unter anderem die Gripeschutzimpfung und die Impfung vor Keuchhusten.

Gibt es Sportarten, die sich besonders eignen?

Alle altersgerechten, körperlichen Bewegungsformen stärken das Herz-Kreislauf-System, die Immunabwehr und damit auch die Lungenfunktion – das gilt auch bzw. gerade für Menschen mit bereits bestehenden Lungenerkrankungen. Empfehlenswert sind vor allem Sportarten mit einer Dauerbelastung wie Wandern, Walking, Joggen, Radfahren und Schwimmen.



HOCHLEISTUNGS-ORGAN LUNGE

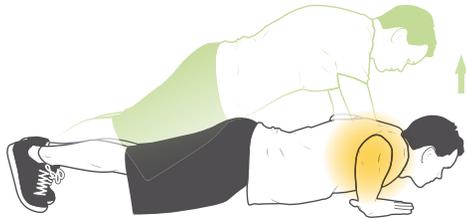
Auf Essen und Trinken können wir tagelang verzichten, ohne Sauerstoff aber halten wir es nur wenige Minuten aus. Bis zu 20.000 Mal am Tag bewegt sich die Lunge, um das Lebenselixier in die Blutbahn zu pumpen. Allein bis zum 21. Lebensjahr atmen wir umgerechnet 3,5 Millionen Luftballons ein.

BLEIBEN SIE FIT UND GESUND!

Mehr bewegen, gesünder ernähren, endlich mit dem Rauchen aufhören: Unsere Gesundheitskurse begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Wir bieten Ihnen eine vielfältige Auswahl zu unterschiedlichen Themen – von Aquafitness und Lauf-Coaching über Ernährungskurse bis hin zu speziellen Nichtraucher-Programmen. Mehr Informationen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse

VON HAUS AUS FIT

Fit halten im Garten oder Wohnzimmer? Ohne Geräte und teures Equipment? Geht das? Klar geht das! Zusammen mit Physiotherapeut Kolja Herrmann aus Bielefeld zeigen wir Ihnen vier Übungen, die ihre Muskulatur kräftigen – und für die Sie nicht mehr brauchen als eine Sportmatte.



PUSH-UPS (LIEGESTÜTZ)

Ausgangsposition:

Platzieren Sie Ihre Hände senkrecht unter den Schultern. Halten Sie Rumpf und Beine gestreckt, die Ellenbogen leicht gebeugt und drehen Sie die Arme minimal nach innen. Den Blick zum Boden richten.

Ausführung:

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, um Spannung aufzubauen. Gleichzeitig beugen Sie die Arme und führen den Rumpf in Bodenrichtung. Anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Endposition:

Arme beugen, Oberarme dicht am Rumpf halten und die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen. Rumpf und Beine berühren dabei nicht den Boden.

TIPP VON KOLJA:

Verschiedene Stützpositionen ausführen – eng, breit und in der Diamantposition, indem Sie Zeigefinger und Daumen zusammenführen. In dieser Position verlagern Sie die Hauptbelastung abwechselnd auf die Schultern und den Trizeps.



SIT-UPS (RUMPF- HEBEN)

Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine leicht gebeugt und geöffnet. Die Füße stehen parallel zueinander mit den Fersen auf dem Boden. Die Arme gestreckt neben dem Rumpf oder hinter dem Kopf mit gefalteten Händen halten. Kopf ablegen und den Blick zur Decke richten.

Ausführung:

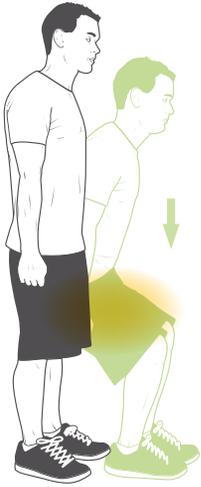
In die Ausgangsposition legen. Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, die Füße in den Boden drücken, den Kopf leicht anheben und den Oberkörper gestreckt auf und ab bewegen.

Endposition:

Heben Sie Kopf, Oberkörper und Arme in Richtung Decke an und strecken Sie die Wirbelsäule. Ansonsten behalten Sie die Ausgangsposition bei.

TIPP VON KOLJA:

In gehaltener Position versuchen, den Oberkörper in Richtung Ferse oder Fußgelenk zu schieben, um die flankierenden Muskeln des Rumpfs zu aktivieren.



SQUATS (KNIEBEUGE)

Ausgangsposition:

Stellen Sie Ihre Füße etwas weiter als hüftbreit voneinander auf, die Knie leicht gebeugt und die Füße leicht nach außen gedreht. Den Rumpf aufrecht halten, die Hände hinter dem Kopf verschränken oder vor der Brust kreuzen und den Blick nach vorn richten.

Ausführung:

Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren – und langsam die Hüft- und Kniegelenke beugen. Gleichzeitig neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und führen das Becken nach hinten.

Endposition:

Die Oberschenkel zeigen parallel zum Boden, die Kniegelenke sollten nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Oberkörper etwas nach vorn neigen.

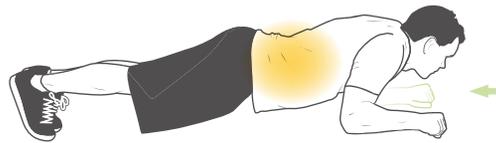
TIPP VON KOLJA:

Als zusätzliches Gewicht einfach zwei Wasserflaschen halten oder auf beiden Seiten je einen Sechserpack mit Henkel wie eine Kettlebell [deutsch: Kugelhantel] nutzen.



KOLJA HERRMANN

Weiß, wie man sich fit hält: Physiotherapeut Kolja Herrmann aus Bielefeld betreut Profis, aber auch ganz normale Sportler.



PLANKS (UNTERARMSTÜTZ)

Ausgangsposition:

Auf die Knie gehen und die Unterarme auf dem Boden ablegen, die gebeugten Ellenbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Die Beine strecken, leicht öffnen und die Füße parallel zueinander aufstellen. Halten Sie die Wirbelsäule gerade und ziehen Sie das Kinn in Richtung Kehlkopf. Den Blick zum Boden richten.

Ausführung:

Ausgangsposition einnehmen. Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, die Spannung für zehn bis 45 Sekunden halten und den Rumpf stabilisieren. Anschließend legen Sie eine Pause von 30 bis 60 Sekunden ein.

TIPP VON KOLJA:

Wechselseitig die Arme nach vorne führen, um zusätzliche Wechselspannung auf die Bauch- und Rückenmuskulatur zu erzeugen.

WIE OFT SOLLTE MAN DIE ÜBUNGEN MACHEN?

Für Einsteiger sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll. Wir empfehlen für alle Übungen zwei bis drei Sätze mit zwölf bis 15 Wiederholungen oder einer Haltedauer von zehn bis 45 Sekunden. Tipp: Variieren Sie das Tempo der Bewegungen sowie die Anzahl der Sätze und Wiederholungen regelmäßig, um Ihre Muskulatur immer wieder aufs Neue herauszufordern.

ALLES WICHTIGE ÜBER KRAFTTRAINING

Warum tut Krafttraining dem Körper so gut? Wie sieht der perfekte Trainingsplan aus und wie führt man einzelne Übungen richtig aus? Wertvolle Tipps und Tricks von Kolja gibt es nicht nur auf Papier, sondern auch in unserer neuen Podcast-Folge #20 und auf unserem YouTube-Kanal. Hören und schauen Sie doch mal rein!



SUPERFOOD MIT HEIMVORTEIL

Chiasamen, Quinoa, Açaíbeeren: Exotische Superfoods haben längst die deutschen Obst- und Gemüseregale erobert. Was viele dabei vergessen: Auch bei uns wachsen echte Nährstoffriesen, die voller Vitamine und Mineralien stecken und es mit den entfernten Verwandten locker aufnehmen können. Wir zeigen Ihnen vier Superfoods mit Heimvorteil.



ERFRISCHENDER BEEREN-SHAKE

Für einen frischen Start in heiße Sommertage: Dieser vegane Shake kombiniert den fruchtig-säuerlichen Geschmack frischer Beeren mit dem Aroma von Vanille und Pfefferminze.

- 1.** Die Beeren abbrausen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2.** Die Früchte zusammen mit der Pfefferminze, Vanillestange und halben Zitronenscheibe fein pürieren.
- 3.** Nach und nach den Mandel- oder Reisdrink einfließen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – und genießen!

ZUTATEN FÜR 2-3 SHAKES:

- 165 g Heidelbeeren
- 120 g Himbeeren
- ca. 750 ml Mandel- oder Reisdrink
- 5 Blättchen Pfefferminze
- 1 Vanillestange
- ½ Zitronenscheibe



AÇAÍBEEREN VS. HEIDELBEEREN

Sie wachsen an Palmen im brasilianischen Amazonas und kommen direkt nach der Ernte roh oder als Saft auf den Tisch: Açaibeeren sind nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern werden bisweilen auch als Anti-Aging-Wundermittel und Schlankmacher angepriesen. Das liegt vor allem an den sogenannten Anthocyanen, entzündungshemmenden Pflanzenfarbstoffen, die den Beeren auch ihre dunkelblaue Farbe verleihen.

Alternative: Heidelbeeren. Sie enthalten ebenfalls jede Menge Antioxidantien: Diese Stoffe schützen uns vor Zellschäden und damit vor Erkrankungen. Die blauen Kraftpakete strotzen außerdem vor Vitamin C, E, verschiedenen B-Vitaminen – und bestehen im Unterschied zu Açaibeeren aus nur sehr wenig Fett.

QUINOA VS. HIRSE

Klein, rund und gesund: Quinoa, auch als Inkareis bekannt, will hoch hinaus – und wächst in der malerischen Bergwelt der südamerikanischen Anden. Die Kulturpflanze kommt mit wenig Wasser aus und enthält viel hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, Magnesium und Eisen. Als glutenfreies Pseudogetreide ist sie leicht verdaulich und landet auch bei Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten auf dem Tisch.

Alternative: Hirse. Bei der heimischen Antwort auf Quinoa handelt es sich zwar um echtes Getreide, Gluten enthält es aber ebenfalls nicht. Auch Hirse punktet als attraktive Eiweiß-, Magnesium- und Eisenquelle und speichert wichtige Spurenelemente wie Silizium, die das Knochen-, Haut- und Bindegewebe unterstützen.

CHIASAMEN VS. LEINSAMEN

Hochkulturen wie die der alten Azteken und Mayas verehrten Chiasamen als Allheilmittel und Wundermahlzeit vor großen Schlachten. Geschadet haben ihnen die Körnchen sicher nicht: Chiasamen sind reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Anthocyanen. Sie sollen schlank machen, Verdauungsbeschwerden lindern und den Blutzucker konstant halten.

Alternative: Leinsamen. Omega-3-Fettsäuren? Ballaststoffe? Eiweiß, Calcium? All diese Inhaltsstoffe stecken auch in den altbewährten Leinsamen. Auch sie regen die Verdauung an und beugen sogar nachweislich Darmkrebs vor. Aufgrund ihrer hohen Quellfähigkeit sollte man immer ausreichend trinken, wenn man Leinsamen isst.

GOJIBEEREN VS. JOHANNISBEEREN

Die Wurzeln der Gojibeeren liegen in Asien, wo sie in der traditionellen Medizin und Küche einen festen Platz finden. Die Nachtschattengewächse stehen im Ruf, die Zellen zu schützen und bei Leber- und Nierenfunktionsstörungen zu helfen. Nachweisen lassen sich diese heilenden Wirkkräfte nicht, bestätigt aber ist der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt der roten Beerenfrüchte.

Alternative: Johannisbeeren. In Sachen Vitamin-C-Gehalt liegen sie unangefochten an der Spitze. Genau wie ihre asiatischen Verwandten wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell und können damit Erkrankungen wie Krebs und Demenz vorbeugen. Ein Vorteil: Dank des hohen Wassergehalts sind Johannisbeeren deutlich kalorienärmer als Gojibeeren.

VORTEILE HEIMISCHER SUPERFOODS

- » Weil sie nicht um die halbe Welt reisen müssen, sind sie klimafreundlicher sowie häufig günstiger und frischer als exotische Superfoods
- » Die Inhaltsstoffe und gesundheitsfördernden Wirkungen sind durch zahlreiche Studien belegt
- » Der Anbau unterliegt strengen Vorgaben und Kontrollen und sie sind nicht so schadstoffbelastet wie exotische Superfoods



Fünf Fragen, fünf Antworten mit ...

MATTHIAS OPDENHÖVEL

Er ist nervenstark, schlagfertig und ein TV-Tausendsassa: Matthias Opdenhövel moderiert Sportsendungen, Musikshows und Trampolin-Wettkämpfe. Ein Interview übers Zähneputzen, über Adrenalinkicks und einen Boxer namens Pilates.

Spielt Tennis, Fußball, Golf, schwimmt und fährt Rad:

TV-Moderator Matthias Opdenhövel.

DIE GESUNDE MITTE

Kraft aus der Körpermitte: Pilates kräftigt die Tiefenmuskulatur, die Wirbelsäule und eignet sich für alle Altersgruppen. Wenn Sie Ihre Muskeln und Gelenke in Schwung bringen möchten, schauen Sie sich doch einfach mal unsere Kursdatenbank an: Auf heimat-krankenkasse.de/kursdatenbank finden Sie bestimmt den passenden Pilates-Kurs in Ihrer Nähe.

Herr Opdenhövel, haben Sie eigentlich auch mal schlechte Laune?

Na klar gibt es Tage oder Situationen, in denen es mal blöd läuft und man einen Hänger hat. Aber dann gilt es, weiter nach vorne zu schauen und dankbar zu sein, dass man selbst und alle lieben Menschen um einen herum gesund sind. Und schon geht's wieder aufwärts.

Sie stehen mehrmals in der Woche vor der Kamera und kommen immer ganz entspannt rüber. Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Spaß an der Arbeit und Erfahrung. Ich mache den Job ja schon seit fast 30 Jahren. Ich will nicht sagen, es ist wie Zähneputzen, denn der Adrenalinkick vor jeder Livesendung ist wichtig. Aber Routine lässt einen eigentlich jede Situation entspannt angehen. Und wenn man seinen Job gerne macht, ist man doch nie verkrampt.

Wie halten Sie sich fit, um ein solches Pensum abzuspuhlen?

Mit ausgewogener Ernährung und viel Sport. Ich esse wenig Fleisch, dafür viel Fisch und versuche mich, so oft es geht, zu bewegen – ob mit Tennis, Fußball, Golf, Schwimmen, Rad-

fahren oder Tischtennis. Nur das Joggen fällt mir schwer, weil es mir zu eintönig ist (lacht).

Sie schwören außerdem auf Pilates, eine Sportart, die ja eher als Frauensache gilt. Warum sollten auch Männer es mit Pilates probieren?

Weil es die effektivste Trainingsmethode ist, die es gibt. Sie wurde schließlich auch von einem Mann erfunden: Joseph Pilates war Boxer in den 1920er-Jahren und hat für sich und seine Kumpels ein sinnvolles Ganzkörpertraining entwickelt. Deswegen erinnert ein Reformer (ein Pilates-Trainingsgerät, Anm. d. Red.) auch an ein Feldbett.

Pilates-Studios hatten bis vor Kurzem ja leider geschlossen, genau wie Fußballplätze und Co. Wie sah Ihr Work-out in der Corona-Krise aus?

Ich habe einen Reformer zu Hause und habe mit meinem Coach Mariam Younossi via Facetime trainiert. Das klappt super! Man kann aber auch sonst vieles alleine machen. Sich auf der Matte stretchen und eine Runde laufen darf man auch in diesen Zeiten – Corona ist keine Ausrede fürs Faulenzen!

Anzeige

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren des Buches „Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“

Mark Lauren ist Rekordhalter im militärischen Apnoe-Tauchen, ehemaliger Weltmeister im Thaiboxen – und Bestsellerautor: „Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ hat sich weltweit millionenfach verkauft. Mehrere Jahre lang hatte der in Deutschland geborene Fitnessprofi amerikanische Elitesoldaten auf ihre Einsätze vorbereitet. Dabei hat er ein einfaches und effizientes Trainingsprogramm entwickelt, das ganz ohne Hilfsmittel auskommt und nur das eigene Körpergewicht nutzt. Die Übungen sind auf kleinstem Raum zu absolvieren und erfordern ein Minimum an Zeit: Viermal pro Woche 30 Minuten reichen, um schlank, stark und topfit zu werden. Ob zu Hause, im Hotelzimmer oder Büro – das Training kann überall stattfinden. Vorbereitungszeit ist nicht nötig, denn man braucht keine Ausrüstung. Mit den 125 Übungen in diesem Buch trainiert jeder auf seinem eigenen Level, ob Anfänger oder Profi.

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

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.07.2020. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „Gesundheit? Ein Kinderspiel!“ lautete „**Petersilie**“. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Wie nennt man psychische Widerstandsfähigkeit?

a) Resilienz b) Vehemenz

„Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ wurde vom riva Verlag der Münchner Verlagsgruppe gesponsert.



UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Unsere Zwillinge Martje und Tjade sowie ihre große Schwester Tetje bedanken sich für die tollen Lätzchen! Damit schmeckt das Mittagessen gleich viel besser!«

Antje und Karsten W. aus Großefehn



»Vielen Dank für das schöne Lätzchen für unsere Tochter Sofie Maria. Sie hat echt große Augen bei ihrem ersten Karottenbrei gemacht und hat sich sehr über ihr passendes ‚Accessoire‘ gefreut.«

Silke S. aus Isernhagen

IMPRESSUM

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

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

Chefredakteur: Dennis Salge; **Redaktion:** Maximilian Kothe;

Kreativdirektor: Uwe Burmeister; **Grafik:** Angelique Casson;

Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: Shutterstock (S. 2, 4, 6, 13, 18–19); freepik.com (S. 3, 4, 10–11, 20, 24);

iStock (S. 2, 6); Oliver Volke (S. 1); Thomas Leidig (S.3, 22); Markus Dietze (S. 9);

Verband Forschender Arzneimittelhersteller (S. 11); Dermatologie am

Kolumbahof (S. 13); Patrick Pollmeier (S. 14); Heimat Krankenkasse (S. 15, 19);

Björn Hokamp (S. 16); Münchner Verlagsgruppe (S. 23); Katrin Biller (S. 15)



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.



NEWSLETTER

JETZT ANMELDEN!

Sie wünschen Tipps zu Gesundheit, Fitness und Ernährung? Sie möchten wissen, welche spannenden Schwerpunktthemen Sie auf unseren Kanälen finden? Auch zu den Leistungen Ihrer Heimat Krankenkasse wollen Sie mehr erfahren? Dann melden Sie sich jetzt für unseren kostenlosen Newsletter an!

heimat-krankenkasse.de/newsletter

