

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

# Fitmacher

## GANZ BEI MIR

Heilfasten für  
ein neues  
Körpergefühl

POSITIV

Mit viel Optimismus  
durch die Wechseljahre

EFFEKTIV

Low-Impact-Training  
mit Yoga und Pilates

INNOVATIV

Digitale Angebote  
rund um die Geburt

# UNTER UNS



## Liebe Leserinnen und Leser,

ich gebe es zu: Es war mal wieder Zeit für einen gründlichen Frühjahrsputz. Deswegen erscheint unser *Fitmacher* jetzt in einem neuen frischen Look. Wir haben etwas aufgeräumt, noch mehr Serviceelemente für Sie integriert und wieder viele spannende Geschichten rund um das Thema Gesundheit für Sie zusammengestellt. So finden Sie künftig auf jeder Seite einen QR-Code, der Sie auf direktem Weg auf unsere Websites schickt. Dort erhalten Sie dann ausführliche Infos zu Leistungen, weiterführende Artikel, leckere Rezepte und vieles mehr. Auf der letzten Seite erfahren Sie jetzt immer, welche neuen Themen Sie online zum Beispiel als Podcast, Video oder Blogbeitrag erwarten.

Wir sind gespannt, wie unsere Neuerungen bei Ihnen ankommen. Schreiben Sie uns gerne, was Ihnen gefällt und natürlich auch, was sie vermissen oder sich noch wünschen ([fitmacher@heimat-krankenkasse.de](mailto:fitmacher@heimat-krankenkasse.de)).

Apropos Frühjahrsputz – haben Sie schon mal eine Heilfastenkur gemacht? Ich persönlich habe es noch nie versucht, aber ich würde es gerne einmal ausprobieren. Viele Menschen schwören auf diese innere Reinigung. In unserer Titelgeschichte haben wir alle wichtigen Aspekte zum Heilfasten für Sie zusammengestellt.

Ihr

*Klemens Kläsener*

Klemens Kläsener  
Vorstand

# DIESMAL

- 4 **GESUNDHEITS-NEWS**  
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden
- 6 **NUR SAFT UND SUPPE**  
Heilfasten – wie die Radikalkur funktioniert und was sie bringt
- 10 **SCHLAF SCHÖN**  
Warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist
- 12 **WENIGER IST MEHR**  
Low-Impact-Training mit Yoga und Pilates
- 14 **NEWS – VON UNS FÜR SIE**  
Neuigkeiten aus der Heimat Krankenkasse
- 16 **WIR SCHAUKELN DAS KIND SCHON**  
Hebammenleistungen für Familien
- 18 **MAL POSITIV BETRACHTET**  
Mit einer Portion Gelassenheit durch die Wechseljahre
- 20 **ÖLÄLÄ!**  
Vor- und Nachteile von Raps-, Olivenöl, Palmöl und Co.
- 22 **BIZEPS, BABY**  
Alles Wissenswerte über unsere Muskeln

**Großes Glück** Wenn ein kleiner Mensch das Licht der Welt erblickt, steht in den meisten Familien erst mal alles Kopf. Mit einer erfahrenen Hebamme an der Seite lassen sich viele Fragen und Unsicherheiten klären. Doch jede fünfte Mutter nimmt laut einer deutschlandweiten Studie keine Nachsorgehebamme in Anspruch. Der häufigste Grund: die fehlende Verfügbarkeit im näheren Umfeld.

**Wir unterstützen Familien mit vielen digitalen Hebammenleistungen. MEHR DAZU AUF SEITE 16.**



# NEWS

Zwillingsstudie zu Ernährungsformen

## Veni, vidi, veggie!



**L**eben Veganer gesünder oder führt eine rein pflanzliche Ernährung zu Mangelerscheinungen? Diese Frage wurde schon viel untersucht. Da Faktoren wie die genetische Veranlagung oder Lebensweise dafür sorgen, dass jeder Mensch individuell auf Lebensmittel und Diäten reagiert, zweifelte man entsprechende Studien aber immer wieder an. Um einen objektiven Vergleich zwischen Veganern und Fleischessern anstellen zu können, führte ein Forschungsteam der Stanford University ein Experiment mit 44 eineiigen Zwillingspaaren durch (z. Zt. auch als Doku auf Netflix zu sehen). Während eine Hälfte sich acht Wochen lang rein pflanzlich ernährte, wurde der anderen eine ausgewogene Mischkost, die tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milch einschloss, verordnet. Obwohl alle Probanden durch die Ernährungsumstellung ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern konnten, hatten die veganen Teilnehmer zusätzlich deutlich niedrigere Cholesterin- und Insulinwerte und nahmen etwa zwei Kilo mehr ab. Auch wenn viele nicht gänzlich auf tierische Produkte verzichten wollen, ist dies doch ein Anreiz dafür, öfter pflanzliche Mahlzeiten auf den Teller zu bringen.

Wer hätte das gedacht?

## HOCH LEBE DIE LEBER!

Mit 1,4 bis 1,8 Kilogramm ist die Leber unser schwerstes und größtes inneres Organ. Die Stoffwechsel- und Entgiftungszentrale kann zudem nachwachsen und im Falle einer Teilentfernung in nur acht Wochen ihre Ursprungsgröße erreichen.

## NUTRI-SCORE 2.0



**JETZT WIRD NACHGEBESSERT** Seit Jahresbeginn können Lebensmittelhersteller eine neue Berechnungsmethode für den Nutri-Score nutzen, bei der strengere Vorgaben für den Gehalt von Zucker, Salz und Ballaststoffen gelten. Während die Bewertung vieler Produkte dadurch deutlich schlechter ausfällt, schneiden Nüsse, Öle, Fisch sowie protein- und ballaststoffreiche Lebensmittel weitaus besser ab als bisher. Momentan gilt noch eine Übergangsfrist, doch ab Januar 2026 wird die neue Berechnungsgrundlage verpflichtend. In Deutschland wird der Nutri-Score seit 2020 als freiwillige Nährwertkennzeichnung verwendet.



## Hier gibt's noch mehr!

Auf [WWW.FITMACHER.DE](http://WWW.FITMACHER.DE) erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr!

Rauchen lässt das Gehirn schrumpfen

# Tschüss, Hirnmasse



**BESORGNISERREGENDE ERGEBNISSE** Zigaretten sind schlecht für Herz und Lunge, das ist bekannt. Als Forschende der Washington University School of Medicine die Daten einer britischen Studie zum Gehirnvolumen von Rauchern neu auswerten, stellten sie jedoch fest, dass Zigarettenrauch zum Abbau von Hirnmasse führt und so auch im Kopf erheblichen Schaden anrichtet: Je mehr und je länger eine Person rauchte, desto geringer war ihr Hirnvolumen. So hatten Menschen, die täglich rauchten, im Schnitt ein um 3.360,95 Kubikmillimeter (also etwa 1,5 Prozent) kleineres Gehirn als Nichtraucher.

Stimmt das?

## BEI VOLLMOND KANN MAN NICHT GUT SCHLAFEN



**Das ist bis heute nicht geklärt. Auch wenn einige Studien Hinweise darauf gaben, dass die Mondphasen den Schlaf ihrer Probanden beeinflussten, konnte ein konkreter Zusammenhang nie wissenschaftlich bewiesen werden.**

INTERVIEW ZUM THEMA KINDERSCHUHE  
mit Kinderorthopädin Prof. Dr. Anna Hell

## AUGEN AUF BEIM SCHUHKAUF



**Warum ist es so wichtig, dass Kinderschuhe richtig passen?**

Prof. Dr. Anna Hell: Weil der Kinderfuß wächst, kann besonders zu kleines Schuhwerk schnell drücken. Da das kindliche Skelettsystem zu großen Teilen noch aus Knorpel besteht, kann das schlimmstenfalls

zu einer dauerhaften Verformung des Fußes führen. Sind die Schuhe wiederum zu groß, rutscht das Kind im Schuh und stolpert leichter. Daher sollten Kinderschuhe immer möglichst gut passen. Das gilt natürlich auch für Erwachsenenschuhe.

**Was ist das WMS-Siegel?**

Prof. Dr. Anna Hell: Das WMS-Siegel wird vom Deutschen Schuhinstitut, das 1956 gegründet wurde und von Industrie und Handel getragen wird, an lizenzierte WMS-Kinderschuhhersteller vergeben. Das W steht dabei für weite, kräftige Füße, das M für mittlere und das S für schmale Füße.

**Worauf sollten Eltern beim Kauf besonders achten? Ist es okay, Kinderschuhe gebraucht zu kaufen?**

Prof. Dr. Anna Hell: Eltern sollten beim Schuhkauf vor allem darauf achten, dass die Schuhe in Länge und Breite weit genug sind. Sie sollten bequem sein und dürfen weder drücken noch quetschen. Ideal sind leichte, flexible Schuhe, die eine optimale Fußbeweglichkeit ermöglichen. Kinderschuhe sind ziemlich teuer. Daher kann es mitunter sinnvoll sein, mehrere gebrauchte Paare Schuhe zu tragen. Hier muss jedoch darauf geachtet werden, dass die Schuhe nicht einseitig abgelaufen sind und dass das vorherige Besitzerkind keine Fußdeformitäten hat, die den Schuh bereits verformt haben.



# NUR SAFT UND SUPPE

Was bringt Heilfasten für die Gesundheit?

*Frischekick für  
Körper und Seele*

*Senkung von  
Cholesterin und  
Blutzuckerwerten*

*Guter Start für  
Ernährungs-  
umstellung*

**Den Körper komplett auf Null setzen und eine Woche auf feste Nahrung verzichten – das ist das Prinzip des Heilfastens. Welche positiven Effekte hat die Kur, welche Nebenwirkungen gibt es und wofür eignet sich das Heilfasten gar nicht?**

**D**as Prinzip des Fastens liegt eigentlich in der Natur des Menschen. Bei unseren Vorfahren gab es häufig Zeiten, in denen wenig bis gar keine Nahrung zur Verfügung stand und der Körper auf Sparflamme laufen musste. In unserer heutigen Überflussgesellschaft haben wir diese zeitweilige Beschränkung auf das Nötigste verlernt. Trotzdem nehmen sich viele Menschen regelmäßig eine Auszeit von den üblichen Ernährungsgewohnheiten – aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen. Oder auch um ihre Lebensgewohnheiten langfristig umzustellen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist das sogenannte Heilfasten. Die klassische Methode wurde vom Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger (1878–1966) erfunden.

**WENIGER IST MEHR** Dem Körper wird hierbei über fünf bis sieben Tage eine sehr geringe Menge an Energie zugeführt. Und zwar zwischen 250 und 500 Kalorien. Der normale, empfohlene Kalorienverbrauch eines Menschen liegt bei 1.500 bis 3.000 Kalorien, je nach Geschlecht und körperlicher Aktivität. Erlaubt sind beim Heilfasten nur Wasser, Tee, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und Honig. Aber die Umstellung erfolgt nicht von jetzt auf gleich: Schon einige Zeit vor der Kur sollte man sich mental darauf einstellen und den Konsum von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln reduzieren. Ein bis zwei Tage vorher muss der Körper auf den Verzicht von fester Nahrung vorbereitet werden. An den sogenannten Entlastungstagen gibt es leichte Kost wie gedünstetes Gemüse,



Gemüsesuppe oder Haferflocken. Die Kalorienzufuhr sollte zu diesem Zeitpunkt bei maximal 1.000 liegen, Alkohol, Nikotin und Koffein sind nicht mehr erlaubt. Auch gehört eine Darmreinigung mit Glaubersalz dazu.

Am Ende der Kur wird der Körper wieder langsam an feste Nahrung gewöhnt, damit es nicht zu Magen- oder Darmproblemen kommt. Über vier Tage hinweg werden die Kalorien von 800 auf ca. 1.600 langsam gesteigert. →

## HEILFASTEN – AUF EINEN BLICK

### VORBEREITUNG

ärztlicher Check-up im Vorfeld, langsame Umstellung der Ernährung, Darmreinigung

### KALORIENVERBRAUCH

250 bis 500 kcal pro Fastentag

### ERLAUBTE LEBENSMITTEL

Wasser, Tee, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte (mind. 2,5 Liter Flüssigkeit/Tag), Honig

### EMPFOHLENE DAUER

max. fünf bis sieben Tage

### FASTENBRECHEN

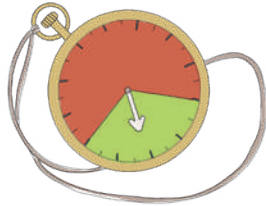
vier Tage langsame Umstellung auf normale Ernährung (Steigerung von 800 auf 1.600 kcal)

### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

u. a. Kopfschmerzen, Kreislauf- und Schlafstörungen, Blähungen, Rückenschmerzen

**AUFGEPASST!**  
Besser Ernährungsumstellung als Diät.

## DER FASTENCHECK – ERNÄHRUNG MAL ANDERS



### INTERVALLFASTEN

Bei der 16:8-Methode werden Frühstück oder Abendessen weggelassen. Acht Stunden Nahrungszufuhr, 16 Stunden Pause. Zum Beispiel um 19:00 Uhr die letzte Mahlzeit und bis um 11:00 Uhr am nächsten Tag verzichten. Beim 5:2-Fasten heißt es: an fünf Tagen normal essen, an zwei Tagen fasten.



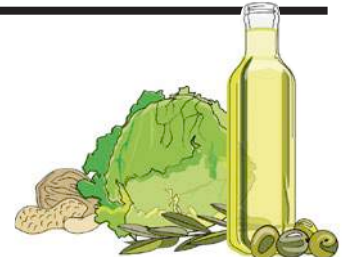
### BASENFASTEN

Eine ungesunde Ernährung kann zur Übersäuerung des Organismus führen. Beim Basenfasten dürfen nur basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse gegessen werden. Säurebildende Produkte wie Weißmehl, tierische Produkte, Zucker, Alkohol und Koffein sollen vermieden werden.



### ZUCKERARME ERNÄHRUNG

Hierbei verschwinden Süßigkeiten, Alkohol und industriell verarbeitete Lebensmittel vom Speiseplan. Frisch Kochen und selbst Backen lautet die Devise. Eine Zuckeraufnahme erfolgt in Form von natürlichem Frucht- oder Milchzucker. Ersatzprodukte können kleine Mengen an Honig oder Agavendicksaft sein.



### SCHIEINFASTEN

Bei dieser Variante wird nicht komplett auf feste Nahrung verzichtet, sondern an fünf Tagen lediglich die Menge reduziert. Tag 1: ca. 1.100 Kalorien, Tag 2 bis 5: ca. 800 Kalorien. Erlaubt sind nur pflanzliche Lebensmittel wie stärkearmes Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle. Pro Fastentag sind drei Mahlzeiten erlaubt.

Zusammen hungert es sich leichter!  
Wer in der Gruppe und unter ärztlicher Aufsicht eine Kur macht, hat zumeist weniger zu kämpfen.

Beim sogenannten Fastenbrechen besteht die erste Mahlzeit aus einem Apfel. Dann sollte man auch leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppe oder Haferflocken zu sich nehmen.

**DAS LOCH IM BAUCH** Mit der geringen Energiezufuhr müssen Körper und Psyche erst mal klarkommen. Deswegen ist auch eine Fastenkrise nach drei oder vier Tagen völlig normal. Weitere Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen einer Fastenkur können Kreislaufstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Blähungen, Mundgeruch sowie Muskel-

krämpfe oder Rückenschmerzen sein. Um das Wohlbefinden und den Kreislauf zu unterstützen, ist leichte Bewegung besonders wichtig. Zum Beispiel in Form von Walken oder Yoga. Auch Meditation und Entspannungsübungen tragen zum Erfolg bei. Denn wer den ganzen Tag ans Essen denkt, hat es schwer. Aus diesem Grund ist es auch nicht ratsam, eine Heilfastenkur allein zu machen, sondern zumindest zu zweit oder idealerweise in der Gruppe.

**GESCHAFFT – DAS BRINGT ES** Das Wichtigste zuerst: Fasten ist keine Methode, um schnell Gewicht zu verlieren, sondern lediglich ein guter Start für eine Ernährungsumstellung. „Heilfasten eignet sich für alle, die ihr Körperbewusstsein schärfen und eine gesündere Lebensweise fördern möchten“, so der Mediziner Etienne Hanslian (siehe auch Interview rechts).

*Nicht als Diät geeignet*

**ACHTUNG, JO-JO!**

ca. **300 g**

**KANN MAN BEIM FASTEN PRO TAG AN GEWICHT VERLIEREN. LEIDER SIND DIE PFUNDE ABER AUCH SCHNELL WIEDER DRAUF. ZUR GEWICHTSREDUKTION BESSER LANGFRISTIG DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN.**







Reinigung für Körper und Seele: Nach dem Heilfasten berichten viele von gesteigerter Energie und dass sie mehr mit sich selbst im Einklang sind.

**NOCH MEHR INFOS?**  
Viele weitere interessante Gesundheitsthemen und Rezepte gibt's unter [fitmacher.de](http://fitmacher.de)

## NACH GEFRAGT



Immanuel Albrechtinnen Diakonie gGmbH

Etienne Hanslian, Prüf- und Studienarzt mit Schwerpunkt Fastentherapie an der Charité Universitätsmedizin Berlin und Vorstandsmitglied der Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung (ÄGHE e. V.)

### Kann sich das Heilfasten positiv auf Krankheiten auswirken?

Ja, darauf weisen viele Studien hin. Es kann die Insulinsensitivität verbessern und bei der Prävention und Behandlung von Typ-2-Diabetes helfen. Es kann auch Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Übergewicht positiv beeinflussen. Durch die Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper kann es bei Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis Linderung bringen. Auch deuten einige Studien darauf hin, dass es das Immunsystem stärkt und somit bei bestimmten Autoimmunerkrankungen helfen kann.

### Wann kann das Fasten für den Körper gefährlich werden?

Wenn es ohne medizinische Überwachung durchgeführt wird, insbesondere bei Personen mit bestimmten Vorerkrankungen. Risiken können unter anderem ein niedriger Natriumspiegel im Blut oder negative Wechselwirkungen mit Medikamenten sein.

### Was raten Sie Menschen, die zum ersten Mal fasten möchten?

Am wichtigsten ist es, vor Beginn des Fastens ärztlichen Rat einzuholen, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Risiken oder Kontraindikationen bestehen.

„Es ist ideal, um den Lebensstil bewusster zu gestalten und die Gesundheit aktiv zu unterstützen.“ Giftstoffe könnten zwar zu einem großen Teil von Darm und Nieren ausgeschieden werden. „Allerdings bestätigen Studien, dass eine verstärkte Regeneration von Zellen und deren Strukturen, die sogenannte Autophagie, stattfindet“, erklärt Hanslian.

Das Heilfasten trägt auch zu einer Entlastung des Verdauungssystems bei. Denn durch die Reduzierung der Nahrungsaufnahme gönnt man seinem Körper eine Pause, was in der Regel zu einer verbesserten Verdauungsfunktion führt.

Nicht zu unterschätzen ist die mentale Wirkung. Viele Fastende berichten von einem gesteigerten Wohlbefinden, verbesserter Energie und Klarheit im Denken nach der Woche. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Erkrankungen, auf die das Heilfasten positive Effekte haben kann.

**NICHTS FÜR JEDEN** Auf keinen Fall eignet sich eine Fastenkur für Schwangere und stillende Mütter. Auch Menschen mit einer Essstörung, schweren Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen oder fortgeschrittener Demenz sollten nicht fasten. Heilfasten ist kein Ersatz für notwendige medizinische Behandlungen. Es sollte immer in Absprache mit einem Arzt oder einer Ärztin durchgeführt werden, insbesondere bei Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen oder Krankheiten.



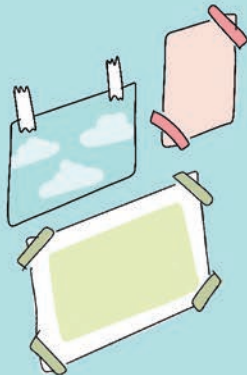
**LEISTUNGEN RUND UM DIE ERNÄHRUNG**  
Wie Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen, erfahren Sie in unseren Onlinekursen „Gesunde Ernährung online“ und „Gesund abnehmen“. Infos und Anmeldung: [heimat-krankenkasse.de/ernaehrung](http://heimat-krankenkasse.de/ernaehrung)



### NATÜRLICHES SCHLAFHORMON

Melatonin fördert den Schlaf und wird vom Körper produziert, sobald es dunkel wird. Licht hingegen hemmt die Melatonin-Produktion.

ÜBRIGENS: Wer vor dem Einschlafen intensiv Handy, Tablet und Co. nutzt, könnte Einschlafprobleme bekommen. Denn auch das blaue Licht der Bildschirme hat negativen Einfluss auf die Melatonin-Produktion.



**SCHLAFTYPEN** Wer wann am fittesten ist und gut aufstehen kann, ist grundsätzlich genetisch festgelegt. Allerdings können sich Schlaftypen auch im Laufe des Lebens verändern.

### FRÜHE LERCHE

Der Morgen-Typ steht früh auf und ist bis zum Mittag am leistungsfähigsten. Abends lange wach zu bleiben oder wichtige Dinge zu erledigen, fällt ihm schwer. Frauen gehören eher zu den Lerchen, genau wie Kinder und ältere Menschen.

SCAN MICH!

### BESSER SCHLAFEN!

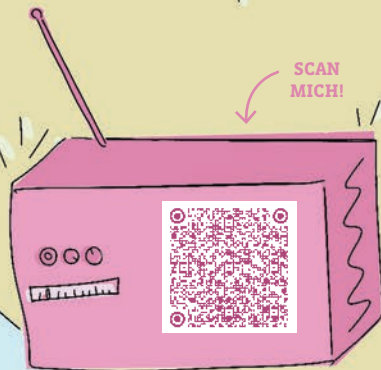
Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei, am Abend leichter abzuschalten, mit unserem Onlinekurs „Stressbewältigung mit Schlafcoaching“. Jetzt reinschauen!

Infos und Anmeldung: [heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung-mit-schlafcoaching](https://heimat-krankenkasse.de/stressbewaeltigung-mit-schlafcoaching)

# SCHLAF SCHÖN

Warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist

SCAN MICH!



### AUF DIE OHREN!

Welche positiven Auswirkungen Schlaf auf unseren Organismus hat und was wir gegen Schlafstörungen tun können, verrät Dr. Marco Busch im Podcast „Gesunder Schlaf“. Er ist Experte auf dem Gebiet und leitet das Schlaflabor am Evangelischen Klinikum in Bethel.

**NACHTEULE** Den Eulen fällt es morgens schwer aufzustehen. Dafür sind sie spät abends oder sogar bis in die Nacht noch leistungsfähig. In der Pubertät entwickeln sich fast alle Teenager aufgrund der Hormone vorübergehend zu Eulen.



## VON WEGEN NACHTRUHE - DAS PASSIERT IM KÖRPER

**GEHIRN** Hier werden im Schlaf wichtige Informationen verarbeitet und abgespeichert, Erlerntes wird gefestigt. Der Schlaf hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit und Kreativität, die wir tagsüber benötigen.

**HORMONE** Während des Schlafs werden wichtige Wachstumshormone ausgeschüttet. Sie unterstützen die Erneuerung und Reparatur von Knochen, Muskeln, Organen und Gewebe. Stresshormone werden abgebaut. Schlaf ist daher auch ein effektives Mittel gegen emotionale Belastungen.

**IMMUNSYSTEM** Im Schlaf sind mehr Antikörper und Abwehrzellen im Blut vorhanden. Die Wundheilung wird beschleunigt. Deshalb heißt es auch „Schlaf dich gesund“.

**HERZ UND KREISLAUF** Herzschlag und Blutdruck sinken und das Herz-Kreislauf-System kann sich im Schlaf erholen und regenerieren.

Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Und das mit gutem Grund. Denn unser Körper braucht den Schlaf zur Erholung und Regeneration. Wer dauerhaft gesund und leistungsfähig bleiben möchte, sollte für ausreichend Kissenzeiten sorgen.

### ZU KURZ ODER ZU LANG?

Wie viel Schlaf wir genau brauchen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Einfluss darauf haben die Gene, der Beruf und auch die Jahreszeit. Sechs bis zehn Stunden sind normal.

### VIER SCHLAFPHASEN

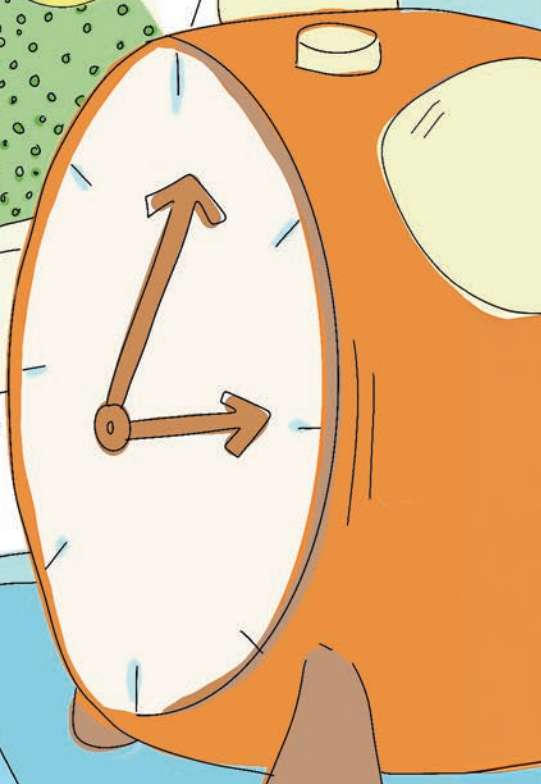
Pro Nacht gibt es vier bis sieben Schlafzyklen, inklusive kurzer Wachphasen. REM steht für Rapid Eye Movement, also schnelle Augenbewegungen. In dieser Phase entstehen absurde oder sehr fantasievolle Träume.

**EIN-SCHLAF-PHASE**

**LEICHT-SCHLAF-PHASE**

**TIEF-SCHLAF-PHASE**

**REM-PHASE**



# WENIGER IST MEHR

Sanfter Kraftaufbau mit Yoga und Pilates



Für Yoga und Pilates braucht man lediglich bequeme Kleidung und eine Matte. Dann kann es losgehen – ob online von zu Hause oder vor Ort im Präsenzkurs.

**Yoga und Pilates gehören zum Bereich des Low-Impact-Trainings. Bei den Übungen geht es nicht um schweißtreibende Ausdauer, sondern um sanfte gezielte Bewegungen, die es aber in sich haben und hocheffektiv sind.**

**S**port ist wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Gerade Muskel- und Krafttraining sind wichtig für einen gesunden Rücken, als Schutz vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder zur Sturzprophylaxe. Doch nicht jeder Körper ist für ein intensives Work-out gemacht. Manchmal kann es sogar schaden. Hier kommt das Low-Impact-Training ins Spiel, eine sanfte Alternative, die besonders bei Vorerkrankungen des Rückens oder der Gelenke empfohlen wird. Anstatt starker Belastungen stehen hier langsame Bewegungen im Mittelpunkt. Als Low-Impact-Training bezeichnet man Sportarten, die den Körper schonen, indem immer mindestens ein Fuß den Boden berührt. Wandern, Nordic Walking und Step-Aerobic sind einige Beispiele. Auch Yoga und Pilates gehören dazu und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Beides eignet sich gut für ältere Menschen, Schwangere und alle, die es gern etwas ruhiger angehen lassen wollen.

**RÜCKEN IN BALANCE** Die langsame, konzentrierte Art der Muskulaturbelastung sorgt dafür, dass die Muskeln die gesamte Zeit über optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Das beugt nicht nur Verletzungen vor, sondern schafft die Grundlage



**FIT BLEIBEN!** Ob Yoga, Pilates oder Nordic Walking, eine große Auswahl an **Gesundheitskursen** finden Sie in unserer Kursdatenbank. Sowohl Onlinekurse als auch Präsenzkurse in Ihrer Nähe. Alle Infos unter [heimatkrankenkasse.de/gesundheitskurse](https://heimatkrankenkasse.de/gesundheitskurse)

für das Muskelwachstum. Die Gelenke werden geschont, Bauch- und Rückenmuskeln aber dennoch effektiv trainiert. Das A und O für einen starken Rücken.

**DER KÖRPER IM EINKLANG** Pilates und Yoga mögen auf den ersten Blick ähnlich erscheinen, doch gibt es entscheidende Unterschiede. Wer denkt, dass man sich nur entspannt auf eine Matte legen muss, der irrt sich gewaltig. Pilates, benannt nach seinem Erfinder Joseph Hubertus Pilates, ist ein ganzheit-

liches Körpertraining, das auf die tief liegenden Muskelgruppen abzielt und eine korrekte Körperhaltung fördert. Es kombiniert Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung, um die Muskulatur der Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, zu stärken, die Bewegungskoordination zu verbessern und eine gesunde Körperhaltung zu unterstützen. Yoga hingegen konzentriert sich nicht nur auf das Training einzelner Muskelgruppen, sondern auch auf die Harmonie von Körper und Geist. Die über fünftausend Jahre alte Kunst bietet auch eine eigene Philosophie, die hilft, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Wiederkehrende, durchaus anstrengende und Muskel stärkende Übungen fördern die Balance. Wichtig sind auch Atmung und Meditationselemente.

Die Wahl zwischen Pilates und Yoga hängt von den persönlichen Zielen ab. Für alle, die ihre Muskulatur richtig fordern wollen, ist Pilates die effektivste Methode. Wer dazu noch einen spirituel- leren Ansatz bevorzugt und das Körperbewusstsein steigern möchte, wird eher mit Yoga glücklich.

Egal für welche Methode Sie sich entscheiden, besuchen Sie einen Kurs in Ihrer Nähe oder nutzen Sie unser Onlineangebot, um die Übungen korrekt zu erlernen und effektiv einzusetzen.

## FÜR KÖRPER UND GEIST

### *Einsteigen mit Hatha-Yoga*

Das klassische Hatha-Yoga ist die bekannteste Form und gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, da sich die Schwierigkeitsgrade variieren lassen. Es stammt aus der indischen Heilkunde und beschäftigt sich mit Körperstellungen, die Muskelkraft erfordern und eine Zeitlang gehalten werden müssen, sowie Atemübungen und Entspannungstechniken.

**Über das Hatha-Yoga hinaus** gibt es aber noch zahlreiche andere Stile wie Kundalini, Bikram oder Ashtanga.

Aktuelle Regelungen zu Kinderkrankentagen

## ZEIT FÜR BETREUUNG

### NOCH MEHR IN 2024 UND 2025

Wenn das Kind morgens mit Fieber und Bauchweh im Bett liegt, kommen berufstätige Eltern schnell ins Schwitzen. Zum Glück gibt es die Kinderkrankentage, um den kleinen Schatz gesund zu pflegen. Für die Jahre 2024 und 2025 liegen diese bei 15 Arbeitstagen pro Elternteil und Kalenderjahr. Wer mehrere Kinder hat, kann insgesamt bis zu 35 Kinderkrankentage nehmen. Alleinerziehenden stehen 30 Tage für ein Kind und bis zu 70 Tage

bei mehreren Kindern zu. Der Anspruch auf Kinderkrankengeld lag vor der Coronapandemie bei längstens 10 Tagen für jedes Kind (für Alleinerziehende bei maximal 20 Tagen je Kind). Während der Pandemie hatten Eltern die Möglichkeit, deutlich mehr Kinderkrankentage zu nehmen. Neu ist auch, dass Sie bei einem Klinikaufenthalt Ihres Kindes für die gesamte Dauer Kinderkrankengeld beantragen können, falls Ihre stationäre Mitaufnahme erforderlich ist.

Für mehr Transparenz

## VERGÜTUNG DER VORSTÄNDE

Im Sinne einer bestmöglichen Transparenz veröffentlichen wir jährlich die Höhe der Vorstandsvergütung (gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV). In der Tabelle finden Sie die Vergütung der Vorstände der Heimat Krankenkasse, des BKK-Landesverbands NORDWEST sowie des GKV-Spitzenverbands im Jahr 2023.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSÖRGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGSBESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMTVERGÜTUNG (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtshebung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/ Laufzeit	Höhe/ Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
	HEIMAT KRANKENKASSE								
Vorstand	187.164 €	26.000 €	5.500 €	---	5.125 €	---	---	---	223.789 €
	BKK-LANDESVERBAND NORDWEST								
Vorstand	192.264,36 €	---	10.000 €	---	6.804 €	280 €	Nein	Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	209.348,36 €
	GKV-SPITZENVERBAND								
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	---	48.512 €	---	---	---	---	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	---	70.791 €	---	---	---	---		324.791 €
Mitglied des Vorstandes	249.328 €	---	29.590 €	---	---	---	---		278.918 €

\* Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r/Mitglied des Vorstandes  
 \*\* Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)  
 \*\*\* bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich



Einfach &amp; Digital

## E-REZEPTE EINLÖSEN

**WAS IST EIN E-REZEPT?** Vielleicht ist es Ihnen auch schon begegnet? Seit Beginn des Jahres werden Rezepte für verschreibungspflichtige Arzneimittel ausschließlich digital erstellt und signiert. Das E-Rezept ist neuer Standard. Auch wenn es an manchen Stellen noch ruckelt, berichten uns viele Versicherte von ihren positiven Erfahrungen.

**WIE LÖSE ICH EIN E-REZEPT EIN?** Dafür gibt es drei Möglichkeiten: Mithilfe Ihrer elektronischen Gesundheitskarte kann Ihre Apotheke das Rezept einfach abrufen. Alternativ können Sie mit einem Papierausdruck, auf dem ein Rezeptcode abgebildet ist, in die Apotheke gehen. Nicht alle Arztpraxen sind allerdings bereit, diesen auszustellen. Mit der App „Das E-Rezept“ der Gematik können Sie Ihr Rezept auch direkt aufs Smartphone erhalten. Für die Nutzung der App ist allerdings eine NFC-fähige Gesundheitskarte sowie eine PIN erforderlich.

### WELCHE VORTEILE HAT DAS E-REZEPT?

Ganz klar: Sie müssen nicht mehr mit Zetteln von A nach B laufen. Wer ein Folgerezept im laufenden Quartal benötigt, braucht die Arztpraxis gar nicht aufzusuchen. Pflegebedürftige Angehörige können vertraute Menschen bitten, das Rezept für sie einzulösen. Wer die E-Rezept-App nutzt, kann das Medikament auch in der Wunschapotheke vorbestellen (und liefern lassen). Sobald sich alles eingespielt hat, sollen Arztpraxen und Apotheken durch die Digitalisierung auch mehr Zeit für ihre PatientInnen gewinnen.

**WEITERE INFOS:** Den genauen Ablauf zum Einlösen Ihres E-Rezepts und viele weitere Infos finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/e-rezept](https://heimat-krankenkasse.de/e-rezept)

# NEWS

## VON UNS FÜR SIE

Neu bei uns

## MENTALIS NACHSORGE

**UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE SEELE** Ein normaler Alltag, Freunde treffen, dem Job nachgehen – für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist dies oft kaum möglich. Bei starken psychischen Belastungen kann ein Klinikaufenthalt die entscheidende Stellschraube sein, um wieder zurück ins Leben zu finden. Die Heimat Krankenkasse möchte ihre Versicherten auch danach nicht allein lassen. Denn eine lückenlose Weiterbehandlung nach dem stationären Aufenthalt ist oftmals entscheidend, um die therapeutischen Erfolge zu stabilisieren. Um weiterhin gestärkt dem Alltag zu begegnen, bieten wir die mentalis Nachsorge an. Ohne lästige Wartezeit erhalten Sie unmittelbar nach Ihrem Klinikaufenthalt professionelle Unterstützung: Wöchentliche psychologische Gespräche begleiten Sie auf Ihrem persönlichen Weg. Eine Nachsorge-App bietet darüber hinaus therapeutische Übungen und hilfreiche Techniken im Umgang mit Ihren Symptomen. Die mentalis Nachsorge unterstützt bei alkoholbezogenen Störungen, Essstörungen, Depressionen und Borderline sowie im Rahmen der Emotionsregulation.



**WEITERE INFOS** und wie Sie das Angebot nutzen können, finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/mentalis](https://heimat-krankenkasse.de/mentalis)



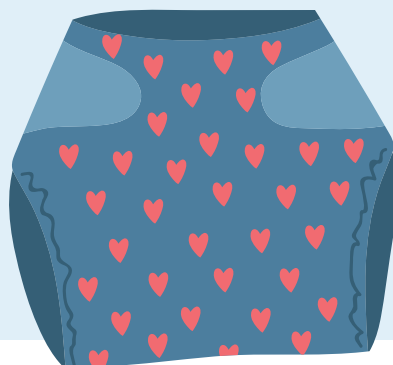


# WIR SCHAUKELN DAS KIND SCHON

Jede gesetzlich versicherte Frau hat während der Schwangerschaft, der Geburt, dem Wochenbett und der Stillzeit Anspruch auf die Hilfe durch eine Hebamme. Doch die Suche nach einer Hebamme gestaltet sich oft schwierig. Gut, dass es die digitale Hebammenberatung Kinderheldin gibt.

Laut einer Studie des Marktforschungsinstituts SKOPOS sind medizinische und gesundheitliche Fragen zum Kind für 87 Prozent der Mütter das wichtigste Thema in der Beratung durch die Nachsorgehebamme. An zweiter und dritter Stelle stehen Fragen zur Säuglingspflege und zum Stillen. Fast drei Viertel der Frauen schätzen sie auch als Ansprechpartnerin bei gesundheitlichen Fragen zur eigenen Person sowie zum Thema Rückbildung. Doch seit einigen Jahren ist es, gerade in ländlichen Gebieten, nicht einfach, eine Hebamme zu finden. Viele Frauen werden auf der Seite des GKV-Spitzenverbands fündig (siehe Seite 17, unten). Als Ergänzung unterstützt die Heimat Krankenkasse ihre Versicherten im Rahmen der Zusatzleistungen mit der digitalen Hebammenberatung Kinderheldin. Sie können das Angebot von Kinderheldin sechs Monate lang in vollem Umfang kostenlos nutzen!

**S**ie stehen werdenden Müttern und frischgebackenen Familien seit Jahrhunderten zur Seite. Sie beantworten Fragen, trocknen Tränen, lindern Schmerzen, motivieren bei der Geburt und sind eine große Stütze in der ersten aufregenden Zeit mit einem Baby. Sie sind zu jeder Tages- und Nachtzeit im Einsatz, denn Geburten halten sich an keinen Feierabend. Hebammen leisten Großartiges bei Vorsorge, Geburtshilfe und Nachsorge. Wenn das Baby plötzlich da ist, entstehen bei jungen Eltern oft viele Fragen und Unsicherheiten: Wie oft muss ich das Kleine wickeln? Wie helfe ich meinem Kind bei Koliken? Und was mache ich gegen meine Schmerzen beim Stillen? Die Hebamme kann hier eine wichtige und vertrauensvolle Ratgeberin für die vielen kleinen und großen Sorgen sein.



## TÄGLICHE SPRECHSTUNDE

Der Ratgeberservice Kinderheldin.de begleitet Sie sicher und flexibel durch Schwangerschaft und Babyzeit. Das Herzstück des digitalen Angebotes ist die tägliche Hebammensprechstunde von 07:00 bis 22:00 Uhr. Erfahrene Hebammen und Expertinnen beantworten hier alle Fragen zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby. Und das auch an Wochenenden und Feiertagen. Ohne vorherige Terminabstimmung. Die Beratung kann per Chat oder Telefon erfolgen. In der Regel meldet sich innerhalb von 15 Minuten eine Hebamme bei Ihnen zurück und hat ein offenes Ohr für Ihre ganz individuellen Fragen und Sorgen. Alle Hebammen haben eine staatlich anerkannte Ausbildung und entsprechende Berufserfahrung. Zusätzlich unterstützt ein Beirat aus ÄrztInnen und PsychologInnen das Team von Kinderheldin.

## GROSSES KURSANGEBOT

Ergänzt wird die persönliche Beratung durch ein großes Angebot an Onlinekursen, welches Versicherte der Heimat Krankenkasse seit diesem Jahr in vollem Umfang nutzen können. Ob Geburtsvorbereitung oder Schwangerschaftsyoga, Tipps fürs Stillen oder Schlafberatung, Rückbildung und Beckenbodentraining oder Erste Hilfe bei Säuglingen – wählen Sie einfach



die Angebote aus, die Ihnen in Ihrer neuen Rolle als Schwangere oder Mutter am besten helfen. An vielen Kursen können Sie auch gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin teilnehmen. Keine werdende Mutter sollte allein durch diese aufregende Lebensphase gehen müssen. Denn abseits aller Fragen und Sorgen sollte diese Zeit doch vor allem wunderschön und einzigartig sein.

**BABYGLÜCK** Neben der digitalen Hebammenberatung bietet die Heimat Krankenkasse mit dem Beratungsangebot „Babyglück“ auch Antworten auf organisatorische Fragen rund um die neue Lebenssituation: Wie beantrage ich Mutterschaftsgeld? Welche Unterstützungsmöglichkeiten kann ich nutzen? Welche Leistungen bietet die Heimat Krankenkasse zur gesundheitlichen Vorsorge für mich und mein Baby? Unsere geschulten BeraterInnen freuen sich auf das Gespräch mit Ihnen! Vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin!



**DEM GLÜCK GANZ NAH**  
Nutzen Sie unsere persönliche Schwangerenberatung. Mehr Infos zu dieser Leistung unter [heimat-krankenkasse.de/babyglueck](https://heimat-krankenkasse.de/babyglueck)

## KINDERHELDIN NUTZEN

*So einfach geht das*

1 | Individuellen Gutscheincode bei uns anfordern: über den QR-Code oder das Formular „Kinderheldin“ in unserer ServiceApp.

2 | Gutscheincode bei der Registrierung eingeben.

3 | Nach erfolgter Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkten Kontakt mit einer Hebamme aufnehmen.

**TIPP:** Das Angebot ist für Versicherte der Heimat Krankenkasse sechs Monate kostenfrei! Wir empfehlen die Teilnahme ab dem siebten Schwangerschaftsmonat.

**SIE SUCHEN EINE HEBAMME?** Auf der Seite des GKV-Spitzenverbandes können Sie nach Wohnort, Umkreis und entsprechenden Leistungen suchen: [gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste](https://gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste)



**DER SCHNELLE WEG ZUR KINDERHELDIN**  
Einfach den QR-Code einscannen und los geht's. Viele tolle digitale Angebote warten auf Sie: [heimat-krankenkasse.de/kinderheldin](https://heimat-krankenkasse.de/kinderheldin)

## UNSERE LEISTUNGEN ÜBER KINDERHELDIN

*Als Versicherte der Heimat Krankenkasse nutzen Sie sechs Monate lang kostenlos das komplette Angebot von Kinderheldin.*

### 1 TÄGLICHE HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

von 07:00 bis 22:00 Uhr zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby.

### 2 ONLINEKURS ZUR GEBURTSVORBEREITUNG

Was erwartet mich während und nach der Geburt? Infos und Tipps für eine sichere und selbstbestimmte Entbindung.



### 3 VORBEREITUNG AUF DAS WOCHENBETT

Mein Körper, meine Gefühle, der Tagesablauf – alles ist plötzlich neu und anders. So meistern Sie die erste Zeit mit Ihrem Baby.

### 4 ONLINEKURS RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT

Wie Sie Körper, Beckenboden und Geist neue Kraft geben. Werden Sie fit für den Alltag mit Baby.



### 5 ONLINEKURS BECKENBODENTRAINING

Während und nach der Schwangerschaft – Beckenbodentraining ist zu jeder Zeit superwichtig. Hier lernen Sie, wie es funktioniert.

### 6 BABYMASSAGE FÜR NEUGEBORENE

Kleine Auszeit im stressigen Familienalltag: Babymassage tut Ihrem kleinen Schatz einfach gut!



### 7 ONLINEKURS SCHLAFBERATUNG

Schlafenszeit! Oder doch nicht? Erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby optimal in und durch den Schlaf begleiten.

### 8 ONLINEKURS ERSTE HILFE FÜR KLEINKINDER UND BABYS

Für den Notfall gewappnet sein. Wie Sie in Notsituationen keine Zeit verlieren.



### 9 TANZEN, YOGA, PILATES UND MEHR

Für ein selbstbewusstes Körpergefühl! Wählen Sie das Angebot, das Ihnen guttut!



# MAL POSITIV BETRACHTET

Mit einer Portion Gelassenheit durch die Wechseljahre



SCAN MICH!

**MAL REINHÖREN**  
Woran erkenne ich die Wechseljahre und wie lassen sich Beschwerden lindern? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt es in unserem Podcast „Tabuthe-ma Wechseljahre“.

Während der Wechseljahre passiert einiges im Körper einer Frau. Doch die Menopause ist nicht das Ende der Weiblichkeit, sondern ein guter neuer Anfang. Wie Sie positiv und mit viel Energie durch die Hormonumstellung kommen.

**H**ilfe, die Wechseljahre kommen! Schon fast ängstlich blicken Frauen ab vierzig auf die Hormonumstellungen in ihrem Körper und warten praktisch auf die prophezeiten Depressionen, Hitzewallungen und Schlafstörungen. Dabei leiden längst nicht alle Frauen unter Beschwerden. „Manche Frauen merken von den Wechseljahren gar nichts, bis auf die Veränderungen des Zyklus“, weiß Susanne Frieße, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Bielefeld. „Nur ein kleiner Teil der Frauen benötigt während der Wechseljahre medizinische Hilfe.“ Und wenn es doch zu Beeinträchtigungen kommt, dann lassen sich diese gut behandeln.

**NEUER ANFANG, KEINE KRANKHEIT** Das sogenannte Klimakterium ist, genau wie die Pubertät, ein absolut normaler und sinnvoller Prozess im weiblichen Körper. Während die erste Hormonumstellung im Leben die Fruchtbarkeit einläutet, verabschieden die Wechseljahre diese. Das bringt auch neue Freiheiten mit sich und bedeutet für viele Frauen Erleichterung: Verhütung ist kein Thema mehr und Bindens und Tampons können weggeräumt oder den Töchtern weitergegeben werden. Es ist Zeit für Neues. „Die Wechseljahre fallen für viele Frauen in eine Lebensphase, die abgesehen von Hormonen viele Veränderungen und Herausforderungen bereithält. Die Kinder stecken mitten in der Pubertät oder verlassen schon das Haus, die Partnerschaft will dann neu definiert

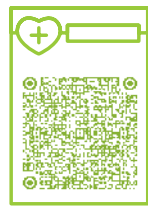


»Östrogene haben einen schützenden Effekt auf die Knochen. Nehmen diese ab, steigt das Osteoporose-Risiko, also die Gefahr der Knochenbrüchigkeit. Sport und eine gesunde Ernährung sind jetzt wichtig.«  
**Susanne Friese, Frauenärztin in Bielefeld**

werden, die eigenen Eltern sind unter Umständen pflegebedürftig oder berufliche Veränderungen stehen an. Oft sind Reaktionen auf diese Veränderungen schwer von den hormonell bedingten Erscheinungen auseinanderzuhalten“, so Susanne Friese.

#### BESCHWERDEN SELBST BEEINFLUSSEN

Frauen können aktiv dazu beitragen, gut durch die Wechseljahre zu kommen, indem sie sich um ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden kümmern. Dazu gehören mehr denn je Sport, Bewegung, eine gesunde Ernährung und Verzicht auf Nikotin. Das alles hat positiven Einfluss auf Beschwerden, eine mögliche Gewichtszunahme, die Knochengesundheit und das psychische Wohlbefinden. Darüber hinaus sind offene Gespräche mit der Frauenärztin oder dem Arzt wichtig. Gegen Hitzewallungen und Co. gibt es viele pflanzliche Hilfsmittel oder im Härtefall auch Hormontherapien.



SCAN MICH!

**UNSERE LEISTUNG**  
 Nutzen Sie unser Angebot im Rahmen des Gesundheitskontos für eine **Knochendichtemessung**, mit der sich Osteoporose frühzeitig erkennen lässt: [heimatkrankenkasse.de/knochendichtemessung](http://heimatkrankenkasse.de/knochendichtemessung)



## DIE FÜNF WICHTIGSTEN TIPPS:

- 1 | DEN EIGENEN KÖRPER VERSTEHEN LERNEN**  
 Informieren Sie sich, was in Ihrem Körper passiert, um besser auf Veränderungen reagieren zu können.
- 2 | NOCH ACHTSAMER MIT SICH UMGEHEN**  
 Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit. Versuchen Sie, Stress abzubauen, Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren.
- 3 | OFFEN ÜBER GEFÜHLE REDEN**  
 Lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt beraten. Binden Sie auch Ihre Familie mit ein und reden Sie über mögliche Beschwerden.
- 4 | OSTEOPOROSE-RISIKO SENKEN**  
 Beugen Sie Osteoporose vor und schützen Sie Ihre Knochen durch Sport und eine kalziumreiche Ernährung. Machen Sie eine Knochendichtemessung.
- 5 | POSITIV IN DIE ZUKUNFT BLICKEN**  
 Genießen Sie Ihre neue Weiblichkeit und Freiheit ohne Regelblutungen und Verhütung. Nehmen Sie Ihre zweite Lebenshälfte aktiv in die Hand.

## ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN

Die Wechseljahre verlaufen in vier Phasen und können zehn bis fünfzehn Jahre dauern

### ca. ab Ende 30

#### Phase 1 PRÄMENOPAUSE

Erste hormonelle Veränderungen setzen ein. Teilweise haben Frauen einen unvollständigen Eisprung, sie können aber noch schwanger werden. Außerdem nimmt der Spiegel des Hormons Progesteron, das die Gebärmutter auf eine Schwangerschaft vorbereitet, ab.

### ca. ab Mitte 40

#### Phase 2 PERIMENOPAUSE

Die Phase bezeichnet den Zeitraum ein Jahr vor bis ein Jahr nach der Menopause. In dieser Zeit werden die weiblichen Sexualhormone Progesteron und Östrogen immer weniger ausgeschüttet.

### um die 50 Jahre

#### Phase 3 MENOPAUSE

Die Menopause bezeichnet den Zeitpunkt der finalen Regelblutung. Davon spricht man, wenn mindestens zwölf Monate durchgehend keine Blutung mehr aufgetreten ist. Die Menopause wird also rückblickend bestimmt.

### ca. ab Mitte 50

#### Phase 4 POSTMENOPAUSE

Diese letzte Phase setzt ein Jahr nach der Menopause ein. Der Körper braucht einige Jahre Zeit, um sich auf die verminderten Hormone einzustellen und neu einzupendeln. Progesteron und Östrogen sind dauerhaft auf einem niedrigen Niveau.

# ÖLÀLÀ!

## Kleiner, feiner Leitfaden zu Ölsorten, Qualität und ihrer Verwendung

Öle sind für unsere Ernährung unverzichtbar und doch sollten wir sie maßvoll verzehren. Denn Öl ist nicht gleich Öl. Wir verraten, was gute von schlechten Pflanzenfetten unterscheidet und wie sie in der Küche am besten zum Einsatz kommen.

### GEHOBENE KLASSIKER

Oliven- und Rapsöl sind kulinarische Evergreens und wie alle pflanzlichen Fette frei von Cholesterin. Zudem liefern sie Ölsäure, die positiv auf unseren Blutdruck, Cholesterinspiegel und die Gehirnfunktion wirkt. Während Olivenöl oben rein voller gesunder Antioxidantien steckt, besticht Rapsöl mit seinem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die u. a für unsere Herzgesundheit wichtig sind.

**Qualität:** Anders als raffiniertes enthält kalt gepresstes Olivenöl noch sämtliche Nährstoffe. Rapsöl überzeugt selbst raffiniert noch mit einem idealen Verhältnis aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, sodass der Körper sie optimal verwerten kann.

**Verwendung:** Kalt gepresst bereichern sie kalte Speisen wie Salate. Raffinierte (heiß gepresste) Varianten sind hitzebeständiger und eignen sich auch zum Kochen, Braten oder Backen.

**Beim Kauf:** Gutes Olivenöl hat einen Säuregehalt zwischen 0,3 und 0,5 Prozent. Raffiniertes Rapsöl ist geschmacksneutral und günstiger als kalt gepresstes, aber nicht ungesünder.

### GESUNDE EXOTEN

Sie sind die Vitalstars unter den Pflanzenfetten: Lein-, Hanf-, Walnuss- und Traubenkernöl punkten neben Vitaminen und Antioxidantien mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper braucht, aber nicht selbst bilden kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss.

**Qualität:** Um von den gesunden Eigenschaften der Öle zu profitieren, sollte man zu naturbelassenen Ausführungen greifen. Da sie wie Seefisch reichlich Omega-3-Fettsäuren liefern, stehen gerade Hanf- und Leinöl bei Vegetariern und Veganern hoch im Kurs.

**Verwendung:** Lein- und Hanföl passen gut zu Müsli, Joghurt und Quark. Walnuss- und Traubenkernöl veredeln Dressings oder eignen sich gut als Topping für Suppen.

**Beim Kauf:** Kenner schwören auf natives Walnussöl, das aus Schalen und Kernen hergestellt wird und noch aromatischer schmeckt. Traubenkernöl ist wegen seiner aufwendigen Produktion relativ teuer.

### GÜNSTIGE BAD BOYS

Sonnenblumen-, Palm- und Kokosöl sind Fette, die wir meiden sollten. Wie tierische Fette bestehen Palm- und Kokosöl vorwiegend aus gesättigten, also ungesunden Fettsäuren. Sie können die Blutfette sowie den Cholesterinspiegel erhöhen und das Risiko für Herzerkrankungen steigern. Sonnenblumenöl liefert zu viele Omega-6-Fettsäuren, die gefäßverengend und entzündungsfördernd wirken können.

**Qualität:** Besonders ungesund ist Palm- oder Kokosöl, das mehrfach erhitzt oder industriell gehärtet wurde. Denn bei diesen Prozessen entstehen schädliche Transfette, die den Cholesterinspiegel ansteigen lassen.

**Verwendung:** Backen, Braten oder Frittieren: Dank ihres neutralen Geschmacks und ihrer Hitzebeständigkeit sind alle drei Öle universell einsetzbar. In der Lebensmittelindustrie wird vor allem Palmöl verwendet.

**Beim Kauf:** Da konventionelle Produkte oft Mineralölrückstände aufweisen, empfiehlt es sich bei allen drei Ölen, zur Biovariante zu greifen.



# GUT GEÖLT DURCH DEN TAG

Clever kombiniert: So können Öle ihre Wirkung optimal entfalten



## LEINÖL ZUM FRÜHSTÜCK

### QUARK, GRANOLA UND LEINÖL

Sie essen morgens am liebsten Joghurt oder Quark mit Müsli und Obst? Dann toppen Sie das Ganze doch mal mit einem Esslöffel Leinöl! Denn die positive Wirkung der gesunden Fettsäuren wird durch die Kombination mit eiweißhaltigen Speisen wie Quark oder Joghurt noch verstärkt.

*\* TIPP: 1-2 Esslöffel Leinöl am Tag genügen, um den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken.*



**HÖR MAL REIN!**  
Warum sind Fette und Öle so wichtig für unseren Körper? Und was sollten wir bei ihrem Verzehr beachten? Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt es in unserem Podcast „Die Rolle von Fetten und Ölen in unserer Ernährung“.

## RAPSÖL ZUM MITTAGESSEN

### BUNTER SALAT MIT RAPSÖL-DRESSING

Sie haben noch nie ein Dressing mit Rapsöl zubereitet? Dann wird es höchste Zeit. Denn der mild-nussige Geschmack harmoniert prima mit Essig, Senf und Zitronensaft. Zudem sorgen die Fettsäuren dafür, dass die Nährstoffe des Gemüses von unserem Organismus optimal aufgespalten werden können.

*\* TIPP: Viele Vitamine kann der Körper nur in Verbindung mit Fett aufnehmen. Ölfreie Salatdressings sind daher wenig sinnvoll.*



## OLIVENÖL ZUM ABENDBROT

### HERZHAFTE STULLE MIT OLIVENÖL

Bei Ihnen kommt abends Brot auf den Tisch? Dann toppen Sie das Ganze zuletzt mit etwas aromatischem Olivenöl. Das wirkt verdauungsfördernd und schmeckt gerade zu Frischkäse, Avocado, Käse oder Tomate köstlich!

*\* TIPP: Ein gutes Olivenöl schmeckt und riecht frisch und fruchtig, mitunter auch bitter.*



# BIZEPS, BABY

Wir benötigen sie um aufrecht zu stehen, um uns zu bewegen, zum Sprechen und für die Lungen- und Herzfunktion. Ohne Muskeln geht gar nichts. Und je mehr sie trainiert werden, desto besser.

## 650 MUSKELN

hat der Mensch ungefähr. Diese machen fast die Hälfte seines Körpergewichts aus.

Der kleinste Muskel sitzt im Ohr. Er heißt Steigbügelmuskel und schützt das Gehör vor zu hoher Lautstärke.

Der größte Muskel, gemessen an der Fläche, ist der Rückenmuskel. Gemessen am Volumen, ist es der Gesäßmuskel.

### DREIERLEI

Es gibt drei Arten von Muskeln: die **SKELETTMUSKULATUR [1]**, die **HERZMUSKULATUR [2]** und die **GLATTE MUSKULATUR [3]**. Letztere befindet sich zum Beispiel in den Atemwegen, den Gefäßen oder im Verdauungstrakt.

### AB 35

beginnt der natürliche Muskelabbau, ab 60 beschleunigt er sich noch einmal und ohne sportliche Betätigung büßen wir bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40 Prozent unserer Muskelmasse ein.

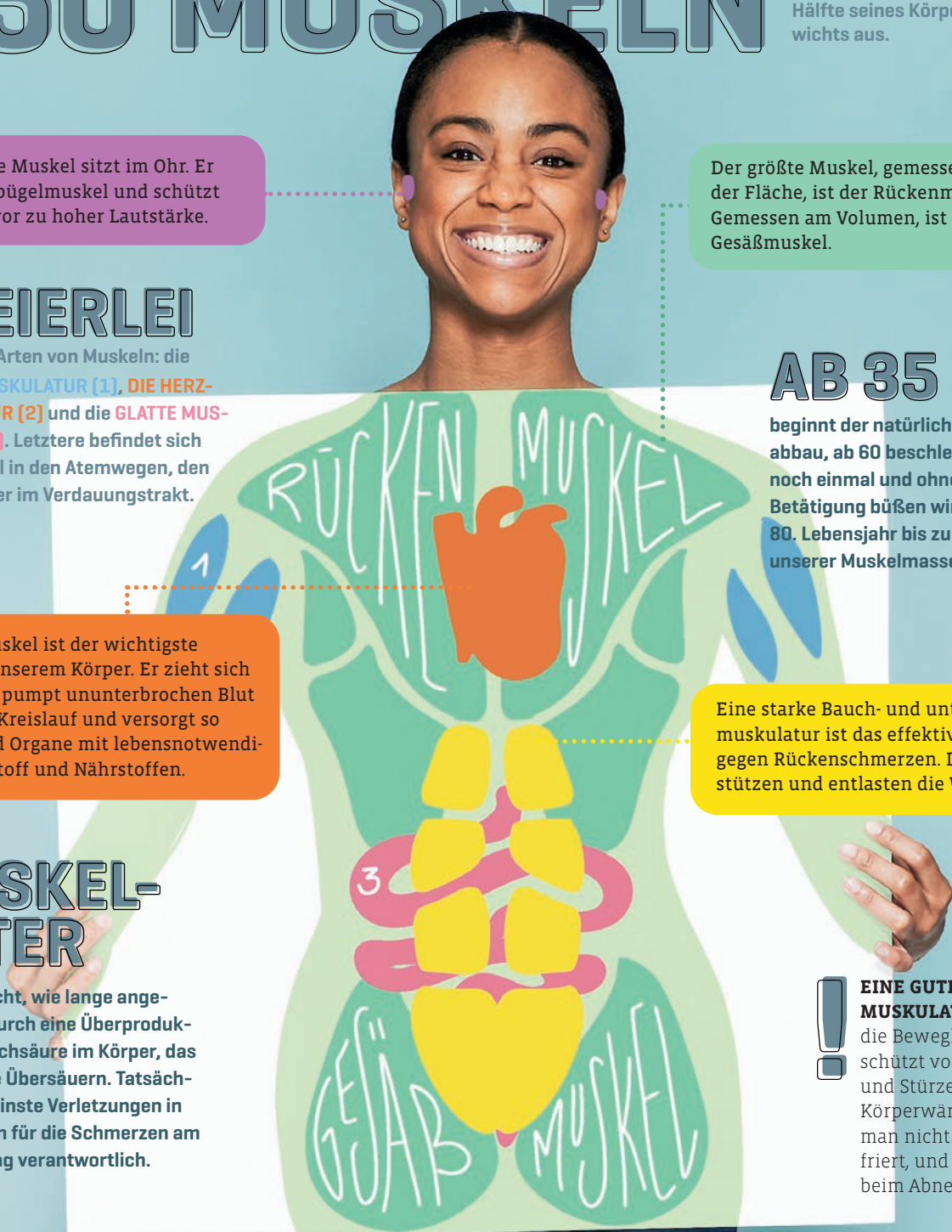
Der Herzmuskel ist der wichtigste Muskel in unserem Körper. Er zieht sich zusammen, pumpt ununterbrochen Blut in unseren Kreislauf und versorgt so Gewebe und Organe mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen.

Eine starke Bauch- und untere Rückenmuskulatur ist das effektivste Mittel gegen Rückenschmerzen. Die Muskeln stützen und entlasten die Wirbelsäule.

### MUSKELKATER

entsteht nicht, wie lange angenommen, durch eine Überproduktion von Milchsäure im Körper, das sogenannte Übersäuern. Tatsächlich sind kleinste Verletzungen in den Muskeln für die Schmerzen am nächsten Tag verantwortlich.

**EINE GUTE TRAINIERTE MUSKULATUR** fördert die Beweglichkeit, schützt vor Verletzungen und Stürzen, erhöht die Körperwärme, sodass man nicht so leicht friert, und unterstützt beim Abnehmen.



# HEUTE SCHON GEKLICKT?

**AB INS  
NETZ!**  
FITMACHER.DE

Na, dann wird's aber Zeit. Denn auf der Fitmacher Website gibt es viele weitere interessante Themen zu entdecken.

## Podcast ((▷))



### Telemedizin

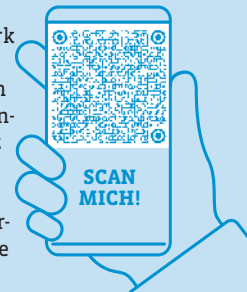
Bequem im Bett bleiben statt in überfüllten Wartezimmern ausharren? Über Möglichkeiten und Grenzen der Telemedizin sprechen wir mit Dr. Nikolaus Schmidt-Sibeth von der TeleClinic.



## Online-Magazin

### GESUNDE LEBER

Nicht umsonst gilt sie als „Kraftwerk des Körpers“. Die Leber übernimmt viele wichtige Aufgaben in unserem Stoffwechsel. Vor allem ein ungesunder Lebensstil kann ihr jedoch ganz schön zu schaffen machen. Wie wir unsere Leber gesund erhalten und was wir selbst gegen typische Lebererkrankungen tun können, lesen Sie auf [www.fitmacher.de](http://www.fitmacher.de)



## Podcast ((▷))

### ZU FRÜH DRAN?

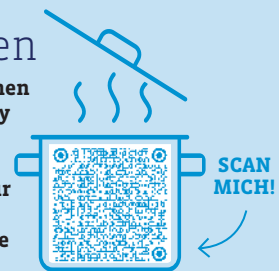
Etwa 60.000 Kinder in Deutschland kommen jährlich zu früh auf die Welt. Dr. Stefan Heinzel gibt im Podcast einen einfühlsamen Einblick in das Thema Frühgeburt.



## Rezept (▷)

### Lecker nachkochen

Mit unserem indischen Linsen-Möhren-Curry holen Sie sich einen orientalisch anmutenden Kick für Ihre Gesundheit auf den Teller. Lassen Sie es sich schmecken!



**IMPRESSUM:** Herausgeber: Heimat Krankenkasse, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, E-Mail: [fitmacher@heimat-krankenkasse.de](mailto:fitmacher@heimat-krankenkasse.de), [www.heimat-krankenkasse.de](http://www.heimat-krankenkasse.de)  
Konzept und Gestaltung: TERRITORY GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh, [www.territory.de](http://www.territory.de)  
Chefredakteurin: Clarissa Lorz; Redaktion: Dagny Lack; Artdirektorin: Tania Schmidt  
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse  
Bildquellen: GettyImages (Titel, S. 3, 4-9, 12-24), Heimat-Krankenkasse (S. 2, 23), Dr. Anna Hell (S. 5), Immanuel Albertinen Diakonie gGmbH (S. 9), Susanne Frieze (S. 19), Illustrationen (S. 6-11): TERRITORY  
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: [mail@kkf-verlag.de](mailto:mail@kkf-verlag.de), [www.kkf-verlag.de](http://www.kkf-verlag.de)

# Verstärkung GESUCHT!

**BEWERBEN  
SIE SICH  
JETZT!**

**KOMMEN SIE IN DAS TEAM** der Heimat Krankenkasse! Ob als Mitarbeiter (m/w/d) in der Kundenberatung oder in einem unserer Fachteams – bei uns erwarten Sie spannende und abwechslungsreiche Aufgaben.

#### Warum bei uns?

Zum Beispiel weil die Heimat Krankenkasse Ihnen eine wertschätzende und offene Arbeitsatmosphäre und gezielte Weiterbildungsmöglichkeiten bietet. Profitieren Sie außerdem von unserer betrieblichen Gesundheitsförderung und den flexiblen Arbeitszeiten.



**MEHR ÜBER UNS,**  
Ihre Karrierechancen und alle  
Stellenangebote unter  
[heimat-krankenkasse.de/karriere](https://heimat-krankenkasse.de/karriere)

