

Fitmacher

UNTERSCHÄTZTER SCHUTZSCHILD

Vitamin-D-Mangel in der dunklen
Jahreszeit erkennen und beheben

MAGERSUCHT, BULIMIE UND CO.

Warum immer mehr Kinder und
Jugendliche an Essstörungen
erkranken

BUNT UND GESUND

Bowls schmecken
lecker und stecken
voller Vitamine

EIN BAND FÜR ALLE FÄLLE

Mit Therabändern effektiv den
ganzen Körper trainieren

www.fitmacher.de



Blick aufs Positive



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Liste an Negativschlagzeilen, gesellschaftlichen Konflikten und politischen Herausforderungen ist mitunter lang und erdrückend. Auch finanzielle Probleme sind in den letzten Monaten bei noch viel mehr Menschen als zuvor in den Vordergrund gerückt. Neben der Inflation und den steigenden Energiekosten müssen wir nach

aktuellen Plänen des Gesundheitsministers im kommenden Jahr auch noch mit steigenden Krankenkassenbeiträgen rechnen. Von nachhaltigen und strukturellen Reformen war in dem Entwurf des GKV-Finanzstabilisierungsgesetzes allerdings wenig zu lesen. Mehr zu dem Thema finden Sie auf Seite 15.

Gefreut haben wir uns hingegen über die überwältigend positiven Ergebnisse unserer letzten Kundenbefragung. Auf Seite 14 möchten wir diese gerne mit Ihnen teilen. Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen Versicherten, die an unserer Befragung teilgenommen haben. Ihre Rückmeldungen helfen uns dabei, die Heimat Krankenkasse immer besser und attraktiver für Sie zu machen.

Nun steht wieder die dunkle Jahreszeit vor der Tür und wir haben in dieser Ausgabe jede Menge Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie gesund in den Herbst starten. Halten Sie sich zum Beispiel mit Gymnastikbändern fit (Seite 16 bis 19) oder probieren Sie eine unserer leckeren Bowls (Seite 20 bis 21). Welche Rolle Vitamin D für Ihren Körper spielt, erfahren Sie ab Seite 10.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch die vielen positiven Dinge des Lebens im Blick behalten und möglichst gesund durch den Herbst kommen.

Ihr

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

6



ESSSTÖRUNGEN

Was man gegen die häufige Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen tun kann

Die Schulinitiative „bauchgefühl“

9

10



KÖRPER & WISSEN

Warum Vitamin D so wichtig für die Gesundheit ist

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Unfallfragebogen

13

AUS DER HEIMAT

Höchste Kundenzufriedenheit

14

Nachhaltige Finanzierung?!

15

16



REPORTAGE

Effiziente und vielfältige Fitnessübungen mit Therabändern

20



ERNÄHRUNG

Bowls sind gesund und lecker

22



ZAHLN & FAKTEN

Frauengesundheit

News

4

Rätsel/Impressum

23

ALLES ZUM THEMA FRAUENGESUNDHEIT

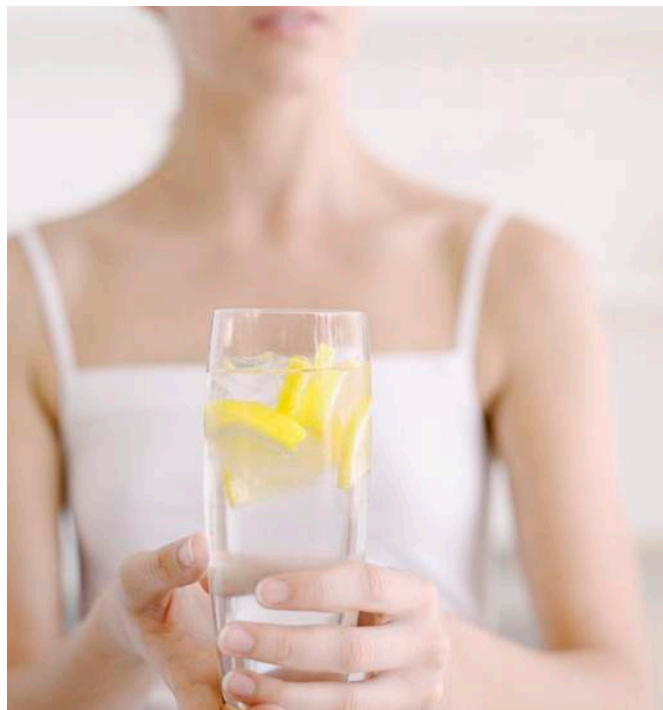
Jedes Geschlecht weist gesundheitliche Besonderheiten auf und es gibt Krankheiten, die nur Frauen betreffen. Auf fitmacher.de erfahren Sie unter anderem, inwiefern Gendermedizin auf geschlechtsspezifische Unterschiede eingeht, wie es zu Zyklusstörungen kommt und wie Endometriose erfolgreich behandelt werden kann. Alle Videos, Podcast-Folgen und Beiträge zum Thema Frauengesundheit finden Sie in der Rubrik „Topthemen“. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

www.fitmacher.de



EIN GLAS WASSER MORGENS WIRKT WAHRE WUNDER

Eine Dusche, belebende Düfte, Musik für die gute Laune? Tipps für den richtigen Start in den Tag gibt es reichlich.



Dabei ist einer der besten Wachmacher und Gesundheitsbooster ein großes Glas Wasser am Morgen. Es hilft dem Körper, direkt nach dem Aufstehen Giftstoffe auszuspülen und den Stoffwechsel auf Touren zu bringen. Auch Menschen mit Verdauungsproblemen dürfen gerne mit einem großen Glas den Tag beginnen, weil das Wasser den Säuregehalt im Magen verdünnt und Bauchschmerzen, Sodbrennen und Durchfall vorbeugen kann. Kleiner Tipp: Gemischt mit dem Saft einer frisch gepressten Zitrone liefert Ihnen das Wasser zusätzlich jede Menge Vitamin C, Kalzium, Kalium und Magnesium.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

70 Prozent

unserer Zahnflächen erreichen wir mit einer herkömmlichen Zahnbürste. Das Problem: Vor allem in Zahnzwischenräumen sammeln sich Speisereste und Plaque an. Mögliche Folgen können Karies, Entzündungen des Zahnfleisches oder auch Mundgeruch sein. Umso wichtiger sind Interdentalbürsten oder Zahnseide, damit wir alle Zahnzwischenräume reinigen können.

Quelle: Bundeszahnärztekammer



2,5 bis 3 Kilogramm

Muskelmasse verlieren wir pro Jahrzehnt, wenn wir die 30 überschritten haben. Ersetzt werden die Muskeln meist durch Fett. Die gute Nachricht: Durch gezielte, regelmäßige Bewegung lässt sich der Muskelabbau stoppen – zum Beispiel durch Radfahren, Wandern, Schwimmen oder Krafttraining. Auch eine eiweißreiche Ernährung kann den Muskelaufbau fördern.

Quelle: Netzwerk Alternsforschung, Heidelberg

1 Handvoll

Nüsse am Tag können unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Schon 25 Gramm der Energielieferanten helfen, weil die darin enthaltenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren das Herz-Kreislauf-System gesund halten und Entzündungen hemmen. Zudem können die sekundären Pflanzenstoffe in den Nüssen den Cholesterinspiegel senken.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

WECHSELDUSCHEN SIND GESUND!

Zähne zusammenbeißen und ab unter die kalte Dusche? Oder lieber wohlig-warme Entspannung? Die Frage nach der idealen Wassertemperatur scheidet die Geister. Dabei liegt die Wahrheit wie so oft in der Mitte: Wechselduschen sind das Beste, weil sie ein echter Gesundheitskick sind! Warum? Während das warme Wasser die Gefäße weitet, zieht das kalte sie wieder zusammen. Der Wechsel animiert den Kreislauf und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem macht die bessere Durchblutung es Krankheitserregern schwer, in die Schleimhäute einzudringen, weil Nasen- und Rachenraum mit mehr Feuchtigkeit und Immunzellen versorgt werden. Das zeigt auch eine Studie des Academic Medical Centers in Amsterdam, wonach Wechselduscher ein Drittel weniger Krankmeldungen aufweisen. Außerdem zeigen die Ergebnisse eine erhöhte Stresstoleranz und mehr seelische Zufriedenheit, wenn wir den Wechsel wagen.

Wie viele warme und kalte Runden Sie in Ihre Duschroutine einbauen, bleibt Ihnen überlassen. Experten raten, mit warmem Wasser zu starten und kalt zu enden – also zum Beispiel in der Reihenfolge warm / kalt, warm / kalt. Wichtig ist, Kaltwasserphasen niemals damit zu beginnen, den Kopf abzubrausen. Fangen Sie am linken oder rechten Fuß an, damit Sie Ihren Körper nicht von 0 auf 100 in einen Kälteschock versetzen. Anschließend fahren Sie langsam an der Außenseite des Beins hoch, bis Oberkörper und Gesicht an der Reihe sind. Falls Sie unter keinen Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, können Sie den Gesundheitsbooster gerne ausprobieren!



WARUM ZUCKEN WIR BEIM EINSCHLAFEN?

Ein anstrengender Tag liegt hinter uns, wir gehen ins Bett, schließen die Augen – doch was ist das? Was waren das für komische, unkontrollierte Zuckungen? Das Phänomen, das uns aus dem Nichts wach rütteln kann, bezeichnen Forscher als hypnagoge Zuckungen. Die unfreiwilligen Muskelkontraktionen markieren den Übergang vom Wach- in den Schlafzustand: Während zum Beispiel Bereiche des Großhirns – verantwortlich für Gedanken und Gefühle – schon schlafen, bleiben Bereiche für Motorik weiterhin

wach. Schlafmediziner vermuten hinter dem Zucken eine ruckartige Korrektur des Körperzustandes. Weil der Organismus schon herunterfährt, die Muskeln aber erst langsam erschlaffen, befürchtet das Gehirn einen Kontrollverlust – und löst eine elektrische „Fehlzündung“ aus. Studien zufolge erleben mehr als die Hälfte aller Menschen Einschlafzuckungen, die unterschiedlich stark ausfallen können – aber immer harmlos sind. Wenn Sie also das nächste Mal wach werden, nachdem es gezuckt hat, können Sie beruhigt wieder einschlummern.

FACHBEGRIFF ERKLÄRT

WAS IST EINE CT?

Eine Computertomografie diagnostiziert mithilfe von Röntgenstrahlen Veränderungen beziehungsweise Verletzungen im Körper. Dabei wird der Patient auf einer Liege durch einen rotierenden Ring gefahren. In nur wenigen Minuten entstehen Bilder von Organen oder anderen Körperteilen – ein Grund, warum Ärzte eine CT häufig nach Unfällen durchführen.

WENN ESSEN EINE QUAL IST

Du bist, was du (nicht) isst. Unbeschwert und normal zu essen, ist für Jugendliche mit Essstörungen nicht möglich. Warum Magersucht, Bulimie und Co. immer häufiger auftreten und was man dagegen tun kann.

Anne geht in die achte Klasse und denkt, sie sei zu dick. Sie isst kaum noch, steht stundenlang vorm Spiegel und vergleicht ihren Körper ständig mit dem Körper ihrer Schulkameradinnen, von Schauspielerinnen und Influencerinnen. Sie denkt nur noch ans Kalorienzählen, Wiegen und Abnehmen. Anne leidet an einer Essstörung – und ist damit nicht allein. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts zeigen 20 Prozent der 11- bis 17-Jährigen Symptome einer Essstörung. Warum aber erkranken so viele Heranwachsende?

VERZERRTE WAHRNEHMUNG DES EIGENEN KÖRPERS

Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Störung: Essstörungen gehen stets mit einem übermäßigen Fokus auf den eigenen Körper einher. „Die Überbewertung besteht im Kalorienzählen oder starken Bedürfnis, abzunehmen. Auch gegenregulatorische Maßnahmen wie übertrieben viel Sport, vermeidendes oder unkontrolliertes Essverhalten, Erbrechen oder der Gebrauch von Abführmitteln zählen zu möglichen Symptomen“, sagt Dr. Marion Seidel. Die Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie ist Leiterin der Kinder- und Jugendpsychosomatik in der Schön Klinik Bad Arolsen und Spezialistin für Essstörungen. Der gefährliche Teufelskreis beginnt oft mit einer Diät: Man nimmt ab, bekommt Lob, ein gutes Gefühl und glaubt, weiter abnehmen zu müssen. Weil die Ansprüche in der Folge ständig steigen, der Körper aber nicht Schritt hält, entsteht eine Kluft zwischen Realität und persönlichem Empfinden. Das Ergebnis ist eine sogenannte Körperschemastörung, eine verzerrte Wahrnehmung des äußeren Erscheinungsbildes.

Anzeichen für eine Essstörung

- » Starker Gewichtsverlust [bei Magersucht] oder starke Gewichtszunahme [bei der Binge-Eating-Störung]
- » Übermäßige Beschäftigung mit dem eigenen Körper
- » Übertriebene sportliche Aktivitäten
- » Vermeidung gemeinsamer Mahlzeiten
- » Frösteln trotz Wärme oder dicker Kleidung
- » Surfen auf Plattformen und Social-Media-Profilen, die z. B. Magersucht glorifizieren
- » Traurigkeit, Gereiztheit, Antriebslosigkeit, starke Anhänglichkeit und Vereinsamung
- » Erbrechen von Mahlzeiten, regelmäßiger Toilettengang nach den Mahlzeiten mit Spuren von Erbrochenem [bei Bulimie]



Die Gefühlswelt ist begrenzt auf die Figur, den Körper, das Gewicht, Essen und Nichtessen. Bei Magersüchtigen kommt oft ein zwanghafter Bewegungsdrang hinzu, weil sie unter allen Umständen Kalorien verbrennen wollen. Selbst wenn das Gewicht deutlich unter dem Normalbereich liegt, schätzen Erkrankte ihren Körper als zu dick ein. Auch Bulimiekranken streben vermeintliche Schönheitsideale an. Sie stellen das Essen phasenweise komplett ein, verschlingen bei Heißhungerattacken allerdings sehr viel Essen, das sie anschließend erbrechen oder per Abführmittel wieder loswerden. Menschen mit Binge-Eating-Störung wiederum leiden unter wiederkehrenden, nicht kontrollierbaren Essanfällen, die zu starker Gewichtszunahme und krankhaftem Übergewicht bzw. Adipositas führen können. „Essstörungen beginnen meist in der Pubertät und betreffen vor allem Mädchen und junge Frauen, weil das weibliche Selbstbewusstsein meist stärker von äußerlicher Attraktivität abhängt“, sagt Dr. Marion Seidel.

ELTERN SPIELEN EINE WICHTIGE ROLLE

Warum aber leiden Jugendliche unter Essstörungen? Dr. Rebecca Knoche macht dafür Entwicklungsprozesse verantwortlich, die zu einem starken Umbau im Gehirn führen und Heranwachsende besonders anfällig für psychische Erkrankungen machen. „Wer sozial unsicher ist und ein geringes Selbstwertgefühl hat, kann durch Gewichtsabnahme eine positive Verstärkung durchs Umfeld erfahren“, erklärt die Chefarztin der Klinik für Akutpsychosomatik Kinder und Jugendliche an der Mediclin Seepark Klinik. Schwer belastete Jugendliche finden in Essstörungen eine Form der Kontrolle, die sie in anderen Lebensbereichen vermissen. Und auch die Eltern spielen in puncto Sicherheit eine wichtige Rolle. Wenn diese selbst ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper vorleben, dienen sie auch als positive Vorbilder für den Nachwuchs. Wer hingegen Äußerlichkeiten überbetont, dem Kind ständig sagt, es solle weniger essen und bloß nicht zu dick werden, schafft den Nährboden für spätere Essstörungen. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, den Kindern Liebe und Anerkennung entgegenzubringen – unabhängig davon, wie viel sie wiegen.



DR. MARION SEIDEL

ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Fachärztin für psychotherapeutische Medizin. Die 67-Jährige leitet die Kinder- und Jugendpsychosomatik in der Schön Klinik Bad Arolsen. Essstörungen bilden einen Schwerpunkt ihrer Arbeit.



DR. REBECCA KNOCHE

ist Chefärztin der Klinik für Akutpsychosomatik Kinder und Jugendliche an der Mediclin Seepark Klinik in der südlichen Lüneburger Heide. Die Behandlungsschwerpunkte liegen im Bereich von Essstörungen wie Bulimie, Magersucht, Binge-Eating und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen.



„Ein wertschätzendes familiäres Miteinander und regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten sind die Basis für ein gesundes Essverhalten“,

ist Dr. Rebecca Knoche überzeugt.

MEHR ESSSTÖRUNGEN SEIT DER CORONAPANDEMIE

Die Angst vor Ansteckung, Lockdowns, das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren: Die Corona-Krise ist ein zusätzlicher Beschleuniger für Essstörungen. Das beobachtet auch Dr. Rebecca Knoche in ihrer Praxis. „Plötzlich gab es keine Möglichkeit mehr, Gleichaltrige zu treffen. Diese Einsamkeit führte zu Stress, der oft durch eine starke Beschäftigung mit den Themen Essen und Sport kompensiert wurde.“ Es gab keine Ablenkung mehr, kein Korrektiv, es blieben das Grübeln und die Gedanken. Statt Freunde und Familie zu treffen, verbrachten viele Jugendliche noch mehr Zeit in sozialen Medien. Also dort, wo sie meinen, dem Vergleich mit Bloggern und Influencern standhalten zu müssen, die besonders sportlich, schlank und schön erscheinen. Und als wäre das alles nicht genug, kommen Krisen wie der Klimawandel und der Krieg in der Ukraine obendrauf –

mit dem Potenzial, psychische Probleme zu verstärken. „Die zunehmende Verunsicherung im Außen führt zu einer zunehmenden Verunsicherung im Innern“, sagt Dr. Marion Seidel. Wichtig ist, Anzeichen für eine Essstörung ernst zu nehmen, die Betroffenen offen anzusprechen und gegebenenfalls Hilfe zu suchen. Spätestens wenn die Essstörung länger als vier Wochen anhält, raten Experten zu professioneller Unterstützung. Das Netz reicht von Beratungsstellen über Selbsthilfegruppen bis hin zu Kinderärzten und spezialisierten Kliniken.

Liegt eine diagnostizierte Essstörung vor, hilft oft eine ambulante Psychotherapie. Bei zum Beispiel ausgeprägter Gewichtsabnahme ist eine stationäre Behandlung in einer Spezialklinik sinnvoll. Die gute Nachricht: Mehr als 80 Prozent der Betroffenen finden den Weg aus der Essstörung heraus und zurück zu einem gesunden Leben.

Heimat Krankenkasse fördert Initiative „**bauchgefühl**“

Unsicherheit, kaum soziale Kontakte, übermäßiger Medienkonsum: Viele Kinder und Jugendliche fühlen im Zuge der Coronapandemie eine Art des Kontrollverlusts. Essstörungen dienen einigen dabei als Ventil für Frust oder Traurigkeit. Mit der Initiative „**bauchgefühl**“ ermöglicht die Heimat Krankenkasse die Prävention von Essstörungen in der Sekundarstufe I.

bauchgefühl

UNTERRICHTSPROGRAMM FÜR DIE JAHRGÄNGE 6 BIS 9

Jugendliche sensibilisieren, Essstörungen vorbeugen und Betroffene unterstützen: Zusammen mit weiteren ostwestfälischen Betriebskrankenkassen hat die Heimat Krankenkasse im Regierungsbezirk Detmold das Projekt „bauchgefühl“ gestartet. Das Unterrichtsprogramm spricht Lehrer, Schulsozialarbeiter und Schulpsychologen weiterführender Schulen an und behandelt Themen wie Essverhalten und Schlangheitswahn für die Jahrgänge 6 bis 9. Zunächst steht die Prävention im Mittelpunkt. Die Schüler lernen, ihr Essverhalten zu reflektieren, welchen Einfluss die eigene Gefühlswelt hat und wie sie ihr Selbstwertgefühl stärken können. Schließlich geht es darum, wie Essstörungen erkannt werden und welche Beratungs- und Therapiemöglichkeiten es gibt.



KONZERT-LESUNG ALS HIGHLIGHT

Unter allen teilnehmenden Schulen werden zwei Konzert-Lesungen der Autorin und Bloggerin Jana Crämer sowie des Singer-Songwriters Batomae verlost. In „Musik trifft Roman: Batomae & Das Mädchen aus der 1. Reihe“ holen die beiden das Thema Essstörungen aus der Tabuzone. Sowohl in den Texten als auch im Song „Unvergleichlich“ geht es darum, Schönheitsideale zu hinterfragen, dem Drang des ständigen Vergleichens zu widerstehen – und um den besonderen Wert von Freundschaften.



„VITAMIN-D-MANGEL IST WEIT-VERBREITET“

Na, haben Sie heute schon Sonne getankt? Sobald die Tage kürzer und dunkler werden, fühlen wir uns oft müde und schlapp. Ein Grund dafür kann Vitamin-D-Mangel sein. Warum das „Sonnenhormon“ so wichtig für die Gesundheit ist und wie wir einem Mangel vorbeugen, erklärt Endokrinologe Dr. Stefan Pilz von der Medizinischen Universität Graz.

Herr Dr. Pilz, warum ist Vitamin D so wichtig für die Gesundheit?

Vitamin D ist ein Steroidhormon, das auf fast alle Zellen im Körper Einfluss ausübt. Wir brauchen das Hormon zum Beispiel für die Mineralisierung der Knochen. Mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel steigt die Gefahr von Knochenbrüchen und Osteoporose (Knochenschwund, Anm. d. Red.). Außerdem stärkt Vitamin D die Muskelkraft und das Immunsystem, weil es uns vor Atemwegsinfektionen schützt.

Etwa die Hälfte der Deutschen leidet unter Vitamin-D-Mangel. Warum?

Der Körper bildet Vitamin D zu 80 Prozent selbst – mithilfe von Sonnenlicht bzw. UV-B-Strahlen, die auf die Haut treffen. Weil die Sonne seltener scheint und viele Menschen weniger Zeit draußen verbringen, tritt der Mangel besonders oft im Herbst und Winter auf. Aber auch Übergewicht spielt eine wichtige Rolle, weil sich Vitamin D im Fettgewebe ablagert und dadurch nicht mehr verfügbar ist für den Körper.

Wie bemerken wir einen Mangel?

Betroffene klagen häufig über Knochenprobleme, Muskelschwäche, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Bei kleinen Kindern kann es zu einer Rachitis (einer Störung des Knochenstoffwechsels, Anm. d. Red.) kommen, bei älteren Menschen zu Knochenverbiegungen und Knochenschmerzen. Auch eine erhöhte Infektanfälligkeit ist oft zu beobachten. Ein Test beim Arzt gibt Aufschluss darüber, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt oder nicht.

Wie oft und wie lange sollten wir uns in der Sonne aufhalten, damit der Körper ausreichend Vitamin D produziert?

15 bis 20 Minuten in der Mittagssonne reichen, um den Körper mit genügend Vitamin D zu versorgen. Das Problem: In Deutschland reicht die UV-B-Strahlung im Herbst und Winter meist nicht aus, weil die Sonne zu tief steht.



DR. STEFAN PILZ

ist Endokrinologe an der Medizinischen Universität Graz und Experte auf dem Forschungsgebiet Vitamin D.



VITAMIN D FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Kalzium und Phosphat und ist wichtig für den gesunden Knochenaufbau bei Babys und Kleinkindern. Experten raten, den Kleinen bis zum zweiten Lebensjahr täglich 400 IE per Tabletten oder Tropfen zuzuführen. Damit die Apotheke die Kosten direkt mit der Heimat Krankenkasse abrechnen kann, benötigen Sie eine entsprechende ärztliche Verordnung [ein Rezept] Ihres Kinderarztes.

Können wir den Mangel über die Ernährung ausgleichen?

Es gibt Vitamin-D-reiche Lebensmittel wie Eier, Pilze oder fettreiche Fische. Eine ausgewogene Ernährung kann einen Mangel allerdings kaum ausgleichen.

Den kompletten Bedarf durch die Ernährung zu decken, schaffen höchstens die Inuit, die von früh bis spät Fisch essen. Für uns ist die Sonneneinstrahlung entscheidend.

Und was machen wir, wenn die Sonneneinstrahlung zu schwach ist?

Nahrungsergänzungsmittel helfen, die empfohlenen Vitamin-D-Richtwerte zu erreichen. In Deutschland liegen die Empfehlungen bei 800 IE für Erwachsene pro Tag; die entsprechenden Tabletten oder Tropfen gibt es in Apotheken und Drogerien.

Besteht auch die Gefahr einer Überdosierung?

Eine tägliche Zufuhr von 800 IE ist absolut unbedenklich. In der Sonne kann der Körper sogar bis zu 20.000 IE Vitamin D pro Tag produzieren ohne gesundheitliche Folgeschäden. Wenn wir wenig Vitamin D im Blut haben, steigt der Spiegel zu Beginn stark an, wenn wir supplementieren. Hat der Körper aber genug Vitamin D, ist der Anstieg geringer. Er reguliert das also von allein.

Ist es möglich, die Vitamin-D-Speicher im Sommer aufzufüllen und damit über die dunkle Jahreszeit zu kommen?

Vitamin D hat eine Halbwertszeit von drei Wochen im Blut. Das heißt, auch ein Sommerurlaub in Äquatornähe, wo die Sonne sehr hoch steht, würde den Vitamin-D-Bedarf nicht ganzjährig decken.



Welche Lebensmittel liefern Vitamin D?

15 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs können wir mit der Ernährung abdecken. Zu den empfohlenen Lebensmitteln zählen:

- » Eier
- » Milchprodukte wie Käse und Butter
- » Fettreicher Fisch wie Hering und Lachs

UNFALLFRAGEBOGEN

Unfälle passieren nahezu überall und in der Regel völlig unerwartet – ob im Straßenverkehr, beim Sport, bei der Arbeit, in der Freizeit oder auch durch ärztliche Behandlungsfehler. Kurz danach liegt meist ein Unfallfragebogen der Heimat Krankenkasse im Briefkasten. Was es damit auf sich hat, erklärt Nadine Dammeyer aus dem Team „Forderungen“.

GUT ZU WISSEN

Der Unfallfragebogen kann auch bequem online ausgefüllt werden! Informationen dazu finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/fragebogen-zum-unfallereignis**. Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne das Team „Forderungen“ unter **0521 92395-3070**.



Frau Dammeyer, in welchen Fällen schickt mir die Heimat Krankenkasse einen Unfallfragebogen? Und warum?

Einfach ausgedrückt: Immer wenn unsere Daten darauf hinweisen, dass Sie möglicherweise einen Unfall gehabt haben, erhalten Sie von uns einen Unfallfragebogen. Warum? Handelt es sich tatsächlich um einen Unfall, müssen wir klären, welche Stelle für die entstandenen Kosten aufkommt (zum Beispiel private Haftpflichtversicherung eines Unfallbeteiligten, gesetzliche Unfallversicherung etc.).

Wie läuft das konkret ab?

Die gesetzlichen Krankenkassen erhalten alle ärztlichen Diagnosen ihrer Versicherten. Wir sind gesetzlich verpflichtet, diese daraufhin zu überprüfen, ob sie möglicherweise in Zusammenhang mit einem Unfall stehen könnten. Da uns keine ärztlichen Berichte vorliegen, sondern nur die Diagnosen, sind wir auf die Schilderung der Versicherten angewiesen. Nur so können wir bewerten, ob es sich beispielsweise um einen Versicherungsfall der gesetzlichen Unfallversicherung handelt (wie zum Beispiel bei einem Arbeitsunfall) oder aber um einen Schadensersatzanspruch gegen eine private Haftpflichtversicherung (wie zum Beispiel häufig bei einem Verkehrsunfall). Manche Diagnosen weisen auch darauf hin, dass ein ärztlicher Behandlungsfehler vorliegen könnte. Gemeinsam mit dem Versicherten besprechen wir dann die Möglichkeiten für das weitere Vorgehen.

Was ist, wenn ich den Unfall selbst verschuldet habe?

Teilen Sie uns bitte auch mit, wenn Sie den Unfall selbst verschuldet haben. Dies hat keine Auswirkungen auf Ihren Leistungsanspruch.

Und wenn ich gar keinen Unfall hatte?

Auch wenn Sie denken, keinen Unfall gehabt zu haben, schildern Sie uns bitte kurz, was passiert ist. Nur so können wir den Sachverhalt korrekt bewerten und Sie gegebenenfalls

bei der Durchsetzung Ihrer eigenen Schadensersatzansprüche unterstützen.

Warum kriege ich manchmal mehrere Fragebögen?

Das kann mehrere Gründe haben: Entweder handelt es sich um ein Erinnerungsschreiben oder uns liegen mehrere Diagnosen vor, die typisch für einen Unfall sind. Für jeden Verdachtsfall wird ein Fragebogen versandt.

Bin ich verpflichtet, die Fragebögen auszufüllen, auch wenn ich mich nicht gut an den Vorfall erinnere oder gerade wenig Zeit habe?

Ja. Hier besteht für die Versicherten eine sogenannte Mitwirkungspflicht, das heißt, Sie sind zur Mitteilung der erfragten Angaben verpflichtet. Die Daten sind wichtig, damit wir unsere gesetzlich übertragenen Aufgaben erfüllen können.

Kann es auch vorkommen, dass ich nach einem Unfall keinen Fragebogen erhalte? Was muss ich dann tun?

Sofern Sie nach einem Unfall keinen Fragebogen erhalten, kontaktieren Sie uns bitte. Wir besprechen dann gerne alles Weitere mit Ihnen und senden Ihnen bei Bedarf einen Unfallfragebogen zu.

HÖCHSTE KUNDENZUFRIEDENHEIT

NOTE 1,63
FÜR DIE
GESAMT-
ZUFRIEDEN-
HEIT

Bei keiner Krankenkasse sind die Versicherten so zufrieden wie bei der Heimat Krankenkasse. So zeigt es das M+M Versichertenbarometer 2022 auf. Und das war nicht die einzige positive Erkenntnis unserer Kundenbefragung.

5.000 zufällig ausgewählte Versicherte der Heimat Krankenkasse aus ganz Deutschland hatten im Mai 2022 die Möglichkeit, an unserer Kundenbefragung teilzunehmen. Unterstützt hat uns dabei das Marktforschungsinstitut M+M Management + Marketing Consulting GmbH. Die hohe Teilnahmequote und die überaus positiven Rückmeldungen haben uns außerordentlich gefreut!

NOTE 1,63 FÜR DIE GESAMTZUFRIEDENHEIT

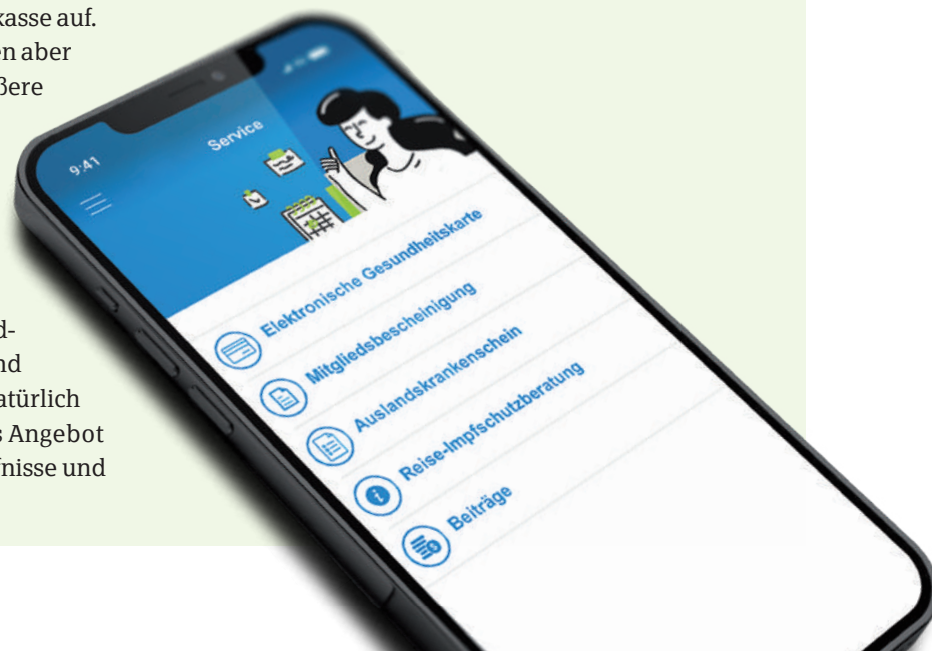
Die Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache: Ganze 95 % der befragten Versicherten sind rundum zufrieden mit der Heimat Krankenkasse, viele vergeben sogar die Bestnote. In der Kategorie „Gesamtzufriedenheit“ nach dem M+M Versichertenbarometer erreichen wir damit die Note 1,63. Im Vergleich zu anderen gesetzlichen Krankenkassen sowie auch zur privaten Krankenversicherung landet die Heimat Krankenkasse sogar auf dem ersten Platz des M+M Versichertenbarometers 2022!

Besonders wichtig ist den Versicherten der Heimat Krankenkasse die Qualität der Kundenbetreuung und -beratung. Hier können wir eindeutig punkten: Rund 90 % der Befragten empfinden die Heimat Krankenkasse als „zuverlässig“, „freundlich“ sowie „hilfsbereit und kompetent“. 92 % der Befragten finden die Heimat Krankenkasse „ausgesprochen sympathisch“. Fast 90 % stimmen der Aussage zu, dass sie sich wieder für die Heimat Krankenkasse entscheiden würden, 94 % geben an, dass Sie gerne auch weiterhin bei uns versichert bleiben möchten. Das macht uns stolz und freut uns sehr!

ONLINE-KONTAKTKANÄLE LEGEN ZU

Die meisten unserer Versicherten nehmen bei persönlichen Anliegen und Fragen telefonisch Kontakt mit der Heimat Krankenkasse auf. Im Vergleich zu den vergangenen Kundenbefragungen spielen aber auch die digitalen Wege der Kommunikation eine immer größere Rolle. Bereits jede(r) fünfte Befragte gibt beispielsweise an, in erster Linie über unsere ServiceApp in Kontakt mit der Heimat Krankenkasse zu stehen. Für uns ein guter Anreiz, unser digitales Angebot für Sie weiter auszubauen.

Wir danken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Zeit, die Sie sich genommen haben, um uns detailliertes Feedback zur Heimat Krankenkasse sowie zu unserem Service- und Leistungsangebot zu geben. Für weitere Hinweise sind wir natürlich jederzeit offen. Ihre Rückmeldungen helfen uns dabei, das Angebot der Heimat Krankenkasse möglichst optimal auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abzustimmen.



NACHHALTIGE FINANZIERUNG?!

Gespannt wurde er erwartet: der Gesetzesentwurf mit dem Namen GKV-Finanzstabilisierungsgesetz. Wer auf nachhaltige Reformen und langfristige Strategien zur Sicherung unseres Gesundheitssystems gehofft hatte, wurde enttäuscht.

Ende Juli wurde der Entwurf des Gesetzes durch das Bundeskabinett beschlossen, das Lösungen für das finanzielle Defizit in der gesetzlichen Krankenversicherung bringen soll. Für das Jahr 2023 fehlen den gesetzlichen Krankenkassen mindestens 17 Mrd. Euro. Die Ursache dafür liegt weniger in der Coronapandemie, sondern vielmehr in den großzügigen Leistungsgesetzen der letzten Jahre. Bereits 2021 entschied sich die Regierung, 8 Mrd. Euro aus den Rücklagen der Krankenkassen zu schöpfen, um die steigenden Ausgaben im Gesundheitswesen aufzufangen. Für das kommende Jahr sollen die Kassen erneut 4 Mrd. Euro abgeben. Die Rücklagen, die bei den Krankenkassen verbleiben dürfen, decken dann nur noch die Ausgaben von ca. acht Tagen ab. Unerwartete Ausgabensteigerungen oder teure Leistungsfälle werden damit schnell zum Risiko für eine Krankenkasse.

HÖHERER ZUSATZBEITRAG WAHRSCHEINLICH

Auch die Beitragszahler werden sich an den steigenden Kosten beteiligen müssen. Sollte das Gesetz in der Form umgesetzt werden, die uns bei Redaktionsschluss vorlag, ist davon auszugehen, dass alle Krankenkassen ihre Zusatzbeiträge erhöhen werden. Das Gesetz sieht eine Steigerung von 0,3 Prozentpunkten vor. Wie hoch der Zusatzbeitrag tatsächlich ausfällt, entscheidet weiterhin jede Krankenkasse individuell – in der Regel gegen Ende des Jahres. Die Heimat Krankenkasse wird Sie frühestmöglich informieren.

NOTWENDIGE STRUKTURREFORMEN BLEIBEN AUS

Für das Jahr 2023 mögen die Maßnahmen des Gesundheitsministeriums ausreichen. Eine weitere Vermögensabschmelzung bei den Krankenkassen wird aber im Folgejahr nicht mehr möglich sein. Und eine ungebremst steigende Belastung der Beitragszahler kann niemand wollen. Eine nachhaltige Finanzplanung sieht anders aus. Ohne grundlegende Reformen auf struktureller Ebene steht die zukünftige Finanzierung der Kranken- und Pflegeversicherung auf sehr wackeligen Beinen.

JAHRESRECHNUNG DER HEIMAT KRANKENKASSE

Trotz höherer Ausgaben und gesetzlich angeordnetem Vermögensabbau steht die Heimat Krankenkasse weiterhin auf einer soliden Vermögensbasis. Unseren unterdurchschnittlichen Zusatzbeitragssatz halten wir bereits das sechste Jahr in Folge bei 1,1 Prozent. Und das bei einem äußerst attraktiven Leistungsangebot.

Unsere Einnahmen des Geschäftsjahres 2021 liegen mit 375,4 Mio. Euro knapp acht Prozent über denen des Vorjahres. Auf der Ausgabenseite stehen 392,7 Mio. Euro – davon fallen allein 15,2 Mio. Euro auf die Zwangsabgabe zur Vermögensabschmelzung. Der Ausgabenüberschuss von 17,3 Mio. Euro wäre sonst deutlich geringer ausgefallen! Die „Corona-Nachholeffekte“ haben insbesondere die Leistungsausgaben ansteigen lassen: Viele Behandlungen, zum Beispiel in den Bereichen Zahnersatz, Physiotherapie oder Rehaleistungen, wurden im ersten Pandemiejahr verschoben und 2021 nachgeholt.

Den Geschäftsbericht 2021 der Heimat Krankenkasse finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2021

PRAKTISCH UND ELASTISCH

Sie sind klein, handlich und können überall und jederzeit zum Einsatz kommen: Gymnastikbänder! Das flexibel dehbare Material macht sie zum Multitalent für körperliche Fitness. Wir zeigen Ihnen vier effektive Übungen, die verschiedene Körperregionen und Muskelpartien ansprechen.

„Übungen mit Therabändern eignen sich praktisch für jeden von uns – das Altersspiel über-
haupt keine Rolle“, erklärt Kolja Herrmann, Physiotherapeut und Geschäftsführer des [H&H-] Zentrums für Sportphysiotherapie, Krankengymnastik und Prävention in Bielefeld. Das Erfolgsrezept der Gymnastikbänder: ihre Dehnbarkeit. Dank unterschiedlicher Stärken passen sie sich der individuellen Leistungsfähigkeit des Körpers an. „Die Intensität der Übungen kann präzise auf den Menschen abgestimmt werden, um zum Beispiel den Muskelaufbau, die Mobilität und Körperbalance zu fördern oder die Rehabilitation voranzubringen“, erklärt der Physiotherapeut. Alles, was man fürs Training braucht, sind eine Gymnastikmatte, ein Theraband und eine halbe Stunde Zeit.

Pia Giersberg absolviert ihr duales Studium für Ernährungscoaching in Therapie und Sport und arbeitet seit Anfang Juli in der Sportphysiotherapie Herrmann & Harm.



GERINGES VERLETZUNGSRISIKO

„Um effektiv die Muskeln anzukurbeln, sollten wir die Übungen abwechselnd zwei Mal mit jeweils 15 Wiederholungen ausführen“, erklärt Kolja Herrmann. Um erste Erfolge zu erzielen, reicht es vollkommen aus, die Trainingseinheiten zwei bis drei Mal die Woche in den Alltag zu integrieren. Angst vor Verletzungen muss niemand haben: Wer während der Übungen kontinuierlich eine aufrechte Haltung ohne Hohlkreuz einnimmt, macht nichts falsch – und tut seinem Körper etwas Gutes.

EFFIZIENT UND VIELFÄLTIG

Therabänder sind Allrounder für unseren Körper, da wir mit ihnen differenzierte Übungen ausführen können. Ob Schultern, Rücken, Arme, Beine, Bauch oder Po – abhängig von der jeweiligen Körperfitness können wir mithilfe des Widerstands der Gymnastikbänder einzelne Muskelpartien ansprechen oder auch die gesamte Muskulatur sensibilisieren. Pia Giersberg nimmt uns mit auf eine Reise in die Welt der Therabänder.

Hüftabduktion

Wir beginnen mit der Kräftigung der Gesäßmuskulatur. Das Theraband auf Bodenhöhe – zum Beispiel an einem Tisch- oder Stuhlbein – festbinden und am Sprunggelenk des linken oder rechten Beins verknoten, der Körper steht seitlich zum Band. Während das Körpergewicht auf dem Bein ohne Theraband liegt, wird aus dieser Position das umknotete Bein zur Seite geführt. Nicht ruckartig, sondern mit Ruhe. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.



KOLJA HERRMANN

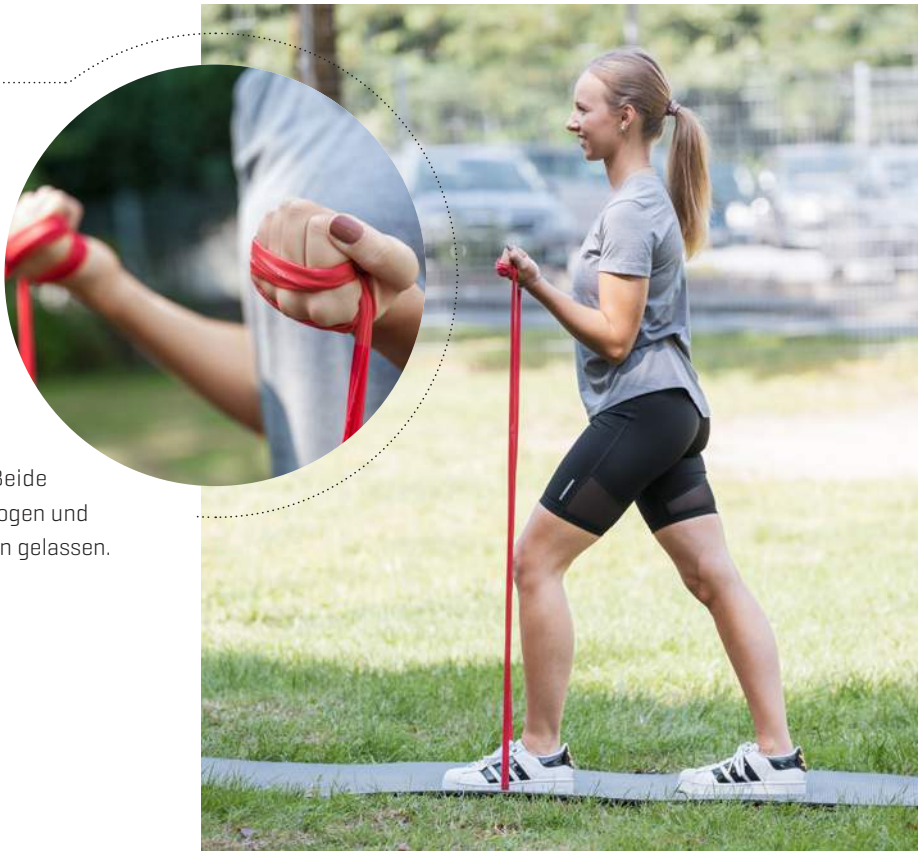
ist Physiotherapeut mit der Kernkompetenz medizinische Trainings-
therapie – unter anderem für Profisportlerbetreuung – sowie Gesundheits- und Sozialökonom [VWA]. Als Geschäftsführer leitet er das Zentrum für Sportphysiotherapie Herrmann & Harm in Bielefeld.

BLEIBEN SIE FIT!

Sie wollen sich mehr bewegen? Gesunder ernähren? Oder endlich mit dem Rauchen aufhören? Die Gesundheitskurse der Heimat Krankenkasse begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden. Wir bieten Ihnen eine vielfältige Auswahl – von Aquafitness über Lauf-Coaching bis hin Ernährungs- und Präventionskursen. Mehr Informationen gibt es unter heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse

Bizepscurls

Weiter geht es mit dem Bizeps! Dazu im leichten Ausfallschritt das Gewicht auf das rechte oder linke vordere Bein verlagern, auch der vordere Fuß steht mittig auf dem Thera-band. In der Ausgangsposition umfassen die Hände die Enden des Gymnastikbandes, die Arme zeigen in gestreckter Haltung nach unten. Die Ellenbogen liegen direkt am Körper an. Beide Hände werden in Richtung Schulter gezogen und anschließend langsam wieder zum Boden gelassen.



So wickeln Sie
das Band richtig



Bridging

Optimal für die hinteren Oberschenkel und den Po! In Rückenlage auf den Boden legen und die Beine hüftbreit auseinanderstellen. Das Gymnastikband verläuft über dem Becken und wird mit beiden Händen am Boden fixiert. In langsamen und gleichmäßigen Bewegungen das Becken gegen den Widerstand des Bandes nach oben heben, bis die Oberschenkel sowie der Rumpf eine Linie bilden. Kurz halten und anschließend das Becken wieder zum Boden führen.



Rückenovercross

Auch ein schöner Rücken kann entzücken! Zunächst gehen wir in den Vierfüßlerstand. Dabei stützen wir die Hände unter den Schultern, der Rücken und das Gesicht neigen sich parallel zum Boden. Während das Theraband um eine der beiden Fußsohlen gewickelt ist, greifen die Hände nach den Enden des Bandes. Und los geht es: Das Bein mit dem umwickelten Theraband nach hinten, den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken. Anschließend nehmen wir langsam die Ausgangsposition wieder ein.



Das gibt es zu beachten

Die Stärke des Bandes

- » Neueinsteiger sollten Bänder mit leichtem Widerstand wählen, um die eigene Muskulatur nicht zu überfordern
- » Die Farbe des Bandes steht für die Stärke bzw. den Widerstand:
 - Gelb – sehr leicht
 - Rot – leicht
 - Grün – mittel
 - Blau – stark
 - Schwarz – sehr stark
 - Silber und Gold – extra stark

Bewegungen kontrollieren

- » Ruckartige Bewegungen vermeiden
- » Gleichmäßige und ergonomische Übungsabläufe führen zu Erfolgen
- » Das Band kontinuierlich unter Spannung halten: Sowohl in der Zugbewegung als auch in der Halteposition wird die Muskulatur angeregt
- » Leichte Stützposition [aufrechte Haltung ohne Hohlkreuz] in allen Übungen einnehmen

Körpermitte bei allen
Übungen anspannen

- » Becken aufrichten
- » Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen
- » Kein Hohlkreuz
- » Aufrechte Haltung

SCHÜSSEL ZUM GLÜCK!

Bunt, nährstoffreich, locker-leicht und schnell zubereitet: Bowls erobern die Restaurants und Cafés des Landes. Was macht das Essen aus der Schüssel so gesund? Und welche Zutaten stecken in den beliebtesten Bowl-Varianten?



WAS SIND BOWLS?

Der Name „Bowl“ bedeutet „Schüssel“ und verrät das Prinzip des Trendgerichts. Statt Zutaten zu vermischen, werden sie bei der Bowl klein geschnitten und in Schüsseln arrangiert. Das Grundgerüst bildet vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreiches Obst und Gemüse, das den Körper fit hält und den Stoffwechsel ankurbelt. Hinzu kommen Vollkornreis und -nudeln, Quinoa, Hirse oder Amarant, die komplexe Kohlenhydrate liefern und uns mit einem lang anhaltenden Strom an Energie versorgen. Fisch, Geflügel und Tofu, aber auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Linsen stellen wertvolle Eiweißquellen dar. Perfekt ergänzt werden die bunten Schüsseln um Zutaten wie Avocado, Nüsse, Leinsamen und hochwertige pflanzliche Öle, die vor gesunden Omega-3- und Omega-6-Fetten nur so strotzen.

Aloha Hawaii: die Poke Bowl

Weißer Strände, hohe Wellen, Sonne satt: Hawaii ist ein Sehnsuchtsort – und die Heimat der Poke Bowls. Das Fischgericht besteht meist aus drei Grundzutaten: Reis oder Quinoa, Obst bzw. Gemüse wie grünem Salat, knackigen Tomaten oder sattgelben Mangostücken und rohem Fisch wie Lachs oder Thunfisch. In der Veggie-Variante können wir die Proteine durch Tofu ersetzen. Gekrönt wird die Schale mit verschiedenen Dressings wie Erdnuss-Koriander, Wasabi und Toppings wie Nüssen oder Sesam.

California Dreaming: die Buddha Bowl

Buddha lebte im alten Indien – die gleichnamige Bowl-Variante kommt aber aus Kalifornien. Sie ist besonders bei Vegetariern bzw. Veganern beliebt, weil sie ohne Fleisch und Fisch auskommt. Wie der kalifornische Lebensstil vereint sie verschiedene Einflüsse zu einer bunten Mischung. Zur Basis aus Feldsalat, Spinat oder kräftigem Rucola gesellen sich Brokkoli, Zuckerschoten, Erbsen, rote Paprika, Tomaten und Möhren. Schwarzer Reis, Süßkartoffeln, Amarant oder Buchweizen sorgen für eine ordentliche Portion Kohlenhydrate.

Mexiko in der Schüssel: die Burrito Bowl

Tacos, Tortillas, Enchiladas? Wer ein Faible für die mexikanische Küche hat, liebt die Burrito Bowl! Im Unterschied zum gerollten Burrito verzichtet die Bowl auf Weizenfladen – stattdessen kommen die Zutaten direkt in die Schüssel. Bohnen, Tomaten, Mais, Paprika, Avocado und knusprige Tortilla-Chips werden meist auf einem Limetten-Koriander-Reis serviert. Für zusätzliche Würze sorgt gebratenes Rinderhackfleisch, Hühnerfleisch oder zerbröselter Tofu. Abrunden kann man die Burrito Bowl mit Joghurt-Dip – oder dem Klassiker: Tomaten-Salsa.



GESUNDE GEMÜSE-BOWL



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g brauner Reis
- 100 g Rotkohl
- 1 Avocado
- 1 Paprika
- 6 EL Kichererbsen aus der Dose, gewaschen
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 4 Walnüsse
- Blattsalat [nach Wahl]
- 1 EL Sesam [geschält]
- 2 Schuss Balsamico
- 1 Schuss Öl [zum Beispiel Erdnuss- oder Sesamöl]
- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer

1. Den braunen Reis waschen und ungefähr 30 bis 40 Minuten im heißen Wasser garen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde.
2. Während der Reis kocht, das Gemüse und den Salat waschen. Die Paprika sowie die Salatgurke in Streifen schneiden und die Tomaten vierteln. Die Avocado halbieren, vorsichtig von der Schale befreien und in Streifen schneiden.
3. Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen und den Rotkohl in dünne Streifen raspeln. Anschließend die Walnüsse halbieren und die Limette auspressen.
4. Den gekochten Reis, Salat, Rotkohl und Kichererbsen in eine tiefe Schüssel geben. Daraufhin die frischen Zutaten in Grüppchen nebeneinander auf dem Reis anrichten. Mit Sesam, Walnüssen, Öl, Balsamico, Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abrunden.

Wir wünschen guten Appetit!

MEDIZIN NACH GESCHLECHT

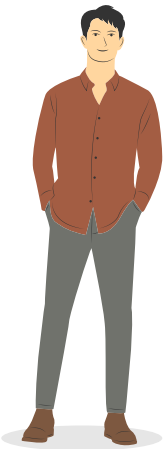
Lange galt der männliche Körper in der Medizin als Standard – obwohl beide Geschlechter unterschiedliche Symptome entwickeln und Medikamente anders wirken können. Gendermedizin berücksichtigt solche geschlechtsspezifischen Unterschiede. Mehr zum Thema finden Sie auf **fitmacher.de** unter der Rubrik „Topthemen“.



Schätzungen zufolge sind 70 bis 80 Prozent der Probanden in medizinischen Studien männlich – Frauen sind daher häufig unterrepräsentiert.

Doch es geht aufwärts: Waren 1990 bis 1994 nur etwa 19,5 Prozent der Probanden weiblich, stieg die Zahl in den Jahren 2015 bis 2018 auf 33,6 Prozent an.

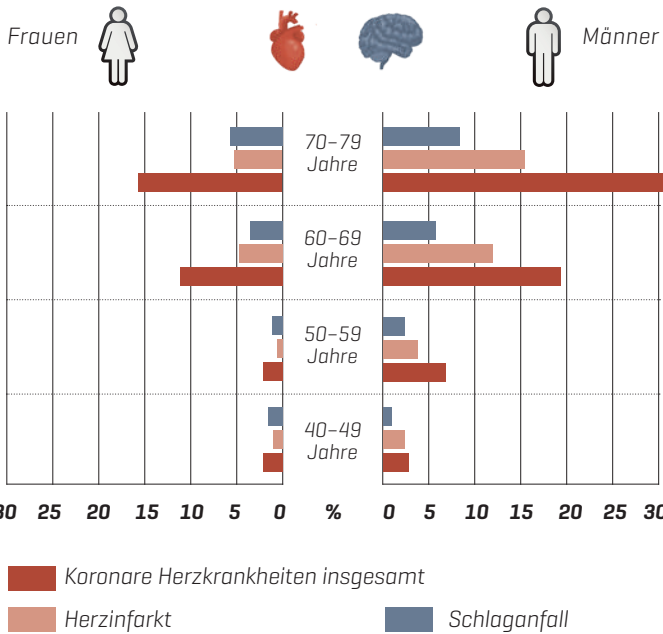
Noch immer gilt ein 75 Kilogramm schwerer Mann als Maßstab für klinische Studien. Das Problem: Durch die biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern – wie Gewicht, Hormonhaushalt und Stoffwechsel – werden Krankheiten bei Frauen potenziell später erkannt oder Medikamente falsch dosiert.



Etwa 5,2 Millionen Frauen in Deutschland haben Osteoporose, aber auch 1,1 Millionen Männer sind betroffen. Hier liegt der Versorgungsnachteil beim männlichen Geschlecht, da die Ursachen von Knochenschwund – zum Beispiel Kalziummangel – bei Knochenbrüchen häufig nicht in Betracht gezogen werden.

2 Stunden später als Männer erreichen Frauen mit einem Herzinfarkt durchschnittlich die Notaufnahme. Der Grund: Die Symptome eines Infarkts sind bei Männern offensichtlicher. Sie empfinden oft einen stechenden Schmerz in der Brust. Frauen hingegen leiden häufig unter Symptomen wie Atemnot, Rückenschmerzen, Übelkeit oder kaltem Schweiß, die meist nicht unmittelbar mit einem Herzinfarkt in Verbindung gebracht werden.

So viele Frauen und Männer erleiden koronare Herzkrankheiten



Quelle: Robert-Koch-Institut



1 Tablette braucht für den Weg durch den Magen und Darm einer Frau etwa doppelt so lange wie beim Mann. Mögliche Gründe sind Differenzen des Herz-Kreislauf-Systems, beim Stoffwechsel und bei der Verdauung.



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!

selbst- loser Mensch; Träumer	Wind am Garda- see	Würz- pflanze, Beifuß- art	kleines Krebs- tier	Leib- schmerz (ugs.)	Bau- element	Mittel ge- gen Kör- pergeruch (Kzw.)	Schnaps aus Früchten	Aktion, Hand- lung	Hülle, Futtermal	Baum- woll- gewebe
zuge- messene Arznei- menge			Patienten- dokumen- tation beim Arzt			Haupt- stadt von Kanada				
		frühere franzö- sische Münze		Haus- errich- tungs- abschnitt					Schlag beim Boxen	elektronische Post (engl.)
Bedeutung, Geltung		undichte Stelle	Geheim- dienst der USA (Abk.)			Einwir- kung auf d. Sinnes- organe				
poetisch: Adler	Name Gottes im Islam			Fluss z. Rhein, aus der Eifel			englisch: eins	Fluss durch Weimar		
		chem. Zeichen für Helium	große Welle			Arbeits- entgelt			Kfz- Zeichen Olden- burg	
Horntier	kastrier- tes männ- liches Rind			ein Spuren- element				japani- scher Farb- karpfen		
Braten- beigabe, Soße			Spiel- karten- farbe			Auf- stän- diger				

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

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

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, 4–5, 6, 8, 21, 22); Shutterstock (S. 2, 10, 12); freepik.com (S. 3, 14, 20, 21, 22); Kai Senf (S. 1, 3, 16–19); Heimat Krankenkasse (S. 13, 24); Eckard Albrecht (S. 9); Christian Burwitz und Stefan Pocha (S. 9); Dr. Stefan Pilz (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



„Ganz liebe Grüße an die Heimat Krankenkasse von unserem Sohn Manoah. Er hat seinen Schmetterling zum Fressen gern!“

Celina und Daniel W.



STARTEN SIE MIT UNS DURCH!

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

„Während der Ausbildung bei der Heimat Krankenkasse bist du nie allein. Du hast immer einen direkten Ansprechpartner, der dir bei allen Fragen zur Seite steht.“

(Lea, Auszubildende)

„Bei der Ausbildung in der Heimat Krankenkasse ist für jeden etwas dabei. Du lernst viele verschiedene Bereiche und Teams kennen, in denen du dich sofort gut aufgehoben fühlen wirst.“

(Kathleen, Auszubildende)

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

Nähere Infos finden Sie unter
[www.heimat-krankenkasse.de/
ausbildung](http://www.heimat-krankenkasse.de/ausbildung)

