

Fitmacher

DAS KREUZ MIT DEM RÜCKEN

Wie wir unseren Rücken
schützen und gesund halten

FLEISCH AUS GEMÜSE

Was steckt in Tofu,
Seitan und Tempeh?

GESUND LEBEN LOHNT SICH

Neuigkeiten zum Bonusprogramm
der Heimat Krankenkasse

KRAFT AUS DER MITTE

Pilates bringt Muskeln und Gelenke
wieder in Schwung

www.fitmacher.de



Gesunde Vorsätze



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
ein neues Jahr beginnt und viele Menschen entwickeln gute Vorsätze und Hoffnungen auf positive Veränderungen. Tatsächlich kann der Jahreswechsel einen Anstoß geben, um sich den eigenen Schwachpunkten zu stellen und neue Motivation zu finden. Gesundheitliche Ziele, wie eine sportliche Figur, weniger Stress

oder mit dem Rauchen aufzuhören, stehen dabei oft weit oben auf der persönlichen Liste. Die Umsetzung fällt nicht immer leicht.

Wir als Heimat Krankenkasse begleiten Sie sehr gerne auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Gesundheit. Nicht nur in diesem Heft, sondern auch auf fitmacher.de, in unserem Fitmacher-Podcast, auf YouTube und in den sozialen Medien finden Sie fortlaufend neue Tipps, Infos und Ideen rund um Ihre Gesundheit. Holen Sie sich zum Beispiel in unserem Fokus-Artikel auf den Seiten 6–9 neue Impulse zu Ihrer Rückengesundheit. Nutzen Sie die Anregungen aus unserem aktuellen Schwerpunktthema Achtsamkeit, wenn Ihnen der Stress regelmäßig über den Kopf wächst. Versuchen Sie sich an den Pilates-Übungen auf den Seiten 10–11, um keinen Feiertagsspeck anzusetzen. Oder freuen Sie sich auf das im Januar folgende Schwerpunktthema Diäten, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten.

Begleitend finden Sie auf **heimat-krankenkasse.de** viele Angebote, wie Gesundheitskurse, digitale Coachings oder unsere Programme „Auszeit“ und „Aktivwoche“, die Ihnen helfen können, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Abschließend habe ich noch eine gute Nachricht für Sie: Die Heimat Krankenkasse wird zum siebten Mal in Folge mit einem unverändert günstigen Zusatzbeitrag von 1,1 Prozent ins neue Jahr starten!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien alles Gute für 2022!

Klemens Kläser

Ihr Klemens Kläser
Vorstand

6



REPORTAGE

Bekenntnisse eines
gestressten Rückens

10



KÖRPER & WISSEN

Pilates tut Körper
und Seele gut

12



IM INTERVIEW

Psychotherapeutin Dr. Anja Flender
über Hochsensibilität

BONUSPROGRAMM

14

Der Gesundheit und dem
Geldbeutel etwas Gutes tun

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Heil- und
Kostenplan

17

ONLINE-HAUTCHECK

18

Schnelle Hilfe
vom Hautarzt

20



ERNÄHRUNG

Pflanzliche Fleischalter-
nativen im Überblick

22



AUS DER HEIMAT

Ein ungewöhnlicher
Hausbesuch

News

4

Rätsel/Impressum

23

ALLES ZUM THEMA ACHTSAMKEIT!

Wir leben in einer wahnsinnig hektischen und schnelllebigen Zeit, finden Sie nicht? Umso wichtiger ist es, Momente der Achtsamkeit und inneren Einkehr zu schaffen. Wenn Sie wissen möchten, wie Achtsamkeit funktioniert und was für Übungen es gibt, um Stress zu reduzieren, sind Sie auf fitmacher.de genau richtig! Dort finden Sie alle Artikel, ein Video sowie eine Podcast-Folge zum Thema Achtsamkeit – und zu allen weiteren Schwerpunktthemen der letzten Monate. Schauen Sie dafür einfach in die Rubrik „Topthemen“!

www.fitmacher.de



SO KLAPPT ES MIT DEN VORSÄTZEN!

Mehr bewegen, mehr Obst und Gemüse essen, mehr Zeit für die Familie: Gute Vorsätze sind schnell gefasst – und oft genauso schnell wieder verworfen.



Viele Menschen steckten sich unrealistische Ziele, sagt Prof. Dr. Dieter Frey, Sozialpsychologe an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Wer am Ball bleiben möchte, sollte kleine Etappenziele in den Blick nehmen, statt gleich eine Hundertachtziggradwende zu versuchen. Kein Sportmuffel wird über Nacht zum Marathonläufer – zu Beginn können schon längere Spaziergänge oder Wanderungen wahre Wunder wirken. Zwei Kilo bis März abzunehmen, fällt viel leichter, als gleich eine ganze Kleidergröße weniger anzustreben. Der Experte empfiehlt, konkrete und realistische Vorsätze handschriftlich zu notieren und zu terminieren. Kleine Klebezettel an Telefon, Schrank oder Bildschirm helfen, die Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Auch das Wirgefüh in Lauf- oder Abnehmgruppen kann positiven Druck erzeugen. Wer die Tipps beherzigt und Durchhaltevermögen mitbringt, hat gute Karten, die Vorsätze in die Tat umzusetzen. Und wer es trotzdem nicht schafft: Auch 2022 gibt es 365 Chancen, neu anzufangen. Wir wünschen ein frohes und gesundes neues Jahr!

WUSSTEN SIE SCHON ...?

7 Stunden

oder mehr Schlaf sollten wir uns jede Nacht gönnen, um Erkältungen und Grippeerkrankungen vorzubeugen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Oxford, die Menschen auf ihr Schlafverhalten und Immunsystem hin untersucht hat. Das Ergebnis: Wer die Nacht zum Tage macht, bildet deutlich weniger Antikörper gegen Grippeviren – und erkältet sich eher als sein ausgeschlafenes Gegenüber.

Quelle: Universität Oxford

Durchschnittlich 11

Stunden starren Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren jeden Tag auf die Bildschirme von Smartphone, Tablet, Fernseher und PC. Laut einer Forsa-Studie verteilt sich die Zeit auf drei Stunden am Computer, vier am Fernseher und mehr als drei am Handy. Zu Letzterem greifen wir täglich zwischen 60- und 100-mal. Insgesamt verbringen die Deutschen so viel Zeit mit audiovisuellen Medien wie noch nie zuvor.

Quelle: Forsa



86 Prozent

aller Befragten geben einer Studie des Zukunftsforschers Dr. Horst Opaschowski zufolge an, in Zeiten der Coronapandemie hilfsbereiter geworden zu sein. Bereits kleine, alltägliche Gesten würden in Krisen helfen, den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Diese Hilfsbereitschaft ist bei unter 30-Jährigen laut der Umfrage höher als bei den über 65-Jährigen.

Quelle: Dr. Horst Opaschowski

WALD ZUM DURCHATMEN!

„Runter vom Sofa, raus an die frische Luft!“ Was Eltern Kindern predigen, hat Hand und Fuß – nicht nur für die Kleinen. Besonders gut tun uns laut der Nippon Medical School in Tokio ausgiebige Spaziergänge im Wald: Zwischen Laub und Bäumen tanken wir frische Energie, regen unser Herz-Kreislauf-System an und schonen unsere Atemwege. Die Forscher konnten belegen, dass das dichte Pflanzenaufkommen in Wäldern erhöhte Mengen antibiotisch wirksamer Substanzen an die Luft abgibt. Diese sogenannten Phytonzide senken den Blutdruck und Stresshormone, erhöhen das Lungenvolumen und stärken das Immunsystem. Es lohnt sich also, im Dickicht mal so richtig durchzuatmen, auch weil die Waldluft im Gegensatz zur Stadtluft bis zu 90 Prozent weniger Staubteilchen enthält. In Japan vertraut man auf die heilende Wirkung des Waldes schon seit Jahrzehnten: Waldbaden hat dort Tradition, Besuche im Grünen sind Teil der Gesundheitsvorsorge. Also, raus an die frische Luft – schließlich hat der Wald auch in der kalten Jahreszeit seine Reize!



SOZIALVERSICHERUNGS- BEITRÄGE TROTZ RENTE?!

Sie sind als ArbeitnehmerIn noch aktiv im Job und erhalten zusätzlich eine Rente der gesetzlichen Rentenversicherung oder einen Versorgungsbezug? Dann zahlen Sie weiterhin Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Und zwar bis zur sogenannten Beitragsbemessungsgrenze. Diese liegt im Jahr 2021 bei monatlich 4.837,50 €.

Ihre monatlichen Gesamteinnahmen überschreiten die Beitragsbemessungsgrenze? Dann haben Sie einen Anspruch auf Prüfung und ggf. Erstattung der zu viel gezahlten Beiträge. Die Heimat Krankenkasse wird Sie künftig automatisch jährlich im März darüber informieren, ob Sie von dieser Regelung betroffen sind.

Sie sind nebenberuflich selbstständig und beziehen neben Ihrer gesetzlichen Rente bzw. den Versorgungsbezügen ein Arbeitseinkommen (z. B. durch ein Kleingewerbe)? Dann ist dieses möglicherweise ebenfalls beitragspflichtig. Wir beraten Sie gerne dazu, ob bzw. in welcher Höhe daraus Beiträge zu entrichten sind.

Sie erreichen uns hierzu am besten telefonisch unter der Rufnummer **0521 92395-5200**.

STABILER ZUSATZBEITRAG

Die Heimat Krankenkasse ist für 2022 finanziell gut aufgestellt: Wir starten das siebte Mal in Folge mit einem unveränderten Zusatzbeitrag von 1,1 Prozent ins neue Jahr. Damit liegen wir unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag (1,3 Prozent). Unser Beitragssatz bleibt somit konstant bei insgesamt 15,7 Prozent (14,6 Prozent als allgemeiner Beitragssatz plus 1,1 Prozent als Zusatzbeitrag).

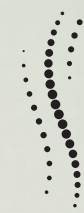
Empfehlen Sie uns gerne auch Ihren Freunden und Bekannten:

**heimat-krankenkasse.de/
freundschaftswerbung**



Dumpf, ziehend, pulsierend oder stechend: Rückenschmerzen sind weit verbreitet – und oft vermeidbar. Wichtig ist es, auf seinen Rücken zu hören und zu wissen, was ihm guttut. Hier lesen Sie die Bekenntnisse eines gestressten Rückens.

WENN IHR RÜCKEN SPRECHEN KÖNNTE



Darf ich mich kurz vorstellen? Ich bin es: Ihr Rücken. Von Geburt an leiste ich Ihnen treue Dienste. Dank mir gehen Sie aufrecht durchs Leben. Ich trage Ihre Last auf meinen Schultern, bringe Sie in Bewegung und schütze Sie vor Verletzungen. Ich erwarte keine Lobeshymnen dafür. Im Gegenteil. Ich verrichte meine Arbeit gerne im Hintergrund und bin kein Freund großer Worte – zumindest bis heute nicht. Denn heute ist es an der Zeit, das Schweigen zu brechen. Ich mache und tue, biege und strecke mich, will es Ihnen recht machen – und was bekomme ich? Beschwerden! Ständig liegen wir über Kreuz. Mal klagen Sie, ich würde zwicken oder ziehen. Ein andermal nerve ich, bin Ihnen zu steif oder zu verspannt. Ich finde das unfair! Meinen Sie nicht, wir sollten einander den Rücken stärken? Schließlich brauche ich Sie genauso, wie Sie mich brauchen. Wir kommen beide in die Jahre und ein wenig Unterstützung Ihrerseits wäre schön, damit wir in Würde altern können! Oder wollen Sie in Zukunft krumm und schief durchs Leben gehen?

ACHT VON ZEHN MENSCHEN LEIDEN UNTER RÜCKENSCHMERZEN

Eine Sache möchte ich kurz klarstellen: Ohne mich, Ihren Rücken, wären Sie nicht derselbe. Mit meiner doppelt s-förmigen Wirbelsäule, meinen kräftigen Muskeln und stabilen Bändern Sorge ich für Ihren aufrechten Gang. Damit mache ich Sie einzigartig unter allen Lebewesen. Meine Wirbelsäule besteht aus sieben Halswirbeln, zwölf Brustwirbeln und fünf Lendenwirbeln sowie dem Kreuz- und dem Steißbein. Zwischen diesen 24 Wirbelknochen liegen 23 Bandscheiben. „Bandscheiben?“, stöhnen Sie jetzt bestimmt auf, aber bitte bedenken Sie: Die Bandscheiben haben den wohl anstrengendsten Job in Ihrem Körper. Als unsichtbare Helfer wirken sie wie Stoßdämpfer, die jedem Druck standhalten. Sie finden es schwer, eine Kiste Wasser anzuheben? Dann fragen Sie mal Ihre Bandscheiben! Die müssen dabei einen Druck von bis zu 23 Bar aushalten – das entspricht einem Gewicht von über 300 Kilogramm. Kein Wunder also, dass diese geniale Fede- rung bei vielen Menschen eines Tages schlappmacht, oder? „Band- scheibenvorfälle sind typische Rückenschmerzen“, sagt auch Dr. Willibald Walter, Facharzt für Orthopädie am Marianowicz Zentrum in München. Tag für Tag sieht der Spezialist Patienten mit verschie- denen Beschwerden.

SO KÖNNEN WIR IHNEN HELFEN

Der menschliche Rücken ist emp- findlich: Bei etwa drei Vierteln aller Berufstätigen sorgt er regelmäßig für Beschwerden. Wir bieten Ihnen verschiedene Präventions- und Therapiemöglichkeiten, damit Sie aufrecht durchs Leben gehen können. Erfahren Sie mehr dazu unter [heimat-krankenkasse.de/ rueckengesundheit](https://heimat-krankenkasse.de/rueckengesundheit)

NEU: HEIMAT- KOMPASS „HeiKo“

Sie leiden unter orthopädischen Beschwerden? In unserem Patientenbegleitprogramm „HeiKo“ werden Sie durch medizinisch speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heimat Krankenkasse individuell und nach Ihren Bedürfnissen unterstützt. Mit persönlichen Gesprächen, Tipps und praktischer Hilfe per App und Telefon begleitet Sie Ihr Berater auf Ihrem Weg zu einem besseren gesundheitlichen Wohlbefinden. Weitere Infor- mationen erhalten Sie unter heimat-krankenkasse.de/heiko oder der Rufnummer **0521 92395-2500**.



„Entspannungsmethoden wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atemübungen oder Meditation beruhigen die im Schmerzzustand hyperaktiven Nervenzellen“

Neben Bandscheibenvorfällen, angeborenen oder erworbenen Verformungen der Wirbelsäule und Überlastungen der kleinen Wirbelgelenke handelt es sich oft auch um unspezifische Rückenschmerzen ohne erkennbare Auslöser. Allein in Deutschland leiden acht von zehn Menschen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Klar, oft trifft euch Menschen keine Schuld daran. Nach jahrzehntelanger Beanspruchung können die Wirbelgelenke und Bandscheiben gerade bei euren älteren Freunden und Verwandten nun mal verschleißen. Auch Arthrose in den Wirbelgelenken, Wirbelgleiten oder eine Verengung des Rückenmarkskanals (Spinalkanalstenose) treten oft im gesegneten Alter auf. Weil aber nicht alle Rückenschmerzen in der Natur der Sache liegen, lasse ich Sie an dieser Stelle nicht so leicht davonkommen.

RÜCKENSCHMERZEN SIND HÄUFIG HAUSGEMACHT

Wir könnten es viel einfacher miteinander haben, wenn Sie mir nicht die Arbeit erschweren würden. „Der Großteil der Rückengeplagten leidet unter unspezifischen Rückenschmerzen“, sagt Dr. Walter. Ständiges Sitzen vor dem Computer, einseitige Bewegungen, schwere körperliche Arbeit, Überlastung und Übergewicht. Der Alltag von euch Menschen kann einem Rücken ordentlich zusetzen und zu Verspannungen oder einer Verkürzung der Muskulatur führen. Und auch beim Gedanken an dauernden Stress oder Kummer läuft es mir eiskalt den Rücken herunter: Psychische Probleme zehren nämlich auch an meinen Nerven! Stehen Sie auf der Arbeit oder zu Hause gefühlt mit dem Rücken zur Wand, lebe ich in Anspannung und verändere meine Haltung.

„In solchen Fällen sind Rückenschmerzen ein Warnsignal des Körpers, damit die Betroffenen wieder mehr auf die eigenen Ressourcen und Bedürfnisse achten“,

erklärt der Fachmann. Patienten würden ihn häufig fragen, warum Sie auf einmal so starke Schmerzen haben. Er veranschaulicht die Situation dann oft mit einem Vergleich: „Ich sage meinen Patienten: ‚Stellen Sie sich Ihren Körper wie ein Gefäß vor, das jahrelang immer wieder mit Schmerz gefüllt wurde. Sie haben das nicht gemerkt, weil Ihr Körper den Schmerz kompensieren konnte. Irgendwann aber ist das Gefäß voll und es reicht ein Tropfen, eine banale Alltagsbewegung, damit es überläuft.“

VORBEUGEN MIT BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDER ERNÄHRUNG

Bevor Sie sich also wieder um Ihren Wagen oder schönen Garten kümmern, sollten Sie sich lieber um mich, Ihren Rücken, kümmern. Ich weiß, Selbstkritik fällt schwer, aber bitte hören Sie auf, mir die Schuld für alle Probleme in die Schuhe zu schieben. Wann haben Sie das letzte Mal Sport getrieben? Radfahren, Yoga, Pilates, Schwimmen, maßvolles Krafttraining und viele weitere Sportarten sorgen für eine gesunde Durchblutung meiner Muskeln. „Bewegung ist das A und O“, stimmt mir Dr. Walter zu. Gerade in Homeoffice-Zeiten klagen viele Menschen über Rückenprobleme, weil sie fast nur noch sitzen. Wieso stehen Sie

ERSTE-HILFE-TIPPS GEGEN AKUTE RÜCKENSCHMERZEN

- » **Stufenlagerung:** Begeben Sie sich in Rückenlage und legen Sie beide Beine auf einen Würfel oder auf einen Stuhl ungefähr in 90-Grad-Beugung ab.
- » **Vierfüßlerstand:** Wölben Sie den Rücken zum Katzenbuckel hoch und mobilisieren Sie nacheinander Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule, ohne dass Sie Schmerzen dabei empfinden.
- » **Knie schaukeln:** Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Decke auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und hüftbreit auseinandergestellt. Pendeln Sie nun mit den Knien sanft nach links und rechts.
- » **Wärme:** Wärmflaschen, Kirschkernkissen oder Wärmepflaster aus der Apotheke können Schmerzen lindern, indem sie Muskeln lockern und Verspannungen lösen.

während der Arbeit nicht ab und an auf und machen einige Dehnübungen? Warum drehen Sie in der Mittagspause nicht eine kleine Runde um den Block? Dr. Walter hat mir von einer Studie der Universität Tel Aviv erzählt: Demnach kann man dem Schmerz regelrecht davongehen, wenn man sich dreimal pro Woche 30 Minuten lang die Füße vertritt. Auch regelmäßige Entspannung tut mir gut. „Entspannungsmethoden wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atemübungen oder Meditation beruhigen die im Schmerzzustand hyperaktiven Nervenzellen“, erklärt der Orthopäde. Und ein Vergnügen macht mir besondere Freude: gutes und gesundes Essen. Ich liebe es schön bunt, also stellen Sie gerne reichlich Obst, Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle auf den Tisch. Damit die Nähr- und Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe in meine Wirbelsäule gelangen können und meine Bandscheiben schön prall halten, sollten Sie außerdem mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich trinken. Kleiner Tipp: Am besten schmecken mir Wasser oder ungesüßte Tees. Ach, und eine Bitte noch: Die Zigaretten danach können Sie sich doch sicher auch abgewöhnen, oder? Die schmecken mir überhaupt nicht!

Danke, dass Sie mir für einige Minuten zugehört haben. Ich hoffe, Sie nehmen mir meine Worte nicht krumm und verstehen Sie als ermunternden Klaps auf den Rücken! Denn dann haben wir beide bestimmt noch eine schöne gemeinsame Zeit vor uns!



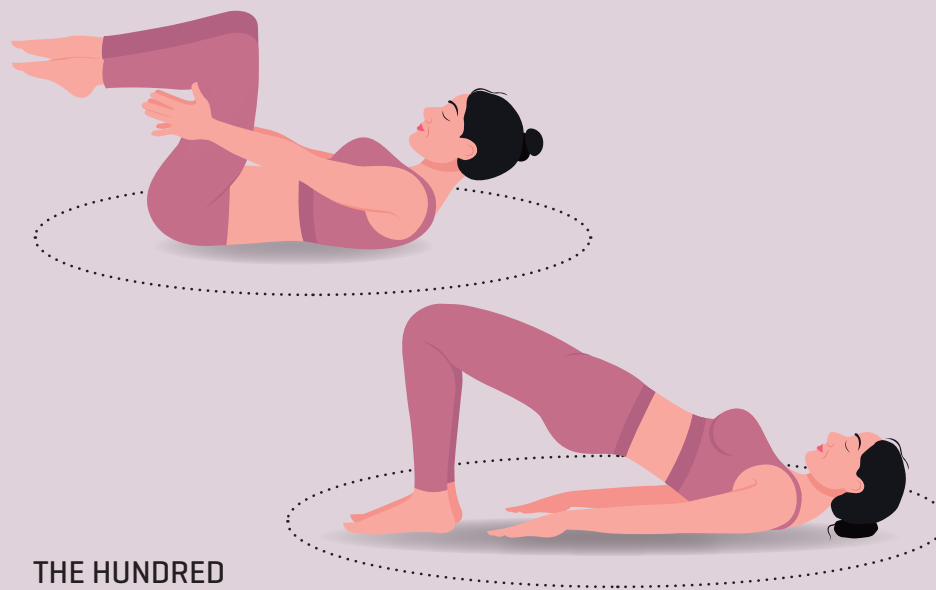
DR. WILLIBALD WALTER

ist Facharzt für Orthopädie und Manualtherapie, Chiropraktik und Spezialist für interventionelle Schmerztherapie sowie ärztlicher Leiter im Marianowicz Zentrum für Diagnose & Therapie in München.

DIE KRAFT

*In der Ruhe liegt die Kraft – dieser Spruch gilt auch für **Pilates**. Das sanfte Ganzkörpertraining bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Und das Beste: Einige Übungen können Sie ganz einfach zu Hause machen.*

Lange Zeit war Pilates die Geheimwaffe der Stars und Sternchen im Kampf gegen Stress und lästige Pfunde. Inzwischen aber sind die Vorzüge der ruhigen und kraftvollen Übungen auch in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Und das ist kein Wunder, schließlich gilt das Ganzkörpertraining als gesund und gelenkschonend. Pilates kombiniert Elemente aus den Bereichen Yoga, Gymnastik sowie asiatischer Kampfsport und nimmt vor allem die Körpermitte in den Blick, auch Kraftzentrum oder Powerhouse genannt. Mithilfe der richtigen Atmung und Konzentration soll Pilates die Haltung und Stabilität auf ein neues Level heben – im körperlichen, aber auch geistigem Sinne. Die Übungen sprechen insbesondere die Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille an, indem sie einzelne Muskeln gezielt aktivieren, entspannen oder dehnen. So kann regelmäßiges Training helfen, muskuläre Verspannungen zu lockern und Bauch und Rücken zu stärken, ohne die Gelenke übermäßig zu beanspruchen. Der verdiente Lohn sind eine verbesserte Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Ein zusätzlicher Vorteil ist die Flexibilität: Wer die Bewegungsabfolgen beherrscht, kann einige Pilates-Übungen problemlos zu Hause ausführen. Alles, was Sie dafür brauchen, sind Zeit, Lust und eine rutschfeste Matte. Anfänger sollten sich auf fünf bis zehn Wiederholungen pro Übung beschränken, Fortgeschrittene können auch gerne mehr machen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



THE HUNDRED

Als Pilates-Klassiker eignet sich The Hundred ideal für Einsteiger. Die Übung bringt den Atemkreislauf wieder in Schwung, beruhigt und verbessert die Kraft der Rumpfmuskulatur.

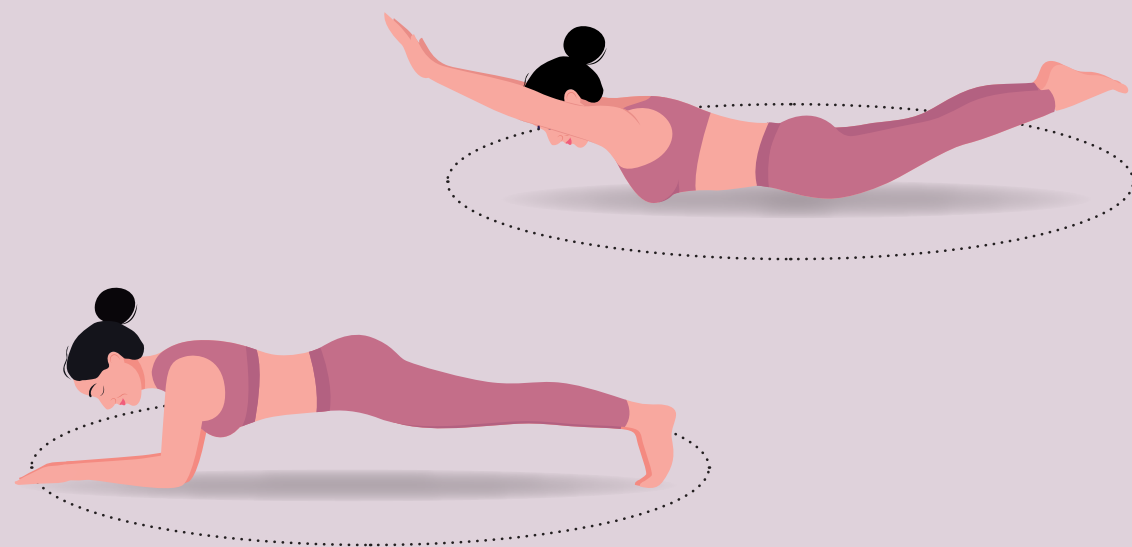
1. Flach auf den Rücken legen, die Arme gestreckt neben dem Körper halten. Atmen Sie tief ein und wieder aus, als würde Ihr Bauchnabel einsinken.
2. Heben Sie Ihre geschlossenen und angewinkelten Beine an, bis die Knie über der Hüfte sind und die Unterschenkel parallel zur Decke zeigen.
3. Heben Sie die gestreckten Arme auf Schulterhöhe an und bewegen Sie die Arme rhythmisch auf und ab, während Sie ruhig ein- und ausatmen. Wiederholen Sie diese Bewegung so oft, wie Sie möchten.

DIE BRÜCKE

Diese Übung spricht vor allem das sogenannte Kraftzentrum an: Beckenboden, Zwerchfell und die Muskeln an der Wirbelsäule.

1. Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf den Boden und die Arme seitlich gestreckt an den Körper. Stellen Sie die Füße auf und bringen Sie die Knie in einen 45°-Winkel.
2. Atmen Sie tief ein, spannen Sie Gesäß, Rumpf und Beine an und heben Sie das Becken kontrolliert an. Rücken und Oberschenkel sollten dabei eine Linie bilden. Halten Sie die Position für einige ruhige Atemzüge.
3. Senken Sie Gesäß und Rumpf langsam nach unten bevor Sie beide nach wenigen Sekunden wieder nach oben heben.

AUS DER MITTE



PLANKS

Diese auch Unterarmstütz genannte Verbundübung trainiert vornehmlich den Bauch, aber auch die Rückenmuskulatur, Schultern, Arme und Po. Weil Planks eine besondere Körperspannung erfordern, bedürfen sie einiger Übung.

1. Legen Sie sich flach auf den Bauch, stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab und stellen Sie die Zehen auf.
2. Spannen Sie Rumpf, Gesäß und Beine an und heben Sie den Körper an, sodass Ihr Körpergewicht auf Ihren Unterarmen und Zehen lastet. Der Körper sollte dabei eine gerade Linie bilden. Wichtig ist, kein Hohlkreuz zu bilden.
3. Halten Sie die Position mindestens zehn Sekunden und atmen Sie dabei ruhig ein und wieder aus. Anschließend können Sie den Körper entspannen, bevor Sie wieder die Ausgangslage einnehmen.

SUPERMAN

Einfach, aber anstrengend: Wer ein bisschen fliegen und dabei dem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte den Superman ausprobieren. Die Übung trainiert den Rückenstrecker und stärkt Nacken und Schultern.

1. Legen Sie sich flach auf den Bauch und stellen Sie die Fußspitzen auf den Boden. Bringen Sie Ober- und Unterarme in einen 90°-Winkel und formen Sie ein U.
2. Spannen Sie den Rumpf an, und heben Sie gleichzeitig Arme und Beine bis zum Becken sowie Kopf und Oberkörper leicht vom Boden ab.
3. Ziehen Sie die Ellbogen in der Aufwärtsbewegung nach hinten zum Rücken, bis die Schulterblätter leicht zusammengezogen werden. Begeben Sie sich zurück in die Ausgangslage und starten Sie von vorn.

PILATES-KURSE IN IHRER NÄHE

Sie wollen mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen? Sie interessieren sich für Pilates? Auf heimat-krankenkasse.de/kursdatenbank finden Sie vielfältige Gesundheitskurse – unter anderem auch den ein oder anderen Online-Pilates-Kurs!

ACHTSAMKEIT HAT VIELE FACETTEN

Achtsamkeit spielt nicht nur bei Pilates, sondern auch in vielen weiteren Lebensbereichen eine große Rolle. Im Dezember beleuchten wir das Thema aus verschiedenen Perspektiven und mit vielen spannenden Beiträgen. Wenn Sie zum Beispiel wissen möchten, wie Kinder achtsamer durchs Leben gehen können und MBSR-Training Stress reduziert, werfen Sie doch einen Blick in die **verschiedenen Kanäle der Heimat Krankenkasse!**



www.fitmacher.de

WAHRNEHMUNG PUR: Hochsensibilität

Eine volle Fußgängerzone. Viele Menschen, reges Treiben, laute Geräusche. Für rund 20 Prozent der Bevölkerung kann diese Umgebung zur echten Herausforderung werden: Sie gelten als hochsensibel. Im Interview erklärt Psychotherapeutin Dr. Anja Flender, was es mit dieser besonderen Eigenschaft auf sich hat.



Frau Dr. Flender, was versteht man unter Hochsensibilität?

Bei Hochsensibilität handelt es sich um ein Persönlichkeitsmerkmal, das auf einer verstärkten Wahrnehmungsfähigkeit beruht. Hochsensible Menschen nehmen in ihrer Umgebung und im Innern mehr Details wahr und verarbeiten sie viel intensiver. Dazu gehören auch stärkere Emotionen – Hochsensibilität reduziert sich jedoch nicht nur auf Gefühlsausbrüche, sondern beinhaltet ein sehr komplexes Erleben von Eindrücken und Reizen.

Wie äußert sich Hochsensibilität?

Hochsensiblen Menschen sieht man ihr Merkmal nicht auf den ersten Blick an. Betroffene sind schneller überstimuliert, es wird ihnen in gewissen Situationen und Umgebungen einfach zu viel. Jeder kennt das: Nach einem aufregenden Tag ist man erschöpft und der Kopf muss das

Geschehene erst einmal in Ruhe verarbeiten. Bei Menschen mit Hochsensibilität ist diese Kapazitätsgrenze viel schneller erreicht. Die erhöhte Wahrnehmung führt dazu, dass sämtliche Eindrücke – positive wie negative – eine größere Wirkung haben.

Die Veranlagung bringt also auch Vorteile mit sich ...

Auf jeden Fall! Hochsensible Menschen sind häufig empathisch, agieren hilfsbereit und unterstützend anderen gegenüber. Sie handeln nachdenklich und mit Bedacht. Dies wiederum kann allerdings zu Problemen führen, weil sie sich zu sehr auf andere konzentrieren, über ihre eigenen Grenzen hinaus handeln und sich schwer damit tun, Entscheidungen zu treffen. Sie sind oft sehr kreativ, arbeiten sehr genau, sind gewissenhaft und zuverlässig – können dadurch aber auch sehr kritisch mit sich und anderen sein.

**HOCHSENSIBEL
DURCH DEN ALLTAG**

Menschen mit ausgeprägter Sensibilität können nicht geheilt werden, sondern müssen lernen, leichter mit ihrer Persönlichkeit zu leben. Um Reizüberflutungen zu mindern, gibt Dr. Anja Flender Tipps für einen guten Umgang mit Hochsensibilität.

- » **Akzeptanz:** Ein Verständnis für das eigene Persönlichkeitsmerkmal zu entwickeln, ist der erste Schritt, um das eigene Leben daran anpassen zu können.
- » **Wahrnehmung lenken:** Statt Situationen wie eine volle Fußgängerzone zu meiden, kann geübt werden, sich bewusst von unnötigen Eindrücken zu distanzieren und sich auf wesentliche Dinge zu konzentrieren. Helfen können hier auch Gegenstände wie zum Beispiel Noise-Reduction-Kopfhörer in lauten Umgebungen.
- » **Achtsamkeit:** Geist, Körper und Atmung mit Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation in Einklang zu bringen, führt zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.
- » **Auszeiten nehmen:** Hochsensible Menschen sollten sich ausreichend Ruhepausen gönnen und eine gesunde Balance aus Aktivitäten und Auszeiten finden. Es müssen nicht alle Ansprüche erfüllt werden, stattdessen darf der eigene wohlwollende Umgang mit sich im Vordergrund stehen.

**Wie wird Hochsensibilität heute festgestellt?
Handelt es sich um eine Krankheit?**

Es handelt sich nicht um eine Krankheit, sondern um eine persönliche und genetische Veranlagung, die auf erhöhter Neurosensitivität beruht – das ist die innere Fähigkeit, Reize aufzunehmen und zu verarbeiten. Die sogenannte HSP-G-Skala (ein Hochsensibilitäts-Selbsttest, Anm. d. Red.), die in abgewandelter Form auch im Internet zu finden ist, gibt eine gute erste Einschätzung. Entscheidend ist nicht so sehr, eine „Diagnose“ zu stellen, sondern ob mir das Wissen um meine Veranlagung hilft, mein Leben passender zu gestalten. Wenn hochsensible Menschen aufgrund schlechter Erfahrungen mit ihrer Veranlagung psychische Probleme haben, sollten sie – wie jeder andere auch – psychotherapeutische Hilfe suchen.

Inwiefern hängen Hochsensibilität und psychische Erkrankungen zusammen?

Wer mit Hochsensibilität unter schlechten Bedingungen aufwächst, der neigt grundsätzlich auch eher zu psychischen Erkrankungen. Wer unter guten Bedingungen aufwächst, wird aber auch stabiler. Forschungen haben ergeben, dass Hochsensibilität bereits im Kindesalter die Wahrnehmung und Gefühlswelt beeinflusst. Bei psychischen Erkrankungen denken hochsensible Menschen intensiver über ihre Depression oder Angststörung nach und suchen exzessiver nach Gründen für ihren Zustand. Daher profitieren sie aber auch mehr von positiven Einflüssen, wie zum Beispiel guten Beziehungen oder einer Psychotherapie.

**Wir alle sind mal traurig, mal emotional, mal überreizt.
Wo liegt die Grenze zwischen Normalität, sensiblen und hochsensiblen Menschen?**

Wer schon einmal eine Nacht durchgemacht hat oder übermüdet ist, der weiß: Man ist gereizter, nimmt Geräusche und andere Dinge störender wahr und es fällt einem schwerer, alles um sich herum komplett zu verarbeiten. Wahrnehmungen wie diese treten bei hochsensiblen Menschen viel früher auf, ja können sogar ein Dauerzustand sein. Sie reagieren auf viele äußere Faktoren – andere Menschen, Tiere und die Umwelt – deutlich feinfühlicher. Bereits ein schöner Sonnenuntergang kann Menschen mit Hochsensibilität tief berühren.



DR. ANJA FLENDER

Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Freiburg

IMMER MIT DER RUHE!

Nicht nur für hochsensible Menschen ist es wichtig, innere Ruhe zu finden. Mit unseren Gesundheitskursen bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um Entspannung in Yoga, Qigong und anderen Techniken zu finden. Alle Infos zu unseren Kursangeboten und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse

GESUND LEBEN LOHNT SICH!

NEUIGKEITEN ZU UNSEREM BONUSPROGRAMM

Sie tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit? Sie gehen regelmäßig zur Vorsorge und treiben Sport? Dann wird es höchste Zeit, an unserem Bonusprogramm teilzunehmen – und Ihr Sparschwein aufzufüllen. Inwiefern sich das Programm im Vergleich zum Vorjahr verändert hat, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Fitness und Vorsorge lohnen sich – für Körper und Geist, aber auch für Ihren Geldbeutel. Mit dem Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse sichern sich gesundheitsbewusste Menschen attraktive Prämien. Ganz gleich, ob Groß oder Klein, ob sportliche Papas oder aktive Kids: Wer etwas für die Gesundheit tut, kann bares Geld bekommen. Das Prinzip ist einfach: Ab 2022 reicht schon die Teilnahme an einer der aufgeführten Maßnahmen aus, um in den Genuss einer Prämie zu kommen. Das heißt: Wer mehr Maßnahmen wahrnimmt, darf sich auch über mehr Geld freuen. Neu ist, dass Sie nicht mehr nur für eine Impfung und eine gesetzliche Vorsorgeuntersuchung belohnt werden, sondern für jede! Hier erfahren Sie, welche Untersuchungen und Aktivitäten wir Ihnen anrechnen und wie hoch der entsprechende Bonus ausfällt.

! Alle Details zu den einzelnen Maßnahmen, wie Altersgrenzen und Bedingungen, finden Sie auf **heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm** oder in Ihrem Bonuspass.

ERWACHSENE



So lange wie möglich gesund und fit bleiben – das wünschen wir uns doch alle, oder? Wir belohnen Versicherte ab 16 Jahren mit einer attraktiven Prämie, wenn sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun. In dieser Auflistung sehen Sie, welche Maßnahmen in unserem Bonusprogramm geltend gemacht werden können.

Ihr Bonusanspruch:

Maßnahmen	Bonus
» Gesundheits-Check-up:	7,50 Euro
» Krebsvorsorge:	7,50 Euro
» Hautkrebsvorsorge:	7,50 Euro
» Darmkrebsvorsorge:	7,50 Euro
» Mammografie:	7,50 Euro
» Bauchtaortenscreening:	7,50 Euro
» Zahnvorsorge:	7,50 Euro
» Chlamydien-Screening:	7,50 Euro
» Jugend-Check J2:	7,50 Euro
» Impfung (Mehrfach-anrechnung möglich):	je 7,50 Euro

» Gesundheitskurs (zertifiziert):	25 Euro
» Mitgliedschaft Fitnessstudio:	25 Euro
» Mitgliedschaft Sportverein:	25 Euro
» Sonstige sportliche Aktivität:	25 Euro
» BMI und Nichtraucher:	25 Euro

WICHTIG ZU WISSEN: Um den Bonus für einen gesunden BMI und Nichtraucher zu erhalten, müssen Sie noch mindestens eine weitere der **aufgeführten** Maßnahmen erfüllen.

KINDER UNTER 16 JAHREN



Kinder halten ihre Eltern oft ganz schön auf Trab: Voller Neugier und Abenteuerlust machen sie sich daran, die Welt zu entdecken. Damit sie das so unbeschwert und gesund wie möglich tun können, gehört regelmäßige Vorsorge einfach dazu.

Der Bonusanspruch Ihres Kindes (1 bis 15 Jahre):

Maßnahmen	Bonus
» Früherkennungsuntersuchung (U7–J1):	je 7,50 Euro
» Zahnvorsorge (1 x pro Kalenderhalbjahr):	je 7,50 Euro
» Impfung (Mehrfach-anrechnung möglich):	je 7,50 Euro
» Schwimm- und Sportabzeichen:	15 Euro
» Sonstige sportliche Aktivität:	15 Euro
» Prävention:	15 Euro

BABYS



Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch! Vor Ihnen liegt eine aufregende Zeit, in der Ihr kleines Glück auch medizinisch den bestmöglichen Schutz verdient. Wenn Sie Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnehmen, tun Sie aber nicht nur der Gesundheit Ihres Babys etwas Gutes, sondern auch der Familienkasse – denn Ihr Sparschwein darf sich auf bis zu 200 Euro freuen.

Der Bonusanspruch Ihres Babys:

Maßnahmen	Bonus
» Kindervorsorgeuntersuchungen (U1–U6):	je 10 Euro
» Spezielle Früherkennungsuntersuchung:	je 10 Euro
» Impfungen:	je 10 Euro



BEISPIEL:
FRAU, 45 JAHRE

Gesundheit zahlt sich aus – dank des neuen Bonusprogramms der Heimat Krankenkasse. Wie sich Ihr Bonusanspruch errechnet, sehen Sie hier am Beispiel einer 45-jährigen Frau.

» Zahnvorsorge:
7,50 Euro

» Krebsvorsorge:
7,50 Euro

» Hautkrebsvorsorge:
7,50 Euro

» Gesundheitskurs:
25 Euro

» Impfung:
7,50 Euro

» Gesundheits-Check-up:
7,50 Euro

» BMI und Nichtraucher:
25 Euro

» Mitgliedschaft Sportverein:
25 Euro

Gesamt:
112,50 Euro



WIE KANN ICH AM BONUS-PROGRAMM TEILNEHMEN?

» Bestellen Sie Ihren persönlichen Bonuspass einfach telefonisch über die kostenlose Rufnummer **0800-1060100** oder nutzen Sie den Download zum Selbstausdrucken unter **heimat-krankenkasse.de/downloads**

» Lassen Sie Ihre Teilnahmen und Aktivitäten im selben Quartal beim Arzt oder Zahnarzt im Bonusheft abstempeln. Achtung: Nach Abschluss des Quartals darf Ihr Arzt eine Gebühr für den Stempel verlangen.

» Gehen Sie sicher, alle Teilnahmen abgestempelt zu haben. Achten Sie dabei auch auf erforderliche Ergänzungen, zum Beispiel die Angaben des entsprechenden Impfstoffs im Feld „Impfungen“.

» Geben Sie bitte unbedingt Ihre Bankverbindung an, damit wir Ihnen die Prämie so schnell wie möglich auszahlen können.

» Reichen Sie den vollständig ausgefüllten Bonuspass gerne per Post oder über die ServiceApp der Heimat Krankenkasse ein. Sie können uns Ihr Bonusheft auch gerne schon vor Jahresende schicken.

ALLE INFOS ÜBER DAS
NEUE BONUSPROGRAMM

Sie wollen mehr erfahren über das neue Bonusprogramm? Sie möchten wissen, welche Vorsorgeuntersuchungen und Aktivitäten Sie in Anspruch nehmen können? Auf **heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm** finden Sie Antworten auf Ihre Fragen – und ausführliche Erklärungen zu jeder einzelnen Maßnahme.

HEIL- UND KOSTENPLAN

Im Zahnarztstuhl wird die Vermutung zur Gewissheit: Der Zahn ist nicht mehr zu retten – Zahnersatz muss her. Wie geht es jetzt weiter? Welche Kosten kommen auf mich zu? Vanessa Hielscher, Mitarbeiterin im Team Zahnärztliche Leistungen der Heimat Krankenkasse, weiß Rat.

Frau Hielscher, mein Zahnarzt hat mir mitgeteilt, dass ich Zahnersatz benötige. Kann ich auf finanzielle Unterstützung durch die Heimat Krankenkasse hoffen?

Das können Sie! Grundsätzlich erhalten Sie für Zahnersatz einen finanziellen Zuschuss. Allerdings bleibt trotzdem ein Eigenanteil, den Sie selbst übernehmen müssen. Damit wir Ihnen konkrete Summen nennen können, benötigen wir vor Beginn der Behandlung den Heil- und Kostenplan, den Sie vom Zahnarzt erhalten. In diesem Plan sind die geplante Behandlung und die daraus entstehenden Kosten dokumentiert.

Wie berechnen Sie die Höhe des Zuschusses?

Der Zuschuss, den Sie von uns erhalten, orientiert sich nicht an den tatsächlichen Kosten Ihrer Behandlung, sondern an der sogenannten Regelversorgung. Die Regelversorgung umfasst die Maßnahmen, die zahnmedizinisch notwendig sind, ohne dabei besondere ästhetische Ansprüche zu berücksichtigen. Haben zwei Patienten den gleichen Befund, erhalten Sie also den gleichen Zuschuss – unabhängig davon, für welche Versorgungsform sie sich entscheiden.

Es gibt also unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten?

Ja, man unterscheidet zwischen Regelversorgung, gleichartiger Versorgung und andersartiger Versorgung. Im Unterschied zur Regelversorgung berücksichtigt die gleichartige Versorgung stärker die ästhetischen Aspekte und führt damit zu Mehrkosten, die Sie selbst tragen müssen. Während die Regelversorgung beispielsweise nur eine Krone mit Teilverblendung abdeckt, erhalten Sie im Rahmen der gleichartigen Versorgung eine vollverblendete oder vollkeramische Krone.

Fehlt ein Zahn innerhalb einer Zahnreihe, würde die Regelversorgung eine Brücke als Lückenschluss vorsehen. Entscheiden Sie sich hingegen für ein Implantat, definieren wir das als andersartige Versorgung. Für implantologische Leistungen können die gesetzlichen Krankenkassen generell keine Kosten übernehmen. Für die Krone, die anschließend auf das Implantat aufgesetzt wird, erhalten Sie hingegen wieder den beschriebenen Festzuschuss.

GUT ZU WISSEN

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



Welche Rolle spielt dabei das zahnärztliche Bonusheft?

Mit Ihrem Bonusheft können Sie nachweisen, dass Sie regelmäßig die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt wahrgenommen haben. Wenn Sie die letzten fünf Jahre jährlich bei der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung waren, erhöht sich der Zuschuss, den wir Ihnen zahlen, auf 70 Prozent der Regelversorgung. Können Sie dies sogar für die letzten zehn Jahre lückenlos nachweisen, beträgt der Zuschuss 75 Prozent. Sollten Sie kein Bonusheft führen, erhalten Sie hingegen nur 60 Prozent der Regelversorgung. Das Zahnbonusheft erhalten Sie bei Ihrem Zahnarzt. Beachten Sie dabei bitte, dass unter 18-Jährige eine kalenderhalbjährliche Untersuchung nachweisen müssen.

Wie reiche ich meinen Heil- und Kostenplan bei der Heimat Krankenkasse ein?

Senden Sie einfach das Original per Post an unsere zentrale Postanschrift (Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld). Geplant ist langfristig auch die Möglichkeit einer digitalen Übermittlung durch den Zahnarzt.

Ich bin von der gesetzlichen Zuzahlung befreit.

Bin ich dann von den Kosten für Zahnersatz auch befreit?

Die Zuzahlungsbefreiung umfasst nicht Ihren Eigenanteil beim Zahnersatz. Im Rahmen der Härtefallregelung ist es aber möglich, einen erhöhten Zuschuss zu beantragen. Bitte sprechen Sie uns hierzu an – wir beraten Sie gerne.

SCHNELLE HILFE VOM HAUTARZT

*Akute Hautprobleme kennen viele – einen schnellen Termin beim Hautarzt aber bekommt man selten. Mit dem neuen **Online-Hautcheck** erhalten Sie schnelle und unkomplizierte Hilfe bei allergischen Reaktionen, Ausschlägen und Co.*

Sie ist das größte Sinnesorgan des menschlichen Körpers. Sie ist Schutzschild, Klimaanlage und Energiespeicher zugleich, gilt als Spiegel der Seele und Antenne zur Außenwelt: die Haut. Umso schöner und wichtiger ist es, sich in ihr wohlfühlen – das aber ist bei Millionen Deutschen nicht der Fall. Ihre Haut juckt, brennt oder schuppt. Sie leiden unter Ausschlägen, allergischen Reaktionen, entzündeten Insektenstichen oder Sonnenbränden. Oft wissen die Betroffenen nicht, was sie gegen solche akuten Hautprobleme tun können. Und vielleicht treibt sie auch die Angst um, es stecke eine gefährliche Erkrankung hinter den Beschwerden. In solchen Fällen ist es sinnvoll, einen Hautarzt bzw. Dermatologen zurate zu ziehen – das aber ist nicht so einfach, wie es klingt. Im Gegenteil. Der Weg zu einem Hautarzt ist oft beschwerlich und mit langem Warten auf einen Termin verbunden. Genau hier kommt ein neues Angebot der Heimat Krankenkasse ins Spiel: der Online-Hautcheck.

SCHNELL, DIGITAL UND FACHLICH KOMPETENT

Ganz gleich, ob Juckreiz, Ausschläge oder gerötete Stellen: Der Online-Hautcheck garantiert Ihnen schnelle und unkomplizierte Hilfe bei verschiedenen Hautproblemen. Dank der digitalen Lösung bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden die fundierte Einschätzung eines teilnehmenden Facharztes Ihrer Wahl. Welche Salbe lindert die Beschwerden? Welchen Stoff sollten Sie weglassen, um allergische Reaktionen zu vermeiden? Im Unterschied zur Internetrecherche auf eigene Faust geben Ihnen die Experten konkrete Handlungsempfehlungen mit auf den Weg – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos. Der Online-Hautcheck erfolgt über unseren Partner „OnlineDoctor“: Das Service-Portal hat bundesweit etwa 400 Hautärzte unter Vertrag und arbeitet eng mit dem Bundesverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) zusammen. Ziel ist es, den Patienten jederzeit und überall eine sichere Ersteinschätzung bei Hautproblemen zu geben. Die Patientendaten werden dabei selbstverständlich streng vertraulich behandelt und mithilfe modernster Verschlüsselungstechnologien übermittelt.



SO FUNKTIONIERT DER ONLINE-HAUTCHECK

1. Wählen Sie einen Hautarzt

Gehen Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder PC auf die Website **onlinedoctor.de/bkk/heimat-krankenkasse**. Anschließend wählen Sie einen Hautarzt aus und starten Ihre Anfrage. Alle teilnehmenden Dermatologen sind in Deutschland zugelassen und wurden sorgfältig ausgewählt, um die höchste Beratungsqualität zu garantieren. Den Nachweis über Ihre Mitgliedschaft bei der Heimat Krankenkasse erfolgt über Ihre persönlichen Angaben sowie ein Foto Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK).

2. Beschreiben Sie Ihre Symptome

Beantworten Sie die Fragen zu Ihrem spezifischen Hautproblem und beschreiben Sie Ihre Symptome. Laden Sie zudem mindestens drei Fotos der betroffenen Hautstelle hoch, damit der Hautarzt einen genaueren Eindruck Ihrer Beschwerden bekommt. Diese Bildbeurteilung gehört bei Dermatologen längst zum Praxisalltag und liefert gute Ergebnisse. Bei Unklarheiten kommt gegebenenfalls eine Rückfrage des Facharztes. Ausgenommen vom Angebot sind Muttermale: Hier empfehlen wir die regelmäßige Hautkrebsvorsorge in einer Praxis.

3. Sie bekommen eine fachärztliche Einschätzung

Meist dauert es nur einige Stunden – und nie länger als 48 Stunden –, bis Sie die schriftliche Rückmeldung eines ausgewählten Facharztes zu Ihrem Hautproblem erhalten. Das ist aber nicht alles. Sie bekommen zudem eine Therapieempfehlung sowie bei Bedarf ein Privatrezept für Arzneimittel. Die Inanspruchnahme des Online-Hautchecks ist für alle Versicherten der Heimat Krankenkasse kostenlos. Die Kosten für online verschriebene Arzneimittel können wir aktuell leider nicht übernehmen. Mit Einführung des elektronischen Rezepts (E-Rezept) ergeben sich neue Möglichkeiten. Gemeinsam mit unserem Partner arbeiten wir an einer entsprechenden Lösung. Mehr Informationen finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/online-hautcheck**

HAUTKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN

Mehr als 200.000 Menschen erkranken jährlich an Hautkrebs. Dabei lässt sich die Krankheit in den meisten Fällen erfolgreich behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt wird. Die Überprüfung von Muttermalen ist nicht im Angebot unseres Online-Hautchecks enthalten, da das ausführliche Screening Ihrer Haut und Muttermale weiterhin ausschließlich in einer Praxis vor Ort erfolgen sollte. Mehr Informationen zur gesetzlichen Hautkrebsvorsorge sowie Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die Heimat Krankenkasse finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge**

MEIN FLEISCH IST AUS GEMÜSE!



Sie sehen ihren tierischen Vorbildern täuschend ähnlich: pflanzliche Fleischalternativen. Die veganen Würstchen, Schnitzel oder Frikadellen schwimmen auf der Erfolgswelle. Wir geben Ihnen einen Überblick über wichtige Fleischersatzprodukte.

DER KLASSIKER: TOFU

Tofu ist die wohl bekannteste Fleischalternative: Die Herstellung ähnelt der von Käse: Die Basis bilden Sojabohnen, die in Wasser eingeweicht und anschließend gemahlen und ausgepresst werden. Die entstandene Sojamilch wird mit Gerinnungsmitteln versetzt und aufgeköcht, sodass das Eiweiß stockt und von der restlichen Flüssigkeit getrennt ist. Schließlich presst man die überschüssige Flüssigkeit heraus, bis eine feste Masse entsteht: der Tofublock.

DAS WEIZENFLEISCH: SEITAN

Im Gegensatz zu Tofu bietet es dank seiner faserigen Konsistenz ein „fleischiges“ Geschmackserlebnis. Hergestellt wird es aus Weizenmehl, das so lange mit Wasser gespült wird, bis die komplette Stärke entfernt ist – und pures Weizeneiweiß bzw. Gluten übrig bleibt. Menschen mit Glutenunverträglichkeit sollten Seitanprodukte also nicht in ihren Einkaufskorb legen.

INTENSIV UND BISSFEST: TEMPEH

Für die fermentierte Fleischalternative gären geschälte und gekochte Sojabohnen bis zu 48 Stunden in einem geschlossenen Behälter – zusammen mit einem Edelschimmelpilz. In dieser Zeit bildet der Pilz fadenförmige Zellen, die sich um die einzelnen Bohnen legen und sie miteinander zu festem Tempeh verbinden.

Wie wird Tofu verwendet?

Tofu gibt es in zahlreichen Varianten, zum Beispiel geräuchert, gewürzt, mariniert oder eingelegt. Aufgrund der leicht gummiartigen Konsistenz kommt Tofu der Festigkeit von Fleisch aber nicht so nahe wie einige Konkurrenzprodukte.

Gut zu wissen: Der hohe Proteingehalt macht Tofu für Menschen interessant, die auf eine pflanzliche Ernährung setzen. Zudem versorgt Tofu den Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Folsäure.

Wie wird Seitan verwendet?

Weil die faserige und bissfeste Konsistenz an Fleisch erinnert, schätzen es viele Menschen als veganes Geschnetzeltes oder Gyros. Auch als Aufschnitt, Schnitzel oder Würstchen findet das „Weizenfleisch“ Anhänger.

Gut zu wissen: Weil Seitan sehr proteinreich, dafür aber kalorienarm und nahezu fett- und cholesterinfrei ist, eignet es sich gut für eine vollwertige Ernährung. Ein großer Minuspunkt: Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie kommt die Fleischalternative nicht infrage.

Wie wird Tempeh verwendet?

Dank der festen Konsistenz und vielfältiger Verwendungsmöglichkeiten kommt Tempeh zum Beispiel als knusprig gebratene Würfel oder Topping in Salaten zum Einsatz.

Gut zu wissen: Tempeh überzeugt mit reichlich Eiweiß und Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Kalium und Phosphor. Ein Nachteil sind die enthaltenen Phytoöstrogene: Die pflanzlichen Hormone können den Hormonhaushalt empfindlich stören. Wichtig: Krebskranke sollten zunächst Rücksprache mit dem Arzt halten, bevor sie Tempeh verzehren.

Gesund und bunt

TOFU-GEMÜSE-CURRY MIT REIS UND NÜSSEN



- 1.** Zunächst das Gemüse – also Aubergine, Möhren und Pastinake – putzen beziehungsweise schälen und waschen. Daraufhin alles in Würfel schneiden. Ebenfalls den Knoblauch von seiner Schale befreien und hacken.

2. 2 EL Kokosöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse fünf Minuten bei starker Hitze anbraten. Tomatenmark sowie Currypaste hinzufügen und weitere drei Minuten schmoren.

3. Das Gemüse mit Kokosmilch aufgießen und fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Inzwischen den Reis in kochendem Salzwasser – mit Kurkuma – etwa 10 bis 15 Minuten kochen und fünf Minuten zugedeckt quellen lassen.
- 4.** Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren. Ebenfalls die Chilischote reinigen, in dünne Scheiben schneiden und beide Zutaten zum Curry geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abrunden.

5. Den Tofu nun in Würfel schneiden und zusammen mit den Nüssen in einer Pfanne mit dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen und abtrocknen.

6. Den Reis mit dem fertig zubereiteten Curry sowie dem Tofu in Schalen anrichten und mit Basilikum servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Aubergine
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL gelbe Currypaste [leicht scharf]
- 400 ml Kokosmilch
- 250 g Parboiled-Reis
- Salz
- ½ TL Kurkumapulver
- 200 g Kirschtomaten
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer
- 300 g Räuchertofu
- 70 g Nussmischung [gesalzen]
- 1 Handvoll Basilikumblätter

ACHTEN SIE AUF DAS KLEINGEDRUCKTE!

Wenn Sie gerne zu pflanzlichen Fleischalternativen greifen, sollten Sie einen Blick auf die Zusätze werfen. Stark verarbeitete Lebensmittel mit viel Aromen, Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern und Salz eignen sich nicht für eine ausgewogene Ernährung. Worauf Sie außerdem bei Fleischalternativen achten sollten, lesen Sie im ausführlichen Experteninterview auf fitmacher.de/fleischalternativen



EIN HAUSBESUCH DER BESONDEREN ART

Kundennähe, persönliche Beratung sowie ein ausgezeichnete Service: Dafür steht Ihre Heimat Krankenkasse. Dank dieses engen Drahts kann ein besonderes Vertrauensverhältnis zwischen Mitarbeitern und Versicherten entstehen. Ein schönes Beispiel.

Auf Anhieb sympathisch: Die 92-jährige Versicherte freut sich über den Besuch von Kundenberater Michel Klegrewe.

Seit etwa zehn Jahren schon arbeitet Michel Klegrewe mit viel Herzblut und Leidenschaft als Kundenberater für die Heimat Krankenkasse. Im Laufe der Jahre hat er viele spannende Ereignisse erlebt, der Februar 2020 aber dürfte ihm noch lange Zeit positiv in Erinnerung bleiben. Angefangen hat alles mit einem Anruf einer pflegebedürftigen 92-jährigen Versicherten aus Bad Pyrmont. Es folgte ein ausführliches und vertrauensvolles Gespräch, in dem sich beide auf Anhieb sympathisch waren. Es dauerte nicht lange, bis die Dame erneut bei Herrn Klegrewe auf der Arbeit anrief. Wenn er nicht im Haus war, rief sie später erneut an. Wenn er im Gespräch war, wartete sie oder bat um Rückruf. Und dabei ging es längst nicht mehr nur um Versicherungsfragen, es ging um all die kleinen und großen Dinge des Lebens.

Eines Tages lag die Dame in einer Bielefelder Klinik. Auch dort nahm sie den Hörer in die Hand, um Herrn Klegrewe zu sprechen. Sie liege doch nun ganz in der Nähe der Geschäftsstelle der Heimat Krankenkasse. Ob Herr Klegrewe sie nicht mal persönlich kennenlernen wolle? Gesagt, getan. Der Kundenberater setzte sich nach Feierabend ins Auto und machte sich auf den Weg in die Bielefelder Klinik. Und kaum stieg er aus dem Fahrstuhl in der vierten Etage aus, stand die Dame auch schon vor ihm: mit Rollator und freudigem Blick. Auf dem Zimmer angekommen, knüpften die beiden an die vielen Telefonate an und es entstand ein reger Austausch zu diversen fachlichen und persönlichen Fragen. Nach etwa einer Stunde schließlich verabschiedeten sich die beiden voneinander – aber nicht ohne ein gemeinsames Erinnerungs-Selfie zu schießen.



„Hausbesuche“ dieser Art sind natürlich nicht die Regel. Es zeigt aber, wie eng sich die Heimat Krankenkasse ihren Versicherten verbunden fühlt. Bei uns sind Sie in guten Händen! Dies zeigen auch die breit angelegten Studien des F.A.Z.-Instituts, die uns regelmäßig mit dem Siegel „Deutschlands beste Kundenberater“ auszeichnen. Auf ein gesundes neues Jahr und viele schöne Gespräche!



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

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!

eine Lageveränderung vornehmen	↙	falsches Abspiel beim Fußball	eingedickter Auszug (Pharm.)	nordischer Hirsch, Eich	franz. unbestimmter Artikel	↻ 11	deutscher Schauspieler (Miroslav)	Verpackungsgewicht	↙	Veranstaltungsraum	↙	Fahrgestell v. Kraftfahrzeugen	ein Backwerk	↙	Tiefen-, Höhenmessgerät	↙	Bienenzüchter
→			↘		↘		Sinnesorgan	↘			↻ 15	Hautsalbe	↘				↻ 6
Korbblütler, Heilpflanze	↻ 14	Abk. für Elektroenzephalogramm		Stoffwechselorgan	→			↻ 9		seelische Erschütterung	→				↻ 4		knabbern
↻ 5						Lebenshauch	schwach, zer schlagen	→				griechische Hauptstadt	→				↻ 7
durch, mit (lateinisch)	→			Fluss zum Rhein	↻ 12				wüst, leer	telefon. Kurznachricht (Abk.)	→		↻ 10	Wind am Gardasee	→	↻ 1	
→		↻ 8		↘	Fuge, längliche Vertiefung		koffeinhaltiges Kaltgetränk	→				römischer Sonnengott	→			chem. Zeichen für Nickel	
franz. Autorin (Françoise)		einen Heilurlaub machen	→	↻ 2			chemisches Zeichen für Neon	↘		Schulabschlussprüfung (Kzw.)	→			englisch: eins	→		
nicht hungrig	→		↻ 17		Wegreiter der Genetik (Gregor)	→	↻ 3		↻ 13			Stoff mit glänzender Oberfläche	→			↻ 16	

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

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

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, Sophia Niermann;

Kreativdirektor: Uwe Burmeister;

Grafik: Leonie Kleinebekel;

Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: iStock (S. 1, 2–3, 4–5, 6, 8, 12, 16, 18–19, 20–21); freepik.com (S. 3, 5, 10–11, 24); AdobeStock (S. 15); Heimat Krankenkasse (S. 2, 17); Marianowicz Zentrum für Diagnose & Therapie in München (S. 9); Michel Klegrewe (S. 3, 22); Daniela Nietzel, Fotostudio Gräber (S. 13)



Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

Erscheinungsweise: Der Fitmacher erscheint viermal jährlich jeweils zum Ende des Quartals. Mitglieder der Heimat Krankenkasse erhalten das Magazin kostenlos per Post. Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund eines automatisierten Verfahrens bei Adressen- und Namensgleichheit grundsätzlich nur ein Magazin je Haushalt versendet wird. Falls Sie weitere Exemplare benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

DER HEIMAT SO NAH

UNSERE SERVICEAPP

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

heimat-krankenkasse.de/serviceapp

Unter dem folgenden QR-Code
können Sie die App herunterladen.

