



Mut zur Vorsorge



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Coronapandemie hat die Sorge um die eigene Gesundheit in den letzten beiden Jahren bei vielen Menschen sehr präsent werden lassen. Zugleich sind Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung sowie zur Vorbeugung anderer Erkrankungen etwas in Vergessenheit geraten oder wurden bewusst auf "bessere" Zeiten

verschoben. Wir möchten Ihnen Mut machen, spätestens jetzt wieder regelmäßig auf Prävention und Vorsorge zu setzen. Denn wenn Erkrankungen erst spät erkannt werden, ist auch die Therapie und Heilung in der Regel schwieriger.

Mit dem Gesundheits-Check-up steht Ihnen ab einem Alter von 35 alle drei Jahre eine ausführliche gesundheitliche Untersuchung zu. Wenn Sie zwischen 18 und 34 Jahre alt sind, können Sie diese einmalig in Anspruch nehmen. Was Sie beim Gesundheits-Check-up erwartet, erfahren Sie auf den Seiten 14–15. Welche weiteren Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs und anderen Erkrankungen wir Ihnen anbieten, lesen Sie unter *heimat-krankenkasse.de/vorsorge*.

Krankheiten vorbeugen sollte man jedoch nicht in erster Linie durch Arztbesuche, sondern vor allem durch eine aktive und gesundheitsbewusste Lebensweise. Welche Art von Bewegung macht Ihnen Freude? Bei welchem Sport bekommen Sie am besten den Kopf frei? Auf den Seiten 6–9 möchten wir Ihnen das Nordic Walking vorstellen, das weitaus mehr ist als nur Spazierengehen mit Stöcken. Für Anfänger und Profis gleichermaßen geeignet, bringt diese Sportart an der frischen Luft jede Menge gesundheitlicher Vorteile für Sie.

Wenn Sie danach Ihren wohlverdienten Feierabend auf der Couch genießen, wählen Sie vielleicht einen unserer gesunden Snacks auf den Seiten 20–21 und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich.

Ich wünsche Ihnen einen aktiven und erholsamen Frühling!

Memons bleisener

Ihr

Klemens Kläsener Vorstand 6



REPORTAGE

Nordic Walking – Ausdauersport und Ganzkörpertraining

10



KÖRPER & WISSEN

Wie entstehen Autoimmunerkrankungen? **AUS DER HEIMAT**

Auszeichnungen und Vorstandsvergütung

Kostenfreie Vorsorge: der Gesundheits-Check-up

16



VERHÜTUNGSMETHODEN

Wie sehen mögliche Nebenwirkungen hormoneller Verhütungsmethoden aus?

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Freundschaftswerbung

19

20

22



Nordrhein-Westralen
Hessen
Thüringen
Rheinland
Pflatz
Entwid
Bäyern

ERNÄHRUNG

Leckere und gesunde Snacks

ZAHLEN & FAKTEN

Vorsicht, Zecken!

News

Rätsel/Impressum

23

ALLES ÜBER ZECKEN

So winzig und so gefährlich: Die Temperaturen steigen – und damit auch das Risiko für einen Zeckenstich.
Welche Krankheiten die Spinnentiere übertragen und wie uns Impfungen schützen können, lesen Sie auf fitmacher.de. Dort finden Sie auch ein Video, wie Sie Zecken richtig entfernen, sowie weitere spannende Schwerpunktthemen. Schauen Sie dafür einfach in die Rubrik "Topthemen"!

www.fitmacher.de







SCHÖNHEIT MIT SUPERKRÄFTEN: LAVENDEL

Dieser herrliche Duft und die hübschen Blüten: Lavendel hat so eine beruhigende Wirkung, finden Sie nicht?



Schon in der Antike galt die violette Schönheit als Anti-Stress-Mittel – und das ist auch heute noch so. Gekrönt als Arzneipflanze des Jahres 2020 überzeugt der Echte Lavendel (Lavandula angustifolia) vor allem gegen innere Unruhe und Nervosität. Das liegt an mehr als 100 Inhaltsstoffen, die in den Blüten stecken: Die Gerbstoffe, Flavonoide und ätherischen Öle haben heilende und entspannende Eigenschaften. Schon fünf Minuten intensives Schnuppern des Lavendeldufts reichen, damit die Produktion des Stresshormons Cortisol in den Keller geht. Auch Erschöpfungszustände und Einschlafstörungen können der Vergangenheit angehören. Als ätherisches Öl kann das Multitalent sogar entzündungshemmend, antibakteriell, krampflösend und schmerzlindernd wirken. Demnach nimmt die Nase den blumigen, intensiv-aromatischen Geruch auf und aktiviert bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die uns entspannen. Wer den Duft schnuppert, begibt sich mit den Sinnen zudem auf eine Reise in die Provence: Dort, auf 500 bis 1.500 Meter Höhe, liegt das Zuhause des Lavendels, der zwischen Anfang Juni und Anfang August besonders prachtvoll blüht.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

2.941 Organe

spendeten Menschen postmortal im Jahr 2020 für eine Transplantation. Nieren und Lebern gehörten zu den häufigsten gespendeten Organen. Warum es wichtig ist, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen? Mehr Organspenden verkürzen die Wartezeiten für Patienten, die auf eine Organtransplantation angewiesen sind. Treffen Sie Ihre persönliche Entscheidung und dokumentieren Sie diese – für den Fall einer möglichen Spende – im Organspendeausweis.

48,5 Prozent

der Frauen gehen regelmäßig zum Gesundheits-Check-up – ähnlich sieht es bei den Männern aus (45,4 Prozent). Vorsorge und Früherkennung sind wichtig, denn so lassen sich Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Nierenerkrankungen oder Herzprobleme frühzeitig diagnostizieren und behandeln. Mehr Informationen zum Gesundheits-Check-up gibt es ab Seite 14.

Quelle: Robert Koch-Institut



Jeder 5.

knirscht laut Bundeszahnärztekammer regelmäßig mit den Zähnen, oft unbewusst im Schlaf. Der sogenannte Bruxismus kann akustisch unangenehm sein, schadet aber vor allem den Zähnen. Was dagegen hilft? Zum Beispiel Knirscherschienen, die an den Oberund Unterkiefer angepasst werden, oder auch Physiotherapie und Entspannungsübungen. Quelle: Bundeszahnärztekammer



BALLASTSTOFFE GEGEN RHEUMA

Vollkornbrot, Haferflocken, Nüsse, Samen und Müsli: Ballaststoffreiche Kost ist lecker, gesund – und kann schmerzhafte Rheuma-Schübe lindern. Das zeigen Studien des Universitätsklinikums Erlangen. Die kurzkettigen Fettsäuren der Lebensmittel aktivieren demnach die T-Zellen des Immunsystems. Diese Zellen bremsen Reaktionen anderer Immunzellen ein – und damit auch das Entzündungsgeschehen in den Gelenken.

HAUSTIERE MACHEN GLÜCKLICH!

Ob Katzen, Hunde oder Kaninchen: Für viele Menschen gehören Haustiere zur Familie. Die Lebensbegleiter schenken uns Zuneigung, Aufmerksamkeit und machen uns glücklich – das ist Fakt.

Ein Fakt? Ja! Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum fand heraus: Menschen mit Haustieren leben glücklicher und gesünder. Die Ursache ist einfach zu erklären: Beim Schmusen oder Streicheln der Fellnasen setzt unser Körper das Hormon Oxytocin frei. Es handelt sich dabei um das gleiche "Kuschelhormon", das auch in einer Liebesbeziehung mit dem Partner entsteht. So überkommt uns ein Gefühl von Nähe, Zufriedenheit und Geborgenheit. Oxytocin stellt also nicht nur die Basis für soziale Beziehungen zwischen Menschen dar. Es ist auch das Bindeglied zwischen Mensch und Tier. Eine ausgiebige Streicheleinheit mit dem Haustier kann uns demnach beruhigen, Stress reduzieren und die Herzfrequenz senken. Neben den psychischen Auswirkungen stärken Haustiere auch unsere körperliche Gesundheit. Schließlich halten regelmäßige Spaziergänge oder Gassigehen an der frischen Luft nicht nur den tierischen Begleiter ordentlich in Trab.

FACHBEGRIFF ERKLÄRT WAS IST HYPERHIDROSE?

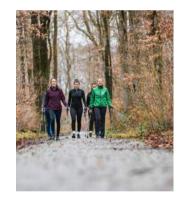
Hyperhidrose beschreibt in der Medizin die Erkrankung von Menschen, die übermäßig stark und viel schwitzen. Ihre Schweißproduktion geht weit über die normalen Reaktionen bei Sport, Hitze oder scharfem Essen hinaus: Nervensystem und Schweißdrüsen sind gestört und lassen Betroffene unabhängig von äußeren Umständen immer wieder schwitzen. Bis zu zwei Prozent der Bevölkerung leiden unter Hyperhidrose, die ärztlich aber gut behandelt werden kann.





FIT MIT ZWEI STÖCKEN

Klick, klack, klick, klack. Nordic Walking ist viel mehr als Spazierengehen mit zwei Stöcken. Es ist ein gesunder und effektiver Ausdauersport. Warum Nordic Walking als echtes Ganzkörpertraining durchgeht und wie die richtige Technik aussieht.







Aufwärmübungen fördern die Durchblutung und verringern die Verletzungsgefahr.



Was für ein herrliches Gefühl, oder? Das Sonnenlicht und die frische, belebende Luft. Der Geruch des feuchten Waldbodens. Der beruhigende Rhythmus, die fließenden, harmonischen Bewegungen. Die Rede ist von einer der beliebtesten Outdoor-Sportarten: Nordic Walking. Der Gesellschaft für Konsumforschung zufolge geht jeder fünfte Bundesbürger regelmäßig am Stock. Begonnen hat die Erfolgsgeschichte im hohen Norden: Weil sie die Sommersaison überbrücken wollten, erfanden finnische Skilangläufer kurzerhand das flotte Gehen mit zwei Stöcken. "Sauvakävely", wie Nordic Walking im Finnischen heißt, braucht weder Schnee noch Ski – dafür aber enorm viel Muskeleinsatz. Es beansprucht nämlich bis zu 90 Prozent der 700 Muskeln unseres Körpers.

EFFEKTIV UND GELENKSCHONEND

"Beim Nordic Walking sind die Oberschenkel, Waden, der Rücken und Po beteiligt. Zudem kräftigt der Stockeinsatz die Rumpfmuskulatur, die Arme und die Schultern", erzählt Olga Gutjahr. Die Sporttherapeutin arbeitet im Zentrum für Physiotherapie in Bielefeld und lernte das "nordische Gehen" in der Ausbildung kennen. Heute gibt sie ihre Erkenntnisse als Dozentin und Trainerin weiter. "Nordic Walking wird oft unterschätzt. Dabei ist es ein sehr effektiver und schonender Ausdauersport mit geringem Verletzungsrisiko."





Auch zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte. Wer regelmäßig die Stöcke schwingt, kräftigt nicht nur Muskeln und Knochen. Auch dem Herz-Kreislauf-System kommt der Outdoor-Sport zugute. Weil er die Durchblutung anregt und das Gefäßsystem stärkt, bleiben die Arterien elastisch und das Risiko für Arteriosklerose (Arterienverkalkung) sinkt. Auch Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes können wir so vorbeugen. Und natürlich schmelzen auch einige Pfunde, wenn wir über Stock und Stein walken. Olga und ihre Teilnehmerinnen legen in einer Runde bis zu sechs Kilometer zurück. In einer knappen Stunde verbrennt der Körper durchschnittlich 400 Kalorien – und manchmal sogar noch mehr, wie die Trainerin erklärt. "Für Fortgeschrittene bieten wir Kurse mit erhöhter Intensität an, indem wir zum Beispiel schneller laufen. Die erhöhte Pulsfrequenz regt den Stoffwechsel stark an und verbrennt zusätzliche Kalorien."



DIE RICHTIGE TECHNIK

- 1. Diagonalbewegung: Wie beim normalen Gehen bewegen sich Arme und Beine gegenläufig nach vorne und hinten. Das linke Bein und der rechte Arm nach vorne - und andersrum.
- 2. Geneigter Oberkörper: Den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Das Brustbein anheben, um leichter zu atmen und aufrechter zu walken.
- 3. Gebeugte Knie: Das vordere Knie sollte immer leicht gebeugt und nicht durchgestreckt sein, damit man möglichen Beschwerden vorbeugt.
- 4. Fersen flächig auf den Boden: Den Fuß flächig mit der Ferse aufsetzen und über die Außenkante

und den Ballen abrollen.

5. Hände öffnen und schließen:

Die Griffe nur bei der Vorwärtsbewequng der Arme vollständig umschließen. Bei der Rückwärtsbewegung die Hände mithilfe der Handschlaufe ab Hüfthöhe öffnen.

6. Enge Stockführung: Die Stöcke immer eng am Körper vorbeiführen und in der Mitte des Schritts aufsetzen, also seitlich gesehen zwischen beiden Füßen.

EINE SPORTART FÜR **ALLE ALTERSGRUPPEN**

Nordic Walking ist also alles andere als entspanntes Gehen, wie manch einer spöttelt. Es ist ein ideales Ganzkörpertraining für alle Menschen, die gerne mit Ausdauersport beginnen möchten. Vorausgesetzt, die Technik stimmt. Denn daran hapere es oft, sagt Gutjahr. Viele Menschen, die sie in Parks oder an Seen walken sehe, würden zum Beispiel die Stöcke senkrecht aufsetzen oder zu kleine Schritte machen. "Wer aber die wichtigsten Grundregeln wie die Diagonalschritt-Technik beherrscht, belastet den Körper gleichmäßig und schont die Gelenke", erklärt sie. Der Einsatz der Stöcke komme vor allem älteren oder übergewichtigen Menschen entgegen, weil ihre Wirbelsäule, Knie und Sprunggelenke nicht so stark beansprucht würden wie beim Joggen oder anderen intensiven Ausdauersportarten. Allerdings heißt es auch beim Walken: langsam anfangen und schrittweise steigern. Für Sporteinsteiger reichen drei Einheiten pro Woche mit einer Dauer von einer Viertelstunde. Erfahrene Walkerinnen wie Olga laufen in der Regel fünf bis sechs Kilometer pro Runde – und variieren währenddessen gerne das Tempo, um neue Trainingsreize zu setzen. Damit die Bewegungen schön rhythmisch und fließend laufen, sollte die Schrittlänge der Stocklänge entsprechen. Mit ein wenig Übung würden die richtigen Bewegungsabläufe ins Blut übergehen, versichert Olga. "Und wer unsicher ist, kann gerne auch einen ausgebildeten Trainer fragen oder einen Nordic-Walking-Kurs belegen."

DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG IST DAS A UND O

Auch die Ausrüstung ist ein gern diskutiertes Thema. Oft gehen die Menschen mit herkömmlichen Wanderstöcken. Professionelle Nordic-Walking-Stöcke aber sind das A und O, weil sie das Abstoßen und die Vorwärtsbewegung unterstützen. Es kommt hier auch aufs Material an. Carbon und Grafit beispielsweise haben gegenüber Aluminium den Vorteil, leichter zu sein und weniger zu vibrieren. Kleine Gummipuffer an den Spitzen, sogenannte Pads, sind verschiedenen Geländetypen wie Straßen, Waldböden oder weichen Wiesen angepasst. Die individuell einstellbaren Daumenschlaufen ermöglichen die korrekte Gehtechnik. Sie erlauben es, loszulassen, zu greifen und die Kraft auf die Stöcke zu übertragen. "Eine entscheidende

Rolle spielt außerdem die Stocklänge", sagt Gutjahr. Hier hilft eine einfache Faustregel: Die eigene Körpergröße multipliziert mit dem Faktor o,7 ergibt die passende Stocklänge. "Es ist empfehlenswert, sich dafür in einem Sportgeschäft oder von einem Trainer beraten zu lassen." Wenn man schließlich die richtigen Stöcke in den Händen hält, steht einer Nordic-Walking-Runde nicht mehr viel im Wege. Einfach atmungsaktive Kleidung anziehen, in stabile Sport- oder Laufschuhe schlüpfen und raus ins Freie.

Olga Gutjahr freut sich jedes Mal, wenn sie mit ihren Teilnehmern durch die Heeper Fichten in Bielefeld walkt. "Die Bewegung fördert ja nicht nur die körperliche Gesundheit. Die gemeinsame Zeit an der frischen Luft tut auch der Seele gut und schenkt neue Kraft", lächelt die Trainerin.







OLGA GUTJAHR

ist ausgebildete Sporttherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin am Zentrum für Physiotherapie in Bielefeld (ZfP).

HIER FINDEN SIE NORDIC-WALKING-KURSE

Sie haben Lust, mit Nordic Walking in den Frühling zu starten? Auf heimat-krankenkasse.de/ kursdatenbank finden Sie vielfältige Gesundheitskurse und sicher auch einen Nordic-Walking-Kurs in Ihrer Nähe!

Und das Beste: Als Versicherte der Heimat Krankenkasse haben Sie jährlich Anspruch auf zwei zertifizierte Gesundheitskurse oder andere Präventionsmaßnahmen, die wir mit insgesamt bis zu 160 Euro unterstützen.

WENN DER KÖRPFR SICH SELBST BEKÄMPFT

Rheuma, Typ-1-Diabetes, Multiple Sklerose: Bei Autoimmunerkrankungen schießt unsere Abwehr über das Ziel hinaus. Warum aber rebelliert das Immunsystem gegen den eigenen Körper? Ein Interview mit Prof. Dr. Dieter Kabelitz, Immunologe und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Autoimmun-Stiftung.

Herr Prof. Dr. Kabelitz, eine Autoimmunerkrankung was genau ist das eigentlich?

Bei einer Autoimmunerkrankung reagiert das Immunsystem zu stark. Eine zentrale Rolle spielen hier die T- und B-Lymphozyten. Diese Immunzellen sind wichtig, weil sie Krankheitserreger erkennen und beseitigen. Bei Autoimmunerkrankungen allerdings greifen sie körpereigene Zellen an und bilden Antikörper. In der Folge kommt es zu entzündlichen Prozessen in einzelnen oder mehreren Organen.

Worin liegen die Ursachen für Autoimmunerkrankungen?

Die meisten Erkrankungen entstehen durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Dazu können Umwelteinflüsse wie chemische Stoffe oder Feinstaub zählen, aber auch die Folgen von Infektionen mit bestimmten Erregern. Aktuell diskutiert man zum Beispiel den Zusammenhang mit dem Epstein-Barr-Virus (auch Pfeiffer'sches Drüsenfieber genannt, Anm. d. Red.).

Warum gibt es immer mehr Fälle?

Insgesamt leiden etwa fünf Prozent der Bevölkerung an einer Autoimmunerkrankung. Die Häufigkeit chronisch entzündlicher Erkrankungen hat im letzten Jahrhundert stark zugenommen. Vermutlich tragen veränderte Lebensgewohnheiten zu dieser Entwicklung bei, weil sie Entzündungen im Körper begünstigen können. Dazu gehören eine zucker- und fettreiche Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Stress. Auch übertriebene Hygiene kann schädlich sein, da das Immunsystem nicht genügend gefordert wird und in der Folge zu Überempfindlichkeit neigt.

Spielen auch die Gene eine Rolle?

Ja, hier sind insbesondere die HLA-Gene (Proteine, durch die das Immunsystem zwischen eigenem und fremdem Gewebe unterscheiden kann, Anm. d. Red.) zu nennen, weil sie bei bestimmten Autoimmunerkrankungen in Erscheinung treten. Träger des HLA-B27-Gens zum Beispiel haben ein etwa 90-fach höheres Risiko, an der Wirbelsäulenerkrankung Morbus Bechterew zu erkranken.

Wer ist besonders häufig betroffen von Autoimmunerkrankungen?

Grundsätzlich kann es jeden treffen. Einige Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose treten allerdings bis zu 2,5-mal häufiger bei Frauen auf als bei Männern. Hier spielen die weiblichen Geschlechtshormone eine wichtige Rolle. Sie machen das Immunsystem der Frauen aktiver, aber auch anfälliger für Überreaktionen.

Wie erkenne ich, ob ich eine Autoimmunerkrankung habe?

Das hängt vom betroffenen Organ ab. Bewegungs- und Gefühlsstörungen können frühe Anzeichen einer Multiplen Sklerose sein. Gelenkschmerzen geben Hinweise auf eine rheumatische Erkrankung. Stoffwechselstörungen wie Überzuckerung oder vermehrtes Schwitzen oder Herzrasen deuten auf Typ-1-Diabetes oder eine Schilddrüsen-



KÖRPER & WISSEN



PROF. DR. **DIETER KABELITZ**

war bis 2018 Direktor des Instituts für Immunologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel. Er ist Vorstandsvorsitzender der Deutschen Autoimmun-Stiftung, die sich der Erforschung und Bekämpfung von Autoimmunerkrankungen widmet.

ALLES. WAS SIE ZUR SCHILDDRÜSE WISSEN MÖCHTEN!

Hashimoto? Morbus Basedow? Diese Namen stehen für Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Wenn Sie wissen möchten, wie die Krankheiten entstehen, werfen Sie gerne einen Blick in die Rubrik "Topthemen" auf fitmacher.de! Dort gibt es auch weitere Artikel, ein Video sowie eine Podcast-Folge zur Schilddrüse.





www.fitmacher.de



Gibt es Möglichkeiten, vorzubeugen?

Sport, ausreichend Bewegung sowie gesunde und ausgewogene Ernährung helfen, das Immunsystem fit zu halten.

Übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen wiederum schaden ihm und können Autoimmunerkrankungen fördern. Heilen aber kann man eine Autoimmunerkrankung auch mit keiner gesunden Lebensweise.

Welche Therapien gewährleisten denn ein möglichst beschwerdefreies Leben?

Autoimmunerkrankungen werden meist medikamentös behandelt - mit dem Ziel, die Entzündung zu kontrollieren.

Kortison, Calcineurin- oder Zellteilungshemmer bremsen das Immunsystem. Auch sogenannte "Biologicals" helfen seit einigen Jahren: Diese zumeist künstlich erzeugten Antikörper neutralisieren bestimmte Botenstoffe im Körper. Dank solch moderner Medikamente kann man Autoimmunerkrankungen meist gut in den Griff bekommen – heilen aber kann man sie nicht.

Die häufigsten Autoimmunerkrankungen

- » Rheuma: Weil Abwehrzellen die Gelenkinnenhäute angreifen, können sich die Gelenke, Hände und Füße entzünden, anschwellen und steif werden
- » Schuppenflechte (Psoriasis): Eine erbliche Erkrankung, bei der die Haut entzündlich gerötet wird, schuppt und juckt. Tritt oft auf dem Kopf und im Gesicht auf und kann mit Pusteln und entzündeten Gelenken einhergehen.
- » Entzündliche Darmerkrankungen: Bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn greift die Abwehr die Darmschleimhaut an. Erkrankte klagen über Bauchkrämpfe und blutige Durchfälle.
- » Multiple Sklerose: Die im Gehirn und Rückenmark verstreut auftretenden Entzündungen führen zu Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in den Armen und Beinen. Kranke sind oft müde und erschöpft.
- » Typ-1-Diabetes: Weil die Bauchspeicheldrüse angegriffen wird, kann sie kein Insulin produzieren. Betroffene müssen täglich Insulin spritzen, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Die Beschwerden reichen von häufigem Wasserlassen bis Übelkeit, Schwindel und Antriebsschwäche.

ZWEI MAL "SEHR GUT" FÜR DIE HEIMAT KRANKENKASSE

Sinnvolle und umfangreiche Leistungen sowie wirksame Maßnahmen der Gesundheitsförderung – bei der Heimat Krankenkasse profitieren Sie von optimalen Voraussetzungen für Ihre Gesundheit. Das bestätigt auch das Magazin FOCUS-MONEY: Sowohl unsere Angebote zur Gesundheitsförderung als auch unsere zahnmedizinischen Leistungen wurden mit "sehr gut" ausgezeichnet.

Sie möchten sich selbst davon überzeugen? Nutzen Sie zum Beispiel unseren Kostenzuschuss in Höhe von bis zu 160 Euro pro Jahr für (digitale) Gesundheitskurse oder unsere Programme "Auszeit" und "Aktivwoche" (heimat-krankenkasse.de/vorsorge). Oder sparen Sie bis zu 80 Euro im Jahr bei Ihrer professionellen Zahnreinigung (heimat-krankenkasse.de/pzr).





VERGÜTUNG DER VORSTÄNDE

Im Sinne einer bestmöglichen Transparenz veröffentlichen wir jährlich die Höhe der Vorstandsvergütung (gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV). In der Tabelle finden Sie die Vergütung des Vorstands der Heimat Krankenkasse sowie der Vorstände des BKK-Landesverbands NORDWEST und des GKV-Spitzenverbands im Jahr 2021.

	lm Vorjahr gezahlt	e Vergütungen	Versorgungsregelu	ıngen	Sonstige Vergütur	ngsbestandteile	Weitere Regelunge	Gesamtvergütung		
Funktion*	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversor- gung/Betriebs- renten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfall- versicherung)	Übergangsrege- lungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthe- bung/-entbindung bzw. bei Fusionen		
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich auf- zuwendender Betrag	jåhrlich auf- zuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung		
Heimat Krankenkasse										
Vorstand	176.605€	26.000€	5.500€	-	3.984 €	-	-	-	212.089€	
BKK-Landesver- band NORDWEST										
Vorstand 01-04/21	61.200€	-	B 5 BBes0 - finanziert -	1.000€	Pkw-Leasing- kosten/Jahr 1.038,83 €	-	-	-	63.238,83 €	
Vorstand 05-12/21	122.000€	-	6.667€	0€	7.084,48 €	-	Beendigung dur außerordentliche Kündigung 2. + 3. Autom. Bee digung mit Ablauf des 3. folg. Kalend monats		135.751,48 €	
GKV- Spitzenverband										
Vorstands- vorsitzende	262.000€	-	49.260€	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.260 €	
stellv. Vorstands- vorsitzender	254.000 €	-	71.952 €	-	-	-	Regelungen - werden im Einzelfall getroffen		325.952 €	
Mitglied des Vorstandes	250.000€	-	29.763 €	-	-	-	-	Regelungen - werden im Einzelfall getroffen		

^{*} Vorstand/ Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstandes

^{**} Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

^{***} Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

IST DIE BESTE MEDIZIN!

Typ-2-Diabetes, Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme: Ein Gesundheits-Check-up kann helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Hier erfahren Sie, wie die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung abläuft – und wer sie in Anspruch nehmen kann.

WAS IST EIN GESUNDHEITS-CHECK-UP?

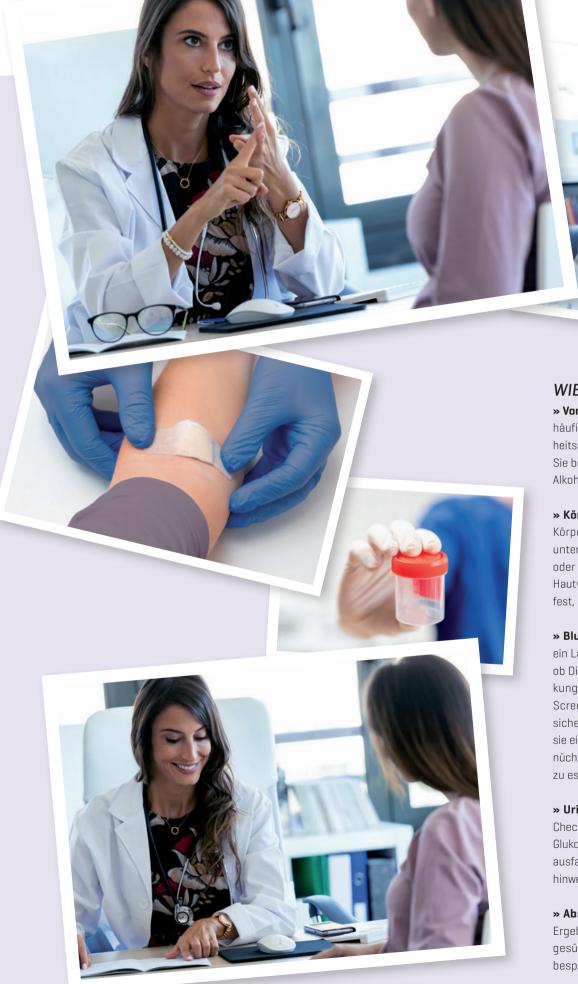
Der Gesundheits-Check-up ist eine kostenfreie Vorsorgeuntersuchung für alle Menschen, die gesetzlich krankenversichert sind. Die Untersuchung findet in der Regel beim Hausarzt statt. Sie dient dazu, Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen, aber auch Störungen des Stoffwechsels wie Diabetes frühzeitig zu erkennen.

WARUM IST DIE UNTERSUCHUNG SINNVOLL?

Wissen Sie, wie hoch Ihr Risiko ist, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen? Oder Typ-2-Diabetes? Mithilfe eines Check-ups können Risiken und Krankheiten entdeckt und erfolgreich bekämpft werden. Es ist vergleichbar mit einer Inspektion beim Auto: Hier fahren Sie auch nicht erst in die Werkstatt, wenn der Motor qualmt und es zu spät ist.

WER KANN DEN CHECK-UP IN ANSPRUCH NEHMEN?

Ab dem Alter von 35 Jahren können Sie den Gesundheits-Check-up alle drei Jahre absolvieren. Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren haben einen einmaligen Anspruch auf die Untersuchung.



WIE LÄUFT DER TERMIN AB?

- » Vorgespräch: Gibt es Vorerkrankungen? Tauchen bestimmte Krankheiten häufiger in der Familie auf? Im Gespräch geht der Arzt möglichen Gesundheitsrisiken auf den Grund. Auch zu Ihrem Impfstatus und Lebensstil werden Sie befragt: Wie ernähren Sie sich? Treiben Sie Sport? Wie steht es um Ihren Alkohol- und Tabakkonsum?
- » Körperliche Untersuchung: Beim Ganzkörperstatus misst der Arzt Körpergröße, Gewicht, Blutdruck und Puls. Die Untersuchungen geben unter anderem Aufschluss darüber, ob eine Hypertonie (Bluthochdruck) oder Lungenerkrankungen vorliegen. Außerdem checkt Sie der Arzt auf Hautveränderungen wie Ekzeme oder Leberflecken. Stellt er Auffälligkeiten fest, überweist er Sie an den entsprechenden Facharzt.
- » Blutentnahme: Nachdem der Arzt Blut abgenommen hat, bestimmt ein Labor Ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte. Der Blutzuckerwert zeigt, ob Diabetes vorliegt, der Cholesterinwert, ob ein Risiko für Gefäßverkalkungen besteht. Versicherte ab 35 Jahren erhalten zudem ein einmaliges Screening auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C. Versicherte von 18 bis 34 Jahren bekommen nur Blut abgenommen, wenn sie ein entsprechendes Risikoprofil aufweisen. Zur Blutabnahme sollten Sie nüchtern erscheinen – das bedeutet, acht bis zehn Stunden zuvor nichts zu essen und nur kleine Mengen Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken.
- » Urintest: Für Versicherte ab 35 Jahren beinhaltet der Gesundheits-Check-up eine Urinprobe. Das Labor untersucht Ihren Urin dabei auf Eiweiß, Glukose, Erythrozyten, Leukozyten und Nitrit. Je nachdem, wie die Ergebnisse ausfallen, können die Werte auf eine Nierenerkrankung oder Typ-2-Diabetes hinweisen.
- **» Abschlussgespräch**: Zu guter Letzt informiert der Arzt Sie über alle Ergebnisse der Untersuchungen. Bei Bedarf gibt er Ihnen Tipps für einen gesünderen Lebensstil. Besteht der Verdacht auf eine Erkrankung, bespricht er mit Ihnen das weitere Vorgehen.

WIE BEKOMME ICH **EINEN GESUND-**HEITS-CHECK-UP?

Bitten Sie bei Ihrer Hausarztpraxis um einen Termin für den Gesunheits-Checkup. Dieser ist in allen Praxen bekannt und kann über Ihre elektronische Gesundheitskarte direkt mit der Heimat Krankenkasse abaerechnet werden.

BLUTDRUCK: WAS GENAU IST DAS EIGENTLICH?

Wir alle haben ihn - die wenigsten aber wissen ihn richtig zu deuten: den Blutdruck. Grund genug, das Thema aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Auf fitmacher.de erfahren Sie, wie wir den Blutdruck richtig messen, natürlich senken und wie hoch er in der Schwangerschaft sein sollte. Alle Artikel, Videos und Podcasts dazu finden Sie unter der Rubrik "Topthemen"







www.fitmacher.de



Pille, Hormonspirale, Vaginalring: Hormonelle Verhütungsmethoden sind sicher und einfach anzuwenden. Aktuell aber geraten sie häufiger in die Kritik. Ein Grund: mögliche Nebenwirkungen.

Die Liste hormoneller Verhütungsmethoden ist lang. Leicht anwendbar, bieten sie zuverlässigen Schutz vor einer Schwangerschaft. Der Nachteil: Die künstlich zugeführten Hormone beeinflussen den Körper. Viele Frauen haben damit keine Probleme. Zum Beispiel kommen bei einigen Anwenderinnen sogar weniger Hautirritationen oder Regelschmerzen vor. Bei manchen Frauen aber ist das anders. "Es gibt viele mögliche Nebenwirkungen hormoneller Verhütungsmethoden, besonders bei der Pille", erklärt PD Dr. Mandy Mangler, Chefärztin der Gynäkologie im Auguste-Viktoria-Klinikum in Berlin. Die möglichen Nebenwirkungen bewegen immer mehr Frauen dazu, Abstand von einer Einnahme zu nehmen. Umfragen zufolge nahm 2020 nur noch ein Drittel aller 14bis 19-Jährigen die Antibabypille – 2015 waren es noch 65 Prozent.

LIBIDOVERLUST ALS MÖGLICHE NEBENWIRKUNG

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders – auch was die Wirkung hormoneller Verhütungsmethoden angeht. "Libidoverlust ist eine mögliche Begleiterscheinung der Antibabypille", sagt Dr. Mangler. Viele Frauen haben während ihres Eisprungs mehr Lust auf Sex. Hormonelle Verhütung unterbindet den Eisprung – und das sexuelle Verlangen kann sinken. Weil die künstlichen Östrogene und Gestagene der

Pille den Hormonspiegel verändern, kann es zudem zu Auswirkungen auf die Geschlechtsorgane kommen. Manche Frauen klagen über eine trockene Vagina oder Zwischenblutungen. Studien zufolge taucht Libidoverlust bei bis zu zehn von 100 Frauen auf, die auf hormonelle Verhütungsmittel setzen.

DEPRESSIONEN KÖNNEN AUFTRETEN

Hormone dirigieren die Abläufe im Körper: Sie bringen Nachrichten von A nach B, steuern den Stoffwechsel und beeinflussen die Psyche. Besonders Sexualhormone gelten als Stimmungsmacher. Kein Wunder, wenn sie die Laune heben - oder senken. Forscherinnen und Forscher der Universität Kopenhagen fanden heraus: Hormonell verhütende Frauen haben ein um 20 Prozent höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken. "Bei der Einnahme sollten die Anwenderinnen regelmäßig hinterfragen, ob sie sich anders fühlen als sonst", rät PD Dr. Mandy Mangler. Die Expertin empfiehlt, auch hormonelle Verhütungsmethoden als Ursache für depressive Verstimmungen in Betracht zu ziehen.

Die Hormonspirale enthält im Unterschied zur Pille nur ein Hormon: Gestagen. Allerdings klagen auch hier fünf Prozent der Anwenderinnen über Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen. Der Grund für das Wechselbad





PD DR. MED. MANDY MANGLER

ist Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Auguste-Viktoria-Klinikum in Berlin sowie der Gynäkologie im Klinikum Neukölln.

SEX AUF NUMMER SICHER!

Die Antibabypille? Kondome?
Hormonimplantate oder eine
Dreimonatsspritze? Wie und
wann man verhütet, ist eine
sehr individuelle Sache. Wo
aber liegen die Vorteile der
verschiedenen Methoden?
Wie sicher sind sie und wie
hoch liegen die Kosten? Die
Antworten auf diese Fragen
bekommen Sie in unserem
Blogartikel auf

fitmacher.de/verhuetung

VERHÜTUNGSMETHODEN

der Gefühle: Einige Frauen weisen durch den Einsatz der Hormonspirale einen erhöhten Blutspiegel des Stresshormons Cortisol auf. Die Ursache dafür sind zu viele künstliche Gelbkörperhormone, die von der Hormonspirale abgegeben werden. Der Überschuss senkt die Östrogenproduktion, sodass der Cortisolspiegel steigt. Darüber hinaus können Panik, Schlafstörungen oder eine Gewichtszunahme zu den negativen Begleiterscheinungen der Hormonspirale zählen.

ERHÖHTES RISIKO FÜR THROMBOSEN

Hormonelle Verhütungsmethoden rufen unter Umständen weitere körperliche Beschwerden hervor. Ungewöhnlich warme, geschwollene und schmerzende Beine können auf eine Thrombose hindeuten. "Im ersten Anwendungsjahr der Pille besteht ein höheres Risiko für Blutgerinnsel und Thrombosen", sagt PD Dr. Mangler. Denn ihre Einnahme stört das Gleichgewicht zwischen gerinnungsfördernden und gerinnungshemmenden Stoffen im Blut. Erkranken im Normalfall etwa zwei bis vier von 10.000 Frauen an einer Beinvenenthrombose, sind es bei der Pille etwa dreimal so viele. Bei der Hormonspirale liegt das Risiko aufgrund des fehlenden Östrogens zwar nicht wesentlich höher, dennoch sollten Frauen bei Erkrankungen wie Diabetes, schwerem Bluthochdruck oder einer genetischen Vorbelastung auf Pille, Hormonspirale und Co verzichten. Auch bei Raucherinnen ist das Risiko erhöht. Liegen keine Vorerkrankungen vor, bleibt die Pille eine sichere Verhütungsmethode, insbesondere für jüngere Frauen. Zumal es sie in mehreren Variationen gibt. Besteht die Kombipille aus zwei Hormonen, enthält beispielsweise die Minipille nur einen Wirkstoff: Gestagen. Frauen, die das Kombipräparat nicht vertragen, greifen oft auf diese Alternative zurück. Welche Pille für einen am besten geeignet ist, sollte man aber mit der Frauenärztin klären.

WELCHE NATÜRLICHEN ALTERNATIVEN GIBT ES?

Wichtig ist, die individuelle Lebenssituation zu betrachten, meint PD Dr. Mangler. Für junge Frauen eignen sich Kondome, weil sie zusätzlich vor Geschlechtskrankheiten schützen. Auch die Kupferspirale ist eine weitere nicht hormonelle Methode: In der Gebärmutter eingesetzt, verhindert sie das Eindringen von Spermien. "Erfahrenen Frauen empfehle ich die natürliche Familienplanung, kurz: NFP", so die Frauenärztin. Die Methode ist relativ sicher, setzt aber ein gutes Gespür für den eigenen Zyklus voraus. Das bedeutet: Die Zeit des Eisprungs und dementsprechend die fruchtbaren Tage müssen genau beobachtet und dokumentiert werden. Dies funktioniert beispielsweise, indem die Frau ihre Basaltemperatur immer zu einer bestimmten Zeit misst oder die Menge, Farbe und Konsistenz ihres Zervixschleims beobachtet. Zyklus-Apps oder Armbänder, die unter anderem mittels Sensoren die Hauttemperatur messen und so ein Fruchtbarkeitsprofil erstellen, dienen hier als Unterstützung. Natürlich sollte Verhütung keine reine Frauensache sein. Auch Männer können Verantwortung übernehmen, zum Beispiel mit Kondomen oder Sterilisationen.

Eins ist klar: So individuell alle Frauen sind, so individuell sollten auch die Verhütungsmethoden auf sie abgestimmt sein. "Es kommt auf den persönlichen Lebens- und Beziehungsabschnitt an. Wichtig ist, sich wohlzufühlen und möglichst wenig Nebenwirkungen zu spüren", sagt PD Dr. Mandy Mangler.



Alternative Verhütungsmethoden

- » Temperaturmethode: Hier misst und notiert die Frau jeden Morgen nach dem
- » Kupferspirale: Sie wird von Ärztinnen und Ärzten in die Gebärmutter eingelegt und verbleibt dort bis zu fünf Jahre. Die kleinsten Mengen an Kupfer hemmen
- » Diaphragma: Das Diaphragma wird sorgfältig angepasst und in die Vagina ein-



FREUNDSCHAFTSWERBUNG

"Freunde werben" bei der Heimat Krankenkasse ist im Grunde schnell erklärt: Für jedes neue Mitglied, das Sie für uns gewinnen, erhalten Sie 25 Euro. Wie es genau funktioniert, berichtet Andree Leniger, Bereichsleiter Kundenservice und Vertrieb bei der Heimat Krankenkasse.

Herr Leniger, was verbirgt sich hinter dem Begriff "Freundschaftswerbung"? Was habe ich davon?

Viele Menschen, die bei uns versichert sind, fühlen sich ausgesprochen wohl bei uns. Da ist es naheliegend, die Heimat Krankenkasse auch Freunden, Bekannten oder Verwandten zu empfehlen. Da wir uns über jedes neue Mitglied freuen, möchten wir diesen Empfehlungsprozess gerne unterstützen und belohnen Sie mit 25 Euro für jedes Neumitglied, das Sie für uns gewinnen.

Mit welchen Argumenten könnte ich Freunde oder Bekannte von der Heimat Krankenkasse überzeugen?

Was schätzen Sie besonders an der Heimat Krankenkasse? Warum sind Sie zufrieden mit uns? Sind es die guten Leistungen, die freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder ist es das besondere Serviceangebot? Diese Frage können Sie wahrscheinlich am besten selbst beantworten. Wenn Sie noch weitere Argumente suchen – berichten Sie gerne von unserem 8o-Euro-Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung, unseren Bonusprogrammen für Groß und Klein oder unserer finanziellen Unterstützung von osteopathischen Behandlungen mit bis zu 120 Euro. Alle Leistungen finden Sie unter www.heimat-krankenkasse.de. Übrigens: Bereits das siebte Jahr in Folge halten wir auch unseren Beitragssatz stabil bei günstigen 15,7 Prozent.

Welche Vorteile hat es für meine Ehepartnerin/meinen Ehepartner, wenn sie/er auch zur Heimat Krankenkasse wechselt?

Wenn Sie bei der gleichen Krankenkasse versichert sind, können wir manche Anliegen schneller bearbeiten und Sie in bestimmten Situationen besser beraten, da wir nicht erst den Versicherungsstatus Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners bei der anderen Krankenkasse prüfen müssen. Auch eine gemeinsame Teilnahme an unseren Gesundheitsprogrammen wie "Auszeit" oder "Aktivwoche" ist unkomplizierter möglich. Zudem können wir auf Wunsch Ihren Anspruch auf Kinderkrankengeld unbürokratisch von einem Elternteil auf das andere übertragen. Gerne informieren wir Sie über weitere Vorteile in einem persönlichen Gespräch.

GUT ZU WISSEN

nahmeformular zur Freundschaftswerbung finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/ freunde-werben. Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne unser Kundenservice unter **0800 1060100**.

Weitere Infos sowie das Teil-



Ist der Aufwand, die Krankenkasse zu wechseln, nicht sehr groß?

Nein, denn wir unterstützen Sie dabei! Sie müssen lediglich den Mitgliedschaftsantrag ausfüllen – die Kündigung Ihrer alten Krankenkasse sowie alles andere übernehmen wir für Sie! Den Mitgliedschaftsantrag finden Sie online unter heimat-krankenkasse.de/mitglied-werden.

Welche Bedeutung hat die Freundschaftswerbung für die Heimat Krankenkasse?

Die Bedeutung von Weiterempfehlungen hat in den vergangenen Jahren immer weiter zugenommen. Auch wenn der Trend dahin geht, auf Bewertungsportalen im Internet nach Erfahrungen und Empfehlungen zu recherchieren, vertrauen viele doch besonders den Tipps aus ihrem privaten Umfeld. Wenn Freunde, Verwandte oder Bekannte positiv über ihre Erfahrungen berichten, hat diese Meinung in der Regel ein starkes Gewicht. Wir freuen uns daher sehr, dass uns allein im Jahr 2021 unsere Kundinnen und Kunden rund tausend Mal weiterempfohlen haben. Für diese Unterstützung möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Warum fällt die Prämie denn nicht höher aus als 25 Euro?

Die Höhe der Prämie für die Freundschaftswerbung kann die Heimat Krankenkasse nicht frei bestimmen, sondern wir halten uns an die entsprechenden Vorgaben unserer Aufsichtsbehörde (Bundesamt für Soziale Sicherung). 25 Euro sind der maximale Betrag, den wir pro geworbenem Mitglied auszahlen dürfen.



• ½ Zwiebel [rot]

• 1 Avocado (reif)

• 1 El Limettensaft

• 4 Stiele Koriandergrün

• 1 Tomate

heben, in einer Schüssel mit Limettensaft beträufeln

Alles mit einer Gabel zerdrücken und mit Zwiebeln,

Tipp: Die Nachos sind luftdicht verpackt eine Woche haltbar.

Tomaten, Koriander, Salz und Pfeffer verfeinern

GESUNDE SNACK-WELT

Die Kekse nach dem Mittagstief, die Tüte Chips abends auf dem Sofa: Die leckeren kleinen Sünden stillen Heißhungerattacken – enthalten aber leider oft viel Zucker und Fett. Wir zeigen Ihnen einige gesunde Snack-Alternativen zum Selbermachen.

Energy-Balls: kleine Kraftpakete für zwischendurch

Die energiereichen Kugeln stellen die passende Alternative zu Schokoriegeln dar. Ohne Industriezucker, dafür mit reichlich wertvollen Nährstoffen. Die Zutaten: eine Tasse Trockenobst (z. B. Datteln), ieweils eine halbe Tasse Haferflocken sowie Nüsse und Saaten und etwa fünf Esslöffel Nussmus. Die Zubereitung ist einfach: die Zutaten vermengen, zum Teig verarbeiten, zu mundgerechten Kugeln formen - und genießen!



Knuspererbsen: optimal fürs Büro

Kichererbsen bestehen aus Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Genau richtig also für einen gesunden Snack. Dazu etwa 500 Gramm gekochte, abgetrocknete Kichererbsen mit zwei Esslöffeln Olivenöl und Gewürzen mischen. Alles auf ein Backblech geben und bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) rund 30 bis 45 Minuten backen. Ab und zu wenden – fertig!



Müsliriegel: der richtige Energie-Kick

Kernig, fruchtig, lecker - und schnell gemacht! Für die Müsliriegel zum Beispiel zwei Bananen und zwei Äpfel zu Mus reiben. 20 Gramm Leinsamen, 200 Gramm Haferflocken, 30 Gramm geriebene Nüsse sowie 30 Gramm Kokosflocken einrühren. Zitronensaft und fünf Esslöffel Honig hinzufügen. Nach zehn Minuten Ruhe die Masse auf ein Backblech dünn aufstreichen. 15 bis 20 Minuten bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) backen und in Riegel schneiden.



Gemüsechips: Vielfalt am Abend

Ob Karotten, Rote Bete oder auch Süßkartoffeln – Gemüsechips lassen sich aus unterschiedlichen festen Gemüsesorten zubereiten Dazu etwa 500 Gramm der gewählten Sorte hobeln, zwei bis drei Esslöffel Pflanzenöl hinzugeben und mit Gewürzen abrunden. Anschließend dörren oder bei 100 bis 150 Grad 30 bis 90 Minuten backen



MEHR DURCHBLICK IM DIÄTEN-DSCHUNGEL

Intervallfasten, Keto, Low Carb? Tipps zum Abnehmen gibt es zuhauf. Wir sorgen für Durchblick im Diäten-Dschungel und erklären unter anderem, wie der Jo-Jo-Effekt entsteht Außerdem zeigt ein Ernährungsexperte im Video, wie wir einen individuellen Ernährungsplan erstellen und einhalten. Alle Beiträge zum Thema Diät finden Sie in der Rubrik "Topthemen" auf fitmacher.de

ZAHLEN & FAKTEN

IN DER

VORSICHT, ZECKEN!

Auf Grashalmen, am Waldrand, in Gärten und auf dem Spielplatz: Wenn es überall grünt und blüht, ruft das auch die Zecken ins Freie. Mit einem Biss können die kleinen Spinnentiere schwere Erkrankungen wie Borreliose oder FSME auslösen. Mehr zum Thema Zecken erfahren Sie auf fitmacher.de unter der Rubrik "Topthemen".

In Deutschland tritt FSME insbesondere in Bayern und Baden-Württemberg auf, aber auch in Südhessen, im südöstlichen Thüringen und in Sachsen. **Die** Hauptübertragungszeit liegt zwischen April und November. Die Ständige Impfkommission (STIKO) rät Menschen in Risikogebieten zu einer Impfung gegen FSME.



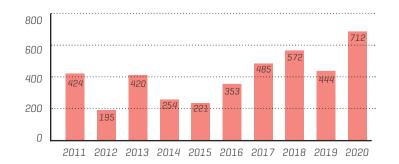
In Risikogebieten sind bis zu 30 Prozent der Zecken mit Borreliose infiziert, einer Krankheit, die Nerven und Gelenke im menschlichen Körper schädigen kann. Gegen Borreliose gibt es keine Impfung, Langärmlige Hemden, lange Hosen, Socken und feste Schuhe können vor einem Zeckenstich schützen. Nach dem Aufenthalt im Freien sollte man den Körper sorgfältig auf Zecken untersuchen.





Handeln Sie sofort, wenn Sie eine Zecke auf Ihrer Haut entdecken! Greifen Sie die Zecke mit der Pinzette oder noch besser einer Zeckenzange oder -karte vorne am Kopf und ziehen Sie sie heraus. Wichtig ist, die Zecke nicht zu guetschen oder zu zerdrücken, weil sie sonst ihren Darminhalt mit den Borrelien in Ihre Haut absondert.

2020 war ein Rekordjahr: Mit **712 FSME-Erkrankungen** gab es die bislang höchste Anzahl in Deutschland. Der Durchschnittswert liegt bei etwa 300. Die Abkürzung FSME steht für Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine gefährliche Gehirn-, Hirnhaut- oder Rückenmarkentzündung – übertragen durch Zeckenstiche.



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!

körper- liche Fehl- bildung	*	Zaren- name	*	Herstel- ler, Fabri- kant	*	an etwas befes- tigen	*	Boden- erhebung	*	österr. Lyriker (Niko- laus)	(*)	genau, exakt	gefeierte Künst- lerin	(6	italie- nisches Nudel- gericht	▼	jegliches
16		12				Organ des Harn- systems	11					Arznei- mittel- form	/ *			19	
Gewürz-, Heil- pflanze		ein Europäer		Fußglied				ägyp- tische Haupt- stadt		Reizleiter des Kör- pers be- treffend							früherer äthio- pischer Titel
Tee-, Arznei- pflanze			5			Abk. für Elektro- kardio- gramm				Berüh- rungs- verbot	9	ugs.: ver- schwen- derisch umgehen		4			
*	2		Kante, Winkel (süd- deutsch)	Europ. Fußball- verband (Abk.)	•		17		Heil- pasten- behälter					germa- nische Gottheit	21		
poetisch: Adler	•			franz. männ- licher Artikel		Rock- sängerin: Turner				10	vorüber, zu Ende	Bewegung einer Spiel- figur		13		franzö- sisch: und	
Wind- schatten- seite e. Schiffs	20	klug, gewitzt (engl.)				3			kleiner Junge (Kose- wort)					unge- braucht			7
Haus- vorbau	•					Neuheit, noch nie Dage- wesenes	-	18				immer, zu jeder Zeit	14			15	

Die Lösung des Kreuzworträtsels aus der letzten Ausgabe lautete "RUECKENGESUNDHEIT".

UNSERE JÜNGSTEN LESER



"Vielen Dank für das schöne Lätzchen zur Geburt unserer Tochter Rebecca. Inzwischen braucht sie es beim Essen nicht mehr, aber beim Eisschlecken leistet es immer noch gute Dienste."

Thekla G.

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. 2-3, 4, 11, 14-15, 16, 18, 20, 24); freepik.com (S. 5, 21); Shutterstock (S. 5); Kai Senf (S. 1, 2, 6-9); Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (S. 12); Heimat Krankenkasse (S. 2, 19, 23); Auguste-Viktoria-Klinikum, Berlin (S. 17)

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 Adressenund Namensgleichheit grundsätzlich nur ein Magazin je Haushalt versendet wird. Falls Sie weitere Exemplare benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.





Quellen: Ständige Impfkommission (STIKO) und Robert Koch-Institut (RKI)



