

Fitmacher

SAFT DES LEBENS

Blut ist faszinierend und verrät viel über unsere Gesundheit

BABYGLÜCK

Sicher und geschützt durch die aufregendste Zeit des Lebens

DIE KUNST DER SELBST-BERUHINGUNG

Wie man lernt, besser mit Anspannung und Nervosität umzugehen

**UNSER
EXPERTE:**
DR. ACHIM
SCHMIDT

RÄDER UNTER STROM

Warum E-Bikes der Gesundheit guttun und worauf man achten sollte

www.fitmacher.de



Mit Schwung in den Sommer



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

geschlossene Fitnessstudios, verwaiste Sporthallen und Kontaktbeschränkungen haben unsere Bewegungsfreude in den vergangenen Monaten etwas gedrückt. Dafür hat der Individualsport im Freien einen deutlichen Aufschwung erlebt. Viele von Ihnen haben weitaus häufiger wandernd, joggend oder

radelnd die Natur genossen. Und dabei ganz nebenbei das Herz-Kreislauf-System und die körperliche Widerstandskraft gestärkt. Der Monat Juli steht bei der Heimat Krankenkasse daher ganz im Zeichen des Fahrrads. Lesen Sie auf den Seiten 18–19, warum auch das E-Bike einen wertvollen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten kann. Auf fitmacher.de sowie in unserem Podcast erhalten Sie viele weitere Infos zum gesunden Radeln mit der ganzen Familie.

Auch bei seelischen Belastungen kann regelmäßige Bewegung entspannend und wohltuend wirken. Manche Ereignisse in unserem Leben erhöhen den psychischen Druck in uns aber so stark, dass wir an unsere eigenen Grenzen stoßen. Für unsere Reportage auf den Seiten 6–9 haben wir eine junge Frau begleitet, die von den negativen Entwicklungen in ihrem Leben so überrannt wurde, dass sie erst ganz neue Mechanismen lernen musste, um den psychischen Stress zu bewältigen.

Ebenso hat die Pandemie bei vielen Menschen seelische Spuren hinterlassen – sei es durch Existenzsorgen, Überlastung, Vereinsamung oder eine tatsächliche Infektion. Mit umfangreichen Angeboten möchten wir Sie als Heimat Krankenkasse unterstützen, wieder zu mehr Fitness und Ausgeglichenheit zu finden. Lesen Sie mehr dazu unter heimat-krankenkasse.de/sport-und-bewegung sowie heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien, dass Sie umsichtig und zuversichtlich die Sommermonate genießen können.

Klemens Kläsener

Ihr Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Selbstberuhigung trainieren und
negative Emotionen regulieren

UNSER BLUT

Was der Saft des Lebens
über die Gesundheit verrät

10

PSST!

Wenn es brennt und juckt –
Tabuthema Scheidenpilz

13

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Fahrkosten

14

AUS DER HEIMAT

• Unsere neue ServiceApp
• Fragen Sie Anna

15

16



BABYGLÜCK

Leistungen und Beratungsangebote
in der Schwangerschaft

18



KÖRPER & WISSEN

Immer mehr Menschen
satteln aufs E-Bike um

20



ERNÄHRUNG

Was hat es mit Micro-
greens auf sich?

22



IM INTERVIEW

Dr. Anne Fleck über die
Kraft gesunder Ernährung

News

4

Rätsel/Impressum

23

...

FITMACHER IM NETZ

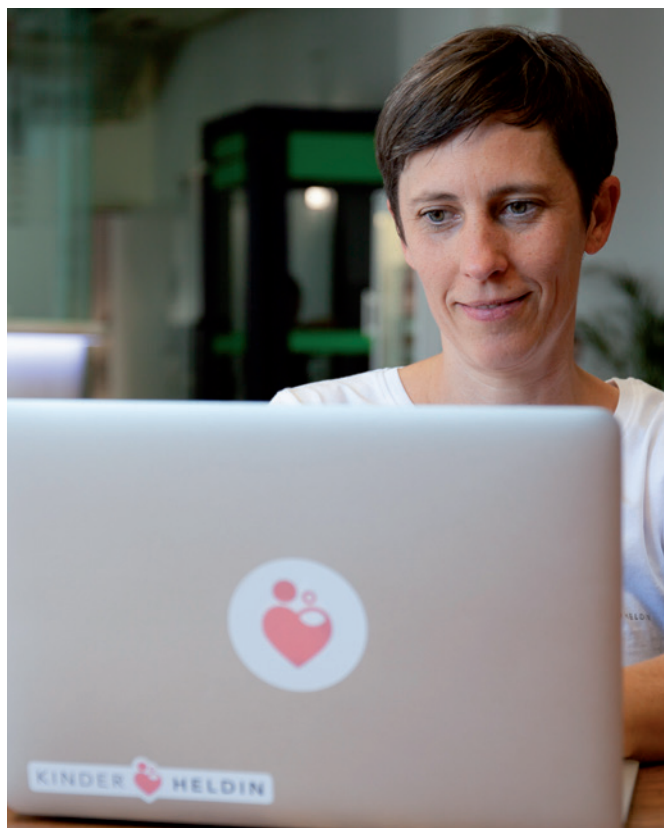
Sie interessieren sich für Gesundheit, Fitness und Ernährung? Sie würden gerne tiefer in Themen einsteigen und vielfältige Perspektiven kennenlernen? Auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) finden Sie ab sofort alle Ratgeberartikel, Videos und Podcasts zu unseren Schwerpunktthemen der letzten Monate auf einen Blick. Falls Sie also wissen möchten, ob uns Milch stark oder krank macht oder was die Ursachen anhaltender Müdigkeit sein können, schauen Sie gerne in die Rubrik „Topthemen“!

www.fitmacher.de



ZEIT FÜR HELDEN

Mehr als 70 Prozent – so viele Schwangere und junge Mütter klagen über Einsamkeit und Isolation in Corona-Zeiten. Das zeigt eine Studie des Telemedizinunternehmens Kinderheldin.



Die digitale Hebammenhilfe wendet sich an Frauen mit Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Kind, die sich vielleicht gerade in der Pandemie oft hilflos fühlen. Das Onlineangebot von Kinderheldin wurde vor Kurzem um einen Rückbildungskurs und einen Geburtsvorbereitungskurs auf Englisch ergänzt. Für Versicherte der Heimat Krankenkasse stehen beide Onlinekurse ab sofort kostenfrei zur Verfügung. Mehr Informationen finden Sie auf heimat-krankenkasse.de/kinderheldin.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

Etwa ein Viertel

aller Menschen leidet einmal im Leben unter einer Angststörung. Das können zum Beispiel plötzliche, unerwartete Panikanfälle sein, Ängste vor überfüllten Räumen oder weiten Plätzen, vor Spritzen, anderen Menschen oder ständige Sorgen, ohne recht zu wissen, weshalb. Wie sich Ängste äußern können und man sie bekämpfen kann, erfahren Sie auch auf fitmacher.de.

Quelle: Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)

18 Prozent

der Deutschen zwischen 60 und 69 Jahren erreichen das von der WHO empfohlene Aktivitätsniveau von 2,5 Stunden pro Woche. Damit sind zum Beispiel Spaziergänge, Radtouren oder leichte Gartenarbeiten gemeint. Ein aktiver Lebensstil hilft, Blutzuckerwerte in Schach zu halten, den Blutdruck zu senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

25 Gramm

Nüsse und Mandeln täglich stärken das Herz, fördern die Konzentration und senken den Cholesterinspiegel. Hervorgerufen werden die positiven Effekte durch Magnesium, Eisen, günstige Fettsäuren, Ballaststoffe und zahlreiche Vitamine. 25 Gramm entsprechen dabei etwa einer Handvoll. Idealerweise verzehrt man die gesunden Kraftpakete ungesalzen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



ARZTBESUCHE NICHT AUFSCHIEBEN

Die Brust schmerzt? Der Zahn pocht? Der Termin zur Krebsvorsorge steht an? In Corona-Zeiten meiden manche Menschen den Gang zum Arzt, weil sie sich nicht mit dem Virus infizieren wollen. Studien zufolge haben 2020 mehr als 20 Prozent der Befragten Kontroll- oder Vorsorgetermine beim Arzt verstreichen lassen. Das ist auf den ersten Blick verständlich – unter Umständen aber gefährlich. Gerade bei akuten Beschwerden sollte man Arztbesuche nicht aufschieben, denn das Verschleppen oder eine zu späte Behandlung kann ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen.

Auch geplante Operationen und wichtige Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen wie Check-ups und Hautkrebs-Screenings gilt es nicht auf die lange Bank zu schieben. Herz-Kreislauf-Probleme und Tumoren machen schließlich keinen halt vor Corona und sollten früh entdeckt werden. Zumal die Angst, sich im Wartezimmer mit dem Coronavirus anzustecken, in der Regel unbegründet ist. Schon seit Beginn der Pandemie sorgen Praxen und Kliniken mit hohen Hygiene- und Sicherheitsstandards wirksam vor.



SIE SIND GEFRAGT!

Der Körper wächst, die Unsicherheit auch. Und die Sexualität erwacht. Die Pubertät wirft für Jugendliche, aber auch Eltern viele Fragen auf – höchste Zeit also, sie zu beantworten. In unserem Podcast dreht sich im September alles um diese aufregende Phase. Haben Sie besondere Themenwünsche oder Fragen, die wir mit unserem Experten besprechen sollen? Dann senden Sie uns gerne Ihre Ideen an **podcast@heimat-krankenkasse.de** oder direkt als Sprachnachricht über unseren Instagram-Kanal! Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!



FACHBEGRIFF

ERKLÄRT

WAS IST EIN HALLUX VALGUS?

Der Hallux valgus ist auch als Ballenzeh bekannt und gilt als die häufigste Fußfehlstellung. Er kann vererbt werden oder entstehen, wenn die Füße dauerhaft in hochhackigen und spitz zulaufenden Pumps oder High Heels eingequetscht und verformt werden. Dabei verbreitert sich der vordere Teil des Fußes und der große Zeh knickt nach außen ab. Ein Hallux valgus lässt sich nicht rückgängig machen – Einlagen, Schienen und Gymnastik können die Beschwerden aber lindern.



DIE KUNST DER SELBSTBERUHHIGUNG

Ärger, Wut und negativer Stress rauben Energie und Lebensfreude. Wie wir lernen können, uns selbst zu beruhigen und damit gut für uns zu sorgen.

Kurz nach der Geburt ihrer gemeinsamen Tochter wird Maren S. von ihrem Mann verlassen. Die Trennung kommt für die 33-Jährige einem Erdbeben gleich. Die Tatsache, nun allein den Alltag mit Linda bewältigen zu müssen, ist hart. Hinzu kommen permanenter Zeitmangel, Einsamkeit und finanzielle Engpässe. Für die junge Frau ist die Situation extrem belastend: niemand da zu Hause, der mit anpackt, der sich mitfreut, mit dem sie sich austauschen kann. Sören setzt noch einen drauf, will keinen Unterhalt zahlen und hält abgemachte Besuchszeiten nicht ein. Obendrein macht er ihr Erziehungsvorschriften, beleidigt sie, selten kommt ein sachliches Gespräch zustande. Immer wieder fliegen die Fetzen. Maren schlägt eine Mediation vor, er lehnt ab. Dann nimmt sie sich einen Anwalt, um ihre Rechte einzufordern. Alleinerziehend kann sie ihren Beruf als Krankenschwester nicht mehr ausüben, kann keinen Schichtdienst übernehmen. Wegen der Corona-Einschränkungen bricht außerdem ihr soziales Netzwerk zusammen. Bewerbungsgespräche und Arztbesuche sind derzeit nur möglich, wenn ihre Mutter aus Niedersachsen nach Berlin kommt, um Linda zu betreuen. Sogar mal eben den Müll runterzubringen, wird zur Herausforderung – entweder die Kleine schläft oder muss mitkommen. Nächste Nacht liegt Maren wach und weint: „Doch so wütend ich auf Sören bin, er ist und bleibt ihr Vater. Ich kann und will ihn nicht aus meinem Leben löschen.“

In jedem Leben kann es zu Krisen kommen, die uns an den Rand des Aushaltbaren bringen: eine Scheidung, Kündigung im Job, ein stressiger Umzug wegen steigender Miete,

eine unheilbare Erkrankung. Aber auch weniger einschneidende Vorfälle im Alltag können uns die Nerven rauben: Da springt das Auto nicht an, dreht der Nachbar um Mitternacht laut Musik auf, hat die Urlaubsreise nicht gehalten, was der Katalog versprochen. Oder man muss wieder Überstunden leisten und hat einfach zu wenig Zeit für sich selbst. Die Liste ist lang und zu kurz unser Hilfskonzept, wie wir mit derartigen Situationen umgehen, ohne dabei die Nerven zu verlieren. Genau deshalb ist es wichtig, die Fähigkeit zu entwickeln, negative Affekte, innere Anspannung und Nervosität gezielt herunterregeln zu können.

VON VORBILDERN LERNEN

Um die eigenen Gefühlsausbrüche zunächst besser zu verstehen, sollte man wissen, dass ein Hochschnellen emotionaler Erregung neurobiologische Gründe hat. Solange die Erregung im niedrigen mittleren Bereich liegt, gelingt es uns meist gut, durch erhöhte Aufmerksamkeit oder beruhigende Gedanken die Anspannung auszuhalten. Manchmal kann man sich bewusst machen, dass unangenehme Momente bald vorübergehen oder vielleicht nicht noch einmal auftreten.

Wenn der innere Stresspegel jedoch weiter steigt, wird es problematisch, da emotionale Areale des Gehirns die kognitiven so lange blockieren, bis die Erregung abgeklungen ist. In solchen Momenten greifen wir unbewusst auf Strategien zurück, die weniger Denkleistung erfordern. Das hat die Natur so eingerichtet. Erst wenn es uns gelingt, uns selbst zu beruhigen, klappt es wieder mit dem „klaren Denken“.



Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung ist uns nicht angeboren, da dieser Mechanismus aus dem Blickwinkel der Evolution nicht überlebenswichtig war. Deshalb steht er uns in entsprechenden Situationen nicht zur Verfügung – und wir brüllen herum.

Übrigens: Babys, die früher in der Wildnis laut schrien, hatten bessere Überlebenschancen. Sie konnten dadurch den Eltern signalisieren, dass Gefahr droht, wenn zum Beispiel eine haarige Schnauze ins Blickfeld gelangte. Von daher war panisches Geschrei als Teil des menschlichen Verhaltensrepertoires durchaus sinnvoll.

Wie man es schafft, sich zu beruhigen, lernen Kinder von ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen. Dafür brauchen sie Vorbilder. „Vor allem die Bindungserfahrungen der ersten drei Jahre sind wichtig“, so der Bremer Hirnforscher Gerhard Roth. Selbstberuhigung muss man tatsächlich vorgelebt bekommen, sonst wird so agiert, wie man es sich unwillkürlich irgendwo abgeschaut hat. Außerdem kann unser

EXPERTEN EMPFEHLEN IN AKUTEN SITUATIONEN FOLGENDES:

- Bewusst auf das Atmen konzentrieren. Es verlangsamt unser Denken und entspannt. Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten, acht Sekunden ausatmen. Wenn möglich, die Augen schließen. Das mehrmals wiederholen.
- Aus der Situation gehen. Dreimal in die Luft boxen. Langsam bis zehn zählen. Den Satz „Du bist ganz ruhig!“ sagen beziehungsweise denken. Das erleichtert, seine Impulse zu kontrollieren.
- Den Fokus auf die Sinneseindrücke im Raum lenken: drei Dinge, die ich sehe, drei Dinge, die ich höre, drei Dinge, die ich gerade spüre.
- Eine Körperhaltung einnehmen, die man in sicheren, guten, freudvollen Situationen hat.

Gehirn zunächst nicht zwischen wichtigen Vorfällen und Bagatellen unterscheiden: „Passiert irgendetwas, kommt es zu einer schnellen Stressreaktion. Dabei ist es dem Gehirn erst einmal egal, ob ein Glas vom Tisch klirrend zu Boden fällt oder in der Nachbarwohnung ein Feuer ausbricht“, sagt die Neurobiologin und Psychologin Dr. Nicole Strüber. „Das alles löst in uns Alarmbereitschaft aus. Während wir uns im ersten Fall normalerweise schnell wieder beruhigen und die Scherben zusammenfügen, kommt es im zweiten Fall zu einer anhaltenden Stressreaktion, bei der Cortisol freigesetzt wird. Nun heißt die Botschaft: Hier ist gerade etwas absolut wichtig! Handle schnell, ohne lange darüber nachzudenken. Arbeite mit Tunnelblick daran, den Stress zu beseitigen!“

Auch unsere Gene spielen mit hinein. Ob wir häufig zornig oder ängstlich reagieren, zu Traurigkeit oder Frohsinn neigen, ist in uns angelegt: Auf 30 bis 50 Prozent schätzen Wissenschaftler den genetischen Einfluss auf unser Temperament.

SELBSTBERUHIGUNG LÄSST SICH TRAINIEREN

Maren entschied schließlich, eine Psychotherapie zu beginnen, da sie den inneren Schmerz nicht mehr bewältigen konnte. Das hat ihr geholfen zu lernen, den emotionalen Aufruhr niedrig zu halten oder gar zu vermeiden, damit sich ihr Nervensystem beruhigt und sie aus der Stressschleife aussteigen kann. Sie beschreibt die Versuche, sich selbst besser beruhigen zu können, wie eine Achterbahnfahrt, es geht auf und ab, mal gelingt es besser, mal schlechter, manchmal leider noch gar nicht.

Das Gute jedoch: Selbstberuhigung lässt sich trainieren wie ein Muskel. Also, Training, immer wieder, immer wieder.

In Gesprächen mit ihrer Psychologin versucht die junge Frau, Stress auslösende Erlebnisse mit der bisherigen Lebenserfahrung zu verbinden, um dadurch ärgerliche und als bedrohlich erlebte Situationen zu relativieren, diese zu differenzieren und von der Bewertungsebene her zu entschärfen. Wichtig ist es hierbei, aufsteigende negative Gefühle rechtzeitig wahrzunehmen, schnell zu reagieren und damit schlechte Laune, Wut, zermürbende Gedanken zu stoppen. Das gelingt nicht sofort, es gibt eben keinen Schalter, den man einfach umlegen kann. Aufsteigende Wut signalisiert Maren, dass sie der Situation etwas entgegensetzen muss, um sich Sören gegenüber nicht so ausgeliefert zu fühlen. Nach einigen Therapiestunden versuchte sie, ihre Gefühle nicht mehr als Gegner, sondern als Verbündete zu sehen. Denn eigentlich will die Psyche helfen, und signalisiert, dass etwas auf dem Spiel steht, und kurbelt die Energie an.

Maren hat inzwischen einige Selbsthilfemethoden ausprobiert. „Wenn wieder mal Post vom Anwalt kommt oder Gedanken in mir hochsteigen, alles nicht mehr zu schaffen, dann brauche ich dringend Bewegung oder rufe meine Freundin an.“ Wenn die negativen Gefühle sie zu überwältigen drohen, hilft alles, was ablenkt: Musik hören oder auch nur ein lustiges Video ansehen, selbst Tetris spielen, was sie sonst nie tun würde. „Wenn gar nichts mehr geht, halte ich den Kopf unters kalte Wasser!“ Ärger und Wut lösen sich dadurch nicht in Luft auf, werden aber schwächer und sind nicht mehr so vorherrschend, obwohl ihr immer wieder Zweifel kommen, ob sie sich jemals von der Trennung erholen wird.



„Manchmal stelle ich mir dann vor“, so Maren, „dass das Wasser eines Sees meinen Gefühlen, Gedanken und Empfindungen entspricht. Dann versuche ich, vom Ufer des Sees auf das Wasser zu schauen, anstatt im Wasser zu schwimmen und nach dem Ufer zu sehen. Will irgendwie die Perspektive wechseln, um mich vom Tunnelblick zu befreien.“

KLEINE AUSZEIT GEFÄLLIG?

Mal wieder durchatmen, den Alltag hinter sich lassen, mit gesunder Ernährung und viel Bewegung neue Kräfte sammeln – all das erwartet Sie in unseren mehrtägigen Programmen „Auszeit“ und „Aktivwoche“. Nachdem die Programme im Zuge von Corona lange pausieren mussten, geht es jetzt an vielen Orten wieder los! Weitere Infos zu den Angeboten und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/auszeit und heimat-krankenkasse.de/aktivwoche.

EIN BESONDERER SAFT!

Es ist Ausdruck für Leben, Liebe, Kraft, Mut – und zeigt, wie es um unsere Gesundheit steht: Blut. Was der rote Saft alles kann und was uns Blutuntersuchungen verraten.

Tock, tock, tock – etwa 70-mal schlägt unser Herz in der Minute, um alle Organe, Muskeln und Zellen mit Blut zu versorgen. Fünf bis sechs Liter der roten Flüssigkeit fließen durch zentimeterdicke Hauptschlagadern und haarfeine Kapillaren in die letzten Winkel unseres Körpers – von der Kopfhaut bis zu den Zehenspitzen. Aneinandergereiht würden alle Blutgefäße zusammen fast zweieinhalbmal um die Erde reichen. „Blut ist ein faszinierendes Transportmedium. Es bringt zeitgleich völlig verschiedene Stoffe überall dorthin, wo sie gebraucht werden“, schwärmt Dr. Alexander von Meyer, Direktor für Laboratoriumsmedizin an der München Klinik. Und so schickt jeder Herzschlag das Blut auf die Reise, damit es Sauerstoff aus der Lunge in die Zellen bringt, Kohlenstoffdioxid zurückbefördert und uns mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralsalzen ausrüstet.

VERTEILUNG DER BLUTGRUPPEN IN DEUTSCHLAND

So unterscheidet sich unser Blut

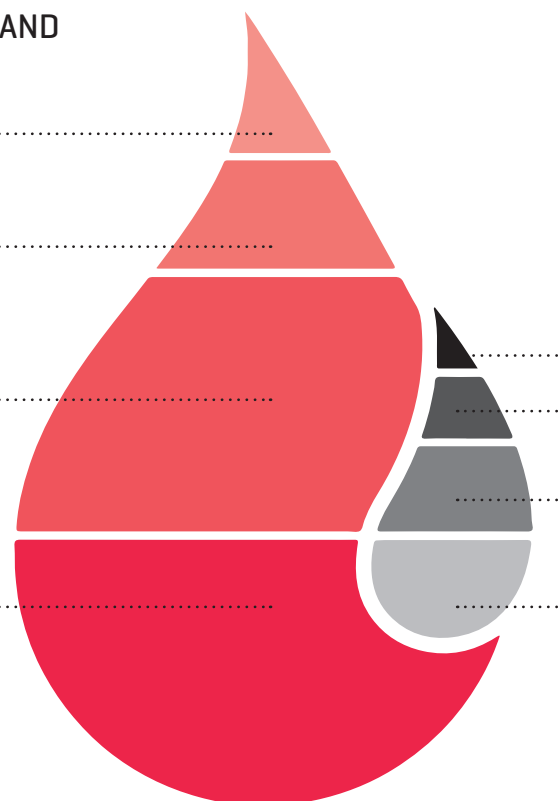
Die wichtigsten Merkmale zur Unterscheidung sind die Blutgruppe [A, B, AB und O] sowie der Rhesusfaktor [positiv: Rh+ oder negativ: Rh-]. Die Blutgruppen werden vererbt und beruhen auf unterschiedlichen Oberflächeneigenschaften der roten Blutkörperchen. Insbesondere bei der Blutspende ist die Verträglichkeit von Spender- und Empfängerblut lebenswichtig.

AB Rh+: **4 %**

B Rh+: **9 %**

O Rh+: **35 %**

A Rh+: **37 %**



BLUT SPENDEN, LEBEN RETTEN!

80 Prozent – so viele Deutsche sind Schätzungen zufolge in ihrem Leben mindestens einmal auf eine Blutspende angewiesen.

Das Problem: Nur etwa drei Prozent spenden regelmäßig Blut. Wer alles für Blutspenden infrage kommt und wie sie einem selbst weiterhelfen,

lesen Sie in unserem

Blogartikel auf

fitmacher.de/blutspenden.

IMMER AUF DER DURCHREISE

Auf den ersten Blick sieht Blut unspektakulär aus, wie dunkelrote Tinte. Unter der Oberfläche aber tummelt sich das Leben. „Schon wenn man eine kleine Menge Blut zehn Minuten lang in einem Reagenzglas stehen lässt, trennt es sich in seine einzelnen Bestandteile“, sagt Dr. von Meyer. Was oben als leicht getrübbte, gelbliche Flüssigkeit schwimmt, ist das Blutwasser oder auch Blutplasma, das etwa 55 Prozent unseres Blutes ausmacht. Darin befinden sich Nährstoffe, Hormone, Mineralien und Eiweißstoffe. Am Reagenzglasboden sammeln sich die restlichen 45 Prozent in Form einer undurchsichtigen, festen Masse: die Blutzellen.

Nur 15 % der Bevölkerung besitzen das Blutgruppenmerkmal Rhesusfaktor negativ.

AB Rh–: **1 %**

B Rh–: **2 %**

O Rh–: **6 %**

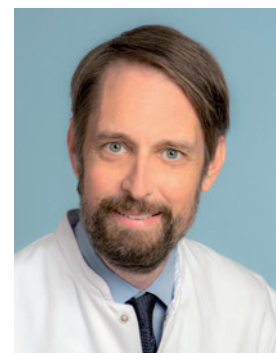
A Rh–: **6 %**

Quelle: Blutspendedienst

Sie enthalten weiße und rote Blutkörperchen sowie Blutplättchen. Diese dünnen, farblosen Scheibchen werden auch Thrombozyten genannt und helfen uns, Wunden so schnell wie möglich zu verstopfen, indem sie das Blut gerinnen lassen. Bei den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) handelt es sich um eine Art Körperpolizei, die Erreger „auffrisst“ oder durch Antikörper unschädlich macht und uns so vor Infektionen und Krankheiten schützt. Für die rote Färbung des Blutes sorgen die Erythrozyten. Allein in einem Milliliter Blut schwimmen zwischen 4,6 und 5,2 Milliarden dieser roten Blutkörperchen. Sie nehmen den Sauerstoff auf, den wir über die Lunge einatmen und zwängen sich durch enge Adern und dünne Wände, um die Zellen zu versorgen. Das ist aber nicht alles. Nachdem die Zellen den Sauerstoff in Energie umgewandelt haben, entsteht Kohlenstoffdioxid. Schwer beladung mit diesem Abfallprodukt liefern es die roten Blutkörperchen auf dem Rückweg in der Lunge ab, wo wir es ausatmen. Vier Monate sind die roten Blutkörperchen unterwegs, bis ihnen die Kräfte ausgehen und sie in der Milz abgebaut werden.

KLEINER PIKS, GROSSE HILFE

Blut dient uns aber nicht nur als Verkehrsnetz und Körperpolizei, sondern auch als Warnsystem. Denn im Lebenssaft stecken etwa 1.000 Hinweisstoffe, die Auskunft geben, wie es um unsere Gesundheit bestellt ist. Mehr als 70 Prozent aller medizinischen Diagnosen, schätzt Dr. Alexander von Meyer, basieren auf Laboranalysen des Blutes.



DR. ALEXANDER VON MEYER

Direktor
Laboratoriumsmedizin
an der München Klinik

VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN

Typ-2-Diabetes, Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme: Alle diese Erkrankungen können effektiv bekämpft werden, wenn man sie frühzeitig erkennt. Um sich auf alle Risiken überprüfen zu lassen, können gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren alle drei Jahre einen Gesundheits-Check-up beim Arzt machen. Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren haben Anspruch auf einen einmaligen Check-up. Als fester Bestandteil dient dabei auch eine Blutuntersuchung, um die Cholesterin- und Glukosewerte zu bestimmen. Mehr Informationen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up.

„Weil es im gesamten Körper fließt, können wir im Blut viele Veränderungen, aber auch Erkrankungen erkennen und nachweisen.“

Umso ratsamer ist es, den roten Lebenssaft regelmäßig checken zu lassen. Schon ein kleiner Piks in die Fingerkuppe verrät, wie es um unsere Blutzuckerwerte und das Diabetesrisiko steht. Hier kommt auch der Cholesteringehalt auf den Prüfstand. Liegen erhöhte Blutfette vor, besteht die Gefahr einer Arteriosklerose, bei der sich die Blutgefäße durch Ablagerungen verengen. „In solchen Fällen ist der Blutfluss gestört und es kann zu Infarkten kommen“, erklärt der Labormediziner.

KLEINES BLUTBILD, GROSSES BLUTBILD

Besonders aufschlussreich sind die venösen Blutabnahmen, die meist über die Ellenbeuge erfolgen. Das Blut fließt dabei in drei verschiedene Röhrchen. Ein Röhrchen dient zur Analyse von Leberenzymen, Elektrolyten wie Natrium oder Magnesium und Schilddrüsenhormonen. Ein zweites Röhrchen gibt Hinweise darauf, wie die Blutgerinnung im Körper funktioniert. Das ist notwendig, um zu sehen, wie wir auf Verletzungen und Blutungen reagieren. Fürs kleine und große Blutbild entscheidend ist das sogenannte EDTA-Röhrchen. „Es gibt die Menge der zellulären Komponenten im Blut an, also die Anzahl der roten und weißen Blutkörperchen sowie der Blutplättchen“, sagt Dr. Alexander von Meyer. Das kleine Blutbild erfolgt in Vorsorgeuntersuchungen oder vor Operationen, um den Körper auf mögliche Entzündungen, Nährstoffmangel oder Infektionen abzuklopfen. Wecken die Werte den Verdacht auf akute oder chronische Erkrankungen, schlägt die

WAS BEDEUTEN DIE ABKÜRZUNGEN IM KLEINEN BLUTBILD?

THRO? ERY? Hier finden Sie die Bedeutungen einiger Abkürzungen, die im kleinen Blutbild auftauchen. Die Deutung ihrer Werte überlassen Sie aber lieber dem Arzt oder der Ärztin. Denn nur weil ihnen manche Zahlen zu hoch oder zu niedrig vorkommen, muss das nichts heißen. Erst die Experten können die Werte in den richtigen Zusammenhang setzen.

ERY:

Erythrozyten bzw. rote Blutkörperchen; transportieren unter anderem Sauerstoff im Blut

LEUKOS ODER LEU:

Leukozyten bzw. weiße Blutkörperchen; zeigen mögliche Infektionen oder Krankheiten

PLT ODER THRO:

Thrombozyten bzw. Blutplättchen; zeigen mögliche Erkrankungen der Blutbildung

HGB ODER HB:

Hämoglobin bzw. roter Blutfarbstoff

Stunde des großen Blutbildes. Hier nimmt der Labormediziner zusätzlich die verschiedenen Typen der weißen Blutkörperchen unter die Lupe: die Monozyten, Lymphozyten und Granulozyten. Je nach Anzahl und Verteilung dieser drei Leukozyten-Arten kann man erkennen, ob Allergien, Entzündungen oder gar bösartige Erkrankungen vorliegen.

Meist dauert es nur wenige Tage, bis der Befund auf dem Tisch liegt – vorausgesetzt, die Blutprobe wurde richtig entnommen. Denn das ist nicht so leicht, wie es oft aussieht, erklärt Dr. von Meyer. Weder bei der Blutentnahme noch beim Probentransport und dem Proben-Empfang im Labor dürfen Fehler passieren. Und natürlich muss auch der Patient seinen Beitrag leisten, indem er, falls vom Arzt gefordert, vor der Blutentnahme zwölf Stunden nichts isst oder trinkt und bis zu 24 Stunden keinen Alkohol konsumiert. „Nur so ist eine hohe Qualität der Blutanalyse gewährleistet“, sagt der erfahrene Labormediziner.

Blut ist vieles – und vor allem eines: (über-)lebensnotwendig. Rauchen, Übergewicht, zu viel Zucker und Cholesterin können die Gefäße schädigen und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Damit die Gefäße elastisch bleiben, sollte man mindestens zwei Liter Wasser täglich trinken und auf einen gesunden Nahrungsmix mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fisch setzen. Und auch die ein oder andere Sporteinheit kann vor Gefäßverkalkungen schützen.

PSST!
TABUTHEMA
SCHEIDENPILZ

WENN ES BRENNT IM SCHRITT



PROFESSOR PETER MALLMANN

Direktor der Klinik
und Poliklinik für
Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
der Uniklinik Köln

Er juckt, brennt und ist oft mit Ausfluss verbunden: Scheidenpilz ist weit verbreitet und den Infizierten meist sehr unangenehm. Wir zeigen Ihnen, wie man ihn schnell wieder loswird.

Die menschliche Haut ist alles andere als steril. Auf ihrer Oberfläche tummeln sich Milliarden für unsere Augen unsichtbare Mikroorganismen, die wichtige gesundheitliche Aufgaben übernehmen. Manchmal aber ist das feine Zusammenspiel der Haut gestört und es kommt zu einer Infektion. Eine der häufigsten ist der Scheidenpilz. „Etwa 75 Prozent der Frauen haben mindestens einmal in ihrem Leben einen Scheidenpilz“, sagt Professor Peter Mallmann, Direktor der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Uniklinik Köln. Meist steckt der Hefepilz *Candida albicans* hinter den typischen Symptomen wie Juckreiz, Brennen und Ausfluss.

Wann aber kommt es zu einem Pilzbefall der Scheide? Eine Infektion könne viele Ursachen haben, erklärt Professor Mallmann. Häufig seien Antibiotika-Therapien schuld. Weil das Antibiotikum die Bakterien dezimiert, gibt es mehr Pilze als Bakterien auf der Haut – und ein Ungleichgewicht entsteht. Auch übertriebene Intimhygiene kann die natürliche Hautflora stören, weil säurehaltige Seifen und Duschgels den Nährboden für Pilze bereiten. „Eine weitere Ursache ist die Übertragung durch den

Partner. Männer sind oft mit Fußpilz infiziert, der dann über benutzte Handtücher oder Geschlechtsverkehr auf die Frau übergeht.“ Um Infektionen vorzubeugen, rät der Experte, den Intimbereich ein- bis zweimal täglich mit warmem Wasser oder pH-neutralen Produkten zu waschen. Auch atmungsaktive Kleidung und Unterwäsche machen es dem Pilz schwer, sich auszubreiten, weil sich so Wärme und Feuchtigkeit im Intimbereich nicht stauen.

Und wer sich doch einen Scheidenpilz eingefangen hat, kann ihn meist mit einfachen Mitteln wieder loswerden. Joghurt empfiehlt sich entgegen einigen Gerüchten nicht, weil er viele Bakterienarten enthält, die der Scheidenflora schaden könnten. Professor Mallmann rät zu einer Kombination von einer Antipilzcreme und Tabletten, die frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich sind. Durch die hohe Wirkstoffkonzentration verschwinde die Infektion meist nach wenigen Tagen. „Erst wenn Antipilzmedikamente zweimal keinen Erfolg gezeigt haben, sollte man zum Arzt gehen, weil dann andere Grunderkrankungen ursächlich sein können.“ Eine Mitbehandlung des Partners ist nur nötig, wenn er selbst unter Beschwerden wie Ausfluss leidet.

BEI ANRUF ARZT!

Sie wünschen fachlichen Rat, wollen über Ihre Beschwerden aber nicht von Angesicht zu Angesicht sprechen? Dann ist unser Ärzte-Telefon vielleicht genau das Richtige für Sie! Es gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit allen gesundheitlichen und medizinischen Fragen an einen Arzt zu wenden. Unter der Telefonnummer **0800 1060109** werden Sie direkt verbunden. Mehr Informationen unter **heimat-krankenkasse.de/aerzte-telefon**.

FAHRKOSTEN

Ob Notfallbehandlung oder geplanter Arzttermin – manchmal ist man nicht in der Lage, das Krankenhaus oder die Praxis in Eigenregie aufzusuchen. In besonderen Fällen dürfen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Ihre Fahrt zum Arzt übernehmen. Wann dies der Fall ist, erklärt Ihnen Oliver Steinbock, Leiter der Geschäftsstellen Hamburg und Wittenburg.



OLIVER STEINBOCK

Leiter der Geschäftsstellen
Hamburg und Wittenburg

Herr Steinbock, wenn ich im Notfall den Rettungsdienst benötige – wer trägt dann die Kosten?

Wenn es Ihnen nicht gut geht, dann ist die Frage der Kosten nachrangig. Unter 112 erreichen Sie bundesweit die nächstgelegene Rettungsleitstelle. Geschultes Personal bewertet anhand von Fragen Ihren Gesundheitszustand. Ist ärztliche Hilfe notwendig, so wird ein Rettungsdienst alarmiert und ggf. ein Notarzt angefordert. Die Kosten für die Behandlung und den Transport ins Krankenhaus werden in diesem Fall direkt mit der Heimat Krankenkasse abgerechnet.

In der Regel erhalten Sie ungefähr sechs Wochen nach Ihrer Rettungsfahrt ein Schreiben zur gesetzlichen Zuzahlung. Für jede Form der Krankenfahrt müssen Sie bis zu 10 % der Transportkosten selbst übernehmen. Ihr Eigenbeitrag bewegt sich dabei aber immer zwischen mindestens 5 und höchstens 10 Euro.

Übernimmt die gesetzliche Krankenkasse auch Fahrkosten zum Arzt?

Für Fahrten zum Arzt, also zu ambulanten Behandlungen, sind Sie in erster Linie selbst verantwortlich. In Einzelfällen können wir die Fahrkosten dennoch übernehmen, und zwar wenn diese ärztlich verordnet werden und Sie

- in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen aG, H oder Bl vermerkt haben oder
- über den Pflegegrad 4 oder 5 verfügen.

In einigen Situationen reicht der Pflegegrad 3, wenn eine dauerhafte Mobilitätseinschränkung vorliegt. Diese ist gegeben, wenn Sie das Merkzeichen G in Ihrem Schwerbehindertenausweis finden.

Gibt es Ausnahmen, wenn ich beim Facharzt operiert werde?

Wenn ein Eingriff stationär im Krankenhaus durchgeführt wird, übernehmen wir gerne die Fahrkosten für Sie. Erfolgt der Eingriff hingegen ambulant, gelten die bereits beschriebenen Regelungen für ambulante Behandlungen. Davon dürfen wir leider selbst dann nicht abweichen, wenn Sie aufgrund des Eingriffs und/oder einer Sedierung nicht am Straßenverkehr

teilnehmen dürfen. Eine Ausnahme besteht, wenn der Eingriff in der Regel stationär erfolgt wäre, Sie sich aber in Abstimmung mit dem Arzt für einen ambulanten Eingriff entschieden haben. Wird dies über eine ärztliche Verordnung bescheinigt, können wir die Fahrkosten übernehmen.

Welches Transportmittel kann ich nutzen?

Damit wir Ihnen die Kosten erstatten können, ist es notwendig, dass Sie möglichst die öffentlichen Verkehrsmittel in Anspruch nehmen. Erstattungsfähig ist hierbei immer die preisgünstigste Fahrkarte ohne zusätzliche Leistungen, wie beispielsweise Reservierungen. Auch bei längeren Anfahrtszeiten oder einer schlechten Infrastruktur besteht nicht automatisch ein Anspruch auf einen Pkw oder ein Taxi. Bei geplanten Eingriffen muss ggf. zwischen Hin- und Rückfahrt unterschieden werden. Bei entsprechender medizinischer Indikation kann der Arzt ein abweichendes Transportmittel verordnen. Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen die Fahrkosten zudem immer nur bis zur nächstgelegenen Behandlungsstätte übernehmen. Die freie Arztwahl bleibt für Sie trotzdem bestehen.

Gibt es weitere Situationen, in denen Fahrkosten übernommen werden?

Das hängt immer auch davon ab, welche medizinische Behandlung erforderlich ist. So können wir Sie teilweise auch bei Terminen für Vor- und Nachuntersuchungen im Rahmen stationärer Behandlungen unterstützen. Für Rehabilitations- oder Vorsorgemaßnahmen (zum Beispiel Kuren) können Sie ebenfalls einen Fahrkostenzuschuss erhalten. Und auch für Serienfahrten von Schwerstkranken gibt es Ausnahmeregelungen, zum Beispiel im Rahmen einer Chemotherapie. Aufgrund der Komplexität ist in vielen Fällen eine telefonische Beratung sinnvoll. Unsere Kundenberater helfen Ihnen gerne weiter!

PAPIERLOS GLÜCKLICH – MIT UNSERER SERVICEAPP

Kennen Sie das? Geschäftliche Briefe stapeln sich zu Hause tagelang in der Ablage, müssen mühsam sortiert und weggeheftet werden oder landen vielleicht auch mal aus Versehen im Müll. Ein digitales Postfach kann das Problem wirkungsvoll lösen.



Was kann das elektronische Postfach der ServiceApp?

Mit der ServiceApp der Heimat Krankenkasse verlagern wir unsere schriftliche Kommunikation mit Ihnen nahezu komplett auf den elektronischen Weg. Im digitalen Postfach der ServiceApp können Sie jederzeit bequem auf Mitteilungen zugreifen, die wir Ihnen sonst auf dem Postweg zugestellt hätten. Ein weiterer Vorteil für Sie: Tagelanges Warten auf die Post entfällt – viele Dokumente von uns erhalten Sie deutlich schneller. Und zu guter Letzt tragen wir durch den Verzicht auf Druck, Papier und Versand gemeinsam zum Umweltschutz bei.

Wie aktiviere ich mein elektronisches Postfach?

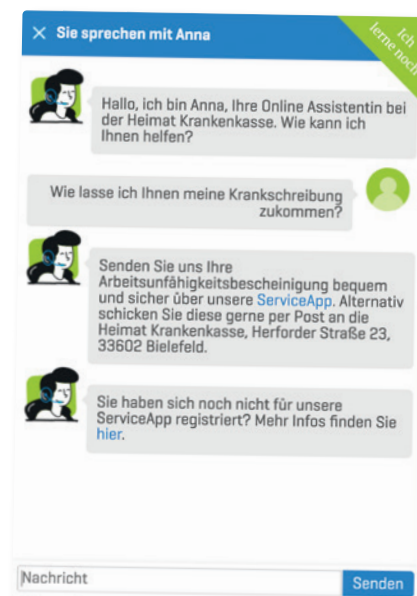
Um Ihr elektronisches Postfach nutzen zu können, installieren Sie bitte zunächst die ServiceApp der Heimat Krankenkasse auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Alle Infos zur ServiceApp finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/serviceapp.

Sie nutzen bereits die ServiceApp? Damit wir Ihnen Ihre Briefe auf digitalem Wege zustellen können, benötigen wir Ihr Einverständnis. Bitte aktivieren Sie dazu Ihr elektronisches Postfach. Die Einstellung dazu befindet sich im „Datenschutzcenter“ der App, das Sie im Menü unter „Einstellungen“ finden.

Manche Briefe können wir Ihnen aus technischen oder rechtlichen Gründen leider nicht digital über die ServiceApp zur Verfügung stellen. Diese erhalten Sie daher weiterhin auf dem herkömmlichen Postweg.

FRAGEN SIE DOCH MAL ANNA!

Haben Sie schon Bekanntschaft mit Anna gemacht? Anna ist unser Chatbot und begrüßt Sie unten rechts auf der Startseite unserer Homepage. Hinter einem Chatbot verbergen sich die Begriffe „Chat“ und „Robot“. Anna ist ein hochintelligentes technisches System, das Ihre Fragen auf Basis einer Wissensdatenbank beantwortet. Der große Vorteil von Anna: Sie ist extrem schnell und Tag und Nacht im Einsatz. Auf diese Weise können wir Ihnen zu sehr vielen Themen in kürzester Zeit Hilfestellung bieten, ohne dass Sie selbst recherchieren oder zum Telefonhörer greifen müssen. Die treffsichersten Antworten kann Anna geben, wenn Sie möglichst kurze und einfach formulierte Fragen stellen. Probieren Sie es einfach mal aus! Sie finden Anna auf heimat-krankenkasse.de.



BABYGLÜCK

Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch! Vor Ihnen liegt eines der aufregendsten Abenteuer Ihres Lebens. Die Heimat Krankenkasse begleitet Sie mit zahlreichen Leistungen und einem besonderen Beratungsangebot durch diese spannende Zeit.

1. TRIMESTER

Gesundheitskonto Mit unserem Gesundheitskonto erhalten Sie Zuschüsse zu ausgewählten Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft. Mehr unter heimat-krankenkasse.de/gesundheitskonto.

Hallo Baby Minimieren Sie das Risiko für Frühgeburten mit unserem Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“. Weitere Infos finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/hallo-baby.

Hebammensuche Ihre Hebamme steht Ihnen während und nach der Schwangerschaft mit Rat und Tat zur Seite. Hebammen in Ihrer Nähe finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/hebammenhilfe.

Unser Tipp: Möglichst früh Kontakt aufnehmen!

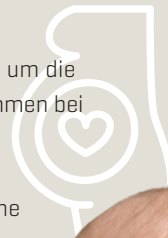
BabyCare Unser individueller Ratgeber unterstützt Sie dabei, während Ihrer Schwangerschaft zu einer gesunden Lebensweise zu finden: heimat-krankenkasse.de/babycare.



2. TRIMESTER

Geburtsvorbereitungskurs Im Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Geburt. Sie lernen Entspannungsübungen und Atemtechniken kennen. Auch die werdenden Väter kommen bei uns nicht zu kurz! Mehr unter heimat-krankenkasse.de/geburtsvorbereitungskurse.

Kinderheldin Zusätzlich zur klassischen Hebammenhilfe bieten wir Ihnen mit Kinderheldin auch eine digitale Hebammenberatung – inklusive Onlinekursen zur Geburtsvorbereitung, Rückbildung und zum Stillen. Mehr unter heimat-krankenkasse.de/kinderheldin.



Wahl des Geburtsorts Nutzen Sie die Informationsveranstaltungen von Kliniken und Geburtshäusern und prüfen Sie genau, wo Ihre individuellen Bedürfnisse am besten abgedeckt werden.



3. TRIMESTER

Babybonus Sichern Sie sich einen Willkommensbonus für Ihren kleinen Schatz in Höhe von einmalig 200 €. Die Voraussetzungen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/babybonus.

FamiliePlus Unser E-Mail-Newsletter informiert Sie regelmäßig zu gesundheitsrelevanten Themen für die ganze Familie: heimat-krankenkasse.de/familieplus.

Mutterschutz/Mutterschaftsgeld Spätestens wenn der Mutterschutz beginnt, also sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, sollten Sie das Mutterschaftsgeld beantragen. Die Bescheinigung gibt's bei der Gynäkologin oder dem Gynäkologen, den Rest übernimmt die Heimat Krankenkasse.

Elternzeit/Elterngeld Die Elternzeit vereinbaren Sie individuell mit Ihrem Arbeitgeber. Das Elterngeld beantragen Sie bei der Elterngeldstelle Ihrer Stadt. Um Ihre Versicherung während der Elternzeit kümmern wir uns gerne.

Vaterschaftsanerkennung Bei nicht verheirateten Paaren muss der Vater offiziell seine Vaterschaft anerkennen lassen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Standes- oder Jugendamt.



GEBURT UND DANACH

Familienversicherung Damit Ihr kleiner Schatz von Anfang an bestens versorgt ist, wählen Sie die kostenfreie Familienversicherung der Heimat Krankenkasse. Wir benötigen lediglich eine Kopie der Geburtsurkunde sowie den ausgefüllten Antrag zur Familienversicherung. Weitere Infos und Voraussetzungen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/familien.

Kinderbonusprogramm Wir belohnen gesundheitsbewusstes Verhalten in der Familie mit einem jährlichen Bonus von bis zu 50 € pro Kind. Mehr unter heimat-krankenkasse.de/kinderbonusprogramm.

U-Untersuchungen Alle Infos zu den wichtigen Vorsorgeuntersuchungen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/vorsorgeuntersuchungen-fuer-kinder-und-jugendliche.

Anmeldung Die Anmeldung Ihres Kindes erfolgt beim Standesamt, das für den Geburtsort Ihres Babys zuständig ist. Hier wird auch die Geburtsurkunde ausgestellt.

Informationen für den Arbeitgeber In den ersten 8 Wochen nach der Geburt darf die Mutter nicht beschäftigt werden (Mutterschutzfrist). Die Mitteilung über die Geburt kann schriftlich oder mündlich an den Arbeitgeber erfolgen.

Kindergeld Für ihr erstes Kind erhalten Sie 219 € Kindergeld pro Monat. Die Beantragung erfolgt nach der Geburt bei der Bundesagentur für Arbeit.



SIE MÖCHTEN ES NOCH GENAUER WISSEN?

Im Rahmen unserer neuen Beratungsleistung „Babyglück“ besprechen wir gemeinsam mit Ihnen, an was Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt alles denken sollten. Unsere speziell geschulten Beraterinnen möchten Sie während dieser aufregenden Lebensphase bestmöglich unterstützen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin unter **0800 1060100** oder nutzen Sie das Formular unter heimat-krankenkasse.de/babyglueck.

E-BIKES MACHEN **FIT UND GESUND**

Ob für den Ausflug ins Grüne, den Weg zur Arbeit oder die kleine Einkaufstour: Immer mehr Menschen satteln aufs E-Bike um. Warum Pedelecs unserer Gesundheit guttun und worauf man achten sollte, erklärt Dr. Achim Schmidt, Radsportexperte an der Deutschen Sporthochschule Köln.



Herr Dr. Schmidt, Sie sind ehemaliger Radrennsportler und besitzen heute drei Pedelecs, also Fahrräder mit elektrischer Motorunterstützung. Was reizt Sie daran?

Vor einigen Jahren hätte ich es mir noch nicht vorstellen können, heute aber setze ich mich für fast alle Wege aufs Pedelec – zum Beispiel, um von meinem Zuhause zu meinem Arbeitsplatz an der Sporthochschule zu kommen. Das ist praktisch und der Trainingseffekt ist nicht zu unterschätzen.

Das heißt, entgegen einigen Gerüchten fördert E-Bike-Fahren die Gesundheit?

Definitiv. Grundsätzlich tut uns jede Form der Bewegung gut. Wer sich regelmäßig aufs Pedelec schwingt, stärkt sein Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und schont die Gelenke. Und auch die psychische Komponente sollte man nicht außer Acht lassen, denn die Zeit in der freien Natur fördert auch die allgemeine Zufriedenheit.

E-Bikes stehen für die Mobilität von morgen.

Welche gesundheitlichen Voraussetzungen sollte man mitbringen, um sich ein E-Bike zuzulegen?

E-Bikes eignen sich für fast alle Menschen – das ist ja das Schöne. Für ältere, untrainierte oder übergewichtige Menschen bieten sie eine tolle Einstiegsmöglichkeit auf dem Weg zu mehr Bewegung. Dank der elektrischen Unterstützung hat man selbst in der Hand, wie viel man selber leisten kann und möchte. Jüngere Menschen wiederum steigen oft aufs Pedelec um, weil es sich bei kürzeren Strecken um eine umweltfreundliche Alternative zum Auto handelt. Studien zeigen: Wenn sich jemand ein Pedelec kauft, steigt

die Fahrradnutzung um mehr als das Doppelte an im Vergleich zum normalen Fahrrad.

Was sollte ich als Einsteiger beachten?

Bevor man zur ersten Tour aufbricht, sollte man sich mit der Technik vertraut machen. Wie funktionieren der Antrieb und die Bremsen? Mit welcher Geschwindigkeit komme ich am besten klar? All das sollte man zunächst auf sicheren und wenig befahrenen Wegen für sich selbst herausfinden. Es ist wichtig, sich wohlfühlen. Wenn das der Fall ist, ist man bereit für den Straßenverkehr und längere Touren.

Wie viel Geld kostet ein gutes E-Bike?

Grundsätzlich gilt: Gute und sichere E-Bikes haben ihren Preis, weil es auf die Materialien und die Verarbeitung ankommt. Bei qualitativ hochwertigeren Modellen halten zum Beispiel die Federgabel, Schaltung und Bremsen in der Regel länger. Ich würde die 2.000-Euro-Marke als untere Grenze ansehen.

Woher weiß ich, welches Modell zu mir passt?

Das kommt darauf an, wie viel und wo Sie fahren möchten. Kurzstreckenfahrer bevorzugen oft Tiefeinsteiger mit aufrechter Sitzhaltung und wenigen Gängen. Wer gerne durch Wald und Wiesen fährt, greift oft zum Mountainbike. Für Neueinsteiger empfehle ich den Gang zum Fachhändler. Da bekommt man qualifizierten Rat und kann das Modell direkt testen.

Und was für ein Pedelec-Typ sind Sie?

Ich bevorzuge S-Pedelecs, die 45 km/h schnell fahren können. Wir haben zwei Lastenräder und ein schnelles Trekkingbike. Außerdem haben meine Modelle natürlich hydraulische Bremsen, weil sie witterungsabhängig funktionieren und hohe Sicherheit bieten.



DR. ACHIM SCHMIDT

ist Sportwissenschaftler und Radsportexperte an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Der ehemalige Rennradprofi wurde 1969 geboren und hat unter anderem ein Handbuch für Radsport herausgebracht.

ALLES RUND UMS RAD

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ Dieser Spruch stammt von Albert Einstein – und weil er damit wie immer recht hat, widmen sich die Fitmacher-Kanäle im Juli voll und ganz dem Thema Radfahren. Was Disco-Atmosphäre mit Gesundheit zu tun hat, erfahren Sie im Blogartikel zum Spinning. Ob Sie ein Mountainbike-, Rennrad- oder Trekking-Typ sind, sehen Sie auf Youtube. Wie Sie Ihre Kinder beim Start mit dem Fahrrad unterstützen können und warum Radfahren überhaupt so gesund ist, hören Sie in unserem Podcast. Wir freuen uns auf Sie!

GEMÜSE VON DER FENSTERBANK!

Gemüse ganz einfach zu Hause züchten? Ohne Balkon oder Garten? Geht nicht? Geht doch – mit Microgreens! Die Pflänzchen brauchen wenig Platz und stecken voller Power, wenn man sie richtig anbaut.

Es gibt einen neuen Spieler in der Superfood-Liga! Immer mehr Deutsche verzieren ihr Essen mit kleinen Kraftpaketen von der Fensterbank: Microgreens. Die Gemüse- und Kräuterkeimlinge sehen aus wie ein Mittelding zwischen Sprossen und fertigen Pflanzen und wachsen nur zwischen sieben und 14 Tagen bis zur Ernte. Die Palette des jungen Gemüses deckt fast die komplette Pflanzenwelt ab: von Basilikum und Brokkoli über Koriander und Quinoa bis Rote Bete und Rucola – der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt. Wer Microgreens ziehen möchte, braucht nur eine Fensterbank und eine Tüte Saatgut. Die Samen setzt man dicht gesät in einer dünnen Schicht Erde an, in einer Schale oder einem Gefäß. Anschließend drückt man die Samen leicht an und feuchtet sie mit einer Sprühflasche an. Damit sie optimal gedeihen, wählt man am besten einen warmen, hellen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung. Als ideal erweist sich hier oft die Fensterbank. Wenn die Pflänzchen zwischen ein und zwei Wochen alt und fünf bis zehn Zentimeter hoch sind, kann man sie etwa fingerbreit über der Erde abschneiden und ernten. Die Herausforderung beim Anbau liegt im Feuchtigkeitslevel. Die Samen sollen schnell wachsen, aber nicht zu faulen beginnen. Weil sie im Anfangsstadium wenig Wasser vertragen, sollte man sie also behutsam anfeuchten, statt mit der Kanne zu gießen.

WIE GESUND SIND MICROGREENS?

Microgreens sind nach kurzer Zeit erntereif. Wie aber steht es um die Inhaltsstoffe? Einer Studie der Universität Valencia



zufolge trägt das kleine Grünzeug reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien in sich. Die Forscher nahmen Brokkoli-, Grünkohl-, Radieschen- und Senfsämlinge unter die Lupe und staunten über die hohe Konzentration an den Vitaminen A, B und C sowie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. Der Gehalt an Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen liegt um einiges höher als bei ausgewachsenem Gemüse in gleicher Menge. Genauso konzentriert wie die Nährstoffe zeigt sich der Geschmack: Weil Microgreens ein sehr kräftiges Aroma besitzen, eignen sie sich sehr gut als gewisses Extra in Salaten, Suppen, Quark und Frischkäse.

WAS GIBT ES ZU BEDENKEN?

Wer Gefallen am Grün gefunden hat, sollte im Hinterkopf behalten: Einen 100-prozentigen Ersatz für Gemüse und Kräuter bilden Microgreens nicht – sie stellen nur eine praktische Ergänzung dar. Zwar ist der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen vergleichsweise hoch. Um aber auf die gleiche absolute Menge an Vitaminen und Mineralien zu kommen, die in herkömmlichem Gemüse stecken, müsste man schon Berge vertilgen. Wichtig ist zudem, die Microgreens sehr gründlich zu waschen und schnell zu verzehren. Denn die rohen Mikropflanzen können leider auch als Nährboden für Bakterien und Keime fungieren, wenn man sie nicht richtig pflegt. Deswegen raten Verbraucherschützer Menschen mit geschwächter Immunabwehr wie Kindern oder Schwangeren vom Verzehr der Microgreens ab.

CREMIG UND ERFRISCHEND



KAROTTEN-LIMETTEN- SUPPE MIT MICROGREENS

1. Karotten in feine Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Alles im Öl dünsten. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln.

2. Limette auspressen. Saft und Kokosmilch zu den Karotten geben und pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Hälfte der Microgreens hacken. Mit Frischkäse mischen und mit der Suppe anrichten. Karotten-Limetten-Suppe mit den Microgreens Ihrer Wahl bestreuen und servieren. Guten Appetit!

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 400 g Karotten
- ½ mehliges Kartoffel
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- Gemüsebouillon
- 1 Limette
- 250 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 25 g Microgreens, z. B. Basilikum, Brokkoli oder querbeet
- 100 g Frischkäse

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 45 Minuten





Fünf Fragen, fünf Antworten mit ...

DR. ANNE FLECK,

Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, Bestsellerautorin, Ernährungs- und Präventivmedizinerin. *Einem breiten Publikum bekannt ist Dr. med. Anne Fleck alias „Doc Fleck“ aus dem TV. Sie gilt in Deutschland als eine Pionierin moderner Ganzheitsmedizin. Wir haben mit ihr gesprochen.*

In ihrem neuen Buch „Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth“ zeigt Dr. Anne Fleck, wie uns die richtige Ernährung gegen Abgeschlagenheit und viele weitere Beschwerden helfen kann.

GUT ERNÄHREN, GUT LEBEN

Wer sich gesund, einfach und lecker ernährt, senkt das Risiko für bestimmte Erkrankungen und fühlt sich besser. Sie möchten wissen, was es dafür braucht? Wir unterstützen Sie gerne und bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, eine persönliche Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Mehr dazu lesen Sie auf heimat-krankenkasse.de/ernaehrungsberatung.

Frau Dr. Fleck, wie sieht eine gesunde Ernährungsweise aus?

Ich rate meinen Patienten zu einer anti-entzündlichen und darmgesunden Ernährung. Das beinhaltet eine pflanzenbasierte Ernährung, ergänzt um gelegentlichen Fisch- und Fleischverzehr. Ich empfehle dabei naturbelassene und saisonale Nahrung aus der Region.

Welche Lebensmittel bringen die meiste Energie und machen fit?

Der Tausendsassa unter den Energiebringern ist das Gemüse. Es bietet ein Füllhorn an Vitalstoffen: Es sieht also nicht nur auf dem Teller gut aus, sondern die Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe tun auch dem Körper gut. Daneben ist der Blick auf gutes Öl zu richten. Mit gutem Öl meine ich Olivenöl extra vergine oder Leinöl, das unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff gepresst wird und damit seine Inhaltsstoffe behält.

Gibt es denn auch Lebensmittel, die uns müde machen?

Hier sind vor allem Transfette zu nennen, die in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fast Food, Fertiggerichten und Süßigkeiten stecken. Weil Transfette die gleiche

Struktur wie gesundheitsfördernde mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben, erkennt der Körper sie nicht. Er baut die schlechten Transfette also im guten Glauben in die Zellmembran ein und stört damit den Zellstoffwechsel. Aber auch der hohe Konsum von Zucker, Milchprodukten und Gluten macht uns müde und lässt uns schneller altern.

Im Büro oder Homeoffice liegt die Versuchung nahe, das kleine Tief mit Süßigkeiten oder Limonaden zu überbrücken.

Haben Sie Tipps für gesündere Snacks?

Grundsätzlich stehe ich dem ewigen Snacking nicht so positiv gegenüber. Es ist besser, sich zu den Mahlzeiten angenehm satt zu essen. Wenn der Körper aber ehrlichen Hunger signalisiert, kann man sich bis zur nächsten Mahlzeit zum Beispiel mit einer Handvoll Mandeln, einer Avocado oder einem hart gekochten Ei behelfen.

Und was ist mit dem heiß geliebten Kaffee als Wachmacher?

Den trinke ich natürlich auch (lacht). Gegen zwei bis drei normal große Tassen am Tag spricht nichts. Ich würde aber empfehlen, den Kaffee nur mit wenig Milch oder Milchersatz zu trinken. Denn mit Unmengen Milch und Zucker macht er eher müde als wach.

LÖSUNG
IN DER
NÄCHSTEN
AUSGABE

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER, LIEBE GEWINNSPIELBEGEISTERTE,

wie nennt man denn noch mal ...? Haben Sie Zeit und Lust, die grauen Zellen mal so richtig auf Trab zu bringen?

Dann haben Sie sicher Freude mit unserem spannenden Kreuzworträtsel aus der Welt der Gesundheit!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Knobeln!

Lebens- hauch	Zier- pflanze	Hast	Bad an der Lahn	deko- rative Ver- zier- ung	Rück- stände beim Keltern	Abk.: me- dizinisch- techn. Assistent	Weg in einem Laby- rinth	getrock- netes Gras	unan- stän- diger Witz	Ab- schnitt der Woche	Abk. für Raster- elektronen- mikroskop	amerika- nischer Künstler; ... Warhol
→	↻ 4	↓	↻	↻	↻	↻	↻	↻ 5	↻ 8	↻	↻	↻
ein Spure- element	→	→	→	↻ 12	↻ 2	→	Lobrede	→	→	↻ 1	sich ab- mühen (ugs.)	↻
↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻ 6	↻	↻	↻	↻	↻	↻ 3
fett- freie Salbe, Creme	↻ 11	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻ 9	↻	↻	↻
kleines hirsch- artiges Waldtier	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻
↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻
weib- liches Lasttier	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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

UNSERE JÜNGSTEN LESER



„Liebe Grüße an das Team der Heimat Krankenkasse sendet unsere Tochter Romy. Für das tolle Geschenk bedanken wir uns ganz herzlich.“

**Christopher S.
aus Rietberg**

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, Birgit Weidt;

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

Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: iStock (S. 5, 8, 16–17, 20–21); Shutterstock (S. 13, 18);

freepik.com (S. 4–5, 21); Birgit Weidt (S. 2, 6); Dr. Achim Schmidt (S. 1, 3); Asja

Caspari (S. 3, 22); Heimat Krankenkasse (S. 14–15); Deutsche Sporthochschule

Köln (S. 19); Kinderheldin GmbH (S. 4); Uniklinik Köln (S. 13); München Klinik (S. 11)



www.fsc.org

MIX

Papier aus ver-
antwortungsvollen
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 Maga-
zin je Haushalt versendet wird. Falls Sie weitere
Exemplare benötigen, setzen Sie sich bitte mit
uns in Verbindung.



IHR GLÜCK IST AUF DEM WEG!

Sie erwarten ein Baby? Das freut uns! Denn was gibt es Schöneres als ein kleines neues Leben? Damit Sie diese aufregende Zeit unbeschwert genießen können, stehen wir Ihnen gerne mit besonderen Leistungen und Beratungsangeboten zur Seite!

Mehr Infos zu unseren Leistungen bekommen Sie telefonisch unter **0800 1060100** oder unter **heimat-krankenkasse.de/babyglueck**