

Fitmacher

RISIKO AM ZAHN

Wie beugen wir
Parodontitis vor?

GROSSES EGO

Wie Narzissmus das
eigene Leben beeinflusst

SÜSSE VERSUCHUNG

Zuckeralternativen
auf dem Prüfstand

SPORTLICH AUF ZWEI RÄDERN

Mit Mountainbiking kommen Körper
und Geist in Schwung

www.fitmacher.de



Bergauf und bergab



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

einen sicheren Pfad durch unebenes Gelände finden, die richtige Balance halten und Gefahrenstellen voraussehen – vieles an unserem Mountainbiking-Artikel auf den Seiten 6–9 hat mich an die aktuellen Herausforderungen im Gesundheitswesen erinnert. Aktuell beobachten wir Jahr für Jahr, wie die Gesundheitspolitik lieber stehen bleibt, als sich den drängenden Herausforderungen zu stellen. Die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung wird lediglich durch steigende Beiträge und Vermögensabschöpfungen bei den Krankenkassen sichergestellt, anstatt die strukturellen Probleme anzugehen. Nach wie vor warten wir auf zukunftsfähigere Konzepte unseres Gesundheitsministers. Es wäre an der Zeit, alte Pfade zu verlassen. Die Heimat Krankenkasse ist für die Herausforderungen und notwendigen Entwicklungen der kommenden Jahre mit stabiler Finanzlage und neu konstituiertem Verwaltungsrat (siehe Seite 12–13) auf jeden Fall sehr gut gerüstet.

Welcher Herausforderung möchten Sie sich stellen? Sicherlich muss es nicht gleich mit dem Mountainbike den Hügel hinuntergehen. Aber einen Sport zu finden, der Ihnen Spaß macht und den Sie dadurch auch regelmäßig betreiben, ist auf alle Fälle lohnenswert. Da es uns wichtig ist, Ihnen hierfür beste Voraussetzungen zu schaffen, erhöhen wir unseren Zuschuss für Präventionsmaßnahmen ab dem kommenden Jahr auf bis zu 200 Euro. Darunter fallen natürlich nicht nur Bewegungsangebote, sondern auch Gesundheitskurse zu vielen anderen Themen, wie Ernährung oder Entspannung, sowie unsere beliebten Programme Auszeit und Aktivwoche. Näheres erfahren Sie auf Seite 14.

Ihr

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

6



REPORTAGE

Mountainbiking –
Ganzkörpertraining auf dem Rad

10



ZAHNGESUNDHEIT

Wie Parodontitis entsteht und
wie wir sie behandeln können

VERWALTUNG

Ergebnisse der Sozialwahl 2023 12

LEISTUNGEN UND SERVICE

· Höherer Zuschuss für
Gesundheitsprogramme 14

· Update für die ServiceApp
· Jahresrechnung der Heimat Krankenkasse 15

16



MENTALE GESUNDHEIT

Narzissmus – wenn Ego und Selbstverliebtheit
zum Problem werden

LEISTUNGEN UND SERVICE

BKK Kinderwunsch – mit Unterstützung
zur ersehnten Schwangerschaft 18

20



ERNÄHRUNG

Süß, aber anders:
Zuckeralternativen

22



ZAHLN & FAKTEN

Schutzschild
Immunsystem

News 4

Rätsel/Impressum 23

ALLES RUND UM IHRE GESUNDHEIT!

Hören. Sehen. Lesen. Auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) bekommen Sie einen bunten Themenmix aus der Welt der Gesundheit. Sie schmerzt und kann ernsthafte Folgen haben: Bis zu 40.000 Frauen in Deutschland leiden an Endometriose. Im aktuellen Fitmacher-Podcast erfahren Sie aus Sicht einer Betroffenen mehr über die Krankheit und notwendige Aufklärungsarbeit. Zudem beleuchten wir in diesem Monat neben vielen anderen Themen die Erkrankung Morbus Crohn und geben Tipps bei Sodbrennen. Viel Spaß beim Stöbern!

www.fitmacher.de



WENIGER GEMÜSE, **MEHR ZUCKER**

Pizza, Hamburger, Pfannkuchen sind unter Kindern heiß begehrt. Brokkoli, Möhren und Co. landen Studien zufolge eher seltener auf dem Tisch: In Deutschland essen vor allem die 11- bis 17-jährigen heute weniger Gemüse als vor zehn Jahren.



Fünf Portionen Obst und Gemüse werden am Tag empfohlen, nur 14 Prozent der 3- bis 17-jährigen erreichen diese Menge. Auch zuckerhaltige Erfrischungsgetränke wie Cola sind auf dem Speiseplan beliebt. Mehr als einen halben Liter zuckerhaltige Getränke trinken die 3- bis 17-jährigen durchschnittlich täglich. Mit Folgen: 15,4 Prozent dieser Altersgruppe sind übergewichtig. Insbesondere ein hoher Konsum zuckerhaltiger Getränke kann Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und weitere chronische Krankheiten fördern. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, den Flüssigkeitsbedarf zum Beispiel über Wasser oder ungesüßte Tees zu decken.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

1.700 Liter Blut

fließen täglich durch unsere Nieren. Dabei nehmen sie eine wichtige Aufgabe im Körper ein: Wie Klärwerke filtern sie Abfall- und Giftstoffe, zum Beispiel Medikamentenrückstände oder Harnstoff, aus dem Blut und transportieren sie über den Urin wieder hinaus. Neben der Entgiftung regulieren die Filterorgane zudem den Wasser- sowie Elektrolythaushalt.

Quelle: Max Delbrück Center

7,9 Millionen Menschen

zwischen 18 und 64 Jahren trinken deutschlandweit Alkohol in riskanten Mengen. Zwar ist der Alkoholkonsum in den vergangenen Jahren gesunken, doch im internationalen Vergleich gilt Deutschland weiterhin als Hochkonsumland. Frauen sollten pro Tag nicht mehr als 12 Gramm Alkohol zu sich nehmen, Männer nicht mehr als 24 Gramm – das sind ein bis zwei kleine Gläser Bier –, um ihre Gesundheit nicht zu gefährden.

Quelle: DHS Jahrbuch Sucht 2023

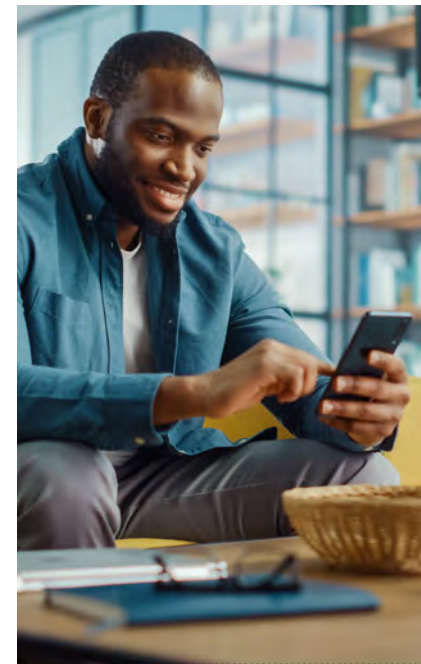


38 Billionen

Bakterien haben in unserem Körper ein Zuhause. Das sind ca. 5.000-mal mehr Lebewesen als Einwohner auf der Erde. Und ob im Mund oder Darm – sie alle ziehen an einem Strang: Das Mikrobiom schützt vor Krankheiten, fördert unsere Verdauung und produziert wichtige Vitamine.

Quelle: ECARF

ZEITFRESSER SMARTPHONE



Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob auf dem Sofa, beim Essen oder vorm Schlafengehen – als täglicher Begleiter hält es uns Tag und Nacht auf dem Laufenden, unterhält uns in Dauerschleife und signalisiert: Wir sind ständig erreichbar! Durch die Flut von Informationen und Reizen vergeht die Zeit wie im Flug, doch der Zeitvertrieb wirkt sich negativ auf unsere Konzentration und Aufmerksamkeit aus. Wie in einem permanenten Alarmzustand achten wir auf Signale und Vibrationen, bei jedem „Pling“ springt unsere Aufmerksamkeit hin und her. Einer Aufgabe in Ruhe nachzugehen, wird dabei immer schwieriger. Lassen wir uns durch das Smartphone ablenken, braucht unser Gehirn etwa 9,5 Minuten, ehe es sich wieder fokussiert der vorherigen Arbeitsaufgabe widmen kann. Umso wichtiger ist es, bewusst ein paar Stunden am Tag offline durch das Leben zu gehen. Spaziergänge an der frischen Luft oder Sport sind zum Beispiel effektive Möglichkeiten, Abstand von der Online-Welt zu gewinnen.

ANGST VOR DER ARBEIT

Eine repräsentative Studie der Plattform für psychische Gesundheit „Headspace“ zeigt: 59 Prozent der deutschen Arbeitnehmer haben regelmäßig Angst vor der Arbeit, fast jeder Fünfte sogar täglich. Aber warum stellt der Gang zur Arbeit für viele Menschen eine Belastung dar? Die Gründe sind unterschiedlich: 47 Prozent der Teilnehmer gaben an, sich vor noch mehr Verantwortung zu fürchten. Fast genauso viele sorgen sich, nicht zu wissen, was der Arbeitstag für sie bereithält, und an zu hohen Erwartungen zu scheitern. Auch Führungskräfte leiden regelmäßig unter Angstzuständen, vor allem aufgrund wirtschaftlicher Unsicherheiten. Zum Glück sind psychische Belastungen im Arbeitsumfeld längst kein Tabuthema mehr: 92 Prozent aller deutschen Unternehmen setzen sich für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ein und fördern ihre Mitarbeitenden in diesem Bereich. Die Heimat Krankenkasse bietet dafür umfassende Unterstützung an!



FACHBEGRIFF ERKLÄRT

WAS IST **HERPES ZOSTER**?

Schmerzende Rötungen und Bläschen, die gürtelförmig den Körper befallen? Das spricht für Symptome einer Gürtelrose, medizinisch Herpes Zoster genannt. Der ansteckende Hautausschlag entsteht durch erneut aktivierte Windpockenviren. Häufig tritt die Erkrankung bei Menschen über 50 Jahren oder mit einer Abwehrschwäche auf – und sollte früh behandelt werden, um bleibende Nervenschmerzen zu verhindern. Damit es gar nicht erst so weit kommt, empfiehlt die STIKO gesunden Menschen ab 60 eine Impfung gegen Gürtelrose.

ÜBER STOCK UND STEIN

*Fest im Sattel: Mountainbiking ist mehr als Radfahren – es fordert den gesamten Körper zum Training heraus. Der Trendsport lockt nach draußen, fernab von Straßen, mitten in die Natur. Wir setzen den Helm auf und begleiten Mountainbiker **Manuel Stawinski**, um die Faszination auf zwei Rädern mitzuerleben.*



Durch dichte Baumkronen fallen Sonnenstrahlen in den Wald. Zwischen Gebüsch und Baumpartien führen verzweigte Wege durch grünes Dickicht. Der Boden: ein Teppich aus buntem Laub, Steinen und Wurzeln. Nicht zu fest, nicht zu matschig. „Gute Voraussetzungen!“, freut sich Manuel Stawinski. Der erfahrene Mountainbiker bringt in seiner Schule kleinen und großen Begeisterten bei, was den Sport so besonders macht, wie er funktioniert und was es zu beachten gilt.

„Mountainbiking ist Radfahren mit einem anderen Schwerpunkt“, erklärt er. „Statt als reines Fortbewegungsmittel wird das Mountainbike zum Sport abseits der Straßen im Gelände genutzt.“ Sein Rad macht es vor: Die Reifen sind dicker, die Federungen an Lenker und Sattel deutlich ausgeprägter, die Materialien robuster. Der Sportler dreht noch an den letzten Schrauben, stellt alles richtig ein und schwingt sich auf den Sattel. „Mit einem herkömmlichen Fahrrad kommt man im Gelände nicht weit“, lacht er und fährt mit seiner Schülerin Patricia in den Wald hinein.

GEFÜHL FÜR DIE NATUR

Ein spezielles Mountainbike ist notwendig, um für die natürlichen Wege – auch „Trails“ genannt – gewappnet zu sein. Im Wald warten viele Herausforderungen: Es geht steil bergauf und Hügel hinunter, der Boden unter dem dichten Laub ist unvorhersehbar. „Als Anfänger sollte man vorsichtig starten, um Sturzrisiken zu vermeiden“, erklärt Manuel Stawinski. In seinen Kursen führt er junge und alte Menschen an den Sport heran und bringt ihnen wichtige Grundlagen bei. „Es gilt, ein Gefühl für das Gelände zu entwickeln und sich bewusst zu machen, dass Mountainbiking viel Konzentration erfordert.“ Dazu gehört, die Umgebung in der Natur wahrzunehmen, sich vor der Fahrt richtig auszurüsten – und seine eigenen Fähigkeiten nicht zu überschätzen.

SICHERHEIT FÄHRT VOR

Mountainbiking beginnt, bevor wir Fahrt aufnehmen. Um Verletzungsrisiken zu vermeiden, sollten wir vorbereitet und ausgerüstet sein:

- 1. Helm auf:** ohne Kopfschutz kein Mountainbiking! Spezielle Mountainbike-Helme schützen den Hinterkopf besser und bestehen aus dickerem Material als herkömmliche Fahrradhelme.
- 2. Hände schützen:** Langfinger-Radhandschuhe schützen die Hände vor Schwielen und Blasen – und vor Verletzungen bei Stürzen.
- 3. Sicher am Fuß:** Nur mit vernünftigen Pedalen und Schuhen rutschen wir nicht ab und stehen sicher. Empfehlenswert sind sogenannte Plattform-Pedale und Mountainbike-Schuhe für ausreichend Grip.
- 4. Bike nach Maß:** Jedes Mountainbike muss an die eigene Körpergröße angepasst sein. Vor jeder Fahrt sollten stets alle Schrauben, Bremsen und die Schaltung geprüft werden.
- 5. Grenzen kennen:** Zu steile Abhänge, glitschiger Untergrund oder Baumstämme auf dem Weg sind eindeutige Warnzeichen, vorsichtshalber vom Rad abzusteigen.

SPORT FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Schon nach den ersten Hügeln und Kurven spüren wir es: Mountainbiking ist herausfordernd – vor allem körperlich!

„Neben koordinativen Übungen und dem Fokus auf das eigene Gleichgewicht ist es in erster Linie effizientes Ganzkörpertraining“,

betont Manuel Stawinski. Der Körper steht unter Dauerspannung, um auf jede mögliche Wurzel, jede Unebenheit vorbereitet zu sein. „Die Kunst ist es, trotzdem eine agile Körperhaltung zu bewahren und nicht zu verkrampfen“, merkt der Trainer an. Angesprochen werden hauptsächlich die Beine, Arme, Rücken- und Schulterpartien sowie der Nacken. Herz und Kreislauf werden gefordert, aber auch gefördert. „Einsteiger sollten sich aufwärmen, langsam fahren und keine längeren Strecken planen“, erklärt der erfahrene Mountainbiker, „sonst grüßt der Muskelkater!“ Wer unkontrolliert, überlastet und zu schnell unterwegs ist, riskiert Verletzungen und Stürze. Menschen mit extremem Übergewicht oder mangelnder Kondition sollten zudem nicht aufs Rad steigen. Alle anderen kommen langsam ins Rollen, lassen steile Hügel zunächst links liegen und wachsen an ihren Erfahrungen mit regelmäßigen Touren.



Eine Frage des Gleichgewichts: Ein sicherer Stand auf dem Mountainbike ist das A und O.

Augen auf: Während der Fahrt richtet sich die Konzentration auf den Untergrund und die Umgebung.

EIN MOUNTAINBIKE, DREI DISZIPLINEN

Cross-Country (einfach): Breite Wege, leicht unebenes Gelände, viel Tempo und viele Kilometer. Gut für den Einstieg in den Mountainbike-Sport.

Enduro (mittel): Bergauf und bergab, unebenes Gelände, naturbelassene Trails. Der Klassiker im Mountainbiking.

Downhill (schwierig): Bergab, anspruchsvolles Gelände, extremes Tempo und Sprünge. Extremsport für professionelle Mountainbiker.



Vorbereitung ist alles: Den Helm aufzusetzen und das Rad zu prüfen, gehört zum Pflichtprogramm jedes Mountainbikers.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Schülerin Patricia rollt mit Manuel Stawinski über leichte Trails. Kurven erprobt sie mithilfe von Hütchen-Parcours, das Gleichgewicht trainieren die beiden gemeinsam im Stand auf dem Rad. Entscheidend ist auch die Körperhaltung: „Der Rücken sollte immer gerade sein, beide Hände gehören zu jeder Zeit an den Lenker, der Blick ist stets nach vorne gerichtet“, zählt der Trainer auf. Kommen wir erst einmal in die Bewegung, konzentrieren wir uns auf Hürden, die nächste Kurve – und die Umwelt. „Mountainbiking bedeutet Freiheit und Liebe zur Natur, weshalb wir nachsichtig damit umgehen.“ Querfeldein fährt mit dem Mountainbike niemand, um Tiere und Pflanzen nicht zu gefährden. Auf den vorgegebenen Trails achtet man stattdessen darauf, Rücksicht auf Wanderer zu nehmen und die natürliche Flora und Fauna nicht zu beschädigen. „Dann tut die frische Waldluft der Gesundheit richtig gut – und man kann bei sportlicher Anstrengung wunderbar vom Alltag abschalten.“

Wir atmen tief ein. Hinter der Kurve wartet schon der nächste Hügel. Mit Bedacht und vollem Körpereinsatz treten Manuel Stawinski und Schülerin Patricia in die Pedale. Im Mountainbiking heißt es: Der Weg, der Trail, ist das Ziel. Der Spaß steht ihnen dabei ins Gesicht geschrieben, während die beiden zwischen den Bäumen davonsausen.



MANUEL STAWINSKI

fährt seit 19 Jahren Mountainbike und betreibt die „Mountainbike Schule Trail & Tour“ in Hörstel am Teutoburger Wald.

FIT AUF DEM BIKE?

Möchten Sie sicher sein, dass der Sprung aufs Mountainbike für Sie unbedenklich ist? Im Zuge einer sportmedizinischen Untersuchung erfahren Sie, ob Sie fit genug für den Sport sind. Die Heimat Krankenkasse bezuschusst eine Untersuchung und Beratung pro Kalenderjahr. Mehr dazu erfahren Sie unter heimat-krankenkasse.de/sportmedizinische-untersuchung

GEFAHR IM MUND: PARODONTITIS

Im Mund befinden sich viele Bakterien. Sie bilden einen Biofilm an den Zahnoberflächen – und treiben ihr Unwesen: Ohne richtige Zahnpflege lösen die bakteriellen Beläge Entzündungen des Zahnfleisches aus, was zum Abbau des Kieferknochens führen kann. Eine Parodontitis entsteht. Welche Folgen diese Erkrankung hat und wie wir sie wirksam bekämpfen, erklärt Zahnarzt Prof. Dr. Dietmar Oesterreich.

Herr Prof. Dr. Oesterreich, was ist eine Parodontitis?

Eine Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, der aus dem Kieferknochen, den Haltefasern für die Zähne und dem Zahnfleisch besteht. Verursacht wird sie durch bestimmte Bakterien, die sich auf der Zahnoberfläche ansiedeln. Besonders in den Zahnzwischenräumen und an den Zahnhälsen fühlen sich die Krankheitserreger wohl.

Was passiert, wenn die Bakterien ihren Platz im Mund gefunden haben?

Werden die Bakterienbeläge nicht entfernt, entzündet sich zunächst das Zahnfleisch. Über einen längeren Zeitraum kann sich das Zahnfleisch vom Zahn lösen, Zahnfleischtaschen entstehen und die Bakterien breiten sich weiter aus. So kann die Entzündung auf den Knochen übergehen und zum Abbau des Kieferknochens führen.

Welche Faktoren begünstigen die Entzündung des Zahnfleisches?

Dafür gibt es mehrere Gründe. Mangelt es zum Beispiel an Zahn- und Mundhygiene, können sich bakterielle Beläge in Zahnzwischenräumen oder Zahnhälsen vermehrt festsetzen. Rauchen und erbliche Faktoren, vor allem aber Diabetes mellitus – auch bekannt als Zuckerkrankheit – können eine Parodontitis begünstigen.

Laut Studien haben Menschen mit Diabetes ein dreimal so hohes Risiko, an Parodontitis zu erkranken. Warum ist das so?

Ein chronisch zu hoher Blutzuckerspiegel schädigt die Blutgefäße, der Mundraum wird schlechter durchblutet. Die Immunabwehr lässt nach und Infektionen können sich schneller ausbreiten. Zusätzlich wird durch die Parodontitis die Insulinresistenz der Zellen verstärkt. Das

Bakterien verursachen Parodontitis – Zahnfleisch kann sich vom Zahn lösen.



blutzuckersenkende Hormon Insulin wirkt im Körper weniger bis gar nicht. Diabetespatienten sollten ihren Zahnarzt unbedingt über ihre Zuckerkrankheit informieren und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen.

In welcher Altersgruppe tritt Parodontitis besonders häufig auf?

Studien zufolge stellt Parodontitis etwa ab dem 45. Lebensjahr die Hauptursache für Zahnverlust dar.

Bei einem gesunden Zahn ist das Zahnfleisch blassrosa, es haftet fest am Zahn.

Welche Symptome treten bei Betroffenen auf?

Grundsätzlich verläuft eine Parodontitis erst schmerzfrei. Erste Symptome können Blutungen, Schwellungen und Rötungen des Zahnfleisches sein. Zahnfleischrückgang verbunden mit empfindlichen Zahnhälsen, aber auch Mundgeruch kommen später dazu. Schreitet die Entzündung und damit der Knochenabbau weiter voran, können sich Sekrete aus den Zahnfleischtaschen entleeren und die Zähne lockern sich.

Welche weiteren Folgen können auftreten, wenn eine Parodontitis nicht behandelt wird?

Neben Zahnlockerungen können sich Abszesse bilden, bei sehr fortgeschrittener Parodontitis fallen die Zähne häufig aus oder müssen entfernt werden. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatoide Erkrankungen und Frühgeburten werden als Folgen diskutiert.

So weit sollte es nicht kommen. Wie wird eine Parodontitis richtig behandelt?

Im ersten Schritt wird die Parodontitis nach einem auffälligen „parodontalen Screening-Index“ (PSI) über eine umfangreiche Untersuchung festgestellt. Der Zahnarzt stellt dann einen Kostenübernahmeantrag bei der Krankenkasse. In der Therapie werden die vorhandenen Zahnfleischtaschen unter örtlicher Betäubung gründlich gereinigt. Abhängig vom Schweregrad kommen zusätzlich Medikamente oder ein chirurgischer Eingriff zum Einsatz. Nach einem Vierteljahr wird kontrolliert, ob die Behandlung erfolgreich war. Nachkontrollen sind immer entscheidend. Zudem müssen Patienten auf ihre Zahn- und Mundhygiene achten. Zum Beispiel, indem man Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln wie Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten einmal täglich säubert. Auch weiterhin entzündete Zahnfleischtaschen sollte man regelmäßig reinigen. An die Kontrolle schließt sich eine zweijährige Nachsorge (1- bis 3-mal pro Jahr) an, die auch Zahnreinigungen beinhaltet.

Wie können wir im Alltag einer Parodontitis vorbeugen?

Die richtige Zahn- und Mundhygiene ist das A und O! Dazu zählt, die Zähne mindestens zweimal am Tag zu putzen und dabei einmal täglich die Zahnzwischenräume nicht zu vergessen. Natürlich sollte man auch regelmäßig seine Zähne vom Zahnarzt kontrollieren lassen. Diabetiker müssen immer auf die richtige Einstellung ihrer Werte achten. Nichtraucher haben ein geringeres Risiko, an Parodontitis zu erkranken.



PROF. DR. DIETMAR OESTERREICH

ist ehemaliger Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer und leitet als Zahnarzt seine eigene Praxis in Stavenhagen.

GESUNDE ZÄHNE? KONTROLLE IST WICHTIG!

Lassen Sie Ihre Zähne regelmäßig in der Zahnarztpraxis kontrollieren und nutzen Sie jährlich den 80-Euro-Zuschuss der Heimat Krankenkasse für eine professionelle Zahnreinigung! Liegt eine behandlungsbedürftige Parodontitis vor, bezuschussen wir einen unterstützenden Bakterientest. Alle Infos unter heimat-krankenkasse.de/parodontose

NEUER VERWALTUNGSRAT STEHT FEST

ERGEBNISSE DER
SOZIALWAHL 2023

Am 30.08.2023 hat der neu konstituierte Verwaltungsrat der Heimat Krankenkasse seine Arbeit aufgenommen. Erfahren Sie mehr über die Mitglieder und Aufgaben unseres Verwaltungsrats.

Die Heimat Krankenkasse ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und unterliegt dem Prinzip der Selbstverwaltung. Das heißt, sie führt ihre Aufgaben unter staatlicher Aufsicht organisatorisch und finanziell selbstständig aus. Der Verwaltungsrat definiert in Absprache mit dem Vorstand die Grundsätze der Unternehmenspolitik. Zudem ist er in alle Entscheidungen eingebunden, die für die Heimat Krankenkasse von grundsätzlicher Bedeutung sind.

Im Rahmen der Sozialwahl können Versicherte und Arbeitgeber alle sechs Jahre den Verwaltungsrat der Heimat Krankenkasse bestimmen. Wie bei den meisten gesetzlichen Krankenkassen erfolgt dies bei uns in Form einer Friedenswahl. Das heißt, für beide Gruppen der Vertreter wird jeweils nur eine Liste eingereicht.

Der Verwaltungsrat besteht aus Vertretern der Versicherten und der Arbeitgeber, die diese Tätigkeit ehrenamtlich ausführen. Als oberstes Entscheidungsgremium hat der Verwaltungsrat zahlreiche Aufgaben: So beschließt er unter anderem die Satzung, genehmigt den Haushaltsplan, nimmt die Jahresrechnung ab, überwacht die Tätigkeiten des Vorstands und entscheidet über die Höhe der Zusatzbeiträge.

PERSONELLE VERÄNDERUNGEN

- In der diesjährigen Verwaltungsratssitzung verabschiedete die Heimat Krankenkasse folgende Mitglieder:
- » Feti Basuslu (Versichertenvertreter)
 - » Björn Reichert (stellv. Versichertenvertreter)
 - » Christian Schipniewski (stellv. Versichertenvertreter)
 - » Sonja Schlarb (stellv. Versichertenvertreterin)
 - » Christian Voigt (stellv. Versichertenvertreter)
 - » Ulf Mindermann (stellv. Arbeitgebervertreter)
 - » Christine Stübner-Bernhardt (stellv. Arbeitgebervertreterin)

Herr Reichert, Frau Schlarb und Herr Voigt setzten sich im Widerspruchsausschuss für die Versicherten der Heimat Krankenkasse ein.

Der gesamte Verwaltungsrat sowie der Vorstand der Heimat Krankenkasse bedanken sich bei allen ehemaligen Mitgliedern sehr herzlich für ihr Engagement und die langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit.

An ihrer Stelle begrüßen wir folgende neue Mitglieder sehr herzlich:

- » Sibel Isbilen (stellv. Versichertenvertreterin)
- » Cassandra Lindemann (stellv. Versichertenvertreterin)
- » Bettina Losbrand (stellv. Versichertenvertreterin)
- » Tamara Neumann (stellv. Arbeitgebervertreterin)
- » Nicole Ott (stellv. Versichertenvertreterin)
- » Nora Schröder (stellv. Arbeitgebervertreterin)
- » Gesina Schütte (Versichertenvertreterin)

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!



Bilden den neuen Verwaltungsrat der Heimat Krankenkasse (v. l.): Constanze Heers, Sabine Fischbach, Manuela Zierold, Christian Koch, Beate Freitag, Burghard Kleine-Frauns, José Meine, Roland Ernst, Hermann Titgemeyer, Manuela Tomaschko und Daniel Jost (nicht abgebildet: Gesina Schütte)

DAS IST DER NEUE VERWALTUNGSRAT

Nach § 28 Abs. 3 der Wahlordnung für die Sozialwahl gelten folgende Bewerber als gewählt:

Vorsitzender*:

José Meine,
Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG,
Bielefeld

Stellvertretender Vorsitzender:

Daniel Jost,
Chemische Fabrik Budenheim KG

[* Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt jährlich zum 01.01. zwischen dem Vorsitzenden und seinem Stellvertreter.]

Für die Gruppe der Versicherten:

Mitglieder:

Burghard Kleine-Frauns
Daniel Jost
Christian Koch
Beate Freitag
Hermann Titgemeyer
Sabine Fischbach
Gesina Schütte
Manuela Zierold

Stellvertreter:

Michael Lotze
Gerhard Parusel
Andreas Schug
Sibel Isbilen
Bettina Losbrand
Cassandra Lindemann
Axel Walter
Nicole Ott

Für die Gruppe der Arbeitgeber:

Mitglieder:

José Meine
Constanze Heers
Roland Ernst
Manuela Tomaschko

Stellvertreter:

Sebastian Uller
Lars Laubert
Tom Boenigk
Christian Welzel
Tamara Neumann
Nora Schröder
Anette Kurtz

200 Euro Zuschuss für Auszeit, Aktivwoche und Gesundheitskurse

AKTUELL

Sich dauerhaft gut und gesund zu fühlen, dürfte für die meisten Menschen ein verlockender Gedanke sein. Doch wie gelingt das am besten? Mit unseren Gesundheitsprogrammen Auszeit und Aktivwoche sowie unseren vielfältigen Gesundheitskursen möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie sich langfristig fitter und ausgeglichener fühlen. Versicherte der Heimat Krankenkasse haben jedes Jahr die Möglichkeit, an

zwei dieser sogenannten Präventionsmaßnahmen teilzunehmen. Bisher gab es dafür ein Budget von insgesamt bis zu 160 Euro, welches Sie für zwei der Programme oder Kurse Ihrer Wahl einsetzen konnten.

Diesen Zuschuss haben wir für Sie erhöht: **Ab 2024 erstatten wir Ihnen insgesamt bis zu 200 Euro!**

» AUSZEIT UND AKTIVWOCHE

Nordic Walking am Strand, Rückentraining am Fuß der Berge oder progressive Muskelentspannung an Orten der Ruhe: Auf Sie warten im Jahr 2024 wieder vielfältige Momente von körperlicher Herausforderung bis zu echter Entspannung in landschaftlich reizvoller Umgebung. Unsere mehrtägigen Programme bieten Sport und Bewegung, Ruhe und Stressregulation, gesunde Ernährung und viele Tipps für den Alltag! Die neuen Termine und Angebote für 2024 sind Ende Oktober online! Wählen Sie das passende Programm für Ihre Gesundheit unter heimat-krankenkasse.de/auszeit bzw. [/aktivwoche](https://heimat-krankenkasse.de/aktivwoche)



» (ONLINE-)GESUNDHEITSKURSE

Sie verreisen nicht so gerne oder können es zeitlich nicht einrichten? Buchen Sie alternativ einfach einen Gesundheitskurs bei sich vor Ort! In unserer bundesweiten Kursdatenbank finden Sie verschiedenste Kurse rund um die Themen Bewegung, Entspannung/Stressregulation und Ernährung sowie Nichtraucher-Programme. Finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe unter heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse



Auch unser Angebot an Online-Kursen wächst stetig weiter. Ob Yoga, Rückentraining oder Online-Ernährungskurse – auch von zu Hause aus können Sie Ihre Gesundheit stärken! Lernen Sie unsere Online-Kurse kennen unter heimat-krankenkasse.de/online-kurse

UPDATE FÜR UNSERE SERVICEAPP

Nutzen Sie bereits die ServiceApp der Heimat Krankenkasse? Mit unserer App können Sie viele Ihrer Anliegen bequem und schnell per Smartphone oder Tablet klären: papierlos Anträge stellen, Rechnungen mit der Handykamera fotografieren und einstellen oder die Bankverbindung ändern – alles in wenigen Minuten erledigt. Unsere Antwort erhalten Sie ebenfalls über die App und somit in noch kürzerer Zeit.

Die neueste Version unserer ServiceApp empfängt Sie noch moderner und nutzerfreundlicher. Über die aufgeräumte Startseite können Sie auf schnellstem Wege Kontakt zu uns aufnehmen, Ihr Postfach checken oder Dokumente einreichen. Sie finden jetzt eine Vielzahl von Formularen, die Sie direkt in der App ausfüllen und an uns weiterleiten können. Ob Anträge für Kinderkrankengeld, Gesundheitskurse oder Zahnersatz – unter „Serviceformulare“ finden Sie entsprechende Vorlagen für die Kranken- sowie Pflegeversicherung. Auch Ihren persönlichen Gutscheincode für die Nutzung des Kindernotfall-Abc oder von Kinderheldin, der digitalen Hebammenberatung, erhalten Sie unmittelbar nach Anforderung über die App.



Weitere Informationen und Unterstützung bei der Anmeldung finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/serviceapp

JAHRESRECHNUNG DER HEIMAT KRANKENKASSE

Die Heimat Krankenkasse hat ihre Zahlen zum vergangenen Geschäftsjahr veröffentlicht: Unsere Einnahmen in 2022 liegen mit 399,1 Mio. Euro knapp 5 Prozent über denen des Vorjahres. Die Ausgaben sind wiederum um 5,25 Prozent angewachsen und belaufen sich auf 403,1 Mio. Euro. Insbesondere in den Bereichen der Krankenhausbehandlung sowie der ärztlichen Behandlung sind hohe Kostensteigerungen zu beobachten. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Neben höheren Kosten für Pflegepersonal beobachten wir auch einen Zuwachs an psychotherapeutischen Leistungen, die zunehmende extrabudgetäre Vergütung und eine Reihe weiterer Faktoren. Der Ausgabenüberschuss von 4 Mio. Euro

fällt dennoch moderat aus und hat uns nicht überrascht. Mit einem Vermögen von etwa 10 Mio. Euro steht die Heimat Krankenkasse nach wie vor auf einer soliden Basis und überschreitet die gesetzliche Mindestrücklage deutlich. Dennoch erwarten wir von der Bundesregierung, den Blick stärker in die Zukunft zu richten, um die gesundheitliche Versorgung in Deutschland auch langfristig auf ein stabiles Fundament zu stellen. Tragfähige Konzepte für die zukünftige Finanzierung lassen noch immer auf sich warten.

Den Geschäftsbericht 2022 der Heimat Krankenkasse finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2022

ICH, ICH, ICH – NARZISSTEN UND IHR EGO

Selbstbewusst. Begeisterungsfähig. Unwiderstehlich. Menschen mit narzisstischen Zügen fallen häufig auf, führen an, stellen sich gerne in den Mittelpunkt. Was aber, wenn ihre Selbstverliebtheit überhandnimmt? Narzissmus kann für Betroffene und Partner belastend sein. Ein Blick hinter die Fassade eines großen Egos, das mit sich selbst kämpft.

Lena ist seit acht Monaten mit Thomas zusammen. Damals, während des ersten Treffens, hatte es sofort gefunkt: Er sprühte vor Selbstvertrauen, erzählte von seinem tollen Leben und begeisterte sie mit charismatischem Auftreten. Mittlerweile aber ist aus Liebe eine Herausforderung geworden. Thomas ist launisch, dramatisch, stellt seine Bedürfnisse über ihre und verlangt von Lena, ihn und seine Erfolge zu bewundern. „Narzissten verhalten sich höchst egozentrisch, sind auf Anerkennung angewiesen und möchten stets die Kontrolle bewahren“, erklärt Dr. Bärbel Wardetzki. Die Psychotherapeutin behandelt Menschen mit narzisstischen Ausprägungen und mahnt: „Der Begriff ‚Narzissmus‘ wird heute sehr inflationär genutzt. Nicht jeder, der sich selbst liebt und ein gesundes Selbstbewusstsein hat, sollte sofort als Narzisst abgestempelt werden.“

PERSÖNLICHKEIT IN NOT

Problematisch wird es, wenn Betroffene und Partner darunter leiden. Nicht nur Lena, auch ihren Freunden fällt Thomas' Verhalten unangenehm auf. „Narzissten werden oft als Ekelpakete wahrgenommen, aber sie tun es nicht aus Böswilligkeit – tatsächlich steckt hinter ihrem Verhalten tiefe Not“, erklärt Dr. Bärbel Wardetzki. Menschen wie Thomas hätten häufig eine Kindheit mit Strukturen und Bezugspersonen durchlebt, die ihnen beigebracht hätten: Nur wenn ich mich anpasse und Erwartungen erfülle, erhalte ich positive Zuwendung. „Um ihr eigenes Selbstwertgefühl zu erhalten, entfremden sich Narzissten von ihrem eigentlichen Naturell und müssen immer besonders sein, weil sie glauben, in dieser Welt sonst nicht auszureichen.“

Dieser Umstand lässt Thomas wenig empathisch wirken. Was ihn antreibt, ist, sich selbst zu genügen und Bestätigung zu finden. Um die Fassade aufrechtzuerhalten und keine Selbstzweifel aufkommen zu lassen, hat er sich ein Gerüst aufgebaut mit der Überschrift: Ich bin der Held! „Solche Menschen – das können Männer und Frauen gleichermaßen sein – lassen Zweifel nicht mehr an sich heran und gehören zu den sogenannten grandiosen Narzissten“, sagt Dr. Bärbel Wardetzki. „Aber es gibt auch vulnerable Typen, die vor allem bei Frauen zu beobachten sind.“ Sie geben sich nach außen ebenso stark und fehlerfrei. Doch dahinter stünden tiefe Selbstunsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle, die viel stärker wahrgenommen würden. „Bereits leichte Kritik kann vulnerable Narzissten in tiefe Krisen stürzen, weil sie ständig im Spannungsbereich zwischen einer toughen Persönlichkeit und dem Gefühl, wertlos zu sein, hin- und herpendeln“, merkt die Psychotherapeutin an.

DER BLICK VON AUSSEN

Wie aber sollte Lena damit umgehen? „Niemand sollte sich gezwungen sehen, derartige Situationen auszuhalten“, sagt Wardetzki. Grandiose Narzissten neigen dazu, andere Personen zu entwerten oder zu manipulieren, um sich besser zu fühlen – oder aber Personen extrem aufzuwerten, um sich bei der Wahl ihrer Kontakte zu bestätigen. „Der Partner sitzt dann in der Falle, den Narzissten ständig glücklich machen zu müssen, damit die Stimmung und Beziehung nicht darunter leiden.“ Lena sollte sich deshalb ernsthaft hinterfragen, ob sie die Kraft hat, mit der Situation umgehen und die Beziehung glücklich erhalten zu können.



Nicht jede Beziehung mit einem narzisstischen Partner ist zum Scheitern verurteilt. Eine therapeutische Behandlung kann helfen, Probleme aufzudecken. „Ziel ist es, die tiefgreifende Not des Menschen herauszufinden und ein Verständnis dafür zu entwickeln“, erklärt die Expertin. Der Narzisst müsse seine eigentliche Identität wiederentdecken – und lernen, sich selbst besser zu reflektieren. „Ein Narzisst wird sich nie gänzlich verändern, aber er kann sich seiner Wirkung bewusst werden.“

Lena und Thomas haben beschlossen, eine Therapie zu beginnen. Beide möchten an ihrer Beziehung festhalten. Thomas weiß jetzt, dass er an sich arbeiten muss. Lena möchte helfen, versucht einfühlsam zu sein – doch gefallen lässt sie sich nicht mehr alles. Den Narzissmus in den Griff zu kriegen, ist und bleibt für beide eine Herausforderung.



DR. BÄRBEL WARDETZKI

ist Psychotherapeutin mit einer eigenen Praxis in München. Als Autorin schreibt sie unter anderem über ein Leben zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit in ihrem Buch „Weiblicher Narzissmus“.

KRISEN MEISTERN

Wann wird Selbstliebe zum Problem? Im Oktober dreht sich in unserem Fitmacher-Podcast alles um das Leben mit Narzissmus und wie wir gesund damit umgehen sollten. Behalten Sie aktuelle Folgen im Blick unter [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) oder abonnieren Sie den Podcast ganz einfach bei Spotify, Apple Podcasts und überall dort, wo es Podcasts gibt.

BKK KINDERWUNSCH EIN GEBURTENSTARKES PROGRAMM

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann eine große Belastungsprobe sein. Für das eigene psychische Wohlbefinden ebenso wie für die Partnerschaft. Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie auf Ihrem Weg zur ersehnten Schwangerschaft.

Jede 10. Person zwischen 20 und 50 Jahren in Deutschland ist ungewollt kinderlos. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann viele Ursachen haben: Organische Hintergründe, hormonelle Störungen, aber auch ungünstige Lebensstilfaktoren und bestimmte Umwelteinflüsse können zu einer Verringerung der Fertilität führen. Manchmal entwickelt sich der Wunsch nach einem Kind auch einfach erst relativ spät, sodass die Fruchtbarkeit bereits altersbedingt zurückgegangen ist. Dann sind besondere Maßnahmen gefragt, um noch eine Schwangerschaft zu ermöglichen. Insbesondere mithilfe der künstlichen Befruchtung finden viele Menschen schließlich doch noch zum Babyglück. Dabei unterstützt die Heimat Krankenkasse ihre Versicherten weit über die Regelversorgung hinaus.

WIR SIND FÜR SIE DA

Unser Angebot „BKK Kinderwunsch“ wurde zu Beginn des Jahres nochmals erweitert und die Qualität weiter verbessert. Wir bieten den weiblichen Versicherten der Heimat Krankenkasse in teilnehmenden Zentren über die gesetzlichen Leistungen hinaus nun folgende Möglichkeiten und Vorteile:

» **Höhere Altersgrenze:** Die Regelleistung sieht nur eine finanzielle Unterstützung bis zum Ende des 40. Lebensjahres vor. Frauen, die bei der Heimat Krankenkasse versichert sind, können bis zum Alter von 42 Jahren einen Zuschuss zu den Behandlungen der In-vitro-Fertilisation (IVF) sowie der intrazytoplasmatischen Spermieninjektion (ICSI) erhalten. Den Zuschuss (IVF: 800 Euro, ICSI: 1.000 Euro) rechnen wir direkt mit dem Kinderwunschzentrum ab (Voraussetzung: Es erfolgt ein Transfer). Die Kosten, die Ihnen das Zentrum privat in Rechnung stellt, werden damit deutlich verringert.

» **Vierter Versuch:** Über die gesetzlichen Leistungen hinaus unterstützen wir auch einen vierten Versuch der IVF oder ICSI in Form eines Zuschusses (Voraussetzung: Es erfolgt ein Transfer).

» **Verbesserte Chancen:** Die Heimat Krankenkasse beteiligt sich an maximal zwei geplanten Blastozytenkulturen, in denen mehrere befruchtete Eizellen in einer verlängerten Reifezeit heranwachsen. 55 Prozent der Frauen wurden auf dem Weg zu ihrer Schwangerschaft mit diesem Verfahren erfolgreich unterstützt. Zudem sind bis zu zwei Kryozyklen möglich, in denen zuvor eingefrorene Embryos übertragen werden. Der Zuschuss wird jeweils nach einem Transfer gewährt.

» **Weniger Mehrlingsschwangerschaften:** Es werden maximal zwei anstatt der üblichen drei Embryos in die Gebärmutter übertragen. Die Erfolgsraten für eine Schwangerschaft sind nahezu identisch. Der Vorteil ist, dass es seltener zu Mehrlingsschwangerschaften kommt, die wiederum zu Frühgeburten führen können und dadurch neues Leid für die Familie verursachen.



QUALITÄT WIRKT

Die Verbesserungen im Programm „BKK Kinderwunsch“ zeigen Wirkung. Der Qualitätsbericht des BKK Landesverbandes Bayern bestätigt: Die Schwangerschaftsquote der teilnehmenden Frauen konnte von 41 auf 56 Prozent erhöht werden. Gut zwei Drittel der Frauen wurden bereits im ersten Versuch schwanger. 79 Prozent der Schwangeren konnten ihre Schwangerschaft vollständig beenden und ein Kind gebären. Besonders bemerkenswert ist die Reduktion von besonders belastenden und risikoreichen Mehrlingsschwangerschaften: Bei Versicherten, die mit Unterstützung des „BKK Kinderwunsch“-Vertrages eine Schwangerschaft erzielten, lag die Mehrlingsquote bei 9,3 Prozent. Diese liegt bei künstlicher Befruchtung üblicherweise bei etwa 16,6 Prozent (Deutsches Register 2021).

SO GEHT'S

Der Weg zum Wunschkind kann steinig sein, nicht immer führt er zum Erfolg. Wir möchten Sie finanziell unterstützen: Damit Ihr Kinderwunschzentrum im Rahmen des Programms „BKK Kinderwunsch“ einen Teil der Leistungen mit uns abrechnen kann, müssen Sie vorab eine Teilnahmeerklärung unterschreiben. Rund ein Drittel aller Zentren in Deutschland nimmt an dem Vertrag „BKK Kinderwunsch“ teil. Eine Liste der Zentren und weitere Informationen finden Sie unter:

www.bkk-bayern.de/versicherte/bkk-fuer-familien/

Wenden Sie sich für weitere Fragen auch gerne direkt an unsere Kundenberatung unter der **kostenlosen Rufnummer 0800 1060100**.

FACHBEGRIFFE

IVF: In-vitro-Fertilisation, Befruchtung der Eizellen in einem Reagenzglas

ICSI: Intrazytoplasmatische Spermieninjektion, Injektion einer Samenzelle in die weibliche Eizelle

Kryozyklus: Übertragung eines zuvor eingefrorenen Embryos in die Gebärmutterhöhle im Rahmen des Zyklus

Blastozytenkultur: verlängerte Embryonenkultur, um denjenigen Embryo mit dem größten Entwicklungspotenzial zu erkennen

SÜSS WIE ZUCKER

Er ist süß, schmeckt und macht glücklich: Zucker. Das Problem: In zu hohen Mengen sind die kleinen weißen Kristalle vor allem ungesund. Viele möchten sich daher bewusster ernähren und kommen auf den Geschmack von Zuckeralternativen. Aber sind sie wirklich gesünder oder letztlich auch nur eine süße Versuchung?

Zucker zählt zu den Kohlenhydraten, die dem Körper Energie geben. Für eine gesunde Ernährung aber ist die Qualität der Energiezufuhr entscheidend. Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse versorgen Gehirn und Organe deutlich nachhaltiger mit Energie und liefern zudem jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Reiner Zucker ist dagegen ungeeignet: Er besitzt nur wenig Nährstoffe,

dafür aber viele Kalorien. Essen wir zu viel davon – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs über Zucker zu decken –, wandelt unser Körper überschüssige Energie in Fett um und speichert sie. Übergewicht, aber auch Diabetes und Karies können bei regelmäßigem, zu hohem Konsum die Folgen sein.

Viele möchten auf den süßen Geschmack zwar nicht verzichten, sich aber gesünder ernähren. In den Supermarkt locken dafür sogenannte Zuckeralternativen: Sie versprechen weniger bis keinen Zucker bei vergleichbarer Süße. Welche Vor- und Nachteile mit Süßstoffen wie Stevia und Co. im Einkaufswagen landen:

STEVIA



Vorteile: kalorienfrei, wirkt nicht auf den Blutzuckerspiegel, nicht karieserzeugend

Nachteile: leicht bitter, oft mit anderen Zuckerstoffen vermischt, industriell verarbeitet

AGAVEN-DICKSAFT



Vorteile: mehr gesunde Begleitstoffe als Zucker, gut löslich, geschmacksneutral

Nachteile: hoher Fruktoseanteil, große Mengen begünstigen Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Insulinresistenz

ERYTHRIT



Vorteile: geeignet für Diabetiker, kaum Kalorien, sättigt länger als Zucker

Nachteile: teuer, geringere Süßkraft, abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr

XYLIT



Vorteile: wenig Kalorien, karieshemmend, gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker

Nachteile: industriell hergestellt, giftig für Hunde, kann Blähungen und Durchfall fördern

Ein Blick hinter die Zuckeralternativen verrät: Sie haben positive Eigenschaften, können aber auch unerwünschte, teils gesundheitliche Nebenwirkungen mit sich bringen. Deshalb sollte auch der Zuckerersatz nur in Maßen verzehrt werden. Die beste Wahl ist, generell auf eine zuckerarme Ernährung zu setzen – und statt Zucker oder Ersatzstoffen die natürliche Süße von Obst wie Beeren oder Bananen zu nutzen, die zudem wertvolle Vitamine und Nährstoffe liefern.

BANANENBROT OHNE ZUCKER



ZUTATEN

- 3 sehr reife oder überreife Bananen
- 2 Eier
- 1 mittelgroßer Apfel [oder 150 g Apfelmus]
- 2 EL Öl [z. B. Sonnenblumenöl]
- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 Packung Backpulver

SO GEHT'S!

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
2. Bananenbrei sowie Eier in eine Rührschüssel geben und mit einem Handmixer verquirlen.
3. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Anschließend mit einer Küchenreibe raspeln.
4. Den verarbeiteten Apfel [oder alternativ Apfelmus], Öl und Salz unter die Bananenmasse rühren. Mehl mit Zimt und Backpulver mischen und unter die Masse geben.
5. Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und ca. 45 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.

FERTIG!



SCHUTZSCHILD DES KÖRPERS

Achtung, Achtung! Unser Immunsystem hat Eindringlinge im Körper erkannt. Schnell aktiviert es seine vielen Abwehrkräfte mit der Aufgabe: unerwünschte Krankheitserreger aufzuhalten und unsere Gesundheit zu schützen. Geschafft! Zeit für einen Blick in das komplexe Abwehrsystem unseres Körpers.

Aus 2 wird 1!

Die Immunabwehr besteht aus dem angeborenen und erworbenen Immunsystem. Über die Haut und Schleimhäute schützt unser erstes seit der Geburt vor äußeren Schadstoffen. Reicht das nicht aus, setzt das erworbene Abwehrsystem ein. Es lernt mit der Zeit zahlreiche spezifische Erreger kennen, um gezielt gegen sie vorgehen zu können. Unser Körper ist in der Lage, rund zehn Milliarden verschiedene Antikörper zu bilden.



Quelle: Goethe-Universität Frankfurt am Main

Vitamin D



kurbelt das Immunsystem an. Der Stoff wird durch Sonnenstrahlen über die Haut gebildet. Etwa eine Viertelstunde in der Sonne täglich reicht aus, um im Sommer die Vitamin-D-Zufuhr zu decken. An dunklen Wintertagen hilft eine ausgewogene Ernährung, zum Beispiel mit Lachs und Eiern. Nach Rücksprache mit dem Arzt können auch Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden.

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz e. V.

Im Jugendalter



hat das erworbene Immunsystem viele Erreger kennengelernt, Informationen über Infektionen abgespeichert – und ist damit ausgereift. Deshalb erkälten sich Kinder in jungen Jahren zum Beispiel häufiger als Erwachsene.

Quelle: BR

Fit im Darm

70 bis 80 Prozent der Immunzellen werden im Darm produziert, deshalb finden dort auch die meisten Abwehrreaktionen statt. Das Organ trägt maßgeblich zu einem starken Immunsystem bei: Unsere Darmflora besteht aus bis zu 100 Billionen Mikroorganismen, die unsere Abwehrkräfte stärken und äußere Stoffe verdrängen.



Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Ab dem 60. Lebensjahr

produzieren wir weniger Antikörper, das Immunsystem lässt nach. Umso wichtiger ist es, das Abwehrsystem zu unterstützen: Regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und erholsamer Schlaf greifen dem Immunsystem unter die Arme.

Quelle: Universitätsklinikum Jena



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!

Heil-pasten-behälter	veraltet: Liege-sofa	Trauben-ernte	Zeitge-schmack	persönl. Fürwort (erste Per-son Plural)	nord-deutsch: Baum-stumpf	kurze Bege-benheit	Leicht-metall (Kzw.)	Berg im Himalaja (Mount ...)	Hinder-nis beim Spring-reiten	je, für (latei-nisch)	Hafen des antiken Rom
11	10	12									
Geburts-schmerz	Körper-ertüch-tigung			7	Arznei-mittel-form					Zusam-men-kunft (ugs.)	einen Heil-urlaub machen
			Stadt in Ostfries-land	Kanton der Schweiz		Haus-halts-plan	Sinn-lichkeit				13
vorderer Halsteil	Kfz.-Z. Land-kreis Rostock	Körper			4	in hohem Maße	5		umsonst (für ...)	heiser, kratzig (Stimme)	
	8		Abkür-zung für Normal-null	ein Back-werk				Laub-baum, Heil-pflanze		3	chemi-sches Zeichen für Eisen
dt. Schau-spieler (Robert)	Alters-ruhegeld		15		Binde-wort				1	men-schen-ähnliches Säugetier	2
		14		Metall-bolzen			6	einen Namen geben		9	

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

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

UNSERE JÜNGSTEN LESER



„Lieben Dank an die Heimat Krankenkasse für den Schmetterling. Sein Knistern bereitet unserem Sohn Tom viel Freude!“

Familie E.

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;
Kreativdirektor: Uwe Burmeister;
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse
Bildquellen: iStock (S. 3, 5, 17, 18, 20); Shutterstock (S. 3, 10–11, 21); freepik.com (S. 2–3, 4, 10–11, 14, 20, 22); Björn Hokamp (S. 1, 2, 6–9); Heimat Krankenkasse (S. 2, 13, 15, 23, 24); BZÄK/axentis.de (S. 11); Maik Kern (S. 17)

BESTE QUALITÄT UND KUNDENZUFRIEDENHEIT



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



»Tolle Mitarbeiter-Vorteile und eine Karriere
als echte Expertin – das bietet mir die Ausbildung
bei der Heimat Krankenkasse.«

Michelle (21), Azubi zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der Heimat Krankenkasse Bielefeld



Jetzt bewerben!

Du suchst einen Beruf mit Anspruch und Perspektive?

Werde Sozialversicherungsfachangestellte/r [SoFa] und sei Teil unseres Teams!

Mehr unter heimat-krankenkasse.de/ausbildung