

Fitmacher

STILLE GEFAHR

Wie wir Nierenerkrankungen
erkennen und vorbeugen

RUHESTAND – UND DANN?

So gelingt der Übergang
in die Rente

KLEIN, ABER OHO!

Wie gesund sind Soft-Shots?

**UNSERE
EXPERTIN:**
MERLE
GROSSE-
TEBBE

EINE FRAGE DER HALTUNG

Ballett stärkt Körper und Geist

www.fitmacher.de



Neues Jahr, bekannte Herausforderungen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele von Ihnen mussten sich im Herbst und Winter mit Erkrankungen der Atemwege und anderen Infekten herumschlagen. Der durchschnittliche Krankenstand erreichte zum Jahresende 2022 einen rekordverdächtigen Wert von 7,17 Prozent (Quelle: BKK Dachverband). Sicherlich ver-

helfen uns die nun länger werdenden Tage und das wärmere Wetter wieder zu mehr Bewegung an der frischen Luft, Geselligkeit und guter Laune. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf unser Wohlbefinden aus, sondern stärkt ebenso unser auch durch Corona belastetes Immunsystem.

Der Bundesregierung stehen dieses Jahr weiterhin große Aufgaben bevor. Neben Energiekrise, Ukraine-Krieg, erhöhten Flüchtlingszahlen und Inflation müssen wichtige Entscheidungen in der Sozialpolitik getroffen werden, die man bislang vor sich herschiebt. In der Pflegeversicherung gibt es bereits ein hohes finanzielles Defizit und in der Krankenversicherung spätestens ab nächstem Jahr. Es bleibt abzuwarten, welche Lösungsansätze in der Gesundheitspolitik weiterverfolgt werden. Hoffen wir, dass die Regierung gute Wege aus diesen Krisen finden wird.

Neben alldem wünsche ich Ihnen umso mehr, dass Sie die Momente der Freude und Leichtigkeit genießen. Diese dürfen wir zum Beispiel in einer Ballettstunde beobachten, von der wir Ihnen auf den Seiten 6–9 erzählen möchten. Einen guten und vor allem gesunden Frühling wünscht Ihnen

Ihr

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Ballett macht gesund und glücklich

10



KÖRPER & WISSEN

Wie wir die Nieren schützen
und gesund halten

HEIMAT NEWS

- So schützen Sie sich vor Fake-Anrufen
- Zweite Chance für krebskranke Kinder

14

- Elektronische Mitgliedsbescheinigung
- Vergütung der Vorstände

15

16



EMPTY-DESK-SYNDROM

Wie wir den Ruhestand mit Sinn füllen

AUS DER HEIMAT

Gesunder Start ins Leben – Vorsorge
in der Schwangerschaft und Kindheit

18

20



ERNÄHRUNG

Soft-Shots: klein, bunt –
und gesund?

22



ZAHLEN & FAKTEN

Allergien
auf dem Vormarsch

News

4

Rätsel/Impressum

23

...

ALLES RUND UM
IHRE GESUNDHEIT!

Hören. Sehen. Lesen. Auf **fitmacher.de** bekommen Sie einen bunten Themenmix aus der Welt der Gesundheit. Lernen Sie unsere neue Videoreihe kennen zu psychischen Erkrankungen – wie Depressionen, Borderline und bipolaren Störungen. Worin unterscheiden sie sich? Welche Symptome gibt es? Wir geben Antworten und zeigen, wie Betroffene Hilfe finden können. Passend zum Frühlingsanfang informieren wir in unseren Blog-Artikeln zudem über Kreuzallergien und weitere relevante Gesundheitsthemen. Viel Spaß beim Stöbern!

www.fitmacher.de



VIEL MEHR

JUGENDLICHE RAUCHEN!

Rauchen ist out? Das war einmal. Lange war die Zahl der rauchenden Jugendlichen rückläufig – nun feiert der Glimmstängel sein Comeback.



2022 haben 15,9 Prozent der 14-17-Jährigen zu Zigaretten und alternativen Tabakprodukten gegriffen. Das sind fast doppelt so viele wie im Vorjahr, geht aus der wissenschaftlichen Befragung über das Rauchverhalten (DEBRA) hervor. Insgesamt rauchen über 400.000 Minderjährige und 40,8 Prozent aller 18-24-Jährigen, heißt es weiter. Auch in puncto E-Zigaretten ist der Nikotinkonsum deutlich gestiegen. Bei den Ursachen tappen die Forscherinnen und Forscher noch weitgehend im Dunkeln. Vermutungen zufolge greifen viele Jugendliche vermehrt oder erstmals zur Zigarette, weil anhaltende Krisen wie die Coronapandemie und der Ukraine-Krieg für Ängste und Stress sorgen. Die gesundheitlichen Risiken des Nikotinkonsums sind enorm. Er kann der Gehirnentwicklung langfristig schaden sowie zu Asthma und einer beeinträchtigten Lungenfunktion führen. Auch die körperliche Fitness, Leistungsfähigkeit und Ausdauer leiden, wenn wir regelmäßig zur Zigarette greifen.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

100 Milliarden Nervenzellen

helfen dem Gehirn, Sinneseindrücke zu verarbeiten und Prozesse in Gang zu bringen – vom Zähneputzen bis zum Kaffeekochen. Alle Nervenbahnen zusammen kommen auf eine Länge von circa 5,8 Millionen Kilometern, wiegen dabei aber nur 1,3 Kilogramm. Das sind etwa drei Prozent des durchschnittlichen Körpergewichts.

Quelle: München Klinik



8,5 Stunden

verbringen Deutsche im Schnitt täglich im Sitzen. Die Folgen können eine verkürzte Muskulatur, Rückenschmerzen und Fehlhaltungen sein. Durch den Bewegungsmangel würden Betroffene zudem immer seltener einen Weg finden, Stress zu reduzieren und auszugleichen.

Quelle: DKV-Report 2021

Nur ein Prozent

aller Menschen weltweit bleibt ein Leben lang kariesfrei. Die Ursachen der Infektionskrankheit reichen von zuckerreicher Ernährung über mangelnde Mundhygiene bis hin zu einem gestörten Speichelfluss. Umso wichtiger ist der regelmäßige Zahnarztbesuch, damit Veränderungen schnell erkannt und Karies vorgebeugt werden kann.

Quelle: WHO

ZUNGE RAUS – UND REINIGEN!



Zweimal am Tag Zähneputzen ist eine Selbstverständlichkeit. Zahnpasta, Zahnseide und Mundwasser haben einen festen Platz an vielen Waschbecken. Zungenschaber hingegen sind dort Experten zufolge eher selten zu finden. Dabei ist eine gründliche Reinigung der Zunge eine effektive Methode, Karies vorzubeugen und Mundgeruch loszuwerden. Die unebene Oberfläche macht die Zunge nämlich zum Tummelplatz für Bakterien und Pilze. Vor allem im hinteren Teil der Zunge sitzt oft ein Belag, der aus abgestorbenen Schleimhautzellen, trockenem Speichel und Nahrungsresten besteht. Die Folgen können schlechter Atem sowie mangelnde Mundgesundheit sein. Damit es nicht so weit kommt, empfehlen Experten, die Zunge täglich abzubürsten, am besten direkt nach dem Zähneputzen. Neben der Möglichkeit, die Zunge mit der normalen Zahnbürste zu reinigen, gibt es spezielle Zungenbürsten und -schaber, die das Putzen erleichtern. Für eine optimale Reinigung sollte man das Hilfsmittel hinten an der Zunge ansetzen und wiederholt nach vorne ziehen, bis keine Rückstände mehr zu sehen sind.

HEUTE SCHON GELACHT?

Lachen ist ansteckend, so viel ist klar. Das ist aber nicht alles. Lachen ist ein wahrer Hochleistungssport für den Körper. Vom Gesicht bis zum Bauch spannen wir bis zu 300 Muskeln an, wenn wir die Mundwinkel nach oben ziehen. Bei einem richtigen Lachanfall pressen die Bauchmuskeln die Luft mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 Stundenkilometern heraus, sodass wir tatsächlich einen Muskelkater vom Lachen bekommen können. Gesunde und kräftige Muskeln bringen uns aber nicht nur zum Grinsen. Sie helfen uns auch, zu laufen, zu atmen oder zu sprechen, und sorgen für mehr Wohlbefinden, Leistungsvermögen und beugen Verletzungen vor. Umso wichtiger ist es, die Motoren des Lebens fit und geschmeidig zu halten, zum Beispiel mit Krafttraining, Dehnübungen – und dem ein oder anderen Lachflash.



FACHBEGRIFF
ERKLÄRT

WAS IST DER GLYKÄMISCHE INDEX?

Der glykämische Index, abgekürzt GI, soll Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten vorbeugen. Er zeigt an, wie stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung erhöhen. Obst und Gemüse beispielsweise besitzen einen niedrigen glykämischen Index, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten einen hohen.

BALLETT

TANZ MIT STIL



Ballett ist nur etwas für junge Mädchen? Von wegen! Ein Blick in das Performing Arts Studio (PARTSS) in Bielefeld beweist, dass im Ballett alle Generationen und Geschlechter aufeinandertreffen. Und sie alle vereint dieselbe Leidenschaft: das Tanzen. Im Training bewegen sie sich gekonnt zur Musik – und finden einen kreativen Ausgleich zum Alltag, bei dem Körper und Geist im Einklang sind.



Stefan Kunzke tanzt seit über 40 Jahren – seine Erfahrungen gibt er als Dozent weiter.

Klassische Musik ertönt im Tanzsaal. In der Mitte des Raumes nehmen die Tänzerinnen und Tänzer ihre Positionen ein. Sie sind konzentriert, fühlen den Rhythmus des Klaviers – und beginnen zu tanzen. Ihre Füße gleiten über den Boden, in fließenden Bewegungen variieren ihre Arm- und Beinpositionen von Schritt zu Schritt. Eine Drehung folgt der nächsten, bis sie in eine Standpose zurückkehren. „Beim Ballett kommt es auf die richtige Technik, Disziplin und Beweglichkeit an, vor allem aber steht die Freude am Tanzen im Mittelpunkt“, erklärt Merle Große-Tebbe, Leiterin des Studios.

TANZEN IST KÖRPERSPRACHE

Sich vollkommen auf den eigenen Körper fokussieren, die Musik spüren und Gefühle bewusst wahrnehmen: Fernab des alltäglichen Geschehens lässt uns Ballett in eine andere Welt eintauchen. Um den Tanz zu verstehen, benötigt es zunächst einmal die richtige Sprache. Französisch ist hier gefragt! Denn ob „plié“, „port de bras“, „glissade“ oder „pas de chat“ – jeder Sprung, jede Drehung oder Haltung trägt beim Balletttanz einen eigenen Namen. Ausgehend von fünf Arm- und Beinpositionen entsteht so ein eigenes System aus zahlreichen Tanzschritten. „Ballett ist wie Vokabeln lernen – nur dass der Körper sie ausführt“, sagt die Choreografin. Dabei lautet die Devise: Lernen benötigt Zeit und Training. Wie lange und in welcher Form das Ballett-Abc einstudiert wird, hängt vom individuellen Einstiegsalter ab.



MERLE GROSSE-TEBBE

ist Bühnentänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin. Seit 2018 leitet sie das Performing Arts Studio [PARTSS] in Bielefeld.

VERSCHIEDENE TANZSTILE, VIELE VORTEILE

Sie haben Lust aufs Tanzen bekommen, aber Ballett passt nicht zu Ihnen? Von den vielen Vorteilen des klassischen Balletts kann man auch in anderen Tanzarten profitieren, zum Beispiel im Modern/Jazzdance oder Hip-Hop.

TANZEN IST GESUND!

Sie gehen regelmäßig zum Ballett oder in eine andere Tanzgruppe, zum Beispiel im Sportverein? Als Mitglied der Heimat Krankenkasse können Sie sich die Mitgliedschaft im Sportverein oder in einem Tanzstudio in unserem Bonusprogramm anrechnen lassen. Alle Infos zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm

BALLET FÜR KLEIN UND GROSS GEEIGNET

Die einen beginnen früh, die anderen entdecken Ballett erst im Erwachsenenalter für sich. Tanzpädagogin Merle Große-Tebbe betont:

„Jeder kann Ballett lernen. Egal in welchem Alter oder welches Geschlecht.“

Kinder fangen oft mit vier Jahren an, den Balletttanz und seine Bewegungsabläufe auf spielerische Art und Weise im Rahmen der tänzerischen Früherziehung kennenzulernen. Der Vorteil: Von klein auf verinnerlichen sie die notwendige Technik und Körperbeherrschung, um später Choreografien schneller umzusetzen. Fängt man im Erwachsenenalter an, ist es natürlich etwas mühsamer, Positionen und Haltungen zu erlernen und sich Bewegungsabläufe zu merken. Deshalb führen Anfänger für einen längeren Zeitraum immer wieder die gleichen Trainingseinheiten aus, um den nötigen Lerneffekt zu erzielen – eine Hürde stellt dies allerdings nicht dar. „Wer aber bereits Probleme mit der Bandscheibe hatte, sollte vor Beginn seine Wirbelsäule beim Orthopäden kontrollieren lassen“, erklärt Merle Große-Tebbe.



Übungen an der Stange sind fester Bestandteil beim Balletttraining.



Tori und Maria lernen seit Kurzem den klassischen Tanz.

BALLETTRAINING HÄLT GEIST UND KÖRPER FIT

Die Füße stehen auf halber Spitze, die Beine sind gestreckt. In aufrechter Haltung sind die Arme perfekt über dem Kopf positioniert – von oben bis unten herrscht Körperspannung. „Ballett gleicht einem ganzheitlichen Körpertraining, das jede Muskelpartie beansprucht“, sagt die Tanzpädagogin. Wie sich Ballett effektiv auf den Körper und die Gesundheit auswirkt? Die Vorteile auf einen Blick:

Gesunder Mix aus Kraft- und Ausdauersport

- » Training der Rumpf-, Bauch-, Oberkörper- und Beinmuskulatur
- » Förderung des Gleichgewichts und der Koordination
- » Stärkung der Haltung und Beweglichkeit
- » Steigerung von Ausdauer und Kondition

Geistige Fitness

- » Erweiterung des Konzentrationsvermögens
- » Sensibilisierung des Körperbewusstseins
- » Entwicklung von Disziplin und Durchhaltevermögen
- » Effektives Gedächtnistraining

Positive Auswirkungen auf psychosozialer Ebene

- » Aufbau sozialer Kontakte
- » Abschalten vom Alltag
- » Stärkung des Selbstbewusstseins
- » Innere Ausgeglichenheit
- » Teamfähigkeit: Jung und Alt lernen voneinander
- » Diversität



Um alle positiven Effekte des Balletttrainings auszuschöpfen, findet jede Tanzstunde nach einem geregelten Ablauf statt: Zum Aufwärmen und zur Mobilisierung der Gelenke beginnen die Trainingseinheiten langsam an der Stange und steigern sich im Laufe des Trainings. Nach ausführlichen Dehneinheiten finden sich die Tänzerinnen und Tänzer im Milieu – also in der Mitte des Raumes – zusammen, um die einzelnen Bewegungsabläufe bis hin zu Choreografien für bevorstehende Auftritte zu üben. Denn klassisches Ballett beschreibt einen Bühnentanz, bei dem die Tänzerinnen und Tänzer mit ihren Bewegungen Emotionen ausdrücken und eine Geschichte erzählen.

WAS GILT ES ZU BEACHTEN?

„Zielgerichtetes Dehnen und sorgfältiges Aufwärmen der Bänder sind zu Beginn des Trainings besonders wichtig, um

sich danach richtig bewegen zu können“, sagt Große-Tebbe. Vor allem Muskelpartien, die im Alltag weniger beansprucht werden, darunter Gesäß-, Rücken- und Hüftmuskulatur, stehen im Vordergrund. Auch das Dehnen der Innenmuskulatur und Rückseite der Beine gehört dazu. Sportverletzungen werden so bis zum Ende eines effektiven Ganzkörpertrainings zielgerichtet verhindert.

Im Tanzstudio wird die Musik langsam leiser, denn die Tänzerinnen und Tänzer haben für heute ihr Training erfolgreich gemeistert. Sie beenden die Stunde mit einem kurzen Stretching, entspannen ihren Körper und atmen tief durch. Verschwitzt und ausgepowert, aber vollkommen ausgeglichen vom Tanzsport verlassen sie das Studio – und freuen sich schon jetzt auf ihren nächsten Tanz.



Spitze tanzen?

Der Spitzentanz ist ein Traum vieler Balletttänzerinnen und -tänzer, sollte aber nicht mit dem Ballett als ganzheitliches, gesundes Körpertraining gleichgesetzt werden. Denn auf Spitze zu tanzen bedeutet Leistungssport und vor allem harte Arbeit. Vor einem Alter von zwölf Jahren sollte man nicht mit dem Training beginnen, um Verformungen der Füße zu vermeiden. Grundsätzlich gilt: Wer den Weg auf Spitzenschuhen beschreiten möchte, sollte zuvor beim Orthopäden seine Wirbelsäule und mögliche Hüft- sowie Fußfehlstellungen kontrollieren lassen.

DAS GEHT MIR AN DIE NIEREN!

Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Nierenerkrankung. Doch die wenigsten wissen davon. Woran wir schwache Nieren erkennen und wie wir die Reinigungskräfte des Körpers gesund halten.

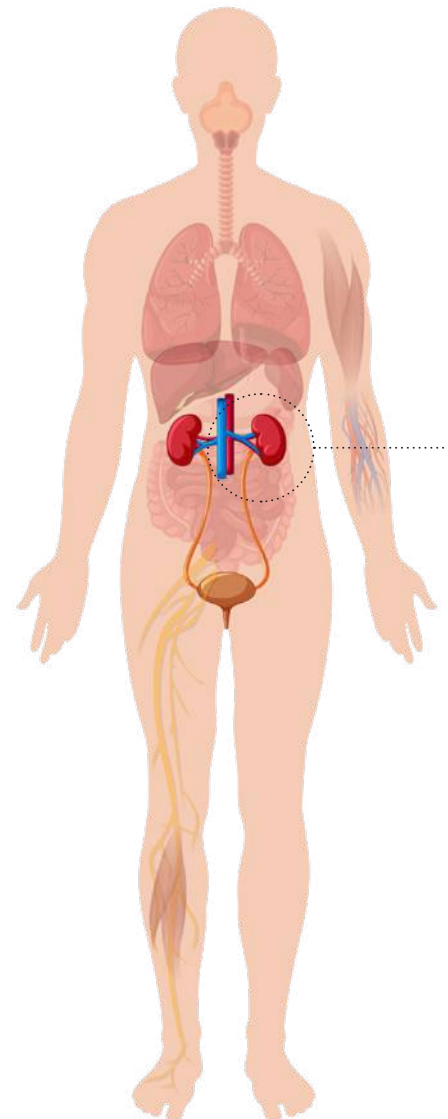
Wenn uns etwas „an die Nieren geht“, dann spüren wir etwas Unangenehmes, etwas, das uns besonders mitnimmt oder bewegt. Die Redewendung reicht bis ins Mittelalter zurück, als die Niere als Sitz der Lebenskraft und der Gemütsbewegung galt. Die beiden etwa 150 Gramm leichten Organe übernehmen hochkomplexe und überlebenswichtige Körperfunktionen. Sobald die Nieren unzureichend arbeiten, wird der gesamte Organismus in Mitleidenschaft gezogen. Das Tückische: Sie verrichten ihre Arbeit unbemerkt – leider auch, wenn es ihnen schlechter geht. „Viele Menschen entwickeln eine chronische Nierenschwäche, ohne es zu ahnen“, weiß Dr. Matthias Janneck, Leiter der Sektion Nephrologie des Albertinen-Krankenhauses in Hamburg.

Die gesamte Blutmenge des Menschen strömt etwa 300-mal am Tag durch das rotbraune Organ, im Schnitt werden täglich 1.500 Liter Blut gefiltert. Dabei entsorgen die Nieren Abbauprodukte des Stoffwechsels, Giftstoffe aus Nahrung, Medikamenten und Drogen. Der Großteil der Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe werden in den Blutkreislauf zurückgeführt. Aus den „Abfallprodukten“ produzieren sie 1,5 Liter Urin, der ausgeschieden wird. Damit regulieren die Nieren den Wasser- und Zuckerhaushalt des Körpers, den pH-Wert im Blut und, ganz wichtig, den Blutdruck. Als wäre das noch nicht genug, produziert das Multifunktionsorgan Hormone, die wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und Vitamin D₃ sind.

NIERENSCHWÄCHE: DIE STILLE GEFAHR

„Nierenerkrankungen sind vor allem in der zunehmend alternden Bevölkerung sehr verbreitet. Man geht von mehreren Millionen Nierenkranken in Deutschland aus“, sagt Dr. Matthias Janneck. Doch die wenigsten wissen davon, denn Nieren verursachen meist keine Schmerzen. Ist die Funktion des Filterorgans gestört, verläuft der Prozess schleichend und wird oft durch die Beschwerden einer vorhergehenden Erkrankung überlagert.

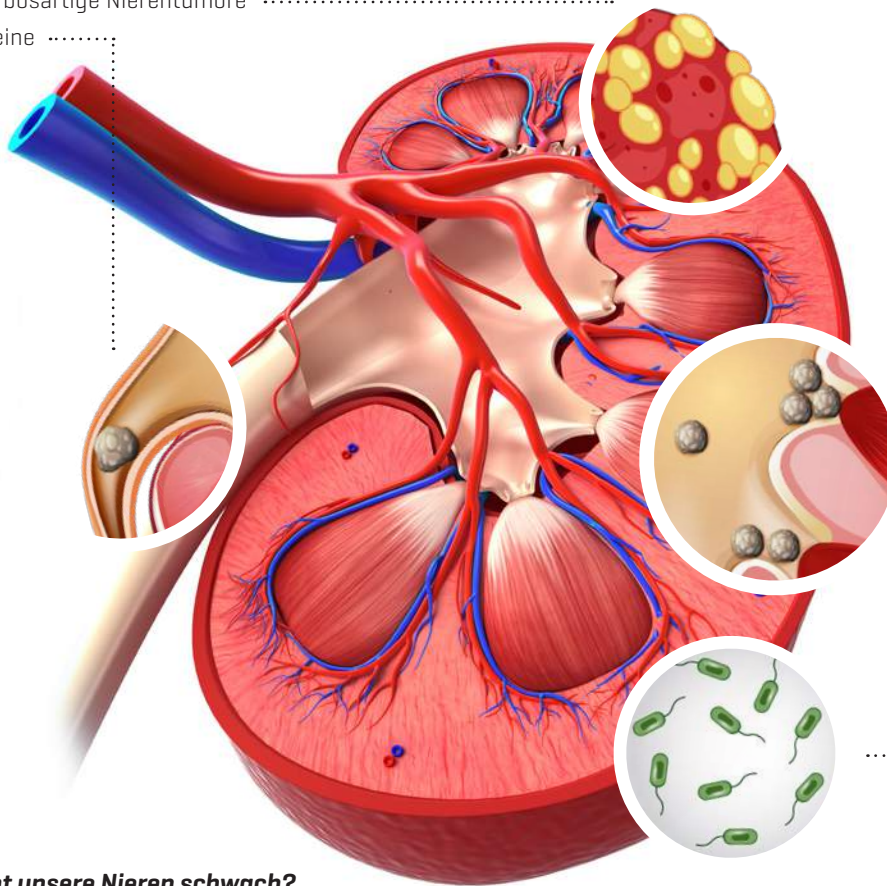
Erste Anzeichen für ein Nierenleiden können sein: plötzlicher Bluthochdruck, Kopfschmerzen, schäumender oder blutiger Urin, vermehrter oder verminderter Harndrang oder dumpfe Rückenschmerzen. Eine weit fortgeschrittene Erkrankung kann sich durch Juckreiz, Wassereinlagerungen, starke Müdigkeit und Kraftlosigkeit, auffallende Blässe,



Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen äußern. Im Endstadium kommt es zur Schädigung aller Organsysteme. Atemnot, Krämpfe und Koma können die Folgen sein. Wird ein Nierenversagen nicht behandelt, führt die Krankheit zum Tode.

Häufige Nierenerkrankungen

- » Niereninsuffizienz: Unterfunktion an einer oder beiden Nieren
- » Bakterielle Infektionen, z. B. Nierenbeckenentzündung
- » Gut- und bösartige Nierentumore
- » Nierensteine
- » Zysten



Was macht unsere Nieren schwach?

Nierenleiden sind auf vielfältige Ursachen zurückzuführen. Neben genetisch bedingten Faktoren – z. B. oft bei Zysten der Fall – sind sie in erster Linie die Folge chronischer Vorerkrankungen. Außerdem spielt der individuelle Lebenswandel eine bedeutende Rolle. Folgende Risikofaktoren begünstigen das Entstehen von Nierenschwäche:

- | | |
|-------------------------|---|
| » Diabetes mellitus | » Medikamente, insbesondere Schmerzmittel [z. B. Ibuprofen, Diclofenac] |
| » Bluthochdruck | » Arteriosklerose |
| » Herzschwäche | » Übergewicht |
| » Krebs | » Erhöhte Blutfette |
| » Autoimmunerkrankungen | » Rauchen |



DR. MATTHIAS JANNECK

ist Leiter der Sektion Nephrologie des Albertinen-Krankenhauses in Hamburg. Der Begriff Nephrologie bezeichnet das medizinische Fachgebiet für Nierenerkrankungen und geht auf das griechische Wort „nephros“ [die Niere] zurück.

VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN!

Nierenerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme: Alle diese Krankheiten können effektiv bekämpft werden, wenn man sie frühzeitig erkennt. Um alle Risiken zu minimieren, können gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren alle drei Jahre einen Gesundheits-Check-up beim Arzt machen. Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren haben Anspruch auf einen einmaligen Check-up. Mehr Informationen gibt es unter heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up



Rund 95.000 Patienten in Deutschland benötigen regelmäßig eine Dialysebehandlung.

Etwa neun Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer chronischen Nierenerkrankung.

STÖRUNGEN FRÜH ERKENNEN UND BEHANDELN

Eine Nierenstörung kann bereits durch eine Messung der Eiweißausscheidung im Urin und durch einen Bluttest festgestellt werden. „Auffälligkeiten wie erhöhte Nierenwerte sollten immer von einem Nierenfacharzt überprüft werden. Oft werden zum Beispiel erhöhte Kreatininwerte verharmlost und ignoriert“, mahnt Dr. Matthias Janneck. „Doch auch eine geringe Erhöhung des Kreatininwertes kann auf einen starken Schaden der Nieren hindeuten!“ In der Nephrologie, der medizinischen Fachabteilung für Nierenerkrankungen, werden zum Beispiel mithilfe einer Nierenbiopsie die Art sowie das Stadium der Erkrankung festgestellt. Um Nierengewebe zu retten, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. Rückgängig machen lassen sich Nierenschäden meist nicht, jedoch können das Fortschreiten der Erkrankung gebremst und schwerwiegende Organschäden oft hinausgezögert werden.

„Im Vordergrund steht die Behandlung der Grunderkrankungen, beispielsweise die ideale Einstellung von Blutzucker, Blutfetten und Blutdruck.“

Denn ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren, kranke Nieren wiederum erhöhen den Blutdruck – ein Teufelskreis, den man therapeutisch durchbrechen muss“, sagt der Nierenspezialist. „Neben speziellen Blutdrucksenkern haben uns in den letzten Jahren auch neue Medikamente aus der Diabetologie Hoffnung gemacht.“ In späteren Stadien der Erkrankung muss eine Übersäuerung des Blutes konsequent verhindert werden. Um eine lebensbedrohliche Vergiftung des Organismus zu unterbinden, ist nach Scheitern aller anderen Maßnahmen eine regelmäßige Dialyse – die Blutwäsche – notwendig. Einzige Alternative dazu bietet eine Nierentransplantation, Spenderorgane sind jedoch knapp und das Prozedere ist an strenge Vorgaben geknüpft.





SO SCHÜTZEN WIR UNSERE NIEREN

Damit es gar nicht erst so weit kommt, gilt für „vorbelastete“ genau wie für kerngesunde Menschen: Vorsorge und regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Hausarzt sind das A und O, um Nieren gesund zu halten. Dr. Janneck rät: „Vor allem ältere Menschen, Patienten mit Diabetes und Bluthochdruck sollten regelmäßig auf Auffälligkeiten im Urin, im Blut und auf neue Symptome wie Wasseransammlungen in den Beinen oder verschlechterten Blutdruck untersucht werden.“ Doch insbesondere genetische Nierenleiden treffen oft auch junge Menschen. „Häufig sehen wir gerade diese Patienten sehr spät mit einem weit fortgeschrittenen Nierenschaden. Manchmal gab es im Vorfeld Hinweise wie Blut im Urin, denen aber nicht konsequent genug nachgegangen wurde“, sagt der Experte. Deswegen sollten gerade junge und vermeintlich gesunde Menschen ihren Blutdruck und Blutzuckerwert kennen, Urinauffälligkeiten sofort urologisch abklären und bei ständiger Medikamenteneinnahme regelmäßig ihre Nierenfunktion überprüfen lassen.



„Leider wird die Bedeutung von Nierenerkrankungen noch immer unterschätzt. Die Prävention muss viel stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung rücken.“

Die beste Prävention: alle drei Jahre den Gesundheits-Check-up mit großem Blutbild ab 35 wahrnehmen und den häufigsten Ursachen wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht entgegenwirken. Bereits 30 Minuten Bewegung am Tag fördert die Durchblutung, verbessert den Stoffwechsel und senkt den Blutdruck. Um die Nieren zu schützen, sollten die täglichen Mahlzeiten wenig Zucker, tierische Eiweiße und Salz enthalten, dafür viel Obst und Gemüse sowie einmal die Woche Fisch. Zwei Liter Wasser oder Tee am Tag genügen, um die Nieren ordentlich durchzuspülen und die reinigenden Kräfte des Filterorgans zu aktivieren.

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR FAKE-ANRUFEN

Leider kommt es immer mal wieder vor, dass Betrüger per Telefon ihr Unwesen treiben. Einzelne Versicherte berichteten uns, dass ein Anrufer sich ihnen gegenüber als Mitarbeiter der Heimat Krankenkasse ausgegeben hätte und gegen Mitteilung persönlicher Daten bestimmte (Geld-)Leistungen versprochen habe.

WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH WOMÖGLICH NICHT DIE HEIMAT KRANKENKASSE, SONDERN EINEN BETRÜGER AM TELEFON HABE?

- » Wenn Mitarbeiter der Heimat Krankenkasse Sie anrufen, fragen sie in der Regel keine persönlichen Daten ab. Anders ist es, wenn Sie uns kontaktieren! Da Sie sich aus Datenschutzgründen authentifizieren müssen, kann es sein, dass wir Sie zum Beispiel nach Ihrer Krankenversicherungsnummer, Ihrem Geburtsdatum, der Anschrift Ihres Arbeitgebers oder den letzten Ziffern Ihrer Bankverbindung oder Kartenkennnummer fragen.
- » Sie werden von uns nicht aufgefordert, Ihre vollständige Bankverbindung am Telefon zu nennen. Änderungen Ihrer Adresse oder Bankverbindung übermitteln Sie am besten über unsere **ServiceApp** oder **per Brief**.
- » Wird Ihnen am Telefon eine hohe Erstattungssumme versprochen, obwohl Sie gar keinen Antrag auf eine bestimmte Geldleistung gestellt haben, ist Vorsicht geboten.

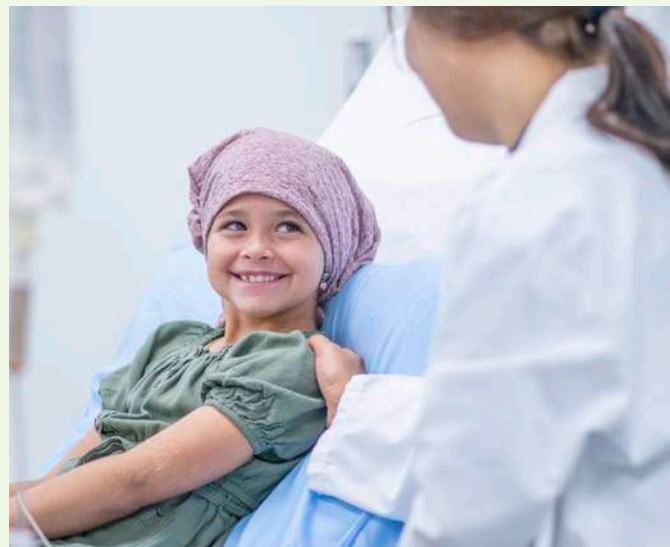
DAS KÖNNEN SIE BEI UNSICHERHEIT TUN:

- » Wenn der Anrufer nur von „Krankenkasse“ spricht, den Namen „**Heimat Krankenkasse**“ aber bisher nicht verwendet hat, fragen Sie nach („Von welcher Institution rufen Sie an?“).
- » Fragen Sie nach dem Namen des Anrufers und notieren Sie diesen.
- » Notieren Sie sich die Nummer auf dem Telefondisplay oder erfragen Sie die Rufnummer des Anrufers.
- » Im Zweifelsfall beenden Sie das Telefonat und rufen uns unter unserer **Service-Nummer 0800 1060100** zurück. Gemeinsam können wir schnell aufklären, ob es sich tatsächlich um einen Anruf einer unserer Mitarbeiter gehandelt hat.

INFORM – ZWEITE CHANCE FÜR KREBSKRANKE KINDER

Kinder, die an Krebs erkranken, haben dank des medizinischen Fortschritts heute gute Chancen auf Heilung. In seltenen Fällen kann es aber leider auch zu einem Rückfall kommen. Ursprünglich wirksame Therapien versagen dann jedoch häufig.

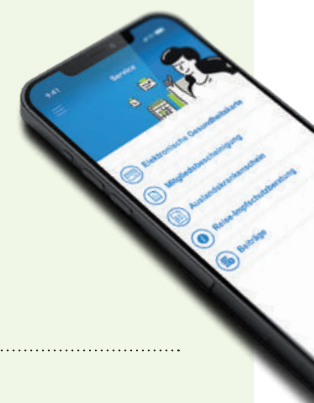
Das Programm **INFORM** bietet neue Behandlungsoptionen: Mithilfe molekularer Diagnoseverfahren werden die veränderten Erbinformationen des Tumors zum Zeitpunkt des Rückfalls genau analysiert. Auf dieser Basis können zielgerichtete, sogenannte „intelligente“ Medikamente gegen den individuellen Tumor eingesetzt werden. So könnten die Heilungsraten bei den kleinen Patienten weiter verbessert werden. Die Heimat Krankenkasse übernimmt bei entsprechender Indikation die Kosten für ihre Versicherten. Wer für die Teilnahme an **INFORM** infrage kommt, entscheidet der behandelnde Kinderonkologe aus einem kideronkologischen Zentrum der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie (GPOH). Weitere Informationen zu **INFORM** finden Sie unter dkfz.de/de/inform/ueber-inform.html



NEUER ARBEITGEBER? KEINE MITGLIEDSBESCHEINIGUNG NÖTIG!

Sie treten einen neuen Job an? In der Regel genügt es, wenn Sie Ihrem neuen Arbeitgeber mitteilen, dass Sie bei der Heimat Krankenkasse versichert sind. Wir bestätigen Ihre Mitgliedschaft dann nach Anmeldung durch Ihren Arbeitgeber auf elektronischem Wege. Das heißt: Sie müssen keine Mitgliedsbescheinigung in Papierform mehr bei uns anfragen.

Ihr Arbeitgeber besteht doch auf Vorlage einer Bescheinigung? Über unsere ServiceApp können Sie jederzeit eine persönliche Mitgliedsbescheinigung anfordern. Diese wird Ihnen zeitnah digital bereitgestellt. Bitte achten Sie darauf, dass Sie den elektronischen Briefempfang in Ihrer ServiceApp aktiviert haben. Weitere Vorteile und Infos zu unserer ServiceApp finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/serviceapp**



VERGÜTUNG DER VORSTÄNDE

Im Sinne einer bestmöglichen Transparenz veröffentlichen wir jährlich die Höhe der Vorstandsvergütung (gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV). In der Tabelle finden Sie die Vergütung des Vorstands der Heimat Krankenkasse sowie der Vorstände des BKK-Landesverbands NORDWEST und des GKV-Spitzenverbands im Jahr 2022.

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Funktion*	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthörung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Heimat Krankenkasse									
Vorstand	180.144 €	26.000 €	5.500 €	-	3.984 €	-	-	-	215.628 €
BKK-Landesverband NORDWEST									
Vorstand	187.575 €	-	10.000 €	-	2.874,72 €	-	-	1. Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2. + 3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	200.449,72 €
GKV-Spitzenverband									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	-	49.166 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166 €
stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	-	71.807 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807 €
Mitglied des Vorstandes	250.000 €	-	30.118 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118 €

* Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende[r], Mitglied des Vorstandes

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

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

„ES IST WICHTIG, **DEN RUHESTAND MIT SINN ZU FÜLLEN**“

Ein Gefühl der Leere, Langeweile, die Angst vor dem Bedeutungsverlust: Der Übergang in den Ruhestand kann Menschen in tiefe Krisen stürzen. Die Demografieberaterin und Trainerin Ingrid Mayer-Dörfler erklärt, wie ein reibungsloser Eintritt in die Rente gelingt.



Frau Mayer-Dörfler, was versteht man unter dem Empty-Desk-Syndrom?

Das Empty-Desk-Syndrom beschreibt eine emotionale Krise, die viele Menschen durchmachen, wenn sie aus dem Berufsleben ausscheiden. Es betrifft hauptsächlich Menschen, die ihre berufliche Identität stark mit ihrem Selbstwertgefühl verknüpfen und Schwierigkeiten haben, ihre neue Rolle als Ruheständler zu akzeptieren.

Warum tun sie sich so schwer mit der neuen Rolle?

Die Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Sie gibt den Tagen Struktur, einen Sinn und ein Ziel – und plötzlich fehlen diese Dinge. Zudem ist die berufliche Identität oft eng mit sozialen Kontakten und einer gewissen Anerkennung verbunden, die nun verloren gehen können.

Leichte Anpassungsprobleme an die neue Lebensphase sind sicher normal.

Wann wird es problematisch?

Wenn es zu länger anhaltenden psychischen Problemen kommt. Dazu zählen zum Beispiel Gefühle der Leere und Hilflosigkeit, mangelnde soziale Kontakte, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen. Auch Konflikte mit dem Partner, Familie und Freunden kommen häufig vor, weil Beziehungen neu aufgestellt werden müssen.

Haben Sie Tipps, wie man diesen Problemen vorbeugen kann?

Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Es ist wichtig, sich schon vor Beginn des Ruhestands wichtige Fragen zu stellen: Wer bin ich ohne meinen Beruf und was macht mich aus? Woran habe ich Freude? Wie steht es um mein soziales Netz? Es geht darum, die neue Rolle anzunehmen und Aktivitäten zu finden, die dem Alltag einen Sinn verleihen.

Was für Aktivitäten können das sein?

Es gibt viele Möglichkeiten, den Ruhestand aktiv zu gestalten – vorausgesetzt, man ist

körperlich und geistig fit genug. Wer im Berufsleben gerne Verantwortung übernommen hat, kann ein Ehrenamt ausüben. Neugierige Menschen können ein Studium aufnehmen oder eine neue Sprache lernen. Manche verbringen viel Zeit mit Familie und Freunden oder finden die Erfüllung in neuen Hobbys, Reisen oder Sport. Auch in Teilzeit weiterzuarbeiten und Geld hinzuzuverdienen, kann eine Option sein. Im Kern geht es darum, eine Übergangskompetenz zu entwickeln.

Was ist damit gemeint?

Wer das eigene Leben aus gewisser Distanz betrachtet, sieht, wie viele Übergänge er oder sie bereits gemeistert hat. Diese Auseinandersetzung mit der Vergangenheit ermöglicht neue Perspektiven, zum Beispiel das Wiedererleben alter Träume oder die Entdeckung neuer Ziele.

Was können Angehörige und Freunde tun, um Betroffene zu unterstützen?

Es ist wichtig, Geduld und Verständnis zu zeigen und anzuerkennen, wie herausfordernd der Eintritt in den Ruhestand sein kann. Man sollte aktiv zuhören und offen über Gedanken und Gefühle sprechen. Vielleicht entstehen aus diesen Gesprächen sogar neue Ziele und Pläne für den Ruhestand. Darüber hinaus kann es helfen, die Betroffenen zu gemeinsamen Aktivitäten zu ermutigen, damit sie soziale Kontakte knüpfen und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Und wenn das alles nicht hilft?

Wer über mehrere Monate hinweg mit den Veränderungen nicht zurechtkommt, riskiert Depressionen und Angstzustände. In solchen Fällen ist es wichtig, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hilfe findet man zum Beispiel bei Psychologen, Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen und spezialisierten Beratungsstellen. Auch hier können Angehörige und Freunde helfen, indem sie Betroffene zum ersten Schritt motivieren und ihnen während des Behandlungsprozesses zur Seite stehen.



INGRID MAYER-DÖRFLER

arbeitet seit 25 Jahren als selbstständige Trainerin und zertifizierte Demografieberaterin. Sie coacht und berät Unternehmen und Privatpersonen zum Thema Ruhestand.

WIR BRINGEN SIE IN BEWEGUNG!

Abwechslungsreich und erholsam: In der „Aktivwoche“ kommt bestimmt keine Langeweile auf! Unser siebentägiges Präventionsprogramm findet in ausgewählten Kurorten in ganz Deutschland statt und bringt alle Menschen in Bewegung – ob zu Fuß, auf dem Rad, auf der Turnmatte oder im Wasser. Weitere Infos zu den Angeboten und Buchungsmöglichkeiten gibt es auf heimat-krankenkasse.de/aktivwoche

... UND DAS BABY KANN KOMMEN!

Die Programme „**Hallo Baby**“ in der Schwangerschaft und „**BKK Starke Kids**“ in der Kindheit sorgen für eine optimale Gesundheitsvorsorge Ihrer Kleinen. Mit der neuen „**U0**“ werden beide Programme verknüpft: Eltern können sich dadurch schon vor der Geburt kinderärztlich beraten lassen.

HALLO BABY

Die Heimat Krankenkasse möchte Sie durch eine möglichst unbeschwerte Schwangerschaft begleiten. Mit dem Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ helfen wir Ihnen dabei, Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen:

Toxoplasmose: Infiziert sich die werdende Mutter mit Toxoplasmose-Erregern (z. B. über Katzenkot oder rohes Fleisch), kann dies ernste gesundheitliche Folgen für das Ungeborene haben. Das „Hallo Baby“-Programm bietet im ersten Schwangerschaftsdrittel zwei Toxoplasmose-Tests (Blutuntersuchung der Mutter).

Bakterielle Scheidenbesiedelung: Zwischen der 13. und 20. Schwangerschaftswoche kann in Ihrer gynäkologischen Praxis ein Abstrich auf eventuell schädliche Bakterien mikroskopisch untersucht werden.

B-Streptokokken: Zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche können Sie sich per Abstrich auf Bakterien der Streptokokkengruppe B testen lassen. Für die Mutter sind diese unbedenklich, können aber für das Neugeborene gefährlich werden. Eine Antibiotikagabe während der Geburt kann dies wirkungsvoll verhindern.

SO GEHT'S:

Nimmt Ihre Gynäkologin / Ihr Gynäkologe am **Programm „Hallo Baby“** teil, werden Sie umfassend zu den genannten Themen beraten und die Tests für Sie kostenlos durchgeführt: heimat-krankenkasse.de/hallo-baby. Ohne Teilnahme am Programm „Hallo Baby“ können wir Ihnen diese und andere Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft mit **bis zu 100 Euro** über unser Gesundheitskonto bezuschussen: heimat-krankenkasse.de/gesundheitskonto





NEU: „U0“-ELTERNBERATUNG

Im Rahmen des Programms „Hallo Baby“ wird Ihre gynäkologische Praxis Sie womöglich auf die neue Elternberatung „U0“ hinweisen: Das Angebot der „U0“ startet in der 28. Schwangerschaftswoche und hilft werdenden Eltern dabei, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes in Ruhe vorzubereiten. In einem Beratungstermin in einer Kinderarztpraxis können Sie Ihre Fragen zu den Themen Impfen, Vitamin D- und K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten entspannt im Vorfeld klären.



SO GEHT'S:

Das **Angebot „U0“** befindet sich noch im Aufbau, das heißt, es schließen sich nach und nach immer mehr Kinderarztpraxen an.

Unter **kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html** können Sie schauen, ob in Ihrer Nähe bereits eine Praxis dabei ist.



BKK STARKE KIDS

Ist das Baby auf der Welt, folgen die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 und später die J1. Über das Programm „BKK Starke Kids“ können Kinder, die bei der Heimat Krankenkasse versichert sind, auch die U10 und U11 nutzen. Damit schließen Eltern die zeitliche Lücke in der ärztlichen Gesundheitsvorsorge, die sonst während der Grundschulzeit entsteht. Jugendliche profitieren von einem weiteren Check-up (J2) im Alter von 16 bis 17 Jahren.

Während der Vorsorgeuntersuchungen nimmt der Kinder- oder Jugendarzt eine körperliche Untersuchung vor und bietet Raum für individuelle Fragen sowie Tipps für eine gesunde Lebensweise. Mit der „U0“ wird das Angebot um die Elternberatung vor der Geburt erweitert.



SO GEHT'S:

In teilnehmenden Kinderarztpraxen erhalten Sie die genannten zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen kostenlos. Andernfalls erstatten wir Ihnen die Kosten für die U10, U11 und J1 mit jeweils **bis zu 50 Euro**.

Weitere Infos unter

heimat-krankenkasse.de/bkk-starke-kids

KLEINER SCHLUCK, GROSSE WIRKUNG: SAFT-SHOTS

Klein, bunt – und gesund? Saft-Shots füllen die Kühlregale im Supermarkt. Die Vitaminwunder sollen unser Immunsystem stärken und uns mit Energie versorgen. Doch halten die kleinen Fläschchen, was sie versprechen?

Eine geballte Portion Vitamine gefällig? Saft-Shots bündeln jede Menge Obst oder Gemüse, häufig auch Gewürze wie Ingwer oder Kurkuma in hoher Konzentration. Als Klassiker unter den kleinen Kraftpaketen gilt der Ingwer-Shot – seine Scharfstoffe wirken entzündungshemmend, verbessern die Durchblutung und regen die Verdauung an. Eine Studie der Stiftung Warentest zeigt allerdings: Ingwer-Shots aus dem Supermarkt sind teuer, produzieren Abfall, enthalten oft sehr

viel Zucker und kaum Vitamin C. Darüber hinaus wird der Saft häufig erhitzt, um ihn länger haltbar zu machen. Dadurch gehen wertvolle Vitamine verloren. Die Stiftung Warentest empfiehlt stattdessen, sich das Trendgetränk nach individuellen Wünschen selbst zuzubereiten. Auswahlmöglichkeiten gibt es viele: Längst finden sich neben Ingwer auch Ableger in anderen Geschmacksvariationen – dazu zählen Obst- und Gemüsesorten wie:



KAROTTEN

Gut für die Augen: Das orange Gemüse besitzt einen außergewöhnlich hohen Betacarotin-Anteil, der unsere Sehkraft stärkt und das Herz gesund hält. Die Vielfalt an Nährstoffen in Karotten verringert zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



ROTE BETE

Sie steckt voller Mineralstoffe wie Eisen und Vitamine wie Folsäure: Rote Bete schützt Herz- sowie Blutgefäße und hilft, den Blutdruck zu senken. Dank ihres hohen Nitratgehalts fördert sie außerdem die Durchblutung im Gehirn und erhöht so die Leistungsfähigkeit.



GRANATAPFEL

Der Paradiesvogel unter den Äpfeln hat seinen Weg aus dem Orient zu uns gefunden: Er trägt viele Antioxidantien in sich, die Zellschäden vorbeugen, senkt den Cholesterinspiegel und unterstützt mit viel Kalium unter anderem Herz, Muskeln und Nerven.

SELBST MACHEN, SELBST GENIESSEN

Selbst gemachte Saft-Shots sind nicht nur günstiger, sondern auch nährstoffreicher. Ob Ingwer, Apfel oder Möhre: Den Mix können Sie selbst variieren – und genießen den Shot am besten kalt gepresst morgens zum Frühstück. Auf nüchternen Magen gelangen die Inhaltsstoffe besonders schnell in Blut und Darm, können besonders bei Ingwer allerdings zu Reizungen der Magenschleimhaut führen. Wer damit Probleme hat, nimmt den Vitamin-Booster besser nach dem Essen zu sich – und gönnt sich damit einen echten Energie-Kick für den Tag!



FRISCHER ROTE-BETE-SHOT

ZUTATEN FÜR 4 SHOTS

- 500 g Rote Bete
- 90 ml Zitronensaft
- 50 g Ingwer
- 100 ml Wasser

1. Rote Bete und Ingwer waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zutaten in einen Mixer füllen und Zitronensaft sowie Wasser unterrühren. Alles fein pürieren.

Tipps: Ein Shot sollte etwa 60 ml umfassen. Den Rest kühl lagern und aufgeteilt binnen fünf Tagen trinken.

Als schnelle Alternative zu Ingwer eignet sich auch Ingwerpulver. Es sollte allerdings keine Zusatzstoffe enthalten. Dann entfaltet das Pulver seine Wirkung ebenso wie frischer Ingwer – schmeckt dabei aber etwas milder.



MÖHREN-INGWER-SHOT MIT ORANGE

ZUTATEN FÜR 5 SHOTS

- 50 g Ingwer
- 1 Möhre
- 1 Zitrone
- 2 Orangen

1. Möhre und Ingwer waschen. Beides schälen, jeweils klein schneiden und in einen Mixer geben.
2. Die Zitrone und Orangen über dem Mixer gut auspressen. Alle Zutaten im Mixer auf höchster Stufe fein pürieren.

ALLERGIEN AUF DEM VORMARSCH

Die Nase kribbelt, die Haut juckt: Bei Allergien schlägt das Immunsystem Alarm und der Körper reagiert überempfindlich auf Stoffe wie Pollen, Hausstaub oder Nahrungsmittel. Mehr als 23 Millionen Deutsche klagen über Allergien – Tendenz steigend. Veränderte Lebens- sowie Essgewohnheiten, Luftschadstoffe und andere Umwelteinflüsse sind dafür mitverantwortlich.



Allergien?

Keine Frage des Alters!

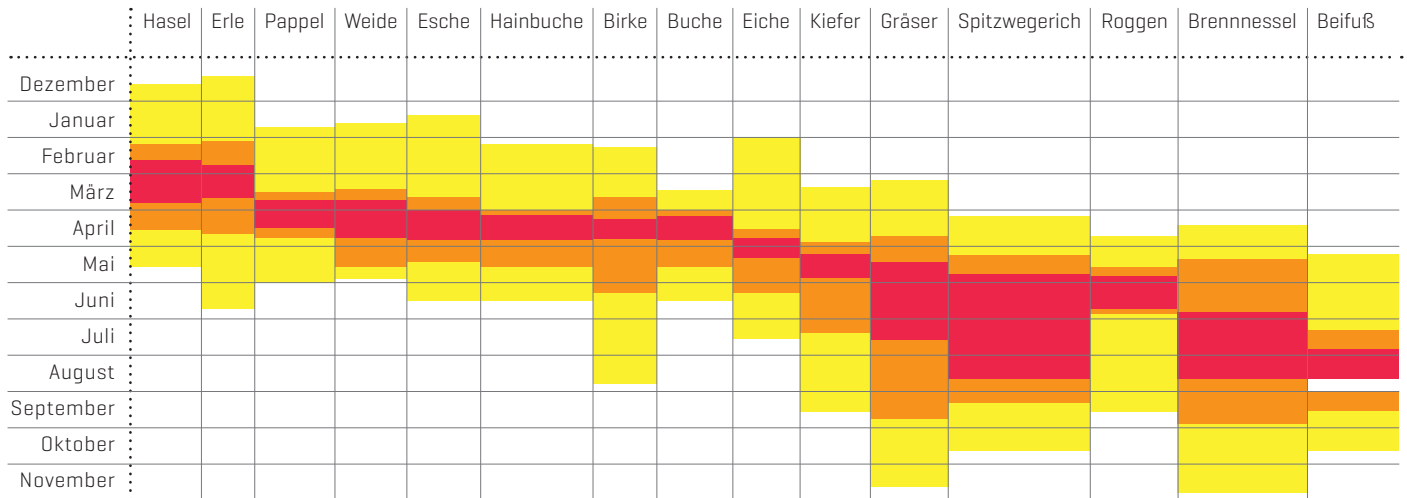
Bei jedem vierten Kind oder Erwachsenen

wird mindestens einmal im Leben eine Allergie festgestellt. Das Alter spielt keine Rolle: Auch unter Senioren wächst die Zahl der allergischen Reaktionen, insbesondere bei Pollenflug. Gründe könnten ein verändertes Immunsystem oder Luftverschmutzung sein.

Quellen: Robert-Koch-Institut (RKI), Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten (BDI)

WANN BLÜHT WAS?

Pollen fliegen zu jeder Jahreszeit durch die Luft. Wann sie besonders stark vertreten sind, zeigt der **Pollenkalender 2023**:



Legende

Hauptblüte ■ Vor- und Nachblüte ■ mögliches Vorkommen ■

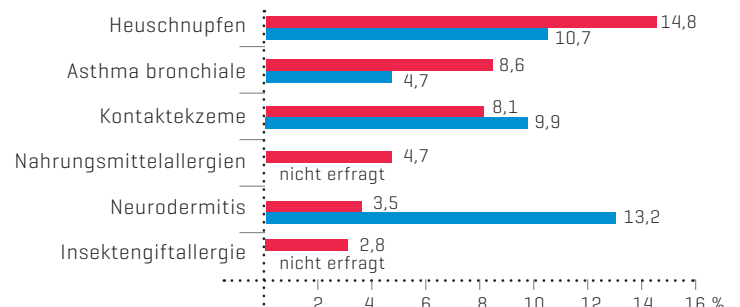
Quelle: Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Hatschi!

Heuschnupfen ist die am häufigsten diagnostizierte Allergie, an der rund **15 Prozent** der Erwachsenen in Deutschland im Laufe ihres Lebens leiden. Frauen sind mit 16,5 Prozent öfter betroffen als Männer [13 Prozent].

Legende Erwachsene ■ Kinder und Jugendliche ■

Quellen: Allergieinformationsdienst, RKI



LÖSUNG
IN DER
NÄCHSTEN
AUSGABE

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!

Oberarm-muskel	↙	eine Zahl	↘	Übervor- teilung im Preis	↙	Stadt am Harz (Nieder- sachsen)	↘	veraltet: Adliger	↙	Wiederein- gliederung Kranker (Kurzwort)	↘	Befehl; Auftrag	↙	dumme oder lustige Einfälle	↘	Körper- teil zw. Kopf und Rumpf	↙	Sitz- möbel- stück
↘	11					mager, sehr dünn	↘		12			vertiefte Linie in der Haut	10					
Infek- tions- krank- heit		persönl. Fürwort (zweite Person)		heilender Pflanzen- aufguss	↘		5	Gieß- gefäß mit Henkel	↘	Gurken- kraut, Heil- pflanze						Fracht von Flug- zeugen, Schiffen		Lobrede
↘						Abk. für Landes- kriminal- amt	↘			Hab-, Raff- sucht		Verbren- nungs- rück- stand					2	
feine Haut- öffnung	Himmels- richtung		Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)	Rom in der Landes- sprache	↘		9	ein Farbton	↘		8			Uni- versum				
↘		4		Kfz- Zeichen Offen- bach	↘	Vorsilbe: gegen (griech.)				chem. Zeichen für Kobalt	Anrede und Titel in Groß- britannien					begin- nend mit		
Vergel- tung für Unrecht		außer- dem, des Weiteren		6				Winkel des Boxings	1				Witz, Scherz (engl.)				7	
↘						Vor- silbe: Nerven- (griech.)						Tochter des Tantalus		3				

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Heimat Krankenkasse,
Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld,
Telefon: 0521 92395-0,
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;
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward,
Heimat Krankenkasse
Bildquellen: iStock (S. 2, 4, 11, 12–13, 14, 18–19);
Shutterstock (S. 3, 12, 16); freepik.com (S. 3, 4, 10–11, 20–21, 22);
Kai Senf (S. 1, 2, 6–9); Heimat Krankenkasse (S. 2);
Albertinen-Krankenhaus, Hamburg (S. 11);
Ingrid Mayer-Dörfler (S. 17)

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





Mittendrin im Leben – starte eine
abwechslungsreiche Ausbildung
bei der Heimat Krankenkasse!

