

Fitmacher

WAS STEHT DA?

Immer mehr Kinder und Jugendliche sind kurzsichtig

HEIMAT DIGITAL

Schnell, einfach, papierlos:
unsere neue ServiceApp

DEN TAGEN MEHR LEBEN GEBEN

Andrea Hoffmann ist
Palliativpflegerin –
und liebt ihren Job

**UNSERE
EXPERTIN
EVELYNE
MÜLLER**

CORONA UND DIE PSYCHE

Was kann man tun, um mental gesund
durch die Krise zu kommen?

www.fitmacher.de



Den Blick nach vorn richten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit vier Ausgaben unseres Fitmacher-Magazins begleitet uns nun schon die Corona-Pandemie. Immer wiederkehrende Einschränkungen, Belastungen und Ängste – das vergangene Jahr hat Ihnen allen sicherlich viel abverlangt. Uns war es daher wichtig, Ihnen in dieser Ausgabe vor allem mit positiven

Anregungen zur Seite zu stehen. Besonders bewegt hat uns dabei die Geschichte der Palliativpflegerin, die uns trotz ihres belastenden Jobs mit so viel Lebensfreude und Motivation überrascht hat (siehe Seite 6–9). Zudem haben wir auf den Seiten 10–12 viele Tipps für Sie gesammelt, wie sich auch Ihr Alltag wieder etwas leichter anfühlen könnte. Bei alledem richten wir unseren Blick weiterhin auf die Impfkampagne des Bundes und der Länder. Denn je mehr Menschen geimpft sind, desto stärker dürfen wir darauf hoffen, wieder mehr Geselligkeit und Lebensfreude in unseren Alltag einkehren zu lassen. Das wünsche ich uns allen!

Den Alltag erleichtern – unter diesem Motto steht auch die neue ServiceApp der Heimat Krankenkasse. Wir freuen uns sehr, Ihnen mit unserer App die Möglichkeit zu bieten, bequem und papierlos mit uns zu kommunizieren. Ob Sie eine Rechnung oder Ihre Krankschreibung einreichen, Ihre Adresse ändern oder eine Mitgliedsbescheinigung anfordern möchten – all das und noch viel mehr erledigen Sie in unserer ServiceApp mit wenigen Klicks. Auch die Briefe der Heimat Krankenkasse landen auf Ihren Wunsch zukünftig direkt in Ihrem digitalen Postfach. Welche Vorteile Ihnen die App noch bietet und wie Sie sich ganz einfach für die Nutzung registrieren, lesen Sie auf den Seiten 16–17.

Ich wünsche Ihnen viele positive Momente und Entwicklungen in den nächsten Monaten. Bleiben Sie gesund!

Klemens Kläsener

Ihr Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Palliativpflegerin Andrea Hoffmann würde ihren Job gegen keinen anderen eintauschen

CORONAVIRUS

Wie sich die Pandemie auf die Psyche auswirkt

10

PSST!

Wenn es zwischen den Zehen juckt – Tabuthema Fußpilz

13

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Der Gesundheitsfonds

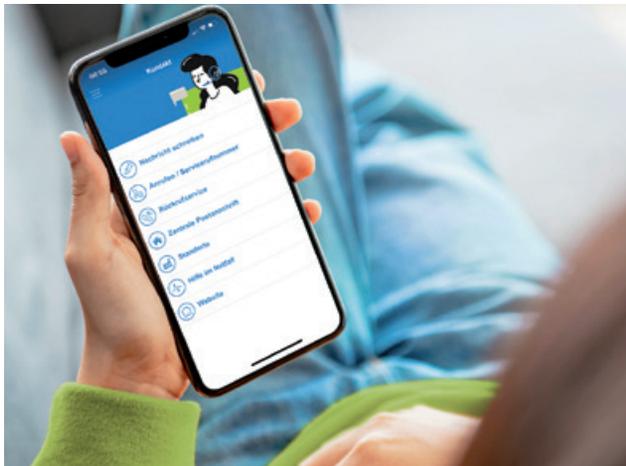
14

AUS DER HEIMAT

Vorstandsvergütung

15

16



HEIMAT DIGITAL

Die neue ServiceApp für Versicherte

18



KÖRPER & WISSEN

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Kurzsichtigkeit

20



ERNÄHRUNG

Was bringt eine basische Ernährung?

22



IM INTERVIEW

Ausgeglichen und naturverbunden: Fernanda Brandao

News

4

Rätsel/Impressum

23

FITMACHER IM NETZ

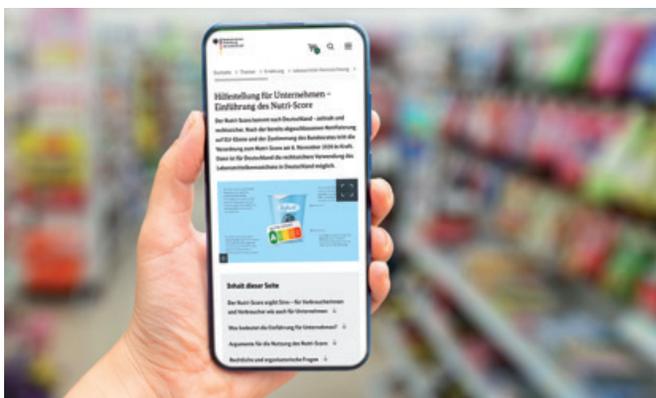
Motivation gefällig? Bitte schön! Wenn Ihre Motivation mal wieder den Kürzeren zieht gegenüber dem inneren Schweinehund, helfen wir Ihnen auf die Sprünge! Auf den Fitmacher-Kanälen dreht sich im April alles um Motivation. Was es mit intrinsischer und extrinsischer Motivation auf sich hat und welche Rolle unsere Hormone spielen, lesen Sie in unserem Blog. Im Podcast wiederum erfahren Sie, wie man Kinder motiviert, sich mehr zu bewegen oder gesund zu essen. Werfen Sie am besten immer wieder einen Blick in die Fitmacher-Kanäle – und freuen Sie sich Monat für Monat auf verschiedene Schwerpunktthemen!

www.fitmacher.de



GRÜNES LICHT FÜR DEN NUTRI-SCORE

Der Besuch im Supermarkt kann eine Herausforderung sein: Lange Zutatenlisten und Tabellen lassen uns häufig nur erahnen, wie nährstoffreich und gesund die Lebensmittel wirklich sind. Um den gesunden Einkauf zu erleichtern, hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft zu Beginn dieses Jahres den sogenannten Nutri-Score eingeführt.



Das bunte Ampelsystem ist auf der Vorderseite der Verpackungen zu finden und basiert auf einer fünfstufigen Farbskala, die den Nährwertgehalt eines Produktes visualisieren soll. So steht zum Beispiel das dunkelgrüne A für Lebensmittel mit gesunden Inhaltsstoffen wie Obst, Gemüse, Ballaststoffen und Proteinen – und Rot für unerwünschte Zutaten wie Zucker, Fett und große Mengen Salz. Die Hersteller in Deutschland sind zwar nicht verpflichtet, den Nutri-Score auf die Verpackungen zu drucken, zahlreiche Unternehmen aber setzen die Lebensmittel-Ampel schon ein. Den meisten Experten zufolge handelt es sich beim Nutri-Score um ein sinnvolles Instrument zur Aufklärung. Einige aber kritisieren die stark vereinfachte Einteilung in fünf Kategorien – denn die werde der komplexen Zusammensetzung von Lebensmitteln nicht wirklich gerecht.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

47 Prozent

aller Deutschen haben in ihrem Leben schon mindestens einmal Blut gespendet. Eine Aktion, die Leben rettet: Bis zu 4,5 Millionen Konserven des wichtigen Stoffs werden jedes Jahr benötigt, um unter anderem Schwerekrankte und Unfallopfer zu versorgen. Allerdings spenden nur drei Prozent der Bevölkerung regelmäßig – zu wenig, um den notwendigen Bedarf zu decken!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



3,7 Stunden

verbringt der durchschnittliche Mobilfunknutzer täglich vor dem Smartphone. Zum Vergleich: Im Jahr 2014 belief sich die Zeit vor dem kleinen Bildschirm noch auf 1,8 Stunden am Tag! Heute nimmt das Smartphone immer mehr Platz im Alltag ein, unter anderem für Spiele, Einkäufe und Bankgeschäfte. Was die intensive Smartphone-Nutzung mit unseren Augen macht, lesen Sie auf den Seiten 18–19.

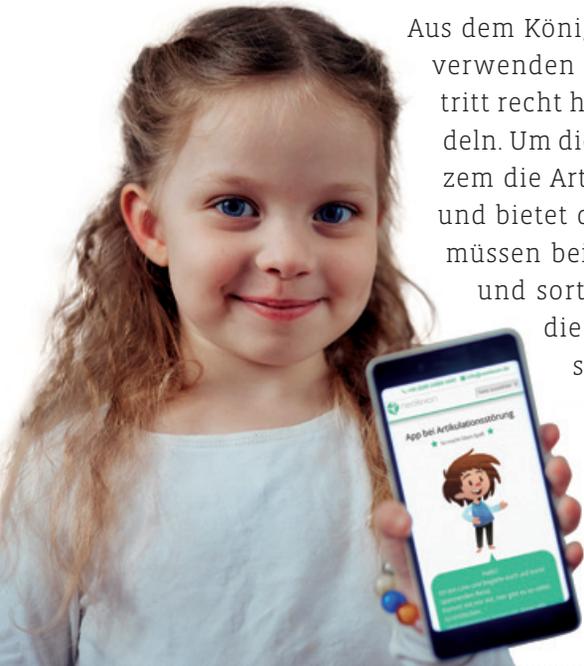
Quelle: State of Mobile Report 2020

Jeder vierte

Deutsche ist im Straßenverkehr schon einmal am Steuer eingeschlafen – und sei es auch nur für ein paar Sekunden. Experten sprechen in diesen Fällen von Sekundenschlaf, der lebensgefährlich enden kann. Denn schon in drei Sekunden legen wir bei 100 km/h über 80 Meter „blinde Strecke“ zurück. Bei Müdigkeit sollte man daher unbedingt haltmachen und erst einmal eine gehörige Portion Schlaf tanken!

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

RICHTIG SPRECHEN LERNEN MIT NEUER APP



Aus dem König wird „Tönig“. Und aus der Soße die „Schoose“. Wenn Kinder Laute falsch verwenden oder aussprechen, liegt eine Artikulationsstörung vor. Dieses Phänomen tritt recht häufig auf, lässt sich aber sprachtherapeutisch oder logopädisch gut behandeln. Um die Kleinen bei den Sprechübungen spielerisch zu motivieren, gibt es seit Kurzem die Artikulations-App „neolexon“. Die App ergänzt die logopädische Behandlung und bietet den therapeutischen Bedürfnissen angepasste Spielmoduleinheiten an: So müssen beispielsweise von der Hauptfigur Lino Bilder in einer Bibliothek gefunden und sortiert werden, die bestimmte Ziellaute enthalten. Generell gilt: Je fleißiger die Kinder üben, umso mehr Möglichkeiten haben sie, die App zu individualisieren und Lino einzigartig zu machen. Der behandelnde Sprachtherapeut aktiviert entsprechend der Therapiephase eines von fünf Spielmodulen und kann aus einem Lautinventar mit über 800 kindgerechten Wörtern wählen. Am Ende können die Kinder zusammen mit dem Therapeuten hören, ob die Übungen von Erfolg gekrönt waren. Ob und wie Ihr Kind die „neolexon“-App kostenfrei für sechs Monate nutzen kann, lesen Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/neolexon

VIEL RAUCH UM NICHTS?

„Hast du mal Feuer?“ Diese Frage stellen heute immer weniger Raucher, denn die E-Zigarette ist auf dem Vormarsch: Jeder Achte greift mittlerweile zur modernen Dampftechnik. Statt wie zuvor an Tabak und Rauch zieht man heute an Liquiden und Aerosolen. Doch über die Langzeitfolgen der neuen Zigarette ist bisher wenig bekannt. Zwar zeigen Studien, dass sie etwas weniger schädlich sind als klassischer Tabak – ungesund aber bleiben sie trotzdem. Forscher aus den USA warnen jetzt vor zunehmenden Lungen- und Herz-Kreislauf-Beschwerden, die durch Giftstoffe und krebserregende Substanzen in der nikotinhaltigen Flüssigkeit von E-Zigaretten ausgelöst werden können. Über den erzeugten Dampf atmen Raucher feinste Partikel ein, die sich tief in der Lunge festsetzen können. Auch Suchtforscher schlagen Alarm: Laut einer breit angelegten Studie der University of California haben Jugendliche, die schon zur E-Zigarette gegriffen haben, ein doppelt so hohes Risiko, später auch zur Tabakzigarette zu greifen.



FACHBEGRIFF

ERKLÄRT

WAS IST SKOLIOSE?

Als Skoliose bezeichnen Ärzte eine Fehlstellung der Wirbelsäule, die um die Längsseite verbogen und seitlich um mindestens zehn Grad gedreht ist. Der Zustand kann sowohl angeboren sein als auch durch Unfälle oder bestimmte Erkrankungen auftreten. Wichtig ist in jedem Fall eine frühzeitige Diagnose, um langfristige Schäden an der Wirbelsäule und den umliegenden Organen zu verhindern.



Andrea Hoffmann schiebt den Visitenwagen ans Bett von Frau Klein. Frau Klein ist 77 Jahre alt und wird nicht mehr lange leben. Einige Tage, vielleicht Wochen. Auf dem Fensterbrett stehen Glockenblumen und Tulpen. Die Frühlingssonne taucht das Zimmer in leuchtende Farben. Frau Klein zupft ihre Rüschenbluse zurecht. „Sitzt meine Frisur?“, lacht sie und Andrea Hoffmann lacht mit. Als pflegerische Leiterin auf einer Palliativstation ist sie Tag für Tag mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert – und motiviert sich trotzdem immer wieder, mit einem Lächeln zur Arbeit zu gehen.

Die meisten Menschen sprechen nicht über den Tod und geben ihm keinen Platz im Alltag. Auf der Palliativstation des Josephs-Hospitals in Warendorf ist das nicht so. Hier gehört der Tod dazu. Hier landen unheilbar erkrankte und austherapierte Menschen, für die der Tod unausweichlich ist. Was sich trist und bedrückend anhört, sieht in der Realität aber ganz anders aus. Die Zimmer sind freundlich und lichtdurchflutet. Im Aufenthaltsraum sitzen zwei ältere Herren bei einer Tasse Kaffee zusammen. Es herrscht eine warme, offene Atmosphäre. „Das hier ist keine Trauerstation“, sagt Andrea Hoffmann. Die gelernte Krankenschwester hat mehr als 20 Jahre in der Inneren Medizin des Josephs-Hospitals gearbeitet. Nach einer 160-stündigen Weiterbildung entschied sie sich 2016, auf die neu geschaffene Palliativstation zu wechseln.





AUS LIEBE ZUM LEBEN

Der Tod gehört zum Leben – und für Andrea Hoffmann zum Alltag. Die Palliativpflegerin begleitet Menschen auf ihrem letzten Lebensweg und will ihren Beruf gegen keinen anderen in der Welt eintauschen.

„Es ist eine herausfordernde Tätigkeit, die einem viel abverlangt, aber auch sehr viel gibt. Für mich ist es einer der schönsten Berufe, die es gibt.“

Das Thema Sterben werde häufig an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Außenstehende würden oft fragen, warum sie ihren Beruf so sehr liebe. Für Andrea Hoffmann ist das leicht zu beantworten: Die Dankbarkeit und Wertschätzung der Patienten würden ihr jedes Mal aufs Neue beweisen, das Richtige zu tun. Ein privater Schicksalsschlag hat sie einst dazu bewogen, sich mit der Endlichkeit des Seins auseinanderzusetzen – und darin bestärkt, Sterbende zu begleiten. „Mein Vater starb an Krebs, und so haben meine Familie und ich miterlebt, wie gut es ihm tat, den letzten Lebensweg nicht alleine zu gehen.“

DEN TAGEN MEHR LEBEN GEBEN

Das Ziel der klassischen Medizin ist es, zu heilen. Die Palliativmedizin will Leiden lindern, wo Heilung nicht mehr möglich ist. Sie will die Lebensqualität der Menschen steigern, ganz gleich, wie kurz die verbleibende Zeit sein mag. Zwei bis drei Wochen liegen die Patienten in der Regel auf einer Palliativstation, bis sie entweder nach Hause mit ambulanter Unterstützung, in ein Pflegeheim oder Hospiz entlassen werden. Menschliche Nähe und Zuwendung sind in dieser Zeit die wichtigste Währung. Andrea Hoffmann hört zu, tröstet, manchmal hält sie auch einfach nur die Hand der Erkrankten. „Es entsteht ein so enges Vertrauensverhältnis zu den Patienten und Angehörigen. Das ist schon etwas ganz Besonderes“, schwärmt die pflegerische Leiterin. Unterstützung erfährt sie dabei von einem fächerübergreifenden Team aus Krankenschwestern, Palliativ-Care-Fachkräften,

DIE WURZELN DER PALLIATIVMEDIZIN

Den Weg in den Tod neu zu überdenken und sterbenskranken Menschen im sozialen und spirituellen Bereich beizustehen: Dieser Vision widmete sich Dr. Cicely Saunders [1918–2005], die als Wegbereiterin der modernen Palliativmedizin gilt. Seither setzen sich Palliativstationen das Ziel, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und sie zum Sterben nach Hause oder in ein Hospiz zu entlassen.

Psychologen, Seelsorgern, Sozialarbeitern und unterschiedlichen Therapeuten. Die ganzheitliche Therapie ermöglicht es, Symptome, aber auch Wünsche der Patienten zu entdecken, die sonst vermutlich verborgen blieben. Die Bedürfnisse reichen von Medikamenten über Massagen und Aromaöle bis hin zu Lieblingsmahlzeiten. Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben – dieser Leitgedanke prägt die Arbeit des ganzen Teams. Die lebensfrohe Frau erinnert sich gerne an die schönen und faszinierenden Momente, die sie in den letzten Jahren erleben durfte. Unvergessen bleibt ihr eine Patientin, die kurz vor ihrem Tod ein letztes Mal den Tanzfilm „Dirty Dancing“ schauen wollte. „Also hat sich eine Kollegin zusammen mit ihr vor den Fernseher gesetzt und gemeinsam geschmachtet. Das war toll“, lacht die 45-Jährige.

AUF DIE INNERE HALTUNG KOMMT ES AN

Derart unbeschwert wie beim „Dirty Dancing“-Abend geht es aber natürlich nicht immer zu. Der Tod und Momente der Trauer sind auf einer Palliativstation allgegenwärtig. Die meisten der unheilbar erkrankten Patienten leiden an Krebs. Und der macht auch vor jüngeren Menschen nicht halt. Oft reißt die Diagnose den Menschen den Boden unter den Füßen weg und lässt sie verzweifeln. Und das gilt nicht nur für die Patienten und Angehörigen, sondern hin und wieder auch für die Pflegerinnen. „Natürlich gibt es Fälle, die auch uns zum Weinen bringen und die wir



mit nach Hause nehmen“, räumt Andrea Hoffmann ein. Trotzdem schöpft sie immer wieder neue Motivation, zur Arbeit zu gehen – und sterbenden Menschen Zeit und Mut zu schenken. Ein festes privates Fundament, Ausgeglichenheit und der enge Austausch mit dem Team helfen ihr, loszulassen und abzuschalten. Und so sieht sie sowohl die schönen als auch die traurigen Momente auf der Arbeit als einzigartige Erfahrungen, die sie bereichern. „Palliativmedizin ist eine innere Haltung“, ist Andrea Hoffmann überzeugt. Gefragt sind Empathie, Fingerspitzengefühl und Intuition, um helfen zu können und eine persönliche

Beziehung aufzubauen. „Wir schenken den Menschen Zeit, Kraft und Trost – und bekommen dafür unendlich viel Liebe zurück.“

Es ist ein schöner, sonniger Frühlingstag. Durch das gekippte Fenster strömt frische, klare Luft. Die Tulpen blühen in kräftigem Rot. Andrea Hoffmann hilft Frau Klein in den Rollstuhl und schiebt sie in den Aufenthaltsraum. Die alte Dame freut sich: Die älteste Tochter kommt heute zu Besuch. Und auch Andrea Hoffmann freut sich: auf den nächsten Arbeitstag und Erfahrungen, die sie immer wieder aufs Neue motivieren.

SCHWERPUNKTTHEMA MOTIVATION

Ich bin motiviert, hört man oft. Oder das Gegenteil: Da fehlt mir die Motivation. Aber was genau bedeutet das eigentlich, Motivation? Und wie schaffen wir es, uns zur Arbeit, zum Sport, Abnehmen und Lernen durchzurufen? Die Fitmacher-Kanäle widmen sich im April komplett dem Thema Motivation. Im Podcast geht es darum, wie man Kindern gesunden Ehrgeiz vermittelt, ohne zu übertreiben. Was man machen kann, um beim Abnehmen durchzuhalten und weitere spannende Hintergrundartikel lesen Sie im Blog. Wir freuen uns auf Sie!



CORONA UND DIE PSYCHE

Die Corona-Pandemie hält die Welt in Atem – und bedroht auch die Seele: Immer mehr Menschen geraten an ihre psychische Belastungsgrenze. Das zeigt die steigende Nachfrage nach Psychotherapeuten.



Alleinstehende, die noch einsamer sind als zuvor, weil sie keine Freunde mehr treffen dürfen. Eltern, die Heimunterricht und Homeoffice unter einen Hut bringen müssen und kurz vor dem Nervenzusammenbruch stehen. Selbstständige und Angestellte, die um ihre Existenzen fürchten müssen. Die Corona-Pandemie drückt auf das seelische Gleichgewicht der Menschen. „Die Nachfrage nach Psychotherapie hat während der Krise stark zugenommen“, sagt Gebhard Hentschel, Bundesvorsitzender der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPTV). Das bestätigt auch eine Umfrage

unter mehr als 4.500 Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: Demnach sind die Patientenfragen im Februar 2021 verglichen zum Vorjahreszeitraum um durchschnittlich 40 Prozent in die Höhe geschnellt. Behandelt werden müssen vor allem Angstsymptome und je nach Alter auch Depressionen. Für die Betroffenen bedeutet der Ansturm mitunter eine echte Geduldssprobe: Mehr als die Hälfte der Erkrankten muss länger als einen Monat auf ein Erstgespräch warten, ergab die Umfrage. Immerhin ist der Großteil der Therapeuten gewappnet: 77 Prozent der Praxen böten inzwischen psychotherapeutische Telefon- und Videositzungen an, um Patienten akut zu behandeln.

FAMILIEN UND JUNGE MENSCHEN TRIFFT ES BESONDERS HART

Was die Corona-Krise mit der Psyche macht, zeigt auch eine breit angelegte Studie, die die Universität Erfurt in Zusammenarbeit mit dem Robert-Koch-Institut (RKI) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

durchgeführt hat. Mehr als 54 Prozent der Bundesbürger empfinden ihre persönliche Situation demnach als belastend, Stand: März 2021. Vergleicht man diese Zahlen mit denen vom letzten September, fällt auf: Das Belastungsempfinden ist in allen Altersgruppen deutlich gestiegen. Das gilt insbesondere für Familien mit Kindern unter 14 Jahren und junge Menschen unter 30, weil sie psychisch oft noch nicht so gefestigt sind wie Ältere und stärker unter den Kontaktbeschränkungen leiden. Was die Menschen konkret umtreibt, ist dabei höchst unterschiedlich. Mal sind es Unsicherheiten bezüglich der Corona-Maßnahmen, die immer wieder angepasst, verlängert oder verschärft werden. Mal sind es finanzielle Sorgen und Überforderung. Was aber fast alle eint, ist die Angst, selber zu erkranken oder eine geliebte Person infolge einer tödlich verlaufenden Infektion zu verlieren.

Was man konkret tun kann, um das seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren, lesen Sie im folgenden Interview.

„DIE KRISE SCHLÄGT FAST ALLEN MENSCHEN AUFS GEMÜT“

Unsicherheit, Überforderung, Einsamkeit: Die Corona-Pandemie mutiert zu einer psychischen Dauerbelastung für die ganze Gesellschaft. Evelyne Müller gibt Tipps, wie man den Ausnahmezustand mental meistert.

Frau Müller, die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen haben enorme Auswirkungen auf die Psyche. Wie nehmen Sie diese Zeit wahr?

Es handelt sich um eine außergewöhnliche Situation und fast alle Menschen empfinden sie als psychisch belastend. Die Auswirkungen aber sind höchst unterschiedlich und abhängig vom Alter, Geschlecht und von den familiären Verhältnissen.

Welche Gruppen sind psychisch besonders belastet?

Es gibt viele verschiedene Gruppen mit ganz unterschiedlichen Problemen. Besonders häufig begegnen mir berufstätige Mütter, die im Zuge der Mehrfachbelastung durch Job, Haushalt und Heimunterricht überfordert sind. Auch Einsamkeit ist weit verbreitet: Wir Menschen sind Beziehungswesen, und Singles oder einsame Senioren enden aufgrund der Kontakt-

DEN STRESS BEWÄLTIGEN

Das Coronavirus und die damit verbundenen Einschränkungen bereiten enormen Stress. Umso wichtiger ist es, auch in der Krise einen kühlen Kopf zu bewahren und auf seine Gesundheit zu achten. Mit Programmen zur Stressprävention und -bewältigung möchten wir Ihnen helfen, besser mit Belastungen umzugehen. Dazu zählen verschiedene Gesundheitskurse, Online-Programme, aber auch der Lauf-Coach und Selbsthilfegruppen. Mehr Informationen gibt es unter heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung



EVELYNE MÜLLER

ist Religionspsychologin, Lebensberaterin und Speakerin in Bielefeld. Mit Vorträgen, Workshops und Online-Kursen hilft sie Menschen, psychisch stabil durch die Pandemie zu kommen. Mehr Informationen finden Sie auf fulfilled-life.de

beschränkungen nicht selten in sozialer Isolation. Parallel fühlen sich viele Menschen hilflos, weil sie die Situation nicht beeinflussen können. Das Wechselspiel von Lockerungen und Beschränkungen, die Meldungen über neue Virusvarianten – das alles kann zu Verunsicherungen führen.

Was raten Sie denn zum Beispiel berufstätigen Müttern, um stabil durch die Krise zu kommen?

Die gewohnten Strukturen sind weggefallen. Umso wichtiger ist es, Aufgaben neu zu planen und zu gewichten. Zu welcher Tageszeit kann ich mir Freiräume schaffen, um ungestört zu arbeiten? Wann kann ich meinem Kind bei den Hausaufgaben helfen? Und ist es wirklich wichtig, dass die Fenster schön sauber sind? Man muss Abstriche machen und sich vom Anspruch lösen, alles unter einen Hut zu bekommen. Auch der Partner sollte aktiv einbezogen werden: Eine Familie ist eine Gemeinschaft. Aufgaben wie Einkaufen oder Heimunterricht kann man auf mehreren Schultern verteilen, indem man sich abspricht und unterstützt.

Sie haben das Thema Einsamkeit bereits angesprochen. Vielen Menschen fehlt das Zusammensein. Was kann man dagegen tun?

Die Beschränkungen bedeuten räumliche Distanz, aber kein Kontaktverbot. Auch in diesen Zeiten kann man ein Gefühl der Verbundenheit zu anderen Menschen herstellen.

Man kann sich zu Telefon- und Videogesprächen verabreden. Auch Spaziergänge mit Freunden sind möglich. Man sollte nicht nur daran denken, was alles nicht geht, sondern das Beste aus der Situation machen und die Möglichkeiten voll ausschöpfen, die sich einem bieten.

Sie meinen, man soll den Fokus auf die positiven Dinge lenken?

Genau. Wer unter Ängsten leidet, sollte es vermeiden, ständig negative Nachrichten zu konsumieren. Vielleicht hilft es einem, sich jeden Abend vor dem Einschlafen Dinge ins Gedächtnis zu rufen oder aufzuschreiben, für die man dankbar sein kann. Es geht darum, das Gedankenkarussell zu stoppen und den Blick auf die positiven Dinge zu richten.



MEHR KONSUM VON ALKOHOL UND ZIGARETTEN

Keine Frage, Corona belastet die Psyche. Das ist aber nicht alles. Suchttherapeuten zufolge belastet die Pandemie immer mehr Menschen, die im Lockdown verstärkt zu Alkohol und Zigaretten greifen. Welche Ursachen dahinterstecken und wie man eine Sucht wieder loswird, lesen Sie in unserem spannenden Blog-Artikel auf [fitmacher.de/sucht-waehrend-corona](https://www.fitmacher.de/sucht-waehrend-corona)



Haben Sie weitere Erste-Hilfe-Tipps für die Seele?

Es ist wichtig, die Gedanken zu beruhigen. Das kann man über halbstündige Spaziergänge, ein Buch, aber auch Meditationen und Gebete schaffen. Sport und eine ausgewogene Ernährung wirken sich ebenfalls positiv aus. Alle diese Ruheinseln können einem helfen, ausgeglichener durch diese Zeit zu kommen.

PSST!
TABUTHEMA
FUSSPILZ

WENN ES ZWISCHEN DEN ZEHEN JUCKT ...

Er mag es warm und feucht, juckt und kann mitunter zu lästigen Entzündungen führen: Fußpilz. Wir zeigen Ihnen, wie man den kleinen, fieseln Erreger so schnell es geht loswird.

Ob im Winter, wenn wir in dicke Stiefel schlüpfen und eine feuchtwarme Fußumgebung schaffen. Oder wenn wir barfuß in der Sauna oder im Freibad unterwegs sind und er sich an die Haut heftet: Mit Fußpilz kann man sich blitzschnell anstecken. Etwa jeder dritte Deutsche ist mindestens einmal im Leben von der unangenehmen Hautinfektion betroffen. Die gute Nachricht: Fußpilz ist verhältnismäßig einfach zu bekämpfen.

Zunächst spüren wir nichts von den kleinen Erregern, obwohl sie es sich schon vor Wochen oder Monaten auf unserer Haut gemütlich gemacht haben. Entdeckt werden sie oft erst, wenn es zwischen den Zehen juckt, sich die Haut rot verfärbt oder kleine Risse und Bläschen auftreten. „Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, die Ansteckungsrisiken zu minimieren“, sagt Dr. Uta Schlossberger. Dazu gehört, in Freizeitbädern, Saunen und Gemeinschaftsduschen Badeschuhe zu tragen. Außerdem empfiehlt die Dermatologin, die Füße immer gründlich abzutrocknen. „Pilze lieben ein warmes und feuchtes Klima, weil sie darin

schnell gedeihen können.“ Auch enge, luftundurchlässige Schuhe und Strümpfe gilt es zu vermeiden, weil sie dem Fußpilz idealen Nährboden bieten. Gerade in Sicherheits- und Turnschuhen bildet sich hohe Fußfeuchtigkeit, wenn sie länger getragen werden. „Wer kann, sollte im Sommer so viel wie möglich barfuß laufen und offene Schuhe wie Sandalen tragen.“ Die Fachärztin rät zu Schuhen aus atmungsaktivem Leder und leichten Strümpfen aus Baumwolle. Die natürlichen Materialien saugen den Schweiß nicht auf, sondern leiten ihn nach außen ab. Außerdem sollte man die Füße regelmäßig mit warmem Wasser und milder Seife waschen, um die körpereigene Schutzschicht gegen Viren und Pilze aufrechtzuerhalten.

Vorsicht und richtige Hygiene sind also die wichtigsten Strategien gegen Fußpilz. Was aber, wenn der Pilz bereits Fuß gefasst hat? „Dann helfen rezeptfreie und in Apotheken erhältliche Salben, Cremes oder Sprays mit Antipilzwirkstoffen“, sagt Dr. Schlossberger. „Wer die Mittel regelmäßig aufträgt, ist den Fußpilz in der Regel nach einigen Wochen los.“



**DR. MED. UTA
SCHLOSSBERGER**

ist Fachärztin für
Dermatologie in Köln.

HAUTSACHE GESUND!

Frau Dr. Schlossberger weiß nicht nur, was man gegen Fußpilz unternehmen kann. Im Fitmacher-Podcast #17 erklärt sie auch, welche Tipps und Tricks gegen Akne helfen. Und wie man weitere typische Hautprobleme vermeidet, sehen Sie auf Youtube. Übrigens: Versicherte der Heimat Krankenkasse ab 18 Jahren können sich im Rahmen unseres Gesundheitskontos sogar jährlich eine Untersuchung zur Hautkrebsfrüherkennung bezuschussen lassen. Mehr Informationen finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge](https://www.heimat-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge)



www.fitmacher.de

DER GESUNDHEITSFONDS

Arztbesuche, Behandlungen im Krankenhaus, Arzneimittel, Therapien, Kuren und vieles mehr finanzieren die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten. Wie sie das alles bezahlen? Mit Geldern, die sie aus dem Gesundheitsfonds erhalten. Wie das funktioniert, erklärt Edith Gehring, Abteilungsleiterin „Finanzen“ bei der Heimat Krankenkasse.



EDITH GEHRING

Abteilungsleiterin „Finanzen“
bei der Heimat Krankenkasse

Frau Gehring, was verbirgt sich hinter dem Begriff Gesundheitsfonds?

Der Gesundheitsfonds ist wie ein großer Topf, in den sämtliche Beitragseinnahmen aller gesetzlichen Krankenkassen fließen. Der Krankenkassenbeitrag, den Sie monatlich bezahlen, landet also gar nicht direkt bei Ihrer Krankenkasse, sondern wird zunächst an den Gesundheitsfonds abgeführt. Die Gelder aus diesem großen Topf werden dann nach bestimmten Kriterien möglichst gerecht an die einzelnen Krankenkassen verteilt, damit diese die gesundheitliche Versorgung ihrer Versicherten finanzieren können. Da die Gelder aus dem Gesundheitsfonds oftmals nicht alle Ausgaben einer Krankenkasse decken können, erheben die Kassen in der Regel einen einkommensabhängigen Zusatzbeitrag.

Das heißt, der Beitrag, den ich für meine Krankenversicherung zahle, kommt gar nicht in der gleichen Höhe bei meiner Krankenkasse an?

Genau. Die Krankenkassen erhalten grundsätzlich für jeden Versicherten eine einheitliche Pauschale aus dem Gesundheitsfonds. Je nach Alter, Geschlecht oder Erkrankung des Versicherten fällt diese aber individuell höher oder niedriger aus. Ein praktisches Beispiel: Für einen chronisch erkrankten älteren Menschen erhält eine Krankenkasse mehr Geld als für einen gesunden jungen Menschen, da im ersten Fall in der Regel deutlich mehr Kosten für die gesundheitliche Versorgung anfallen. Man spricht hier vom sogenannten Risikostrukturausgleich. So kommt es dazu, dass beispielsweise ein junger, gesunder Arbeitnehmer mit einem Bruttoeinkommen von gut 4.000 Euro monatlich 650 Euro für seine Krankenversicherung bezahlt (davon übernimmt der Arbeitgeber übrigens die Hälfte). Tatsächlich kommen aber nur 125 Euro davon bei seiner Krankenkasse an. Denn nach der Theorie des Gesundheitsfonds wird die gesundheitliche Versorgung dieser Person die Krankenkasse ja verhältnismäßig wenig kosten. Bei einem einkommensschwachen, älteren oder kranken Menschen wäre der Effekt umgedreht: Sein Krankenkassenbeitrag ist eher niedrig und trotzdem erhält die Krankenkasse für seine Versicherung einen überdurchschnittlich hohen Beitrag aus dem Gesundheitsfonds.

Warum waren die Krankenkassen mit dem Gesundheitsfonds bislang trotzdem nicht so glücklich?

In den letzten Jahren wurde die Kritik am Gesundheitsfonds tatsächlich immer lauter und eine Vielzahl von Gutachten in Auftrag gegeben. Hauptkritikpunkt war, dass die Gelder ungerecht verteilt wurden. Manche Krankenkassen erhielten aufgrund ungenauer Kriterien zu viel Geld aus dem Fonds und konnten dadurch niedrigere Zusatzbeiträge anbieten. Mit Beginn des neuen Jahres sind einige Neuregelungen in Kraft getreten, um den finanziellen Ausgleich zwischen den Kassen noch zielgenauer zu machen. Bei der Berechnung, wie viel Geld eine Krankenkasse für einen Versicherten erhält, werden jetzt noch mehr Details berücksichtigt. Zum Beispiel wird jetzt auch die Region mit erfasst, in der ein Versicherter wohnt, da die Gesundheitsausgaben etwa in Städten durchschnittlich höher sind als in ländlichen Regionen.

Welche Auswirkungen haben die Neuerungen auf die Finanzsituation der Heimat Krankenkasse?

Die Heimat Krankenkasse zählt zu den Krankenkassen, die durch das bisherige System benachteiligt waren. Die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds reichten nicht aus, um unsere Ausgaben zu decken. Wir konnten zwar einen stabilen Zusatzbeitragssatz halten, aber auf Kosten unserer Rücklagen, die dadurch abgeschmolzen wurden. Die neue Reform verbessert die Situation für uns. Durch die gerechtere Verteilung der Gelder steigen ab diesem Jahr unsere Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds etwas an. Davon profitieren natürlich auch unsere Versicherten: Trotz aktueller Mehrausgaben durch die Corona-Pandemie sind wir im Unterschied zu vielen anderen Krankenkassen mit einem stabilen Zusatzbeitrag ins neue Jahr gestartet.

„HERVORRAGENDE“ TRANSPARENZ

Sie interessieren sich für Zahlen, Daten und Fakten rund um die Heimat Krankenkasse? Obwohl es für Krankenkassen keine gesetzliche Verpflichtung zur Transparenz gibt, stellen wir Ihnen auf unserer Website laufend aktuelle Informationen zu Finanzen und Leistungen der Heimat Krankenkasse zur Verfügung. Zum wiederholten Mal sind wir von FOCUS-MONEY für unsere offene Kommunikation ausgezeichnet worden. Das Magazin bescheinigt uns eine „hervorragende“ Transparenz.

Die wichtigsten Zahlen finden Sie in unserem jährlichen Geschäftsbericht: die Entwicklung unserer Mitgliederzahlen, unsere Einnahmen und Ausgaben, finanzielle Rücklagen und vieles mehr. Die jeweils aktuelle Version des Berichts stellen wir Ihnen auf unserer Website unter heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht zur Verfügung. Regelungen zu Selbstverwaltung, Mitgliedschaft, Leistungen und Beiträgen können Sie unserer Satzung entnehmen. Sie finden diese unter heimat-krankenkasse.de/satzung

Was verdienen eigentlich die Vorstände im System der gesetzlichen Krankenversicherung? In der unten stehenden Tabelle geben wir Ihnen einen Einblick in die Vergütung des Vorstands der Heimat Krankenkasse, des für uns zuständigen BKK-Landesverbands sowie des GKV-Spitzenverbands.

Sie haben weitere Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2020

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
Heimat Krankenkasse									
Vorstand	173.567 €	26.000 €	5.500 €	-	3.652 €	-	-	-	208.719 €
BKK-Landesverband NORDWEST									
Vorstand	183.600 €	-	B 5 BBesD - finanziert -	3.000 €	PKW-Leasingkosten /Jahr 3.116 €	-	-	-	189.716 €
GKV-Spitzenverband									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	-	49.728 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.728 €
stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	-	72.679 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	326.679 €
Vorstandsmitglied	250.000 €	-	30.484 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.484 €

DER HEIMAT SO NAH

DIE NEUE SERVICEAPP

Mit der neuen ServiceApp der Heimat Krankenkasse klären Sie Ihre Anliegen schnell, bequem und papierlos. Was unsere ServiceApp so alles kann, möchten wir Ihnen hier vorstellen.

DOKUMENTE AUSTAUSCHEN

Sie möchten Unterlagen bei uns einreichen? Ob Krankmeldung, Rechnungen oder andere Dokumente – laden Sie diese bequem in der ServiceApp hoch. Fotografieren Sie Ihre Unterlagen einfach mit der Kamera Ihres Smartphones ab. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Portokosten.

Wenn Sie den „elektronischen Briefempfang“ in der App aktivieren (siehe S. 17 unten), erhalten Sie unser Antwortschreiben ebenfalls direkt in Ihr elektronisches Postfach. Unnötige Wartezeit, die sonst durch den Postversand entsteht, entfällt. Und auch die Umwelt freut sich über die papierlose Kommunikation.

ÄNDERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN

Sie sind umgezogen, haben geheiratet oder eine neue Bankverbindung? Teilen Sie uns dies in wenigen Schritten über die ServiceApp mit!

SCHNELLER KONTAKT ZUR HEIMAT KRANKENKASSE

Sie haben eine Frage an uns? Nutzen Sie gerne unseren Rückrufservice oder unser Kontaktformular! Selbstverständlich finden Sie auch unsere wichtigsten Servicenummern in der App.



BESONDERER SERVICE

Wir bieten Ihnen eine Reihe weiterer nützlicher Funktionen im Rahmen unserer ServiceApp: Sie benötigen eine neue elektronische Gesundheitskarte, eine Mitgliedsbescheinigung oder einen Auslandskrankenschein? Mit nur wenigen Klicks erledigt! Nutzen Sie gerne auch unsere Reise-Impfschutzberatung, wenn es Sie mal wieder in die Ferne zieht. Zudem finden Sie exklusiv in unserer ServiceApp die Rubrik „Medikamente im Test“ – eine umfangreiche Arzneimittel-Datenbank von Stiftung Warentest. Über unsere ServiceApp haben Sie Zugriff auf die Testergebnisse von über 9.000 Arzneimitteln.



MAXIMALER DATENSCHUTZ

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten hatte in der Entwicklung der App für uns die höchste Priorität. Um sich für unsere ServiceApp registrieren zu können, benötigen Sie einen persönlichen Zugangsschlüssel, den wir Ihnen auf dem Postweg zusenden. Alle Daten innerhalb der ServiceApp werden über eine verschlüsselte Verbindung (SSL) übertragen und ausschließlich auf zertifizierten deutschen Servern gespeichert.

SO AKTIVIEREN SIE DEN ELEKTRONISCHEN BRIEFEMPfang

Sie möchten unsere Schreiben nicht mehr per Post, sondern über Ihr digitales Postfach der ServiceApp erhalten? Dann aktivieren Sie bitte innerhalb der App den „elektronischen Briefempfang“. Die Einstellung dazu finden Sie im „Datenschutzcenter“ der App, das sich im Rahmen der Registrierung automatisch öffnet. Möchten Sie die Einstellung erst später vornehmen oder wieder ändern, finden Sie das „Datenschutzcenter“ unter „Einstellungen“.

SO REGISTRIEREN SIE SICH

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie unsere neue ServiceApp gerne nutzen? Dann laden Sie die ServiceApp auf Ihr Smartphone oder Tablet und fordern Sie direkt über die App Ihre persönlichen Zugangsdaten an. Klicken Sie hierfür einfach auf den Button „Registrieren“. Ihren persönlichen Zugangsschlüssel erhalten Sie anschließend per Briefpost. Die Nutzung unserer ServiceApp ist freiwillig und für Versicherte der Heimat Krankenkasse ab 15 Jahren möglich. Unter den folgenden QR-Codes können Sie die „Heimat Krankenkasse ServiceApp“ herunterladen.

GOOGLE



APPLE



SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Unter heimat-krankenkasse.de/serviceapp finden Sie viele weitere Informationen zu unserer ServiceApp.

KIND, VERDIRB DIR NICHT DIE AUGEN!



DIE

20-20-20-REGEL

Die ständige Nahsicht auf Bildschirme verändert unsere Sehgewohnheiten – und kann auch erwachsene Augen enorm strapazieren.

Um Druckgefühle, Kopfschmerzen, schnelle Ermüdung und trockene, gereizte Augen zu vermeiden, empfehlen Mediziner die 20-20-20-Regel: Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt, das 20 Fuß entfernt ist. 20 Fuß entsprechen etwa sechs Metern. So gönnen Sie Ihren Augen eine wohlverdiente Pause, um sich zu entspannen.

Experten schlagen Alarm: Die Zahl kurzsichtiger Kinder und Jugendlicher steigt weltweit rasant an – auch in Deutschland trägt mehr als die Hälfte von ihnen Brille oder Kontaktlinsen. Warum das so ist und was man dagegen tun kann.

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Mit ihnen nehmen wir die Welt wahr. Die Augen selbst aber nehmen wir oft erst wahr, wenn sie nicht mehr so wollen, wie sie eigentlich sollten. Gerade in den Industrienationen leiden immer mehr Kinder und Jugendliche unter Kurzsichtigkeit: Sie sehen Nahes scharf, während Menschen und Gegenstände in der Ferne verschwommen erscheinen. „Wir sprechen hier von einer weltweiten Zunahme, die sich in Zukunft weiter verschlimmern dürfte“, sagt Prof. Dr. Bettina Wabbels von der Universitäts-Augenklinik Bonn. Eine Myopie, auch Kurzsichtigkeit genannt, entsteht, wenn es in der Kindheit oder Jugend zu einem verstärkten Wachstum des Augapfels und damit zu einem längeren Auge kommt. In solchen Fällen liegt der Brennpunkt, in dem sich die Lichtstrahlen bündeln, vor der Netzhaut – und weiter entfernte Objekte können nicht mehr gut erkannt werden. Die Frage, ob wir kurzsichtig werden oder nicht, entscheidet sich spätestens bis zum 21. Lebensjahr, wenn das Auge endgültig ausgewachsen ist. „Ist ein Auge einmal zu lang, wird es nicht mehr kürzer“, erklärt die Augenärztin. Die Weichen für eine Myopie werden also früh gestellt und umso wichtiger ist es, ihr in jungen Jahren einen Riegel vorzuschieben. Wie aber gelingt das?

DIE URSACHEN FÜR KURZSICHTIGKEIT

Über die Mechanismen, warum der Augapfel zu lang wird, diskutieren Experten schon seit Jahrzehnten. Klar ist: Eltern, die Brille oder Kontaktlinsen tragen, bekommen häufig auch Kinder mit eingeschränktem Sehvermögen. Genetische Veranlagung allein erklärt den enormen Zuwachs an Kurzsichtigen aber nur unzureichend, sagt Prof. Dr. Wabbels: „Myopie wird etwa zur Hälfte von den Genen und zur anderen Hälfte vom Lebensstil beeinflusst.“ Als eine Hauptursache gilt der ständige Blick auf Tablets, Smartphones und Co., der für einige Kinder von klein auf zum Alltag gehört. Mit zum Teil schlimmen Folgen. Denn die übermäßige Nahsicht auf kleine Bildschirme vor dem Gesicht beansprucht das visuelle System und geht mit einem starken Wachstumsreiz für das Auge einher. Auch das Freizeitverhalten heutiger Kinder und Jugendlicher spielt eine wichtige

Rolle. Weil sie weniger Zeit draußen im Freien verbringen als früher, bekommen ihre Augen zu wenig Tageslicht. Die Netzhaut setzt in der Folge geringere Mengen des Botenstoffs Dopamin frei, der das Augenwachstum bremst und es nicht länger werden lässt. „Zudem fehlt der Augenmuskulatur der regelmäßige Blick in die Ferne, um sich auszuruhen und zu entspannen“, sagt die Expertin. Brillen oder Kontaktlinsen müssen übrigens nicht die einzigen Folgen der Sehschwäche bleiben. Auch die Risiken für Netzhauterkrankungen oder den grünen Star steigen mit zunehmender Kurzsichtigkeit.

DAS HilFT GEGEN KURZSICHTIGKEIT BEI KINDERN

Damit es nicht so weit kommt, raten Experten zu einer Veränderung der Freizeit- und Lebensgewohnheiten. Studien zufolge sinkt das Risiko für Kurzsichtigkeit um bis zu ein Viertel, wenn Heranwachsende durchschnittlich zwei Stunden täglich unter freiem Himmel spielen. „Elektronische Medien sind sehr verlockend, speziell kleine Kinder sollten sie aber nicht allzu häufig nutzen, da die Augen sonst irreparable Schäden davontragen“, sagt Prof. Dr. Wabbels. Vor dem dritten Lebensjahr sollten Kinder ihrer Meinung nach nicht vor Smartphones, Tablets und Laptops gesetzt werden. Für Vier- bis Sechsjährige empfiehlt sie maximal 30 Minuten täglich. Grundschulkinder bis zehn Jahre sollten nicht länger als eine Stunde am Tag vor Displays verbringen. Ihr gehe es nicht darum, elektronische Medien zu verteufeln. Schließlich können auch permanentes Bücherlesen und die damit verbundene Nahsicht ein längeres Auge und Kurzsichtigkeit begünstigen. „Die deutliche Zunahme der Kurzsichtigen ist aber vor allem auf den frühen und intensiven Gebrauch von Tablets und Co. zurückzuführen.“ Das belegen vor allem Studien aus dem asiatischen Raum, wo die exzessive Nutzung elektronischer Medien noch ausgeprägter ist und bis zu 95 Prozent der jungen Erwachsenen kurzsichtig sind. Werfen Eltern aber früh einen Blick auf ein ausgewogenes Mediennutzungsverhalten, steigt die Chance, dem Nachwuchs Brille oder Kontaktlinsen zu ersparen.



PROF. DR. BETTINA WABELLS

Leiterin der Abteilung für Orthoptik und Neuroophthalmologie an der Universitäts-Augenklinik Bonn

IM AUGE BEHALTEN

Immer mehr Kinder leiden unter Kurzsichtigkeit. Umso wichtiger ist es, die Sehkraft schon in jungen Jahren regelmäßig zu überprüfen. Als Bestandteil der Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt helfen Augenuntersuchungen, mögliche Sehstörungen frühzeitig zu entdecken. Bei der Heimat Krankenkasse versicherte Kinder profitieren zudem vom Gesundheitsprogramm „BKK Starke Kids“, das zwei zusätzliche kostenfreie Augenuntersuchungen zwischen dem 5. und 14. sowie vom 20. bis 50. Lebensmonat beinhaltet. Mehr Informationen finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/bkk-starke-kids](https://www.heimat-krankenkasse.de/bkk-starke-kids)



BASISCHE ERNÄHRUNG – WAS IST DRAN?

Sie soll fit machen und Krankheiten vorbeugen: Basische Ernährung liegt im Trend. Was es damit auf sich hat und ob die Ernährungsweise wirklich die Gesundheit fördert, lesen Sie in diesem Artikel.

Das Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper verursacht Krankheiten. Diese alternativmedizinische Theorie hat ihren Ursprung im 17. Jahrhundert – und feierte in den letzten Jahren ihre Wiederauferstehung. Die Ernährungslehre hebt die besondere Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts hervor, der in Form des pH-Werts im Körper angegeben wird und bei gesunden Menschen etwa 7,4 beträgt. Einigen Ratgebern zufolge sinkt dieser Wert bedrohlich und es kommt zu einer „Übersäuerung“, wenn zu viele säurebildende Speisen auf dem Teller landen. „Sauer“ meint in diesem Fall also nicht den Geschmack der Lebensmittel, sondern ihre Wirkung im Körper und wie sie abgebaut werden. Zu den säurebildenden Speisen zählen unter anderem stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food und Fertigprodukte sowie Milcherzeugnisse, Fleisch, Fisch, Eier, Süßigkeiten und Weizenmehl. Übermäßiger Verzehr führe zu Übersäuerung, Müdigkeit, Erschöpfung und begünstige Erkrankungen wie Knochenschwund oder Diabetes. Um das zu vermeiden, wird eine dauerhaft basische Ernährung empfohlen. Denn nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Fruchtsäfte, Kräuter, Pilze, Sprossen und Nüsse regen die Basenbildung im Körper an – und sollen einer Übersäuerung damit entgegenwirken.

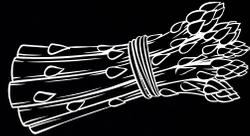
DER KÖRPER REGULIERT DEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT VON SELBST

Nehmen wir zu viele säurebildende Lebensmittel zu uns, muss sich der Körper in besonderem Maße anstrengen, den Säureüberschuss auszugleichen. Zahlreiche Diäten und

Basenkuren beruhen auf dieser Annahme. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aber rät von einem kompletten Verzicht auf säurebildende Lebensmittel ab, den so mancher Ratgeber propagiert. Langfristiges Basenfasten würde dem Körper sogar lebenswichtige Nährstoffe entziehen, weil die Ernährungsform auf Dauer zu einseitig wäre und auch manche „saure“ Lebensmittel wie Getreide und Milchprodukte zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Dank sogenannter Puffersysteme ist ein gesunder Körper zudem selbst in der Lage, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten. Bei einer ausgewogenen Ernährung können überschüssige Mengen an Säuren ganz einfach über die Lunge oder den Urin ausgeschieden werden. Die befürchtete Übersäuerung droht also nur Menschen, die aufgrund chronischer Nierenerkrankungen oder Diabetes ohnehin schon Probleme mit dem Stoffwechsel haben.

Entgegen den Behauptungen einiger Ratgeber ist eine streng basische Ernährung nicht nötig, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten – denn das schafft der Körper in der Regel alleine. Trotzdem ist es ratsam, den Verzehr bestimmter säurebildender Lebensmittel im gesunden Rahmen zu halten. Studien zufolge kann der übermäßige Genuss von Weißmehl, Zucker, Fleisch und Co. nämlich das Risiko für Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern. Das bedeutet aber nicht, dass alle säurebildenden Lebensmittel grundsätzlich schlecht sind. Stattdessen ist es wichtig, sie sinnvoll in einen ausgewogenen Speiseplan zu integrieren und zum Beispiel mit ausreichend Obst und Gemüse zu kombinieren.

ES IST SPARGELZEIT!



SPARGEL-SÜSSKARTOFFEL- PFANNE MIT KRÄUTERREIS

1. Zu Beginn den Reis je nach Packungsangabe mit Gemüsebrühe kochen. Anschließend die Enden von den grünen Spargelstangen entfernen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel in einer Pfanne mit Öl oder Butter anbraten.

2. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zum Spargel geben und anbraten. Zum Würzen kann man Salz nehmen und mit weiteren Zutaten wie Sesam ergänzen – je nach persönlicher Vorliebe. Die Kräuter waschen und zerkleinert zum gekochten Reis geben. Den Reis anschließend ziehen lassen.

3. Nachdem der Spargel und die Süßkartoffeln etwa zehn Minuten in der Pfanne angebraten wurden, einen Teelöffel Honig dazugeben und mischen. Anschließend etwas saure Sahne hinzufügen und alles dünsten. Zum Schluss den Reis mit dem Spargel-Süßkartoffel-Mix in einer Bowl oder auf einem Teller servieren. Guten Appetit!

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 250 g Naturreis
- Gemüsebrühe, nach Bedarf
- 600 g Spargel, grün
- Öl oder Butter zum Braten, nach Bedarf
- 1 dicke Süßkartoffel
- Salz, nach Bedarf
- 1 Bund Kräuter, gemischt und frisch [z. B. Basilikum, Petersilie, Majoran, Knoblauchgras etc.]
- 1 TL Honig
- saure Sahne [alternativ: Frischkäse], nach Bedarf

NÄHRWERTE PRO PORTION

Eiweiß	28 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	105 g
kcal	500



Fünf Fragen, fünf Antworten mit ...

FERNANDA BRANDAO

Sie ist Sängerin, Moderatorin, Fitnesstrainerin – und hat ein Hilfsprojekt für Ureinwohner im Amazonas ins Leben gerufen: Fernanda Brandao. Wir haben mit der gebürtigen Brasilianerin über Ausgeglichenheit und Naturverbundenheit gesprochen.

In ihrem Buch „Kaxinawa. Meine Reise zurück zu mir“ erzählt Fernanda Brandao von ihren Erfahrungen im Regenwald und den Anfängen ihres Hilfsprojekts.

LAUFEN LEICHT GEMACHT!

Es grünt und blüht, die Sonne scheint und die Temperaturen steigen:

Der Frühling ist der perfekte Zeitpunkt, um in die Laufsaison zu starten! Unser kostenloses Online-Programm Lauf-Coach richtet sich an alle, die einen Extra-Motivationsschub fürs Training in Corona-Zeiten wünschen – ganz gleich, ob man das erste Mal die Laufschuhe schnüren oder wieder einsteigen will.

Mehr Informationen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/lauf-coach

Hallo Fernanda! Wie sieht für dich ein ausgeglichenes Leben aus?

Ein gesundes Leben ist für mich ein ausgeglichenes Leben. Dazu gehören bewusste Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Und natürlich sollte es auch Freiraum für Spaß, Freude und Kreativität geben. Das Leben darf nicht nur aus Disziplin, Arbeit und Verzicht bestehen.

Gerade in Corona-Zeiten fällt es vielen Menschen schwer, sich aufzuraffen und fit zu halten. Hast du Tipps, wie man den inneren Schweinehund überwindet?

Es ist wichtig, eine Tagesstruktur beizubehalten. Sport kann ein wunderbarer Start in den Tag sein. Am besten morgens raus aus dem Bett und gleich auf die Matte. Auf Youtube findet man dazu kurze Work-outs mit mir, für Einsteiger und Fortgeschrittene. Und wenn es einem zu schwerfällt, sich aufzuraffen, kann schon ein Spaziergang an der frischen Luft helfen.

Du setzt dich nicht nur für einen gesunden, sondern auch einen nachhaltigen Lebensstil ein. Warum liegt dir das so am Herzen?

Weil wir nur diesen einen Körper haben, genauso wie nur diesen einen Planeten. Wir

benötigen beide für ein glückliches Leben. Ich wünsche mir, dass die Generationen nach uns noch sauberes Wasser und Wälder haben.

Das sind gute Stichworte. Du hast 2016 ein Hilfsprojekt im Amazonas gestartet. Möchtest du uns etwas davon erzählen?

Mein Projekt „Children of the Forgotten“ startete ich nach meinem ersten Besuch bei den indigenen Kaxinawa in Brasilien. Trotz indigener Vorfahren hatte ich vorher nie einen Bezug zu meiner Herkunft. Die Menschen dort kämpfen seit über 500 Jahren um den Regenwald, ihre Rechte, Heimat und Kultur. Mit meinem Projekt baue ich Brunnen und mache aufmerksam auf ihr Schicksal.

Gibt es etwas, das dich an der indigenen Kultur besonders beeindruckt?

Ihr ausgeprägter Sinn für Gemeinschaft und Zusammenhalt fasziniert mich. Die Kaxinawa strahlen so eine Ruhe und Verbundenheit zur Natur aus. Beeindruckend ist auch ihr uraltes Wissen über Heilung und Pflanzen. Inzwischen habe ich eine enge Beziehung zu einer indigenen Familie aufgebaut und zwei Patenkinder, die ich regelmäßig besuche.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER, LIEBE GEWINNSPIELBEGEISTERTE,

viele von Ihnen haben es schon in der letzten Ausgabe bemerkt: Aufgrund neuer gesetzlicher Bestimmungen ist es uns leider nicht mehr erlaubt, Gewinnspiele und Verlosungen zu veranstalten. Stattdessen finden Sie an dieser Stelle ab sofort ein spannendes Kreuzworträtsel aus der Welt der Gesundheit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Knobeln!

frühe Gesundheitsmaßnahmen	nordischer Hirsch, Elen	antreiben, anspornen	Sitz- und Liegemöbel	römischer Liebesgott	sehr starker Kaffee	in Ziffern dargestellt	Freundin von Tarzan	lebenswichtiger Wirkstoff	Geistlicher; Theologe
3	1	10	15	8					
ein Kegelspiel	Stadt in den Niederlanden	sportlich in Form	Geschwindigkeit	Held; Halbgott (griech. Myth.)	Krankenhaus	israelitischer König			Nachbarschaft
Bindewebs-faserstrang	2	16	Sinnesorgan	zum Nennwert (Bankw.)	brasilianische Fußball-legende	vollendet	9		
	Bad an der Lahn	Laubbaum, Rüster	14			langschwänziger Papagei			13
Wunddesinfektionsmittel	11	Abk. für Euer Ehren	Opernsolo-gesang	Spiel-, Wett-kampfkategorie	17	gefragt, begehrt, angesagt (engl.)	US-Filmstar: ... Hanks	7	Ton- und Daten-träger (Abk.)
Segelbefehl	Schaf-rasse						persönl. Fürwort (erste Person)		
ein Spurenelement	4	5	Stadt im Ruhr-gebiet	6		untere Rückenpartie	12		

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

Die richtige Lösung fürs Kreuzworträtsel aus der letzten Ausgabe lautete „Geburtsvorbereitung“.

UNSERE JÜNGSTEN LESER



„Vielen Dank für das schöne Geschenk! Unsere kleine Lisa liebt ihren Schmetterling, weil sie ihn so gut festhalten kann und er so schön knistert.“

Stefanie R. aus Halle

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: iStock (S. 2, 4, 9, 13, 18, 20–21); freepik.com (S. 3, 4–5, 16, 24); Kai Senf (S. 6–7); Evelyne Müller (S. 1, 11); Daniela Glunz (S. 3, 22); Andrea Hoffmann (S. 6, 7); Dermatologie am Kolumbahof (S. 13) Heimat Krankenkasse (S. 14); Universitäts-Augenklinik Bonn (S. 19)



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.

DER HEIMAT SO NAH

UNSERE NEUE SERVICEAPP

Sie haben eine Frage an uns? Sie möchten eine Krankmeldung einreichen oder brauchen eine Mitgliedsbescheinigung? Mithilfe der neuen ServiceApp klären Sie alle Ihre Anliegen schnell, bequem, papierlos – und mit nur wenigen Klicks! Weitere Informationen finden Sie unter

heimat-krankenkasse.de/serviceapp

Unter den folgenden QR-Codes können Sie die App herunterladen.



GOOGLE



APPLE

