

Fitmacher

DAS SIND DOCH DIE HORMONE!

Wie Sexualhormone Frau
und Mann beeinflussen

SCHUTZ GEGEN KREBS

HPV-Impfungen schützen
Mädchen und Jungen

EISENMANGEL VERHINDERN

Warum das Spurenelement
so wichtig ist

KRAFTTRAINING IM ALTER

Fit, beweglich
und aktiv bleiben

www.fitmacher.de



Ausblick aufs neue Jahr



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der vergangenen Ausgabe des Fitmachers hatte ich Sie bereits über das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz und die Pläne der Bundesregierung informiert, die Beiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung zu erhöhen. Tatsächlich hat das Bundesgesundheitsministerium für die gesetzlichen Krankenkassen statt

bisher 1,3 Prozent einen durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 1,6 Prozent für das kommende Jahr ermittelt.

Erfreulicherweise wird die Heimat Krankenkasse deutlich unter diesem Durchschnitt liegen! Dank unserer soliden und vorausschauenden Finanzplanung werden wir Ihnen ab 2023 mit dann 1,3 Prozent einen weiterhin vergleichsweise niedrigen Zusatzbeitrag bieten können. Nach sieben Jahren, in denen wir unseren Zusatzbeitrag konstant bei 1,1 Prozent halten konnten, ist nun erstmals eine moderate Erhöhung um 0,2 Prozentpunkte notwendig geworden. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage. Bei alledem bleibt unser Service- und Leistungsangebot für Sie nicht nur unverändert groß und vielfältig, sondern wird auch stetig ausgebaut!

Nutzen Sie zum Beispiel unsere Angebote für mehr Bewegung und Fitness auf Seite 13, die wir um eine Kooperation mit dem Online-Fitnessanbieter Gymondo erweitert haben. Für werdende oder junge Eltern ist sicherlich unser neuer Online-Kurs „Kindernotfall ABC“ auf Seite 14 spannend, denn hier können Sie bequem von zu Hause aus erlernen, wie Sie in Notsituationen Ihres Kindes richtig reagieren.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten erholsame und gemütliche Feiertage und einen guten Jahreswechsel. Wir freuen uns, Sie auch im kommenden Jahr zu begleiten, und stehen Ihnen bei Fragen oder Sorgen gerne zur Seite.

Ihr

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

6



HORMONE

Testosteron und Östrogen sind unsichtbare Strippenzieher im Körper

10



REPORTAGE

Fit im Alter durch Freihanteltraining

AUS DER HEIMAT

Angebote für Sport und Bewegung
in jedem Alter

13

– Neues Programm „HEIMAT empfehlen“
– Neuer Online-Kurs „Kindernotfall ABC“

14

– Digital zum Zahnersatz
– Möglichkeiten mit dem Online-Ausweis

15

16



KÖRPER & WISSEN

Eine HPV-Impfung schützt beide Geschlechter

Saunagänge tun Körper,
Geist und Seele gut

18

20



ERNÄHRUNG

Vegetarischer
Linseneintopf

22



ZAHLEN & FAKTEN

Blut – der rote Lebenssaft

News

4

Rätsel/Impressum

23

ALLES ZUM THEMA BLUT

Es wird auch als flüssiges Organ bezeichnet: Blut. Unaufhörlich pumpt der rote Lebenssaft durch den Körper. Auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) erfahren Sie, was Blut so faszinierend macht, was das Blutbild und Blutgruppen aussagen und wie wir zu Blut- und Knochenmarkspendern werden. Alle Videos, Podcastfolgen und Artikel finden Sie in der Rubrik „Topthemen“. Viel Spaß!

www.fitmacher.de



WAS HAST DU GESAGT?

Kopfhörer auf, Welt aus! Smartphones und Tablets machen es möglich, überall und zu jeder Zeit Musik zu hören oder Serien zu streamen. Die Dauerbeschallung birgt aber auch Risiken.



Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) riskieren weltweit etwa 1,1 Milliarden Jugendliche Schwerhörigkeit und frühen Hörverlust, weil sie zu oft und zu lange die empfohlene Höchstlautstärke sprengen. Gerade In-Ear-Kopfhörer können das Gehör schädigen, weil sie den Schall direkt ins Innenohr leiten. Um Hörschäden zu vermeiden, rät der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte, eine Lautstärke von 85 Dezibel nicht zu überschreiten. 85 Dezibel entsprechen etwa einer viel befahrenen Straße oder einem Rasenmäher. Hörakustiker empfehlen die 60/60-Regel: Wer Kopfhörer aufsetzt, sollte die Lautstärke auf maximal 60 Prozent drehen und dem Ohr nach spätestens 60 Minuten eine Pause gönnen. Auch sogenannte Noise-Canceling-Kopfhörer können Abhilfe schaffen, weil sie ungestörten Klanggenuss erlauben, ohne die Lautstärke voll aufdrehen zu müssen. Sie sind unsicher, ob Sie bereits unter Hörproblemen leiden? Viele Hörakustiker bieten einen kostenlosen Hörtest an. Ein Hörverlust sollte immer in der HNO-Arztpraxis abgeklärt werden.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

1,3 Millionen

Deutsche leben mit unentdecktem Typ-1- oder Typ-2-Diabetes. Ein Grund dafür ist mangelnde Aufklärung: Demnach können nur 52 Prozent der Befragten typische Symptome nennen wie vermehrten Durst, Schwindel oder Müdigkeit. Bleibt Diabetes zu lange unerkannt, kann er zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden und verkürzter Lebenserwartung führen.

Quelle: Robert-Koch-Institut

Nur zehn Prozent

aller Eltern wissen ausreichend Bescheid über humane Papillomviren (HPV) und die HPV-Impfung. Die meisten meinen, eine Impfung schütze ausschließlich gegen Gebärmutterhalskrebs, dabei können HPV-Viren auch Genitalwarzen, Analkrebs und Krebs im Mund- oder Rachenraum verursachen. Mehr zum Thema HPV lesen Sie ab Seite 16.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



7,4 Jahre

beträgt die durchschnittliche Dauer der Wechseljahresbeschwerden, sagt eine US-Studie. Die Wissenschaftler untersuchten, wie lange Symptome wie Hitzewallungen und Nachtschweiß anhalten, und nahmen dafür die Daten von 3.300 Teilnehmerinnen unter die Lupe.

Quelle: American College of Obstetricians and Gynecologists

RAUCHER SIND HÄUFIGER ERKÄLTET



Zigaretten sind ungesund. Die Glimmstängel schädigen die Haut, verkalken die Blutgefäße, verschlechtern die Durchblutung der Organe und erhöhen die Gefahr, an bösartigen Tumoren zu erkranken. Das ist aber nicht alles, wie Forscher der University of California herausfanden. Die Wissenschaftler brachten 400 gesunde Erwachsene, darunter viele Raucher, absichtlich mit Erkältungsviren in Kontakt. Das Ergebnis: Die Raucher trugen ein um zwölf Prozent höheres Risiko, sich anzustecken. Das Risiko, Krankheitssymptome zu entwickeln, lag sogar um 48 Prozent höher. Eine Ursache dafür könnte die Virenaufnahme über die Nase sein. Weil das Riechorgan bei Rauchern genug damit beschäftigt ist, den Giftstoff Nikotin zu bekämpfen, kann es vermutlich keinen wirksamen Schutz gegen Viren und Bakterien aufbauen. Falls Sie überlegen, dem Glimmstängel goodbye zu sagen, haben wir einen Tipp: In der Fitmacher-Podcastfolge im Januar erfahren Sie, wie Sie von der Zigarette loskommen und rauchfrei werden können. Hören Sie gerne rein auf Spotify, Deezer, Apple Podcasts oder auf **fitmacher.de!**

DARMSPIEGELUNGEN **RETTEN LEBEN!**

Die schlechte Nachricht zuerst: Darmkrebs gehört zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Allein in Deutschland erkranken jährlich mehr als 60.000 Menschen daran. Nun aber zur guten Nachricht: Früherkennung kann die Heilungschancen deutlich verbessern und die Erkrankung sogar verhindern.

Seit 2002 zählt die Darmspiegelung zum Früherkennungsprogramm gesetzlicher Krankenkassen – und zeigt eindeutige Erfolge. Wie eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg belegt, ist die Zahl der Darmkrebsneuerkrankungen seither um etwa ein Viertel

gesunken. Auch die Sterblichkeitsrate ging zwischen 2000 und 2018 deutlich zurück: bei Männern um circa 36 Prozent, bei Frauen sogar um etwas mehr als 40 Prozent. Darmkrebs entsteht aus gutartigen Vorstufen, sogenannten Polypen, die bis zur Entartung etwa zehn bis 15 Jahre brauchen. Eine Darmspiegelung ermöglicht es, diese Vorstufen frühzeitig zu erkennen und zu beseitigen. Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren haben zweimal im Abstand von zehn Jahren Anspruch auf eine Darmspiegelung, die in der Regel schmerzfrei und ohne Komplikationen verläuft. Weitere Informationen finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/darmkrebsvorsorge**

FACHBEGRIFF

ERKLÄRT

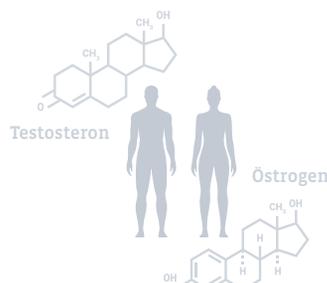
WAS IST EINE **ANÄMIE?**

Von einer Anämie bzw. Blutarmut spricht man, wenn im Blut zu wenige rote Blutkörperchen (Erythrozyten) und/oder zu wenig roter Blutfarbstoff (Hämoglobin) zirkulieren. Betroffene sind oft über einen längeren Zeitraum häufig und schnell erschöpft, auffallend blass oder haben Herzrasen. Bei einem Verdacht auf Anämie sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen.

DAS SIND DOCH DIE HORMONE!

Ob das Denkvermögen, die Persönlichkeit, Gesundheit oder sexuelle Lust: Geschlechtshormone wirken wie unsichtbare Strippenzieher im menschlichen Körper. Wie Testosteron und Östrogen Mann und Frau beeinflussen.





Sie steuern die Fortpflanzung, lösen Stimmungsschwankungen, Pubertät und Wechseljahre aus. Sie lassen Männern Bärte und Frauen Brüste wachsen, machen Schultern breit und Hüften rund. Die Rede ist von den bekanntesten und wichtigsten Sexualhormonen: Testosteron und Östrogen. Wie kleine Briefträger helfen sie den Zellen, miteinander zu kommunizieren – und greifen so in verschiedene Vorgänge im Körper ein.

WIE ENTSTEHT TESTOSTERON?

Beginnen wollen wir mit einem Stoff, der wohl wie kein zweiter für Männlichkeit steht: Testosteron. Viele verbinden das männliche Geschlechtshormon mit sexuellen und sportlichen Höchstleistungen, aber auch mit Dominanz, Aggression und Egoismus. Der Entstehungsort liegt hauptsächlich in den Hoden. Zwar produzieren auch Frauen kleine Mengen in den Eierstöcken und in der Plazenta. „Die Konzentration beim Mann ist allerdings um ein Vielfaches höher“, sagt Prof. Joachim Feldkamp, Internist und Endokrinologe an der Bielefelder Universitätsklinik. Ausgeschüttet wird Testosteron über die Hirnanhangsdrüse, die dafür zwei Hormone herstellt: das follikelstimulierende Hormon (FSH), zuständig für die Bildung der Spermien, und das luteinisierende Hormon (LH), das die Testosteronproduktion steuert.

HORMONSCHUB IN DER PUBERTÄT

Der Startschuss für die Testosteron-Produktion fällt in der Pubertät, im Alter zwischen neun und 16 Jahren. „Der Spiegel steigt in dieser Phase sprunghaft an und macht Jungen geschlechtsreif“, sagt Dr. Feldkamp. Hoden, Penis, Bart und Muskeln wachsen, auch die Stimme klingt die ein oder andere Oktave tiefer. Das Hormon wirkt zudem auf die Nieren und das Knochenmark, fördert den Fettabbau und aktiviert die Talgdrüsen, sodass die Haut fettiger ist – was unter Umständen zu Akne führen kann. Der Körper ist aber nur die eine Seite der Medaille. Weil Testosteron die Blut-Hirn-Schranke passiert, beeinflusst es auch das Gehirn. „Testosteron kann mit erhöhter Energie, Risikobereitschaft und Aggression einhergehen, aber



PROF. DR. MED. JOACHIM FELDKAMP

ist Direktor der Universitätsklinik für Endokrinologie und Diabetologie, Allgemeine Innere Medizin und Infektiologie am Klinikum Bielefeld. Er ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie [DGE] und Experte im Bereich Hormone.

HEIMLICHE STRIPPENZIEHER

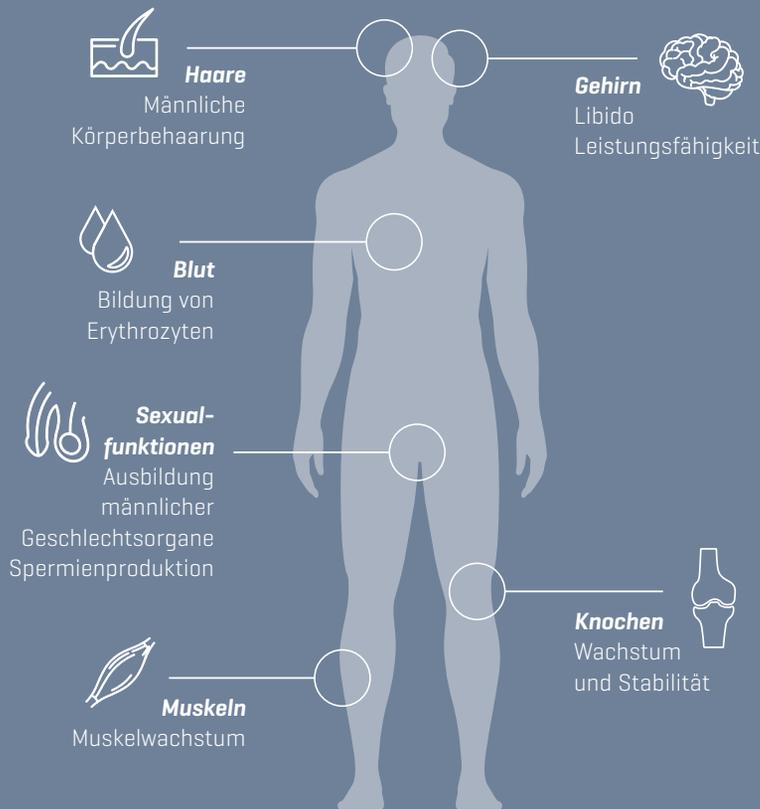
Hormone wirken auf viele, oft lebenswichtige Vorgänge im Körper ein. Im Fitmacher-Podcast erklärt Prof. Joachim Feldkamp, wie die Botenstoffe das Wachstum, die Stimmung, Schwangerschaften und vieles mehr beeinflussen. Und auch in der Folge zum Thema Wechseljahre spielen die Hormone eine wichtige Rolle. Beide Folgen gibt es auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de), bei Spotify, Deezer und Apple Podcasts.

auch mit großzügigem und sozialem Auftreten.“ Das Sexualhormon entscheidet allerdings nicht über die Persönlichkeit eines Mannes, wie manche Menschen behaupten. „Hier spielen noch viele weitere Faktoren wie die Erziehung, soziale Herkunft, Bildung, persönliche Erfahrungen und die genetische Veranlagung eine Rolle“, erklärt der Experte.

ABRUPTER ABFALL IN DEN WECHSELJAHREN

Der Menstruationszyklus lässt den Östrogenspiegel und oft auch die Stimmung schwanken. Östrogen kann euphorisieren und aktivieren, weil es starken Einfluss auf die Produktion des Glückshormons Serotonin ausübt. Sinkt die Konzentration des Östrogens, kann dies zu schlechter Laune bis hin zu depressiven

DIE FUNKTIONEN VON TESTOSTERON



DIE FUNKTIONEN VON ÖSTROGEN



WIE ENTSTEHT ÖSTROGEN?

Was das Testosteron für den Mann ist, ist das Östrogen für die Frau. Das weibliche Sexualhormon Nummer eins besteht aus den Hormonen Östradiol, Östron und Östriol und steuert den Menstruationszyklus. Es sorgt für die Heranreifung des Follikels, des unbefruchteten Eis im Eierstock. Dort erfolgt auch die Östrogenproduktion, angeregt durch das follikelstimulierende Hormon in der Hirnanhangsdrüse. Sobald die Pubertät einsetzt, macht das Östrogen Mädchen zu Frauen: Die Brüste, die Eierstöcke, Gebärmutter und Scheide reifen heran und es kommt zur ersten Regelblutung. Die Aufgaben des Östrogens gehen aber noch weiter. „Auch der Stoffwechsel, die Knochenbildung, die Gedächtnisleistung sowie Wassereinlagerungen stehen in Verbindung mit Östrogen“, sagt Dr. Feldkamp.

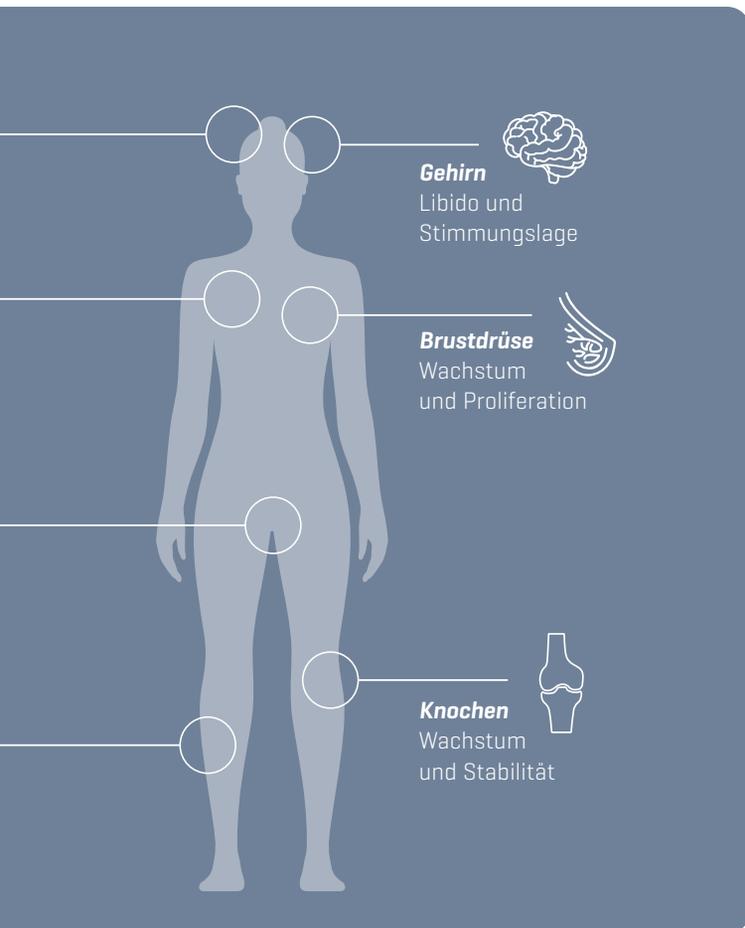
Verstimmungen führen. Das heißt umgekehrt: Steigt in der ersten Phase des Zyklus der Östrogenspiegel, fühlen sich Frauen häufig besser. Darüber hinaus beschleunigt Östrogen die Immunantwort des Körpers, weil es die Entwicklung der Abwehrzellen anregt und Entzündungen abschwächt. Am Mythos „Männergrippe“ ist also mehr dran, als viele vermuten ... Und natürlich beeinflusst Östrogen auch die Libido.

„Die sexuelle Lust bei Frau und Mann ist das Ergebnis eines sensiblen Zusammenspiels von Körper und Psyche“,

erläutert der Endokrinologe.

WAS IST, WENN SEXUALHORMONE AUS DEM TAKT GERATEN?

Das Alter macht vor niemandem halt und auch die Produktion der Sexualhormone lässt mit den Jahren nach. Bei Männern setzt der Prozess schleichend ein: Spätestens ab dem 40. Lebensjahr schwindet das Testosteron durchschnittlich um 1,2 Prozent



jährlich. In der Folge können das sexuelle Verlangen, die Muskulatur und die Konzentrationsfähigkeit abnehmen. „Die Auswirkungen des zunehmend niedrigeren Testosteronspiegels werden aber erst im Laufe der Zeit bemerkbar“, sagt Dr. Feldkamp. Anders sieht es bei der Frau aus: Im Alter zwischen 45 und 55 Jahren setzen die Wechseljahre ein, und zwar meist so abrupt, dass Körper und Geist kopfstehen können. Zu den möglichen Symptomen zählen der Verlust der Libido, starke Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Hitzewallungen, Scheidentrockenheit und Knochenschwund. Leiden Patientinnen unter zu starken Beschwerden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese zu lindern, zum Beispiel durch eine Hormonersatztherapie. „Die Behandlung sollte immer in enger Absprache mit einem Arzt erfolgen“, rät Dr. Feldkamp.

WAS TUN BEI EINEM GESTÖRTEM HORMONHAUSHALT?

Grundsätzlich gilt: Hormonelle Schwankungen sind nichts Außergewöhnliches. Die Spannweite, welche Werte als normal gelten, ist enorm. „Wie viel Testosteron und Östrogen der Körper produziert, ist unter anderem genetisch bedingt“, erklärt Dr. Feldkamp. Klagen Frauen und Männer im jungen bzw. mittleren Alter aber mehrere Wochen bis Monate über verschiedene Symptome wie sexuelle Störungen, Gewichtszunahme, Haut- und Haarveränderungen, Muskelabbau, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen, kann eine Hormonstörung dahinterstecken. Sicherheit und Klarheit darüber gibt der Schritt zum Hausarzt, Urologen, Gynäkologen oder Endokrinologen. „Hier erfolgen eine ausführliche Anamnese, Untersuchungen sowie mehrere Messungen der Testosteron- bzw. Östrogenwerte im Körper“, sagt Dr. Feldkamp.

Mögliche Ursachen für eine Hormonstörung:

- » Unterfunktionen bzw. Erkrankungen der Hoden oder der Eierstöcke
- » Störungen der Hirnanhangsdrüse
- » Schilddrüsenunterfunktion (bei Frauen)
- » Psychischer Stress
- » Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- » Schwere Unterernährung
- » Chronische Grunderkrankungen wie Diabetes, Leberzirrhose oder Krebs

Liegt ein begründeter Verdacht auf eine Hormonstörung vor, erfolgt eine Blutentnahme mit anschließender Laboruntersuchung. Weil der Hormonspiegel stark abhängig ist von der Tageszeit oder dem Regelzyklus, bleibt es meist nicht bei einer einzigen Blutentnahme. Stellt der behandelnde Arzt eine Hormonstörung fest, reicht oft schon eine Veränderung des Lebensstils, um ein gesundes Gleichgewicht wiederherzustellen. Wenn das nicht hilft, kommt nach Abwägung durch die Ärztin oder den Arzt eine Hormonersatztherapie infrage. Hier stehen verschiedene Präparate zur Verfügung, zum Beispiel Tabletten, Injektionen, Gels und Pflaster. Diese können, je nach individuellen Beschwerden, das Körper- und Lebensgefühl der Betroffenen verbessern.

STARK UND **FIT IM ALTER!**



Muskeln aufbauen im höheren Alter? Das passt nicht zusammen, denken viele Menschen. Warum Krafttraining hilft, fit und beweglich zu bleiben und die Lebensqualität zu erhalten.

Kennen Sie den Begriff Sarkopenie? Nein? Vermutlich sind Sie damit nicht allein. Dabei sind etwa drei Viertel aller Frauen und Männer ab 70 von der unterschätzten Erkrankung betroffen. Sarkopenie steht für den schleichenden Verlust der Muskelmasse im fortgeschrittenen Alter, mit Auswirkungen auf den gesamten Körper: Weil weniger Muskeln weniger Kraft bedeuten, geht die Erkrankung mit geringerer Stabilität und sinkendem Reaktions- und Gleichgewichtsvermögen einher. „Die Folgen können vermehrte Stürze und Knochenbrüche sein“, sagt Mareike Viebahn, Sportwissenschaftlerin im Zentrum für Physiotherapie (ZfP) in Bielefeld.

MUSKELN – DIE MOTOREN DES LEBENS

Bodybuilding, Sixpacks und Muckibuden: Krafttraining ist mit vielen Vorurteilen besetzt. Dabei ist der Sport für alle sinnvoll, vom Kind bis zum hochbetagten Senioren. Spätestens wenn wir die 60 überschritten haben, gehen die Kraft und Schnellkraft – die Fähigkeit, schnell aufzustehen oder Treppen zu steigen – spürbar zurück. Umso wichtiger ist es, die Muskeln, die Motoren des Lebens, in Schwung zu halten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät Seniorinnen und Senioren, dreimal wöchentlich Aktivitäten einzubauen, die den Fokus auf Gleichgewicht, Koordination und Stärkung der Muskelkraft legen. Eine Möglichkeit ist das Krafttraining mit Gewichten.

FREIHANTELÜBUNGEN STÄRKEN DIE KOORDINATION UND BALANCE

Viele Seniorinnen und Senioren kommen mehrmals in der Woche ins ZfP, um verschiedene Kraftübungen zu absolvieren. Karl-Heinz ist einer von ihnen. Der 72-Jährige macht Liegestütze, Klimmzüge, trainiert an Geräten – und mit freien Gewichten. Gerade das Freihanteltraining gilt als anspruchsvoll und effektiv, weil es die motorischen Fähigkeiten und Bewegungsabläufe verbessert. „Freihanteltraining erfordert die Zusammenarbeit verschiedener Muskeln und fördert so die inter- und intramuskuläre Koordination“, erklärt Mareike Viebahn. Wenn ältere Menschen Hanteln in die Hand nehmen, stärken sie nicht nur die Muskeln, Knochen und körperliche Fitness. Sie schulen zusätzlich den Gleichgewichtssinn, bleiben stand- und gangsicher und reduzieren die Gefahr, zu stürzen und Prellungen, Verletzungen oder Knochenbrüche davonzutragen.



MAREIKE VIEBAHN

ist Sportwissenschaftlerin am Zentrum für Physiotherapie [ZfP] in Bielefeld. Das ZfP bietet ambulante Rehabilitation, Krankengymnastik, Massage, medizinische Trainings-therapie, betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention an.

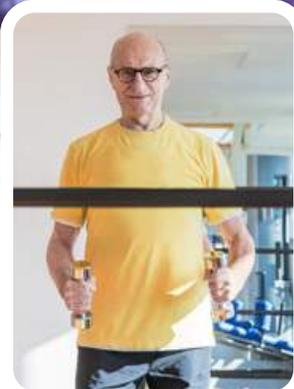
REINGESCHAUT!

Sie möchten sich sportlich betätigen, wissen aber nicht so recht, wie Sie anfangen sollen? Dann werfen Sie doch einen Blick in den **Youtube**-Kanal der Heimat Krankenkasse. Im Video erklärt Mareike Viebahn, wie Sie Kniebeuge, Schulterdrücken und Co. ganz leicht zu Hause nachmachen können. Viel Spaß!





Karl-Heinz trainiert gerne und oft mit freien Gewichten, damit er auch im hohen Alter fit und gesund bleibt.



Zu Beginn kann es helfen, die Freihantelübungen von einer erfahrenen Trainerin erklärt zu bekommen.



Die Vorteile von Krafttraining

- » Stärkung der Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenke
- » Stabilisierung der Stütz- und Haltemuskulatur als Prävention gegen Stürze
- » Kräftigung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems
- » Steigerung der Lebensqualität, Mobilität und Selbstbestimmtheit
- » Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns

Sechs bis zehn Grundübungen reichen aus, um die wichtigsten Körperpartien anzusprechen. Dazu zählen zum Beispiel Bizepscurls, Kniebeuge, leichte Liegestütze und Schulterdrücken. „Für ein effektives Training sollten drei Sätze pro Übung ausgeführt werden“, sagt Mareike Viebahn. Die Wiederholungszahl hängt vom persönlichen Ziel ab: Wer die Kraftausdauer erhöhen möchte, ist mit 20 bis 30 Wiederholungen pro Satz gut beraten. Wer mehr Wert auf Muskelzuwachs legt, sollte höhere Gewichte nehmen und zehn bis 15 Wiederholungen absolvieren. Zwischen den Sätzen sollte eine Pause von etwa zwei Minuten erfolgen. Am besten startet man vorsichtig mit leichten Gewichten wie Ein- oder Zwei-Kilo-Kurzhanteln und erhöht diese Schritt für Schritt, wenn es die Übung und das Körpergefühl zulassen.

FÜR KRAFTTRAINING IST ES NIE ZU SPÄT

Krafttraining mit Gewichten ist im Fitnessstudio genauso möglich wie in den eigenen vier Wänden. Dafür braucht es nur etwas Platz, eine Sportmatte und zwei Kurzhanteln. Unerfahrene Sportler sollten die Bewegungsabläufe unter professioneller Anleitung erlernen, damit es zu keinen Verletzungen kommt. Karl-Heinz ist schon einen Schritt weiter und führt fast alle Übungen selbstständig aus.

„Ich tue das, weil es mir Spaß macht und ich fit bleiben möchte“,

sagt der 72-Jährige. Lebensqualität im Alltag sei das Ziel der älteren Semester, beobachtet Mareike Viebahn. „Es ist schön, wenn man auch im hohen Alter noch mit den Enkeln toben, Ski fahren oder längere Wanderungen machen kann.“ Wer lange keinen oder noch nie Sport getrieben hat, sollte den Rat eines Arztes oder Physiotherapeuten einholen, bevor er mit dem Krafttraining startet. Nach frischen Verletzungen und Operationen sollte man mit dem Griff zur Hantel einige Zeit warten.

Eins ist klar: Alter ist keine Ausrede, die gegen ein aktives und sportliches Leben spricht. „Ob 60, 80 oder 100 Jahre – es ist nie zu spät, mit Krafttraining anzufangen“, lacht Mareike Viebahn.

SIE MÖCHTEN HEUTE UND AUCH IN ZUKUNFT FIT UND AKTIV DURCH DEN ALLTAG GEHEN?

Mit den Angeboten der Heimat Krankenkasse klappt das gleich viel besser! Alle Informationen und wie Sie unsere Bewegungsangebote in Anspruch nehmen, lesen Sie unter heimat-krankenkasse.de/sport-und-bewegung



NEU: ONLINE-KURSE BEI GYMONDO

Dank unserer Kooperation mit dem Online-Fitnessanbieter Gymondo können Sie ab sofort flexibel und bequem per Web, Smartphone, Tablet und Smart-TV trainieren. Mehr Informationen zu den beiden Online-Präventionskursen „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ und „Rücken fit & gesund“ erhalten Sie auf heimat-krankenkasse.de/gymondo



AKTIVWOCHE

Hier kommen Sie garantiert in Bewegung. Unser mehrtägiges Gesundheitsprogramm an attraktiven Kurorten in ganz Deutschland hat vielfältige Angebote für jedes Alter und Fitnesslevel. **Bis zu 160 Euro gibt es von der Heimat Krankenkasse dazu!** Kehren Sie danach mit völlig neuer Energie in den Alltag zurück!



AUSZEIT

Auch hier dreht sich mehrere Tage lang alles um Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Kombinieren Sie körperliche Bewegung mit verschiedenen Methoden der Entspannung und finden Sie zu einem neuen Gleichgewicht. **Ihre persönliche Auszeit bezuschussen wir mit bis zu 160 Euro.**



REHA-SPORT

Finden Sie zu einem aktiven Alltag zurück! Wer von einer Erkrankung betroffen oder bedroht ist, findet beim Reha-Sport ideale Bedingungen dafür. **Professionell angeleitete Übungseinheiten in der Gruppe** bringen Ihnen neue Stärke, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein.



[ONLINE-]GESUNDHEITSKURSE

Ob Aquafitness, Yoga oder Online-Laufcoach – unser bundesweites Kursangebot bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, fit und gesund zu bleiben. Verschiedene Online-Kurse unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu **mehr Gesundheit und Wohlbefinden auch direkt bei Ihnen zu Hause.**

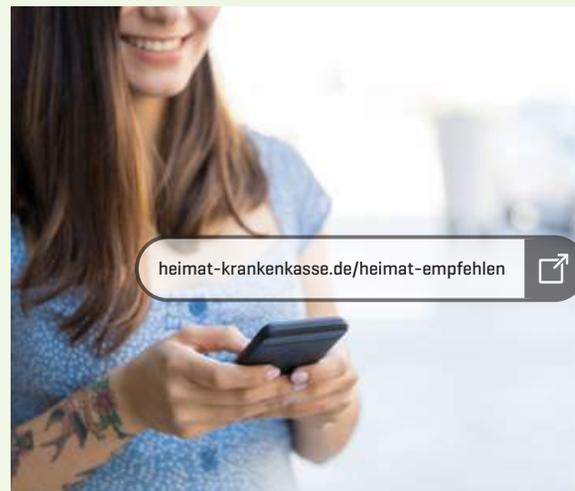


SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Sie sind noch unsicher, ob Ihr Gesundheitszustand ein Mehr an Bewegung zulässt? Um sportlich durchstarten zu können und gesundheitliche Risiken auszuschließen, kann eine sportmedizinische Untersuchung sinnvoll sein. **Wir bezuschussen diese im Rahmen unseres Gesundheitskontos.**

AUS „FREUNDSCHAFTSWERBUNG“ WIRD „HEIMAT EMPFEHLEN“

Sie sind rundum zufrieden mit der Heimat Krankenkasse? Dann empfehlen Sie uns doch direkt weiter! Ab Januar 2023 geht das noch einfacher und schneller: Sie erhalten von uns einen persönlichen „HEIMAT empfehlen“-Link, den Sie bequem über Ihr Smartphone mit Freunden, Verwandten und Bekannten teilen können. Damit sich das auch für Sie lohnt, überweisen wir Ihnen für jede neue Mitgliedschaft, die wir Ihnen zuordnen können, automatisch eine Prämie von 25 Euro. Werben Sie zum Beispiel vier neue Mitglieder für die Heimat Krankenkasse, erhalten Sie bereits 100 Euro von uns. Und das ohne Antrag und lästigen Papierkram.



SO GEHT'S:

- » Für Nutzer unserer ServiceApp: Unter dem Navigationspunkt **„HEIMAT empfehlen“** finden Sie Ihren persönlichen Empfehlungslink.
- » Sie sind noch kein Nutzer der ServiceApp? Auf unserer Webseite **heimat-krankenkasse.de/serviceapp** finden Sie alle Informationen zu unserer ServiceApp.
- » Sie möchten unsere ServiceApp nicht nutzen? Gern stellen wir Ihnen Ihren persönlichen Empfehlungslink auch per E-Mail zur Verfügung. Fordern Sie Ihren Link gleich über unsere Webseite unter **heimat-krankenkasse.de/heimat-empfehlen** an.

NEU: ONLINE-KURS „KINDERNOTFALL ABC“



„Oh nein!“ – Manchmal reicht ein kurzer unachtsamer Moment und Ihr Kind gerät in eine Notsituation. Wenn sich die Kleinen zum Beispiel verletzen, verschlucken oder verbrennen, gilt es, nicht in Panik auszubrechen, sondern schnell und richtig zu reagieren. Da dies für die meisten Eltern eine große Herausforderung darstellt, möchte die Heimat Krankenkasse sie unterstützen.

In unserem **neuen Online-Kurs „Kindernotfall ABC“** lernen Sie die wichtigsten Basics der Kindernotfallmedizin. Eine erfahrene Kinder- und Notärztin bereitet Sie auf den Ernstfall vor und steht Ihnen mit vielen praktischen Tipps und Erklärungen zur Seite.

Den Online-Kurs können Sie zu Hause am PC, Tablet oder Smartphone in Ihrem persönlichen Lerntempo absolvieren. Fordern Sie gleich unter **heimat-krankenkasse.de/kindernotfall** Ihren persönlichen Gutscheincode für eine kostenlose Teilnahme an. Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren.

DIGITAL ZUM ZAHNERSATZ

Steht eine umfangreichere Zahnbehandlung (z. B. Zahnersatz) an, muss diese zunächst bei der Krankenkasse beantragt werden. Bisher läuft das in der Regel so ab: Auf einem rosafarbenen Zettel, dem sogenannten Heil- und Kostenplan, trägt der Zahnarzt oder die Zahnärztin die geplanten Maßnahmen ein. Die Patienten sind dafür verantwortlich, dass dieser Zettel zu ihrer Krankenkasse gelangt. Dort wird er geprüft und die finanziellen Zuschüsse errechnet. Anschließend schickt die Krankenkasse ihr Antwortschreiben wieder an Sie als Patienten und Sie geben dies in der Praxis ab.

SO GEHT'S SCHNELLER

Seit Juli 2022 können Zahnärzte die Anträge auf digitalem Weg an uns weiterleiten. Ab Januar 2023 ist das Verfahren verpflichtend. Auch unsere Antwort erhält die Praxis elektronisch. Mit dem sogenannten EBZ-Verfahren (Elektronisches Beantragungs- und Genehmigungsverfahren für zahnärztliche Leistungen) verläuft der Austausch zwischen Behandler und Heimat Krankenkasse somit deutlich ressourcenschonender und häufig auch schneller. Für Sie als Patienten entsteht gar kein Aufwand mehr. Ihre persönlichen Daten sind sicher geschützt. Sie erhalten von uns ein Infoschreiben, sobald Ihr Behandlungsplan bewilligt wurde.

Da für die Höhe der Zuschüsse in vielen Fällen auch Angaben über Ihre Vorsorgeuntersuchungen (Bonusheft) entscheidend sind, übermittelt Ihre Zahnarztpraxis uns diese ebenfalls direkt digital. Sollten Sie feststellen, dass Ihr Vorsorgebonus nicht korrekt berücksichtigt wurde, weil Sie beispielsweise in den letzten zehn Jahren den Zahnarzt gewechselt haben, reichen Sie gerne einfach eine Kopie Ihres Bonusheftes bei uns ein. Wir können die Zuschusshöhe dann korrigieren.

Folgende Anträge werden digital verschickt:

- » Heil- und Kostenpläne für Zahnersatz
- » Anträge auf Behandlung von Erkrankungen des Kiefergelenks
- » Anträge auf Behandlung beim Kieferorthopäden
- » Ab Januar 2023: Anträge zur Behandlung von Parodontose

STARTKLAR FÜR DEN ONLINE-AUSWEIS?

Bei Behörden oder Banken weisen Sie sich in der Regel mit Ihrem Personalausweis aus. Was weniger bekannt ist: Auch im Internet ist das möglich! Mit der Online-Ausweisfunktion (eID), die seit 2010 in jeden Personalausweis integriert ist. So können Sie Behördengänge und geschäftliche Angelegenheiten einfach, schnell und sicher online erledigen. Auch für die Aktivierung Ihrer elektronischen Patientenakte (ePA) können Sie die Online-Ausweisfunktion nutzen und sparen sich weitere Verfahren zur Authentifizierung. Alle Infos zur ePA haben wir Ihnen unter heimat-krankenkasse.de/epa zusammengestellt.

Möchten Sie das Verfahren nutzen, benötigen Sie eine aktivierte Online-Ausweisfunktion und eine PIN. Beides kann auf pin-ruecksetzbrief-bestellen.de kostenlos bestellt werden. Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung, eine FAQ-Sammlung sowie ein erklärendes Video finden Sie dort ebenfalls.



„EINE HPV-IMPfung SCHÜTZT BEIDE GESCHLECHTER“

Sie zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Viren: Etwa 80 Prozent aller Menschen stecken sich im Laufe ihres Lebens mit humanen Papillomviren an. Prof. Dr. Ulrike Wieland erklärt, warum eine HPV-Impfung sowohl für Mädchen als auch für Jungen wichtig ist.

Frau Prof. Dr. Wieland, was ist HPV?

Die Abkürzung „HPV“ steht für humane Papillomviren. Diese Krankheitserreger werden durch kleinste Verletzungen unserer Haut und Schleimhäute übertragen. Eine Ansteckung erfolgt durch intime Körperkontakte, beispielsweise beim Sex oder Oralverkehr.

Warum ist es so wichtig, eine HPV-Impfung zu bekommen?

Eine Infektion bleibt meistens unbemerkt, kann in einigen Fällen jedoch zu lästigen Genitalwarzen bis hin zu bösartigen Krebserkrankungen führen. Etwa fünf Prozent der gesamten menschlichen Karzinome (bösartige Krebstumore, Anm. d. Red.) gehen auf humane Papillomviren zurück. Sie können unter anderem den Gebärmutterhals, die Vagina und Vulva, aber auch den Analbereich sowie die Mundhöhle befallen. Eine Impfung schützt vor Infektionen mit HPV – und somit auch vor ihren oben genannten Folgen.

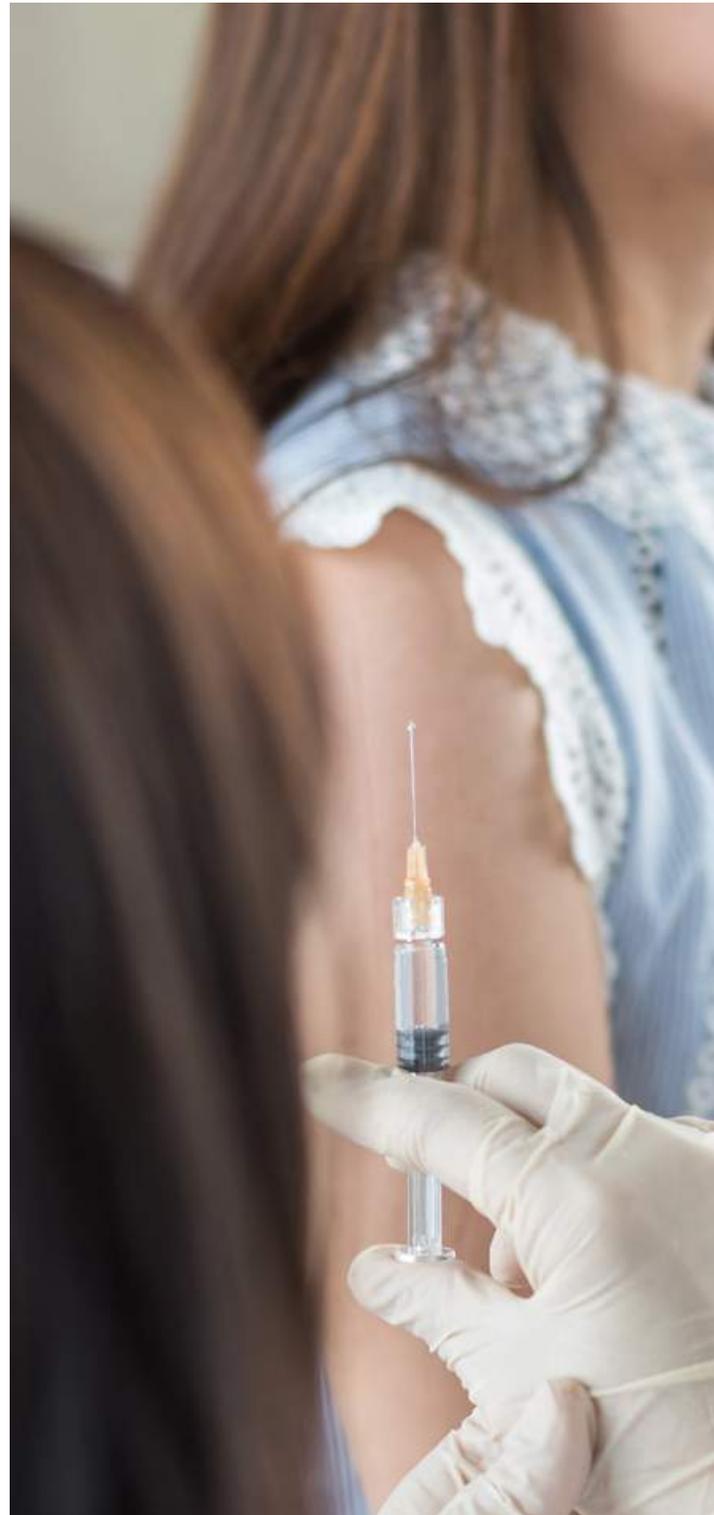
Wer sollte sich gegen HPV impfen lassen?

Gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO, Anm. d. Red.) sollten sich alle Mädchen und Jungen bis zu einem Alter von 18 Jahren gegen HPV impfen lassen. Da die Viren über Haut- und Schleimhautkontakt in den Körper gelangen, sollte die Impfung bereits vor ersten intimen Erfahrungen erfolgen, idealerweise im Alter von neun bis 14 Jahren.

Seit 2018 wird die Impfung auch für Jungen empfohlen.

Was sind die Gründe dafür?

Ganz einfach: Auch das männliche Geschlecht kann die Viren weitergeben. Zudem tragen Jungen ebenfalls das Risiko, an Penis-, Anal- und Mund-Rachen-Karzinomen zu erkranken. Vor allem HPV-bedingte Mund-Rachen-Karzinome – dazu gehören auch der Zungengrund und die Rachenmandeln – haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Das kann auf ein





verändertes Sexualverhalten sowie häufiger praktizierten Oralverkehr zurückzuführen sein.

HPV übertragen sich durch den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch. Ist eine Impfung auch dann noch sinnvoll, wenn man bereits Geschlechtsverkehr hatte und somit eventuell schon HP-Viren in sich trägt?

Am besten wirkt die Impfung, wenn sie vor dem ersten Geschlechtsverkehr verabreicht wird. Denn zu diesem Zeitpunkt haben die Geimpften in der Regel noch keine Papillomviren in sich. Ein Grund, warum die deutsche S3-Leitlinie – eine Empfehlung, wie man bei einer medizinischen Fragestellung nach dem Stand der Wissenschaft vorgeht – von einer Impfung von Erwachsenen aller Geschlechter ab 27 Jahren absieht. Von 18 bis 26 Jahren kann sie eventuell noch sinnvoll sein, das ist aber von der individuellen Lebensführung abhängig, insbesondere von der Anzahl der bisherigen Sexualpartner.

Eine Impfung sollte also so früh wie möglich erfolgen.

Wo kann man sich impfen lassen? Und wie läuft die Impfung ab?

Auch das ist abhängig vom Lebensalter. Eine Impfung kann bei KinderärztInnen, FrauenärztInnen, HausärztInnen sowie verschiedenen ÄrztInnen anderer Fachgruppen erfolgen. Für den vollständigen Impfschutz erhalten 9- bis 14-Jährige zwei Impfdosen in einem Abstand von fünf bis 13 Monaten. Ab einem Alter von 15 Jahren werden drei Impfdosen innerhalb von sechs Monaten in den Oberarm gespritzt. Der Impfschutz hält dann mindestens zwölf bis 14 Jahre an, voraussichtlich noch länger.

Gibt es Nebenwirkungen, die Geimpfte berücksichtigen sollten?

Wie bei allen Impfungen können in sehr seltenen Fällen allergische Reaktionen nach der Impfung auftreten. Zahlreiche Studien zeigen jedoch, dass bisher keine schweren Nebenwirkungen mit der HPV-Impfung einhergehen. Typische Impfreaktionen wie Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder Schmerzen an der Injektionsstelle kommen relativ häufig vor, bleiben aber zeitlich begrenzt.

MEHR ZUM THEMA HPV

Welche HP-Viren gibt es? Und welche Typen können Krebs verursachen? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in unserem ausführlichen Artikel zum Thema HPV auf fitmacher.de/papillomviren



PROF. DR. ULRIKE WIELAND

ist Oberärztin am Institut für Virologie der Uniklinik Köln. Dort übernimmt sie unter anderem die Leitung des Nationalen Referenz-zentrums für Papillom- und Polyomaviren sowie der Arbeitsgruppe Humane Papillom- und Polyomaviren.

SICHERER SCHUTZ!

Bis zum Alter von 17 Jahren können sich Jungen und Mädchen, die bei der Heimat Krankenkasse versichert sind, kostenfrei gegen HPV impfen lassen. Ab 18 Jahren gibt es im Rahmen unseres jährlichen Impfbudgets einen Zuschuss von bis zu 300 Euro pro Kalenderjahr. Mehr Informationen finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/papillomviren

GESUND SCHWITZEN!

Wenn es draußen winterlich kalt wird und uns der Wind um die Ohren pfeift, sehnen wir uns nach warmen Temperaturen. Ein Ort, der uns mit wohltuender Wärme umhüllt: eine heiße Sauna. Entdecken Sie mit uns die vielseitige Welt der Schwitzbäder und warum sie Körper, Geist und Seele guttun.

Langsam strömt die Wärme durch den Körper. Auf der Stirn machen sich die ersten Schweißperlen bemerkbar – heiß ist es hier. Die Temperaturen steigen immer weiter, auf bis zu 100 Grad. Keine Frage: Ein Saunagang bringt uns ordentlich ins Schwitzen – und ist sogar gesund. Ein Besuch in der Schwitzkabine kurbelt zahlreiche Körpemechanismen an, die positiv auf unsere Gesundheit wirken.

Was in unserem Körper passiert? Während eines Saunagangs steigt die Körpertemperatur um bis zu zwei Grad an. Diese Erwärmung gleicht einem temporären Fieber, sodass das Immunsystem angekurbelt wird und neue Abwehrkräfte bildet. Unterstützt wird die Produktion der Abwehrstoffe durch eine bessere Durchblutung unserer Schleimhäute; insbesondere Saunen mit einer hohen Luftfeuchtigkeit tragen dazu bei. Regelmäßiges Saunieren kann so vor Erkrankungen, beispielsweise der Atemwege, schützen.

GUT FÜR HERZ, HAUT UND ABWEHRKRÄFTE

Die hohen Temperaturen fördern darüber hinaus die Herzfunktion. Bis zu dreimal mehr Blut pumpt das Herz während eines Saunagangs durch unsere Adern. Die anhaltende Hitze weitet unsere Gefäße, wodurch Saunagänge langfristig unseren Blutdruck um 10 bis 15 mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) senken können. Auch äußerlich zeigen die Schweißeinlagen Wirkung.

Die vielfältige Saunalandschaft

Biosauna

50 bis 60 Grad – so hoch steigen die Temperaturen in einer Biosauna. Im Vergleich mit anderen Sauna-Arten ist sie weniger warm, weist mit 40 bis 50 Prozent aber eine höhere Luftfeuchtigkeit auf. Biosaunen schonen den Kreislauf, regen den Stoffwechsel an und regulieren unseren Blutdruck.

Infrarotsauna

Angenehme Temperaturen von 35 bis 50 Grad herrschen in einer Infrarotsauna, die Luftfeuchtigkeit liegt unter 30 Prozent. Dieses Wärme-verhältnis kurbelt unsere Durchblutung an und lindert Schmerzen in den Gelenken.

Dampfbad

Das Hauptmerkmal von Dampfbädern? Die Luftfeuchtigkeit kann bis zu 100 Prozent betragen. Der wirksame Effekt: Die Bäder verbessern unser Hautbild und beugen Atemwegserkrankungen vor.



Sie öffnen die Poren unserer Haut, Unreinheiten werden ausgeschwitzt – und Schritt für Schritt verbessert sich unser Hautbild. In Kombination mit ätherischen Ölen wirkt Saunieren zudem entzündungshemmend und kann Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte oder Urtikaria (als Nesselsucht oder Nesselfieber bekannte Hauterkrankung) lindern.

Wer alle gesundheitlichen Vorteile mitnehmen möchte, sollte nach dem Saunagang unter die kalte Dusche hüpfen oder eine Runde schwimmen. Der Wechsel von heiß und kalt trainiert die Blutgefäße, stärkt den Kreislauf und die Wärmeregulation.

WANN SOLLTE MAN NICHT IN DIE SAUNA GEHEN?

Grundsätzlich gilt: Eine Sauna ist nicht pauschal für jeden von uns geeignet. Leiden Sie zum Beispiel unter einem grippalen Infekt, akuten Rheumaschüben, offenen Wunden, Asthma, Herzrhythmusstörungen oder hatten Sie einen Herzinfarkt? Dann sollten Sie die Sauna meiden beziehungsweise einen Arzt zurate ziehen. Aus Rücksicht gegenüber anderen heißt es in Zeiten von Corona und Grippewellen, auch bei Erkältungssymptomen auf einen Saunagang zu verzichten. Zwar können Temperaturen von bis zu 90 Grad die Viruslast mindern, dennoch besteht ein Ansteckungsrisiko.

Tipps für einen erholsamen Saunagang

- » Betreten Sie die Sauna weder mit leerem Magen noch kurz nach dem Essen
- » Atmen Sie während des Saunagangs gleichmäßig und ruhig
- » Je höher die Temperatur, desto weniger Zeit sollten Sie in der Sauna verbringen. Für Anfänger eignen sich acht bis zehn Minuten bei etwa 60 Grad, danach können Saunagänge auf 15 Minuten verlängert werden. Wie lange eine Hitzephase dauert, entscheiden Sie aber individuell – achten Sie bewusst auf Ihr körperliches Wohlbefinden
- » Nach dem Saunagang kühlen Sie sich für 10 bis 15 Minuten ab: zunächst an der frischen Luft, danach folgt eine kalte Dusche
- » Etwa einen Liter Wasser sollten Sie nach einem Saunagang trinken

EISEN- DAS LEBENSWICHTIGE SPURENELEMENT

Blasse Haut? Kopfschmerzen, ständige Erschöpfung und Müdigkeit? Hinter diesen Symptomen kann Eisenmangel stecken. Warum der Körper Eisen braucht und wie wir den Bedarf decken.

Wichtig und lebensnotwendig: Das Spurenelement Eisen spielt eine wichtige Rolle für verschiedene Prozesse im Körper. Als Teil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin trägt es zur Blutbildung und zum Sauerstofftransport bei. Das ist aber nicht alles. Es versorgt die Zellen mit Energie, hält das Immunsystem gesund und hilft, Dopamin herzustellen. Dieser Nervenbotenstoff beeinflusst die Aufmerksamkeit, körperliche Aktivität, den Schlaf und das psychische Befinden eines Menschen.

Weil Eisen so vielfältige Funktionen erfüllt, wirkt ein Mangel des Spurenelements auf den ganzen Organismus. Eine zu niedrige Konzentration kann uns müde und gereizt machen, zu blasser Haut, Kälteempfindlichkeit und depressiven Verstimmungen führen. Auch stumpfe Haare und Nägel zählen zu möglichen Folgen. Ein Mangel entsteht zum Beispiel durch Blutverlust nach Unfällen oder Operationen oder wenn wir zu wenig Eisen über die Nahrung aufnehmen – denn der Körper kann Eisen nicht selbst produzieren.



Spinat, Sesam



Schalentiere, Austern



Bohnen, Linsen, Sojabohnen



Buchweizen



Ei, Erbsen, Rinderleber



Rindfleisch, Huhn



Erdnüsse, Brot



Garnelen, Makrelen, Mais

WELCHE URSACHEN FÜR EISENMANGEL GIBT ES?

Als Risikogruppe Nummer eins für Eisenmangel gelten Frauen im gebärfähigen Alter. Der Grund dafür ist der Blutverlust während der Menstruation. Ein Mangel kann zudem Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen betreffen, Schwangere und Stillende sowie Vegetarier und Veganer, weil der Darm Eisen aus pflanzlichen Rohstoffen schlechter aufnimmt. Weitere Ursachen können starker Alkoholkonsum, chronische Entzündungen und Nierenfunktionsstörungen sein.

WAS KANN MAN GEGEN EINEN MANGEL TUN?

Mit den richtigen Lebensmitteln können wir den Eisenbedarf in der Regel decken, sodass Eisenpräparate meist nicht nötig sind. Besonders viel Eisen steckt in Fleisch, Fisch, Nüssen und Pilzen. Zu eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte, Rote Bete, Petersilie, Spinat, Fenchel und Beerenfrüchte sowie Vollkornprodukte. Wer die eisenreiche Kost mit frischem Vitamin-C-haltigem Obst oder Gemüse aufpeppt, fördert zudem die Aufnahmefähigkeit des Darms. Falls die Ernährungsumstellung nicht ausreicht oder Sie nicht sicher sind, ob Sie einen Eisenmangel haben, sollten Sie einen Termin mit Ihrem Hausarzt vereinbaren.

VEGETARISCHER LINSENEINTOPF

1. Möhren schälen, Fenchel putzen und jeweils in dünne Scheiben beziehungsweise Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel abziehen und würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Fenchel und Zwiebeln hineingeben und andünsten.
3. Den Ingwer schälen, schneiden und mithilfe einer Knoblauchpresse zum Gemüse pressen. Die Zutaten miteinander vermengen und das Currypulver hinzufügen – dabei gut rühren.
4. Die Brühe zum Gemüse geben und zusammen etwa fünf Minuten kochen lassen.
5. Anschließend Linsen, Tomatensaft und Kokosmilch in den Topf dazugeben und für weitere zehn Minuten kochen lassen, bis die Linsen leicht zerkocht sind.
Tipp: Sofern der Eintopf zu dickflüssig ist, können Sie noch etwas mehr von der Brühe zugießen.
6. Den fertigen Eintopf mit Petersilie, Salz und Pfeffer abrunden.

Guten Appetit!



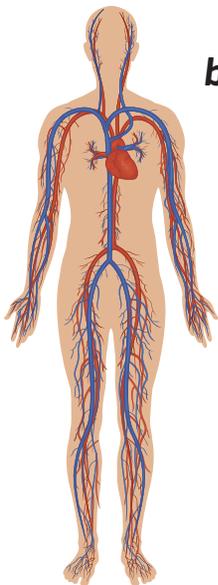
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g Möhren
- 375 g Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 Stück Ingwer (etwa 25 g)
- 2 EL Curry (mild)
- 1 Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)
- 250 g Linsen (rote Linsen, Berglinsen oder Beluga-Linsen)
- 225 ml Tomatensaft
- 1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Petersilie



ROTER LEBENSSTAFT

Es ist immer in Bewegung, transportiert wichtige Botenstoffe von A nach B und sorgt für die Abwehr von Krankheitserregern: Blut. Etwa fünf bis sechs Liter der roten Flüssigkeit strömen durch unsere Adern. Mehr spannende Informationen zum roten Lebenssaft entdecken Sie auch auf **fitmacher.de** unter der Rubrik „Topthemen“.



Wissenschaftler beschreiben es auch als flüssiges Organ:

Im Ruhezustand benötigt Blut etwa **1 Minute**, um einmal durch den gesamten menschlichen Körper zu laufen. So zirkulieren im Tempo von circa 4 km/h täglich um die 10.000 Liter Blut durch unseren Organismus.

Quelle: Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten

15.000

Blutspenden brauchen wir pro Tag in Deutschland, um Operationen durchzuführen, Krankheiten zu behandeln oder Unfallopfer zu versorgen. Denn Blut kann nur vom Körper selbst hergestellt werden.

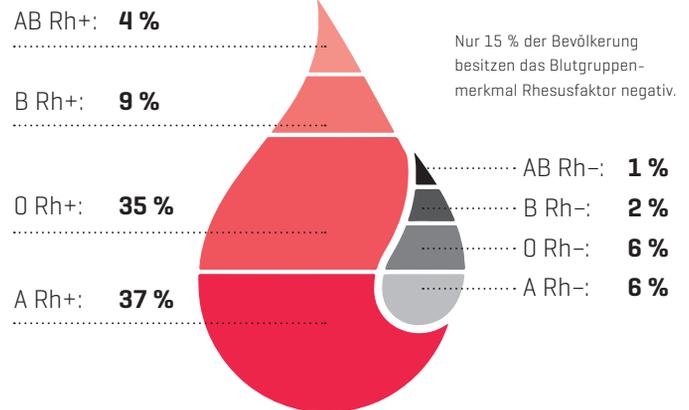
Rund 2 Millionen Menschen spenden hierzulande bereits regelmäßig Blut – seien Sie ein Teil davon, um Leben zu retten!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



A, B, O oder AB?

Zu welcher Blutgruppe gehören Sie? Blutgruppen unterscheiden sich durch das [Nicht-]Vorhandensein der Antigene A und B. Ein weiteres Merkmal ist der Rhesusfaktor. Rhesus-positiv [Rh+] bedeutet, dass das Rhesus-Antigen auf den roten Blutkörperchen vorhanden ist, während es bei Rhesus-negativen [Rh-] Menschen fehlt.



Quellen: Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes, BZgA

Stäbchen rein, Spender sein

Im Jahr 2019 haben rund 7.160 Menschen Stammzellen gespendet. Ob eine Knochenmark- oder Blutstammzellspende – sie können die Überlebenschancen von Menschen mit Leukämie (Blutkrebs) oder anderen bösartigen Erkrankungen enorm steigern.



Quelle: Zentrales Knochenmarkspender-Register Deutschland [ZKRD]



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!

vom Arzt behandelte Person	Landstreicher	japan. Blumensteckkunst	Roman von Emile Zola	Mutter der Kriemhild im Nibelungenlied	Halbaffe Madagaskars	Stadt in Nevada (USA)	Knüpfarbeit	Titelfigur bei Goethe	Gleitschiene (Schlitten)	Hauskleid, Morgenrock	Teil des Mittelmeeres
→	↙	↻7	↘	↘	↘	↻10	↘	↘	↘	↘	↻3
Kinderkrankheit	internationales Not-signal	fressen (Wild)	↘	↻2	↘	↘	↘	↻5	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Rennschlitten	↻11	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
früherer Reiter-soldat	eine Blume; ein Gewürz	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
amerik. Film-legende (James)	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘



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

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, 6, 14, 16, 18, 19, 21); Shutterstock (S. 20); Adobe Stock (S. 3, 21); freepik.com (S. 3, 5, 14-15, 19, 22, 24); Kai Senf (S. 1, 2, 10-12); Heimat Krankenkasse (S. 2, 23); Uniklinik Köln (S. 17); Klinikum Bielefeld (S. 7)

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

BESTE QUALITÄT UND KUNDENZUFRIEDENHEIT



ANNA

IST FÜR SIE DA!

Sie haben Fragen zu Ihrer Krankenversicherung, möchten aber nicht extra zum Telefon greifen oder selbst recherchieren? **Dann fragen Sie doch einfach Anna!** Die Online-Assistentin der Heimat Krankenkasse ist schnell, kompetent und immer erreichbar!

Sie finden Anna auf **heimat-krankenkasse.de** und auf vielen weiteren Seiten unserer Homepage!

