

# Fitmacher

**KNACKPUNKT  
KNOCHEN**

Was tun bei  
Osteoporose?

**MENTAL  
LOAD**

Wie unsichtbare Aufgaben  
im Alltag belasten

**FÜR KALTE  
TAGE**

Heiße Eintöpfe voller  
Möglichkeiten

**UNSERE  
EXPERTIN:  
JENNIFER  
BECKER**

**AKTIV MEHR  
LEBENSQUALITÄT**

Im Rehasport finden Menschen zurück  
in einen gesunden Alltag

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



## Was bringt der Dezember?



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gemütliches Kerzenlicht, leckere Plätzchen, strahlende Kinderaugen voller Vorfreude – der Adventszeit wohnt noch immer ein besonderer Zauber inne. Wie schön wäre es, diesen mit allen Sinnen genießen und auskosten zu können. Leider ist der Dezember ebenso prädestiniert für Hektik und Stress. Insbesondere

Menschen, die unter der sogenannten Mental Load (mehr dazu auf Seite 16–17) leiden, werden auf eine harte Probe gestellt: Weihnachtsfeiern organisieren, Geschenkkäufe initiieren, Essen für die Feiertage planen – die Liste scheint endlos. Hier kann meist nur der oft bemühte Satz „Weniger ist mehr“ behilflich sein: Weniger perfekt und dafür entspannt, Ihr Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Wir wünschen Ihnen, dass Sie hier einen guten Weg für sich finden und sich wenigstens ein Stück weit von dieser besonderen Zeit verzaubern lassen können.

Vielleicht starten Sie auch mit dem Vorsatz ins neue Jahr, mehr für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Die Heimat Krankenkasse ist Ihnen da gerne behilflich. Sie finden im vorliegenden Heft viele Anregungen für Auszeiten vom Alltag, für mehr Fitness und Ausgeglichenheit.

Wir freuen uns darauf, auch im Jahr 2024 für Sie da zu sein und mit unserem bunten Paket an attraktiven Leistungen und persönlichem Service an Ihrer Seite zu stehen. Achten Sie gut auf sich und kommen Sie gesund ins neue Jahr!

Ihr

*Klemens Kläsener*

Klemens Kläsener  
Vorstand

## 6



### REPORTAGE

Rehasport –  
zusammen aktiv für die Gesundheit

## 10



### KNOCHENGESUNDHEIT

Osteoporose – wie wir poröse Knochen  
erkennen und behandeln lassen sollten

## TROCKENE HAUT

Richtig schützen in der kalten Jahreszeit **12**

---

## LEISTUNGEN UND SERVICE

· Neue Leistung bei Verdacht auf Prostatakrebs **14**

· Gemeinsame Geburtsvorbereitung **15**  
· Mammografie-Screening bis 75 Jahre

---

# 16



## MENTALE GESUNDHEIT

Mental Load – wenn alltägliche Aufgaben zur Belastung werden

---

## LEISTUNGEN UND SERVICE

Bonusprogramme – wer etwas für seine Gesundheit tut, wird belohnt **18**

# 20



## ERNÄHRUNG

Echte Klassiker:  
Eintöpfe für den Winter

---

# 22



## ZAHLEN & FAKTEN

Zahngesundheit

---

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. Es ist eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit: Zirkeltraining punktet als effizientes Ganzkörpertraining, das Ihnen Personaltrainer Luc Steinker anhand von fünf Übungen vorstellt. Darüber hinaus erfahren Sie auf unserem YouTube-Kanal, wie die verschiedenen Untersuchungen zur Krebsvorsorge (Prostatakrebs, Hautkrebs etc.) ablaufen.

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



## MEDIKAMENTE RICHTIG LAGERN

Jeder Vierte in Deutschland lagert seine Medikamente im Badezimmer.

Gehören Sie auch dazu? Dann aufgepasst: Arzneimittel sind im Bad – und in der Küche – fehl am Platz, denn dort können sie aufgrund der schwankenden Luftfeuchtigkeit ihre Wirkung verlieren.



In der Regel sind die Präparate an einem lichtgeschützten sowie kühlen Ort am besten aufgehoben, die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) empfiehlt beispielsweise das Schlafzimmer. Ausnahmen gibt es unter anderem für Insulin oder Augentropfen. Sie gehören meistens zu den kühlpflichtigen Produkten und sollten dementsprechend im Kühlschrank aufbewahrt werden. Achten Sie daher immer auf die individuellen Vorgaben der Verpackung beziehungsweise Packungsbeilage Ihrer Medizin. Und nicht zu vergessen: Medikamente sollten für Kinder unzugänglich sein!

## WUSSTEN SIE SCHON ...?

### 2,5 Liter

Wasser scheidet ein Erwachsener am Tag aus, z. B. über die Verdauung, die Atmung oder beim Schwitzen. Umso wichtiger ist es, den Flüssigkeitshaushalt wieder zu regulieren. Rund 1 Liter Wasser nimmt der Mensch dabei über die Nahrung auf. Der Rest sollte über Getränke wie Wasser oder ungesüßte Tees zugeführt werden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), AMBOSS



### 30 Tonnen

Nahrung verdauen wir im Laufe eines 75-jährigen Lebens. Die wichtigste Aufgabe bei der Reise durch unseren Körper übernimmt der Darm: Das größte innere Organ ist dafür zuständig, unseren Organismus mit wichtigen Nährstoffen und Mineralien zu versorgen. Gleichzeitig befördert er Schadstoffe wieder hinaus und hält uns dadurch gesund!

Quelle: Stiftung Gesundheitswissen

### 1,5 Liter

Speichel produzieren wir durchschnittlich täglich. Und das aus gutem Grund: Er fördert nicht nur unsere Schluckfunktion oder setzt unsere Verdauung in Gang. Das Wasser läuft auch für den Geschmack im Mund zusammen! Mit der Spucke lösen und verteilen sich die Geschmacksstoffe unserer Speisen leichter, wodurch wir besser schmecken.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

# STEIGENDE TEMPERATUREN NEUE VIRUSÜBERTRÄGER



Der Klimawandel hinterlässt auch in Deutschland seine Spuren. Die Temperaturen hierzulande steigen – mit Auswirkungen auf unsere Umwelt: Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts können sich durch die wärmeren Klimabedingungen neue Virusüberträger und Erreger schneller vermehren. Tropische Arten wie die Asiatische Tigermücke halten bereits in Südwestdeutschland und Berlin Einzug. Sie können gefährliche Infektionskrankheiten wie das Denguefieber übertragen. Auch besteht die Möglichkeit, dass sich neue Zeckenarten ansiedeln. Die Forschenden betonen daher, dass sich das Gesundheitswesen auf zunehmende Infektionen vorbereiten müsse.

## EINMAL TIEF EINATMEN ...

... und wieder ausatmen. Ist Ihnen dabei etwas aufgefallen? Etwa acht von zehn Menschen atmen überwiegend nur durch ein Nasenloch. In dieser Zeit legt das andere eine Pause ein. Grund dafür ist der sogenannte Nasenzyklus: Die beiden Löcher des Riechapparats wechseln sich in Abständen von ein bis drei Stunden ab – es sei denn, die Nase ist verstopft. Das natürliche Wechselspiel wird von unserem Gehirn gesteuert. Unsere Nasenflügel leisten jeden Tag harte Arbeit, wehren Krankheitserreger ab und sorgen für frische Luft. Der Luftstrom trocknet dabei allerdings die Schleimhäute aus. Diese können sich während der Ruhephase des einen Nasenloches regenerieren und Kraft für ihren nächsten Einsatz sammeln, während die andere Seite am Arbeiten ist.



**FACHBEGRIFF**

**ERKLÄRT**

WAS IST EINE **ANÄMIE**?

Bei einer Anämie – auch bekannt als Blutarmut – mangelt es unserem Blut an roten Blutkörperchen oder rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin). Die Botenstoffe sind für den Transport von Sauerstoff innerhalb unseres Organismus verantwortlich: Besitzen wir zu wenige von ihnen, können Symptome wie Blässe, Müdigkeit, Schwäche oder Atemnot auftreten. In den meisten Fällen lässt sich die Anämie gut behandeln. Die konkreten Therapiemöglichkeiten hängen jedoch von der Erkrankungsart und ihrer Ursache ab.



# HILFE ZUR SELBSTHILFE

*Der Rücken schmerzt, die Gelenke rosten, Sportverletzungen haben Spuren hinterlassen. Sie kennen diese Probleme? Dann sind Sie damit nicht allein! Körperliche Beschwerden können jeden von uns treffen und im Alltag zunehmend belasten. Im Rehabilitationssport – kurz Rehasport – kommen Betroffene zusammen und lernen, wie sie sportlich wieder zurück in ein gesundes Leben finden. Eine bunt gemischte Gruppe im Elithera-Gesundheitszentrum „**Sport Reha Herford**“ macht es vor und zieht gemeinsam an einem Strang, um ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.*

Bunte Bälle schmücken den Raum. Grüne und rote Therabänder liegen auf dem Boden. Ein Teilnehmender nach dem anderen betritt den Kursraum, zielgerichtet schnappt sich jeder eine Gymnastikmatte. Die 15 Sportler und Sportlerinnen begrüßen sich, lachen und tauschen sich aus. Dann ertönt im Hintergrund leise Musik – die Kursleitung stößt zur Gruppe. Jetzt geht's los: Willkommen zur heutigen Rehasport-Stunde!

### EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

„Beim Rehasport wird immer ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt: Die vielseitigen sportlichen Übungen zielen auf den gesamten Körper ab. Sie trainieren die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination der Teilnehmenden“, erklärt Sportwissenschaftlerin Jennifer Becker. Im Gesundheitszentrum „Sport Reha Herford“ treffen Menschen mit unterschiedlichen Beschwerden aufeinander. Dazu gehören unter anderem Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Osteoporose, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Sportverletzungen.

**„Neben Krankheiten aus dem Bereich der Orthopädie ist Rehasport aber auch zur Nachsorge einer Krebstherapie, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bei neurologischen Erkrankungen sinnvoll“,**

fügt Jennifer Becker hinzu. Darauf abgestimmt gibt es unterschiedliche Rehasport-Arten, zum Beispiel in Form von Trocken- oder Wassergymnastik. Sie alle vereint vor allem eines: Immer unter Aufsicht eines lizenzierten Übungsleitenden soll die regelmäßige Bewegung zur seelischen und körperlichen Gesundheit beitragen, das eigene Wohlbefinden stärken und Selbstbewusstsein schenken.

Die Teilnehmenden des heutigen Kurses zeigen unter der Leitung von Kira Pauer, wie Gymnastik im Trockenen richtig funktioniert: Nach einem kurzen Warm-up, das Muskeln, Sehnen und Bänder aufwärmt, geht die Gruppe zu verschiedenen Gymnastikübungen über. Typisch für Rehasport, kommen dabei Hand- und Kleingeräte zum Einsatz, in diesem Fall das Theraband. „Die kleinen, elastischen Bänder sind superpraktisch, platzsparend, alltagstauglich und haben ein geringes Verletzungsrisiko“, betont Becker.



Voller Einsatz:  
In Rehasport-Gruppen  
ziehen alle an einem Strang  
für ihre Gesundheit.

## POSITIVER LERNEFFEKT

Das kommt vor allem einem Ziel des Rehasports zugute: die angeeigneten Übungen nach abgeschlossenem Training eigenständig in den Alltag zu integrieren. „Leitgedanke ist, dass die Kursteilnehmer von dem erlernten Übungsrepertoire zu Hause weiter profitieren. Wir möchten sie motivieren, am Ball zu bleiben und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen“, erklärt die Sportwissenschaftlerin. Dafür zeigen die 15 Rehasportler im Kursraum vollen Einsatz: Kniebeugen, Ausfallschritte, Übungen im Vierfüßlerstand – jede Partie des Körpers kommt in Bewegung.



Jennifer Becker leitet an, wie die Kniebeuge mit Armeinsatz richtig funktioniert und dabei die Gesäß-, Bein-, Rücken- und Schultermuskulatur trainiert werden.

### NICHT VERWECHSELN!

Das klassische Gerätetraining gehört nicht zum Rehasport – und ist somit auch keine Kassenleistung. Außerdem sollte Rehasport nicht mit einem Funktionstraining gleichgestellt werden, das gezielt nur bestimmte Körperteile (z. B. bei Rheuma) behandelt.



Im Kurs sind Anfänger und Sportprofis vertreten – niemand muss sich allerdings Sorgen darüber machen, nicht mithalten zu können. Denn jeder Teilnehmende kann die Übungen in seinem Tempo mitmachen! Ob Rehasport sinnvoll ist, hängt aber von den individuellen Beschwerden ab. Diese müssen vorab immer mit einem Arzt abgeklärt werden. Die Diagnose entscheidet darüber, ob Rehasport verschrieben wird. „Für Menschen, die frisch operiert worden sind, ist Rehasport generell nicht geeignet“, betont Jennifer Becker. Sie seien auf eine individuelle Einzeltherapie angewiesen. Außerdem sollte jede Übung zunächst unter Kontrolle des Übungsleitenden erlernt und richtig ausgeführt werden, ehe sie zu Hause ausgeübt wird. Drei Experten-Tipps für Jung und Alt:

1. Die Bewegung sollte durch feste **Routinen** in den Alltag integriert werden, zum Beispiel an einem festgelegten Wochentag oder zu einer bestimmten Tageszeit.
2. **Regelmäßigkeit** führt zum Erfolg: Die Bewegungseinheiten müssen nicht lange andauern, dafür aber häufiger in Angriff genommen werden.
3. **Vom Einfachen zum Schweren**: Die individuelle Übungswahl kann zunächst mit wenigen Wiederholungen erfolgen – und sich dann immer weiter steigern.

Ein Blick auf die Uhr verrät, dass die 45 Minuten Rehasport fast vorbei sind. Das Training endet mit einer letzten Dehneinheit, um die Muskeln aufzulockern und zu entspannen. Zeit, durchzuatmen! Die Teilnehmenden haben auch heute wieder viel gelernt, verlassen mit zahlreichen Übungen und hilfreichen Tipps für zu Hause das Gesundheitszentrum und sagen: Bis zum nächsten Mal!

Unter Aufsicht von Jennifer Becker werden beim Bridging Gesäßmuskulatur sowie Lendenwirbelsäule aktiviert.

#### REHASPORT AUF EINEN BLICK:

- Rehasport ist ein ärztlich verordnetes Gruppentraining
- Der Kurs wird immer von einem qualifizierten Übungsleitenden betreut
- Die Verordnung umfasst in der Regel 50 Einheiten von jeweils 45 Minuten
- Teilnehmen können Menschen jeden Alters mit ärztlicher Diagnose (z. B. im Bereich der Orthopädie, Inneren Medizin, Neurologie oder nach einer Krebserkrankung), die selbstständig Bewegungsabfolgen in einer Gruppe durchführen können



### JENNIFER BECKER

ist studierte Sportwissenschaftlerin und seit über acht Jahren im Elithera-Gesundheitszentrum „Sport Reha Herford“ tätig.

#### IMMER IN BEWEGUNG

Wie funktioniert Rehasport in der Praxis? Auf unserem YouTube-Kanal nimmt Sie Jennifer Becker mit in die Abläufe des Trainings und zeigt, worauf es im Rehasport ankommt. Viel Spaß mit dem Video!



#### MEHR LEBENSQUALITÄT

Sie haben körperliche Beschwerden? Dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen! Dieser entscheidet, ob Rehasport für Sie infrage kommt. Bei einer entsprechenden Verordnung begleiten wir Sie mit unseren Leistungen auf dem Weg zur Gesundheit. Mehr Informationen finden Sie unter:

**heimat-krankenkasse.de/rehasport**

# PORÖSE KNOCHEN: OSTEOPOROSE

*Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose, einer Krankheit, die Knochen instabil macht. Sie entsteht schleichend, bleibt häufig unbemerkt – bis die Knochen immer häufiger brechen.*

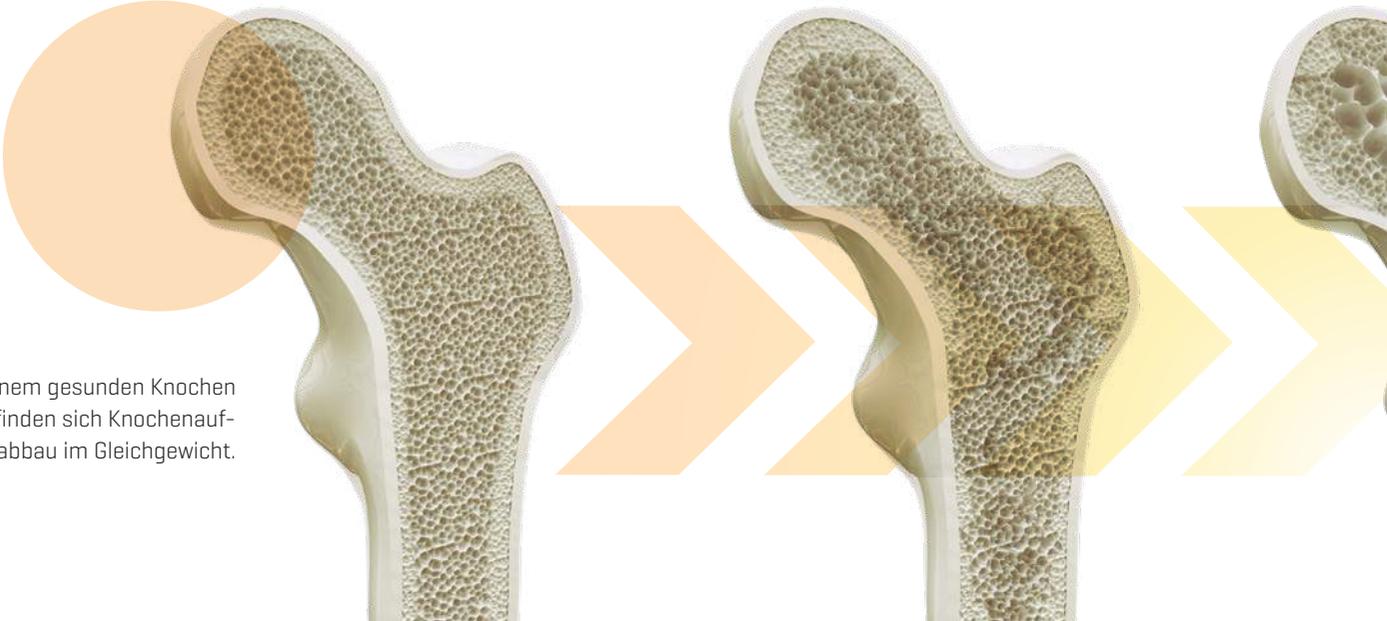
*Prof. Dr. Ralf Schmidmaier erklärt, wie der Knochenschwund entsteht und was Betroffene dagegen tun können.*

„Osteoporose ist eine chronische Stoffwechselerkrankung des Knochens. Dabei wird im Laufe des Alters mehr Knochenmasse ab- statt aufgebaut“, erklärt Prof. Dr. Ralf Schmidmaier, Leiter des Osteologischen Schwerpunktzentrams am Klinikum der Universität München. Der Knochenschwund schreitet dabei still und leise voran: Die Knochenqualität nimmt immer weiter ab, das Risiko von Knochenbrüchen wiederum steigt immer weiter an. „Das Fatale an der Krankheit ist, dass sie zunächst überhaupt keine Schmerzen verursacht. Deshalb wird Osteoporose häufig viel zu spät erkannt.“

Oft mache sich die Krankheit erst bemerkbar, wenn Knochen ohne Krafteinwirkung oder häufig brechen. Zu den häufigsten Ursachen zählt der Mangel an weiblichen Sexualhormonen, den Östrogenen. Während oder nach der Menopause produziert der Körper einer Frau immer weniger von ihnen – dadurch

nimmt auch die Knochenmasse ab. „Ein Grund, warum Frauen neunmal häufiger von Osteoporose betroffen sind als Männer“, merkt der Experte an. Aber auch erbliche Faktoren spielen eine Rolle: Leiden Vater oder Mutter an Osteoporose, ist die Wahrscheinlichkeit höher, selbst daran zu erkranken. Ungesunde Lebensweisen wie Rauchen oder ein zu hoher Alkoholkonsum tragen ebenfalls dazu bei.

Ein Sturz aus dem Stand oder auf Glatteis kann dann schnell zur Gefahr werden. „Chronische Schmerzen und Immobilität haben vor allem für ältere Menschen schwerwiegende Folgen“, so Schmidmaier. Riskant seien Brüche an Oberschenkeln und Wirbelsäule, die die eigene Lebensqualität im erheblichen Maße einschränken, mahnt der Facharzt. Was also tun, um den Risiken und der Gefahr von Osteoporose entgegenzuwirken?



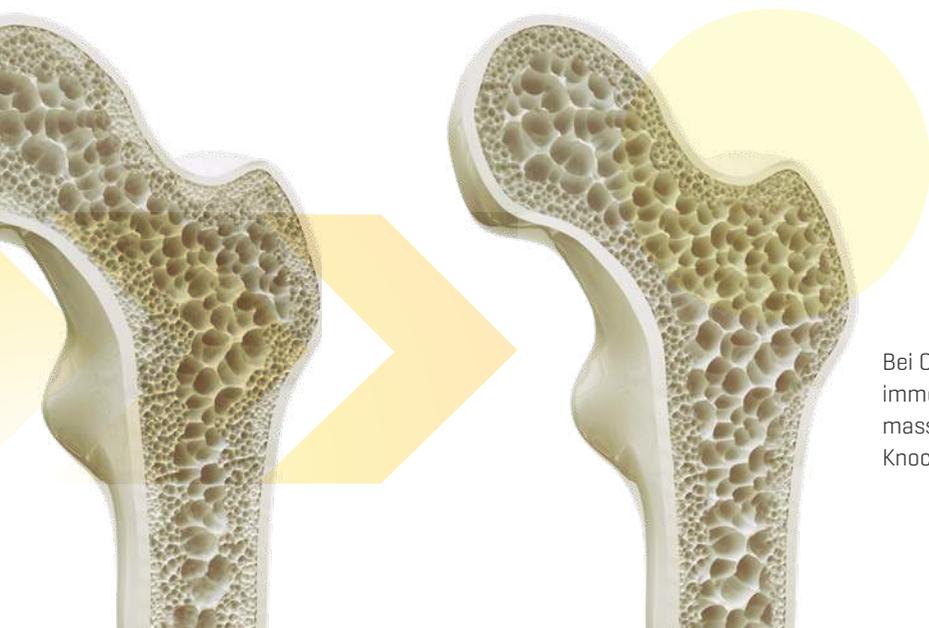
Bei einem gesunden Knochen befinden sich Knochenauf- und -abbau im Gleichgewicht.

## WICHTIGER BAUSTEIN: CALCIUM

„Für gesunde Knochen sorgt in erster Linie Vitamin D und damit aufgebautes Calcium“, erklärt der Facharzt. Vitamin D sei Grundvoraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel. Erst dadurch sei es dem Darm möglich, Calcium aufzunehmen und an die Knochen weiterzugeben. Calcium wiederum ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der die Knochen stärkt und aufbaut, den unser Körper aber nicht produzieren kann. „Umso wichtiger ist es, dass wir ausreichend davon aufnehmen“, sagt Schmidmaier. Drei Mahlzeiten am Tag mit Gemüse und Milchprodukten sollten es schon sein – und viel Tageslicht, um Vitamin D zu tanken. Sportlich sowie mobil zu bleiben und auf sein eigenes Gewicht zu achten, minimiere die Risikofaktoren weiter. Ab einem Alter von 70 Jahren empfiehlt der Arzt außerdem eine regelmäßige Knochendichtemessung – bei Risikopatienten sogar bereits ab 50 Jahren. Versicherte der Heimat Krankenkasse profitieren dabei von einem Kostenzuschuss (siehe rechte Spalte). „Zwar ist Osteoporose in der Regel nicht heilbar, mit gezielten Maßnahmen kann die Krankheit allerdings verlangsamt und das Risiko von weiteren Knochenbrüchen reduziert werden.“ Eine Früherkennung sei bei Osteoporose das A und O, um die Krankheit rechtzeitig behandeln zu können. Die Therapie kann neben der Ergänzung von Vitamin D und Calcium auch Medikamente beinhalten, die den Knochenabbau vermindern oder den Knochenaufbau fördern.

### DMP: FÜR GESUNDE KNOCHEN

Osteoporose-Patienten sind auf eine individuelle Versorgung angewiesen, bei der alle medizinischen Maßnahmen reibungslos ineinandergreifen. Optimal umgesetzt wird dies im neuen Disease-Management-Programm (DMP) für Osteoporose, das aktuell in Schleswig-Holstein angeboten wird (andere Bundesländer sollen folgen). Unter Berücksichtigung der neuesten medizinischen Erkenntnisse koordinieren die eingeschriebenen Hausärztinnen und Hausärzte in Zusammenarbeit mit dem Patienten eine bestmögliche Versorgung. Dazu zählen neben medikamentösen Behandlungen auch Ernährungsberatungen, Bewegungstherapien, Patientenschulungen sowie Verlaufskontrollen und Nachsorge. Ziel ist, Knochenbrüche zu vermeiden, Schmerzen zu lindern und den Umgang mit der Erkrankung im Alltag zu optimieren. Weitere Informationen zu den DMP der Heimat Krankenkasse, genannt BKK MedPlus, finden Sie unter: [heimat-krankenkasse.de/bkk-medplus](https://heimat-krankenkasse.de/bkk-medplus)



Bei Osteoporose wird immer mehr Knochenmasse abgebaut, die Knochen werden porös.



### PROF. DR. MED. RALF SCHMIDMAIER

ist Leiter des Osteologischen Schwerpunktzentrum am Klinikum der Universität München.

### KNOCHENDICHTEMESSUNG

Im Rahmen unseres Gesundheitskontos erstatten wir Ihnen bis zu 50 Euro pro Jahr für eine Knochendichtemessung. Weitere Infos unter:

[heimat-krankenkasse.de/knochendichtemessung](https://heimat-krankenkasse.de/knochendichtemessung)

### OSTEOPOROSE VOM FACH

Sie möchten mehr über die Krankheit Osteoporose erfahren? Im Podcast mit Prof. Dr. med. Ralf Schmidmaier erhalten Sie viele weitere interessante Informationen rund um den Knochen-schwund. Hören Sie rein unter [fitmacher.de](https://fitmacher.de) oder abonnieren Sie den Podcast ganz einfach überall dort, wo es Podcasts gibt.

# TROCKENE HAUT – SOS-TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

*Mit dem Einzug des Winters steht unsere Haut vor neuen Herausforderungen: Trockenheit, Juckreiz und vermehrtes Auftreten von Hauterkrankungen können uns zu schaffen machen. Erfahren Sie, wie die richtige Pflege in der kalten Jahreszeit aussieht und wie Sie Ihre Haut jetzt effektiv schützen.*

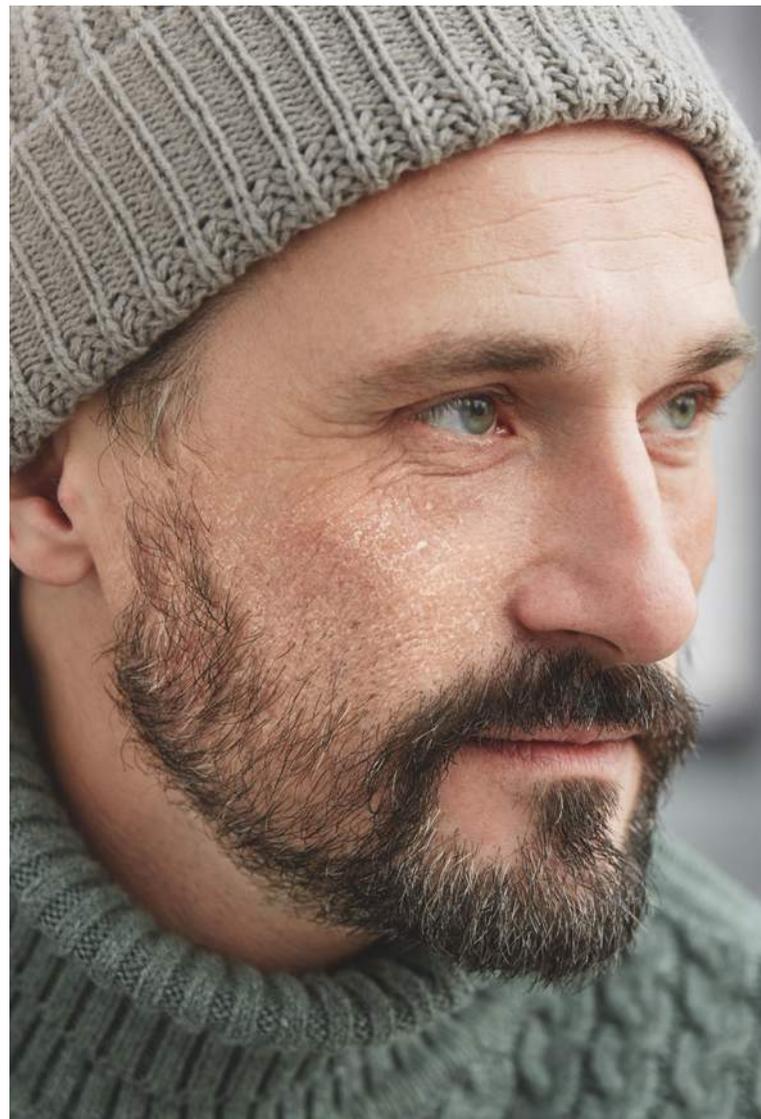
Sinkende Temperaturen, Wind und niedrigere Luftfeuchtigkeit bedeuten Stress für unsere Haut. Die Kälte führt dazu, dass die kleinen Blutgefäße der Haut sich zusammenziehen, um die Wärme zu halten. Zugleich fahren die Talgdrüsen ihre Fettproduktion zurück. Beides sorgt dafür, dass unsere Haut schneller austrocknet. Beheizte Innenräume verstärken diese Effekte noch, da die trockene Luft dem Körper zusätzlich Wasser entzieht.

Auch bestimmte Hautkrankheiten, wie insbesondere Neurodermitis, Ekzeme und Schuppenflechte (Psoriasis), treten in dieser Periode verstärkt auf. „Neurodermitis und Ekzeme zeigen sich durch trockene, schuppige Stellen auf der Haut, begleitet von Rötungen und Juckreiz“, erläutert Dr. Max Tischler, Facharzt für Dermatologie und Allergologie in Dortmund. „Bei der Schuppenflechte sind die betroffenen Stellen wiederum scharf begrenzt und zeigen eine auffällige silbrig weiße Schuppung.“

Es lohnt sich daher, der Haut in dieser Jahreszeit eine Extraportion Pflege zu gönnen.

## **CREMEN, CREMEN, ...**

Als Basis raten Dermatologinnen und Dermatologen dazu, sich nach jedem Duschen oder Baden einzucremen, damit die Haut sich regenerieren kann. Besonders wichtig ist dies für alle, die ohnehin mit empfindlicher, allergischer oder dauerhaft trockener Haut zu tun haben. Greifen Sie möglichst auf Produkte ohne Duft- und Konservierungsstoffe zurück. Auch das Alter und die Lebenssituation spielen eine Rolle: Manche Tätigkeiten in Beruf oder Freizeit können die Haut sehr belasten, sodass es bei Menschen im mittleren Alter zum Beispiel häufiger zu Handekzemen kommt. Ältere Leute benötigen generell mehr Hautpflege, da die Talgproduktion und die Durchblutung der Haut im Alter abnehmen. „Es ist wichtig, diese Risikofaktoren zu berücksichtigen und die Hautpflege entsprechend anzupassen“, rät Dr. Tischler.



## AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG KANN UNTERSTÜTZEN

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist, kann dazu beitragen, trockene Haut zu lindern und die Hautgesundheit allgemein zu fördern: So gelten Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen, als entzündungshemmend. Antioxidantien aus Beeren, grünem Blattgemüse, Karotten und Tomaten schützen die Haut vor schädlichen freien Radikalen. Vitamin C (zum Beispiel in Orangen, Paprika und Kiwis) kann die Kollagenproduktion fördern und zur Hautelastizität beitragen. Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte sind reich an Zink, das die Hautgesundheit fördert und zur Wundheilung beiträgt. Besonders wichtig: Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Haut hydratisiert zu halten.

Trockene und raue Haut ist ein weitverbreitetes Phänomen, aber in der Regel kein Anzeichen für eine ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigung. Bei Ekzemen hingegen, die sich durch Schuppung und Rötung zeigen, liegt eine gestörte Hautbarriere vor, die eine Eintrittspforte für Keime darstellen kann. Bei neuen Hautveränderungen oder wenn bereits bekannte Ekzeme trotz Pflege nicht abheilen, befragen Sie am besten einen Hautarzt oder eine Hautärztin. Nutzen Sie dafür gerne unseren Online-Hautcheck!

## 7 TIPPS, UM TROCKENER HAUT UND HAUTKRANKHEITEN VORZUBEUGEN

**Dr. Tischler gibt folgende Tipps, um das Austrocknen Ihrer Haut in der kalten Jahreszeit zu verhindern:**

- Tipp 1:** Häufiges Duschen oder Baden mit sehr heißem Wasser reduziert die natürlichen Öle der Haut, was zu verstärkter Trockenheit führen kann. Besser lauwarmes Wasser verwenden.
- Tipp 2:** Verwenden Sie milde, seifenfreie Reinigungsmittel und vermeiden Sie Produkte mit reizenden Inhaltsstoffen. Ein gelegentliches, sanftes Peeling kann außerdem helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Aufnahme von Feuchtigkeit zu verbessern.
- Tipp 3:** Tragen Sie regelmäßig und insbesondere nach dem Duschen und Händewaschen reichhaltige und Feuchtigkeit spendende Körperlotionen mit Urea, Glycerin, Ceramiden und anderen Zusatzstoffen auf. Dadurch erschweren Sie es den Krankheitserregern, in die Haut einzudringen, und wirken gleichzeitig dem Austrocknen der Haut entgegen.
- Tipp 4:** Verwenden Sie in beheizten Räumen Luftbefeuchter, um die Luftfeuchtigkeit aufrechtzuerhalten.
- Tipp 5:** Trinken Sie ausreichend Wasser und achten Sie auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung.
- Tipp 6:** Schützen Sie Ihre Haut durch Handschuhe, Mütze etc. vor kaltem und windigem Wetter.
- Tipp 7:** Reduzieren Sie die Temperatur Ihrer Heizung, da trockene Luft in beheizten Räumen die Haut stärker austrocknet.



### 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.

### IHRE HAUT JUCKT, BRENNT ODER SCHUPPT?

Nutzen Sie kostenlos und zu jeder Zeit unseren Online-Hautcheck für eine fachärztliche Einschätzung! Mit unserem Partner Online-Doctor bieten wir Ihnen innerhalb von 48 Stunden einen Kontakt zu einem von 475 teilnehmenden Hautärztinnen und Hautärzten. Alle Infos finden Sie unter: [heimat-krankenkasse.de/online-hautcheck](https://heimat-krankenkasse.de/online-hautcheck)



AKTUELL

# Neue Leistung: MRT bei Verdacht auf Prostatakrebs

Nicht wenige Männer müssen sich im höheren Alter mit dem Thema Prostatakrebs auseinandersetzen, gilt er doch mit ca. 26 Prozent als häufigste Krebserkrankung beim Mann. Rechtzeitig erkannt und gezielt behandelt, bestehen jedoch gute Heilungschancen. Mit der multiparametrischen Magnetresonanztomografie, kurz mpMRT, kann die Diagnostik verbessert werden. Die Heimat Krankenkasse übernimmt daher ab sofort die Kosten für die Untersuchung, wenn ein Verdacht auf Prostatakrebs vorliegt. Schmerzhaftes Biopsien sowie Überbehandlungen lassen sich dadurch reduzieren.

## WIE IST DER ABLAUF?

Ab 45 Jahren können Sie einmal jährlich eine Tastuntersuchung der Prostata bei Ihrer (Fach-)Ärztin oder Ihrem (Fach-)Arzt in Anspruch nehmen. Ergänzend wird die Durchführung eines PSA-Tests empfohlen, den wir über unser Gesundheitskonto ebenfalls bezuschussen. Anhaltend erhöhte PSA-Werte können auf Erkrankungen der

Prostata hinweisen. Anstatt nun direkt eine Biopsie durchzuführen, kann eine mpMRT veranlasst werden. Schmerzfrei und ohne Einsatz von Strahlung wird der Krebsverdacht über ein sehr präzises Verfahren überprüft. Sollten Krebsherde festgestellt werden, können diese exakt lokalisiert und gezielte Gewebeproben entnommen werden.



## DIE HEIMAT KRANKENKASSE ÜBERNIMMT DIE KOSTEN

Damit wir die Kosten für Ihre mpMRT übernehmen können, benötigen Sie eine Überweisung an eine Radiologiepraxis. Zudem muss der Radiologe bzw. die Radiologin an unserem Vertrag teilnehmen und Sie als Versicherter eine Teilnahmeerklärung unterschreiben. Unsere

Kundenberaterinnen und -berater unterstützen Sie gerne dabei, eine teilnehmende Praxis in Ihrer Nähe zu finden. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf unter der **kostenlosen Rufnummer: 0800 1060100**.

# GEMEINSAM ZUR GEBURTSVORBEREITUNG

Die Vorbereitung auf eine Geburt ist zum Glück schon lange keine reine Frauensache mehr. Die meisten Väter möchten Anteil nehmen, sich mitgenommen fühlen und ihre Partnerin unterstützen. Und das nicht nur, wenn es um die Partnermassage geht. In Geburtsvorbereitungskursen gibt es daher auch genügend Raum, um über Fragen und Sorgen der angehenden Väter zu sprechen. Schon lange übernimmt die Heimat Krankenkasse die Kosten für beide Elternteile. Rückwirkend ab dem 1. April 2023 können wir Ihnen die Kosten für Ihre Begleitperson sogar dann erstatten, wenn diese selbst nicht bei der Heimat Krankenkasse versichert ist. Weitere Infos finden Sie unter:

**[heimat-krankenkasse.de/  
geburtsvorbereitungskurse](https://heimat-krankenkasse.de/geburtsvorbereitungskurse)**



# MAMMOGRAFIE-SCREENING KÜNFTIG BIS 75 JAHRE

Das Mammografie-Programm zur Früherkennung von Brustkrebs wird wahrscheinlich ausgeweitet: Bisher konnten Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre teilnehmen. Voraussichtlich ab Juli 2024 ist eine Teilnahme bis zum Alter von 75 Jahren möglich. Frauen im Alter von 70 bis 75 Jahren könnten sich bei den sogenannten Zentralen Stellen des Mammografie-Screenings dann selbst für einen Untersuchungstermin anmelden. Eine automatische Einladung zum Screening, wie in der jüngeren Altersgruppe, wird es vorerst noch nicht geben, da hierzu noch umfangreiche Vorbereitungen getroffen werden müssen. Durch die Ausweitung hätten zusätzlich 2,5 Millionen Frauen die Möglichkeit, eine mögliche Brustkrebserkrankung frühzeitig zu erkennen. Das erweiterte Screening muss rechtlich noch geprüft werden.

Wie eine  
Mammografie  
abläuft, erfahren  
Sie in unserem  
Video.



**Gut zu wissen:** Versicherte der Heimat Krankenkasse erhalten über unser Gesundheitskonto auch schon im Alter von 18 bis 50 Jahren einen Zuschuss in Höhe von 50 Euro für ein Mammografie-Screening. Weitere Infos dazu unter: **[heimat-krankenkasse.de/mammografie](https://heimat-krankenkasse.de/mammografie)**

# STRESSFAKTOR ALLTAG: **MENTAL LOAD**

*Wann muss das Kind zum Zahnarzt? Was muss noch auf die Einkaufsliste? Was steht im Haushalt an? Im Alltag beschäftigen uns viele Fragen. Wenn es zu viel wird und die Gedanken überhandnehmen, leidet unser Wohlbefinden. Diese mentale Last wird auch als „**Mental Load**“ beschrieben. Was dahintersteckt und wie wir wieder zu innerer Ausgeglichenheit finden, erklärt Psychologin **Dr. Sonia Jaeger**.*



### **Frau Dr. Jaeger, was bedeutet *Mental Load* eigentlich?**

Unter *Mental Load* versteht man die kognitive Belastung, die durch die vielen unsichtbaren – und damit auch selten gewürdigten – Denkaufgaben entsteht, die besonders häufig von Frauen übernommen werden.

### **Was sind konkrete Beispiele aus dem Alltag, die *Mental Load* begünstigen können?**

Es geht vor allem um die Planung, Terminkoordination sowie die Organisation von Aufgaben im alltäglichen Leben. An den nächsten Elternsprechtag denken, Arzttermine im Blick haben, die Einkaufsliste nicht vergessen. Es sind häufig diese unsichtbaren Aufgaben, die neben dem bereits bestehenden Tagesablauf zwischen Beruf und Familie erledigt werden müssen. Summieren sie sich und werden dann auch noch von einem Menschen allein getragen, können sie immer mehr überfordern.

### **Wer ist von *Mental Load* betroffen?**

Wir alle erleben *Mental Load*. Zum Problem wird es meist dann, wenn es als übermäßig viel und vor allem als unausgeglichen erlebt wird. Häufig sind Alleinerziehende betroffen, die bei der Kinderbetreuung komplett auf sich gestellt sind. Aber auch zwischen Eltern, Paaren, im Freundeskreis oder unter Geschwistern kann es zum Ungleichgewicht der Aufgabenverteilung kommen – und vermehrt zu mentaler Belastung.

### **In welchem Maße verteilt sich *Mental Load* typischerweise zwischen Mann und Frau?**

Nach wie vor ist es so, dass Frauen oft mehr Organisationsarbeit im Alltag und somit auch mehr *Mental Load* übernehmen. Hierbei spielen soziale Normen, traditionelle Geschlechterrollen und kulturelle Erwartungen tatsächlich eine ganz entscheidende Rolle.

### **Wie äußert sich *Mental Load* in Bezug auf die eigene Gesundheit?**

Die Warnsignale des Körpers variieren indi-

viduell sehr stark: Erste Anzeichen können Erschöpfung, Schlafstörungen oder erhöhte Reizbarkeit sein. Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden können folgen. Die Last kann sich zu chronischem Stress und Überforderung bis hin zum Burn-out zuspitzen.

### **Wie kann *Mental Load* überwunden werden?**

Der erste Schritt ist, sich der mentalen Last bewusst zu werden. Das bedeutet, eingespielte Interaktionsmuster in Familien und Beziehungen zu hinterfragen, aber auch die eigenen Gedanken und Impulse zu reflektieren. Man sollte mit seinem Gegenüber das Gespräch suchen und die Aufgabenverteilung besprechen. Es hilft, einen „Kassensturz“ der Aufgaben zu machen und sich einen Überblick zu verschaffen, um im nächsten Schritt die Tätigkeiten neu zu verteilen.

### **Reicht es, nur zu reden und aufzuteilen, oder bedarf es langfristiger Techniken?**

Wichtig ist, dem Partner oder der Partnerin zu vertrauen, dass er oder sie die Aufgaben tatsächlich erledigt. Dabei muss man akzeptieren und loslassen können, denn man gibt auch ein Stück weit die Kontrolle ab. Gleichzeitig darf sich die andere Person nicht darauf verlassen, stetig an etwas erinnert zu werden. Denn genau diese Verantwortung und das Gefühl, alles im Blick haben zu müssen, trägt maßgeblich zu *Mental Load* bei.

### **Welche weiteren Maßnahmen können helfen?**

Wenn Gespräche und die Umverteilung von Aufgaben nicht ausreichen, um die Belastung zu reduzieren, können Maßnahmen gegen Stress und zur Selbstfürsorge die Auswirkungen der mentalen Belastung reduzieren. Im Ernstfall kann auch die kognitive Verhaltenstherapie helfen, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Es gibt viele Möglichkeiten, aber eines steht fest: Mit der richtigen Unterstützung finden Betroffene wieder zurück zum Wohlbefinden!



## **DR. SONIA JAEGER**

ist Psychologin und unterstützt Menschen, die unter *Mental Load* leiden.

### **ANZEICHEN ERKENNEN**

Wie sehr belastet *Mental Load* Körper und Psyche? Wann sollte man die Reißleine ziehen? Diese und mehr Fragen beantwortet Dr. Sonia Jaeger im aktuellen *Fitmacher*-Podcast. Hören Sie rein unter **fitmacher.de** oder abonnieren Sie den Podcast ganz einfach bei Spotify, Apple Podcasts und überall dort, wo es Podcasts gibt.

### **RUHEPOL IM ALLTAG**

*Mental Load* kann unser seelisches Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht bringen. Mit unseren Programmen wie „Auszeit“ oder Entspannungskursen unterstützen wir Sie dabei, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Mehr Informationen unter: **heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung**

# UNSER BONUS FÜR IHRE GESUNDHEIT



Hier gibt's Geld zurück! Und das gleich dreifach: Ob Baby, Kind oder Erwachsene(r) – wer etwas für seine Gesundheit tut, wird belohnt. Mit höherem Wohlbefinden und mit einer **Geldprämie von der Heimat Krankenkasse**.

Unsere Bonusprogramme sind ganz einfach aufgebaut: Sie oder Ihr Kind absolvieren mindestens eine der aufgeführten Maßnahmen. Je mehr Maßnahmen erfüllt werden, desto höher fällt die Geldprämie aus. Nachweisen können Sie die Aktivitäten über Stempel in Ihrem persönlichen Bonuspass. Diesen schicken wir Ihnen gerne zu oder Sie nutzen die Download-Möglichkeiten unter: **heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm**

**Ganz wichtig:** Um sich Ihren Bonus für das Jahr 2023 zu sichern, senden Sie uns den ausgefüllten Bonuspass gerne in den nächsten Wochen zu, spätestens aber **bis zum 30.09.2024**. Bonuspässe, die später bei uns eingehen, dürfen wir leider nicht mehr berücksichtigen.

**Tipp:**  
Bonuspass schnell  
und bequem über  
die **ServiceApp**  
einreichen.

## BONUS FÜR ERWACHSENE

Ob Vorsorgeuntersuchung, Impfung oder Sport – unser Bonusprogramm für Erwachsene bietet zahlreiche Möglichkeiten, Stempel für eine attraktive Geldprämie zu sammeln.

### Beispiel: Daniel, 42 Jahre

» Gesundheits-Check-up	7,50 Euro
» Hautkrebsvorsorge	7,50 Euro
» Zahnvorsorge	7,50 Euro
» Grippeimpfung	7,50 Euro
» Teilnahme an Aktivwoche	25 Euro
» Mitglied im Fitnessstudio	25 Euro
» Gesunder BMI und Nichtraucher	25 Euro

**BONUS**

**105 Euro**

### Beispiel: Monika, 68 Jahre

» Mammografie-Screening	7,50 Euro
» Darmkrebsfrüherkennung	7,50 Euro
» Zahnvorsorge	7,50 Euro
» Gesundheits-Check-up	7,50 Euro
» Coronaimpfung	7,50 Euro
» Teilnahme an zertifiziertem Yoga-Kurs	25 Euro
» Mitgliedschaft im Sportverein	25 Euro
» Gesunder BMI und Nichtraucherin	25 Euro

**BONUS**

**112,50 Euro**



### BONUS FÜR KINDER

Für Kinder im Alter von 1 bis 15 Jahren bieten wir unser Kinderbonusprogramm an. Mit der Teilnahme an U-Untersuchungen, Impfungen und sportlichen Aktivitäten legen Sie zugleich den Grundstein für ein gesundes Leben Ihrer Kleinen. Und das Sparschwein Ihres Kindes freut sich auch!

#### **Beispiel: Lea, 5 Jahre**

- |   |                  |
|---|------------------|
| » Vorsorgeuntersuchung U9   | <b>7,50 Euro</b> |
| » Zahnvorsorge (1. Kalenderhalbjahr)  | <b>7,50 Euro</b> |
| » Zahnvorsorge (2. Kalenderhalbjahr)  | <b>7,50 Euro</b> |
| » Auffrischung 6-fach-Impfstoff<br>(Tetanus, Diphtherie, Polio, Pertussis,<br>Hib, Hepatitis B) | <b>7,50 Euro</b> |
| » Seepferdchen-Schwimmabzeichen   | <b>15 Euro</b>   |
| » Kinderturnen im Sportverein   | <b>15 Euro</b>   |

**BONUS**

**60 Euro**

### BONUS FÜR BABYS

Auch die Kleinsten sollen mit Unterstützung der Heimat Krankenkasse in ein gesundes Leben starten. Wir belohnen die Vorsorge und Früherkennung für Ihren kleinen Schatz mit unserem Babybonus!

#### **Beispiel: Emre, 11 Monate**

- |  |   |
|--|---|
| » Vorsorgeuntersuchungen                           |   |
| U1 bis U6  | je 10 Euro, also <b>60 Euro</b>   |
| » Fünf spezielle Früherkennungs-<br>untersuchungen | je 10 Euro, also <b>50 Euro</b><br>(z. B. Neugeborenen-Screening, Sonografie der Hüfte etc.)    |
| » Impfungen  | je 10 Euro, also <b>90 Euro</b><br>(6-fach-Impfstoff, Pneumokokken, Rotaviren, Meningokokken C) |

**BONUS**

**200 Euro**

# HERZHAFTE EINTÖPFE FÜR KALTE TAGE

*Deftige Eintöpfe gehören zum Winter einfach dazu: Sie spenden wohltuende Wärme an eisigen Tagen, versorgen den Körper lang anhaltend mit Energie und sind reich an Vitaminen, die in der kalten Jahreszeit wichtig sind. Vor allem aber sind Eintöpfe vielseitig und eine einfache, effiziente Art, zu kochen. Das wussten schon unsere Vorfahren.*

Eine komplette Mahlzeit aus Fleisch, Gemüse, Getreide und Gewürzen in einem einzigen Topf zu garen, gehört zu den ältesten Kochtechniken überhaupt und ist weltweit verbreitet. Die Tradition des Eintopfs, der heute als „One-Pot-Gericht“ wieder im Trend liegt, hatte praktische Gründe: Da früher auf offenem Feuer in nur einem Kessel gekocht wurde, war es am einfachsten, alle Zutaten gemeinsam zu garen. In verschiedenen Kulturen sind aus regional verfügbaren Zutaten und kulinarischen Traditionen jeweils eigene Versionen entstanden, wie z. B. das französische Pot-au-feu, die Olla podrida aus Spanien oder das texanische Chili con Carne.

## **EIN TOPF, UNBEGRENZTE MÖGLICHKEITEN**

Eintöpfe sind vielseitig, gesund und nachhaltig, da die Rezepte einfach den kulinarischen Vorlieben sowie den regional, saisonal und im Vorratsschrank verfügbaren Lebensmitteln angepasst werden können. Die Mahlzeiten lassen sich mit preiswerten Zutaten zubereiten, in großen Mengen vorbereiten, einfrieren und wieder aufwärmen. Im Kühlschrank halten sie sich mindestens zwei Tage, entfalten dann oft erst ihr volles Aroma. Auch der im Winter erhöhte Bedarf an Vitalstoffen lässt sich wunderbar mit Eintöpfen decken. Viel Gutes steckt schon in den „Klassikern“:

### **Tolle Knolle**

Das Knollengemüse ist ein wahres Nährstoffwunder: Kartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate, die lang anhaltend sättigen, mit Energie versorgen und – entgegen ihrem Ruf – keine Dickmacher sind. Im Gegenteil: Sie sind reich an Ballaststoffen und warten, besonders mit Schale, mit einer beachtlichen Bandbreite an B- und C-Vitaminen und Mineralstoffen auf. Herausragend ist der Kaliumanteil, der die Muskulatur stärkt und die Herzgesundheit fördert.



### **Bunte Vitaminbomben**

Die wertvollsten Vitaminlieferanten sind die farbenfrohen: Rote Paprika zählt zu den Vitamin-C-reichsten Nahrungsmitteln überhaupt. Vitamin E und B-Vitamine stecken ebenfalls drin. Die im roten, orangen und gelben Gemüse enthaltenen Carotinoide wandelt unser Körper in Vitamin A um. Dieses wiederum stärkt Haut, Schleimhäute und Sehkraft und schützt vor Krankheitserregern.



### **Scharfe Beschützer**

Zwiebeln und Knoblauch sind reich an Schwefelverbindungen, die dem Körper durch ihre entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften helfen, Infektionen abzuwehren. Die sogenannten „Allium-Gemüse“ wirken blutverdünnend, blutdrucksenkend und können bei regelmäßigem Verzehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.



# VEGETARISCHER KICHERERBSEN-EINTOPF



## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 600 g Kartoffeln [vorwiegend festkochend]
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen [Abtropfgewicht 540 g]
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver [edelsüß]
- 1 TL Cumin [Kreuzkümmel]
- 3 TL Agavendicksaft
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen, Paprika waschen und beide Zutaten in Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein schneiden. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln 5 Minuten anbraten. Paprika und Knoblauch dazugeben und 1 Minute dünsten lassen. Danach Gewürze und Agavendicksaft hinzufügen. Nach einer weiteren Minute Kichererbsen, Tomaten und Gemüsebrühe in den Topf mischen. Alles rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, grob hacken und im Eintopf unterrühren. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Anschluss servieren.

**FERTIG!**



# AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

Nur etwa ein Prozent der Erwachsenen in Deutschland ist kariesfrei. Knapp ein Viertel der Kinder und Jugendlichen putzt bereits jetzt zu selten die Zähne. Doch mit regelmäßiger Vorsorge und den richtigen Putzhelfern können wir unsere Zahngesundheit langfristig schützen. Die wichtigsten Fakten auf einen Blick.

## Harte Schale, sensibler Kern

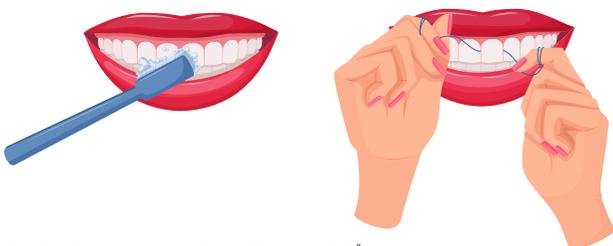


**Zahnschmelz** ist die härteste Substanz unseres Körpers und schützt die Zahnkrone vor Schäden und Bakterienbefall. Seine größten Feinde sind säurehaltige Lebensmittel, die den Schutzschild mit der Zeit unwiderruflich auflösen. Fluoridhaltige Zahnpasta, sanftes Putzen und eine säurearme Ernährung können dem entgegenwirken.

Quelle: Goethe-Universität Frankfurt am Main

## Zähne & Zahnfleisch

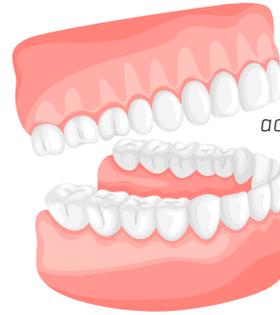
sollten **zweimal täglich**, morgens und abends, **drei Minuten** geputzt werden. Dabei am besten einmal am Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide säubern. Wichtig: Auch Milchzähne benötigen bis zum Ausfallen intensive Pflege. Sie übernehmen zentrale Funktionen für die bleibenden Zähne sowie für Sprachentwicklung und Mimik.



Quelle: Deutsche Apothekerzeitung, BZÄK

## Zwischen 28 und 32

**Zähne** besitzen die meisten Erwachsenen:



Acht Schneidezähne,  
vier Eckzähne,  
acht Prämolaren

[kleine Backenzähne],

acht Molaren [große Backenzähne]

und bis zu vier Weisheitszähne.

Der Begriff Molar stammt

vom lateinischen Wort

für Mühlstein [molaris]

und steht demzufolge

für die Mahlzähne.

Quelle: Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung

## Alles im Reinen

Menschen mit gesunden Zähnen wird ein- bis zweimal im Jahr die professionelle Zahnreinigung (PZR) empfohlen, die hartnäckige Ablagerungen und bakterielle Beläge entfernt. Gut zu wissen: **Die Heimat Krankenkasse bezuschusst die PZR pro Kalenderjahr mit 80 Euro.**



Quelle: Bundeszahnärztekammer

## 4x im Jahr

und nach jedem Infekt sollten wir unsere Zahnbürste mindestens wechseln. Denn in den Borsten bleiben immer mal Bakterien hängen, die sich den Weg zurück in die Mundhöhle suchen. Doch welche – die elektrische, die smarte oder die Handzahnbürste – ist eigentlich die beste? Antworten gibt's in unserem Video auf **unserem YouTube-Kanal.**



Quelle: Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt



# 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!

Zahn-ersatz-material	neugierig anstarren	Säuger Mittel- und Süd-amerikas	Bundes-staat der USA	norwe-gische Währung (Abk.)	Figur bei A. Lind-gren: ... Blomquist	deutsche Pop-sängerin	wenden, sich zu-rückbe-wegen	Respekt, taktvolle Rück-sicht-nahme	Land-raubtler	Stab, Stecken
5				Krank-heits-erreger	16		teigige Salben-zuberei-tung		13	
russ. Medi-ziner (Iwan)	Frage-wort: Auf wel-che Art?	Körper-teil; ugs.: Stimme		2		Bein-gelenk			sich täuschen	hohe Tempe-ratur
	12			Abwasser-leitung; Deich-schleuse	Situation		8	Vorname Kästners		4
sportlich in Form		Zu-flucht-ort (griech.)			9	dt. Schrift-steller (Karl)	Kopf-be-deckung		14	biomed. Institut (Abk.)
		6	Augen-deckel		10		Fluss z. Rhein, von der Eifel			Zeichen für Register-tonne
Bogen-geschoss	verbin-den, zu-sammen-führen		11		chem. Zeichen für Nickel	Stadt in den Nieder-landen			metall-haltiges Mineral	
Himmels-richtung		3	Staat in Nord-afrika		15		Schreib-flüssig-keit		7	



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

## UNSERE JÜNGSTEN LESER



„Ich möchte mich ganz herzlich für euren schönen Schmetterling bedanken! Der knistert ja so schön! Ich habe ihn zum Fressen gern!“

Elias N.

## 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, Anna-Lena Schwarz; **Kreativdirektor:** Uwe Burmeister;

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

**Bildquellen:** iStock (S. 14–15, 19); Shutterstock (S. 10); freepik.com (S. 2–3, 4–5, 12, 16, 20, 22); AdobeStock (S. 2, 21); Kai Senf (S. 1, 2, 6–9); Heimat Krankenkasse (S. 2, 23, 24); LMU Klinikum (S. 11); OnlineDoctor 24 GmbH (S. 13); Zsanett Kovacs Photography (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

# IN WENIGEN KLICKS KOSTENLOS ZUM ONLINE-ARZT DER TELECLINIC



Der Hals kratzt? Die Nase läuft? Bleiben Sie bei Erkältung, Grippe und Co. im Bett und nutzen Sie die Videosprechstunde der TeleClinic!

Schnelle Termine für Versicherte der Heimat Krankenkasse: rund um die Uhr, 24/7, auch an Sonn- und Feiertagen.

Vollkommen kostenlos und digital: Krankenschreibung und Rezept erhalten Sie direkt auf Ihr Handy.

**teleclinic**



**Jetzt einfach ausprobieren:**

QR-Code scannen oder auf [heimat-krankenkasse.de/teleclinic](https://heimat-krankenkasse.de/teleclinic) gehen.