

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

Fitmacher

GUT IN FORM

Effektives Leichtathletik-
Training für jedermann

KÜHLER KOPF

Die besten Strategien
gegen die Sommerhitze

EIWEISS SATT

Jede Menge Protein-
power aus Pflanzen

BONUS, BABY

So werden Vorsorge
und Impfungen belohnt

UNTER UNS



Liebe Leserinnen und Leser,

aktuell genießen wir nach dem regnerischen Winter jeden Sonnenstrahl und viel Zeit im Freien. Doch mit dem Sommeranfang rollt mit Sicherheit auch die nächste Hitzewelle auf uns zu. Die hohen Temperaturen, die nach Experteneinschätzung immer weiter steigen werden, belasten zunehmend unsere Gesundheit. Deshalb sind unter anderem Wissenschaftler, Politiker und Stadtplaner dabei, Gegenmaßnahmen zu erarbeiten, um den Klimawandel zu stoppen und das Leben für uns im Sommer so erträglich wie möglich zu machen. Was jeder Einzelne tun kann, um sich vor starker Hitze zu schützen, erklären wir in unserer Titelgeschichte.

Verdammt sportlich ging es diesmal bei unserer Vor-Ort-Reportage zu. Wir haben das Training eines Leichtathletikvereins aus Bielefeld besucht und uns angesehen, mit wie viel Spaß und Ausdauer Jung und Alt in den Disziplinen Laufen, Werfen und Springen dabei sind.

Leiden Sie öfter unter Nackenschmerzen? Dann sind Sie nicht allein. Erfahren Sie, wodurch Nackenverspannungen entstehen und wie man ihnen vorbeugen kann.

Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen. Genießen Sie den Sommer! Ihr

Klemens Kläsener

Klemens Kläsener
Vorstand

DIESMAL

4 **GESUNDHEITS-NEWS**
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden

6 **EINFACH COOL BLEIBEN**
Wie wir ohne gesundheitliche Probleme durch die nächste Hitzewelle kommen

10 **HÖHER, SCHNELLER, WEITER**
Leichtathletik – Ganzkörpertraining mit viel Leidenschaft beim PSV Bielefeld

13 **JE FRÜHER, DESTO BESSER**
Unser Babybonus belohnt Impfungen und Früherkennungsuntersuchungen

14 **NEWS – VON UNS FÜR SIE**
Neuigkeiten aus der Heimat Krankenkasse

16 **ALLES DIGITAL, ALLES IM BLICK**
Was Sie jetzt schon zur elektronischen Patientenakte (ePA) wissen sollten

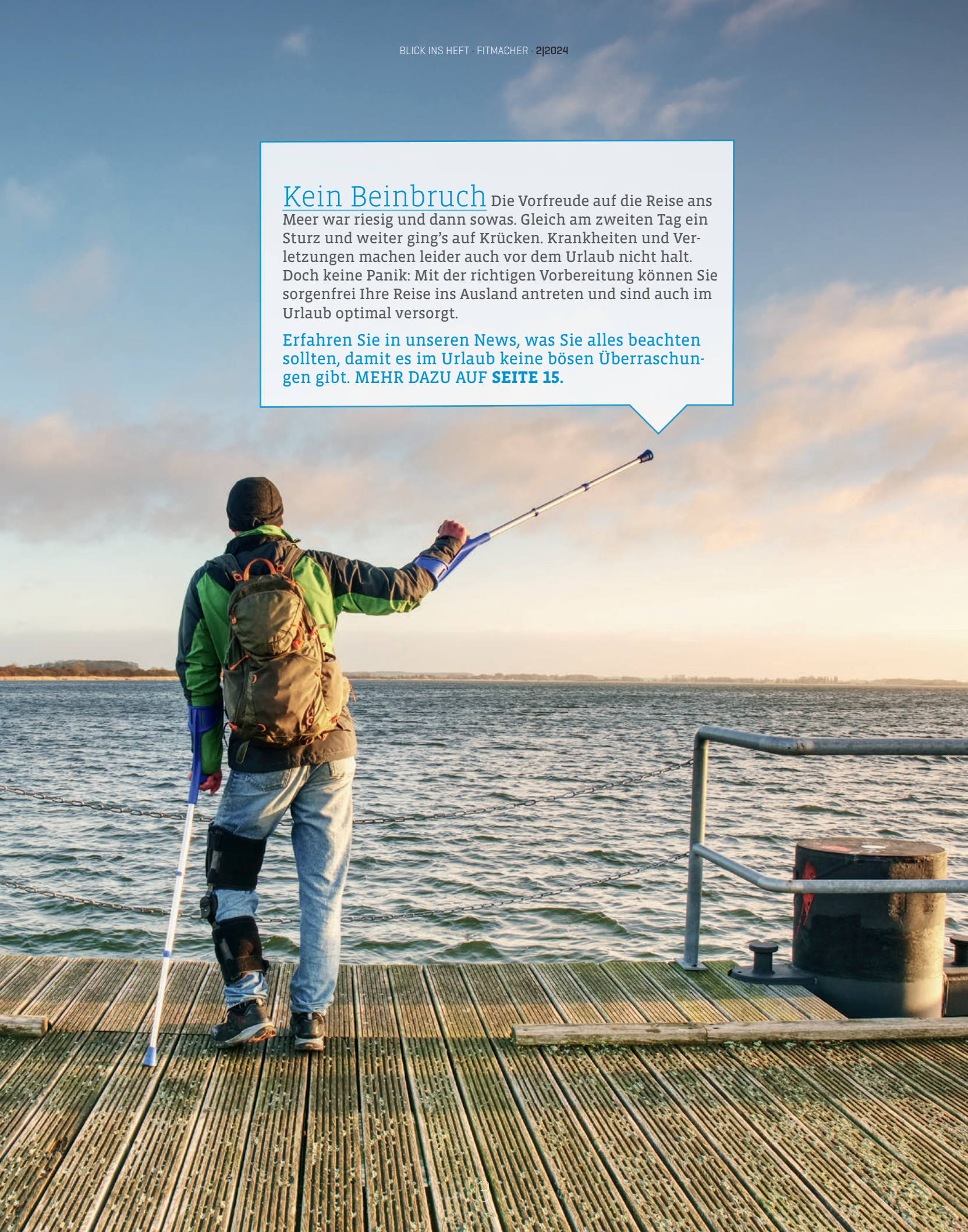
18 **ICH KRIEG NACKEN**
Daher kommen Nackenverspannungen und das hilft gegen die Schmerzen

20 **PROTEIN-SUPERSTARS**
Vorhang auf für Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen und Co.

22 **KURZER KICK**
Energydrinks – sehr beliebt, aber für die Gesundheit nicht ganz unbedenklich

Kein Beinbruch Die Vorfreude auf die Reise ans Meer war riesig und dann sowas. Gleich am zweiten Tag ein Sturz und weiter ging's auf Krücken. Krankheiten und Verletzungen machen leider auch vor dem Urlaub nicht halt. Doch keine Panik: Mit der richtigen Vorbereitung können Sie sorgenfrei Ihre Reise ins Ausland antreten und sind auch im Urlaub optimal versorgt.

Erfahren Sie in unseren News, was Sie alles beachten sollten, damit es im Urlaub keine bösen Überraschungen gibt. **MEHR DAZU AUF SEITE 15.**



NEWS

Neue Jugendgesundheitsstudie

Kids im Stillstand



Deutsche Schulkinder bewegen sich so wenig wie nie zuvor, zeigt die aktuelle HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children), die alle vier Jahre in Zusammenarbeit mit der WHO durchgeführt wird. Bundesweit wurden mehr als 6.000 Schülerinnen und Schüler von elf bis fünfzehn Jahren befragt. Das Ergebnis: Nur jeder fünfte Junge und jedes zehnte Mädchen bewegt sich im Alltag ausreichend, also 60 Minuten täglich, wie die WHO empfiehlt. Im internationalen Vergleich landet Deutschland damit unter dem Durchschnitt. Die Studie zeigt zudem, dass Gesundheit nicht nur vom sozialen Status, sondern auch vom Geschlecht abhängt: Je geringer das Einkommen der Eltern, desto weniger bewegten sich die Jugendlichen. Allerdings war dieser Faktor bei Jungen nicht so ausschlaggebend wie bei Mädchen. Ein weiterer Trend: Obwohl 84 Prozent der Kinder ihre Gesundheit als gut einschätzten, lässt sich seit 2010 ein deutlicher Anstieg psychosomatischer Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Einschlafprobleme oder Gereiztheit verzeichnen. Auch hier sind Mädchen häufiger betroffen. Nichtsdestotrotz liefert die Studie auch eine erfreuliche Erkenntnis: 90 Prozent der Kinder sind mit ihrem Leben zufrieden. **Mehr Infos auf hb-sc-germany.de**

Wer hätte das gedacht?

ARGUS' WERKZEUGE

Die menschlichen Augen sind kleine Wunderwerke: Wir nehmen 70 Prozent aller für uns wichtigen Informationen über sie auf. Kein Wunder, dass sie sich dabei 180 Mal in einer Minute hin- und herbewegen und sich rund 100.000 Mal am Tag scharf stellen.

Neue Diagnoseoption für Asthmatiker

Den Zellen auf der Spur

B-ZELLEN SIND EIN WICHTIGER TEIL des Immunsystems: Ihre Aufgabe ist es, Krankheitserreger zu erkennen und Antikörper zu deren Abwehr zu produzieren. Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Lungenforschung fanden nun heraus, dass im Blut von schweren Asthmatikern weniger unreife B-Zellen vorhanden sind als bei gesunden Personen. Der Anteil hoch spezialisierter B-Zellen, sogenannter IgA-positiver B-Gedächtniszellen, ist bei diesen Patienten dafür wiederum erhöht. Forscher hoffen, durch diese Erkenntnisse Entzündungen der kleinen Atemwege anhand des B-Zellrepertoires künftig schneller erkennen zu können.



HERZ-SCHMERZ

EIN RISS IM HERZEN So in etwa lässt sich eine Koronargefäßdissektion beschreiben, die das Herzinfarktrisiko laut dem Herzbericht der Deutschen Herzstiftung vor allem für Frauen deutlich erhöht. Bei einer Koronardissektion kommt es zu einer plötzlichen Spaltung der Wandschichten eines Herzkranzgefäßes, die sich typischerweise durch Schmerzen im Brustkorb äußert und bei rund 30 Prozent der Betroffenen zum Herzinfarkt führt. Gerade bei Patientinnen unter 50 Jahren, Schwangeren und Frauen, die kürzlich ein Kind bekommen haben, sollte bei entsprechenden Symptomen an die Möglichkeit eines solchen Risses gedacht werden. Denn je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Überlebenschancen.

Stimmt das?

MIT VOLLEM MAGEN DARF MAN NICHT SCHWIMMEN GEHEN



Die offizielle Baderegel der DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft) lautet: Nie mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser gehen. Denn beide Szenarien können zu Schwindel und Übelkeit führen. Eine direkte Lebensgefahr besteht jedoch nicht.



Hier gibt's noch mehr!

Auf fitmacher.de erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr!

INTERVIEW ZUM THEMA ZÄHNEPUTZEN mit Zahnmediziner Dr. Erling Burk

GUT GEPUTZT IST HALB GEWONNEN



Sollte man besser vor oder nach dem Frühstück Zähne putzen?

Dr. Erling Burk: Man sollte vor dem Schlafengehen und nach dem Frühstück Zähne putzen. Putzt man vor dem Frühstück statt danach, sammeln sich Essensbeläge auf den Zähnen,

die bis zum abendlichen Putzen einwirken können und das Risiko für Karies erhöhen.

Wann sollte man auf keinen Fall putzen?

Dr. Erling Burk: Wenn man Säurehaltiges wie Limo, Fruchtsaft oder einen Apfel zu sich genommen hat, sollte man nicht sofort Zähne putzen. Sonst würde der ungepufferte Säureangriff auf dem Schmelz zu Erosionen führen. Durch den Speichel im Mund wird die Säure aber nach einigen Minuten neutralisiert.

Wie oft und wie lange sollte man Zähne putzen?

Dr. Erling Burk: Zweimal täglich für mindestens zwei Minuten ist völlig ausreichend. Ebenso wichtig wie die Häufigkeit und Dauer sind eine gründliche Technik sowie das Benutzen von Zahnseide und kleinen Interdentalbürsten, die auch in die Zahnzwischenräume gelangen.

Putzen elektrische Zahnbürsten besser als Handzahnbürsten?

Dr. Erling Burk: Es gibt hier kein besser oder schlechter. Eine elektrische Zahnbürste erleichtert das Zähneputzen, weil sie die richtigen, kreisenden Putzbewegungen simuliert. Aber das Putzen mit einer Handzahnbürste ist genauso effektiv, wenn die richtige Technik angewandt wird.



TSCHÜS, ZAHNBELAG & CO. Neben dem gründlichen Zähneputzen ist eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung wichtig. Von der Heimat Krankenkasse gibt es einen Zuschuss von bis zu 80 Euro pro Jahr. Mehr Infos auf heimat-krankenkasse.de/pzr

EINFACH COOL BLEIBEN

Die besten Strategien für heiße Tage



MEHR HEISSE TIPPS?
Umfangreiche Informationen zum Thema Hitze und Klimawandel sowie Hitzewarnungen und viele praktische Tipps bietet die Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
www.klima-mensch-gesundheit.de



Wenn die Temperaturen über 28 Grad steigen, die Schweißflecken immer größer werden, der Kopf brummt und an erholsamen Schlaf nicht mehr zu denken ist, dann zeigt sich der Sommer wieder von der extremen Seite. Was jetzt hilft, um einen kühlen Kopf zu behalten.

Alle freuen sich auf den Sommer, doch wenn die erste Hitzewelle anrollt, ist es mit der guten Laune schnell vorbei. Ganz Deutschland leidet dann unter den extremen Temperaturen. Und die Prognosen der Experten stimmen nicht gerade optimistisch. Aufgrund des Klimawandels wird die Intensität von Hitzeperioden und tropischen Nächten auch bei uns immer mehr zunehmen. Und das hat unmittelbare Auswirkungen auf unsere Gesundheit. „In besonders heißen Jahren steigen sowohl die Morbidität, also die Krankheitsrate, als auch die Mortalität, also die Sterberate, an“, erklärt Claudia Hornberg. Die Dekanin der Medizinischen Fakultät OWL und leitende Professorin der Arbeitsgruppe „Sustainable Environmental Health Sciences“ befasst sich seit Jahren in Forschung, Lehre und Politikberatung mit dem Thema Klimawandel und -schutz sowie den gesundheitlichen Problemen, die Hitze bei Menschen verursacht (siehe auch Interview auf der nächsten Seite).

STRESSTEST FÜR KÖRPER UND PSYCHE

Die ideale „Betriebstemperatur“, bei der das Gehirn und die Organe optimal arbeiten können, liegt bei 37 Grad. Steigt die Außentemperatur, hat unser Körper jede Menge zu tun, um seine innere Temperatur zu regulieren. Zunächst reagiert er mit Schwitzen, um nicht zu überhitzen. Denn durch die



Ältere Menschen leiden besonders unter der Hitze. Für sie ist es extrem wichtig, viel zu trinken und sich tagsüber hauptsächlich im Schatten aufzuhalten.

HITZEKOLLAPS – OHNE MICH

Praktische Tipps, um den Körper so gut wie möglich zu schützen

JETZT MAL PIANO

Sport und körperlich anstrengende Aktivitäten in die kühleren Morgenstunden oder späten Abendstunden verlagern.

WASSER MARSCH!

Etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken. Am besten Wasser, Saftschorlen oder gekühlten Tee. Alkohol meiden.

LEICHT UND LECKER

Mehrere kleine Mahlzeiten essen und frische Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Salate und Milchprodukte wählen.

NATÜRLICH SCHATTIG

Möglichst wenig Zeit in der prallen Sonne verbringen. Schattenplätze, Parks oder Gärten mit viel Grün bevorzugen.

BITTE DRAUSSEN BLEIBEN

Innenräume kühl halten und nur frühmorgens oder nachts lüften. Rollos und Jalousien unten lassen.

DAS OUTFIT ZÄHLT

Kopf, Haut und Augen mit Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel und Sonnenbrille schützen.

KÜHLES KISSEN

Schlafräume kühl halten, leichte Bettwäsche und Nachtwäsche tragen.

AUF ANDERE ACHTEN

Immer ältere und kranke Menschen im familiären Umfeld, Freundeskreis oder Nachbarschaft im Auge behalten.

ERFRISCHUNG GEFÄLLIG?

Leichte und leckere Sommer-Rezepte, wie z. B. selbst gemachtes Himbeereis am Stiel gibt's unter [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de)

NACH-GEFRAGT



Prof. Claudia Hornberg ist Expertin für Hitzefragen. Sie ist Biologin, Ökologin und Fachärztin für Hygiene und Umweltmedizin sowie Dekanin der Medizinischen Fakultät OWL.

Warum wird Hitze immer mehr zur Gefahr für unsere Gesundheit? Klimaprojektionen zeigen, dass aufgrund des Ausstoßes von Treibhausgasen und dem damit einhergehenden Klimawandel die Anzahl und die Intensität von Hitzeperioden und Tropennächten deutlich zunehmen wird. Dies hat Auswirkungen auf verschiedene Aspekte unseres Alltags und der Gesundheit.

Zu welchen gesundheitlichen Problemen kann das genau führen? Hitze kann für den menschlichen Organismus eine Vielzahl von Belastungen darstellen. So sind insbesondere das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, die Nieren und die Lunge (durch erhöhte bodennahe Ozonkonzentrationen) betroffen. In besonders heißen Jahren steigen sowohl die Krankheitsrate als auch die Sterberate an. Es gibt ebenso Studien, die zeigen, dass bei lang anhaltender Hitze die Aggressivität und Gewaltbereitschaft steigen.

Wie können wir uns besser auf längere Hitzeperioden einstellen? Wir müssen lernen, mit der Hitze umzugehen und uns zu schützen. Aber vor allem muss jede einzelne Person ihr Verhalten umwelt- und klimafreundlicher gestalten. Etwa durch weniger Fleischkonsum oder Vermeidung von Reisen per Flugzeug oder Kreuzfahrtschiff.

Verdunstung des Schweißes auf der Haut kühlt der Körper ab. Nachteil hierbei: Er verliert auch eine Menge Flüssigkeit und wichtige Elektrolyte wie Natrium, Kalzium und Magnesium. Symptome eines akuten Flüssigkeitsmangels sind trockene Haut und Schleimhäute, niedriger Blutdruck, Schwäche und Müdigkeit.

Wenn es zu heiß ist, weiten sich auch die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt, die Organe werden schlechter mit Blut versorgt und die Muskeln bekommen weniger Sauerstoff. Das hat zur Folge, dass die Leistungsfähigkeit abnimmt und die meisten Menschen sich bei Hitze schlapp fühlen. Ist der Körper extrem überhitzt und nicht mehr in der Lage, sich selbst zu regulieren, kann es sogar zu einem Hitzekollaps kommen. Das bedeutet, dass einem schwindelig wird und man kurzzeitig das Bewusstsein verlieren kann. Wenn die Körpertemperatur über 40 Grad steigt, droht ein lebensbedrohlicher Hitzschlag. Bei anhaltenden Symptomen wie Schwäche, starkem Durst, Übelkeit, Krämpfen, erhöhter Körpertemperatur, sehr roter oder sehr blasser Haut, Erbrechen sowie Teilnahms- und Bewusstlosigkeit oder Verwirrung sollte man sofort eine Arztpraxis aufsuchen oder den Notruf wählen. Aber auch die Auswirkungen auf die psychische Verfassung sind nicht zu unterschätzen. Das Gefühl, gar nicht mehr durchatmen zu können, strapaziert die Nerven. Angstzustände, Depressionen und Aggressionen nehmen zu. Und wer schon tagsüber ge-



SOMMER 2100

Die Hitzebelastungen werden in Zukunft drastisch zunehmen, wenn keine entsprechenden Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Hier eine Prognose am Beispiel der Stadt Bielefeld.

SOMMERTAGE

Steigt die globale Mitteltemperatur um ca. 4 Grad an, steigt auch die Anzahl an Sommertagen mit Temperaturen von 25 Grad oder höher bis zum Jahr 2100 von derzeit 9 auf 35 Tage pro Jahr an.

SEHR HEISSE TAGE

Auch die Anzahl heißer Tage mit Temperaturen von 30 Grad oder höher nimmt in diesem Szenario von derzeit 6 auf 15 Tage pro Jahr zu.

TROPENNÄCHTE

Heiße Nächte mit Temperaturen von 20 Grad oder mehr steigen von derzeit 2 auf durchschnittlich 13 Tropennächte pro Jahr.

Quelle: www.bielefeld.de/stadtklima-klimawandel

nervt ist, braucht zumindest eine erholsame Nacht. Doch in Nächten mit tropischen Temperaturen über 20 Grad wird Schlafmangel zum zusätzlichen Stressfaktor.

SCHWÄCHERE BESONDERS BETROFFEN

Hohe Temperaturen belasten besonders ältere Menschen ab 65 Jahren. Die Zahl der Schweißdrüsen und die Durchblutung der Haut nehmen im Alter ab und sie können nicht mehr so gut schwitzen, also Wärme abgeben. Das Herz-Kreislauf-System ist im Alter häufig angegriffen und nicht mehr so leistungsfähig. Hinzu kommt, dass das Durstgefühl abnimmt. Die Gefahr einer Dehydrierung, von der sich Senioren schlechter erholen, ist größer. Häufiger auftretende Vorerkrankungen wie Herz- und Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus, chronische Lungenerkrankungen sowie demenzielle Erkrankungen verstärken das Ganze. Aber auch Kinder, Kleinkinder und Jugendliche benötigen besonderen Schutz. Sie halten sich länger im Freien auf, sind unbedarfter und häufig von Bezugspersonen abhängig. Ebenso Schwangere – bei Hitze besteht die Gefahr von Frühgeburten, komplizierteren Geburtsverläufen und einem



An heißen Tagen lautet das Motto: Trinken, trinken, trinken. Mindestens zwei bis drei Liter über den Tag verteilt, um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen!

niedrigeren Geburtsgewicht. Desweiteren sollten Menschen, die viel im Freien arbeiten, besonders auf sich achten.

ES BLEIBT HEISS – UND JETZT?

Es helfen nur zwei Dinge: den Klimawandel mit allen Mitteln bekämpfen und sich den Hitzeperioden so gut wie möglich anpassen. Auch wenn es schwerfällt: Um das Herz-Kreislauf-System zu schonen, sollte man Sport und körperliche Anstrengungen tagsüber meiden und in die späten Abendstunden verlegen. Gerade Unternehmen sind hier in der Pflicht, auf Beschäftigte zu achten, Schatten und kühle Räume zur Verfügung zu stellen und die Arbeit entsprechend zu organisieren (**mehr dazu in unserem Podcast, siehe rechts**). Auch die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie gut wir durch die Hitzeperiode kommen. Mehrere kleine leichte Mahlzeiten pro Tag und viel Flüssigkeit sind das A und O. Zuckerhaltige Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit, Alkohol und Koffein belasten den Kreislauf zusätzlich. Im Freien sind kühle Schattenplätze die erste Wahl. Wer trotzdem in der Sonne unterwegs ist, sollte seine Haut mit ausreichend

Sonnenschutzmittel, geeigneter Kleidung und seine Augen mit einer Sonnenbrille vor den gefährlichen UV-Strahlen schützen. Für Innenräume gilt: Wenn die Hitze frühmorgens oder nachts mal Pause macht, gut durchlüften, ansonsten die Räume möglichst abdunkeln. Für einen halbwegs erholsamen Schlaf können Ventilatoren, leichte Bett- und Nachtwäsche sowie kühle Tücher auf Beinen oder Stirn helfen. Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sollten besonders vorsichtig sein. „Die Einnahme mancher Medikamente muss an heißen Tagen angepasst werden, um Komplikationen zu vermeiden“, rät Claudia Hornberg. „Besonders betroffen sind Mittel zur Entwässerung und blutdrucksenkende Medikamente. Eine hitzebedingte Gefäßerweiterung kann den blutdrucksenkenden Effekt vieler Herz-Kreislauf-Medikamente deutlich verstärken. Auch entwässernde Arzneimittel müssen in ihrer Dosierung angepasst werden, da die Patienten sonst schnell dehydrieren können.“ Ansonsten heißt es: Eine große Portion Gelassenheit gehört auch dazu. Das nächste kühlere Tiefdruckgebiet kommt bestimmt.

Erfrischung gefällig? Mit ein bisschen Pep macht das Trinken viel mehr Spaß. Etwas Geschmack bringen Zitrone, Limette, Rosmarin, Ingwer oder Beerenfrüchte.



SCAN MICH!



ZU HEISS ZUM ARBEITEN?

Welche Maßnahmen helfen und welche Rechte und Pflichten Arbeitnehmende und Arbeitgebende haben, klärt Dr. med. Christina Nußbeck, Fachärztin für Arbeitsmedizin, in unserem Podcast. [fitmacher.de/magazin/podcast](https://www.fitmacher.de/magazin/podcast)

HÖHER, SCHNELLER, WEITER

Leichtathletik im Fitness-Check



»Laufen, Werfen und Springen sind Fertigkeiten, die wir im Prinzip schon im Babyalter lernen. Ob ein Kind ein besonderes Talent für Leichtathletik hat, zeigt sich relativ schnell an der Wurf- oder Sprungkraft und daran, wie schnell die Kleinen die Technik verstehen.«

Wenke Nagel, Trainerin beim PSV Bielefeld



Hanifa Tchagnaou, 14, und Arthur Maximov, 16, aus der Jugendmannschaft (beide auf dem Titel des Fitmachers zu sehen) trainieren für anstehende Wettkämpfe der Saison. Hier: Hanifa beim Aufwärmtraining der Kindergruppen.

Im August kämpfen die Profis bei den Olympischen Spielen in Paris um die Medaillen. Doch was macht die Sportart Leichtathletik interessant für jedermann? Wir haben uns beim Training des PSV in Bielefeld umgesehen.

Die Sonne scheint, aber das Thermometer zeigt Ende April gerade mal acht Grad an. Doch für die Leichtathleten des PSV Bielefeld gibt es kein schlechtes Wetter. Sie trainieren von den Oster- bis zu den Herbstferien draußen im Stadion Rußheide. Im Winter geht es dann in die Seidensticker Halle. Dienstags und donnerstags stehen Laufen, Werfen und Springen auf dem Programm. „Wir sind bei jedem Wetter hier, notfalls machen wir Übungen im Schutz der Tribüne“, erzählt Wenke Nagel, verantwortlich für die Abteilung Leichtathletik beim PSV. Die 55-jährige ist quasi auf dem Sportplatz aufgewachsen: „Meine Eltern waren Kampfrichter und ich habe schon als Kind mit Leichtathletik angefangen.“ Seit über 20 Jahren trainiert sie jetzt mit viel Leidenschaft Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN Fit bis ins hohe Alter

Am 3. Oktober ist Sportabzeichen-Tag. Das Abzeichen kann jeder ab sechs Jahren in Bronze, Silber und Gold erwerben. Gezieltes Training gibt es in vielen Sportvereinen und Sportabzeichen-Treffs. Die Leistungen, je nach Stufe, müssen in den Disziplinen Ausdauer [z. B. Laufen, Walken, Schwimmen, Radfahren], Kraft [z. B. Kugelstoßen, Weitsprung, Turnen], Schnelligkeit [Laufen, Schwimmen, Radfahren] und Koordination [z. B. Seilsprung, Geräteturnen, Hochsprung] erbracht werden. Die Heimat Krankenkasse belohnt Sie für Ihr Sportabzeichen auch in unserem Bonusprogramm.

Mehr unter [heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm](https://www.heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm)

MINIS, PROFIS UND SENIOREN

Ab 17 Uhr füllt sich das kleine Stadion. Die Kindergruppen kommen zum Training, auf der Tartanbahn wärmt sich die Leistungsgruppe eines anderen Vereins auf, Nachwuchsfußballer üben Sprints und auch die letztjährige Gewinnerin des Hermannslaufs zieht zielstrebig ihre Runden. Der Spaß an der Bewegung ist förmlich zu spüren. Die beiden Gruppen der Vier- bis Sechs- und der Sechs- bis Zehnjährigen beginnen mit dem Aufwärmtraining, das im Prinzip für alle Altersgruppen das Gleiche ist: zwei Stadionrunden Warmlaufen, Dehnungsübungen im Sitzen und dann das Lauf-ABC. Letzteres besteht aus vielen Koordinationsübungen wie Rückwärtslaufen, Seitwärtslaufen, Ausfallschritten und so weiter. „Lächeln, bitte! Sport macht schließlich Spaß“, ruft Wenke Nagel den kleinen Nachwuchsathleten zu. „Hart, aber herzlich!“ ist das Motto der erfahrenen Trainerin. Unterstützung bekommt sie von ihrer Co-Trainerin Hanifa. Die 14-jährige mit der athletischen Figur ist ebenfalls schon dabei, seit sie fünf ist. „Ich habe eine Sporthelferausbildung und es macht mir viel Spaß, meine Erfahrung an die Jüngeren weiterzugeben“, erzählt sie und ihre dunklen Augen leuchten dabei. „Mit 16 kann ich dann meinen Trainerschein machen.“

**NOCH MEHR
INFOS zum
Polizeisport-
verein Bielefeld
(PSV) unter
[www.psv-
bielefeld.de](http://www.psv-bielefeld.de)**



Die Trainingsgruppe der Schiedsrichter (links und rechts oben) hält sich bei Wenke Nagel (rechts unten) fit. Viele Leichtathletikelemente sind auch für den Fußballsport wichtig.



SCAN
MICH!

SAFETY FIRST
Sie wollen sportlich durchstarten? Vorher ist eine sportmedizinische Untersuchung sinnvoll, bei der Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie im Rahmen eines Fitness-Checks zur geeigneten Sportart und passenden Trainingsintensität berät. Mehr dazu unter heimat-krankenkasse.de/sportmedizinische-untersuchung

Gegen halb sieben wechseln dann die Gruppen. Die Jugendlichen bis 18 sind dran, bei denen Hanifa mittrainiert. Und auch eine Schiedsrichtergruppe wird von Wenke Nagel über den Platz geschleucht. Die Männer zwischen 18 und 32 Jahren kommen extra einmal pro Woche von Vereinen aus ganz Ostwestfalen. Bei ihnen geht es vor allem um Ausdauer, Koordinationstraining und Körperspannung – alles wichtige Fertigkeiten für den Fußballsport.

EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

Leichtathletik eignet sich als Sport im Prinzip für jeden, der sich fit halten möchte. Das Laufen als Ausdauersportart ist natürlich besonders beliebt. Für Kinder stehen vor allem der Teamgeist, das Austesten der körperlichen Grenzen und das einander Messen in Wettkampfsituationen im Vordergrund. „Wer als Kind mit Leichtathletik startet, kann im Prinzip in jede Sportart wechseln, weil er eine solide Grundbasis aus Kraft und Ausdauer hat“, erklärt Wenke Nagel. Altersmäßig gibt es keine Grenzen. Auch als Erwachsener kann man noch in jeder Disziplin starten, um seine Kondition, Haltung und Koordination zu verbessern. „Die älteste Athletin, der ich jedes Jahr das Sportabzeichen abnehme, ist mittlerweile 89 Jahre“, so Wenke Nagel.

VIELSEITIGER KÖRPEREINSATZ

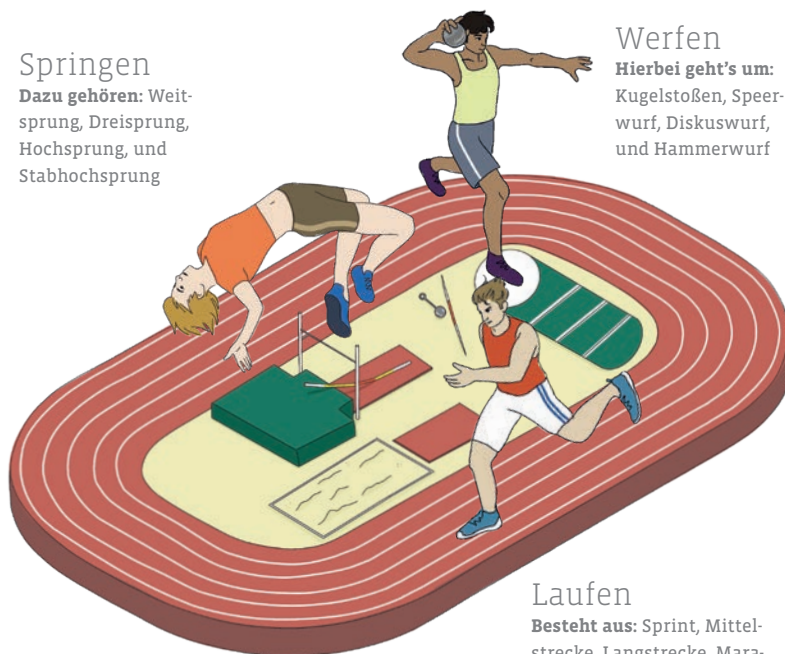
Die unterschiedlichen Disziplinen auf einen Blick

Springen

Dazu gehören: Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung, und Stabhochsprung

Werfen

Hierbei geht's um: Kugelstoßen, Speerwurf, Diskuswurf, und Hammerwurf



Laufen

Besteht aus: Sprint, Mittelstrecke, Langstrecke, Marathon, Halbmarathon, Hürdenlauf, Staffellauf und Gehen

JE FRÜHER, DESTO BESSER

Gesundheitliche Vorsorge ist ein Leben lang wichtig. Von Beginn an. Gut, dass es unseren Babybonus gibt.

Jedes Kind sollte die Chance bekommen, möglichst gesund ins Leben zu starten. Unser Babybonus-Programm erinnert daher an alle vorgesehenen Untersuchungen und Impfungen in den ersten zwölf Lebensmonaten. Jede Maßnahme belohnen wir mit 10 Euro. Im besten Fall gibt es daher 210 Euro zum ersten Geburtstag Ihres Lieblings.

SO GEHT'S ZUM BABYBONUS

Im ersten Lebensjahr stehen sechs Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U6) für unsere Kleinen an. So können Auffälligkeiten rechtzeitig behandelt werden und jedes Kind erhält die Unterstützung, die es für eine bestmögliche Entwicklung benötigt.

Hinzu kommen spezielle Früherkennungsuntersuchungen, die meist schon nach der Entbindung im Krankenhaus stattfinden. Hier werden beispielsweise Stoffwechsel- oder Hörstörungen sowie Herzfehler diagnostiziert. Alle Untersuchungen können Sie sich im Babybonuspass abstempeln lassen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt zudem eine Reihe von Impfungen im ersten Lebensjahr. Auch diese werden für den Babybonus angerechnet. Seit Mai 2024 neu dabei ist die Impfung gegen Meningokokken B (siehe rechts).

Bitte reichen Sie den ausgefüllten Babybonuspass spätestens bis zum zweiten Geburtstag Ihres Kindes bei uns ein.



BABYBONUS SICHERN

Alle Informationen zu unserem Babybonus-Programm sowie den Babybonuspass zum Download finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/babybonus



GAR NICHT SO HARMLOS

Warum die Impfung gegen Meningokokken B empfohlen wird

3,5

von 100.000 Säuglingen und eines von 100.000 Kleinkindern im Alter von ein bis vier Jahren infizieren sich jährlich mit Meningokokken B. Was vielleicht nach wenig klingt, hat für die betroffenen Kinder oft schwerwiegende Folgen:

Bei etwa jedem vierten infizierten Mädchen oder Jungen bleiben laut Robert Koch-Institut Schäden zurück wie Hörverlust, Krampfleiden oder Entwicklungsstörungen. Acht Prozent der betroffenen Kinder sterben an einer Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung.

HOHE VERBREITUNG

Meningokokken sind Bakterien, die sich im Nasen- und Rachenraum ansiedeln können. Es gibt verschiedene Serogruppen und Stämme. Die Meningokokken der Serogruppe B sind in Deutschland am weitesten verbreitet.

STIKO-EMPFEHLUNG

Seit Beginn des Jahres empfiehlt die STIKO, alle Säuglinge im Alter von zwei, vier und zwölf Monaten gegen Meningokokken B zu impfen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Impfung seit Mai. Die Impfung gegen Meningokokken C wird zu Beginn des zweiten Lebensjahres empfohlen.



NEWS

VON UNS FÜR SIE



jede 10. Mutter
ca. 5% der Väter

U-Untersuchung für Kinder plus Eltern (UplusE)

FRÜHE HILFE BEI DEPRESSIONEN

DIE ELTERN IM BLICK Die Geburt eines Kindes ist ein unglaublich schönes und gleichzeitig herausforderndes Ereignis im Leben junger Eltern. Doch nicht immer verläuft alles so harmonisch, wie man es sich erhofft. Tatsächlich kämpfen etwa jede zehnte Mutter und fünf Prozent der Väter während und nach der Geburt mit psychischen Belastungen. Diese können nicht nur das Wohlbefinden der Eltern beeinträchtigen, sondern auch die Beziehung zum Neugeborenen. Um Eltern frühzeitig zu unterstützen, gibt es im Programm „BKK Starke Kids“ ein neues Modul namens „UPlusE“. Dabei wird die bekannte U-Untersuchung für Kinder erweitert, um die seelische Gesundheit der Eltern im Blick zu behalten. Durch einen einfachen Fragebogen, den die Eltern vor den Untersuchungen

per App ausfüllen, können Depressionen und andere Belastungen frühzeitig erkannt werden. Im persönlichen Gespräch mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin werden dann gezielte Hilfs- und Beratungsangebote vermittelt. Das Modul wird wissenschaftlich begleitet.

Wir möchten alle jungen Eltern ermutigen, bei Bedarf diese Hilfe in Anspruch zu nehmen. Geben Sie sich und Ihren Liebsten die Chance auf ein glückliches und gesundes Familienleben!



MEHR NÄHE, WENIGER SORGEN
Wie Sie im Rahmen von UplusE Unterstützung bei psychischen Belastungen finden, lesen Sie unter heimat-krankenkasse.de/bkk-starke-kids

Steuerliche Vorteile

Jetzt den Bonus sichern

MELDEPFLICHTIGE PRÄMIEN Die Bonusprogramme der Heimat Krankenkasse sind eine schöne Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Viele unserer Versicherten freuen sich jährlich über attraktive Prämien.

WICHTIG ZU WISSEN: Einen Teil der Auszahlung, die Sie durch das Bonusprogramm von uns erhalten, müssen wir an das Finanzamt melden. Dies betrifft alle Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und den Status BMI/NichtraucherIn. Zahlungen für diese Maßnahmen reduzieren geringfügig die Höhe der Krankenkassenbeiträge, die Sie von der Steuer absetzen können. Bis Ende dieses Jahres gilt noch ein Freibetrag von 150 Euro pro Person, den wir dem

Finanzamt nicht mitteilen müssen. Ob diese Regelung auch im Jahr 2025 fortgeführt wird, ist noch ungewiss. Sobald der Gesetzgeber eine Entscheidung getroffen hat, finden Sie Infos dazu auf unserer Homepage. Um sich den steuerlichen Vorteil durch den Freibetrag dieses Jahr noch zu sichern, schicken Sie uns Ihren Bonuspass bitte bis spätestens Ende November, gerne auch schon früher! Sie schaffen es erst später? Dann reichen Sie Ihren Bonuspass bitte spätestens bis zum 30.9. des folgenden Jahres ein, da der Bonus sonst leider verfällt.

KLEINER TIPP: Am bequemsten und schnellsten erreicht uns Ihr Bonuspass über unsere ServiceApp!



FRAGEN ZUM BONUS-PROGRAMM?
Alle Infos zu unserem Bonusprogramm und den Bonuspass zum Download finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm

Nachgefragt

ES GEHT SCHON WIEDER



Sohn aus dem Team „Arbeitsunfähigkeit“ der Heimat Krankenkasse gefragt, wie man sich richtig verhält:

ARBEITEN TROTZ KRANKSCHREIBUNG? Die Nase läuft noch, aber die anderen Beschwerden sind bereits abgeklungen. Eigentlich fühlt man sich wieder gesund genug, um zu arbeiten. Es gibt ja auch jede Menge zu tun. Die AU-Bescheinigung endet jedoch erst in zwei Tagen. Wir haben Bianca

1. Offiziell bin ich noch krankgeschrieben – kann ich trotzdem schon wieder arbeiten?

Ja, wenn Sie sich tatsächlich schon wieder fit genug für die Arbeit fühlen, können Sie selbst entscheiden, diese wiederaufzunehmen. Eine Krankschreibung ist kein Arbeitsverbot. Die Ärztin oder der Arzt gibt lediglich eine Einschätzung für den weiteren Verlauf der Erkrankung ab. Die Bescheinigung Ihrer Arbeitsunfähigkeit beruht also vor allem auf Erfahrungswerten.

2. Gibt es auch eine Gesundheitschreibung?

Nein. Sie müssen die behandelnde Praxis auch nicht noch mal aufsuchen oder informieren. Geben Sie Ihrem Arbeitgeber einfach Bescheid, dass Sie wieder gesund und arbeitsfähig sind.

3. Muss ich die Krankenkasse informieren?

Es wäre gut, wenn Sie sich kurz telefonisch bei uns melden. So können wir als Heimat Krankenkasse das korrekte Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeit dokumentieren.

4. Ändert das etwas an meinem Versicherungsschutz?

Nein, auch wenn Sie Ihre Arbeit vor Ende der Krankschreibung wieder aufnehmen, besteht für Sie vollständiger Schutz in Kranken- und Unfallversicherung.

Krankenversicherung im Urlaub

SORGENFREIES REISEN

GUT VERSORGT IM AUSLAND Sonnenstich, Magen-Darm-Virus, Fuß verstaucht ... Nein, wir möchten Ihnen nicht die Vorfreude auf den Urlaub vermiesen. Im Gegenteil: Mit einer guten Vorbereitung können Sie ganz entspannt reisen. Bei Urlauben innerhalb Europas werden Sie in der Regel medizinisch versorgt, wenn Sie Ihre EHIC (European Health Insurance Card) vorlegen. Diese finden Sie auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Wer in die Türkei, nach Tunesien oder Bosnien-Herzegowina reist, kann einen kostenlosen Auslandskrankschein bei uns beantragen. Am schnellsten geht's über die ServiceApp! Wenn Sie den elektronischen Briefempfang aktiviert haben, erhalten Sie die Bescheinigung innerhalb weniger Minuten. **Aber:** Sowohl EHIC als auch Auslandskrankschein ermöglichen oft nur die absolut notwendigen ärztlichen Maßnahmen. Viele Leistungen, wie ein Rücktransport nach Deutschland sind nicht abgedeckt. Hier hilft eine private Auslandsreise-Krankenversicherung, die wir jedem empfehlen. Über unseren Partner, die Barmenia Versicherungen, kriegen Sie einen günstigen Rundumschutz. Mehr dazu unter www.extra-plus.de

KLEINER TIPP: Sie besitzen eine Kreditkarte? Manchmal umfasst diese als zusätzlichen Service auch eine Krankenversicherung für Auslandsreisen. Fragen Sie einfach Ihren Anbieter.



WEITERE INFOS zu Ihrer Krankenversicherung auf Auslandsreisen gibt unsere Kundenberaterin Annika Homann in unserem Video.



Elektronische Patientenakte für alle

ALLES DIGITAL, ALLES IM BLICK

Ab Januar 2025 steht ein Meilenstein in der deutschen Gesundheitsversorgung bevor: die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle Bürgerinnen und Bürger. Neugierig, was die ePA alles kann? Lassen Sie uns hier gemeinsam einen ersten Blick auf die ePA für alle werfen.

Das Gesundheitswesen in Deutschland macht einen großen Schritt in die digitale Zukunft. Wer bislang eine elektronische Patientenakte (ePA) nutzen wollte, musste sich selbst darum bemühen. Mit Beginn des Jahres 2025 wird automatisch für alle Versicherten eine ePA angelegt, sofern sie dem nicht widersprechen. Was die ePA für Sie und Ihre gesundheitliche Versorgung bedeutet? Eine ganze Reihe an Vorteilen:

OPTIMIERTE BEHANDLUNGEN

Sie wünschen sich eine individuelle und maßgeschneiderte Therapie? Dann sollte sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein möglichst umfassendes Bild von Ihrer gesundheitlichen Situation machen können. Mit der elektronischen Patientenakte können Sie alle Ihre Gesundheitsdaten sammeln und an einem Ort zusammenführen. Ältere Befunde und Arztbriefe, verschriebene Medikamente, Impfungen und weitere Informationen zu Ihrer Gesundheit hat Ihr Arzt oder Ihre Ärztin dann jederzeit im Blick. Dokumente müssen nicht erst in

Papierform angefordert werden. Doppeluntersuchungen werden vermieden. So kann Ihre Behandlung optimal auf Ihre gesundheitliche Situation, eventuelle Vorerkrankungen oder Ihre spezifischen Bedürfnisse abgestimmt werden. Dies kann besonders in Notfällen (lebens-)wichtig sein!

DIE ePA FÜR MICH *So geht es jetzt weiter*

Aktuell müssen Sie nichts weiter tun. In den nächsten Monaten erhalten Sie von der Heimat Krankenkasse einen Brief mit weiteren Informationen zur Einrichtung Ihrer persönlichen ePA. Bei Bedarf haben Sie dann die Möglichkeit, dieser zu widersprechen. Bitte warten Sie dafür den Erhalt Ihres Briefes ab. Dieser wird aus organisatorischen Gründen zu unterschiedlichen Zeitpunkten bei unseren Versicherten eintreffen.

Bitte haben Sie etwas Geduld. Auch in den kommenden Ausgaben des Fitmachers halten wir Sie über aktuelle Entwicklungen der ePA für alle auf dem Laufenden.

INDIVIDUELLE EINSTELLUNGEN

Besuchen Sie eine Arztpraxis, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nach Einlesen Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) zeitlich begrenzt auf die Daten in Ihrer ePA zugreifen. Wenn Sie den Zugriff auf Ihre ePA-Daten anpassen möchten, können Sie dies über eine kostenfreie App tun. Sie haben darüber die Möglichkeit, den Zugriff auf Ihre ePA eigenständig einzuschränken oder zu erweitern sowie Ihre hinterlegten Daten zu verwalten. Die Nutzung der App ist aber nicht zwingend notwendig. Möchten Sie die App nutzen, empfehlen wir, diese aufgrund technischer Umstellungen frühestens ab Frühjahr/Sommer 2025 zu installieren. Wir werden Sie dazu in den kommenden Monaten weiter informieren.

NUTZEN FÜR DIE FORSCHUNG

Die in der ePA gespeicherten Gesundheitsdaten sind äußerst wertvoll für die medizinische Forschung. Sie sind entscheidend für die Entwicklung innovativer Behandlungsmethoden und Medikamente und tragen wesentlich zum Verständnis von Krankheiten bei. Um Ihre Privatsphäre zu wahren, werden die Daten pseudonymisiert. Das bedeutet, sie enthalten keine Informationen, die mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können wie Name, Geburtsdatum oder Adresse. Sie haben jederzeit das Recht, der Nutzung Ihrer Daten zu widersprechen. Wir werden Sie auch über dieses Thema weiterhin informieren und Ihnen einfache Wege aufzeigen, um Ihre Entscheidung festzuhalten.

DATENSCHUTZ UND SICHERHEIT

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten in der ePA ist von höchster Priorität. Die ePA unterliegt den strengen Regelungen der EU-Datenschutzverordnung (DSGVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und weiterer Datenschutzbestimmungen. Die Telematikinfrastruktur, auf der die ePA basiert, ist ein besonders geschütztes Datennetz mit Servern in Deutschland und mehrfachen Sicherheitsvorkehrungen. Die Sicherheit der ePA wird kontinuierlich überprüft und angepasst, um den Schutz der Daten stets zu gewährleisten.



NOCH FRAGEN OFFEN?

Viele weitere Informationen, Erklärvideos und vieles mehr zum Thema finden Sie auf der Seite der Nationalen Agentur für Digitale Medizin unter gematik.de/anwendungen/epa/epa-fuer-alle

UNSER PRAXISBEISPIEL

Durch die elektronische Patientenakte (ePA) haben Patientinnen und Patienten all ihre Daten zur Hand. Wie das bei der Behandlung helfen kann, zeigt das Beispiel des 52-jährigen Diabetes-Patienten Jürgen Maaskamp.

1 SCHLECHTE STIMMUNG UND MEHR GEWICHT

Jürgen Maaskamp kommt mit gedrückter Stimmung und wenig Motivation in die Praxis von Hausarzt Dr. Manuel Schreiber. Seit bei ihm vor fünf Jahren Diabetes (Typ II) diagnostiziert wurde, versucht er abzunehmen. Seit einiger Zeit nimmt er aber stattdessen an Gewicht zu. Vor drei Monaten habe man bei ihm eine chronische Herzschwäche im Krankenhaus festgestellt, berichtet Jürgen Maaskamp.

Den Arztbrief hat er aber zu Hause vergessen, welche Medikamente ihm genau verschrieben wurden, weiß er nicht auswendig. Auch die Ultraschallbilder hat er nicht. Er erzählt nur, dass seine Nierenfunktion schlechter sei als früher.



2 VIELE OFFENE FRAGEN

Dr. Schreiber weiß: Bei Jürgen Maaskamp könnten viele unterschiedliche Behandlungen infrage kommen. Aber um eine begründete und sichere Entscheidung zu treffen, fehlen ihm zu viele Informationen.

Da Jürgen Maaskamp bei vielen unterschiedlichen Ärzten, Ärztinnen und psychotherapeutischen Praxen war, wird die Beschaffung der Informationen sehr schwierig – zumal der Patient selbst auch den Überblick verloren hat.

3 ÜBERBLICK UND AUFLÄRUNG – DANK ePA

Glücklicherweise hat Herr Maaskamp eine elektronische Patientenakte. Hier kann Dr. Schreiber nachvollziehen, welche Medikamente er gegen seine Krankheiten nimmt. Auch die alten Befunde sind hier hinterlegt.

Dr. Schreiber macht sich ein Bild der Krankheitsgeschichte seines Patienten und kann die blinden Flecken in der Erzählung von Jürgen Maaskamp auffüllen.



4 RICHTIGE BEHANDLUNG DANK VOLLSTÄNDIGER DATEN

Dr. Schreiber stellt die Medikation für Herz und Nieren neu ein und behält die verschiedenen Therapien im Auge. Denn bei den zwei unterschiedlichen Erkrankungen von Jürgen Maaskamp hilft in erster Linie eine ausgewogene, interdisziplinäre und stetig geprüfte Therapiestrategie.

Die elektronische Patientenakte hilft sowohl Dr. Schreiber als auch Jürgen Maaskamp dabei, den Überblick zu behalten.



ICH KRIEG NACKEN

Mal wieder verdammt verspannt? Wenn sich der Kopf nicht mehr richtig drehen lässt und die Schmerzen bis in die Schultern ziehen, dann streikt der Nacken. Jetzt heißt es: Locker bleiben, für Entspannung sorgen und Fehlhaltungen korrigieren.

DAHER KOMMT'S

Im Nacken laufen über das Rückenmark zahlreiche Nerven zusammen. Verschieben sich Wirbel oder sind die Muskeln verspannt, ist das mit unangenehmen Schmerzen verbunden.

Nackenverspannungen werden in der Regel durch zu langes Sitzen am Computer, Fehlhaltungen, eine nicht ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes und Bewegungsmangel ausgelöst. Als weiterer Übeltäter kommt Stress hinzu, bei dem die meisten Menschen instinktiv die Schultern hochziehen und so verkrampfen. Aber auch durch Zugluft kann man einen steifen Nacken bekommen. Lassen sich all diese Ursachen ausschließen, macht es durchaus Sinn, möglichen Kieferproblemen nachzugehen. Und was ist mit dem Handy-Nacken? Gibt es den wirklich? Natürlich! Denn wenn wir viel aufs Handy schauen, neigen wir unseren Kopf um etwa 60 Grad. Diese Haltung ist unnatürlich und es wirken die fünffachen Kräfte auf die Halswirbelsäule. Dieser extreme Winkel verlangt auch den Muskeln dauerhafte Höchstleistungen ab. Verspannungen und Schmerzen sind die Folge.

DA SCHMERZT ES AM MEISTEN

Nackenschmerzen können bis in die Schultern, Arme und manchmal sogar Hände ziehen. Häufig kommt es zudem zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Kopfes. Taubheitsgefühle, ein Kribbeln, Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen und sogar Migräne gehören ebenfalls zu den Symptomen. Auch nimmt man an, dass eine Verspannung der Nackenmuskulatur einen Tinnitus auslösen oder verstärken kann. Denn die Überlastung des Nackens könnte zu Nervenreizungen führen, welche die Wahrnehmung unangenehmer Töne auslösen.

DAS GEHT GAR NICHT

Sieht bequem aus, ist es aber nicht. Viele Verhaltensweisen wie Beine überschlagen, zu nah vor dem Bildschirm sitzen und Co. haben sich bei uns eingeschlichen und führen langfristig zu Nacken- und Rückenproblemen.

DAS HILFT WIRKLICH

Für einen entspannten Nacken sind Bewegung, Sport und Stressreduktion wichtig. Wer viel vor dem Computer sitzt, sollte auf die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes achten. Der ideale Sehabstand zum Monitor liegt bei 50 bis 70 Zentimetern. Die Sitzhöhe des Stuhls sollte so eingestellt sein, dass die Beine im 90-Grad-Winkel stehen. Auch ergonomische Tastaturen und Mäuse können unterstützen. Wer häufig schon morgens mit Nackenschmerzen aufwacht, sollte ein anderes Kissen testen. Bei akuten Verspannungen helfen Wärme, Saunagänge, Massagen und Entspannungsübungen.

Der Nacken

Er ist das Bindeglied zwischen Kopf und Körper und besteht aus der Halswirbelsäule sowie der Nackenmuskulatur. Er trägt den Kopf, sorgt für eine aufrechte Haltung und stützt die Wirbelsäule. Gute Gründe, um ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihn so gut wie möglich zu entlasten.

Mach dich locker

Mit diesen vier schnellen Übungen kann man die Muskulatur lockern und Nackenschmerzen vorbeugen. Wichtig: Regelmäßig machen und nicht erst, wenn der Schmerz schon da ist.

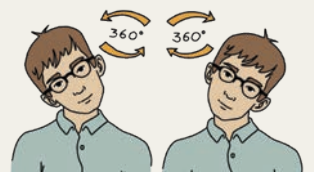
1| Schultern kreisen

Um die Schultern zu mobilisieren, diese ein paar Mal hoch- und runterziehen. Danach beide Schultern erst nach vorne kreisen, dann nach hinten. Jeweils etwa 10 bis 15 Wiederholungen.



2| Nacken rotieren

Den Kopf hängen lassen und das Kinn zur Brust senken. Den Kopf erst vorsichtig in die eine Richtung drehen, dann in die andere. Fühlt sich das gut an, den Kopf kreisen lassen, am besten mit geschlossenen Augen.



3| Nach hinten greifen

Nicht ganz einfach, aber effektiv. Mit einem Arm von oben, mit dem anderen von unten hinter den Rücken greifen. Idealerweise berühren sich die Finger. 5- bis 10-mal wechseln. Je öfter man die Übung macht, desto besser klappt es.



4| Katzenbuckel |Pferderücken

Zum Abschluss geht es auf den Boden, in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unterhalb der Hüfte. Jetzt abwechselnd den Rücken rund machen und das Kinn auf die Brust ziehen. Danach ins Hohlkreuz gehen und nach vorn schauen. So oft wiederholen, wie es guttut.



ZUM MITMACHEN
Viele weitere Tipps und einfache Übungen gegen Schulterschmerzen und Nackenverspannungen gibt es in unserem YouTube-Video mit Physiotherapeutin Sabine Neumann.

PROTEIN-SUPERSTARS

Proteine, auch Eiweiße genannt, sind fester Bestandteil einer gesunden Ernährung. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten sie vor allem in Form von pflanzlichen Lebensmitteln auf unserem Teller landen. Aufgepasst! Hier kommen die besten Proteinquellen.



SUPERSTAR AMARANTH:

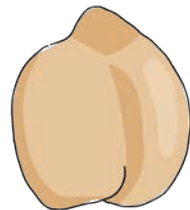
Roh, gepufft wie Popcorn, als Mehl oder in Flocken: Mit 15,8 g je 100 g punktet Amaranth mit einer ordentlichen Portion Protein. Er kann wie Weizen verwendet werden, ist aber glutenfrei.

GETREIDE

Ob Getreide wie Reis, Dinkel, Hafer und Hirse oder Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa und Buchweizen: Sie alle sind kulinarische Multitalente und überzeugen als proteinreiche Beilage, in Suppen, Salaten, Aufläufen und Müslis oder verarbeitet als Riegel, Brot und Gebäck.

DAS MACHT SIE SO GESUND: Getreide und Pseudogetreide sind nicht nur reich an Proteinen, sondern liefern auch jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralien. Vollkornprodukte punkten zudem mit komplexen Kohlenhydraten, die besonders nachhaltig sättigen.

GUT ZU WISSEN: Etwa 45 Prozent des weltweit verzehrten Proteins stammen aus Getreide. Versuchen Sie ruhig öfter mal, zu eiweißreichem Amaranth, Buchweizen oder Quinoa zu greifen. Als Pseudogetreide gehören sie zur Gruppe der Süßgräser, sind glutenfrei und lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als herkömmliche Getreidesorten.



SUPERSTAR KICHERERBSE:

Im Salat, als Hummus oder Falafel: Mit 19 g Protein je 100 g sind Kichererbsen echte Eiweißhelden und liefern zudem verschiedene B-Vitamine, die für viele Stoffwechselprozesse unverzichtbar sind.

HÜLSENFRÜCHTE

Als hervorragende Proteinlieferanten kommen (Soja-)Bohnen, Linsen und Erbsen in Suppen, Bratlingen, Aufstrichen und vielen anderen Speisen zum Einsatz. Soja wird zudem zu Sojamilch und Tofu weiterverarbeitet und so viel als veganer Ersatz für tierische Produkte genutzt.

DAS MACHT SIE SO GESUND: Neben Protein stecken in Hülsenfrüchten auch komplexe Kohlenhydrate, die den Körper mit lang anhaltender Energie versorgen und den Blutzuckerspiegel so stabil halten. Sie punkten außerdem mit einer hohen Nährstoffdichte, da sie neben Eisen und Folsäure auch Magnesium, Kalium und verschiedene B-Vitamine enthalten.

GUT ZU WISSEN: Methionin, ein wichtiger Eiweißbaustein, ist in Hülsenfrüchten nur wenig vorhanden. Daher empfiehlt es sich, sie mit verschiedenen proteinhaltigen Getreidesorten zu kombinieren, um ihr Aminosäureprofil optimal zu ergänzen. Ein Kichererbsen-Curry mit Reis oder Quinoa wäre zum Beispiel ideal.



SUPERSTAR HANFSAMEN:

Ob als Samen, Mehl, Öl, Milch oder Tee: Mit 37 g Protein je 100 g hat Hanf die Nase vorn. Das Superfood liefert hochwertige Eiweiße, die wie tierisches Protein alle essenziellen Aminosäuren enthalten.

NÜSSE, KERNE, SAMEN

Von Pistazien, Erd-, Hasel- und Paranüssen über Kürbis-, Pinien-, Cashew- und Mandelkerne bis hin zu Hanf- und Chiasamen: Die kleinen Kraftpakete sind ein beliebter Snack, lassen sich in Pesto, in selbstgebackenen Broten sowie als Topping für Salate und Müslis, aber auch in Mahlzeiten integrieren.

DAS MACHT SIE SO GESUND: Neben hochwertigem Eiweiß, versorgen Nüsse, Kerne und Samen unseren Körper mit vielen gesunden ungesättigten Fettsäuren, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Zink, Selen und andere wichtige Spurenelemente unterstützen die Immunabwehr. Eine Vielzahl an Mineralien stärkt zudem die Knochen.

GUT ZU WISSEN: Die DGE empfiehlt, täglich 25 g Nüsse und Kerne, also etwa eine Handvoll, zu verzehren. Für eine optimale Eiweißzufuhr eignen sich naturbelassene Nüsse und Kerne am besten. So liefern 100 g Mandeln mit 24 g Protein genauso viel Eiweiß wie Rindfleisch.

SOMMERLICHE BUDDHA-BOWL

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Avocado
1 Bio-Blutorange
1 Kaki
150 g Feldsalat
100 g Radicchio
150 g Kichererbsen (Dose oder Glas)
1 Handvoll Walnusskerne
4 EL Granatapfelkerne
2 EL Olivenöl
je 1 EL Sesamöl und Sojasoße

1 | Avocado halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Blutorange halbieren. Eine Hälfte auspressen, Saft beiseitestellen. Andere Hälfte nochmals halbieren und in Scheiben schneiden. Kaki waschen und in Scheiben schneiden. Feldsalat und Radicchio waschen, trocken schleudern, Radicchio in feine Streifen schneiden.

2 | Feldsalat und Radicchio auf zwei Schalen verteilen. Avocado-, Blutorangen- und Kakischeiben darauf drapieren. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Walnuss- und Granatapfelkernen auf dem Salat verteilen.

3 | Oliven- und Sesamöl, Sojasoße und Blutorangensaft verquirlen. Dressing über den Salat träufeln. Vor dem Servieren nach Belieben mit schwarzem und weißem Sesam bestreuen.

KURZ ERKLÄRT

Wofür braucht mein Körper Proteine?

ZELLWACHSTUM: Proteine sind für das Wachstum und den Erhalt von Muskeln, Knochen, Haut, Haaren und Organen unverzichtbar.

IMMUNABWEHR Antikörper sind Proteine, die Krankheitserreger erkennen, markieren und so für deren Abwehr sorgen.

HORMONELLE FUNKTION: Viele wichtige Hormone wie Insulin oder Thyroxin bestehen aus Eiweißbausteinen.



HÖR MAL REIN!
Wie viele Proteine braucht unser Körper täglich? Was müssen Sportler, Vegetarier und Veganer beachten? Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt es in unserem Podcast „Protein-Power“.

SCAN MICH!

KURZER KICK

Energydrinks sind beliebt – gerade bei Jugendlichen. Viele trinken sie, um wach, fit und leistungsfähig zu bleiben. Doch wer sie zu häufig konsumiert, riskiert gesundheitliche Probleme.

ACHTUNG, ACHTUNG!

Wer viele Energydrinks in kurzer Zeit oder sehr häufig trinkt, muss mit unerwünschten Nebenwirkungen rechnen. Gerade für Menschen mit Vorschädigungen des Herz-Kreislauf-Systems kann das gefährlich werden. Es kann zu Nervosität, Schlafproblemen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüchen, Wahrnehmungs- und Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzrasen und sogar zu einem Kreislaufkollaps kommen.

68%

der Jugendlichen in Deutschland trinken regelmäßig Energydrinks, 12 % davon sehr häufig.

Verbieten?

Deutsche Verbraucherverbände fordern ein Verbot oder eine eingeschränkte Abgabe von Energydrinks an Jugendliche, wie es sie z.B. in Schweden, Litauen, Estland oder Polen gibt. Die tägliche Höchstmenge Koffein für Jugendliche liegt bei 3 mg pro kg Gewicht (bei 50 kg also 150 mg). Diese Menge wird schon bei einem Drink mit 500 ml überschritten.

WERTLOSER STOFF

Da der Körper selbst Taurin produziert, ist die Zufuhr von außen unnötig. Die aktivierende Wirkung der Aminosäure ist nicht belegt.

ZUCKERBOMBE

Der Zuckergehalt der Getränke liegt oft **zwischen 8 % und 15 %**. 500 ml enthalten im Schnitt 60 g, also 20 Stück Würfelzucker.

KOFFEIN-DRÖHNUNG

Eine 250-ml-Dose enthält etwa **80 mg Koffein**, so viel wie eine Tasse Kaffee. Die Süße der Drinks überdeckt den bitteren Koffein-Geschmack, sodass oft größere Mengen in kurzer Zeit getrunken werden.

NUR MARKETING

Oft sind Energydrinks in kleinen Mengen Vitamine wie Vitamin B, Vitamin C, Niacin und Biotin zugesetzt. Der Körper braucht diese Vitaminzugaben jedoch nicht.

SCHLECHTE ALTERNATIVE

Zuckerfreie Energydrinks enthalten Süßstoffe wie Sucralose oder Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit. Sie haben so weniger Kalorien, allerdings können Süßstoffe wie Sacharin die Darmflora verändern und den Glukosestoffwechsel stören.



HEUTE SCHON GEKLIKT?

**AB INS
NETZ!**
FITMACHER.DE

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



Onlinemagazin mit Video

Mehr Muckis

Eine starke Muskulatur fühlt sich nicht nur gut an, sondern schützt auch vor Verletzungen und Erkrankungen. Doch wie trainieren wir unsere Muskeln optimal? Luc Steinker, Personal Trainer und Ernährungsexperte aus Bielefeld, hat uns wertvolle Tipps gegeben. Mehr dazu auf fitmacher.de



Podcast

Ist das wirklich nötig?

Sie locken uns mit zahlreichen Versprechen für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit: Nahrungsergänzungsmittel. Mit Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW sprechen wir über Sinn und Unsinn der Supplements. Hören Sie unseren Podcast auf fitmacher.de oder überall, wo es Podcasts gibt.



Rezepte

Sommer-Schmaus

Sonne, Hitze, Sommerzeit – schwere Gerichte verbannen wir nun lieber von der Speisekarte.

Was tut unserem Körper jetzt gut? Finden Sie Infos, Tipps sowie gesunde und leichte Rezepte zum Nachkochen auf fitmacher.de



IMPRESSUM: Herausgeber: Heimat Krankenkasse, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, E-Mail: fitmacher@heimat-krankenkasse.de, www.heimat-krankenkasse.de
Konzept und Gestaltung: TERRITORY GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh, www.territory.de
Chefredakteurin: Clarissa Lorz; Redaktion: Dagny Lack; Artdirektorin: Tania Schmidt; Grafik: Natalie Brychcy
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse
Bildquellen: PSV Bielefeld (Titel, S. 10-12), GettyImages (S. 3, 4-9, 13-24), Heimat-Krankenkasse (S. 2, 15, 24); Angela Clausen (S. 23), Dr. Erling Burk (S. 5), Prof. Claudia Hornberg (S. 8), Illustrationen (S. 12, 18-20): TERRITORY (Emma Liedke)
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de



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

Michelle [21], Azubi zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der Heimat Krankenkasse Bielefeld



Jetzt bewerben!

Du suchst einen Beruf mit Anspruch und Perspektive?

Werde Sozialversicherungsfachangestellte/r (SoFa) und sei Teil unseres Teams!

Mehr unter heimat-krankenkasse.de/ausbildung