

Fitmacher

HOMEOFFICE

Gesund arbeiten in den
eigenen vier Wänden

ZAHNERSATZ

Mehr Zuschuss bei Kronen,
Brücken und Prothesen

ICH BIN DANN MAL WEG!

Meditation für
Einsteiger

**UNSERE
EXPERTIN**
JANA
FRIEDRICH

ALLES GUT, MANN?

Geburtsvorbereitungskurse zahlen
sich auch für Männer aus

www.fitmacher.de



Gemischte Gefühle



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Weihnachtsfeiertage und der Jahreswechsel stehen wieder vor der Tür. Wenn wir zurückschauen, liegt ein Jahr voller Veränderungen und Einschränkungen hinter uns: weniger soziale Kontakte, weniger Urlaube, weniger Erlebnisse. Dafür mehr Sorgen, mehr Verunsicherung. Für 2021 sind die Wünsche und Hoff-

nungen auf positive Entwicklungen daher vielleicht besonders stark. Sicherlich wird uns die Corona-Pandemie noch eine ganze Weile begleiten und nach wie vor auf unser Zusammenleben, unsere Wirtschaft und unser Gesundheitswesen einwirken. Umso mehr sind langfristige Lösungen gefragt, die uns den optimistischen Blick in die Zukunft erleichtern. Dabei spielen natürlich auch finanzielle Aspekte eine große Rolle. Ich möchte Ihnen in dieser Fitmacher-Ausgabe einen kleinen Einblick geben, welche finanziellen Auswirkungen die Pandemie bislang auf die gesetzlichen Krankenkassen hatte und welche Herausforderungen es in den nächsten Jahren zu meistern gilt. Dabei kann ich jetzt schon verraten: Die Heimat Krankenkasse wird trotz allem mit einem konstanten Zusatzbeitrag von 1,1 Prozent ins Jahr 2021 starten. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 12–13.

Vielleicht nutzen Sie die Feiertage im engsten Familienkreis dieses Jahr, um wieder stärker zu Ihrem inneren Gleichgewicht zu finden. Sollten Sie dabei noch Unterstützung benötigen, schauen Sie doch mal in unseren Beitrag zum Thema Meditation auf den Seiten 18–19. Vielleicht machen Sie es sich auch einfach mit einem weihnachtlichen Dessert auf dem Sofa gemütlich – auf Seite 21 hätten wir da einen Tipp für Sie.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein besinnliches und schönes Fest sowie einen gesunden Start ins neue Jahr!

Klemens Kläsener

Ihr Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Geburtsvorbereitungskurse helfen Männern bei Fragen und Unsicherheiten

PRÄVENTION

Gesund und zufrieden
durchs Homeoffice

10

AUS DER HEIMAT

Vorstand Klemens Kläsener
im Interview

12

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Höherer Zuschuss beim Zahnersatz

14

Beiträge zur Sozialversicherung

15

16



PSST!

Wie man Medikamentenabhängigkeit erkennt und überwindet

18



SPORT & BEWEGUNG

Meditation entspannt
Körper und Geist

20



ERNÄHRUNG

Apfel vs. Birne:
der Vergleich

22



IM INTERVIEW

Cathy Hummels über
Fitness und Gesundheit

News

4

Rätsel/Impressum

23

...

FITMACHER IM NETZ

Keto? Paleo? Auch wenn es vielleicht so klingt: Im November ging es auf den Fitmacher-Kanälen nicht zurück in die Steinzeit. Im Gegenteil: Statt uralte Geschichten aufzuwärmen, widmeten wir uns den neuesten Ernährungstrends. Was hinter Keto, Paleo und Co. steckt, erfahren Sie zum Beispiel in unserem Blog.

Und falls Sie sich schon immer fragten, ob ein Apfel am Tag den Arzt erspart: Auf Youtube finden Sie die Antworten auf allerlei Ernährungsmythen. Und das ist übrigens nur ein kleiner Vorgeschmack: Monat für Monat rücken wir auf unseren Kanälen Schwerpunktthemen in den Fokus, um sie aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Schauen Sie also am besten immer wieder rein!

www.fitmacher.de



HUSTEN, HONIG, HEILUNG!

Winterzeit ist Erkältungszeit: Wenn es uns erwischt, setzen sich die Erreger häufig auch im Hals fest. Die Folgen: Husten und ein gereizter Brustkorb. Wissenschaftler der Universität Oxford haben jetzt eine überraschende Alternative zu frei verkäuflichen Medikamenten gefunden: Honig!



Sie verglichen den süßen Nektar mit Arzneimitteln wie Hustensäften und Schmerzmitteln aus der Apotheke und testeten die antibakterielle Wirkung an Probanden verschiedenen Alters. Dabei zeigte sich, dass Honig Begleiterscheinungen wie schwere Hustenanfälle, eine verstopfte Nase und Halsschmerzen häufig besser lindert als herkömmliche Medikamente. Und das freut nicht nur Naschkatzen, sondern auch Sparfüchse, denn Honig ist günstig, überall erhältlich und zeigt keine Nebenwirkungen. Nur bei Kleinkindern bis zwölf Monate sollte auf das Bienenerzeugnis verzichtet werden: Der Darm von Säuglingen ist noch nicht voll entwickelt und kann die Inhaltsstoffe von Honig nicht richtig verarbeiten. Achten Sie zudem darauf, den Honig nicht zu stark zu erhitzen, ansonsten gehen die wertvollen Enzyme verloren – und der heilende Effekt verfliegt beim nächsten Husten.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

80 Prozent

aller Infektionserkrankungen wie Erkältungen und Grippe werden der WHO zufolge über die Hände verbreitet. Dabei liegt die Hilfe buchstäblich auf der Hand: Wer sie mehrmals am Tag gründlich für 20 bis 30 Sekunden wäscht, reduziert die Anzahl der Keime auf bis zu ein Tausendstel. Auf Händeschütteln zu verzichten, verringert zusätzlich das Übertragungsrisiko. Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)



166 Liter

Kaffee trinkt jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr, mehr als von jedem anderen Getränk. Die gute Nachricht: Kaffee macht nicht nur fit und wach, er regt auch das Herz-Kreislauf-System an, wirkt entzündungshemmend und fördert die Gesundheit – solange man es bei zwei bis drei Tassen täglich belässt.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Jedes 500. Kind

leidet an Typ-1-Diabetes, einer Autoimmunerkrankung, die das Immunsystem schwächt. Weil ihr Körper zu wenig oder kein Insulin produziert, steigt der Blutzuckerspiegel an und sie müssen das lebenswichtige Hormon von außen zuführen. Mithilfe der richtigen Diagnose und Therapie können Kinder und Jugendliche gut und weitgehend normal leben. Auch Typ-2-Diabetes spielt bei Kindern eine immer wichtigere Rolle. Mehr dazu hören Sie im Januar im Fitmacher-Podcast.

Quelle: Diabetes Ratgeber

NATIONALES GESUNDHEITSPORTAL IST ONLINE



Unseriösen Quellen die Stirn zu bieten – so lautet das Ziel des nationalen Gesundheitsportals, das am 1. September vom Bundesgesundheitsministerium ins Leben gerufen wurde. Unter gesund.bund.de sollen sich Bürgerinnen und Bürger ab sofort schnell, zentral, werbefrei und leicht verständlich über relevante Themen rund um Gesundheit und Pflege informieren können. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie zeige, wie wichtig seriöse Gesundheitsinformationen seien, erklärte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn bei der Vorstellung des Portals. Denn nur wer sich auf fundierte Informationen berufe, könne sich und andere schützen. Auf dem Weg zu verlässlichen Gesundheitsinformationen arbeitet das Ministerium übrigens auch mit Google zusammen: Tippt man medizinische Stichwörter ein, zeigt die Suchmaschine die Antworten von gesund.bund.de in einem prominent hervorgehobenen Infokasten.

PHOTOVOLTAIK-ANLAGE WIRKT SICH AUF KRANKENVERSICHERUNG AUS

Strom vom Dach ist beliebt – und das aus guten Gründen: Mit einer eigenen Photovoltaik-Anlage tut man etwas für den Klimaschutz und seinen Geldbeutel. Damit sie am Ende aber keine böse finanzielle Überraschung erleben, sollten sich Nutzer überlegen, ob sie den produzierten Strom selbst verbrauchen oder ins öffentliche Netz einspeisen wollen.

Die erzielten Einkünfte aus einer Photovoltaik-Anlage gelten nämlich als gewerbebetrieblicher Zuverdienst. Das heißt konkret: Wer den Strom mit Gewinn verkauft, muss unter Umständen mit Auswirkungen auf die Krankenversicherung rechnen. Davon betroffen sind vor allem zwei Gruppen: Zum einen Rentner, die ihre Anlage nicht frühzeitig angemeldet haben und so unter Umständen einige Tausend Euro an Beiträgen rückwirkend zahlen müssen. Und zum anderen Angehörige, die durch Minijob und Photovoltaik-Anlage monatlich zu viel verdienen und damit nicht mehr in der kostenfreien Familienversicherung bleiben können.

Sie wollen genau wissen, was es bei einer Photovoltaik-Anlage in Hinblick auf Ihre Krankenversicherung zu beachten gibt? Unsere Experten helfen Ihnen unter der kostenlosen Telefonnummer 0800-1060100 gerne weiter!



**FACHBEGRIFF
ERKLÄRT**

WAS IST DOPAMIN?

Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn und wird auch als Glückshormon bezeichnet. Er regt bestimmte Nervenbahnen im Kopf an, die uns ein glückliches Gefühl bescheren, uns motivieren und entspannen. Freigesetzt wird Dopamin zum Beispiel durch Essen, Sport, Sex oder das Erfüllen persönlicher Ziele und Bedürfnisse.

ALLES GUT, MANN?

Jede Schwangerschaft ist einzigartig – und bedeutet tiefgreifende Veränderungen für die Frau. Doch auch für den Mann geht diese Zeit mit besonderen Herausforderungen einher. Antworten auf ihre Fragen und Unsicherheiten bekommen werdende Väter in speziellen Geburtsvorbereitungskursen für Paare.





Ein immer dickerer Bauch. Gefühls- und Stimmungsschwankungen. Ängste vor den Schmerzen der Geburt. Frauen erleben die Schwangerschaft als enorme Umstellung und stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Das gilt umso mehr ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat, wenn der Startschuss für die Geburtsvorbereitungskurse fällt. Die Väter dagegen bleiben in dieser Zeit oft außen vor. Unglücklicherweise, wie Jana Friedrich meint: „Kinderkriegen ist längst keine Frauensache mehr, wie es vielleicht noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Und dieser gesellschaftliche Wandel sollte sich auch in Geburtsvorbereitungskursen widerspiegeln.“ Seit über 20 Jahren arbeitet die Mutter von zwei Kindern als Hebamme in Berlin. 2015 hat sie sich dazu entschieden, Geburtsvorbereitungskurse für Paare anzubieten – mit dem Ziel, die werdenden Papas von der Zuschauerbank zu holen. Denn die Vorurteile, die über Geburtsvorbereitungskurse kursieren, sind ihrer Meinung nach nicht aus der Luft gegriffen. „In vielen Kursen laufen die Männer einfach nur so nebenher und fühlen sich als Anhängsel der Frau. Das ist schade, weil auch sie Fragen und Sorgen umtreiben, was die Zeit rund um die Schwangerschaft betrifft.“ Gerade der Spagat zwischen Unsicherheit und dem Wunsch, der Partnerin so gut es geht zur Seite zu stehen, überfordere manchen Mann. Damit es nicht so weit kommt und Männer gut in die neue Papa-Rolle schlüpfen, richtet Jana Friedrich Geburtsvorbereitungskurse ausdrücklich an Paare. Das heißt: Beide Partner nehmen an allen fünf Terminen teil – und die Männer bekommen dabei reichlich Raum für eigene Bedürfnisse.

FRAUEN HABEN EINEN WISSENSVORSPRUNG

Wie genau läuft eine Geburt ab? Wie baue ich eine Beziehung zum Baby auf? Wie verändert sich die Beziehung? Gleich nach dem Kennenlernen werden die Kursteilnehmer gebeten, ihre Erwartungen aufzuschreiben. Männer gingen dabei oft mit den gleichen Gedanken „schwanger“, sagt Jana Friedrich. Zu Beginn drehen sich ihre Fragen häufig um die Geburt selbst. „Viele Männer wissen wenig darüber, was sich im Körper der Frau abspielt, wenn sie ein Kind bekommt.“ Für die Berlinerin hat das einen einfachen Grund: Die Frauen entwickeln schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft ein Gefühl dafür, was sie erwartet. Ihr Körper verändert sich



JANA FRIEDRICH

ist seit über 20 Jahren Hebamme in Berlin. Als Bloggerin für hebammenblog.de, Speakerin und Autorin zweier Bücher teilt sie ihr Wissen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Ihre Geburtsvorbereitungskurse sind übrigens geschlechterneutral und finden nicht nur in der klassischen „Vater-Mutter-Kind“-Konstellation statt. Außerdem hat die Hebamme vor Kurzem einen Kurs im Streamingformat entwickelt.

UNSER BONUS FÜRS BABY

Kennen Sie eigentlich schon unseren Babybonus? Die Heimat Krankenkasse möchte Ihren Nachwuchs gebührend begrüßen. Wie Sie sich eine Geldprämie von 200 Euro für Ihren kleinen Schatz sichern, erfahren Sie unter heimat-krankenkasse.de/babybonus

und schaltet von einem Tag auf den anderen in den Ausnahmezustand. Sie spüren, wie das kleine Wunder heranwächst und durchleben eine emotionale Berg- und Talfahrt. Für die Männer wiederum ändert sich zunächst nicht viel. Klar, die Schwangerschaft mag auch ihren Alltag auf den Kopf stellen, Prioritäten und Pflichten verschieben. Rein körperlich aber bleiben die Männer unberührt von der Schwangerschaft. Während sich die Partnerinnen intensiv mit der Geburt sowie der Zeit vor und danach auseinandersetzen, bleibt das Ganze für sie abstrakt und nicht wirklich greifbar. „Männer bereiten sich meist erst Stück für Stück gedanklich auf die Geburt vor und sind daher bei Kursbeginn oft noch nicht so gut informiert wie die Frauen“, erklärt Jana Friedrich. Viele Männer stecken im Zwiespalt: Sie freuen sich auf den Nachwuchs und wollen ihrer Partnerin unter die Arme greifen. Gleichzeitig stehen einige unter enormem Druck. „Wenn sie mit nicht so aktiven Vätern sozialisiert wurden, haben sie oft Angst, etwas falsch zu machen“, erzählt die erfahrene Hebamme. Aus Unsicherheit und weil sie ihre Ängste nicht preisgeben wollen, verstecken sich viele Männer hinter coolen Sprüchen. Nach einiger Zeit aber würden sie sich entspannen. „Ich gebe den Kursteilnehmern sofort die Gelegenheit, sich intensiv auszutauschen. Das ist wichtig, weil es Hemmungen abbaut und so eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre entsteht.“

MÄNNER WOLLEN FÜR DIE PARTNERIN DA SEIN

In vielen Geburtsvorbereitungskursen kommen Männer nur an ausgewählten Paarabenden ins Spiel, in Jana Friedrichs Geburtsvorbereitungskursen sind sie bei allen Terminen mittendrin statt nur dabei. Das geht los, wenn die Vorgänge im Körper der Frau erklärt werden: Wo im Bauch liegt das Baby? Was hat es mit den Geburtsphasen auf sich und welche Aufgaben können die Väter dabei übernehmen? Was für Massage- und Atemtechniken gibt es? Jana Friedrich ist es wichtig, die Väter immer und an allen Stationen abzuholen und einzubeziehen. „Bei der Atmung beispielsweise sollen sie darauf achten, dass die Frauen nicht automatisch die

Schultern hochziehen und dadurch verspannen.“ Außerdem lernen die Männer, wie sie für eine geborgene Atmosphäre sorgen, damit die Partnerin genau den Hormoncocktail herstellt, den sie für die Geburt braucht. Häufig lägen ihnen ganz praktische Fragen auf dem Herzen: Was kommt in die Kliniktasche? Wie hält man das Baby? Wie kann ich als Mann meine Frau bei der Geburt am besten unterstützen?

„Es gibt so viele Dinge, bei denen die Männer helfen können. Und zwar nicht, damit sie sich wichtig fühlen, sondern weil sie wichtig sind“, ist Jana Friedrich überzeugt.

Die allerwichtigste Aufgabe der Männer sei es, Zuversicht auszustrahlen und an die Partnerin zu glauben. Und damit das funktioniert, ist es gut, wenn der Mann das Geheimnis der Geburt besser versteht.

RAUM FÜR EIGENE SORGEN

Der Ablauf der Geburt, praktische Tipps und Entspannungstechniken: All diese Inhalte werden in gemischter Runde besprochen. In den Geburtsvorbereitungskursen von Jana Friedrich aber finden die Männer auch Platz für ganz eigene Sorgen. Dafür teilt die Hebamme die Gruppe nach Geschlechtern auf und holt ihren Mann mit ins Boot, um die „Männerrunde“ zu moderieren. Die Geschlechtertrennung eigne sich besonders für heikle Themen wie Sexualität, Anwesenheit bei der Geburt und die Zukunft der Partnerschaft. „Vielen Männern fällt es schwer, Ängste und Unsicherheiten in einem Raum mit der Partnerin und vor allem mit anderen



Frauen zu thematisieren.“ Das geschützte Beisammensein steht daher unter einem Leitgedanken: dem „Las-Vegas-Prinzip“. Das heißt: Alles, was wir in diesem Raum besprechen, bleibt in diesem Raum. Und das tut dem Austausch gut: Viele Männer sind überrascht und erleichtert, wenn sie merken, nicht alleine zu sein. Statt ihre Unsicherheiten neun Monate mit sich herumzutragen, nutzen sie die gelöste Stimmung, um Fragen loszuwerden und auch unangenehme Inhalte anzusprechen. „Wir bekommen oft gesagt, wie viel besser sich die Männer anschließend vorbereitet fühlen für das Abenteuer Geburt – und genau das ist unser Ziel“, freut sich Jana Friedrich.

Freude und unendliches Glück. Zweifel und Ängste. In der Zeit der Schwangerschaft liegen solche Gefühle und Gedanken oft nah beieinander. Das gilt für Frauen, aber auch für Männer. Moderne Geburtsvorbereitungskurse helfen ihnen, Unsicherheiten aus dem Weg zu räumen – für einen wundervollen Start mit Baby!

[GEBURTS-]VORBEREITUNG IST ALLES!

Was erwartet uns bei der Geburt? Wie bereiten wir uns bestmöglich vor? Gerade während der ersten Schwangerschaft stehen solche Fragen im Vordergrund. Umso hilfreicher ist es, an Geburtsvorbereitungskursen teilzunehmen. Wir übernehmen in der Regel sowohl für die Frau als auch für den Mann die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs in Höhe der Hebammengebührenverordnung, sofern beide bei der Heimat Krankenkasse versichert sind. Und das ist nicht alles: Als moderner Gesundheitspartner tragen wir auch die Kosten für den digitalen Geburtsvorbereitungskurs sowie den digitalen Stillkurs und die digitale Hebammenberatung unseres Partners Kinderheldin. Mehr Informationen zu unseren Zusatzleistungen finden Sie auf heimat-krankenkasse.de/geburtsvorbereitungskurse

ALLES RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Damit Sie die neun Monate in Vertrauen genießen können, begleiten wir Sie mit attraktiven Leistungen rund um Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitung und Entbindung. Gerne schicken wir Ihnen eine Broschüre zu, die unsere Angebote zusammenfasst. Falls Sie Interesse haben, können Sie sich die Broschüre kostenlos unter heimat-krankenkasse.de/downloads herunterladen oder bequem nach Hause liefern lassen.

GESUNDES ARBEITEN IM HOMEOFFICE

Corona hat die Arbeitswelt auf den Kopf gestellt und das Homeoffice für viele Menschen zur neuen Realität gemacht. Das hat Vorteile, birgt aber auch gesundheitliche Risiken. Hier gibt es einige Tipps, wie Sie mental und körperlich fit von zu Hause aus arbeiten.

DIENT IST DIENT

Es ist nicht immer leicht, Berufliches von Privatem zu trennen – insbesondere, wenn sich der Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden befindet. Umso wichtiger ist es, klare Strukturen und Routinen zu schaffen. Starten Sie möglichst zur gewohnten Zeit mit der Arbeit, damit der Biorhythmus nicht aus dem Takt gerät. Machen Sie täglich zur gleichen Zeit Pause – und ganz wichtig: Machen Sie Feierabend, wenn Feierabend ist, und schalten Sie Laptop und Smartphone aus, um abzuschalten.

Tipp: Setzen Sie sich nicht in Jogginghose oder Schlafanzug an den Schreibtisch. Bürotaugliche Kleidung hilft, erfolgreich in den Arbeitsmodus zu wechseln.

ACHTUNG: SNACK-FALLE!

Der gut gefüllte Kühlschrank? Steht um die Ecke! Die Süßigkeiten-Schublade? Liegt direkt vor der Nase! Das Homeoffice ist eine ständige Versuchung! Um Heißhungerattacken zu vermeiden und konzentriert zu bleiben, sollten Sie lieber gesunde Snacks in die Hand nehmen. Obst und Gemüse, Trockenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und fettarmer Joghurt unterstützen eine ausgewogene Ernährung, weil sie wichtige Vitamine und Nährstoffe spenden. Und was fürs Essen gilt, gilt auch für Getränke: Statt zu zuckerhaltigen Limonaden zu greifen, sollten ausreichend Wasser, ungesüßter Kaffee oder Tee auf den (Schreib-)Tisch kommen.

Tipp: Planen Sie feste Mahlzeiten ein! Wenn Sie leichte Speisen wie Suppen, Salate oder Ofengemüse vorbereiten, fallen Sie gar nicht erst ins Mittagstief.

WER RASTET, ROSTET

Der fehlende Weg ins Büro, der Gang in die Kantine – im Homeoffice steigt die Chance, sich noch weniger zu bewegen als sonst. Damit man am heimischen Arbeitsplatz nicht rostet, ist es wichtig, möglichst viel Bewegung in den Tag einzubauen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spaziergang in der Mittagspause, einer Radtour am Abend oder Fitnessübungen auf der Sportmatte? Versuchen Sie, zwischendurch mal aufzustehen – zum Beispiel beim Telefonieren – oder sich kurz zu strecken und zu dehnen, damit die Muskulatur nicht verkürzt. Wer in Bewegung bleibt, stärkt sein Immunsystem, beugt Rückenschmerzen vor und fördert die Konzentration und Zufriedenheit.

Tipp: Ganz gleich, ob vor oder nach der Arbeit oder in der Mittagspause: Schon wenn Sie täglich 30 bis 60 Minuten spazieren gehen, verschaffen Sie Ihrem Körper und Stoffwechsel die Aktivität, die sie benötigen.



Ganz so locker wie auf diesem Bild sollte es in Ihrem Homeoffice lieber nicht zugehen

NEHMEN SIE HALTUNG AN!

Das A und O, um langfristig gesund durchs Homeoffice zu kommen, ist ein einigermaßen ergonomischer Arbeitsplatz. Versuchen Sie, Stuhl, Schreibtisch und Bildschirm so auszurichten, dass Sie aufrecht und auf Augenhöhe mit dem Monitor sitzen. Um Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen, empfiehlt sich dynamisches Sitzen. Dabei kommt man in Bewegung, indem man während längerer Sitzphasen häufiger die Körperhaltung wechselt. Diese aktive Form des Sitzens sorgt für eine bessere Durchblutung der Bandscheiben und Muskeln und verringert damit das Risiko für Verspannungen. Auch die richtige Beleuchtung, eine ruhige Atmosphäre sowie eine Raumtemperatur zwischen 18 und 24 Grad schaffen bestmögliche Arbeitsbedingungen.

Tipp: Sie erreichen die richtige Sitzhöhe, wenn Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und die Füße gerade auf dem Boden stehen.

ONLINE-KURSE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Corona macht es uns schwerer, fit und gesund zu bleiben. Mithilfe zahlreicher Online-Kurse helfen wir Ihnen, Ihre Gesundheit zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Das Angebot reicht von Tipps für eine gesunde, ausgewogene Ernährung über eine interaktive Rückenschule bis hin zum Arm-Aktiv-Kurs, dank dem Sie Mausarm-Probleme lindern können. Mehr über unsere Online-Kurse finden Sie auf

heimat-krankenkasse.de/online-kurse

ALLES RUND UM DEN RÜCKEN!

„Ich habe Rücken!“ Etwa 20 Millionen Deutsche suchen deswegen Jahr für Jahr den Arzt auf. Grund genug für die Fitmacher-Familie, sich den ganzen Dezember über dem Schwerpunktthema „Rückengesundheit“ zu widmen. So erfahren Sie im Podcast, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen, und auf Youtube, wie Sie eine gesunde Haltung einnehmen – auch am Arbeitsplatz im Homeoffice. Abgerundet wird der Monat durch spannende Hintergrundartikel in unserem Blog. Wir freuen uns auf Sie!



www.fitmacher.de



"KRANKENKASSEN DÜRFEN KEINE SCHULDEN MACHEN"

Neben Ängsten, Sorgen und Ungewissheit hat die Corona-Pandemie vor allem eins verursacht: Kosten. Klemens Kläsener, Vorstand der Heimat Krankenkasse, hat mit uns über die finanziellen Auswirkungen für die gesetzlichen Krankenkassen gesprochen. Und einen Ausblick in die Zukunft gewagt.



Herr Kläsener, die Corona-Pandemie hat unser Leben und Arbeiten in diesem Jahr stark beeinflusst. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Schon während der ersten Corona-Welle im Frühjahr haben wir zum Glück schnell reagieren und unsere Arbeitsprozesse entsprechend anpassen können. Viele unserer Mitarbeiter sind ins Homeoffice gewechselt, wir haben unsere Geschäftsstellen vorübergehend geschlossen, um unsere Kunden und Mitarbeiter nicht zu gefährden, und diese dann mit einem gut ausgearbeiteten Hygienekonzept wieder eröffnet. Dabei mussten wir den Service für unsere Kunden zu keinem Zeitpunkt einschränken – die Beratung hat sich nur mehr aufs Telefon und andere Kommunikationsmedien verlagert.

Wie sieht der Alltag heute in der Heimat Krankenkasse aus?

Das Thema Corona ist natürlich noch allgegenwärtig. Zugleich werden wir alle routinierter im Umgang mit den weiterhin gegebenen Einschränkungen. Der Krisenstab, den wir innerhalb unserer Kasse gegründet haben, tagt regelmäßig, um den Nutzen aller Schutzmaßnahmen ständig zu überprüfen. Wir sind sehr froh, dass wir bisher nur ganz wenige, vereinzelte Corona-Fälle innerhalb unserer Mitarbeiterschaft feststellen mussten. Von unseren 118.000 Versicherten hatten bis Mitte November übrigens 1.000 eine gesicherte Corona-Diagnose, 90 davon mussten im Krankenhaus behandelt werden.

Die politischen Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie verursachen sehr hohe zusätzliche Ausgaben auf verschiedenen Ebenen. Welche Mehrkosten mussten die Krankenkassen in diesem Jahr schultern?

Es hat eine ganze Reihe Mehrausgaben gegeben, die wir in unserer ursprünglichen Haushaltsplanung natürlich nicht vorhersehen konnten. Manche zusätzliche Kosten, wie etwa die Ausgleichszahlungen für Krankenhäuser zur Freihaltung von Bettenkapazitäten oder Corona-Tests für Reiserückkehrer, haben Bund und Länder übernommen. Doch darüber hinaus sind viele weitere Mehrkosten entstanden, die allein die Krankenkassen

schultern müssen. Dabei fallen insbesondere die sogenannten Schutzschirme für Ärzte und Krankenhäuser ins Gewicht. Das heißt konkret, dass zum Beispiel nicht stattgefundene Behandlungen, die Kosten für Schutzausrüstungen und Corona-Testungen für Krankenhauspersonal sowie der Bonus für Pflegekräfte durch uns ausgeglichen werden müssen.

Für weitere Ausgaben, wie etwa Bonuszahlungen für Krankenhäuser zur Einrichtung zusätzlicher Intensivbetten sowie Ausgleichszahlungen für Vorsorge- und Reha-Einrichtungen oder Physiotherapeuten, greift der Bund auf die Reserven des Gesundheitsfonds zurück. In den Gesundheitsfonds fließen alle Beiträge von gesetzlich Krankenversicherten, Arbeitgebern und anderen Sozialversicherungsträgern. Nach speziellen Zuteilungskriterien werden die Gelder an die Krankenkassen verteilt. Sind die Reserven des Gesundheitsfonds jedoch verbraucht, steht unser Gesundheitssystem vor einem großen finanziellen Problem.

Wie geht es dann 2021 weiter? Wie kann die Liquidität des Gesundheitsfonds erhalten bleiben?

Die gesetzliche Krankenversicherung wird im Jahr 2021 einer Finanzierungslücke von über 16 Milliarden Euro gegenüberstehen. Die Kosten für den hoffentlich dann zur Verfügung stehenden Impfstoff bzw. die Durchführung der Impfungen sind hier übrigens noch gar nicht mit eingerechnet. Der Plan des Bundesgesundheitsministers Jens Spahn sieht bislang so aus: Zum Ausgleich der Finanzierungslücke soll der Bund einmalig fünf Milliarden Euro in den Gesundheitsfonds einzahlen. Weitere drei Milliarden Euro sollen über steigende Zusatzbeiträge eingenommen werden und die dann noch fehlenden acht Milliarden sollen über Reserven der Krankenkassen ausgeglichen werden.

Das heißt, die Krankenkassen müssen ihr erspartes Vermögen einsetzen, um den Gesundheitsfonds wieder aufzustocken?

Genau, zumindest zu einem gewissen Prozentsatz. Das Vorgehen ist kurzfristig betrachtet vielleicht effektiv. Für 2021 kann man die Finanzierung im Gesundheitswesen damit sichern. Aber wie

geht es danach weiter? Anders als der Bund dürfen Krankenkassen keine Schulden machen.

Ein weiterer Aspekt ist, dass diejenigen Krankenkassen jetzt bestraft werden, die die Beiträge ihrer Mitglieder sorgfältig und vorausschauend verwaltet und dadurch Rücklagen aufgebaut haben. Die Heimat Krankenkasse zum Beispiel wird etwa 15 Millionen Euro abgeben müssen. Das sind die Beiträge unserer Mitglieder, mit denen wir unseren Zusatzbeitrag langfristig stabil halten wollten.

Sie sprachen ja bereits an, dass auch die Zusatzbeiträge der Krankenkassen erhöht werden müssten. Mit welchen Steigerungen müssen Versicherte rechnen?

Wie sich der Zusatzbeitrag in den nächsten Jahren tatsächlich entwickeln wird, ist aktuell noch schwer abzusehen. Die Heimat Krankenkasse wird mit einem konstanten Zusatzbeitrag von 1,1 Prozent ins neue Jahr starten. Sicher ist aber, dass alle Krankenkassen in Deutschland über kurz oder lang eine Erhöhung vornehmen werden müssen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag für 2021 wurde vom Schätzerkreis des Bundesamts für Soziale Sicherung auf 1,3 Prozent (bisher: 1,1 Prozent, Anm. d. Red.) festgelegt. Höher kann er ihn auch nicht ansetzen, da die Bundesregierung mit ihrer „Sozialgarantie 2021“ versprochen hat, dass die Sozialversicherungsbeiträge insgesamt nicht über 40 Prozent steigen dürfen. Langfristig wird das aber zu wenig sein – Experten warnen sogar vor einer Verdopplung des Zusatzbeitrags nach der Bundestagswahl auf 2,5 Prozent. Es sei denn, vonseiten der Politik wird ein nachhaltiges Finanzierungskonzept entwickelt.

Mit welchen Gefühlen begehen Sie den bevorstehenden Jahreswechsel, Herr Kläsener?

Die Pandemie wird uns sicherlich weiterhin viel abverlangen – im Privaten, in der Wirtschaft und im Gesundheitswesen. Für uns als Heimat Krankenkasse kann ich nur sagen: Wir haben schon viele herausfordernde Situationen gemeistert – das wird uns dieses Mal auch gelingen.

HÖHERER ZUSCHUSS BEIM ZAHNERSATZ!

Krone, Brücke, Prothese: Zahnersatz kann teuer werden. Die gute Nachricht: **Seit 1. Oktober** bekommen Versicherte der Heimat Krankenkasse mehr Geld für Zahnersatz, weil der Festzuschuss für die sogenannte Regelversorgung **von 50 auf 60 Prozent erhöht** wurde.

Unter der Regelversorgung versteht man die von gesetzlichen Krankenkassen festgelegte Basisversorgung, die alle notwendigen Leistungen abdeckt – und zwar von der Einzelzahnkrone bis zur Vollprothese. Zusätzliche Extras wie eine Vollverblendung bei Kronen und Brücken müssen weiterhin aus eigener Tasche bezahlt werden.



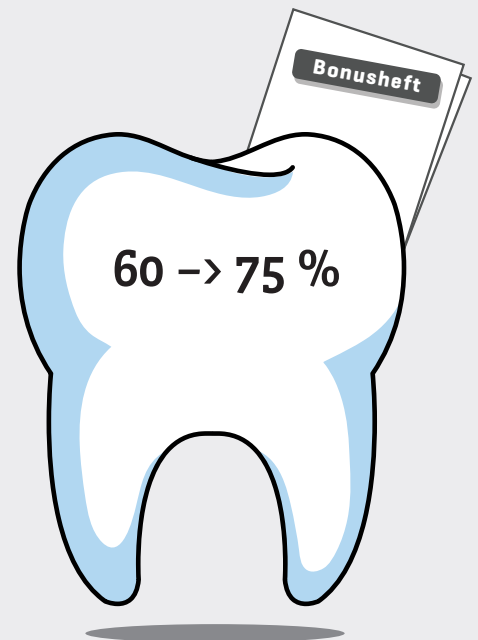
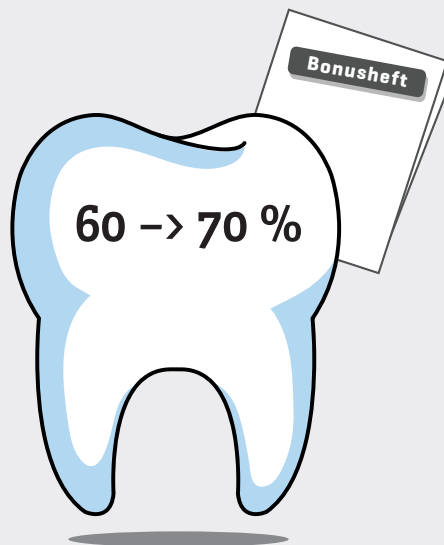
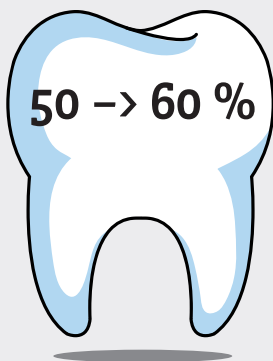
Seit 1. Oktober von
50 auf 60 Prozent



5 Jahre gepflegtes Bonusheft:
von 60 auf 70 Prozent



10 Jahre gepflegtes Bonusheft:
von 60 auf 75 Prozent



REGELVERSORGUNG CHECKEN

Was viele nicht wissen: Zahnärzte sind gesetzlich verpflichtet, Patienten über alle Alternativen aufzuklären. Das heißt, Sie sollten sich vor der Behandlung unbedingt ausführlich über die Leistungen der häufig kostengünstigen Regelversorgung informieren. Wer nicht genau weiß, was am besten ist, sollte sich außerdem vor größeren Eingriffen eine zweite Meinung einholen. Denn Zahnärzte sind dazu verpflichtet, einen Heil- und Kostenplan mit exakter Auflistung des Eigenanteils und einem Hinweis auf die Regelversorgung aufzustellen. Wichtig zu wissen: Beginnen Sie erst mit der Behandlung, wenn die Genehmigung des Heil- und Kostenplans durch die Heimat Krankenkasse vorliegt.

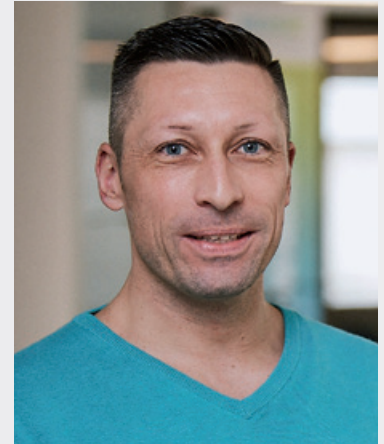
BONUSHEFT PFLEGEN

Kontrolle ist besser! Wer mithilfe seines Bonushefts nachweisen kann, regelmäßige Kontrolltermine beim Zahnarzt wahrgenommen zu haben, bekommt einen höheren Bonus. Erwachsene müssen dafür einen Termin pro Jahr nachweisen, Kinder und Jugendliche einen pro Kalenderhalbjahr. Legen Sie ein vollständig gepflegtes Bonusheft der letzten fünf Jahre vor, steigt der Kassenzuschuss von 60 auf 70 Prozent; bei einem vollständigen Bonusheft der letzten zehn Jahre sogar von 60 auf 75 Prozent. Beachten Sie bitte, dass das Jahr, in dem der Heil- und Kostenplan ausgestellt wurde, nicht berücksichtigt wird.

Weitere Informationen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/zahnersatz

IHRE BEITRÄGE ZUR SOZIALVERSICHERUNG

Beim Blick auf den Gehaltszettel kommt vielleicht manchmal ein gewisser Frust auf: Ein Teil des Arbeitslohns wird monatlich direkt an die Sozialversicherung abgeführt. Marcel Sielemann, tätig im Bereich Versicherungs- und Arbeitgeberservice der Heimat Krankenkasse, erklärt, was eigentlich mit unseren Beiträgen passiert.



GUT ZU WISSEN

Herr Sielemann, wo landen die Sozialversicherungsbeiträge, die mir jeden Monat von meinem Gehalt abgezogen werden?

Der Arbeitgeber behält die Beiträge zur Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung als Gesamtbeitrag für alle Zweige der Sozialversicherung ein. Diese Beiträge leitet er dann zunächst einmal an die Krankenkassen weiter, die als sogenannte Einzugsstellen fungieren.

Was macht die Krankenkasse dann mit den abgeführten Beiträgen?

Die Krankenkasse darf diese nicht behalten, sondern leitet die gezahlten Beiträge anteilig an die Träger der Pflege- und Rentenversicherung bzw. an die Bundesagentur für Arbeit weiter. Die Krankenversicherungsbeiträge werden an den Gesundheitsfonds überwiesen.

Trage ich als Arbeitnehmer die Beiträge alleine?

Nein, die Beiträge zur Sozialversicherung teilen Sie sich je zur Hälfte mit Ihrem Arbeitgeber. Ihr Anteil als Arbeitnehmer wird von Ihrem Bruttolohn abgezogen. Ihr Arbeitgeber fügt seinen zu zahlenden Anteil hinzu und leitet die Gesamtsumme an die Einzugsstelle, also die Krankenkasse, weiter.

Die Höhe der zu zahlenden Beiträge hängt von ihrem monatlichen Einkommen ab. Damit alles korrekt läuft, übermittelt der Arbeitgeber jeden Monat sogenannte Beitragsnachweise an die Krankenkasse.

Ein Teil meiner Beiträge geht an die gesetzliche Rentenversicherung. Wie geht es dort weiter?

Ihr monatlicher Beitrag zur Rentenversicherung wird von der Einzugsstelle an die Rentenkasse weitergeleitet. Die Rentenkasse ist wie ein großer Topf, in den jeden Monat unter anderem die Rentenbeiträge der Arbeitnehmer und Arbeitgeber fließen.

Sie haben weitere Fragen zu diesem Thema?

Dann wenden Sie sich gerne an unseren Kundenservice unter **0800-1060100**. Weitere Infos finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/mitgliedschaft-und-beitraege**

In einem sogenannten Umlageverfahren werden diese wiederum direkt an die derzeitigen Rentner ausgezahlt.

Und wie kommen meine Beiträge meinem eigenen Rentenkonto zugute?

Die Rentenbeiträge hängen ja von Ihrem monatlichen Einkommen ab. Je höher Ihr Einkommen, desto höher sind die Beiträge und dementsprechend höher ist auch Ihre spätere Rente. Der Rentenbeitrag 2020 beträgt 18,6 Prozent des Bruttolohns. Diesen teilen sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber je zur Hälfte. Die Deutsche Rentenversicherung führt für jeden Versicherten ein Konto mit einer Versicherungsnummer. In diesem Rentenkonto sind Ihre eingezahlten Beiträge über die Zeit Ihres Arbeitslebens gespeichert. Ebenso werden ggf. genommene Elternzeiten, ein möglicherweise geleisteter freiwilliger Dienst oder Zeiten der Arbeitslosigkeit berücksichtigt. Aus diesen Daten berechnet sich die spätere Rente.

Kleiner Tipp: Wenn Sie wissen möchten, ob alle Zeiten in Ihrem Rentenkonto verzeichnet sind, können Sie bei der Deutschen Rentenversicherung einen Versicherungsverlauf anfordern.

ABHÄNGIGKEIT AUF REZEPT

Zunächst helfen die Schmerzmittel, Schlaftabletten oder Beruhigungspillen, dann kann man nicht mehr ohne sie: Etwa zwei Millionen Deutsche sind medikamentenabhängig. Wie man die „schleichende Sucht“ erkennt und was man dagegen unternehmen kann, erklärt Suchtmediziner Stefan Kühnhold.

Herr Kühnhold, was genau versteht man unter einer Medikamentenabhängigkeit?

Eine Medikamentenabhängigkeit ist eine schwerwiegende Erkrankung mit tiefgreifenden Veränderungen des ganzen Menschen. In den meisten Fällen steht eine Befindlichkeitsstörung oder Erkrankung am Anfang. Das heißt, die Einnahme des Medikaments wurde aus guten Gründen vom behandelnden Arzt empfohlen. Werden die Medikamente dann aber zu lange, zu hoch dosiert oder ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen, entsteht eine Abhängigkeit.

Wie äußert sich diese Abhängigkeit?

Im Mittelpunkt steht das starke, unkontrollierbare Verlangen. Betroffene vernachlässigen private und berufliche Aktivitäten, um das Medikament zu beschaffen oder zu konsumieren. Außerdem fühlen sie sich schlecht, wenn sie es nicht bekommen, und werden dann für ihre Umgebung unleidlich. Auch körperlich finden sich viele Veränderungen: Aufgrund einer Toleranzentwicklung muss zum Beispiel die Dosis gesteigert werden, weil die Präparate andernfalls nicht mehr wirken. Wenn die Einnahme reduziert wird, kommt es zu Entzugserscheinungen wie Unruhe, Schlafstörung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzrasen und Schwitzen.

Welche Medikamente spielen hier die wichtigste Rolle?

Es gibt drei große Gruppen, die eine wichtige Rolle spielen: Zum einen die Benzodiazepine, also Schlafmittel, die beruhigen, müde machen und Ängste und Anspannungen nehmen. Besonders häufig werden in den letzten Jahren auch die sogenannten Z-Substanzen (Zopiclon, Zolpidem; Anm. d. Red.) als Schlafmittel konsumiert. Bei der dritten Gruppe handelt es sich um Opiode: starke und sehr starke Schmerzmittel wie Tramadol oder Tilidin.





STEFAN KÜHNHOLD

ist Chefarzt der
Abteilung Sucht-
medizin der LWL-
Kliniken Warstein
und Lippstadt
des Landschafts-
verbandes West-
falen-Lippe (LWL).



Es ist oft die Rede von der „schleichenden Sucht“. Was bedeutet das?

Viele Betroffene, die in unsere Klinik kommen, erzählen die gleiche Geschichte: Nach einem schweren Lebensereignis oder einer Verletzung erhielten sie vom Arzt ein Medikament zur Linderung der Beschwerden. Zu Beginn ging es ihnen auch besser. Dann aber gewöhnte sich der Körper an die Substanz und die Wirkung ließ nach, woraufhin die Schlafstörungen oder Schmerzen wieder zunahmen. Weil Arzt und Betroffener die Beschwerden dann fälschlicherweise auf die Störung zurückführten und nicht auf die Entzugssymptome, erschien ihnen die weitere Einnahme als einzige Lösung – und die Abhängigkeit setzte sich fort.

Welche Folgen kann eine Abhängigkeit haben?

Wie erwähnt, führen die Medikamente zu einer deutlichen Gewöhnung. In solchen Fällen verspricht das Absetzen keine sofortige Linderung: Es braucht manchmal Monate, bis der Körper in einen halbwegs normalen Zustand zurückkehrt. Außerdem schränkt die Abhängigkeit die Lebensqualität deutlich ein und endet nicht selten in psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Auch Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sind mögliche Folgen.

Wie sehen die Behandlungsmöglichkeiten aus?

Spätestens wenn es einem nicht mehr selbst gelingt, aufzuhören, sollte man professionelle Hilfe aufsuchen. Dazu wäre, je nach Störung, der Schmerztherapeut, Schlafmediziner oder Psychiater der nächste Ansprechpartner. Während der Behandlung wird dann schrittweise die Dosis reduziert. Zudem gibt es für Abhängige ein dichtes Netz von Suchtberatungen, die zum Beispiel bei der Suche nach Selbsthilfegruppen helfen. Scheitert die ambulante Therapie, hat sich der Aufenthalt in spezialisierten psychiatrischen Kliniken bewährt.

BEI ANRUF: ARZT

24 Stunden am Tag,
365 Tage im Jahr: Unser
Ärzte-Telefon gibt Ihnen
die Möglichkeit, sich mit
gesundheitlichen und
medizinischen Fragen
an einen Arzt zu wenden.
So verbinden wir Sie
unter der Telefonnummer
0800 1060109 direkt mit
einem Facharzt. Unter
**heimat-krankenkasse.de/
aerzte-telefon** erfahren
Sie mehr.

ACHTUNG, SUCHTGEFAHR!

Auch frei verkäufliche Medi-
kamente können abhängig
machen: So handelt es sich
zum Beispiel bei der Nasen-
spraysucht um ein weit
verbreitetes Phänomen
in Deutschland. Wie man
die Sucht erkennt und
bekämpft, lesen Sie in
unserem Fitmacher-Blog!



www.fitmacher.de

ICH BIN DANN MAL **KURZ WEG**

Ob im Yogastudio oder zu Hause auf dem Kissen: Meditation hat längst den Sprung aus der Spiritualitätsecke geschafft und ist weit verbreitet. Aber warum eigentlich? Und ist es so einfach, wie es aussieht? Unsere Redakteurin hat eine Weile gebraucht, bis sie sich mit der „inneren Einkehr“ anfreundete. Ein Erfahrungsbericht.

Etwa 60.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Nur ein Bruchteil davon ist positiv, wie Studien belegen. Zum Glück aber müssen wir uns nicht damit abfinden. Mentale Techniken und Meditationen können helfen, zur Ruhe zu kommen und unseren Gedanken einen Schubs in die richtige Richtung zu geben. Wer regelmäßig meditiert, ist entspannter, achtsamer und fokussierter, sagt die Forschung. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen auf die positiven Effekte der konzentrierten Auszeit schwören.

GANZ IM HIER UND JETZT SEIN?

Auch ich war motiviert: Entspannungsmusik angemacht, Lotussitz eingenommen, Augen geschlossen und los ging's mit der „inneren Einkehr“. So zumindest hatte ich es mir vorgestellt. Aber: Fehlanzeige. Jedes Mal, wenn ich mich im Meditieren versuchte, scheiterte ich. Mir fiel ein, was noch auf der Einkaufsliste fehlte, ich dachte daran, dass ich vergessen hatte, einer Freundin zum Geburtstag zu gratulieren oder einen Termin für den TÜV zu vereinbaren. Und dann war ich genervt. Von mir selbst und von der Situation. Ich begann, mich vom Meditieren gestresst zu fühlen, weil ich vermeintlich Wichtigeres zu tun hatte. Aber ist das wirklich so? Wie oft schon hatte ich bemerkt, dass ich öfter mal zur Ruhe kommen, abschalten müsste von den kleinen und großen Dingen, die einen tagsüber so beschäftigen.



MEDITATION FÜR EINSTEIGER

1. Finden Sie eine Position, die bequem ist, egal ob sitzend oder liegend.
2. Stellen Sie sich einen Timer mit einem angenehmen Ton auf elf Minuten.
3. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, alle Muskeln des Körpers locker zu lassen.
4. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: Beginnen Sie nun beim Einatmen innerlich langsam bis vier zu zählen, beim Ausatmen zählen Sie langsam bis sechs. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis der Timer erklingt. Falls zwischendurch störende Gedanken kommen: einfach kurz ohne Wertung wahrnehmen und wieder gehen lassen.
5. Schenken Sie sich ein Lächeln, während Sie die Augen öffnen.
6. Nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie sich jetzt fühlen.

Im Yoga-Urlaub fand ich Hilfe bei meinem „Meditationsproblem“. Dort zeigte mir die Yoga- und Meditationslehrerin eine Atemtechnik, die für Anfänger besonders gut geeignet ist: Sie leitete mich an, vier Sekunden einzuatmen und sechs Sekunden aus. Immer wieder und wieder, elf Minuten lang. Und spätestens bei der fünften Wiederholung war der ewige Strom der Gedanken und Gefühle verschwunden. Als ich meine Augen langsam wieder öffnete, fühlte ich mich entspannt und ausgeglichen. Ich war ganz im Hier und Jetzt angekommen. Endlich.

WISSENSCHAFT BELEGT POSITIVE WIRKUNG

Wenn wir die gesamte Aufmerksamkeit auf die ein- und ausströmende Luft richten, haben wir immer etwas, zu dem wir wieder zurückkehren können, falls die Gedanken abschweifen. Aber was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir meditieren? Laut Wissenschaft ermöglicht uns das bewusste Atmen, den Vagusnerv im Hirn zu stimulieren, der eine zentrale Rolle bei der Kommunikation zwischen Gehirn und Körper spielt. Auf diese Weise werden Herzschlag, Blutdruck, Muskelspannung und Stresslevel gesenkt. Untersuchungen zeigen darüber hinaus positive Effekte bei Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, Schmerzen und vielen weiteren gesundheitlichen Problemen. Es gibt also genug Gründe, diese kleinen Auszeiten so oft wie möglich in den Alltag zu integrieren. Das habe mittlerweile auch ich erkannt.



ENTSPANNTER IM ALLTAG

Auch die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Körper und Geist ist mittlerweile belegt. Im zertifizierten Online-Training „Achtsamkeit und Entspannung online“ unseres Partners Fitbase erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag bewusster und gelassener angehen. Durch praktische Übungen und Informationen entkommen Sie eingefahrenen Verhaltensmustern und handeln selbstbestimmter. Mehr Infos gibt es auf:

heimat-krankenkasse.de/achtsamkeit

STRESSFREI MIT MBSR

MBSR? Was ist das denn? MBSR steht für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Dabei handelt es sich um ein gezieltes Programm, das effektiv gegen psychische Belastungen und Schmerzen hilft. Wenn Sie wissen wollen, was genau dahintersteckt und wie die Übungen Ihnen zu innerer Harmonie verhelfen, dann hören Sie doch einfach mal in unseren Podcast rein. Die Folge „Stressfrei mit MBSR“ finden Sie auf unserer Website und bei allen gängigen Streamingdiensten.



www.fitmacher.de

APFEL ODER BIRNE?

„Man kann keine Äpfel mit Birnen vergleichen!“ Oder etwa doch? Wir blicken unter die Schalen und stellen fest: Beide Kernobstgewächse bringen uns mit ihren Nährstoffen und Vitaminen gesund und munter durch den Winter. Was die beiden trotzdem unterscheidet, klärt der direkte Vergleich.



Voller Vitamin C

Äpfel punkten als wertvolle Vitamin-C-Speicher: Mit bis zu 35 Milligramm pro Apfel nehmen wir im Vergleich zur Birne mehr als doppelt so viel Vitamin C auf. Das Vitamin regt den Stoffwechsel an und schützt unsere Zellen.



Spitzenreiter

25,5 Kilogramm Äpfel verspeist jeder von uns im Jahr. Damit avanciert der Apfel zum beliebtesten Obst in Deutschland vor Bananen, die es auf 11,4 Kilogramm pro Kopf bringen. Die Birne kommt jährlich nur auf 2,6 Kilogramm.



Echtes Powerfood

Mehr noch als Birnen sind Äpfel echte Energiebomben, denn in ihnen stecken bis zu 120 Milligramm Kalium: Der Mineralstoff regelt den Flüssigkeitsgehalt der Zellen und stärkt Nerven, Muskulatur und das Herz.



Die Kalorienbilanz

Mit rund 68 Kalorien bringt ein Apfel weniger auf die Waage als die Birne (circa 73 Kalorien). Das lässt ihn in der Kalorientabelle zwar geringfügig besser dastehen, für eine gesunde, kalorienarme Ernährung eignen sich aber beide Obstsorten.



Gut für den Magen

Birnen besitzen mit gerade einmal einem bis drei Gramm pro Liter einen noch geringeren Fruchtsäuregehalt als Äpfel, die ebenfalls schon zu den magenschonenden Obstsorten zählen. Gerade für Menschen mit einem empfindlichen Magen erweist sich die Birne also als idealer Snack.



Für die Schwangerschaft

14 Mikrogramm Folsäure speichert eine Birne, etwa dreimal so viel wie ein Apfel. Das Vitamin unterstützt das Gehirn, die Zellteilung und Blutbildung. Unter anderem dank dieser Eigenschaften eignen sich die süßen Birnen hervorragend für Schwangere.



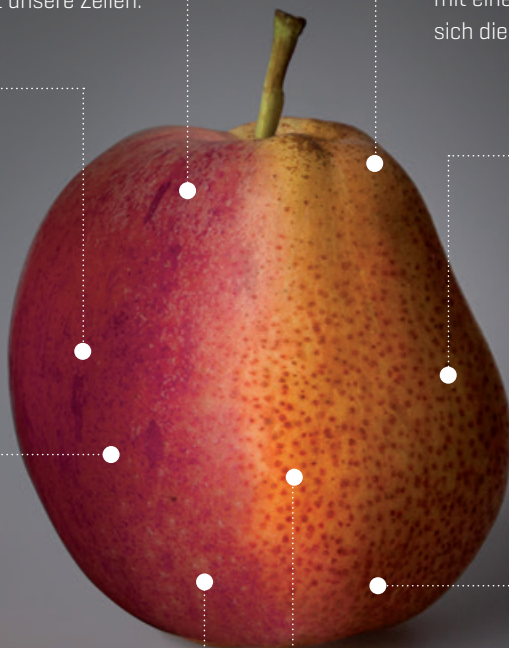
Kalzium-Lieferant

Kalzium gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen für unseren Körper. Es stärkt Knochen, Zähne und Muskeln. Wer eine Birne isst, nimmt circa zehn Milligramm Kalzium zu sich – doppelt so viel wie über einen Apfel.



Süße Angelegenheit

Birnen tragen weniger Fruchtsäure, aber genauso viel Fruchtzucker wie Äpfel mit sich herum. Dadurch schmecken sie süßlicher, bieten sich an für herzhaftes Speisen und erfreuen sich u. a. in der französischen Küche großer Beliebtheit.



SCHMECKT NACH WEIHNACHTEN!



APFEL-BIRNEN- CRUMBLE

1. Äpfel und Birnen schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Form geben und mit dem Zitronensaft, Zimt und 60 g Zucker mischen.

2. Den restlichen Zucker mit dem Mehl und der Zitronenschale mischen, Butter zugeben und alles zunächst mit einem Knethaken, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Streusel über das Obst geben.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C auf der mittleren Schiene bei Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

4. Mit geschlagener Zimt-Vanille-Sahne servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 ½ Äpfel
- 1 ½ Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Zimt
- 80 g Zucker, braun
- 50 g Mehl
- ½ EL Zitrone, Abrieb
- 30 g Butter, warme
- ½ Becher Schlagsahne
- ½ TL Vanillezucker
- ½ Prise Zimt





Fünf Fragen, fünf Antworten mit ...

CATHY HUMMELS

TV-Moderatorin, Model, Autorin und Influencerin: *Cathy Hummels ist ein echtes Allroundtalent – und bekannt für ihren aktiven und gesunden Lebensstil. Wir haben mit der 32-Jährigen über Ernährung, Fitness – und Depressionen gesprochen.*

Wie sie zu mentaler Stärke gefunden hat, erzählt Cathy Hummels auch in ihrem Buch „Mein Umweg zum Glück“

WIR BELOHNNEN VORSORGE UND FITNESS

Aktive Gesundheitsvorsorge liegt Ihnen am Herzen? Sie sind sportlich aktiv oder nutzen regelmäßig die gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen? Dann sollten Sie an unserem Bonusprogramm teilnehmen! Wir belohnen gesundheitliches Engagement mit einer Prämie von bis zu 150 Euro im Jahr. Mehr Informationen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm

Hallo Cathy! Ein gesunder Lebensstil, was bedeutet das für dich?

Ein gesunder Lebensstil bedeutet für mich, eine Balance zu finden zwischen Körper und Geist und grundsätzlich achtsam zu sein, indem man sich gesund ernährt, ausreichend Sport macht, sich aber auch hin und wieder mal etwas gönnt. Diese Balance ist mir sehr wichtig, in erster Linie aber bedeutet es für mich, glücklich zu sein.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine gesunde Ernährung.

Was kommt bei dir auf den Tisch?

Hauptsächlich naturbelassene und saisonale Bio-Lebensmittel. Bei mir kommen viele Gemüsesorten, Obst, Fisch und Nüsse auf den Tisch. Ich versuche, auf Konservierungsstoffe zu verzichten, und esse kein Fast Food oder weißen Zucker. Und bei Milchprodukten greife ich auf vegane Alternativen zurück. Meine Ernährung ist also sehr clean.

Neben Ernährung spielt auch Sport eine wichtige Rolle in deinem Leben. Wie hältst du dich fit?

Ich mache jeden Tag Sport, Yoga oder Barre-Training (intensives Training an der Ballettstange, Anm. d. Red.). Ich habe jetzt auch

meine eigene Barre-App herausgebracht. Außerdem versuche ich, meine Yoga-Blöcke, Hanteln und alles Weitere immer mitzunehmen, wenn ich reise. Eigentlich kann man überall Sport machen, wenn man das möchte.

Du meinstest, glücklich zu sein, sei dir das Wichtigste. Du kennst aber auch die andere Seite: In deiner Jugend hattest du Depressionen. Wie hast du diese Krise überwunden?

Das war ein sehr, sehr langer Prozess, der über zehn Jahre gedauert hat. Aber ich glaube, „überwunden“ ist das falsche Wort. Ich bin für meine Verhältnisse sehr, sehr gesund. Ich habe bestimmte Methoden, die ich bediene und die Routinen schaffen, sodass es mir gut geht. Vor allem aber braucht es etwas, an dem man sich festhalten kann. So gewinnt man an Sicherheit und Selbstwertgefühl.

Hast du ein bestimmtes Lebensmotto, das dir Kraft gibt?

Ich habe verschiedene Lebensmottos. Eines, das immer geht und einfach stimmt, ist: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Oft liegen die Dinge so nah vor einem und man sieht sie nicht, weil man sich zu leicht von anderen Dingen blenden lässt – dabei sind wir alle selber für unser Glück verantwortlich.

LÖSUNG
IN DER
NÄCHSTEN
AUSGABE

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER, LIEBE GEWINNSPIELBEGEISTERTE,

eigentlich waren Sie es gewohnt, an dieser Stelle eine Gewinnspielfrage zu beantworten – und damit an unserer beliebten Verlosung teilzunehmen. Leider aber müssen wir zukünftig auf Gewinnspiele und Verlosungen aller Art verzichten. Aufgrund neuer Bestimmungen ist es gesetzlichen Krankenkassen ab sofort nicht mehr erlaubt, Produkte Dritter zu bewerben bzw. zu verlosen. Wir bitten Sie um Verständnis und wünschen Ihnen stattdessen viel Spaß beim Ausfüllen unseres neuen Kreuzworträtsels.

Körpertrainingsmethode	↙	Gymnastikgerät	Form des Fitnesstrainings	unbestimmter Artikel	höchste Spielkarte	↘	etwas riskieren	jap. Form des Ringkampfs	↙	zusammenzählen	↘	medizinisch: Hexenschuss	Mutter (Kose-name)	↙	Hafenstadt in Libyen	↘	Stadt in Oberitalien
↘			↘	↻16	↘		entzündet, verletzt	↘	↻4			↘	↘		↻3		
Inselgruppe im Atlantik	↻6	flüssiges Fett		Weltreligion	↘	↻7				Teil der Hand		↘	↘				die Ackerkurme lockern
↘		↘	↻10		Schilf, Röhricht	Wüste in Innerasien					↻15	Tee-, Arzneipflanze			↻18		
großer asiat. Singvogel, Star				Laubbaum, Heilpflanze	↘			↻2	lateinisch: Sei gegrüßt!	Abk. für Europäische Zentralbank			Witz, Scherz (engl.)			↻19	
↘			↻11	nordamerik. Wapitihirsch		törichter Mensch					↻5	langschwänziger Papagei		↻13		Geliebte des Zeus	
Heilpaste		rechter Nebenfluss der Donau			↘	↻12	chem. Zeichen für Radium	↘	↻8	Abk. für Elektrokardiogramm			↘	↘			
undichte Stelle	↘	↻14			unverändert bestehen bleiben							ein Sternbild				↻9	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel „Happy Eating“ lautete „9 Stunden“. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Seit über einem Jahr begleitet das schöne Heimat-Lätzchen unseren Felix nun schon bei vielen Mahlzeiten. Lieben Dank nochmal dafür!«

Familie D. aus Bielefeld

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Heimat Krankenkasse,

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

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

Chefredakteur: Dennis Salge; **Redaktion:** Maximilian Kothe, Rebecca Schirge;

Kreativdirektor: Uwe Burmeister; **Grafik:** Leonie Kleinebekel;

Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: Shutterstock (S. 3, 9, 21); freepik.com (S. 4, 5, 10–11, 14, 24);

iStock (S. 3, 4, 16, 20); Jennifer Sanchez (S. 1, 2, 6–7, 9); Patrick Pollmeier (S. 15);

Celina Hentschel (S. 3); Katharina Hinze (S. 18); Lukas Holzmeier (S. 19);

Heimat Krankenkasse (S. 12); LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein (S. 17);

Patrick Amos (S. 3, 22)



www.fsc.org

MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C105048

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.



Kennen Sie schon unseren Fitmacher-Podcast?

Monat für Monat bekommen Sie dort eine neue Folge mit spannenden Experten-Interviews zu Gesundheitsthemen rund um die Familie. Hören Sie doch mal rein!

HIER GIBT'S WAS
AUF DIE OHREN!

Den Fitmacher-Podcast finden Sie auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) und überall da, wo es Podcasts gibt.

