

Fitmacher

LEBENSMOTOR UND TAKTGEBER

Das Herz lange fit
und gesund halten

KINDERZÄHNE

Warum die richtige Pflege der
Milchzähne so wichtig ist

GRENZEN DEFINIEREN

Wie man lernt, die eigenen
Bedürfnisse in den Mittel-
punkt zu stellen

**UNSERE
EXPERTIN:
INES
WAGNER**

SCHWUNGVOLLER AUFTRITT

Warum Hoopdance so gesund
für Körper und Geist ist

www.fitmacher.de



ZU ZWEIT SCHLÄFT ES SICH BESSER

Zusammen schlafen ist gesünder und macht kreativer, sagen Forscher der Universität Kiel.



Die Wissenschaftler haben 24 Paare über mehrere Nächte in einem Schlaflabor beobachtet, teils mit Partner, teils allein, und Gehirnwellen, Atmung, Muskelverspannungen und Körperbewegungen der Studienteilnehmer unter die Lupe genommen. Demnach waren die Traumschlafphasen bei gemeinsam schlafenden Paaren länger und ungestörter als bei Alleinschläfern. Dieser Rapid-Eye-Movement-Schlaf (REM-Schlaf) gilt als besonders wichtig für die Nachtruhe, weil hier das Erlebte und Erlernte des Tages verarbeitet werden. Erholungsphasen machen kreativer, fördern die Fähigkeiten zur sozialen Interaktion und die mentale Gesundheit. Paare, die sich ein Bett teilen, könnten also emotional ausgeglichener sein, vermuten die Forscher.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

1,7 Millionen

Menschen in Deutschland wurden 2019 aufgrund von Herzkrankheiten in eine Klinik eingewiesen. Am häufigsten wurden Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen, verengte Herzkranzgefäße und Herzinsuffizienz behandelt. Die hohe Zahl der Erkrankungen lässt sich auf die steigende Lebenserwartung zurückführen, aber auch auf Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel. Wie man Herzkrankheiten vorbeugen kann, lesen Sie in der Titelgeschichte dieser Ausgabe.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Um 70 Prozent

senken Darmspiegelungen das Risiko, im Laufe des Lebens an Darmkrebs zu erkranken. Dank der auch als Koloskopie bekannten Untersuchung können Ärzte den Krebs schon im Vorstadium entdecken und behandeln, bevor er ausbricht. Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren haben zweimal im Abstand von zehn Jahren gesetzlichen Anspruch auf eine Darmspiegelung.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum



20 Minuten

täglich weniger Zeit in sozialen Netzwerken wie Facebook reichen aus, damit wir uns besser fühlen. Zu diesem Schluss kam eine Studie der Ruhr-Universität Bochum, die das Nutzungsverhalten von 286 Personen über drei Monate beobachtet hat. Demnach bewegten sich die Teilnehmer mehr, rauchten weniger und zeigten weniger depressive Symptome, wenn sie ihre Zeit auf der Plattform reduzierten.

Quelle: Ruhr-Universität Bochum

NEU: SCREENING AUF HEPATITIS B UND C

Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Oberbauchbeschwerden: Hinter diesen unspezifischen Anzeichen können Hepatitis B oder Hepatitis C stecken. In beiden Fällen handelt es sich um Leberentzündungen, die dauerhaft krank machen können und übers Blut übertragen werden – zum Beispiel beim Sex oder durch kleine Hautverletzungen und verunreinigte Spritzen.

Unbehandelt können Hepatitis-Infektionen zu Leberversagen oder Leberkrebs führen, im schlimmsten Fall ist sogar eine Lebertransplantation nötig. Um das zu vermeiden und die Viruserkrankungen früh zu entdecken, wurde der Gesundheits-Check-up nun um einen weiteren Bestandteil ergänzt. So haben ab sofort Versicherte ab 35 Jahren einen einmaligen Anspruch darauf, sich auf Hepatitis B und Hepatitis C testen zu lassen. Außerdem können sie den neu eingeführten Test nachholen, wenn der letzte Check-up nicht länger als drei Jahre zurückliegt. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) in seiner Plenumsitzung beschlossen. Beim Screening selbst wird einem Blut abgenommen, das anschließend auf Virus-Bestandteile untersucht wird. Der Test ermöglicht, Infektionen zuverlässig und frühzeitig zu diagnostizieren. Liegt eine akute Infektion vor, reicht es zumeist, sich zu schonen und leichte Kost zu sich zu nehmen, bis die Erkrankung ausgeheilt ist. In chronischen Fällen kommen oft antivirale Medikamente zum Einsatz, die eine effektive Therapie ermöglichen.



STABILE FINANZEN

Die Coronapandemie hat das Jahr 2020 geprägt – und das Gesundheitswesen vor enorme Herausforderungen gestellt. Zusammen mit den kostspieligen gesetzgeberischen Maßnahmen der letzten Jahre ging die Coronakrise mit großen finanziellen Auswirkungen für die Krankenkassen einher. So liegen unsere Einnahmen des Geschäftsjahres 2020 mit insgesamt 345,5 Millionen Euro knapp über denen des Vorjahres. Demgegenüber stehen Gesamtausgaben in Höhe von 353,8 Millionen Euro, sodass sich ein Ausgabenüberschuss von 8,3 Millionen Euro ergibt. Trotz der hohen finanziellen Belastung bleibt unsere Vermögenssituation auf einem guten Niveau. So stehen wir Ihnen weiterhin mit einem attraktiven Leistungsangebot zur Seite. Zudem liegen wir wie auch schon in den vergangenen Jahren mit unserem Zusatzbeitrag stabil bei 1,1 Prozent – und damit erfreulicherweise unter dem Bundesdurchschnitt. Den kompletten Geschäftsbericht 2020 der Heimat Krankenkasse können Sie einsehen unter heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2020.

FACHBEGRIFF

ERKLÄRT

WAS IST EINE **BIOPSIE**?

Bei einer Biopsie entnimmt der Arzt kleine Gewebeteile, die im Labor untersucht werden. Diese Probe ist nötig, wenn der Arzt zum Beispiel beim Abtasten oder bei bildgebenden Verfahren wie Ultraschall oder Röntgen Auffälligkeiten bemerkt. Anschließend weiß man, ob eine harmlose Gewebeveränderung oder eine ernsthafte Erkrankung vorliegt.

DAS KLEINE WÖRTCHEN „NEIN“

„Kannst du das kurz übernehmen?“ und „Solltest du das nicht lieber anders machen?“ Vielen Menschen fällt es schwer, Nein zu sagen. Dabei ist es wichtig, Grenzen zu setzen, bevor einem alles über den Kopf wächst oder man sich selbst verliert. Wie wir lernen, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.



Was für eine Woche! Es ist Freitagabend und am liebsten würde man direkt ins Bett fallen. Im Büro ist man für die Kollegin in die Bresche gesprungen, nachdem sie nicht hinterherkam mit der Arbeit. Mit den Eltern bahnt sich der nächste Konflikt an, weil sie mal wieder meinen, es besser zu wissen als man selbst. Und zu allem Überfluss klopft jetzt auch noch der Nachbar an die Tür, um sich auszuheulen und den Ballast von der Seele zu quatschen. Man hat zwar weder Zeit noch Nerven dafür, aber man öffnet dem Nachbarn die Tür, tut ihm den Gefallen und hört geduldig zu. Weil man es nicht übers Herz bringt, Nein zu sagen. Weil man es nicht schafft, die eigenen Wünsche in den Vordergrund zu stellen und den Abend einfach nur zu entspannen und für sich selbst zu sorgen.

Viele Menschen sagen lieber zehnmals Ja als einmal Nein. Bei einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts TNS gaben 81 Prozent der Befragten an, zu häufig Ja zu sagen und sich anschließend darüber zu ärgern. 38 Prozent fällt es schwer, Freunden abzusagen, und fast jeder zweite Teilnehmer schafft es nicht, den eigenen Eltern eine Bitte abzuschlagen. „Was du nicht willst dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu“ – dieses Sprichwort bringt auf den Punkt, warum viele Menschen fürchten, anderen mit einer Absage vor den Kopf zu stoßen. Wir wissen: Ein Nein kann wehtun, und wir wollen Freunde, Verwandte und Kollegen nicht verletzen. Wir haben Angst vor dem schlechten Gewissen und davor, nicht mehr gemocht zu werden. Gerade Frauen neigen Experten zufolge dazu, es allen recht machen zu wollen. Sie übernehmen Extra-Arbeiten oder helfen aus, obwohl sie eigentlich keine Zeit haben oder sich überfordert fühlen. Die Ursachen finden sich oft in der Erziehung und festgefahrenen Rollenbildern. Während Jungs sturer daherkommen dürfen, lernen Mädchen früh, folgsam und hilfsbereit zu sein. Aber auch einige Männer bringen kein Nein über die Lippen und nicken alle Bitten ab.



JA SAGEN IST LEICHTER ALS NEIN SAGEN

Die einen fürchten Ablehnung, wollen Anerkennung, gebraucht werden oder in keinem Fall anecken. Die anderen scheuen Konflikte oder wollen nicht als schwach und wenig belastbar erscheinen. Ganz gleich, welche Ursachen dahinterstecken, die Folgen sind oft dieselben: Stress, Überbelastung und Selbstaufgabe. Wer zu allem Ja und Amen sagt, läuft Gefahr, in die Falle zu tappen und ausgenutzt zu werden. Dann werden Gefälligkeiten zu Selbstverständlichkeiten – und schon ist man die Person, die jede Fahrt und Besorgung erledigt und immer den Kuchen

backt, der auf der Party noch fehlt. Klar, bewusst Nein sagen ist schwer – es ist aber allemal gesünder als ein Ja in Dauerschleife. Wer besser für sich selbst sorgt, spart Kraft und tut etwas für sein Wohlbefinden. Man fühlt sich ausgeglichener und entspannter, weil man sich nicht so viel Stress auflädt. Denn das „Nicht-Nein-sagen-Können“ führt nicht selten zu ständigem Druck und Überlastung, die sich auch körperlich niederschlagen kann in Form von Magen-Darm-Problemen, Kopfschmerzen oder chronischen Beschwerden. Umso wichtiger ist es, der Seele ab und zu eine Pause zu gönnen, damit sie zur Ruhe kommt und entspannt.

SO LERNEN SIE, GRENZEN ZU SETZEN

1. Verschaffen Sie sich ein Zeitpolster! Legen Sie sich nicht sofort fest, wenn jemand mit einer Bitte an Sie herantritt. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, sondern nehmen Sie Bedenkzeit, um abzuwägen. Vielleicht hat Ihr Gegenüber schon einen Plan B in der Tasche und die Bitte erledigt sich von selbst.
2. Finden Sie heraus, warum es Ihnen so schwerfällt, Nein zu sagen und auf sich selbst zu achten. Haben Sie Angst vor Ablehnung? Sie können ohnehin nicht von allen gemocht werden. Haben Sie Angst vor Konsequenzen? Konflikten immer aus dem Weg zu gehen, raubt Ihnen die Unabhängigkeit. Sie wollen gebraucht werden? Achten Sie darauf, kein Helfersyndrom zu entwickeln und nicht über kurz oder lang auszubrennen. Erlauben Sie sich, Nein zu sagen!
3. Machen Sie sich klar, was ein Ja kostet. Rechnen Sie zusammen, wie viel Zeit Sie benötigen, wenn Sie sich nicht trauen, eine Bitte abzuschlagen. Was können Sie stattdessen tun? Es ist Ihre Zeit und Sie bestimmen darüber. Es sollte ein gesundes Gleichgewicht herrschen zwischen der Zeit, die Sie für andere aufwenden, und der für sich selbst.
4. Zeigen Sie Haltung! Schauen Sie nicht verlegen in die Ecke und ziehen Sie nicht den Kopf ein, wenn Sie sich abgrenzen möchten. Versuchen Sie, aufrecht zu stehen und mit fester Stimme Ihre Bedürfnisse auszusprechen. Auf diese Art und Weise geben Sie sich selbst Rückendeckung.
5. Treffen Sie freundliche, aber bestimmte Absagen. Begründen Sie das Nein, aber rechtfertigen Sie sich nicht. Ein „Nein, tut mir leid, ich kann dir leider nicht helfen, weil ich es nicht schaffe“ ist eine klare, aber freundliche Absage. Ein „Hm, ich weiß nicht, vielleicht hast du doch recht“ zeigt Unsicherheit und erhöht die Gefahr, am Ende doch Ja zu sagen – obwohl man Nein denkt.

„Wir können es nicht allen recht machen“

Es gibt die Momente, in denen wir Nein denken, aber Ja sagen. Und hinterher sind wir wütend auf uns selbst. Wie aber lernen wir, Grenzen zu ziehen und uns vor Überforderung zu schützen? Wir haben die Kommunikationsberaterin Monika Radecki gefragt.

Frau Radecki, was habe ich eigentlich davon, wenn ich häufiger Nein sage und Grenzen setze?

Wir leben in einer Welt voller Angebote und Anfragen und da ist es wichtig, die Selbstfürsorge im Blick zu behalten. Viele Menschen wollen keine Schwäche zeigen oder fürchten Konflikte, wenn sie eine Bitte abschlagen. Die Welt wird aber nicht untergehen, wenn man in einem normalen Maße an sich selbst denkt. Im Gegenteil. Bin ich gut zu mir, bin ich gelassener im Job, ausgewogener in der Beziehung zu meinen Mitmenschen und effizienter, weil ich Prioritäten setze und mehr Zeit habe.

Angenommen, ich habe nie gelernt, auch mal an mich selbst zu denken. Haben Sie praktische Tipps, wie ich die Fähigkeit zur Selbstfürsorge entwickeln kann?

Zunächst sollten Sie sich über die Auswirkungen im Klaren sein. Was haben Sie zu befürchten, wenn Sie Nein sagen? Es ist wichtig, das eigene Verhalten zu reflektieren: Gibt es Situationen, in denen Sie schon einmal eine Bitte abgeschlagen haben, und – wenn ja – wie haben Sie das gemacht und wie fielen die Reaktionen

aus? Die Befürchtungen, anschließend nicht mehr gemocht oder als schwach angesehen zu werden, entsprechen meist nicht der Realität. Am besten fängt man klein an und sagt Nein in ganz unbedenklichen Situationen. Anschließend belohnt man sich, bespricht die Erfolge mit jemandem oder notiert sie im Tagebuch. So lernt man Schritt für Schritt, häufiger Nein zu sagen.

Nein zu sagen kann auch bedeuten, Entscheidungen zu treffen. Wie schaffe ich es zum Beispiel, einen anderen Weg zu gehen, als meine Eltern ihn für mich vorgesehen haben?

Das ist ein besonderer Fall, weil Eltern in unserem Innern eine starke Macht ausüben und wir sie nicht enttäuschen wollen. Man sollte sich bewusst werden, wie die konkreten Ziele und der Weg dorthin aussehen. Es ist wichtig, sich in eine starke innere Haltung zu bringen, in der man selbstbewusste Entscheidungen treffen kann. Wenn Sie Ihre Ziele und Wünsche klar formulieren und sich nicht gegen Ihre Eltern stemmen oder über sie stellen, werden sie mehr Verständnis für Sie aufbringen.



MONIKA RADECKI

ist Kommunikationsberaterin in Heidelberg. Sie gibt Workshops und ist unter anderem Autorin von „Nein sagen. Die besten Strategien“. Mehr Informationen gibt es auf monika-radecki.de

SAGEN SIE DEM STRESS ADE!

Wann haben Sie das letzte Mal abgeschaltet? Keine Arbeiten erledigt und E-Mails gecheckt? Millionen Deutsche klagen über zu viel Stress. Als Ihr persönlicher Gesundheitspartner fördern wir zahlreiche Programme zur Stressbewältigung – für weniger Hektik und mehr Gelassenheit im Leben. Mehr Informationen unter heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung

Herzensache

Es ist so faszinierend, so empfindlich – und der leistungsfähigste Muskel im Körper: unser Herz. Wie wir den Motor des Lebens lange fit und gesund halten.

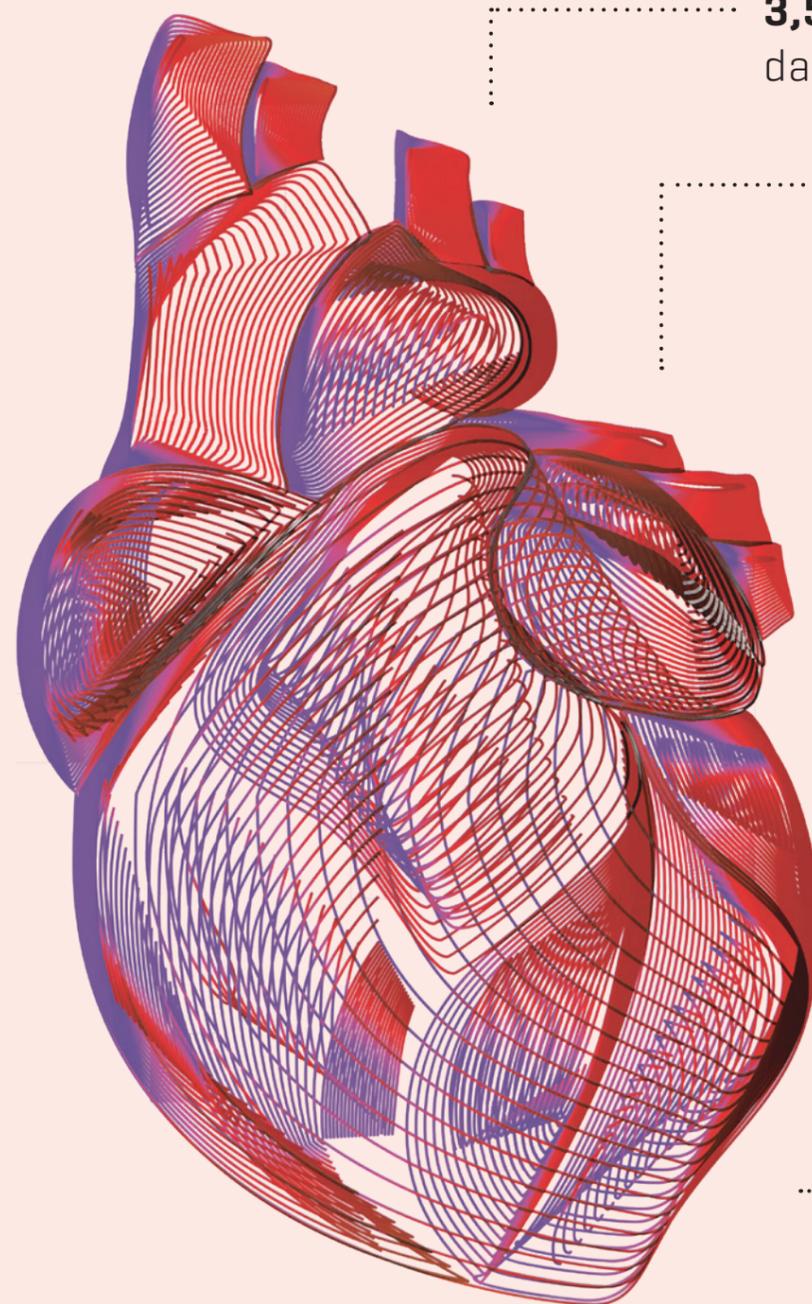
Wir tragen es auf der Zunge oder am rechten Fleck. Es ist weich oder aus Stein. Mal schütten wir es aus, mal rutscht es uns in die Hose. Seit Menschengedenken besitzt das Herz eine enorme Symbolkraft. Etwa 70-mal in der Minute schlägt der Taktgeber bei erwachsenen Menschen und pumpt täglich bis zu 7.000 Liter sauerstoff- und nährstoffreiches Blut durch die Adern. Ein Leben lang, ohne Pausen – es sei denn, es gerät ins Stolpern. Etwa 1,7 Millionen Menschen werden in Deutschland jährlich aufgrund einer Herzkrankheit in Kliniken eingeliefert, 300.000 erleiden einen Herzinfarkt. „Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind sehr verbreitet und kommen in den letzten Jahren immer häufiger vor“, sagt Dr. Felix Schönrath, Kardiologe am Deutschen Herzzentrum Berlin (DHZB). Woran aber liegt das? Und wie beugen wir Herzerkrankungen vor?

Unser Herz ist etwa so groß wie eine Faust, wiegt rund 300 Gramm und sitzt auf der linken Seite der Brust. Angetrieben von Muskelkraft funktioniert es wie eine Pumpe und hält den Blutkreislauf im Körper in Gang. Die beiden Herzhälften versorgen zwei Kreisläufe, den Körper- und den Lungenkreislauf, und bestehen aus je einem Vorhof und einer Kammer. Reguliert werden die Kreisläufe durch die Herzklappen, „die wie Ventile funktionieren, damit das Blut in die richtige Richtung fließt“, wie Dr. Felix Schönrath erklärt. Die linke Herzhälfte pumpt das sauerstoffreiche Blut über die Hauptschlagader, die Aorta, durch den gesamten Körper. Das Blut gibt dabei Sauerstoff ab und nimmt Kohlendioxid auf, ehe es mithilfe der rechten Herzhälfte in die Lunge zurückfließt, wo es mit frischem Sauerstoff angereichert wird. Anschließend fließt der rote Lebenssaft wieder in die linke Herzhälfte – und der Kreislauf beginnt von vorn.

HERZ IN NOT

Damit das Herz den Körper mit Sauerstoff versorgen kann, braucht es selbst welchen – und

den bekommt es über die Herzkranzgefäße. Diese lebenswichtigen Leitungen spinnen sich um die gesamte Herzmuskulatur. Umso gefährlicher ist es, wenn sich die Herzkranzgefäße durch Fett- und Kalkablagerungen verengen und nicht mehr ausreichend Blut zum Herzen fließen kann. Mediziner sprechen in solchen Fällen von der koronaren Herzkrankheit, auch als Herzkranzgefäßverkalkung bekannt. Mit mehr als sechs Millionen Betroffenen in Deutschland ist das die häufigste Herzerkrankung – und Hauptauslöser für Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Herzinfarkte. „Bei Herzkranzgefäßverkalkungen handelt es sich um die häufigste Todesursache in Industrieländern – noch vor Krebs“, sagt Dr. Schönrath. Vorboten können Schmerzen und Druckgefühle im Brustraum sein, zum Beispiel wenn man Treppen steigt oder schnell läuft. In einigen Fällen strahlen die Beschwerden auch in den Hals, Nacken, Unterkiefer, Oberbauch oder den linken Oberarm aus. Betroffene beschreiben die Brustschmerzen, als würde ein schweres Gewicht auf ihrer Brust oder ein Ring um ihren Brustkorb liegen. Oft gehen die Beschwerden schon Tage zuvor mit plötzlicher



3,5 Milliarden Mal schlägt das Herz in einem Leben

30 Millionen Deutsche haben zu hohen Blutdruck und bemerken es nicht, weil sie ihn nicht messen

Luftnot, Schweißausbrüche und Übelkeit einher. Erkennt man die Warnzeichen nicht früh genug, können sich die Gefäße komplett verschließen und einen Herzinfarkt auslösen. Dank moderner Medizin überleben diesen heute zwar mehr Menschen als früher, „oft aber bleiben lebenslange Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen zurück“, erklärt Dr. Felix Schönrath.

SO KOMMT ES ZU HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Die Ursachen für Herzkranzgefäßverkalkungen, Herzinfarkte und Co. sind unterschiedlich. Im Zuge des demografischen Wandels werden immer mehr Menschen immer älter, wodurch Volkskrankheiten zunehmen. Auch verschleppte Infekte oder die genetische Veranlagung dürfe man nicht

20 Minuten zügiges Spaziergehen am Tag trainiert den Herzmuskel



DR. FELIX SCHÖNRATH

Oberarzt und kardiologischer Leiter des Herztransplantationsprogramms am Deutschen Herzzentrum Berlin

DIE BESTE MEDIZIN: VORSORGE

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich vermeiden oder abmildern, wenn mögliche Anzeichen rechtzeitig erkannt werden. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßig auf alle Risiken hin überprüfen zu lassen. Als Versicherter der Heimat Krankenkasse haben Sie ab 35 Jahren alle drei Jahre Anspruch auf einen kostenlosen Gesundheits-Check-up beim Arzt. Wenn Sie zwischen 18 und 34 Jahre alt sind, steht Ihnen ein einmaliger Check-up zur Verfügung. Mehr Informationen gibt es unter heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up

außer Acht lassen, meint der Kardiologe. Waren Verwandte ersten Grades, also Mutter oder Vater, von einem Herzinfarkt betroffen, sollte der Gesundheits-Check-up beim Hausarzt zur Routine gehören. „Auch wer schon mal plötzlich und aus unerklärlichen Gründen bewusstlos wurde, sollte einen Arzt aufsuchen“, rät Dr. Schönath. Während das Alter, genetische oder angeborene Herzprobleme nicht in den eigenen Händen liegen, gibt es sehr viele hausgemachte Risikofaktoren.

„Koronare Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkte sind oft auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen“

erklärt der Oberarzt am DHZB. Als größte Risiken gelten Übergewicht, zu hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen und Alkohol. Eine entscheidende Rolle kommt der Ernährung zu, weil sie die Gefäße gesund und elastisch hält – oder eben nicht. Fast Food wie Burger und Pommes, Fertiggerichte, Weißmehlprodukte wie Croissants, Süßigkeiten und Knabbergebäck, aber auch Wurst enthalten viele gesättigte Fettsäuren, Salze und Zucker. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, täglich nicht mehr als zehn Gramm Salz sowie höchstens 50 Gramm Industriezucker zu essen. Liegen die Mengen deutlich darüber, können der Blutdruck sowie die Cholesterinwerte in die Höhe schießen – mit den bekannten Folgen für die Gefäße. Laut der Deutschen Herzstiftung liegt die Obergrenze für einen normalen Blutdruck bei Erwachsenen bei 135 zu 85 mmHg. Es schadet also nicht, den Wert hin und wieder selbstständig zu überprüfen, zum Beispiel per Blutdruckmessgerät oder Pulsuhr.

ANZEICHEN FÜR HERZERKRANKUNGEN

- » Anfallartige Schmerzen und Druckgefühle im Brustkorb
- » Starke Luft- oder Atemnot unter Belastung, z. B. beim Treppensteigen
- » Allgemeine Schwäche und rasche Ermüdung, oft verbunden mit schnellem Gewichtsverlust und Gliederschmerzen
- » Rhythmusstörungen, wenn das Herz anhaltend deutlich zu schnell oder zu langsam schlägt
- » Dauerhafte Wassereinlagerungen (Ödeme) an Beinen und Füßen
- » Häufige Schwindelanfälle, die bis zu plötzlicher Ohnmacht führen



GESUNDE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG INS LEBEN BRINGEN

Damit es gar nicht erst zu verengten und verkalkten Gefäßen kommt, rät der Fachmann zu einer nähr- und ballaststoffreichen Ernährung. „Mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten kann vorbeugend wirken“, sagt Dr. Felix Schönath. Zu den Stars in der herzgesunden Küche gehören mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sogenannte Omega-3-Fettsäuren, die in Lachs, Makrele und Hering sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen vorkommen. Auch die in Gemüse, Obst und frischen Kräutern enthaltenen Vitamine und Pflanzenfarbstoffe kräftigen das Herz-Kreislauf-System. Bewegung dient als weiterer Schutzmechanismus. Schon eine Stunde Ausdauersport pro Woche senkt das Risiko für Herzerkrankungen um fast die Hälfte. Joggen, Schwimmen, Radfahren und Wandern erweitern und stärken die Gefäße und reduzieren zudem das Körpergewicht. Und auch an der Redewendung, Stress schlage aufs Herz, ist etwas dran. Denn zu viel Stress und zu wenig Schlaf treiben den Blutdruck in die Höhe, was verstopfte und verengte Blutgefäße begünstigt. Ab und zu mal abzuschalten, kommt also nicht nur den Nerven, sondern auch dem Herzen zugute. „Wenn man an den richtigen Stellschrauben dreht, kann man das Risiko, am Herzen zu erkranken, um mehr als die Hälfte reduzieren“, sagt Dr. Felix Schönath. Und eins ist auch klar: Für eine Umstellung des Lebenswandels ist es nie zu spät – Hauptsache, wir hören auf unser Herz.

KRANKENGELD

Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie bei längerer Erkrankung mit der Zahlung von Krankengeld. Warum die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) dabei eine entscheidende Rolle spielt, erklärt Bianca Brenk, Teamleiterin im Kundenservice.

Frau Brenk, gerade habe ich von meinem Arzt eine Krankenschreibung in dreifacher Ausfertigung erhalten. Eine reiche ich bei meinem Arbeitgeber ein, eine behalte ich. Muss ich die dritte zwingend an meine Krankenkasse schicken?

Das würde ich auf jeden Fall empfehlen. Der Anspruch auf Krankengeld entsteht zwar erst nach sechs Wochen, aber Sie stellen damit sicher, dass Ihr Arbeitgeber bis dahin weiter Ihren Lohn zahlt. Da der Arbeitgeber die Diagnose nicht kennt, ist er auf die Auskunft der Krankenkasse angewiesen, die ihn über die Dauer der zu leistenden Entgeltfortzahlung je Erkrankung informiert. Denn zurückliegende Zeiten mit der gleichen Erkrankung werden auf die sechs Wochen angerechnet. Das heißt, der Zeitraum von sechs Wochen wäre zum Beispiel bereits erschöpft, wenn Sie innerhalb des laufenden Jahres wegen desselben Krankheitsbildes bereits zwei Mal für drei Wochen krankgeschrieben waren. Diagnosen werden dem Arbeitgeber dabei natürlich niemals mitgeteilt. Liegt bei der Krankenkasse aber keine AU-Bescheinigung vor, kann keine Prüfung erfolgen und Ihr Arbeitgeber könnte im schlimmsten Fall Ihre Lohnfortzahlung kürzen.

Wie kann ich Ihnen die AU-Bescheinigung zukommen lassen?

Am schnellsten erhalten wir Ihre Bescheinigung über unsere ServiceApp. Einfach App öffnen, AU-Bescheinigung fotografieren und absenden. Natürlich ist eine Übersendung auch per Post, Fax oder Kontaktformular möglich. Ich persönlich würde meine AU-Bescheinigung allerdings aus Datenschutzgründen nicht per E-Mail versenden. Voraussichtlich ab 01.10.2021 soll die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung eingeführt werden. Dann übermittelt der behandelnde Arzt die Krankenschreibung elektronisch an die zuständige Krankenkasse.

In welchen Fällen erhalte ich denn überhaupt Krankengeld?

Sollten Sie länger als sechs Wochen krank sein, erhalten Sie Krankengeld – vorausgesetzt, Sie sind mit Anspruch auf Krankengeld versichert. Dies trifft auf Arbeitnehmer und Arbeitslose, allerdings nicht auf Arbeitnehmer einer geringfügigen Beschäftigung, eines sogenannten Minijobs, zu. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihre AU-Bescheinigung innerhalb einer Woche an die Heimat Krankenkasse schicken.

GUT ZU WISSEN

Sie haben Fragen zum Thema Krankengeld? Dann wenden Sie sich gerne an unseren Kundenservice unter **0800-1060100**. Weitere Infos finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/krankengeld



Wie hoch ist das Krankengeld und wie lange erhalte ich es?

Bei Arbeitnehmern beträgt das Krankengeld 70 Prozent vom Bruttoeinkommen. Urlaubs- und Weihnachtsgeld werden ebenfalls berücksichtigt. Das Krankengeld darf das Nettoentgelt nicht übersteigen. Von dem Krankengeld sind dann noch Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung zu zahlen. Arbeitslose erhalten als Krankengeld den gleichen Betrag, der bisher von der Agentur für Arbeit gezahlt wurde.

Das Krankengeld wird zeitlich unbegrenzt gezahlt. Für den Fall der Arbeitsunfähigkeit wegen derselben Erkrankung jedoch für längstens 78 Wochen innerhalb von drei Jahren.

Wie erfolgt die Auszahlung von Krankengeld?

Wir überweisen Ihnen Ihr Krankengeld direkt auf Ihr Konto. Was manche Versicherte irritiert: Krankengeld darf nicht im Voraus gezahlt werden – auch wenn Ihr Arzt Ihnen bereits eine weitere Arbeitsunfähigkeit bescheinigt hat. Eine Zahlung erfolgt zunächst immer nur bis zu dem Tag, an dem Sie zuletzt bei Ihrem behandelnden Arzt vorstellig waren. Ein Beispiel: Sie haben zuletzt am 01.09.2021 Ihren Arzt aufgesucht und dieser hat Sie bis zum 15.09.2021 weiterhin krankgeschrieben. Das Krankengeld würde nun vorerst nur bis zum 01.09.2021 berechnet und ausgezahlt werden. Die nächste Zahlung (bis zum 15.09.2021) würden Sie dann nach erneuter Vorstellung beim Arzt oder Ihrer Meldung, dass Sie wieder gesund sind, erhalten.

ONLINE ZUM ARZT

Per Mausklick ins Behandlungszimmer: Videosprechstunden können den Weg in die Arztpraxis sparen. Wie aber laufen sie ab? Welche Chancen bietet die digitale Sprechstunde und wo stößt sie an Grenzen? Wir haben Antworten auf die wichtigsten Fragen.



WIE LÄUFT EINE VIDEOSPRECHSTUNDE AB?

Eine digitale Sprechstunde läuft ähnlich ab wie eine klassische. An erster Stelle steht die Terminvereinbarung: Der Patient kann telefonisch oder online Datum und Uhrzeit ausmachen. Anschließend bekommt er per E-Mail einen Link zugeschickt, über den er sich per Internetbrowser einwählen kann. Am besten loggt man sich fünf bis zehn Minuten vor dem vereinbarten Termin ein. Der Arzt startet dann die Sprechstunde und bespricht zusammen mit dem Patienten die Diagnose, Behandlung oder den Heilungsverlauf.

WELCHE TECHNISCHEN VORAUSSETZUNGEN BRAUCHT MAN?

Viele Menschen überschätzen die Technik-Hürden. Um eine Videosprechstunde zu nutzen, braucht man nur ein Smartphone, Tablet oder einen internetfähigen Computer mit Kamera und Mikrofon. Zusätzliche Apps oder Programme sind nicht nötig. „Gerade ältere Patienten hatten vor der ersten Sprechstunde Bedenken, konnten dann aber durch die

einfache Nutzung und den unkomplizierten Austausch überzeugt werden“, sagt Dr. Steffen Galler, Facharzt für Allgemein-, Notfall- und Palliativmedizin in Bielefeld. Offene Fragen zum Ablauf oder zur Technik können auch im Vorfeld gemeinsam besprochen werden.

WAS SIND DIE VORTEILE EINER VIDEOSPRECHSTUNDE?

Erkältungen wie grippale Infekte oder Hautausschläge, Wunden, Blutzuckerwerte und psychotherapeutische Gespräche: Viele Erkrankungen sind sehr gut aus der Ferne zu beurteilen. Weil sich weder die Patienten noch Arzt und Patient im selben Raum aufhalten, sinkt auch die Ansteckungsgefahr. „Ein großer Vorteil ist die Flexibilität. Außerdem entfallen lange Wartezeiten und weite Anfahrtswege, was gerade chronisch kranken oder bewegungseingeschränkten Patienten zugutekommt. Und gegenüber einem Telefonat ist der Austausch per Video sehr viel persönlicher“, meint Dr. Galler.

WO STÖSST DIE DIGITALE SPRECHSTUNDE AN GRENZEN?

In einigen Fällen kann die Videosprechstunde den persönlichen Arzt-Patient-Kontakt nicht ersetzen. Diagnosemethoden wie Puls- und Blutdruckmessung, Röntgen oder EKG sind digital nicht möglich. Bei starken und diffusen Beschwerden muss der Patient in die Praxis kommen. „In der Allgemeinmedizin spielen Sehen, Hören, Fühlen und auch Riechen eine wichtige Rolle – und bei der Videosprechstunde fallen Fühlen und Riechen weg. Das ist ein großer Nachteil.“ Zwar habe er zum Beispiel schon eine Blinddarmentzündung mithilfe einer Anleitung zum Abtasten diagnostizieren können, das aber sei die Ausnahme, erklärt der Mediziner. Videosprechstunden bilden also eine sinnvolle Ergänzung, bieten Ärzten aber nicht so viele Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten wie in der Praxis.

WIE KOMME ICH AN REZEPTE UND KRANKSCHREIBUNGEN?

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) und Folgerezepte können wie in der normalen Sprechstunde ausgestellt und vom Versicherten oder im Bedarfsfall von Angehörigen abgeholt werden. Voraussetzung ist, dass der Patient in der Praxis bekannt ist und die Erkrankung eine Beurteilung per Video zulässt. „Für Krankheiten, die beispielsweise ein Antibiotikum benötigen, ist eine persönliche Untersuchung erforderlich.“ Dank der elektronischen AU können Praxen die Krankmeldung in naher Zukunft auch digital an die Krankenkassen übermitteln.

WIE SICHER SIND MEINE DATEN?

Damit keine Fremden zuschauen und mithören können, lässt der Arzt die Sprechstunde über einen zertifizierten Videoanbieter laufen. Der Datenaustausch erfolgt somit

verschlüsselt. Es werden keine Gesprächsinhalte aufgezeichnet und alles läuft so vertraulich wie in der normalen Sprechstunde ab. „Die persönlichen Daten liegen der Praxis schon vor, einzig eine E-Mail-Adresse muss zusätzlich angegeben werden“, sagt Dr. Galler.

WIE BELIEBT SIND VIDEOSPRECHSTUNDEN?

Im Zuge der Coronapandemie haben telemedizinische Angebote einen kräftigen Schub bekommen: Die Zahl der Videosprechstunden ist in Deutschland von 1.600 zwischen Oktober und Dezember 2019 auf etwa 800.000 im gleichen Zeitraum 2020 angestiegen. „Für uns ist die Videosprechstunde zu einem festen Bestandteil der Patientenversorgung geworden. Wir werden das Angebot der Befundbesprechungen und Verlaufskontrollen auch nach der Pandemie beibehalten und weiter ausbauen“, blickt Dr. Galler in die Zukunft. Gleichwohl ist der enge und persönliche Austausch zwischen Arzt und Patient in vielen Fällen nicht zu ersetzen.

WELCHE ÄRZTE BIETEN VIDEOSPRECHSTUNDEN AN?

Einer Umfrage des Digitalbranchenverbands Bitkom zufolge bieten etwa 17 Prozent der Praxisärzte Videosprechstunden an, weitere 40 Prozent können sich ein solches Angebot vorstellen. Am besten fragen Sie bei Ihrem Arzt nach, ob er den Service anbietet. Sollte es bei Ihrem Arzt keine Möglichkeit zu einer Videosprechstunde geben, können Sie auf andere zertifizierte Anbieter ausweichen. Auf verschiedenen digitalen Gesundheitsplattformen stehen Ihnen mehrere Hundert Allgemein- und Fachärzte für eine Videosprechstunde zur Verfügung. Eine Liste der zertifizierten Anbieter finden Sie unter www.kbv.de/media/sp/Liste_zertifizierte-Videodienstleister.pdf



DR. STEFFEN GALLER

ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin und Palliativmedizin in einem Ärztezentrum in Bielefeld. Die Praxis hat die Coronapandemie als Chance genutzt, die Videosprechstunde zu etablieren, und macht sehr gute Erfahrungen damit.

BEI ANRUF ARZT!

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

GESUND BEGINNT IM MUND!

Früh übt sich, wer gesunde Zähne haben möchte. Nach etwa sechs Monaten brechen bei Babys die ersten Milchzähne durch. Die Beißerchen halten zwar nicht ewig, sind aber entscheidend für die Gesundheit der bleibenden Zähne. Wie man Milchzähne richtig pflegt und Karies vermeidet.

Ein Baby lächeln ist wunderschön – und die ersten Zähnchen machen es perfekt. Bis zum dritten Lebensjahr wachsen Kindern insgesamt 20 Milchzähne. Sie ermöglichen es den Kleinen, feste Nahrung aufzunehmen, Sprechen zu lernen und treiben die Entwicklung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur voran. Mit etwa sechs Jahren schließlich ist der Kiefer groß genug und es kommt zum Auftritt der Zahnfee: Die Milchzähne beginnen zu wackeln, auszufallen und machen Platz für ihre größeren und widerstandsfähigeren Nachfolger. Weil Milchzähne unweigerlich ausfallen, meinen manche Eltern es mit der Pflege nicht so genau nehmen zu müssen. Das Gegenteil aber ist der Fall. Kariöse Milchzähne können schmerzen, das Essen erschweren, die körperliche Entwicklung verlangsamen und das Kariesrisiko für die bleibenden Zähne erhöhen. Umso wichtiger ist es für Eltern, schon ab Milchzahn Nummer eins auf die sorgfältige Pflege zu achten. So gewöhnt sich der Nachwuchs bereits im Kleinkindalter Routinen an, die zu gesunden und festen Zähnen im Jugend- und Erwachsenenalter führen.

FLUORID SPIELT EINE SCHLÜSSELROLLE

Klar ist: Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke sollten nicht allzu oft auf den Tisch kommen. Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge sollten es bei Kindern nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag sein. Denn Bakterien wandeln Zucker in Säure um, was den Zahnschmelz langfristig entkalkt und zu Karies führt. Aus ähnlichen Gründen sollten Eltern Schnuller nicht ablecken und Löffel nicht zum Vorkosten benutzen, weil auch ihr Speichel Bakterien enthält, die Karies verursachen können. Eine weitere wichtige Rolle bei der Kariesvorbeugung spielt Fluorid: Das Mineralsalz reduziert die Entkalkung der Zähne und macht sie widerstandsfähiger gegen Säure und Karies. Das Netzwerk „Gesund ins Leben“



des Bundeszentrums für Ernährung empfiehlt Fluorid schon ab der Geburt: als tägliche Tablette in Kombination mit Vitamin D und bei Bedarf aufgelöst in einigen Tröpfchen Wasser. So verbessert man die Zahnschmelzsubstanz schon während der Reifephase, bevor die ersten Beißerchen zu sehen sind.

Später, wenn der erste Milchzahn durchgebrochen ist, sollten Eltern ihre Kinder behutsam ans Zähneputzen heranführen. Hier geben die Experten zwei Empfehlungen: Entweder man ergänzt das Zähneputzen um Fluorid- und Vitamin-D-Tabletten und eine kleine Menge fluoridfreier Zahnpasta. Oder man setzt auf eine Vitamin-D-Tablette und putzt die Zähne zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge Kinderzahncreme mit 1.000 ppm Fluorid (die Inhaltsstoffe finden Sie auf der Verpackung). Nach etwa zwölf Monaten kann man gänzlich auf Fluorid-Tabletten verzichten, weil das Mineral am besten wirkt, wenn es über die Zahnpasta direkt auf die Zahnoberfläche aufgetragen wird. Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Milchzähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden. Dem Netzwerk „Gesund ins Leben“ zufolge ist es wichtig, die Zahnpasta genau zu dosieren, um einer zu hohen Fluoridaufnahme vorzubeugen. Ab dem sechsten bis zum zwölften Geburtstag schließlich können Kinder auf eine Junior-Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von 1.000 ppm umsteigen.



ZÄHNEPUTZEN LERNEN

Wenn man das Zähneputzen als feste Routinen etabliert und die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, verinnerlichen Kinder die tägliche Pflege als Selbstverständlichkeit. Die ersten Zähnchen kann man zum Beispiel mit einem Wattestäbchen oder einer kleinen und weichen Zahnbürste sanft sauber pinseln. Putzen Sie zunächst die Kauflächen, dann mit kreisenden Bewegungen die Außenseiten und zuletzt die Innenseiten. Ab drei Jahren können Sie Ihrem Kind beibringen, selbst die Zähne zu putzen. Die Eltern sollten den Nachwuchs aber weiterhin tatkräftig unterstützen. Experten empfehlen Eltern, die Zahnflächen so lange immer noch mal nachzuputzen, bis Kinder die Schreibroutine und damit die fürs Zähneputzen nötige Motorik beherrschen. Besondere Aufmerksamkeit sollte den sogenannten Sechsjahrmolaren geschenkt werden. Dies sind die ersten bleibenden Backenzähne, die wegen ihrer Rillen in den Kauflächen besonders kariesanfällig sind.

KARIESPROPHYLAXE MIT FLUORID

Lange schon forderten Eltern und Experten einheitliche Erklärungen, wie man Karies im Säuglings- und frühen Kindesalter am besten vorbeugt. Nun haben sich alle wichtigen Fachgesellschaften aus dem Bereich der Zahn- sowie Kinder- und Jugendmedizin zusammengesetzt und auf gemeinsame Empfehlungen geeinigt. Sie erleichtern es Eltern, ihren Nachwuchs vor Karies zu schützen, und heben die besondere Bedeutung der richtigen Anwendung von Fluorid hervor. Die hier dargestellten Empfehlungen finden Sie unter prodente.de/presse/schwerpunkt/gesunde-kinderzaehne-gemeinsame-empfehlungen-zu-fluorid.html

KREIDEZÄHNE BEI KINDERN

Sie schmerzen beim Essen, Trinken oder Zähneputzen – und werden von vielen Experten als neue Volkskrankheit angesehen: Kreidezähne. Etwa jedes siebte Kind in Deutschland soll von den fleckigen und porösen Zähnen betroffen sein, die auf eine gestörte Mineralisation des Zahnschmelzes zurückgehen. Mehr über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Kreidezähnen lesen Sie in unserem Blog auf fitmacher.de/kreidezahne

ZÄHNE ZEIGEN UND ZUR VORSORGE

Die richtige Pflege der Milchzähne bildet das Fundament für ein gesundes Gebiss im Erwachsenenalter. Wenn Sie Ihr Kind von klein auf mitnehmen zu regelmäßigen Zahnvorsorge-Untersuchungen, können Sie Karies und Co. vorbeugen. Wir bieten Ihnen insgesamt sechs Früherkennungsuntersuchungen an. Zwischen dem 6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat können Sie drei Untersuchungen im Abstand von mindestens vier Monaten in Anspruch nehmen. Und auch zwischen dem 34. Lebensmonat bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres stehen Ihnen im Abstand von mindestens zwölf Monaten drei Untersuchungen zur Verfügung. Mehr Infos gibt es unter heimat-krankenkasse.de/zahnvorsorge-untersuchungen

IN SCHWUNG GEKOMMEN



Hula-Hoop kennen wir aus Kindheitstagen. Nun ist der Reifensport zum Fitnesstrend geworden. Doch wie groß ist der Fitnessseffekt für Körper und Geist? Unsere Redakteurin hat die Variante „Hoopdance“ ausprobiert und dabei viel über Körperwahrnehmung und Haltung gelernt.

Auch ich kenne den Hula-Hoop aus meiner Kindheit – und verbinde gemischte Gefühle mit ihm. Dass mehr dazu gehört, als den bunten Reifen „mal eben um die Hüfte zu kreisen“, merke ich schnell, als ich im Spielzeugladen eine Probe-runde hinlegen will. Dabei sah es in den Fitness-videos so einfach aus. Trainerin Ines Wagner zeigt im Workshop „Hoopdance – finde deinen Flow“, wie es rundläuft.

Wir starten mit einer Atemübung. Die wichtigsten Körperpartien werden aufgelockert und gedehnt. Nach dem Warm-up folgt der erste Aha-Moment: Der Reifen wird nicht mit einer kreisenden „Acht“, sondern mit einer Vor-und-zurück-Bewegung in Schwung gehalten. Ich soll spüren, wo der Reifen meinen Körper berührt, und ihm mit Energie und Muskelanspannung entgegendrücken. In Beginner-Kursen werden die Grundlagen für den Hoopdance gelehrt: Wie sieht die optimale Haltung aus? Wo wird der Reifen angesetzt? Wohin mit den Armen, die oft lustig außer Kontrolle geraten?

HOOPDANCE STÄRKT DAS KÖRPER- UND SELBSTWERTGEFÜHL

Mit einem Freestyle-Tanz beginnt der aktive Teil. Für Ines ist es wichtig, dass alle Teilnehmenden sich selbst ausprobieren können – bei jedem neuen Trick, den sie vorführt. „Das Ziel meiner Hoopdance-Kurse ist, den eigenen Stil zu finden.“ Die studierte Pädagogin geht auf jede Persönlichkeit ein und lockt uns aus unseren Komfortzonen, den „Präferenzzeiten“, zu denen wir schwingen. Auch wenn der Fokus beim Hoopdance nicht auf der Reduktion des Bauchumfangs liegt: Um den Reifen in Position zu halten, erfordert es Körperspannung. Ich spüre, dass hier richtig Energie verbraucht wird – und kurze Trink- und Verschnaufpausen nötig sind. „Tanz bedeutet eben auch Sport. Meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen gut ins Schwitzen“, lacht die Trainerin. Ob man damit abnehmen kann? „Natürlich. Wenn man eine gewisse Kontinuität an den Tag legt, idealerweise

in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.“ Für Ines noch ein wertvoller Effekt: „Mir hat es sehr geholfen, mein Selbstwert- und mein Körpergefühl zu stärken.“ Der Reifensport trägt (im wahrsten Sinne) dazu bei, aufrechter durchs Leben zu gehen: Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus, schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Nach den anfangs wackeligen Bewegungen – wie bei mir – stellt sich eine gefestigte Haltung ein. Gerade nach langen Schreibtischtagen und bei Rückenproblemen kann diese Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden Linderung verschaffen.

HULA-HOOP EIGNET SICH FÜR FAST JEDEN

Ines trainiert seit sieben Jahren. „Meine Schultern haben sich aufgerichtet, der Brustkorb ist weiter geworden. Ich bewege mich sicherer, koordinierter und habe an Körperbeherrschung gewonnen.“ Bei Arthrose oder anderen Beschwerden aber sollte man sich zuerst bei seinem Arzt rückversichern, ob ein Training möglich ist. Geschlecht (Männer sind ausdrücklich erwünscht!), Alter und Gewicht spielen keine Rolle, auch mit Übergewicht kann man den Reifen gut schwingen, sofern er die richtige Größe hat. „Für Fitnessreifen ab 1,5 Kilogramm sollte der Beckenboden bereits trainiert sein.“ Ein guter Richtwert für Anfänger ist 800 Gramm. Den idealen Durchmesser hat man, wenn der Reifen vom Boden bis zum Bauchnabel reicht. Bei Übergewicht sollte der Bauchumfang plus 20 Zentimeter als Maß genommen werden.

Der Kurs endet mit einem Cool-down, einer abschließenden Atemübung und einer weiteren Erkenntnis: der des Stressabbaus. Eine andere Teilnehmerin bestätigt den Gute-Laune-Effekt: „Stress und Wut lassen sich wunderbar raus-tanzen. Schon nach ein paar Minuten fühlt man sich befreiter und lockerer.“ Das kann ich unter-schreiben.



INES WAGNER

Sozialarbeiterin, Künstlerin und Trainerin für performativen Tanz. Neben Workshops bietet sie auch Schnupperkurse an: Aktuelle Infos gibt es auf Instagram und Facebook unter „assenisart“. Anfragen an wagner.inessa@web.de



DER WORKSHOP

„Hoopdance – finde deinen Flow“ ist Teil des Pilotprojektes „Creative Shortcuts“, initiiert vom Bielefelder Kulturhaus Ostblock (www.kulturhaus-ostblock.de). Ab Oktober 2021 folgen Beginner-Kurse und ein wöchentlicher Aufbaukurs – sofern es die pandemiebedingten Verordnungen zulassen. Termine werden zeitnah veröffentlicht.

MAGNESIUM – MULTITALENT FÜR DEN KÖRPER

Lebensnotwendig vom Muskel bis zum Knochen: Kaum ein anderes Mineral ist für unseren Körper so wichtig wie Magnesium. Selbst produzieren aber können wir den Nährstoff nicht. In welchen Lebensmitteln wir ihn stattdessen finden, was er bewirkt und welche Folgen ein Magnesiummangel hat.

Kalzium, Eisen, Kalium – die Liste mit lebenswichtigen Stoffen für den menschlichen Organismus ist lang. Sie halten unseren Körper und unser Immunsystem in Trab, regen den Stoffwechsel an und helfen beim Aufbau von Knochen, Muskeln und Zähnen. Weit oben auf dieser Liste der essenziellen Nährstoffe steht Magnesium. Hierbei handelt es sich um eine chemische Verbindung aus kleinsten Nährstoffen, die unser Körper für viele verschiedene Funktionen benötigt. Seine elementarsten Anlaufstellen sind die Knochen, Muskeln und Nerven. Es hilft beim Knochenaufbau und stärkt die gesamte Skelettmuskulatur. Mehr noch: Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt und hilft bei der Verarbeitung von Fetten und Kohlenhydraten. Außerdem hat es entscheidenden Einfluss auf unsere Zellbildung sowie eine funktionierende Herzrhythmus.



MAGNESIUMBEDARF DECKEN

Magnesium in unserem Körper ist endlich. Deshalb ist es wichtig, die Reserven immer wieder aufzufüllen. Bei Magnesium aber handelt es sich um einen Mineralstoff: Er kommt zwar in der Natur vor, unser menschlicher Körper kann ihn jedoch nicht selbst produzieren. Aufnehmen können wir Magnesium nur über Nahrung – Vollkornprodukte, Nüsse und Gemüse erweisen sich als reichhaltige Lieferanten und bringen im Gegensatz zu Ergänzungsmitteln wie Magnesiumtabletten weitere wertvolle Inhaltsstoffe mit sich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für einen gesunden Erwachsenen eine tägliche Zufuhr von 310–400 mg, für Kinder im Alter von 4–13 Jahren 120–250 mg pro Tag.

VOLLER MAGNESIUM!

Der Anteil an Magnesium in Lebensmitteln kann stark variieren. Fleisch und Fisch enthalten zum Beispiel eher geringe Mengen. Zu den Lebensmitteln mit dem meisten Magnesium pro 100 g gehören:

Kürbiskerne – 530 mg
Kakaopulver – 410 mg
Quinoa – 280 mg
Mandeln – 240 mg
Mangold – 81 mg

FOLGEN VON MAGNESIUMMANGEL

Wenn wir auf Dauer zu wenig Magnesium aufnehmen und uns nicht ausgewogen genug ernähren, schlägt der Körper irgendwann Alarm. Die Symptome reichen von Migräne, Schlafstörungen, Taubheitsgefühlen und Nervosität bis hin zu Muskelkrämpfen und Herzbeschwerden. Die Mangelscheinungen können unterschiedlich ausfallen, weshalb nur ein Arzt eine qualifizierte Diagnose ausstellen kann. Denn Erkrankungen wie Magen-Darm-Beschwerden und hormonelle Störungen wie Diabetes können den Magnesiumhaushalt wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge ebenfalls aus dem Takt bringen. Achtgeben müssen auch Leistungssportler, denn der Mineralstoff wird vermehrt über Schweiß abgesondert – ein Speiseplan mit reichlich Magnesium sorgt für den notwendigen Ausgleich. Übertreiben sollten wir es jedoch nicht: Die Verbraucherzentrale warnt, dass nicht nur Durchfall und Magenkrämpfe, sondern auch Blutdruckabfall und Muskelschwäche die Folge sein können, wenn wir dauerhaft deutlich mehr als die genannte empfohlene Tagesmenge zu uns nehmen.

Magnesium gilt als Multitalent unter den Nährstoffen. Aus gutem Grund, denn es versorgt unseren Körper auf verschiedenste Weise mit notwendiger Energie. Für die Zufuhr aber sind wir selbst verantwortlich: Mit ausgewogener Ernährung und nährstoffreichen Lebensmitteln beugen wir langfristig einem Magnesiummangel vor – und halten uns gesund und fit!

SÜSSES POWER- FRÜHSTÜCK!



MANDEL-VANILLE-QUINOA

1. Wasser, Mandeldrink und Quinoa zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Topf für circa 20 Minuten weiter köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

2. Mandeln grob hacken und in zwei gleich große Hälften teilen. Orange schälen und filetieren, so dass einzelne Orangenscheiben entstehen.

3. Fertig gekochte Quinoa mit Mandelmus, Ahornsirup und Vanilleextrakt vermischen. Eine Hälfte der gehackten Mandeln ebenfalls untermischen.

4. Die filetierten Orangenscheiben auf den Boden von Gläsern legen und die fertige Masse darauf verteilen. Vor dem Servieren nur noch die restlichen gehackten Mandeln und etwas Zimtpulver als Dekoration obendrauf streuen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Quinoa
- 150 ml Mandeldrink
- 150 ml Wasser
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g ganze, geschälte Mandeln
- 1 Orange
- Etwas Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION

| | |
|---------------|------|
| Eiweiß | 21 g |
| Fett | 37 g |
| Kohlenhydrate | 49 g |
| kcal | 612 |





DR. MED. DENT. SANDRA WEBER

Zahnärztin und Gesundheitsberaterin für Darmgesundheit und Ernährung

AUF DIE NAHRUNG KOMMT ES AN!

Was können Sie bedenkenlos essen – und was sollten Sie besser meiden, um Blähungen aus dem Weg zu gehen? Unsere Ernährungsberatung hilft Ihnen, den richtigen Speiseplan für ein beschwerdefreies Leben aufzustellen. Mehr Informationen unter heimat-krankenkasse.de/ernaehrungsberatung.



15 bis 18 Liter Gase produziert unser Darm jeden Tag. Gase, die sich Luft verschaffen müssen. Dass sich unsere Hintertür dafür öffnet, ist ganz normal. Was aber, wenn aus dem lauen Lüftchen ein Feuerwerk wird? Wie Blähungen entstehen und was wir gegen sie tun können.

Pupsen ist menschlich. Bis zu zehn- bis 20-mal am Tag lassen wir unter normalen Umständen die Luft raus. Der Rest der produzierten Gase im Körper gelangt in die Blutlaufbahn und wird über die Lunge ausgeatmet. „Wenn dieses Maß deutlich überschritten wird, dann sprechen wir von Blähungen“, erklärt Dr. Sandra Weber, Beraterin für Darmgesundheit und Ernährung. Entscheidend sei auch der Geruch: „Stinkt ein Pups, dann ist im wahrsten Sinne etwas faul.“

Gase bilden sich in unserem Magen-Darm-Trakt, denn hier wird die Nahrung aufgespalten. Ein normaler Verdauungsprozess, der ins Stocken geraten kann. „Die Ursachen für eine mangelhafte Verdauung und daraus entstehende Blähungen sind vielfältig“, sagt Dr. Weber. Häufig seien es im Dünndarm unvollständig verdaute Rückstände, die in den Dickdarm gelangen und dort eine Angriffsfläche für Gärungsbakterien bieten. Ebenso können Lebensmittelunverträglichkeiten dazu führen, dass etwa Milch- oder Fruchtzucker nicht richtig zersetzt wird.

„Oft beginnt die Problematik im Mund, wenn das Essen nicht gründlich gekaut und zu hastig gegessen wird.“ Im Speichel befinden sich wichtige Verdauungsenzyme, die ausreichend mit der Nahrung vermischt werden müssen, um die Arbeit des

Magen-Darm-Trakts zu erleichtern. Und auch unsere Psyche hat bei Blähungen ein Wörtchen mitzureden. „Gehirn und Darm hängen eng miteinander zusammen, Stress und emotionale Belastungen können daher eine stillstehende Verdauung und schmerzhafte Krämpfe verursachen“, macht Dr. Weber deutlich. Menschen mit Reizdarmsyndrom neigen außerdem zu verstärkter Gasbildung. Wichtig sei es daher, Stresssituationen zu meiden, sich ausgewogen mit unbelasteten und leicht verträglichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln zu ernähren sowie genügend körperliche Bewegung in Form von täglichen Spaziergängen oder Sport in den Alltag zu integrieren – für weniger Blähungen und ein besseres Lebensgefühl.

HAUSMITTEL GEGEN BLÄHUNGEN

Was tun, wenn das Pupsen einfach nicht aufhört? Hausmittel können Wunder wirken: Dr. Sandra Weber empfiehlt Tees aus Fenchelsamen, Ingwer oder Pfefferminze für eine beruhigende Wirkung. Auch sanfte Bauchmassagen und Wärme können Krämpfe lockern. Und wer zu den Schnelllesern zählt, der „sollte vor dem Essen einen Moment innehalten, sich für 1–3 Minuten auf die eigene Atmung konzentrieren und mit Entspannung und Achtsamkeit üben, langsamer zu essen!“



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!

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| schwächer, matter werden | 8 | südostasiatisches Thai-Volk | Nicht-statt-finden; Einbuße | orient. Gericht vom Drehspeiß | Felge | eine Sauerkirsche | linker Nebenfluss des Neckars | Tatkraft, Spannkraft | nordischer Hirsch | römischer Dichter | sizilianischer Vulkan |
| dehnbares Hohlorgan | | | | | Körperglied | 12 | aufgeregt, reizbar | 10 | | | |
| 11 | | | | Kurort; Gesundheitsanwendung | | Heilmittel, Medizin | 15 | | | Wohnungswechsel | Salat-, Gemüsepflanze |
| fasanenartiger Vogel | | | | Nachbarstaat des Iran | Heilverfahren; Heilurlaub | | einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug | letzter Wortteil | | | 3 |
| Schicksal, Geschick | | Muskelfaser (Med.) | | | | männliches Borstentier | | 6 | TV-, Radiosender (Abk.) | unpässlich, unwohl (ugs.) | |
| | | 13 | | französisches Adelsprädikat | Lochvorstecher, Pfriem | 9 | | Hauptstadt der Steiermark | | 7 | chem. Zeichen für Lithium |
| früherer Reiter-soldat | | befrachten, bepacken | | 4 | | festgelegte Preisgrenze | | | 14 | Spaß; Unfug | 1 |
| eine Blume; ein Gewürz | | | | | Endpunkt | | 5 | Klage-lied | | | 2 |



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

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, Anna-Lena Schwarz;
Kreativdirektor: Uwe Burmeister; **Grafik:** Leonie Kleinebekel;
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse
Bildquellen: iStock (S. 2–3, 4–5, 8, 10, 12, 14, 16–17, 20–21, 22); Shutterstock (S. 6); freepik.com (S. 14); Monika Radecki (S. 9); Heide Fernandes da Silva (S. 1, 3, 18–19); Deutsches Herzzentrum Berlin / Philipp Külker (S. 11); Heimat Krankenkasse (S. 13, 22); Hausärzte Hoberge-Uerentrup (S. 15); Dr. Sandra Weber (S. 22)



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.

STARTEN SIE MIT UNS DURCH!

Sie suchen einen Ausbildungsberuf mit Zukunftsperspektive? Sie setzen sich gerne für andere Menschen ein? Dann sind Sie bei der Heimat Krankenkasse genau richtig. Bei uns erwartet Sie eine spannende und abwechslungsreiche dreijährige Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten (kurz „SoFa“). Dabei beraten und unterstützen Sie unsere Versicherten und Arbeitgeberkunden in allen Fragen der gesetzlichen Sozialversicherung und suchen nach individuellen Lösungen, die unsere Kunden begeistern!

*„Die Ausbildung bei der Heimat Krankenkasse wird nie langweilig. Dank der netten Kollegen und Azubipaten wirst du dich sofort wohlfühlen.“
(Celina, übernommene Auszubildende)*

*„Während der Einsätze in den verschiedenen Teams gehörst du direkt dazu. Du kannst eigenständig Aufgaben bearbeiten, stößt mit Fragen aber auch immer auf offene Ohren.“
(Erika, übernommene Auszubildende)*

Werden auch Sie Teil unseres Teams! Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Nähere Infos finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de/ausbildung

