

# Fitmacher

## PLÖTZLICHER SCHMERZ

Was passiert bei einem  
Bandscheibenvorfall?

## INNERER RUHEPOL

Wie wir bei Stress  
unsere Psyche stärken

**UNSERE  
EXPERTIN:**

**NINA  
WITT**

## SAURE SACHE

Fermentierte Lebensmittel  
für einen gesunden Darm

## SCHLÜSSEL ZUR BEWEGLICHKEIT

Dehnen und Faszientraining  
machen flexibel

[www.fitmacher.de](http://www.fitmacher.de)



## Tschüss Wartezimmer, hallo Online-Arzt



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser Leben und unser Alltag werden immer digitaler. Das ist manchmal herausfordernd, bietet uns aber zugleich völlig neue Möglichkeiten. Mit unserem Angebot „TeleClinic“ könnten Sie zum Beispiel – natürlich nur, wenn Sie möchten – Ihren nächsten Arztbesuch bequem von zu Hause aus per Videosprechstunde abhalten. Sicherlich eignen sich nicht alle Beschwerden dafür, sie aus der Ferne diagnostizieren und behandeln zu lassen. Und in den meisten Fällen sind wir bestimmt alle froh, uns in der vertrauten Arztpraxis in guten Händen zu wissen. Aber wie oft trifft uns ein kleiner Magen-Darm-Infekt oder ein plötzlicher Hautausschlag und wir wären dankbar für ein kurzes Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin – ohne lange Wartezeiten und mühsame Wege in die Praxis? Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 16 bis 17.

Eine ganz andere Frage: Wie steht es eigentlich um Ihre Beweglichkeit? Diese ist nicht zwingend abhängig vom Alter. Unser überwiegend sitzender Lebensstil kann auch schon in jüngeren Jahren zu Verspannungen, muskulären Dysbalancen und mangelnder Beweglichkeit führen. Wir möchten Sie einladen, Ihren Bewegungsapparat wieder zu aktivieren und sich von Kopf bis Fuß den wohltuenden Effekten von Dehnung, Faszientraining und Co. hinzugeben. Wie das funktioniert, erfahren Sie in unserer Reportage ab Seite 6 sowie unserem ergänzenden Übungsvideo.

Einen aktiven Sommer wünscht Ihnen

Ihr

*Klemens Kläsener*

Klemens Kläsener  
Vorstand

## 6



### REPORTAGE

Beweglichkeit –  
flexibel bleiben bis ins hohe Alter

## 10



### RÜCKENGESUNDHEIT

Wie wir Bandscheibenvorfälle  
erkennen und ihnen vorbeugen

## HEIMAT NEWS

– Ausgezeichnetes Leistungsangebot **12**  
 – Neues Recht: Ehegattennotvertretung

– Unterstützung bei seltenen Erkrankungen **13**  
 – Babybonus sichern

## SOMMERSAISON

Gesund ins kalte Wasser – Tipps gegen **14**  
 Infektionen im Schwimmbad

## AUS DER HEIMAT

TeleClinic – Zeit sparen **16**  
 mit ärztlichen Online-Sprechstunden

## 18



## SEELISCHE BELASTUNGEN

Bas Kast über Stimmungstiefs  
 und den Weg zurück zu innerer Stärke

## 20



## ERNÄHRUNG

Sauer im Glas:  
 fermentierte Lebensmittel

## 22



## ZAHLEN &amp; FAKTEN

Organspende  
 rettet Leben

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. Kennen Sie zum Beispiel die Mallorca-Akne? Erfahren Sie online, was die beliebteste Insel der Deutschen damit zu tun hat – und wie wir unsere Haut zum Sommerstart richtig pflegen. Darüber hinaus befasst sich der neue Fitmacher-Podcast mit dem Thema Stressregulation. Was Stress für unseren Körper bedeutet und weitere relevante Gesundheitsfragen beleuchten wir online. Viel Spaß beim Stöbern!

[www.fitmacher.de](http://www.fitmacher.de)



# GESUND SCHLAFEN –

## OHNE LICHT!

Wir schlafen, um uns zu erholen.  
Wir schlafen, um Eindrücke des  
Tages zu verarbeiten. Wir schlafen,  
um unsere Abwehrkräfte zu stärken.  
Wie aber schlafen wir gesund?



Forscher der Northwestern University in Chicago kommen zu dem Ergebnis: Nur wer in völliger Dunkelheit schläft, profitiert von der ganzen Bandbreite an gesundheitlichen Effekten für Körper und Geist. Bis zu 40 Prozent aller Menschen aber schlafen bei eingeschalteten Lichtquellen. Dabei beeinträchtigt bereits Dämmerlicht die eigene Herzgesundheit und den Zuckerstoffwechsel während des Schlafens. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der zirkadiane Rhythmus – unsere innere Uhr – durch die Helligkeit aus dem Takt gerät, das Nervensystem dadurch keine Ruhe findet und der Körper nicht komplett herunterfahren kann. Also: Machen Sie nachts das Licht aus, lassen Sie Rollläden herunter und ziehen Sie Vorhänge zu. Wenn Sie dann keine Umrisse Ihrer Möbel mehr erkennen, ist Ihr Schlafzimmer dunkel genug.

## WUSSTEN SIE SCHON ...?

### *Unter fünf Stunden*

pro Nacht zu schlafen, macht auf Dauer krank. Vor allem Menschen ab 50 Jahren sind betroffen: Laut einer Studie tragen sie ein um bis zu 40 Prozent höheres Risiko, an chronischen Krankheiten zu leiden – darunter Diabetes, Demenz oder Krebs. Für ausreichende Erholung werden sieben bis acht Stunden Nachtruhe empfohlen.

Quelle: University College London [UCL]

### *30,5 Jahre*

alt sind Mütter in Deutschland durchschnittlich bei der Geburt ihres ersten Kindes. Der Wert ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen: Noch vor zehn Jahren lag er bei rund 29 Jahren. Mögliche Gründe für den Altersanstieg: Frauen möchten zuerst ihre beruflichen Ziele verfolgen, persönliche Wünsche verwirklichen – und verschieben damit auch ihren Kinderwunsch nach hinten.

Quelle: Statistisches Bundesamt



### *150 Minuten*

moderaten Sport pro Woche empfiehlt die WHO für Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren, etwa in Form von Radfahren oder Schwimmen. Dadurch sinkt auf Dauer das Herzinfarktrisiko, der Körper produziert mehr Abwehrstoffe und schüttet höhere Mengen an Glückshormonen aus.

Quelle: WHO

## BLUT SPENDEN, LEBEN RETTEN

Blutspender sind Lebensretter. Viele Menschen sind auf das Blut anderer angewiesen. Doch jahrzehntelang durften homosexuelle Männer nur unter bestimmten Bedingungen – zum Beispiel, wenn sie vier Monate keinen Sex hatten – ihr Blut spenden. Damit ist jetzt Schluss! Der Bundestag hat entschieden, dass die sexuelle Orientierung für eine Blutspende ab sofort keine Rolle mehr spielt. Auch die Altershöchstgrenze ändert sich: Bislang durften Erstspender nicht älter als 65 Jahre alt sein. Zukünftig sollen Ärzte individuell und unabhängig vom Alter entscheiden, ob sich eine Person für eine Blutspende eignet. Auf lange Sicht können so noch mehr Menschen anderen helfen – und auch ihre eigene Gesundheit fördern! Eine Blutspende beinhaltet eine Kontrolle wichtiger Blutwerte und kann sich positiv auf Bluthochdruck auswirken. Sie möchten mehr Informationen? Dann schauen Sie über den QR-Code auf unserem Youtube-Kanal vorbei:



## IMMER MEHR DIABETES

Die Zahlen sind alarmierend: Eine aktuelle Lancet-Studie prognostiziert, dass sich die weltweiten Typ-1-Diabetes-Fälle bis 2040 von rund 8,4 Millionen auf bis zu 17,4 Millionen verdoppeln könnten. Im Vergleich zum Diabetes Typ 2 – hier verlangsamt sich die Insulinproduktion im Laufe des Alters – stellt Typ 1 eine häufige Autoimmunreaktion im Kindesalter dar. Dabei produziert die Bauchspeicheldrüse nahezu kein Insulin mehr, dem Körper fehlt in der Folge ein wichtiges blutzuckersenkendes Hormon. In Deutschland leben über 422.000 Menschen mit dem Typ-1-Diabetes – immer mehr sind auch im Erwachsenenalter betroffen und erhalten mit über 20 Jahren die Diagnose. Wird die Zuckerkrankheit jedoch zu spät entdeckt, kann sie zu ernststen Folgeerkrankungen wie Nierenversagen führen und im schlimmsten Fall tödlich enden. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) mahnt deshalb, Deutschland müsse deutlich mehr in die Diabetesversorgung sowie -prävention investieren.



FACHBEGRIFF

ERKLÄRT

## WAS IST METABOLISMUS?

Metabolismus – besser bekannt als Stoffwechsel – bezeichnet alle chemischen Reaktionen unseres Körpers: Über die Nahrung aufgenommene Nährstoffe werden unter anderem mithilfe von Enzymen auf-, ab- und umgebaut. Diese Prozesse versorgen unseren Organismus mit ausreichend Energie und schleusen gleichzeitig Abbauprodukte sowie Schadstoffe aus dem Körper.

# PROBIER'S MAL MIT BEWEG- LICHKEIT

*Wer rastet, der rostet:  
Ohne Bewegung verlieren  
wir unsere Mobilität.  
Höchste Zeit, den eigenen  
Bewegungsapparat wieder  
zu aktivieren. Strecken,  
dehnen und den Körper  
entdecken – mit Spaß und  
Training gelangen wir  
zu einem gesünderen  
Lebensgefühl.*



Wir beugen uns nach vorn, um die Schnürsenkel zu binden. Greifen für den Kaffeebecher oben ins Regal. Wir sitzen, stehen auf, gehen von A nach B. Wie selbstverständlich führen wir im Alltag unzählige Aktionen durch. „Möglichst werden diese Bewegungen aber erst durch Muskeln, Faszien, Sehnen, Gelenke und Bänder“, erklärt Nina Witt. Als Gymnastiklehrerin in ihrem Gesundheitsstudio „aktiv am park“ weiß sie, wie alle Komponenten ineinandergreifen: „Sie halten uns stabil und machen uns flexibel!“ Wie Zahnräder einer Maschine, die regelmäßig geölt werden, verlangen auch unsere Muskeln, Faszien und Gelenke nach Pflege. Nur so bleiben sie geschmeidig und verrichten ihr Werk problemlos. Doch wie steht es um unsere Beweglichkeit?



## HÄNDE HINTER DEN RÜCKEN

Ob unser Bewegungsapparat intakt oder eingerostet ist, lässt sich mit einfachen Übungen herausfinden. „Dazu stellen wir uns aufrecht hin und beugen uns nach vorn Richtung Boden“, weist Nina Witt an. „Liegen die Hände flach auf dem Boden oder erreichen wir ihn mit den Fingerspitzen, sind wir gut beweglich.“ Ist bereits zwischen Knie und Schienbein Endstation, sind Wirbelsäulenmuskulatur und Beinrückseiten nicht ausreichend trainiert. „Die Hände sollten sich auch hinter unserem Rücken treffen können.“ So merken wir, ob unsere Schultern beweglich sind. Wenn diese Übungen zur Tortur werden, rät Nina Witt zu gezieltem Mobilitätstraining.



## UNTER SPANNUNG

Kurze Pause nach dem Beweglichkeitscheck. Zeit, um an einen Schwamm zu denken. Ist dieser frisch und durchtränkt, lässt er sich auseinanderziehen, drücken und einwandfrei benutzen. Liegt er ausgetrocknet herum, ist er hart und unbrauchbar. „Neben ausreichend Flüssigkeit am Tag und gesunder, zuckerarmer Ernährung sollten wir unsere Muskeln und Gewebestrukturen regelmäßig dehnen“, erklärt die Trainerin. Ansonsten ziehe sich das Gewebe zusammen und werde steif. Mögliche Folgen: Verspannungen, Zerrungen, schmerzende Glieder bis hin zu Arthrose und Blockaden. „Damit es nicht so weit kommt, sollten wir bis zu dreimal am Tag Dehnübungen machen.“ Trainingsmethoden gibt es viele: vom klassischen Dehnen (Stretching) über Pilates bis hin zum Yoga. Vor allem Stretching lässt sich in kurzen Einheiten von bis zu fünf Minuten unkompliziert in den Alltag integrieren. Vorsicht ist geboten, wenn bereits vorher Schmerzen vorliegen – dann ist es ratsam, vorab einen Arzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen.

## ACHTSAM DEHNEN

Dehnen setzt bestimmte Muskelpartien unter Zugspannung. „Wir ziehen sie auseinander, aber nur sanft bis zur Schmerzgrenze“, betont Nina Witt. Die Anspannung sollte spürbar sein und pro Übung mindestens 15 Sekunden gehalten werden. „So fühlen wir unseren Körper und merken, wo es unter Umständen hakt.“ Nur wenn wir uns regelmäßig dehnen, werden Muskeln und Bindegewebe dauerhaft elastischer – und zwar bis ins hohe Alter. Ein Ableger des Dehnens findet sich im Pilates, das vor allem die Körpermitte anspricht. Übungen lassen sich allein zu Hause oder im Freien nach lockerem Aufwärmen durchführen. Anfänger sollten besonders langsam starten, um Fehlstellungen und Überreizungen zu vermeiden.

### Hinterer Oberarm

Halten Sie im Stehen den linken Arm hoch, der Unterarm hängt hinter dem Kopf. Greifen Sie mit der rechten Hand nach dem linken Ellenbogen und ziehen Sie ihn leicht nach rechts. Mit der anderen Seite wiederholen. Die Übung trainiert Trizeps und Schulterpartien.



## SCHLANGENMENSCH ODER WIKINGER

Wie flexibel unser Körper von Natur aus ist, hängt von mehreren Faktoren ab:

- » **Geschlecht:** Frauen sind durch weicheres Gewebe in der Regel flexibler als Männer.
- » **Alter:** Mit der Zeit bauen sich Muskeln und Gewebe ab. Bereits ab dem 30. Lebensjahr lässt die Beweglichkeit nach, der Stoffwechsel wird langsamer.
- » **Faszien:** Bindegewebe ist individuell ausgeprägt – „Schlangensmenschen“ haben extrem elastisches Gewebe, sogenannte „Wikinger-Typen“ eher festes.
- » **Alltagsbewegungen:** Sport, langes Sitzen und einseitige Belastungen verändern die Mobilität.



### Vorbeuge im Sitzen

Setzen Sie sich mit einem oder beiden gestreckten Beinen hin. Führen Sie eine oder beide Hände Richtung Fußspitzen, ohne einen Buckel im Rücken zu verursachen. Gedeht werden Beinrückseiten, Gesäßmuskeln und unterer Rücken.

## FASZIEN TRAINING IST DIE LÖSUNG

Nach dem Muskel- folgt das Faszientraining, das unser Bindegewebe anspricht. Nina Witt erklärt: „Die Faszien sind elastisches Gewebe, das unsere Muskeln und Organe umhüllt und das wir nicht vergessen sollten!“ Um sie zu aktivieren, benötigt es einen festen Untergrund und am besten eine Trainingsmatte. „Faszienübungen sollten nur einmal täglich durchgeführt werden, um das Gewebe nicht zu stark zu belasten“, sagt die Gymnastiklehrerin und greift zur Faszienrolle. Die Rolle und andere Hilfsmittel werden häufig genutzt, um bestimmte Körperpartien zu massieren. „Zu wenig Bewegung lässt die Faszien mit Muskel- und Fettgewebe verkleben – gezieltes Training hilft, sie wieder davon zu lösen.“ Vernachlässigte Faszien können zu Schmerzen, Sehnenentzündungen oder Cellulite führen. Bevor wir loslegen, sollten wir – wie beim Dehnen – sicher sein, die Übungen richtig durchzuführen. „Im Rahmen von zum Beispiel Gesundheitskursen unterstützen Experten dabei, das passende Hilfsmittel zu finden sowie wirksame Übungen anzuleiten“, sagt Nina Witt.

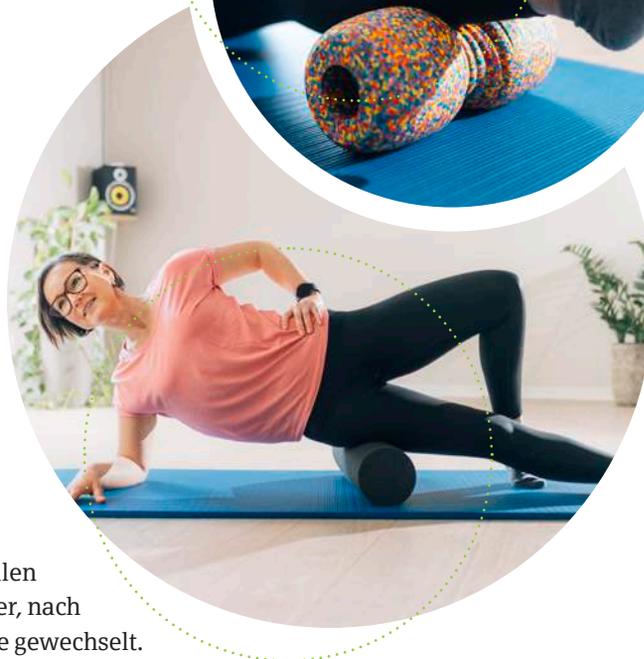
### Beinwalze

Setzen Sie sich hin und stützen Sie sich mit den Händen leicht hinter dem Körper ab. Ein Bein auf die Rolle legen und diese über die Wade hin- und herschieben. Das andere Bein angewinkelt als Standbein nutzen.



### Seitliche Oberschenkel

Legen Sie sich auf die linke Seite und stützen Sie sich mit dem linken Unterarm ab. Die Rolle wird unter dem linken Oberschenkel platziert. Rollen Sie nun langsam hin und her, nach zwei Minuten wird die Seite gewechselt.



Ob Dehnen, Pilates, Yoga oder Faszientraining: Bei aller Beweglichkeit gilt es, auf den eigenen Körper zu hören und es nicht zu übertreiben. Gehen wir es gemäßigt an und integrieren Dehnübungen regelmäßig in den Alltag, bleiben wir flexibler und erfahren ein besseres Körpergefühl. Damit wir uns bis ins hohe Alter die Schnürsenkel zubinden und uns ohne Probleme nach dem Kaffeebecher im obersten Regal strecken können.



### NINA WITT

ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und leitet mit ihrem Team das Gesundheitsstudio „aktiv am park“ in Gütersloh.

### GESUNDHEIT SPIELT EINE ROLLE

Kommen Sie mit uns in die Bewegung: Auf dem Youtube-Kanal der Heimat Krankenkasse veranschaulicht Nina Witt, wie Faszientraining funktioniert und wie Sie eine Faszienrolle richtig benutzen. Viel Spaß mit dem Video!



### MÖCHTEN SIE WIEDER FLEXIBLER WERDEN?

Ob Faszientraining, Yoga oder Pilates: Mit den Gesundheitskursen der Heimat Krankenkasse finden Sie unter Anleitung von Experten in die Bewegung. Entdecken Sie eine vielfältige Auswahl an Angeboten unter [heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse)

# STOSSDÄMPFER AUSSER GEFECHT: BANDSCHEIBENVORFÄLLE

*Eine falsche Bewegung – und plötzlich sticht es im Rücken. Wenn die Schmerzen anhalten und in Gliedmaßen ausstrahlen, kann ein Bandscheibenvorfall vorliegen.*

**Prof. Dr. Oliver Heese** erklärt, was Bandscheiben aus der Bahn wirft und wie wir Bandscheibenvorfälle verhindern können.

**Herr Prof. Dr. Heese, wo befinden sich unsere Bandscheiben und welche Funktion erfüllen sie für unseren Körper?**

Unsere Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbeln. Zwischen ihnen befinden sich die Bandscheiben. Sie sind elastisch und machen die Wirbelsäule beweglich, damit wir uns zum Beispiel beugen und drehen können. Zudem dämpfen sie wie Puffer Stoß- und Druckbelastungen ab. Um ihre Aufgaben richtig erfüllen zu können, bestehen sie aus einem inneren Gallertkern und einem äußeren Faserring, der den weichen Kern stabilisiert und in Position hält.

**Im Laufe des Alters können sich die Bandscheiben verändern.**

**Bandscheibenvorfälle können die Folge sein. Wie kommt es dazu?**

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Gewebe des eigentlich geschützten, weichen Kerns in Richtung Wirbel- oder Nervenwurzelkanal aus. Häufig verändert sich der äußere Faserring wegen Verschleiß infolge von Alter, Überlastungen, Fehlhaltungen und Übergewicht. So entstehen Areale, die weniger widerstandsfähig sind und reißen können. Beispielsweise bei Fehlbewegungen, plötzlichen Bewegungen und veränderten Belastungen.

**Wo kann ein Bandscheibenvorfall an unserer Wirbelsäule auftreten?**

Meistens in den Bereichen der Wirbelsäule, die höherer Last oder stärkerer Bewegung ausgesetzt sind. Also oft an der Lendenwirbelsäule, gefolgt von der Halswirbelsäule. Die Brustwirbelsäule ist nahezu nie betroffen, da diese durch die Rippen vergleichsweise stabil ist.

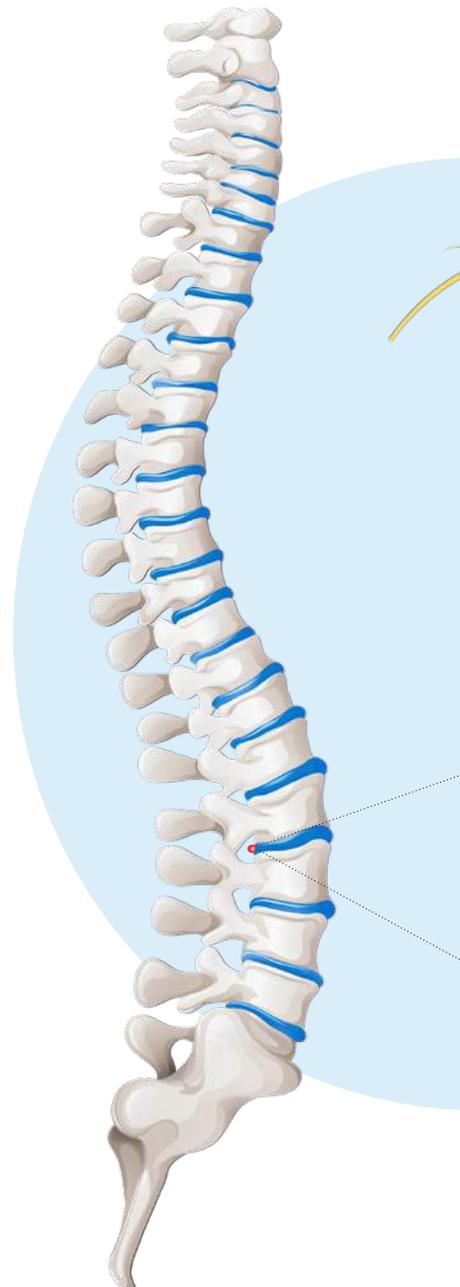
**Viele Betroffene spüren plötzlich einen „einschießenden“ Schmerz im Rücken.**

**Welche Symptome treten bei einem Bandscheibenvorfall auf?**

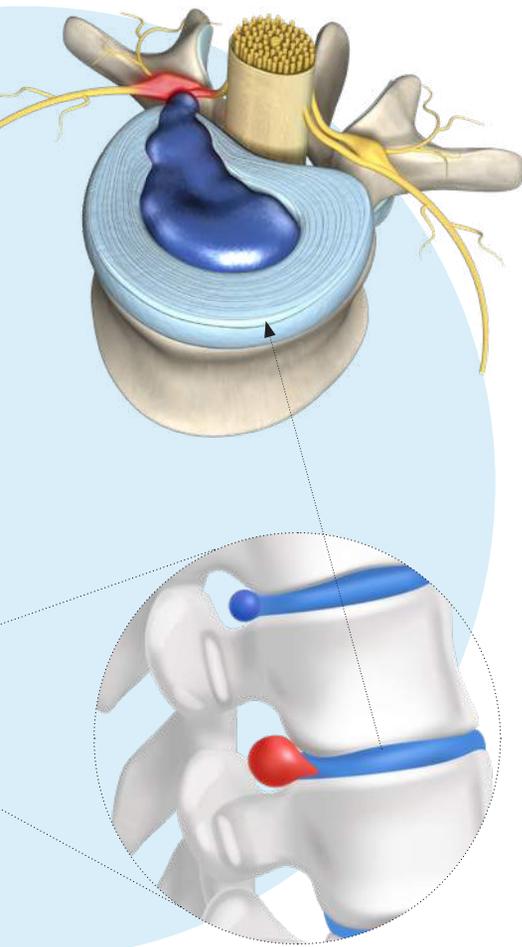
Der einschießende Schmerz entsteht, wenn plötzlich Druck durch Bandscheibengewebe auf die Nervenwurzeln ausgeübt wird. Diese Wurzeln bestehen aus Nervenfasern für die Schmerzweiterleitung, Fasern für das Gefühlempfinden und für die Bewegung der Extremitäten. Die Schmerzfasern reagieren am empfindlichsten auf Druck, daher ist Schmerz zumeist das erste Zeichen eines Bandscheibenvorfalles. Störungen der Gefühlsnerven können folgen und mit Taubheitsgefühl sowie Kribbeln einhergehen. Schwächeempfinden sowie Lähmungen treten eher spät auf.

**Worin liegt der Unterschied zu einem Hexenschuss?**

Im Schmerz, den der Körper ausstrahlt. Beim Hexenschuss spüren wir einen reinen, plötzlich auftretenden, die Mobilität einschränkenden Rückenschmerz – ohne Ausstrahlung in die Gliedmaßen. Beim Bandscheibenvorfall hingegen kommt es eher zu einem Druck rechts oder links des Wirbelkanals auf die dazugehörigen Nerven. Der Schmerz zieht deshalb häufig in eine Extremität unseres Körpers.



Ein Bandscheibenvorfall entsteht, wenn Gewebe aus dem weichen Kern in den Wirbel- oder Nervenwurzelkanal gelangt.



### **Wer ist von Bandscheibenvorfällen betroffen?**

Größtenteils die mittlere oder ältere Generation, also Menschen über 50 Jahre. In Ausnahmefällen können aber auch jüngere Menschen unter einem Bandscheibenvorfall leiden, etwa wenn sie ihren Körper sportlich zu stark belasten oder beruflich körperlich aktiv sind.

### **Die Diagnosen bei jüngeren Menschen steigen – woran liegt das?**

Sicherlich werden Bandscheibenvorfälle häufiger diagnostiziert, weil MRT-Untersuchungen bei Rücken- oder Beinschmerzen zunehmen. Bandscheibenvorfälle werden somit häufiger entdeckt, auch bei wenigen Beschwerden.

### **Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**

Zunächst erfolgt die konservative Therapie: Die Patienten bekommen ausreichend Schmerzmedikamente in Form von Schmerztabletten. Physiotherapie und frühzeitige Mobilisierung gehören auch dazu. Zeigen diese Behandlungen keine Wirkung, kommt eine lokale Spritzentherapie zum Einsatz. Hier werden den Betroffenen gezielt Betäubungsmittel oder Cortison an die Nervenwurzeln gespritzt. Eine Operation empfehlen wir nur dann, wenn die Schmerzen trotz Therapien mehrere Wochen lang nicht verschwinden oder neurologische Störungen wie Lähmungen oder Blasenstörungen hinzukommen. Die gute Nachricht: Mehr als 95 Prozent der Betroffenen müssen nicht operiert werden.

### **Damit es erst gar nicht zu einem Bandscheibenvorfall kommt: Wie können wir vorbeugen?**

Mit Bewegung! Regelmäßiger Sport, Krafttraining und Gymnastik stärken das gesamte System der Wirbelsäule. Dazu gehören nicht nur die Bandscheiben, Wirbelsäule und dazugehörigen Bänder – vor allem der Muskulatur im Bereich rechts und links der Wirbelsäule sollten wir Aufmerksamkeit schenken. Damit werden die Bandscheiben entlastet und Vorfällen vorgebeugt. Das gilt auch für diejenigen, die bereits einen Bandscheibenvorfall hatten.



### **PROF. DR. MED. OLIVER HEESE**

ist Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie in den Helios Kliniken Schwerin. Seine Klinik ist ein zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft. Zudem übernimmt er die Leitung des Onkologischen Zentrums.

### **GESUNDER RÜCKEN!**

Sie möchten aufrecht und gesund durchs Leben gehen? Mit unseren zahlreichen Angeboten rund um Ihre Rückengesundheit können Sie Wirbelsäule, Bandscheiben und Co. stärken. Mehr Informationen finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/rueckengesundheit](http://heimat-krankenkasse.de/rueckengesundheit)

## AUSGEZEICHNETE LEISTUNGEN

Das Leistungsangebot der Heimat Krankenkasse kann sich sehen lassen! Ob für Schwangere oder Familien, für Azubis oder Selbstständige – wir bieten allen unseren Versicherten attraktive Zusatzleistungen und finanzielle Vorteile. Das bestätigen auch die unabhängigen Tester von krankenkassen.info: Die Heimat Krankenkasse wurde im März dieses Jahres mit der Note „Sehr Gut (1,5)“ ausgezeichnet!

Eine Vielzahl von zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen, professionelle Zahnreinigung und attraktive Bonusprogramme für jede Altersgruppe bieten nur einen kleinen Vorgeschmack auf unser umfangreiches Leistungsangebot. Alle Leistungen von A bis Z finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/leistungen**



## SO FUNKTIONIERT DIE „EHEGATTENNOTVERTRETUNG“

Liegt die Ehegattin oder der -gatte nach einem Unfall bewusstlos im Krankenhaus oder kann aufgrund einer schweren Erkrankung den eigenen Willen nicht mehr mitteilen, waren dem Partner oder der Partnerin bislang die Hände gebunden. Es sei denn, es lag eine Vorsorgevollmacht vor. Zu Beginn dieses Jahres ist das Ehegattennotvertretungsrecht in Kraft getreten. Damit können Eheleute nun füreinander über medizinische Behandlungen, Untersuchungen sowie eilige Maßnahmen der Rehabilitation und Pflege entscheiden. Und zwar dann, wenn der oder die jeweils andere dazu aufgrund eines schlechten Gesundheitszustandes nicht mehr in der Lage ist. Die ärztliche Schweigepflicht gegenüber dem vertretenden Ehegatten wird in dieser Zeit aufgehoben.

Wie der Name schon sagt, gilt die Ehegattennotvertretung ausschließlich für Verheiratete und auch nur für Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge. Zudem ist das Vertretungsrecht zeitlich auf maximal sechs Monate begrenzt. Der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin legt fest, wann und ob es in Kraft tritt. Ist die erkrankte Person nach wenigen Tagen oder Wochen in der Lage, ihre Angelegenheiten wieder selbst zu regeln, endet es. Ist absehbar, dass sich der Gesundheitszustand nach sechs Monaten noch nicht gebessert hat, muss Kontakt mit dem Betreuungsgericht aufgenommen werden. In diesem Fall würde für die Zeit nach der Phase der Ehegattennotvertretung eine Betreuerin oder ein Betreuer bestellt werden.

Weitere Infos finden Sie in der kostenlosen Broschüre „Das Eherecht“ vom Bundesministerium der Justiz unter „Publikationen“ auf [www.bmj.de](http://www.bmj.de). Für weiterführende Fragen stehen wir Ihnen gerne auch unter **unserer Service-Nummer 0800 1060100** zur Verfügung.



## EXOM-DIAGNOSTIK – UNTERSTÜTZUNG BEI SELTENEN ERKRANKUNGEN

Menschen, die unter einer sogenannten seltenen Erkrankung leiden, haben es oft besonders schwer. Über 8.000 solcher Erkrankungen sind bekannt. Eine Erkrankung gilt als „selten“, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen davon betroffen sind. Bei vielen Betroffenen gelingt keine Diagnosestellung, da sie beispielsweise unter einer extrem seltenen Erkrankung leiden oder die Ausprägung der Erkrankung untypisch ist. Therapieversuche bleiben dann oft erfolglos.

Die Heimat Krankenkasse möchte ihre Versicherten mit Verdacht auf eine seltene Erkrankung unterstützen und bietet daher einen besonderen Versorgungsvertrag zur Gen-Diagnostik an. Ziel ist, eine sichere Diagnose zu stellen und

dadurch die bestmögliche Behandlung zu ermöglichen. Dies gelingt über interdisziplinäre Fallkonferenzen, in denen spezialisierte Experten aus dem Bereich Humangenetik mit Spezialisten aus anderen relevanten klinischen Bereichen zusammenarbeiten.

Wenn das Expertenteam keine Diagnose stellen kann, wird eine Gen-Diagnostik (Exom-Diagnostik) durchgeführt: Durch eine Sequenzierung aller Gene wird nach der Ursache für die Erkrankung gesucht.

Unsere Kundenberatung ist Ihnen gerne behilflich, eine Vertragsärztin oder einen Vertragsarzt zu finden, um nähere Informationen zu erhalten.



## AN DEN **BABYBONUS** GEDACHT?

Wenn Ihr kleiner Schatz erst mal auf der Welt ist, dreht sich das Leben natürlich vor allem um Kuscheln, Milch und Windeln. Dennoch sollten Sie sich den Babybonus nicht entgehen lassen! Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei, die Gesundheitsvorsorge Ihres Babys im Blick zu behalten und belohnt dies mit einer attraktiven Geldprämie! Was Sie dafür tun müssen? Ihr Kind bei der Heimat Krankenkasse versichern und die Untersuchungen

zur Früherkennung und Vorsorge (U1–U6) sowie die empfohlenen Schutzimpfungen wahrnehmen. Ihre Kinderarztpraxis kann dies ganz einfach im Kinderbonuspass dokumentieren. Jede einzelne Maßnahme wird mit 10 Euro belohnt, sodass Sie im besten Fall 200 Euro für Ihr Kind kassieren können.

Weitere Infos und den Babybonuspass zum Download finden Sie unter **[heimat-krankenkasse.de/babybonus](https://heimat-krankenkasse.de/babybonus)**

# TIPPS FÜR UNGETRÜBTES BADEVERGNÜGEN

*Sommer, Sonne, Schwimmbadzeit!  
Damit das Badevergnügen unge-  
trübt bleibt, geben wir Ihnen ein  
paar Tipps, wie Sie Ihre Haut am  
besten vor Fußpilz, Warzen  
und Co. schützen.*



## **CHLOR – SCHUTZ MIT NEBENWIRKUNGEN**

Schmutz, Schweiß, Hautreste, Schuppen, Harnstoff (Urin) und Sonnenschutzmittel werden gerne im Schwimmbadwasser hinterlassen. Chlor desinfiziert zwar das Wasser, macht aber nicht alle Krankheitserreger unschädlich. Besonders unsere Haut braucht daher ein wenig Extraaufmerksamkeit nach dem Schwimmbadbesuch. In manchen Fällen kann Chlor sogar selbst zu Hautveränderungen, wie zum Beispiel einer Dermatitis

(Entzündung der Haut), führen. Typische Reaktionen sind Hautausschläge wie Pusteln, Quaddeln, Hautrötungen und Juckreiz. „Insbesondere wer bereits unter anderen Hautkrankheiten, wie zum Beispiel Neurodermitis, leidet oder eine empfindliche Haut hat, ist dafür anfällig“, erklärt Dr. Max Tischler, Dermatologe einer Hautarztpraxis in Dortmund. Auch gerötete Augen, leichte Atemwegsreizungen und eine empfindliche Scheidenflora bei Frauen und Mädchen können durch Chlor begünstigt werden.

## SCHLECHTE ZEITEN FÜR BARFUSS-GÄNGER

Bei vielen bekannt ist der Fußpilz, dessen Erreger man leicht in den kleinen Pfützen der Umkleiden und Duschen einsammelt. Erstes Anzeichen ist häufig ein unangenehmer Juckreiz, darauf folgt ein Nässen der Haut, die anschließend auch leicht aufreißen kann. „Fußpilz sollten Sie unbedingt ärztlich behandeln lassen“, rät Tischler.

Auch die oft schmerzhaften Dornwarzen können im Schwimmbad übertragen werden und treten meist an den Füßen auf. „Warzen sind kleine Wucherungen an der Oberhaut, die durch Viren ausgelöst werden. Besondere Ansteckungsgefahr besteht bei einem geschwächten Immunsystem“, so Tischler. Ebenso ist eine Infektion mit Dellwarzen über das Wasser möglich. Auftreten können sie an den verschiedensten Körperteilen.

## ENTWARNUNG FÜR DIE INTIMZONE?

Die Vermutung liegt nahe, dass auch Geschlechtskrankheiten im Schwimmbad übertragen werden könnten. Ganz so einfach ist das aber nicht. Viele Geschlechtskrankheiten,

wie zum Beispiel Infektionen durch Chlamydien, verbreiten sich hauptsächlich über ungeschützten Geschlechtsverkehr. Die Bakterien werden durch den Kontakt zu infizierten Schleimhäuten übertragen. Eine Ansteckung im Schwimmbad ist somit sehr unwahrscheinlich.

In seltenen Fällen werden humane Papillomviren übertragen und führen möglicherweise zu Feigwarzen im Anal- oder Genitalbereich. Eine Impfung schützt! Infos dazu finden Sie unter [heimat-krankenkasse/papillomviren](#)

## SCHWIMMEN IST GESUND!

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob Sie in Zukunft lieber auf den Schwimmbadbesuch verzichten sollten? Unsere Antwort darauf ist eindeutig: Nein! Im Gegenteil: Schwimmen ist gesund und ein idealer Ausdauersport. Aber auch wer einfach nur Spaß am Planschen hat, sollte darauf nicht verzichten. Nutzen Sie unsere Tipps, um Infektionen möglichst zu vermeiden. Und sollten Sie doch einmal Veränderungen an Ihrer Haut feststellen, nutzen Sie gerne unseren Online-Hautcheck (siehe Infospalte).

## 5 TIPPS,

### WIE SIE DAS RISIKO EINER INFEKTION IM SCHWIMMBAD VERRINGERN

- Tipp 1:** Duschen Sie nach dem Schwimmen gründlich. Dadurch waschen Sie Krankheitserreger von der Haut.
- Tipp 2:** Verwenden Sie regelmäßig feuchtigkeitsspendende Körperlotionen mit Urea, Glycerin, Ceramiden und anderen Zusatzstoffen gegen trockene Haut. Dadurch erschweren Sie es den Krankheitserregern, in die Haut einzudringen.
- Tipp 3:** Wechseln Sie direkt nach dem Schwimmen die nasse Badebekleidung. Insbesondere Frauen können dadurch Scheidenpilzinfektionen vorbeugen.
- Tipp 4:** Verwenden Sie vor dem Schwimmen schützende Salben für den Intimbereich und reinigen Sie diesen Bereich mit geeigneten Produkten.
- Tipp 5:** Nach dem Schwimmen sollten Sie Füße und Zehenzwischenräume abtrocknen. Während des Schwimmbadbesuchs ist es zudem ratsam, Badeschuhe zu tragen.



## DR. MAX TISCHLER

ist Facharzt für Dermatologie und Allergologie. Er behandelt sowohl digital über OnlineDoctor als auch in seiner Hautarztpraxis in Dortmund täglich Menschen mit Hautproblemen.

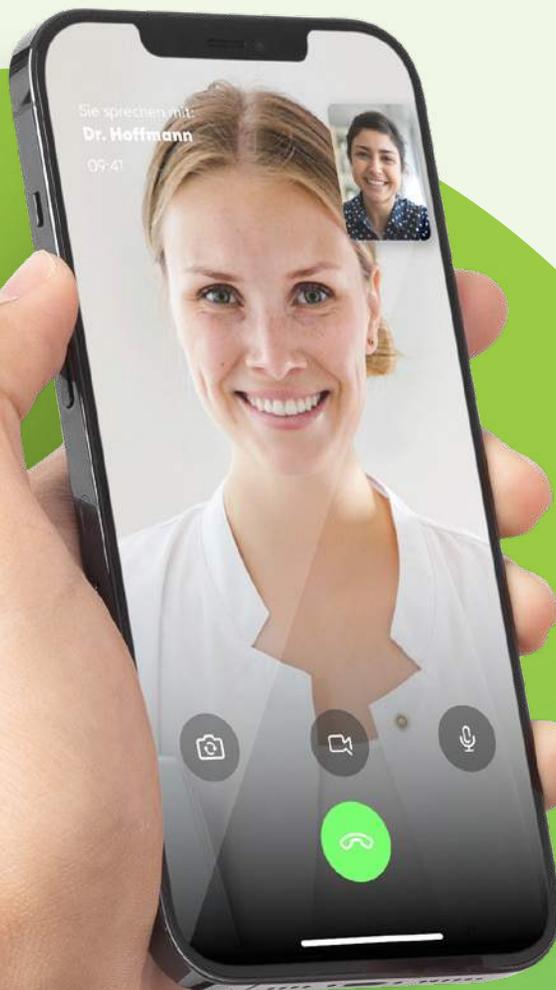
## ONLINE-HAUTCHECK

Ihre Haut juckt, brennt oder schuppt? Nutzen Sie kostenlos und zu jeder Zeit unseren Online-Hautcheck für eine fachärztliche Einschätzung! Mit unserem Partner OnlineDoctor bieten wir Ihnen innerhalb von 48 Stunden einen Kontakt zu einem von 475 teilnehmenden Hautärzten. Alle Infos finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/online-hautcheck](#)

# TeleClinic

KOSTENLOSER ONLINE-ARZTBESUCH ZU JEDER ZEIT

*Volle Wartezimmer? Der nächste freie Termin ist erst in vier Wochen? Versicherte der Heimat Krankenkasse haben ab sofort die Möglichkeit, bequem online zum (Fach-)Arzt zu gehen. Und das zu jeder Zeit!*



Mussten Sie sich schon einmal mit einem Magen-Darm-Infekt zum Arzt schleppen, weil Ihr Arbeitgeber vielleicht schon ab dem ersten Fehltag ein Attest erwartet? Haben Sie mit Ihrem fiebernden Kind schon einmal stundenlang im Wartezimmer gesessen, obwohl es eigentlich Ruhe und Pflege zu Hause gebraucht hätte? Mit unserem Partner TeleClinic bieten wir Ihnen rund um die Uhr die Möglichkeit eines persönlichen Arztgesprächs per Video. Und das an sieben Tagen in der Woche. Bei minimaler Wartezeit.

## OPTIMALE VERSORGUNG MIT TELECLINIC

Hinter TeleClinic steht ein Netzwerk aus Hunderten bestens ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen. Ob Erkältungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Fragen aus dem Bereich der Frauen- und Männergesundheit – mit wenigen Klicks finden Sie die fachkundige ärztliche Beratung, die auf Ihre Sorgen oder Beschwerden spezialisiert ist. Auch bei Fragen, die Ihre mitversicherten Kinder betreffen, können Sie sich bei TeleClinic auf kompetente Ansprechpartner aus dem Bereich der Kinder- und Jugendmedizin verlassen.

Für Sie als Versicherte der Heimat Krankenkasse fallen für die Online-Sprechstunde keine zusätzlichen Kosten an. Die Nutzung des Angebots ist natürlich freiwillig. Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten steht an erster Stelle: Alle Daten bei TeleClinic sind verschlüsselt und werden ausschließlich DSGVO-konform in Europa gehostet.

## KRANKSCHREIBUNGEN UND REZEPTE

Leiden Sie unter akuten Beschwerden und können Ihrer Arbeit nicht nachgehen, erhalten Sie über TeleClinic auch eine Krankschreibung (eAU, elektronische AU-Bescheinigung). Diese wird digital an die Heimat Krankenkasse geschickt und von dort an Ihren Arbeitgeber weitergeleitet. TeleClinic darf eine eAU für eine Dauer von maximal drei Tagen ausstellen.

Benötigen Sie ein Rezept, kann die Online-Ärztin oder der Online-Arzt von TeleClinic Ihnen dieses ebenfalls ausstellen und Ihnen elektronisch über Ihr Benutzerprofil zukommen lassen. In vielen Fällen stellt TeleClinic

aktuell nur Privatrezepte aus. Das heißt, Sie müssen die Kosten für das verschriebene Medikament selbst tragen. Bei Erkrankungen der Schilddrüse, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck und Allergien ist es bereits möglich, ein Kassenrezept zu erhalten. Das bedeutet, bis auf Ihre übliche Zuzahlung übernimmt die Heimat Krankenkasse die Kosten. Wir arbeiten daran, diese Liste an Indikationen für ein Kassenrezept noch zu erweitern.

Mit der TeleClinic bieten wir Ihnen eine moderne Lösung für schnelle medizinische Hilfe und Unterstützung. Probieren Sie es gerne aus!



### » SO FUNKTIONIERT'S: TELECLINIC-APP

Um die TeleClinic-Sprechstunde nutzen zu können, benötigen Sie die TeleClinic-App. Die Registrierung vorab ist alternativ auch über Ihren Browser möglich. Die App können Sie kostenlos im Google Play Store (Android) oder im App Store (iOS) herunterladen.

Wählen Sie anschließend einfach Ihre gewünschte Behandlung (z. B. „Grippe und Erkältung“, „Kindermedizin“ u. v. a.) und füllen Sie den Fragebogen aus. Zu Ihrem gewählten Wunschtermin können Sie bequem per Video mit dem Online-Arzt sprechen.

iOS



Android



# RAUS AUS DEM STIMMUNGSTIEF!

*Globale Krisen, Dauerstress, Zukunftsängste: Es gibt vieles, was beunruhigen kann. Häufig leidet darunter unser psychisches Wohlbefinden. Wissenschaftsjournalist und Autor **Bas Kast** erklärt, wie es zu seelischen Belastungen kommt und wie wir uns von ihnen befreien, um unsere innere Stärke wiederzufinden.*

## **Herr Kast, steht unser inneres Wohlbefinden ständig auf der Kippe?**

Bei manchen mehr, bei anderen weniger. Das ist sehr individuell. Was mir aber wichtig scheint: Jenseits der aktuellen Lage mit den ganzen Krisen gibt es fundamentale Ursachen, die unser seelisches Wohlbefinden leicht und oft unbemerkt aus dem Gleichgewicht bringen können.

## **Welche Ursachen sind das?**

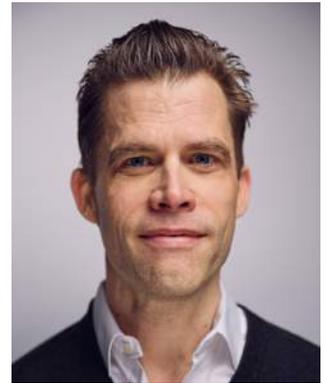
Dazu lohnt sich ein Blick auf die menschliche Entwicklungsgeschichte, die unseren Körper und Geist über Millionen von Jahren geprägt hat: Es ist höchst ungewöhnlich, dass wir heutzutage kaum noch so etwas wie Hunger spüren, häufig wenig Sonnenlicht abbekommen, uns körperlich selten verausgaben und kaum noch Belastungen wie Kälte oder Hitze aushalten.

Stattdessen leben wir heute mit jeder Menge psychischem Druck, Reizüberflutungen und ständiger Erreichbarkeit. Dieser unnatürliche Lebensstil schlägt uns aufs Gemüt.

## **Was passiert in unserem Körper, wenn die seelische Belastung zu groß wird?**

Wenn wir das Gefühl haben, dass uns etwas überwältigt, dann erfahren wir Stress. Es hängt von unserer Stressresilienz, unserer inneren Stärke ab, wie gut wir uns dagegen wehren können. Eine Extremform, bei der die Stressresilienz zusammengebrochen ist, ist die Depression. Wird das Gehirn dauerhaft mit Stresshormonen wie Cortisol überflutet, können in bestimmten Regionen gewisse Hirnstrukturen regelrecht abgebaut werden.





## BAS KAST

ist studierter Psychologe, Autor und Wissenschaftsjournalist. In seinem neuen Buch „Kompass für die Seele“ präsentiert er wissenschaftlich fundierte und selbst erprobte Strategien, um das eigene seelische Wohlbefinden zu steigern.

## ACHTEN SIE AUF IHRE PSYCHE!

Depression, bipolare Störung, Borderline: Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und können uns im Stimmungstief festhalten. Erfahren Sie online, wann aus Stress und schlechter Laune eine ernst zu nehmende Belastung wird. Hilfreiche Artikel, Podcasts und eine Videoreihe zu diesen Themen finden Sie unter [fitmacher.de](http://fitmacher.de)

### **Stress nimmt also direkten Einfluss auf die Gehirnfunktion?**

Durch Stresshormone entsteht eine Situation, in der die Netzwerke des Gehirns weniger gut verdrahtet sind und schlechter miteinander kommunizieren. Dieser Zustand kann unter anderem mit Stimmungstiefs einhergehen.

### **Wie merken wir, ob wir uns nur in einem kleinen Stimmungstief oder in dauerhafter psychischer Schiefelage befinden?**

Wenn man mindestens zwei Wochen mit Symptomen wie Traurigkeit zu kämpfen hat, sich immer weniger für Dinge interessiert, die einem früher Freude bereitet haben, und dann vielleicht noch Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit hinzukommen – dann könnte man es sogar schon mit einer Depression im klinischen Sinne zu tun haben. Ich persönlich finde es bereits bedrohlich, wenn ich über Tage hinweg lust- und energielos werde, keine Motivation mehr habe, E-Mails zu beantworten, und sogar Freunde nicht mehr zurückrufe. Manchmal sind es aber auch einfach die Hormone, die verrücktspielen. Unser Wohlbefinden wird sowohl von biologischen als auch psychologischen Prozessen bestimmt.

### **Zum Beispiel?**

Das können chronische Entzündungsprozesse sein, die stark vom eigenen Lebensstil beeinflusst werden. Zu wenig Sonnenlicht und Vitamin D, Übergewicht, Rauchen, Alkoholmissbrauch, Schlafmangel, anhaltender Stress, Fast Food: All das und mehr begünstigt chronische Entzündungsprozesse, die sogar Depressionen auslösen können. Ernährungsweisen aus der mediterranen Küche, aber auch einzelne Gewürze – darunter Kurkuma, Ingwer und Safran oder Nährstoffe wie

Omega-3-Fettsäuren – hemmen Entzündungsprozesse und können damit auch stimmungsaufhellend für die Seele wirken.

### **In Ihrem Buch wollten Sie Antworten darauf finden, wie wir zurück zu innerer Stärke finden. Auf welche Erkenntnisse sind Sie gestoßen?**

Schon sehr einfache Methoden können eine Menge bewirken. Morgens Licht zu tanken hilft einer Studie zufolge stärker gegen Depressionen als ein Standardmedikament. Dazu zählen auch einfache Spaziergänge oder Sport: Mit Bewegung aktivieren wir Areale des Gehirns, die für Stressresilienz entscheidend sind. Ein weiteres Beispiel: Fasten. Dabei muss man es gar nicht übertreiben. Einfach ab und zu Hunger zu spüren, ist schon eine gute Sache. Den Körper hin und wieder gezielt mit Kälte, etwa durch ein Eisbad, oder Hitze zu belasten, macht den Kopf frei. Mit diesen Strategien stabilisieren wir unser Inneres gegen Stress.

### **Hand auf die Seele: Glauben Sie, dass wir dauerhaft glücklich und seelisch mit uns im Reinen sein können?**

Das Leben besteht aus Aufs und Abs. Es ist völlig normal, Ängste zu spüren, sich Sorgen zu machen oder sogar tieftraurig und verzweifelt zu sein. Das Problem sind nicht die negativen Gefühle. Im Gegenteil, bis zu einem gewissen Grad rate ich dazu, den Körper – teils auch die Psyche – regelmäßig selbstkontrolliert in stressige Situationen zu bringen, um die Stressresilienz zu trainieren. So lernen wir, dass man stärker ist als das, womit uns das Leben konfrontiert. Und das ist es, was mich an den unterschiedlichen Strategien – von der Ernährung bis hin zum Eisbaden – so fasziniert: Sie sind Tools fürs Leben!

# SAUER MACHT GESUND?!

*Sauer macht lustig! Aber macht Saures auch gesund? Schon die Menschen im Mittelalter wussten: Gärende Lebensmittel bieten viele Vorteile. Sie sind nachhaltig, lange haltbar und konservieren wertvolle Inhaltsstoffe. Warum sich Fermentierung auch heute noch lohnt und in der ganzen Welt genutzt wird.*

Es ist ganz natürlich: Lagern wir Lebensmittel wie Gemüse in einer luftdichten Umgebung, fangen sie an zu gären. „Fermentieren“ bedeutet, diesen Lebensmitteln zusätzliche Mikroorganismen aus Hefe, Salz, Schimmelpilzen oder gutartigen Bakterien hinzuzugeben. Die Bakterien vermehren sich und wandeln den Zucker der Nahrung in Säuren und Gase um, die für einen sauren Geschmack

sorgen und die Haltbarkeit der Lebensmittel verlängern. Im sauren Milieu haben schädliche Fäulnisbakterien keine Chance, das Gemüse und Co. werden also nicht schlecht. Im Gegenteil: Fermentierung produziert wichtige Vitamine und speichert wertvolle Inhaltsstoffe. Dazu gehören Milchsäurebakterien, die unsere Darmgesundheit stärken und unerwünschte Bakterien im Darm abwehren.

## SAURE MAHLZEIT

Wer eine saure Speisekarte pflegt, hat eine vielfältige Darmflora. Doch wie abwechslungsreich zeigt sich die Fermentierung? Neben deutschen Klassikern aus dem Mittelalter finden auch immer häufiger saure Spezialitäten aus aller Welt zu uns.

## KLASSIKER: INTERNATIONAL:



**Apfelessig**  
Apfelsaft fermentiert  
mit Essigsäurebakterien

**Sauerkraut**  
Weißkohl fermentiert  
mit Salz

**Sauerteig**  
Wasser und Mehl fermentiert  
mit Mikroorganismen aus Hefe

**Miso (Japan)**  
Sojabohnen und Getreide fermentiert  
mit Koji-Schimmelpilzen

**Kimchi (Korea)**  
Gemüse fermentiert  
mit Salz und Gewürzen

**Kefir (Kaukasus)**  
Milch fermentiert  
mit Kefirpilzen



## NEU GEMISCHT, FRISCH GEMACHT

Ob klassische oder internationale Küche: Gesund, sauer und voller Vitamine sind die meisten fermentierten Lebensmittel. Allerdings vermehrt sich durch Fermentierung der Botenstoff Histamin, weshalb gegärte Mahlzeiten für Menschen mit Histaminintoleranz

eher ungeeignet sind. Vorsicht geboten ist zudem im Supermarkt: Fermentierte Lebensmittel sind hier häufig pasteurisiert – also vorab stark erhitzt –, um sie noch länger haltbar zu machen. Dadurch gehen viele reichhaltige Inhaltsstoffe verloren. Es lohnt sich deshalb, saure Gerichte einfach selbst zu fermentieren!

# GEMÜSE RICHTIG FERMENTIEREN



## SO GEHT'S!

### 1. Gläser abkochen

Nutzen Sie zur Aufbewahrung Einmachgläser mit Schraubverschluss oder Gummiring. Großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Gläser sowie Deckel drei Minuten mitkochen. Hände waschen. Gläser und Deckel herausnehmen, abtrocknen und abkühlen lassen.

### 2. Gemüse vorbereiten

Für die Fermentierung eignen sich zum Beispiel Wurzelgemüse, Kraut, Pilze und Kohl. Eher ungeeignet ist sehr weiches oder feinblättriges Gemüse wie Tomaten, Spinat und Salat. Ausgewähltes Gemüse mit sauberen Händen waschen und in kleine Stücke oder feine Scheiben schneiden.

### 3. Mit Salzlake abfüllen

Lake mit einem Salzgehalt von 2 % vorbereiten: Mischen Sie dazu rund 20 g Salz unter je 1 l Wasser. Gemeinsam mit dem Gemüse in eine Schüssel geben und kräftig kneten, drücken und stampfen. Das Gemüse daraufhin in die Gläser verteilen und hineindrücken. Maximal  $\frac{3}{4}$  des Glases befüllen. Das Gemüse muss vollständig unter Wasser sein und sollte nicht schwimmen – bei Bedarf Salzlake nachgeben.

### 4. Entlüften, warten, genießen

Gläser luftdicht verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Das Gemüse dehnt sich aus, Gase entstehen. Entlüften Sie die Gläser deshalb während der ersten Woche einmal täglich. Nach etwa 14 Tagen ist das Gemüse ausreichend fermentiert und kann verzehrt werden.



# ORGANSPENDE RETTET LEBEN

Die Chance auf eine Zukunft: Etwa 8.500 Menschen in Deutschland warten auf eine Organtransplantation – und darauf, endlich wieder ein gesundes Leben führen zu können. Angewiesen sind sie auf eine notwendige Organspende. Auf einen Beitrag, den jeder freiwillig leisten kann.

## Aktuelle Organ-spendezahlen

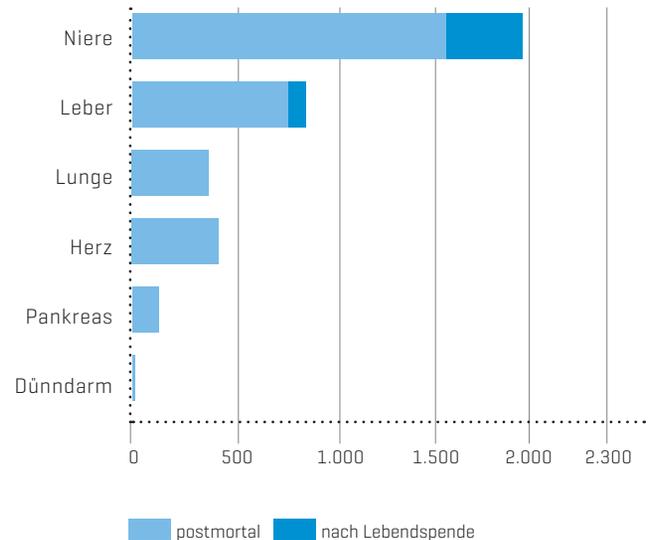
**869 postmortale Organspender** gab es 2022 bundesweit – 6,9 Prozent weniger als im Vorjahr. Unter allen Spendern waren 48 Prozent weiblich und 52 Prozent männlich.



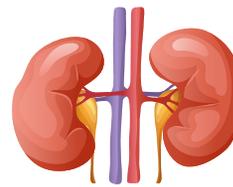
Quellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), DSO

## Die Niere

ist das am häufigsten gespendete, aber auch benötigte Organ – gefolgt von Leber und Lunge. Insgesamt wurden im Jahr 2021 3.508 Organe transplantiert, jede siebte Übertragung stammte von einem lebenden Menschen.



Quelle: Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)



## Rund 3 Organe

werden einem Menschen durchschnittlich entnommen, sofern der Spender zu Lebzeiten einer Entnahme zugestimmt hat. Seit 1963 sind **über 146.000 Organe** gespendet worden, um Menschenleben zu retten.

Quelle: DSO

## Entscheidung fürs Leben

**40 Prozent** der Deutschen besitzen einen Organspendeausweis. Er dokumentiert, ob Personen im Todesfall ihre Organe spenden möchten. Möchten auch Sie Ihren Teil dazu beitragen? Ihren Spendeausweis können Sie kostenlos und unverbindlich bei uns anfordern unter [heimat-krankenkasse.de/organspende](https://heimat-krankenkasse.de/organspende)

Quelle: organspende-info.de, BZgA





# 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!

Teil der Knochen- substanz	aroma- tisierter Brant- wein	altrömi- sche Mond- göttin	Fluss zur Wolga	für einen Glauben gewinnen	Schmuck- form, Or- nament- motiv	Pelz rus- sischer Eichhörn- chen	schaurig, schauer- lich	dt. TV-, Radio- sender (Abk.)	zugun- sten einer Person, Sache	afrika- nischer Strom	fett- freie Salbe, Creme	latei- nisch: Kreuz	
			Krank- heits- keim	12					Körper- form, Gestalt		7		
Milch- produkt, Weiß- käse	5			Sinnes- organ		3	Vor- wölbung der Haut		18			Stadt u. Provinz in Nord- italien	
		Freude; Sinnlich- keit, Ver- langen	Küh- lungs- mittel		8	Nacht- mahr			griechi- scher Kriegs- gott	2	Einheit d. Beleuch- tungs- stärke		
Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)			Fremd- wort- teil: neu (griech.)	austra- lischer Lauf- vogel			große Tür, Einfahrt	Körper- glied			Segel- baum	1	weib- liches Haustier
langer, dünner Speise- fisch		Roman v. H. Mann: „Profes- sor ...“	6			Erkrankung der Augen- linse		17		Gewürz-, Heil- pflanze			
	15			Drei- mann- kapelle	11		9	Bad an der Lahn			chem. Zeichen für Natrium	4	
Zugspitz- gewässer		Ge- wichts- einheit	16		10				14	anhäng- lich, loyal	19		



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

## 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:** Maximilian Kothe;

**Redaktion:** Sophia Niermann, Rebecca Schirge;

**Kreativdirektor:** Uwe Burmeister;

**Redaktionsleitung:** Nicola Schwettmann, Philipp Ward,

Heimat Krankenkasse

**Bildquellen:** iStock (S. 2, 12–13, 14); AdobeStock (S. 20);

Shutterstock (S. 3, 11, 21); freepik.com (S. 4–5, 10–11, 16, 22, 24);

M. Adamski (S. 1, 2, 6–9); Heimat Krankenkasse (S. 2);

Helios Kliniken Schwerin GmbH (S. 11);

OnlineDoctor 24 GmbH (S. 16–17); Mike Meyer (S. 3, 18–19)

**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



# NEUER JOB? NEUE PERSPEKTIVE!

Blick nach vorn: Mit der Heimat Krankenkasse erwartet Sie eine Karriere mit Zukunft! Starten Sie bei einem modernen Dienstleistungsunternehmen und erleben Sie auch im Job ein echtes Stück HEIMAT. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Unsere aktuellen Stellenangebote und weitere Informationen finden Sie unter:  
[heimat-krankenkasse.de/karriere](https://heimat-krankenkasse.de/karriere)