

Fitmacher

SPRUNG INS WASSER

Warum Schwimmen gesund ist
und wie Kinder es effektiv lernen

SOMMERZEIT IST FRÜCHTEZEIT

Wie Äpfel, Bananen und Beeren
lange haltbar bleiben

GESUNDE GELENKE

So bleiben sie fit
und beweglich

**UNSERE
EXPERTIN:
CORNELIA
FIECHTL**

INTUITIVES ESSEN

Die neue Freiheit auf dem Teller

www.fitmacher.de



Wer rastet, der rostet



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn es im Knie zwickt oder die Hüfte schmerzt, werden auch alltägliche Bewegungen schnell zur Belastung. Zum Glück gibt es heute vielfältige Möglichkeiten, Gelenkschmerzen zu lindern und besser mit den Beschwerden zu leben. Im Idealfall lässt man es gar nicht so weit kommen und integriert Sport sowie eine ausgewo-

gene Ernährung ganz selbstverständlich in den Alltag. Warum genau das unseren Gelenken so guttut, lesen Sie auf den Seiten 10 bis 12.

Als gelenkschonendes Training gilt auch das Schwimmen. Gerade die Sommermonate bieten wieder vielfältige Möglichkeiten, den Sprung ins kühle Nass zu wagen. Auf den Seiten 6 bis 9 erfahren Sie, was Sie dabei beachten sollten und wie Sie auch Ihre Kinder mit dem Element Wasser vertraut machen können. Sie sind lieber zusammen mit anderen sportlich aktiv? Dann könnte unsere Aktivwoche (Seite 14 bis 15) eine tolle Möglichkeit für Sie sein, (mehr) in Bewegung zu kommen.

Neben allem sportlichen Ehrgeiz sollte aber auch die Ich-Zeit nicht vergessen werden. Denn unser Körper verlangt ebenso nach Momenten der Ruhe und Achtsamkeit. Der Ansatz des intuitiven Essens, den uns unsere Interviewpartnerin auf den Seiten 16 bis 18 näherbringt, berücksichtigt dies sogar auch im Rahmen der Ernährung.

Einen möglichst unbeschwerten Sommer wünscht Ihnen

Ihr

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Schwimmen – gesund und schonend
für Körper und Geist

10



KÖRPER & WISSEN

Wie wir den Gelenken
Gutes tun

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Krank im Urlaub **13**

AUS DER HEIMAT

In Bewegung bleiben
mit der Aktivwoche **14**

16



INTUITIVES ESSEN

Achtsam genießen ohne
schlechtes Gewissen

AUS DER HEIMAT

Anna – die Online-Assistentin
der Heimat Krankenkasse **19**

20



ERNÄHRUNG
Früchte richtig lagern

22



ZAHLEN & FAKTEN
Fußfehlstellungen

News **4**

Rätsel/Impressum **23**

ALLES ZUM THEMA FUSSGESUNDHEIT

Sie tragen uns meist klaglos durch die Welt, bringen uns an alle Ziele und bekommen trotzdem wenig Beachtung: unsere Füße. Auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) erfahren Sie, was gegen Fußpilz und Schweißfüße hilft und wie man Fußfehlstellungen erkennt und behandelt.

Alle Videos, Podcast-Folgen und Beiträge zum Thema Fußgesundheits finden Sie in der Rubrik „Topthemen“. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

www.fitmacher.de



HEUTE SCHON GEKÜSST?

Es ist eine der schönsten Nebensachen der Welt: Küssen! Und das Beste ist: Wer viel küsst, lebt im Durchschnitt bis zu fünf Jahre länger, wie US-Forscher herausfanden.



Die Lippenbekenntnisse lösen unterschiedliche Reaktionen im Körper aus, die alle eines gemeinsam haben: Sie schütten Glückshormone wie Serotonin, Endorphin und Dopamin aus. Wir fallen in eine Art Rauschzustand, der Puls steigt, der Stoffwechsel gerät in Wallung und uns wird buchstäblich warm ums Herz. Die Folgen: Wir bauen Stress ab, fühlen uns entspannt und glücklich. Das ist aber nicht alles. Beim Küssen arbeiten 30 Muskeln, sodass wir pro Zungenkuss etwa zwölf Kalorien verbrennen. Und auch die ungefähr 80 Millionen Bakterien, die wir dabei in zehn Sekunden austauschen, haben etwas Gutes: Der Austausch der Mikroorganismen aktiviert das Abwehrsystem und fördert die Immunabwehr. Also, worauf warten Sie?

WUSSTEN SIE SCHON ...?

28-mal

wachen wir durchschnittlich in der Nacht auf. Hört sich viel an, ist laut Schlafforschern aber normal. Die kurzen Wachphasen sind meist nach etwa drei Minuten vorbei. Am nächsten Morgen können wir uns in der Regel nicht mehr an die Schlafstopps erinnern. Ärztlicher Rat sollte erst herangezogen werden, wenn wir regelmäßig unter Ein- oder Durchschlafstörungen leiden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

70 Prozent

niedriger liegt das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, wenn vorher eine Darmspiegelung gemacht wurde. Trotzdem zögern viele Menschen mit der Vorsorge – nur 40 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland im Alter ab 55 Jahren nehmen die Früherkennungsuntersuchung wahr. Dabei ist die Koloskopie schmerzfrei und entscheidend, um Tumoren oder Vorstufen von Krebs rechtzeitig diagnostizieren und behandeln zu können.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)



400-mal

lachen Kinder – an einem Tag! Bei uns Erwachsenen sieht die pure Freude anders aus: Wir schenken unseren Mitmenschen nur 15- bis 20-mal täglich ein Lächeln. Nehmen wir uns also ein Beispiel an unseren Kindern, denn Lachen ist die beste Medizin – es hält fit, baut Stress ab und macht gute Laune!

Quelle: Palmer, Gary K. (Brigham Young University)

NEUER MITGLIEDERREKORD!



Vorstand Klemens Kläsener (links) heißt Fulya Kazaz, Ehemann Hasan Yusuf und Tochter Melis Ayla herzlich willkommen.

Wenn das kein Grund zum Feiern ist: Mit dem Beitritt von Familie Kazaz hat die Heimat Krankenkasse die Marke von 90.000 Mitgliedern überschritten. Zusammen mit etwa 30.000 Familienversicherten schenken uns nun bundesweit über 120.000 Menschen ihr Vertrauen. Für das konstante Mitgliederwachstum sorgen der günstige Beitragssatz, vielfach ausgezeichnete Leistungen sowie der besonders persönliche und individuelle Service.

KEIMSCHLEUDER SMARTPHONE

Das Smartphone ist ein treuer Begleiter in unserem Alltag. Wir checken Nachrichten, telefonieren und informieren uns über das Geschehen in der Welt – unabhängig von Zeit und Ort. Kein Wunder also, dass wir rund 2.500-mal am Tag das Display berühren und Schmutz, Bakterien und Pilzen damit eine bequeme Ablagefläche bieten.

Das wäre alles nicht so schlimm, wenn wir das Handydisplay zumindest regelmäßig reinigen würden. Laut TÜV Rheinland macht das aber nur jeder vierte Deutsche so intensiv und genau, wie es eigentlich sein müsste. Insbesondere in Kratzern und Unebenheiten machen es sich kleine Erreger gerne gemütlich. In der Regel stellen sie für uns keine Gefahr dar. Wer jedoch ein geschwächtes Immunsystem hat, riskiert, krank zu werden. Wie aber reinigen wir unser Smartphone richtig? Die sensible Oberfläche unseres Handys sollte auf keinen Fall mit scharfen Putzmitteln gesäubert werden. Vielmehr eignen sich Mikrofasertücher. Um den lästigen Viren und Bakterien den Kampf anzusagen, helfen zudem spezielle Desinfektionsmittel ohne Alkohol. Auch die Anschlüsse unseres Smartphones sollten wir nicht vergessen – hier können wir den Bakterien zum Beispiel mit Wattestäbchen zu Leibe rücken.



FACHBEGRIFF
ERKLÄRT

WAS IST EINE MRT?

MRT ist die Abkürzung für Magnetresonanztomografie. Das bildgebende Verfahren hilft Ärzten, krankhafte Veränderungen wie Entzündungen oder Tumoren im Körper zu entdecken. Dazu liegen Patienten in einem röhrenförmigen Gerät, ohne einer Strahlenbelastung ausgesetzt zu sein. Die auch als Kernspintomografie bekannte MRT verfügt über elektrische Spulen, die mittels pulsierender Magnetfelder und Radiowellen Schicht für Schicht Abbilder des Körperinneren machen, zum Beispiel von Organen, Gelenken oder Muskeln.

RICHTIG INS SCHWIMMEN KOMMEN!

Wir brauchen nicht ins All reisen, um Schwerelosigkeit zu fühlen: Es reicht, den Sprung ins Wasser zu wagen und eine Runde zu schwimmen. Der gesunde und schonende Sport tut Körper und Geist gut – vorausgesetzt, die Technik stimmt.

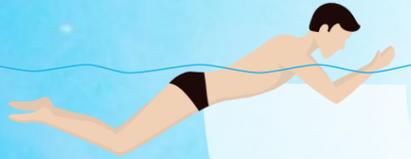
Dr. Harald Rehn hat eine Leidenschaft: Wasser. Schon mit fünf Jahren lernte er zu schwimmen, als er im Ostseurlaub mit den Eltern im Meer spielte. Im Laufe der Zeit folgten das Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold, das Rettungsschwimmabzeichen, Wasserball, ein sportwissenschaftliches Studium mit dem Schwerpunkt Schwimmen und das erste Tauchsportabzeichen. Heute arbeitet er als Referent für die Schwimm- und Rettungsschwimmbildung bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). „Ich war eine echte Wasserratte als Kind. Ich tobte so lange im Wasser, bis ich mit blauen Lippen zurück zu meinen Eltern kam“, lacht der 62-Jährige. Die gefühlte Schwerelosigkeit, die langsamen Bewegungen, der gleichmäßige Rhythmus: Etwa 7,5 Millionen Deutsche teilen diese Faszination und gehen mehrmals im Monat schwimmen.

PERFEKTES GANZKÖRPERTRAINING

„Schwimmen hilft einem, abzuschalten und den Alltag zu vergessen. Darüber hinaus ist es ein großartiges Ganzkörpertraining“, sagt Dr. Harald Rehn. Die Ursache dafür liegt im Wasser selbst. Weil seine Dichte etwa 800-mal höher ist als die der Luft, trainiert Schwimmen die Widerstandskraft der Arme, Beine, Schultern, Hüften sowie des Oberkörpers und Rückens. Der Sport stärkt aber nicht nur die Muskeln, er bringt auch das Herz-Kreislauf-System auf Touren. Denn das Wasser drückt auf den Brustkorb, sodass wir die Lunge aufblähen müssen. Die Folge: Der Herzmuskel muss kräftiger arbeiten, die Durchblutung wird angeregt – und die Ausdauer steigt, wenn wir regelmäßig Bahnen ziehen.

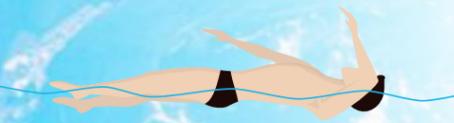


DIE TECHNIK ZÄHLT



Brustschwimmen: Beim korrekten Brustschwimmen kommt der Kopf nur zum Luftholen aus dem Wasser. Die Arme bis etwa auf Schulterhöhe ziehen und einatmen, wenn der Kopf aus dem Wasser kommt. Ausgeatmet wird während der Gleitphase ins Wasser hinein. Der Körper liegt dann flach im Wasser, das Becken in einer Linie mit den Schultern. Die Beinbewegung erinnert an einen Frosch.

Nachteil: Man kommt nicht schnell voran und die unnatürliche Haltung beansprucht den Nacken- und Rückenbereich sehr stark.



Rückenschwimmen: Schnell erlernbare Schwimmart, die vor allem den Rücken entspannt. Die Arme sind über Wasser lang gestreckt. Sie tauchen abwechselnd mit der Hand voran nahezu gestreckt vor dem Kopf ins Wasser ein, werden unter Wasser entlang des Körpers bis zum Oberschenkel geführt und anschließend gestreckt aus dem Wasser genommen. Die Beine schlagen mit den Füßen zur Wasseroberfläche und sinken wieder ab.

Nachteil: Weil die Orientierung im Wasser fehlt, ist Rückenschwimmen in gut besuchten Becken kaum möglich.



Kraulschwimmen: Die schnellste Variante, die dank natürlicher Bewegungsabläufe mit den Armen und Beinen relativ leicht zu lernen ist, das Atmen zur Seite aber bereitet zu Beginn oft einige Probleme. Beim Einatmen den Kopf zur Seite drehen, während der Arm aus dem Wasser geht. Die Arme abwechselnd rechts und links, weit vor dem Kopf ins Wasser tauchen und bis auf Höhe der Oberschenkel nach hinten ziehen.

Nachteil: Die Atmung braucht Übung, weil sie flach zur Seite erfolgen muss – andernfalls bekommt man Luftprobleme oder gerät in eine instabile Schwimmlage.

GELENKSCHONEND UND GESUND

Die Stärkung der Muskeln und Ausdauer ist aber nicht der einzige Vorteil. Auch in Sachen Kalorienverbrauch kann Schwimmen punkten. Studien zufolge verbraucht ein 80 Kilogramm schwerer Mensch beim langsamen Brustschwimmen etwa 344 Kilokalorien pro Stunde, schnelles Kraulen kann sogar 900 Kilokalorien zum Schmelzen bringen. Der hohe Kalorienverbrauch geht auf die Bewegung und die Energie zurück, die der Körper aufwendet, um den Temperaturunterschied zum Wasser auszugleichen. Schon eine Stunde Schwimmen pro Woche schützt vor Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Übergewicht. Und das Beste: Dank der Auftriebskraft des Wassers wiegen wir nur ein Siebtel so viel wie an Land. Das verschafft uns ein Gefühl der Schwerelosigkeit und entlastet die Sehnen, Bänder und Knorpel.

FÜR FAST ALLE MENSCHEN GEEIGNET

„Beim Schwimmen handelt es sich um eine äußerst gelenkschonende Sportart, die sich für fast alle Menschen eignet“, sagt Dr. Harald Rehn, der aus eigener Erfahrung spricht. Sportarten mit hohem Verschleiß für die Gelenke, zum Beispiel Joggen, kommen für ihn leider nicht mehr infrage. Im Unterschied zum Schwimmen, das ein niedriges Verletzungsrisiko birgt. So können auch Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewichtige, Neu- oder Wiedereinsteiger den Sprung ins kalte Wasser wagen. Nur Menschen mit Bluthochdruck oder Herzerkrankungen sollten zunächst mit einem Arzt abklären, ob sie schwimmen gehen können. Welche Schwimmart wir wählen, hält der Sportwissenschaftler zunächst einmal für nicht entscheidend. „Wichtig ist es, anzufangen und regelmäßig zu schwimmen, der Rest kommt von allein.“ Wer auf seinen Körper höre, finde schnell die passende Schwimmart. Und mit entsprechender Anleitung erziele man zügig sichtbare Erfolge. Wie oft, wie lange und intensiv wir schwimmen, hänge vom eigenen Empfinden und Fitnesszustand ab. „Hauptsache, der Spaß bleibt nicht auf der Strecke, dann bleibt man auch dran“, meint der DLRG-Referent.

Eintauchen ins Wasser, abschalten vom Alltag. Schwimmen spricht alle Sinne an, sagt Dr. Harald Rehn. „Im Wasser sind wir ganz bei uns selbst. Das finde ich heute noch genauso faszinierend wie als kleiner Junge.“

„Es ist wichtig, Kinder früh ans Wasser zu gewöhnen!“

Die Badesaison steht vor der Tür. Laut einer DLRG-Studie aber können etwa 60 Prozent der Zehnjährigen nicht sicher schwimmen. Wir haben Dr. Harald Rehn gefragt, wie Kinder am besten schwimmen lernen.

Herr Dr. Rehn, warum können so viele Kinder nicht sicher schwimmen?

Das hat verschiedene Gründe. Es gibt heute weniger Wasserflächen und Schwimmbäder in der Fläche, sodass die Kinder längere Wege haben. Es gibt auch weniger Schwimmkurse, weil es an qualifiziertem Personal fehlt. Und viele Kinder verbringen ihre Zeit lieber mit elektronischen Medien, sodass Bewegungssportarten in den Hintergrund rücken.



Ab wann sollten Kinder schwimmen lernen?

Die Lehrpläne der meisten Bundesländer sehen Schwimmunterricht in der dritten Klasse vor. Das ist aber recht spät. Zudem müssen Lehrkräfte auf deutlich mehr Kinder achten, als in der Regel in einen Schwimmkurs aufgenommen werden. Als DLRG empfehlen wir, ab dem Alter von fünf oder sechs Jahren einen Kinderschwimmkurs zu absolvieren. Diese Kurse dauern in der Regel etwa 20 Stunden. Im Mittelpunkt stehen die Gewöhnung ans Wasser, der Spaß an der Bewegung und der Erwerb der Grundfähigkeiten fürs Schwimmen. Am Ende stellen sich die Kinder der kleinen Prüfung für das Seepferdchen, das sie aber nicht zu sicheren Schwimmern macht.

Wann kann ein Kind Ihrer Meinung nach denn sicher schwimmen?

Mit dem Freischwimmer, also dem Deutschen Schwimmabzeichen Bronze. Das heißt, die Kinder können mindestens 200 Meter und andauernd 15 Minuten schwimmen, zwei Meter tief tauchen, um einen Gegenstand heraufzuholen, und einen Sprung aus einem Meter Höhe absolvieren. Selbstverständlich aber sollten auch Kinder mit dem Bronzeabzeichen weiter beaufsichtigt werden.

Viele Kinderschwimmkurse sind überlaufen. Sollten Eltern ihren Kindern selbst das Schwimmen beibringen, wenn sie keinen Kursplatz bekommen?

Nein, davon raten wir ab. Hier können sich Fehler einschleichen und verfestigen, die später nur schwer zu korrigieren sind. Umso wichtiger ist es, die Kinder frühzeitig auf die Wartelisten zu setzen. Um die Zeit bis zum Schwimmkurs sinnvoll zu nutzen, können Eltern ihre Kinder schon vorher mit Wasser vertraut machen und aufs Schwimmen vorbereiten.

Wie kann diese Wassergewöhnung aussehen?

Jedes Duschen, Planschen oder Baden zu Hause hilft. Auch Familienausflüge ins Schwimmbad sind großartig. Wenn die Kinder drei oder vier Jahre alt sind, können die Eltern Bälle und Spielzeuge mit in die Badewanne nehmen, kleine Tauch- und Bewegungsspiele machen oder Löcher ins Wasser pusten. So verlieren die Kleinen die Scheu vorm Wasser. Dann dauert es nicht lange und es gibt für sie kaum etwas Schöneres, als im Wasser zu spielen und zu planschen (lacht).



DR. HARALD REHN

ist Referent für die Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft [DLRG]. Der 62-jährige Sportwissenschaftler hat unter anderem an der bundeseinheitlichen Richtlinie R 94.14 zu Sicherheitsanforderungen für Schwimmkurse mitgearbeitet.

DIE KRAFT DES WASSERS

Schwerelos im Wasser bewegen können Sie sich auch bei der Aquafitness. Die intensivere Form der klassischen Wassergymnastik macht Spaß und ist auch bei Gelenkproblemen und Übergewicht ideal geeignet. Auf fitmacher.de/aquafitness finden Sie mehr Informationen und ein spannendes Video zum Thema.

SCHWIMMEN LERNEN

LOHNT SICH!

Wussten Sie schon? Mit dem Kinderbonusprogramm belohnen wir auch alle Kinder, die ein Schwimmabzeichen machen. Mehr dazu lesen Sie auf heimat-krankenkasse.de/kinderbonusprogramm

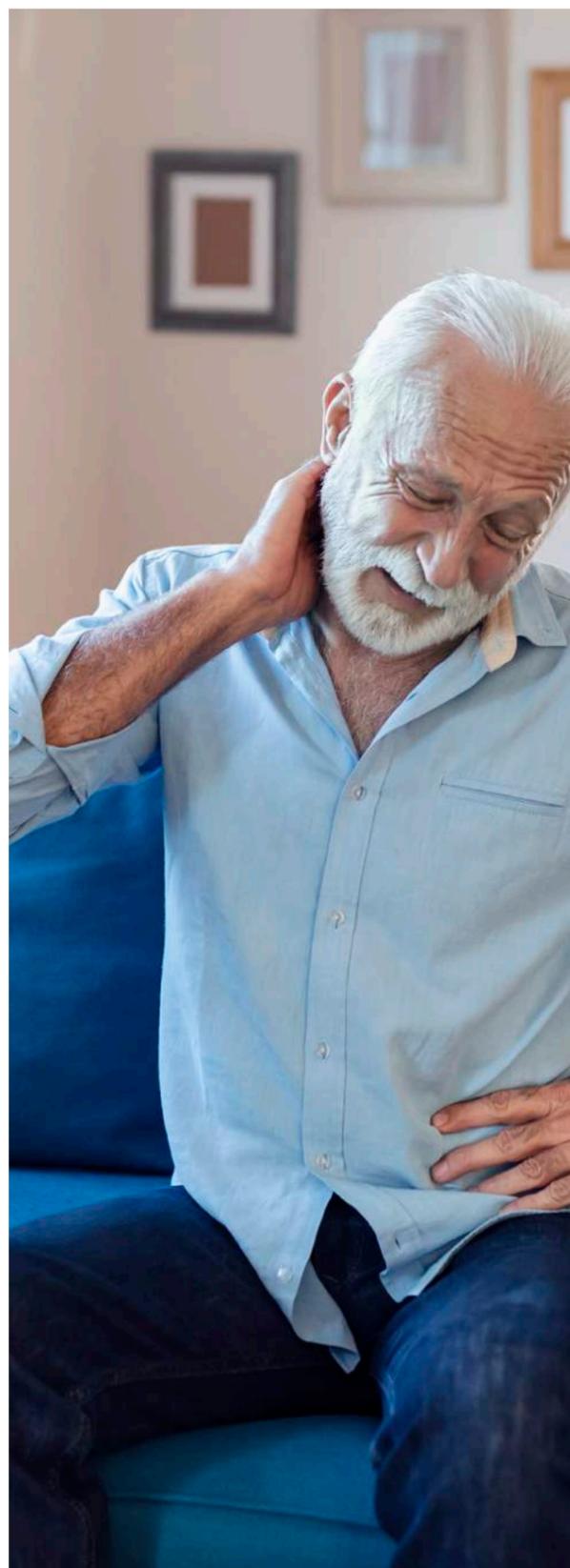
GESUNDE GELENKE!

Laufen, tanzen, hüpfen – alle diese Bewegungen verdanken wir den Gelenken. Wie wir die Scharniere des Lebens gesund und geschmeidig halten.

Bewegungen gehören zu den komplexesten Vorgängen im menschlichen Körper. Zwischen dem Impuls im Gehirn bis zur Muskelkontraktion vergehen nur Sekundenbruchteile. Dafür, dass wir die Arme reibungslos kreisen und den Kopf drehen können, sorgen die Gelenke. Sie verbinden die Knochen miteinander und bilden mit den Sehnen, Bändern und Muskeln ein ausgeklügeltes System. Alle Gelenke folgen dabei einem charakteristischen Aufbau: Sie bestehen aus den Gelenkflächen, also dem Gelenkkopf des einen Knochens und der Gelenkpfanne des anderen Knochens. Das komplette Konstrukt ist von einer Knorpelschicht überzogen, die Druck und Stöße abfedert. Diese Knorpelschichten sind nicht durchblutet: Stattdessen sind sie von einer Gelenkflüssigkeit umgeben, die sie ernährt – vorausgesetzt, wir stellen ihr Nährstoff-Nachschub bereit.

GELENKE ESSEN MIT

Knirschende Knie, schmerzende Hüften, steife Finger: Etwa 20 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Gelenkproblemen bzw. Arthrose, chronischen Schädigungen des Gelenkknorpels. Was aber sind die Ursachen für die Volkskrankheit? „Grundlegend ist ein Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit“, sagt die Orthopädin und Ernährungsmedizinerin Dr. Meike Diessner. Zu langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, Vorerkrankungen, Verletzungen, X- oder O-Beine und schnelle Richtungswechsel bei Sportarten wie Fußball können zu einem erhöhten Verschleiß führen. Auch die Ernährung spielt eine bedeutende Rolle: „Gelenke essen mit und schlechte Ernährung feuert Gelenkschmerzen so richtig an“, erklärt die Expertin. Als Brandbeschleuniger gilt der übermäßige Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel, weil die darin enthaltenen Zusatz- und Konservierungsstoffe entzündungsfördernd wirken. „Auch zu viel Bauchfett dient als Hormonfabrik für unerwünschte Botenstoffe“, sagt Dr. Diessner.



Was Gelenke mögen

- » Gemüse und Obst mit vielen entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen, z. B. Lauch, Brokkoli, Blaubeeren und Äpfel
- » Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten
- » Frischer Seefisch wie Lachs, Makrele und Thunfisch
- » Pflanzliche Öle, z. B. Leinöl, Rapsöl und Walnussöl
- » Mineralwasser, Tees und Säfte



DR. MED. MEIKE DIESSNER

ist Fachärztin für physikalische Therapie und Rehabilitation / konservative Orthopädie sowie Ernährungs- und Sportmedizinerin. Die Spezialistin für Bewegungserkrankungen ist zudem Autorin des Buches „Gelenke im Glück: So läuft es wie geschmiert“.

WER RASTET, DER ROSTET:

Das gilt umso mehr, wenn Sie bereits unter Gelenkschmerzen oder -erkrankungen leiden. Rehasport kann Ihnen helfen, mit gezielten Übungen zurückzufinden zu neuer Lebensqualität. Mehr zu qualifizierten Anbietern in Ihrer Nähe und zur Kostenübernahme durch die Heimat Krankenkasse erfahren Sie auf heimat-krankenkasse.de/reha-sport

NIX GEHT, WENN SICH NIX BEWEGT

Damit es zu keinen Entzündungen kommt und wie geschmiert läuft, empfiehlt die Orthopädin eine gesunde, ausgewogene Ernährung und viel Bewegung. „Gelenke lieben Abwechslung“, sagt Dr. Diessner. Schwimmen, Walken, Radfahren, Gymnastikübungen, Training auf dem Crosstrainer – gleichförmige Bewegungsformen bieten kaum Verletzungsrisiken. Auch Ballsparten kommen infrage, solange die Gelenke gesund und fit sind. „Der Knorpel saugt sich dabei wie ein Schwamm voll mit Nährstoffen aus der Gelenkflüssigkeit.“ Legen wir uns stattdessen die ganze Zeit auf die faule Haut, kann das Gegenteil passieren: Der Knorpel verhungert, weil er keine Nährstoffe bekommt, und wird brüchig. Ein klassischer Fall von Arthrose. „Nix geht, wenn sich nix bewegt“, sagt Dr. Diessner. Ist es schon zu spät und die Gelenke schmerzen, empfiehlt sie Bewegung mit Köpfchen. Das heißt, Sportarten und Übungen sollten an die Belastbarkeit der Gelenke angepasst sein. Wer zum Beispiel vorgeschädigte oder schmerzende Gelenke hat, sollte Stop-and-go-Bewegungen wie beim Joggen oder Fußball vermeiden.

VERSCHIEDENE BEHANDLUNGSWEGE

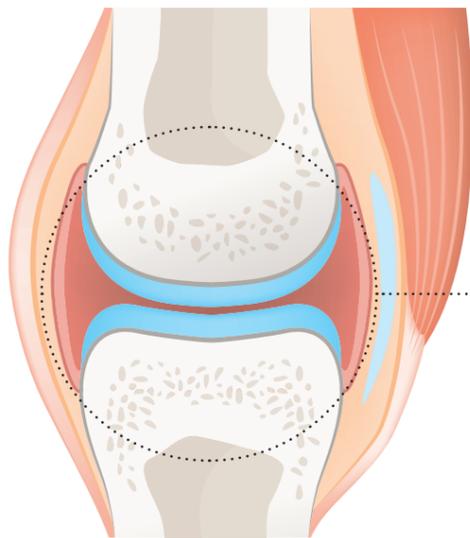
Bei verschlissenen oder schmerzenden Gelenken ist es wichtig, sich früh genug professionelle Hilfe zu suchen. Zu Beginn kommt oft eine konservative Therapie zum Einsatz: Krankengymnastik, Massagen, Fango, Bandagen, Reizstrom, Akupunktur und entzündungshemmende Medikamente bringen oft Linderung.

„Eine saubere Diagnose und eine multimodale Therapie, bei der Patient, Arzt und Physiotherapeut zusammenarbeiten, können langfristige Schmerzfreiheit ermöglichen.“



Auch Wickel, Auflagen oder Kinesiotaping können helfen. Führt aber kein konservativer Weg zum Erfolg, kann eine Operation die Lebensqualität wiederherstellen, zum Beispiel durch einen künstlichen Gelenkersatz. Auch neue Behandlungsverfahren sind auf dem Vormarsch. Hier ist unter anderem die matrixassoziierte autologe Chondrozytenimplantation (M-ACI) zu nennen. Bei dieser Methode werden dem Patienten körpereigene Knorpelzellen ins Kniegelenk eingebracht, um Knorpelschäden zu bekämpfen. Die M-ACI steht gesetzlich Versicherten voraussichtlich Ende 2022 als neue Kassenleistung zur Verfügung.

Eins ist klar: Das wirksamste Mittel gegen schmerzende Gelenke ist eine gesunde Einstellung zum Leben. Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung haben entscheidenden Einfluss darauf, wie lange wir beschwerdefrei laufen, tanzen oder hüpfen können.



Die Gelenkflüssigkeit umgibt die Knorpelschichten und ist auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr angewiesen.

KRANK IM URLAUB

Beim Wandern umgeknickt, beim Essen den Magen verdorben oder in der Mittags-hitze einen Sonnenstich erlitten – nicht selten benötigen wir auch im Urlaub ärztliche Hilfe. Wie es in solchen Fällen um den Krankenversicherungsschutz steht, erklärt Christopher Storz, Teamleiter Kundenberatung bei der Heimat Krankenkasse.

Herr Storz, bin ich auch im Urlaub bei der Heimat Krankenkasse gut abgesichert?

Wenn Sie Ihren Urlaub in Deutschland verbringen, selbstverständlich ja. Bei Reisen innerhalb der Europäischen Union sowie in die Schweiz kann ich die Frage teilweise bejahen. Mit Ihrer EHIC (European Health Insurance Card), die Sie auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte finden, ist zumindest eine medizinische Versorgung im Ausland möglich. Dabei sind aber vielfach auch nur die ärztlichen Maßnahmen abgedeckt, die nicht bis zu Ihrer Rückkehr nach Deutschland warten können. Teilweise müssen Sie auch Zuzahlungen entrichten oder in Vorleistung treten. Manche Leistungen, wie zum Beispiel ein Rücktransport nach Deutschland, dürfen generell nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Spätestens jetzt benötigen Sie zusätzlich eine private Auslandsreise-Krankenversicherung.

Wie sieht es mit Reisen außerhalb der EU aus?

In Ländern außerhalb Europas benötigen Sie fast immer eine Auslandsreise-Krankenversicherung, da wir als gesetzliche Krankenkasse die Kosten nicht übernehmen dürfen.

Was bringt mir der sogenannte Auslandskrankenschein?

Wer in die Türkei, nach Tunesien oder Bosnien-Herzegowina reist, kann einen kostenlosen Auslandskrankenschein bei uns beantragen, der bislang eine ähnliche Funktion wie die EHIC in Europa hatte. In der Türkei ist es aber zum Beispiel mittlerweile so, dass über den Auslandskrankenschein nur noch absolute Notfallbehandlungen abgedeckt sind. Das Behandlungsspektrum ist damit ganz stark eingegrenzt. Auch in diesem Fall empfehlen wir unseren Versicherten daher dringend den Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung.

Wo finde ich eine gute Auslandsreise-Krankenversicherung?

Einen optimalen Rundumschutz auf Reisen bekommen Sie schon für wenige Euro pro Jahr. Unser Partner, die Barmenia Versicherungen, bietet mit dem Tarif „BKRR“ spezielle

GUT ZU WISSEN

Nähere Informationen zu Ihrem Versicherungsschutz auf Auslandsreisen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/auslandsversicherungsschutz.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne unser Kundenservice unter **0800 1060100**.



Sondertarife für Versicherte der Heimat Krankenkasse. Informationen dazu finden Sie unter extra-plus.de.

Noch ein Tipp: Wenn Sie eine Kreditkarte besitzen, prüfen Sie am besten, ob hier die Auslandsreise-Krankenversicherung bereits enthalten ist. Einige Kreditkartenanbieter haben diesen Service – neben einer Reiserücktrittsversicherung – in ihre Produkte aufgenommen.

Haben Sie weitere Tipps, wie ich mich optimal auf meine nächste Urlaubsreise vorbereiten kann?

Mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke können Sie sich manchen Arztbesuch im Urlaub sparen. Unter fitmacher.de/reiseapotheke haben wir Ihnen dazu Informationen und eine Reisecheckliste zusammengestellt.

Ebenso empfehlen wir Ihnen, frühzeitig Ihren Impfschutz zu überprüfen und ggf. aufzufrischen. Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei gerne!

Über heimat-krankenkasse.de/reiseschutzimpfungen gelangen Sie zu unserer Reise-Impfschutzberatung. Füllen Sie einfach den Online-Fragebogen mit Fragen nach Ihrem Reiseland etc. aus und Sie erhalten eine individuelle Übersicht mit den notwendigen und empfohlenen Impfungen. Das Beste: Bis zu 300 Euro pro Jahr erstattet Ihnen die Heimat Krankenkasse für Ihre Reiseschutzimpfungen zurück.

AKTIVWOCHE FÜR KÖRPER UND GEIST

Nichts für Couch-Potatoes – mit der Aktivwoche der Heimat Krankenkasse bringen wir Sie richtig in Bewegung. Aber keine Sorge, auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.

Zwischen Arbeit, Haushalt und Familie bleibt die körperliche Fitness manchmal auf der Strecke. Um leistungsfähig zu bleiben, ist es jedoch dringend nötig, die Akkus zwischendurch wieder aufzuladen. Die Aktivwoche bietet Ihnen ein siebentägiges Rundum-Programm für Körper, Geist und Seele. Begleitet vom Meeresrauschen, dem Zwitschern der Vögel sowie dem Duft der Blumen und Wiesen sind Sie herzlich eingeladen, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

FÜR JEDES FITNESSLEVEL

Ob Sie sportlich oder untrainiert sind, spielt keine Rolle. In über 50 landschaftlich reizvollen Orten mit insgesamt über 100 Angeboten findet sich für jedes Fitnesslevel die passende Aktivwoche. Die Angebote gliedern sich in vier Bereiche auf:

» DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL

beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter

» AKTIVWOCHE.XTENSIVE

für alle Sportlichen, die mehr machen wollen und neue Herausforderungen suchen

» AKTIVWOCHE.EXTRA

für Frauen, Familien oder Best Ager

» AKTIVWOCHE.SPEZIAL

stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens oder der Ausdauer sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt

» Neu für junge Leute: das **HIKECAMP.SPEZIAL**



BEGEISTERTE TEILNEHMERINNEN

In einer Teilnehmerbefragung 2020 gaben über 96 Prozent der 3.321 Befragten an, gerne wieder an einer Aktivwoche teilnehmen zu wollen, und beurteilten das Angebot mit 5,59 von 6 Sternen.

NEUIGKEITEN FÜR ALLE AKTIVWOCHE-FANS

In diesem Jahr haben wir folgende neue Orte im Programm: Oberaichwald in Kärnten/Österreich mit **GESUNDHEITSWANDERN.SPEZIAL** und **BOOTCAMP.SPEZIAL**. Und Bad Wildbad sowie Leipzig – jeweils mit einem **ORIGINAL**-Programm.

Es gibt natürlich auch wieder „frische“ Programme in etablierten Aktivwochen-Orten: zum Beispiel ein neues **WORK-LIFE-BALANCE.SPEZIAL** in Bad Dürrenheim oder das **GESUNDHEITSWANDERN.SPEZIAL** in Bad Griesbach, Bad Salzuflen und Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad sowie ein neues **ERNÄHRUNG.SPEZIAL** in Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Die Heimat Krankenkasse **unterstützt Ihre Aktivwoche mit bis zu 160 Euro!** Alle Infos sowie den Link zum Online-Katalog finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/aktivwoche**. Im Online-Katalog können Sie alle Aktivwochen-Angebote durchstöbern, nach freien Terminen suchen und direkt buchen.

„INTUITIVES ESSEN

HEISST,
AUF DEN
EIGENEN
KÖRPER
ZU HÖREN“



Kohlenhydrate? Nein! Fette? So wenige wie möglich. Schokolade? Auf keinen Fall! Die meisten Ernährungstrends und Diäten leben von Verboten. Die Ernährungspsychologin Cornelia Fiechtl wirbt für einen neuen Ansatz: Intuitives Essen steht für Genuss ohne schlechtes Gewissen und mehr Freiheit auf dem Teller.

Frau Fiechtl, was steckt hinter dem Begriff des intuitiven Essens?

Intuitives Essen bedeutet unter anderem, die eigenen Körpersignale zu lesen, also aufs natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten. Während Diäten Verhaltensregeln und Verbote aufstellen, steht intuitives Essen für einen ungezwungenen und befreiten Umgang mit dem Thema Ernährung. Das ganzheitliche Konzept bezieht Körper und Psyche mit ein. Es geht darum, das zu essen, was einem schmeckt und guttut.

Warum sind Verbote Ihrer Meinung nach problematisch?

Je mehr Regeln wir aufstellen, desto weniger hören wir auf den eigenen Körper. Man kann sich das wie einen inneren Detektiv vorstellen, der ständig ermittelt, welche Lebensmittel wir essen und wie viele Kalorien wir zu uns nehmen dürfen. Verbote aber bewirken leider oft das Gegenteil, weil sie Symptome statt Ursachen bekämpfen. Wer jedes Mal einen Salat isst, obwohl er Lust auf Fleisch hat, provoziert Heißhungerattacken. So kommt es unter Umständen zum berüchtigten Jo-Jo-Effekt und wir nehmen zu, obwohl wir abnehmen möchten.

Wie kann ich lernen, stärker auf meine Körpersignale zu hören?

Grundsätzlich ist intuitives Essen angeboren. Ein gutes Beispiel sind Babys: Wenn sie Hunger haben, schreien sie. Die Einteilung in gesunde oder ungesunde Lebensmittel und Ernährungsregeln bringen uns aber dazu, intuitives Essen im Laufe der Zeit zu verlernen.

Zunächst einmal sollte man das eigene Essverhalten hinterfragen. Möchte ich jetzt essen, weil ich immer um diese Zeit esse, oder bin ich wirklich hungrig? Greife ich aus Frust zur Schokolade oder weil ich Hunger auf Süßes habe? Es geht um den Unterschied zwischen Gewohnheiten und Bedürfnissen.



CORNELIA FIECHTL

ist Ernährungspsychologin und lebt in Wien. Sie gilt als Spezialistin für emotionales Essverhalten und beschäftigt sich seit einigen Jahren mit achtsamem und intuitivem Essen. Sie ist Autorin des Buches „Food Feelings: Wie Emotionen bestimmen, was wir essen“ und betreibt den Podcast „Food Feelings“.

Und was ist, wenn ich ständig Lust auf Süßigkeiten oder Fast Food habe?

Hier spielt die Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Wenn wir langsam und bewusst essen, stimulieren wir die Geschmacksknospen – und wollen gar nicht so viel davon essen. Wer versucht, eine komplette Tafel Schokolade zu lutschen, verliert nach einigen Stücken die Lust. Wer Schokolade aber schnell hinunterschlingt, schafft die ganze Tafel – und nimmt zu. Wenn wir bewusst genießen, vermeiden wir solche Essanfälle.

Zwischendurch ein Schokoriegel oder Pizza sind also okay?

Natürlich. Intuitives Essen kennt keine Verbote. Wenn ich Lust auf Süßigkeiten habe, ist das kein Problem. Ein Problem ist es erst, wenn ich mich zur Belohnung jeden Feierabend damit vollstopfe. Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen.



Intuitives Essen kann helfen, eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen. Kann es zum Beispiel stark übergewichtige Menschen dabei unterstützen, abzunehmen, oder ist hier eine Diät gefragt?

Das ist eine schwierige Frage, weil etwa 80 Prozent aller Diäten scheitern – das zeigen auch die aktuellen Leitlinien zur Behandlung von Diabetes und Adipositas. Weil jeder Zweite anschließend sogar dicker wird, können Diäten unter Umständen sogar gesundheitsschädigend sein.

Ich halte es für erfolgversprechender, langfristig am eigenen Verhalten zu arbeiten und auf genügend Bewegung, mentale Gesundheit und nährstoffreiche Ernährung zu achten. Intuitives Essen verfolgt einen gewichtsneutralen Ansatz, weil das Gewicht nicht zwangsläufig etwas über die Gesundheit aussagt. Aus der Praxis aber wissen wir: Wer dank intuitiven Essens Stress im Alltag reduziert oder keine Essanfälle mehr hat, nimmt häufig ab.

Wie kann achtsames Essen im Alltag aussehen?

Eine gute und ruhige Atmosphäre ist entscheidend. Man sollte genügend Zeit einplanen, das Smartphone zur Seite legen und den Laptop zuklappen. Statt schnell in der Pause am Arbeitsplatz zu essen, sollte man den Ort wechseln und sich aufs Essen konzentrieren. So gelangt man Schritt für Schritt zu mehr Achtsamkeit.

Führt intuitives Essen automatisch zu einem gesunden Körpergefühl?

Ernährung sollte etwas Schönes und Leichtes sein – und nicht mit Stress, Druck und negativen Gefühlen verbunden werden. Intuitives und achtsames Essen schafft in jedem Fall einen entspannteren und positiveren Umgang mit dem eigenen Körper. Davon bin ich fest überzeugt!

ANNA – DIE ONLINE-ASSISTENTIN DER HEIMAT KRANKENKASSE

Wie war das gleich? Wann erhalte ich Kinderkrankengeld? Wo reiche ich die Rechnung meines Zahnarztes ein? Und wie viel erstattet mir die Heimat Krankenkasse für meinen Gesundheitskurs?

Keine Lust, lange nach Antworten zu suchen? Dann fragen Sie doch einfach Anna, die Online-Assistentin der Heimat Krankenkasse! Anna ist unser Chatbot und begrüßt Sie auf vielen Seiten unserer Homepage in der unteren rechten Bildschirmecke.

bereits sehr viel, wird aber auch noch fleißig dazulernen: Je mehr Fragen ihr im Laufe der Zeit gestellt werden, desto zielgenauer werden ihre Antworten. Nutzen Sie Anna also gerne häufig und helfen Sie dabei, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA

Tippen Sie einfach Ihre Frage oder ein Stichwort rund um das Thema Krankenversicherung in das Chatfenster. Der KI-gesteuerte Chatbot Anna wird Ihnen jederzeit sekundenschnell antworten. Anna weiß

Sollte Anna Ihre Frage einmal nicht beantworten können, haben Sie die Möglichkeit, in einen Live-Chat mit unseren KundenberaterInnen zu wechseln. Anna wird Sie bei Bedarf automatisch auf diese Option hinweisen.



BUNTE FRÜCHTE-BOWL

1. Die Beerenmischung zusammen mit dem griechischen Joghurt und Honig in einen Mixer geben.
2. Die Zutaten so lange vermengen, bis die Beeren zerkleinert sind. Die Konsistenz der Fruchtmasse sollte allerdings nicht zu flüssig sein.
3. Für das Topping die frischen Blau- und Erdbeeren zunächst waschen und abtrocknen, beispielsweise auf einem Küchentpapier. Danach die Banane sowie die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.
4. Die zubereitete Fruchtmasse in zwei große Frühstücksschalen geben und mit den vorbereiteten Bananenscheiben, Blaubeeren, Erdbeeren sowie Kiwischeiben dekorieren. Das Granola rundet die Bowl zum Schluss perfekt ab!

Jetzt heißt es: Die frische Früchte-Bowl genießen und sich den Sommer schmecken lassen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 750 g Beerenmischung
- 400 g griechischer Joghurt
- 2 EL Honig

FÜR DAS TOPPING

- 1 Banane
- 2 EL Blaubeeren
- 2 Erdbeeren
- 1 Kiwi
- 1 EL Granola
[alternativ Haferflocken]



FRISCHE-KICK FRÜCHTE RICHTIG LAGERN

Ob Äpfel, Bananen oder Beeren – Sommerzeit ist Früchtezeit. Um ihren fruchtigen Geschmack und die Vitamine sowie Inhaltsstoffe in vollen Zügen genießen zu können, kommt es auf die richtige Lagerung an. Wir haben wertvolle Tipps parat!



Vitaminbombe: Äpfel

Rund, gesund und absolute Vitaminspender: Äpfel enthalten etwa 30 Mineralstoffe, darunter Ballaststoffe, Flavonoide und Polyphenole. Sie befinden sich vor allem unter der Schale und haben eine reinigende Wirkung auf unseren Körper. Aber wie lässt sich das beliebteste Obst der Deutschen lagern? Optimal ist ein kühler und dunkler Kellerraum mit hoher Luftfeuchtigkeit. Auch der Kühlschrank eignet sich, sofern die Äpfel schnell verzehrt werden. Dabei sollten sie nebeneinanderliegen, ohne sich zu berühren oder mit anderem Obst in Verbindung zu kommen. Denn Äpfel sondern Ethylen ab: ein süßlich riechendes, farbloses Gas, das Früchte schneller reifen lässt.



Beeren-Power

Ob knallrot, pink oder lila: Beeren präsentieren sich als echte Immunbooster. Sie enthalten viele Antioxidantien und können freie Radikale, die Zellen schädigen, bekämpfen. Unter anderem senken sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Unser Lagerungstipp: Beeren bleiben im unteren Fach oder im Gemüsefach des Kühlschranks länger frisch.



Bananen sind Alleingänger

Als schnelle Energielieferanten sind Bananen besonders bei Sportlern beliebt. Denn die gelben Früchte sind reich an Kalium, Magnesium und Vitamin B₆. Um Druckstellen vorzubeugen und das Obst richtig genießen zu können, sollten wir sie in einer kühlen und trockenen Umgebung aufhängen, zum Beispiel in einer Speisekammer. Bananen mögen es, allein zu sein und somit frisch zu bleiben. Deshalb sind sie für Obstschalen mit anderen Früchten nicht geeignet, da diese den Reifungsprozess der Bananen beschleunigen.



Mangos – die Exoten

Mangos sind gut verdaulich, ballaststoffreich, säurearm und gut für unser Immunsystem. Um ihnen eine optimale Umgebung zu schaffen, sollten wir sie bei Raumtemperatur aufbewahren und reife Mangos nicht neben Äpfel legen. Da sich das reife Obst nur wenige Tage hält, bietet sich ein schneller Verzehr an.

WELCHE VITAMINE BRAUCHEN WIR?

Welche Aufgaben im Körper erfüllen Vitamine? Wie erkennen wir einen Mangel und mit welchen Lebensmitteln decken wir den täglichen Bedarf? Wer wissen möchte, warum und wie viele Vitamine wir wirklich brauchen, sollte einen Blick auf fitmacher.de/vitamine werfen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

FÜSSE AUSSER FORM

Sie sind die Helden des Alltags und tragen uns im Leben durchschnittlich dreimal um die Welt: unsere Füße. Bei einigen Menschen aber sorgen Fußfehlstellungen für Schmerzen beim Gehen. Mehr zum Thema Fußfehlstellungen entdecken Sie auch auf fitmacher.de unter der Rubrik „Topthemen“.

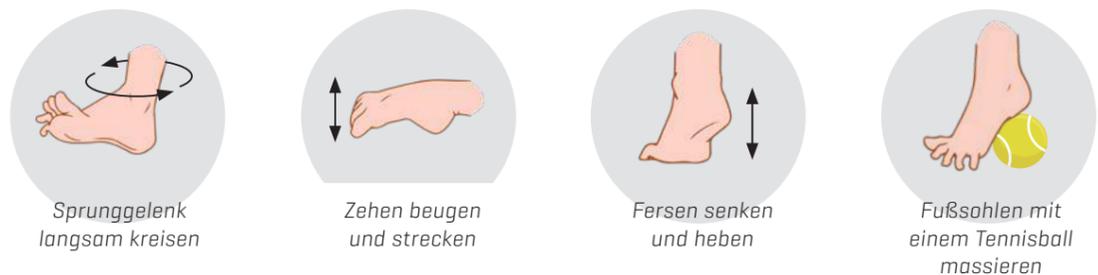


Welche Größe darf es sein? Eine Frage, die wir beim Kauf unseres Schuhwerks selbstverständlich beantworten. Allerdings tragen 82 Prozent der Deutschen ihre Schuhe in der falschen Größe. Daher lautet die Devise: Laufen Sie vorm Schuhkauf mit beiden Schuhen ein paar Schritte. Auch Fußmessgeräte oder die Daumenprobe können hilfreich sein.

Ein Drittel der Bevölkerung leidet an Hallux valgus – eine Fußfehlstellung, die den Mittelfußknochen nach außen verschiebt. In 90 Prozent der Fälle sind Frauen betroffen. Verursacht wird der Ballenzeh oft durch hohe Schuhe wie Pumps.



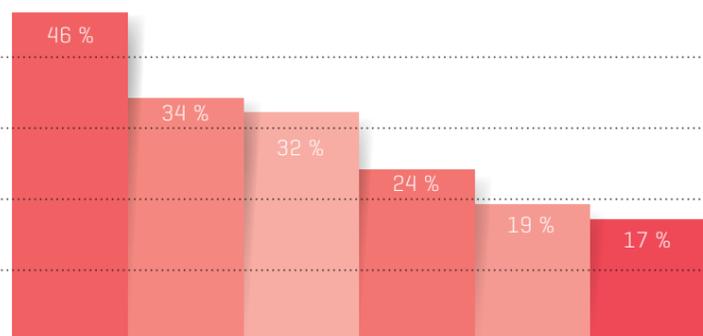
Tipps zur Fußgymnastik gegen Fehlstellungen:



Quellen: Deutsches Ärzteblatt und Deutscher Fußreport

Spreiz-, Platt-, Knick- oder Senkfüße: 60 Prozent der Deutschen haben Fußfehlstellungen. Als Ursachen kommen Krankheiten wie Arthrose oder Rheuma infrage, einseitige Belastungen beim Sport, Übergewicht, chronische Entzündungen oder falsches Schuhwerk.

Die häufigsten Fußfehlstellungen:



Senkfuß Spreizfuß Gang- und Haltungsabweichungen Plattfuß Beinlängendifferenz Fersen-sporn

Erklärung: Weil viele Betroffene mehrere Fußfehlstellungen gleichzeitig haben, liegt die Gesamtprozentzahl bei über 100 Prozent.

Quelle: Repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach



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!

plötzlich auf-tretend (Med.)	hörbar atmen	Laub-baum, Rüster	griechi-sche Göttin	Spiel-klasse beim Sport	weltlich	Kzw.: un-bekanntes Flug-objekt	ver-meiden	internationales Not-signal	Astro-loge Wallen-steins	griechi-scher Buch-stabe	Fluss zur Donau	Schmuck-stein
3			Heil- und Gewürz-pflanze						obere Gesichts-partie			
Schau-spiel-, Ballett-schüler				italie-nische Haupt-stadt			Welt-meer	5				Werk von Homer
			schlank und ge-schmei-dig	Roll-körper		8	luft-förmiger Stoff		weib-liche Anrede	nichts (ugs.)		6
Zucker-rohr-brannt-wein	13		Abkür-zung für Direktor	eng-lisch: Eis			lang-schwän-ziger Papagei	sportlich in Form		11	Steigen und Fal-len des Wassers	persönl. Fürwort (dritte Person)
chem. Element, Selten-erdmetall		Ab-schieds-gruß (span.)		7		natür-licher Kopf-schmuck		9		Regen-bogen-haut des Auges		4
			10		franzö-sischer Fluss zur Loire			Verbund dt. TV-Sender (Abk.)	1		Drei-finger-faultier	12
kraftvoll; markig	2	Lärm, Radau					Ausruf der Verwun-derung	14		Rauch-fang, Schorn-stein		



Die Lösung des Kreuzworträtsels aus der letzten Ausgabe lautete „LAVANDULA ANGUSTIFOLIA“.

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 Kleinebckel; **Redaktionsleitung:** Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse
Bildquellen: iStock (S. 2, 6, 10-11, 12, 16, 18, 22); freepik.com (S. 2-3, 4-5, 8-9, 14-15, 19, 21, 22, 24); Shutterstock (S. 20); Alexander Müller (S. 1, 3, 18), Heimat Krankenkasse (S. 2, 5, 13); Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (S. 9); Sacha Hoehstetter (S. 11)

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

UNSERE JÜNGSTEN LESER



„Ich wollte mich im Namen meiner Tochter Kira für den tollen Schmetterling bedanken. Es ist ihr absolutes Lieblingsspielzeug.“

Iris A.



UNSER BONUS FÜR IHR KIND!

Sie gehen mit Ihrem Kind regelmäßig zur Vorsorge, zum Zahnarzt und zum Sport? Super! Mit dem Kinderbonusprogramm belohnen wir Eltern von Kindern bis 15 Jahre mit attraktiven Geldprämien für ein gesundheitsbewusstes Leben!

Ihre Vorteile im Überblick:

- » **Attraktiv:** Eltern, deren Kinder Vorsorge und Sport betreiben, bekommen tolle Geldprämien.
- » **Lukrativ:** Je mehr Gesundheitsmaßnahmen Ihr Kind wahrnimmt, desto höher fällt der Bonus aus.
- » **Einfach:** Schon ab der ersten Gesundheitsmaßnahme bekommen Sie eine Geldprämie.

**ATTRAKTIVES
KINDERBONUS-
PROGRAMM!**

Sie wollen mehr erfahren über das neue Kinderbonusprogramm und die einzelnen Maßnahmen? Auf heimat-krankenkasse.de/kinderbonusprogramm oder im Kinderbonuspass finden Sie weitere Infos!