

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

Fitmacher

NUR MUT

Mit Kältereizen Körper
und Geist beleben

KERNIG

Volle Vitalkraft
dank Vollkorn

UNRUHIG

Unterstützung für
Erwachsene mit ADHS

NEUARTIG

Innovative Technologie
für Krebstherapie

UNTER UNS



Liebe Leserinnen und Leser,

wieder steht ein neues Jahr vor der Tür. Ein Jahr, bei dem noch völlig offen ist, welche Entwicklungen es uns in der Gesundheitspolitik und speziell in der gesetzlichen Krankenversicherung bringen wird. Angestrebte Gesetze und Reformvorhaben wurden durch den Bruch der Ampelkoalition eingestellt und müssen durch neue Konzepte und Ideen ersetzt werden. Dies verzögert nachhaltige Veränderungen, birgt aber zugleich auch die Chance, die bisherigen Pläne zu verbessern. Vor allem die Frage nach einer nachhaltigen Finanzierung bedarf weiterhin einer guten Antwort. Hoffen wir, dass die Politik diese Chance nutzen wird. Unser Gesundheitssystem hätte es dringend nötig.

In dieser Fitmacher-Ausgabe soll es aber wie immer vor allem um Sie und Ihre Gesundheit gehen. Wir haben wieder eine bunte Mischung aus Themen vorbereitet: von der Kraft des vollen Kornes über die Besonderheiten von ADHS bei Erwachsenen, die schonende Behandlung von Krebspatienten und -patientinnen durch Cyberknive bis hin zu den interessanten Effekten des Eisbadens. Vielleicht finden Sie während der Feiertage eine ruhige Minute zum Schmökern.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten eine wunderbare Weihnachtszeit, die Ihnen möglichst viel innere Zufriedenheit bringen möge, sei es bei einem Winterspaziergang, beim Plätzchenbacken oder Weihnachtsliedersingen. Kommen Sie gesund ins neue Jahr!

Ihr
Klemens Kläsener
 Klemens Kläsener
 Vorstand

DIESMAL

- 04 **GESUNDHEITS-NEWS**
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden
- 06 **VOLL DAS KORN**
Sättigend und nährstoffreich: So gesund ist das vollwertige Getreide
- 10 **PUNKTGENAU**
Cyberknive: die neue Technologie für schonende Krebstherapie
- 12 **NUR EIN PIEKS**
Auf einen Blick: Welche Impfungen Sie regelmäßig auffrischen lassen sollten
- 14 **IM TURBOMODUS**
Als Erwachsener mit ADHS den eigenen Weg zur Diagnose finden
- 18 **NEWS – VON UNS FÜR SIE**
Neues aus der Heimat Krankenkasse
- 20 **ICE, ICE, BADEN**
Welche positiven Effekte Kältereize für unsere Gesundheit haben
- 22 **KOHLDAMPF**
Die Kraft des heimischen Wintergemüses



Drinnen ist's gemütlich. Wenn die Tage kürzer und zunehmend eisig werden, suchen wir verstärkt die heimelige Behaglichkeit. Doch auch bei frostigen Temperaturen sollte man sich regelmäßig zu Bewegung an der frischen Winterluft aufraffen.

Denn der Wechsel zwischen warmen und kalten Temperaturreizen kann positiv auf die Gesundheit wirken. MEHR DAZU AB SEITE 20.

NEWS

Mit Bewegung gegen Alzheimer

Fitness fürs Hirn



Laut einer internationalen Studie könnte die Zahl der globalen Demenzzfälle bis 2050 von aktuell rund 50 auf 157 Millionen ansteigen. Gründe dafür sind laut Weltgesundheitsorganisation die steigende Lebenserwartung der Weltbevölkerung und ein ungesunder Lebenswandel. Die gute Nachricht: Wer sich ausreichend bewegt und Sport treibt, kann zur Erhaltung seiner geistigen Fähigkeiten beitragen und so sein Risiko, an Demenz zu erkranken, aktiv verringern, wie die Auswertung einer Langzeitstudie kanadischer und US-amerikanischer Wissenschaftler zeigte. Dabei wurden körperliche Aktivitäten älterer Menschen bis ins hohe Alter verfolgt, die ihr Gehirn nach dem Tod für Forschungszwecke spendeten. Das Ergebnis: Die Gehirne von körperlich aktiven Teilnehmenden wiesen höhere Werte an synaptischen Proteinen auf, die den Informationsaustausch zwischen Neuronen im Gehirn verbessern und die toxischen Beta-Amyloid-Ablagerungen sowie Tau-Proteinanreicherungen vermindern, die für Alzheimer typisch sind.

Wer hätte das gedacht?

DER KAUMUSKEL HAT DIE MEISTE POWER.



Der stärkste Muskel unseres Körpers ist (im Verhältnis zu seiner Größe) der *Musculus masseter*, einer der vier Kaumuskeln, der für das Schließen des Kiefers verantwortlich ist. Dank Hebelkraft kann er eine Bisskraft von ca. 80 Kilogramm, also 800 Newton pro Quadratzentimeter aufweisen.

SCHLAF SCHÖN



LIEBER OHNE MELATONIN Als Kapseln, Tee oder Spray: Melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel, in denen der hormonaktive Wirkstoff als natürliche Einschlafhilfe angepriesen wird, boomen. Aber das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt jetzt vor Gesundheitsrisiken. So seien Langzeitfolgen von Melatonin-Präparaten noch nicht ausreichend erforscht. Doch gerade bei längerer Einnahme ließen sich laut BfR bei Probanden Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Blutdruckprobleme und Alpträume nachweisen.

Verheiratete Männer leben länger

Gut umsorgt



DANKE, SCHATZ! Männer haben erwiesenermaßen eine niedrigere Lebenserwartung als Frauen. Leben sie jedoch in einer Partnerschaft, scheint sich der häufig gesündere Lebensstil und die Fürsorge ihrer Partnerinnen positiv auf ihre Lebensdauer auszuwirken, wie eine Studie der University of Toronto belegt. Demnach haben verheiratete Männer die besten Chancen, ein hohes Alter zu erreichen. „Möglicherweise ermutigen sich Verheiratete gegenseitig, positive Verhaltensweisen für die Gesundheit anzunehmen“, so der beteiligte Forscher David Burnes. Allerdings machte es für Frauen andersherum keinen gesundheitlichen Unterschied, ob sie verheiratet waren oder nicht.

Stimmt das?

ZAHNPASTA HILFT GEGEN PICKEL



Nein. Zahnpasta wirkt eher kontraproduktiv, da Inhaltsstoffe wie Menthol oder Fluoride die Haut reizen und Akne verstärken können. Statt einzuziehen verschließt sie zudem die Poren und begünstigt so Entzündungen in den Talgdrüsen.



TeleClinic: unser Service für Sie!

Bei Erkältung oder anderen Beschwerden: Als Versicherte der Heimat Krankenkasse können Sie auch online zum (Fach-)Arzt gehen. **MEHR AUF heimat-krankenkasse.de/teleclinic**

INTERVIEW ZUM THEMA SPORT BEI ERKÄLTUNG mit Prof. Dr. med. Reer, Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes (DGSP) und Leiter des Arbeitsbereichs Sportmedizin der Universität Hamburg

WORK-OUT TROTZ ERKÄLTUNG?



Ist es gefährlich, mit einer leichten Erkältung Sport zu treiben?

Prof. Dr. Reer: Ja, denn wer trotz einer Erkältung intensiv Sport treibt, belastet das Immunsystem und riskiert so eine Verschlimmerung der Symptome. Im schlimmsten Fall kann es durch Ausbreitung der Viren auf das Herz zudem zu einer Herzmuskelentzündung kommen.

Welche Symptome sollten mich dazu veranlassen, auf Sport zu verzichten?

Prof. Dr. Reer: Bei Fieber, Husten oder starken Kopfschmerzen ist Sport tabu, ebenso bei Gliederschmerzen, da sie ein Hinweis auf entzündliche Prozesse im Körper sein können. Ansonsten gilt die sogenannte Halsregel: Hat man Symptome, die über dem Hals auftreten, wie Schnupfen und Halskratzen, ist leichtes Training möglich, intensives sollte aber vermieden werden. Bei Symptomen unter dem Hals, wie Husten, gerade mit gelblich grünlichem Auswurf, da dies ein Anzeichen für eine bakterielle Infektion sein kann, Fieber oder Gliederschmerzen sollte man komplett auf Sport verzichten. Im Zweifel empfiehlt sich immer die ärztliche Abklärung, um ein Gesundheitsrisiko auszuschließen.

Ab wann kann ich denn nach einer Erkältung wieder mit dem Training beginnen?

Prof. Dr. Reer: Sobald die Erkältungssymptome vollständig abgeklungen sind, steht einem langsamen Wiedereinstieg in das Training mit allmählicher Steigerung der Intensität nichts mehr im Wege. Allerdings sollte man idealerweise 24 Stunden symptomfrei sein, bevor man wieder anfängt, Sport zu treiben.



VOLL DAS KORN

Satt und gesund mit der kernigen Alternative

Super Sattmacher

Gut für den Darm

*Enthält
Magnesium,
Eisen, Zink,
Vitamin B1
und B2,
Folsäure*

*Beugt
Krank-
heiten
vor*



Getreide enthält viele Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe – in der Vollkornvariante. Warum greifen wir also nicht öfter dazu? Was alles im vollen Korn steckt und warum es wichtig für eine gesunde Ernährung ist.

Zum Frühstück gibt es ein Weizentost mit Marmelade, mittags ein belegtes Brötchen, zum Nachtisch ein Teilchen und abends eine Portion klassische Pasta Bolognese. Klingt lecker? Ist es auch. Doch all diese Lebensmittel enthalten Weißmehl, sogenanntes raffiniertes Mehl. Bei diesem wird nur der Mehlkörper des Getreidekorns gemahlen. Dieser enthält wiederum pure Stärke, welche zu den Polysacchariden (Mehrfachzuckern) zählt und aus Zuckerbausteinen besteht. Beim Verzehr von Stärke wird also Zucker freigesetzt, wenn auch langsamer, als es bei Industrie- oder Traubenzucker der Fall ist.

ALLES INKLUSIVE Bei Vollkornmehl wird ausschließlich die Spelze, wie man die harte Außenschicht des Getreidekorns nennt, entfernt. Der Rest, also der Mehlkörper, die Schale und der Keimling, wird gemahlen. Deshalb ist Vollkornmehl in der Regel auch etwas gröber. Die Schale und vor allem der Keimling enthalten viele wichtige Vitamine wie B1, B2 und Folsäure, aber auch Mineralstoffe wie Zink, Eisen oder Magnesium sowie Ballaststoffe, Antioxidantien und gesunde Fette. Vollkornmehl kann im Prinzip aus allen Getreidesorten hergestellt werden. Man findet es jedoch am häufigsten aus Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel. Doch auch Quinoa und Buchweizen, die eigentlich kein Getreide sind, sowie Haferflocken zählen zu Vollkorn. Sogar Reis gibt es in der kernigen Vollwert-Variante, zum Beispiel als Natur- oder Wildreis.

GESUNDE SATTMACHER Noch mal zurück zum Weizentost. Nach zwei bis drei Stunden stellt sich nach diesem Frühstück wieder ein starkes Hungergefühl ein. Vollkornprodukte machen dagegen deutlich länger satt. Doch warum? Weil in ihnen viele Ballaststoffe stecken. Da diese im Dünndarm nicht aufgespalten werden können, übernehmen Darmbakterien im Dickdarm diese Aufgabe. Der Körper braucht dadurch wesentlich länger, um Vollkorn zu verarbeiten. Hinzu kommt, dass Ballaststoffe Wasser binden. Sie quellen im Magen auf und erzeugen so ein größeres Sättigungsgefühl.

AUF EINEN BLICK: VOLLKORN IST ...

... NÄHRSTOFFREICH
In Vollkorn stecken B-Vitamine, aber auch Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink.

... REICH AN BALLASTSTOFFEN
Diese fördern eine gesunde Verdauung und beugen Verstopfung vor.

... EINE GUTE ENERGIEQUELLE
Komplexe Kohlenhydrate liefern kontinuierlich Energie, ohne schnelle Blutzuckerspitzen.

... GUT FÜR DIE DARMSFLORA
Dank präbiotischer Eigenschaften fördert der Verzehr von Vollkorn die Darmgesundheit.

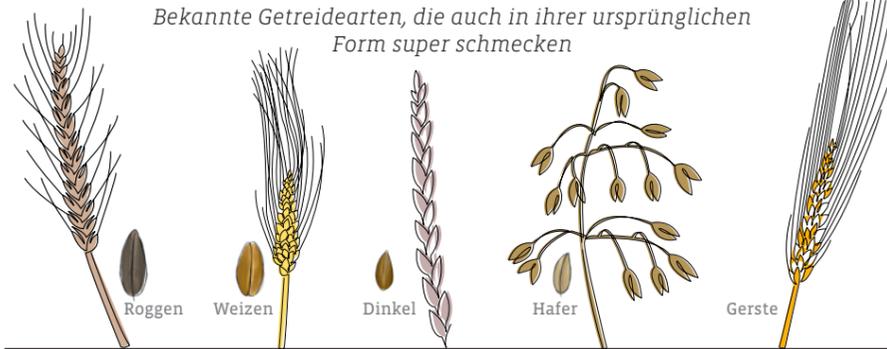
... ENTZÜNDUNGSEMMEND
Vollkorn enthält viele Antioxidantien, die chronische Entzündungen lindern können.



AUFGEPASST!
Nicht geeignet bei Zöliakie

DARIN STECKT VOLLE KORN-POWER

Bekannte Getreidearten, die auch in ihrer ursprünglichen Form super schmecken



VIELSEITIGER VITALHELD Außerdem lassen sie den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als andere Kohlenhydrate und ernähren Darmbakterien, die das Immunsystem stärken und vor Darmkrebs schützen können. Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten kann auch das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Und da die im vollen Korn enthaltenen Ballaststoffe kaum Kalorien haben,

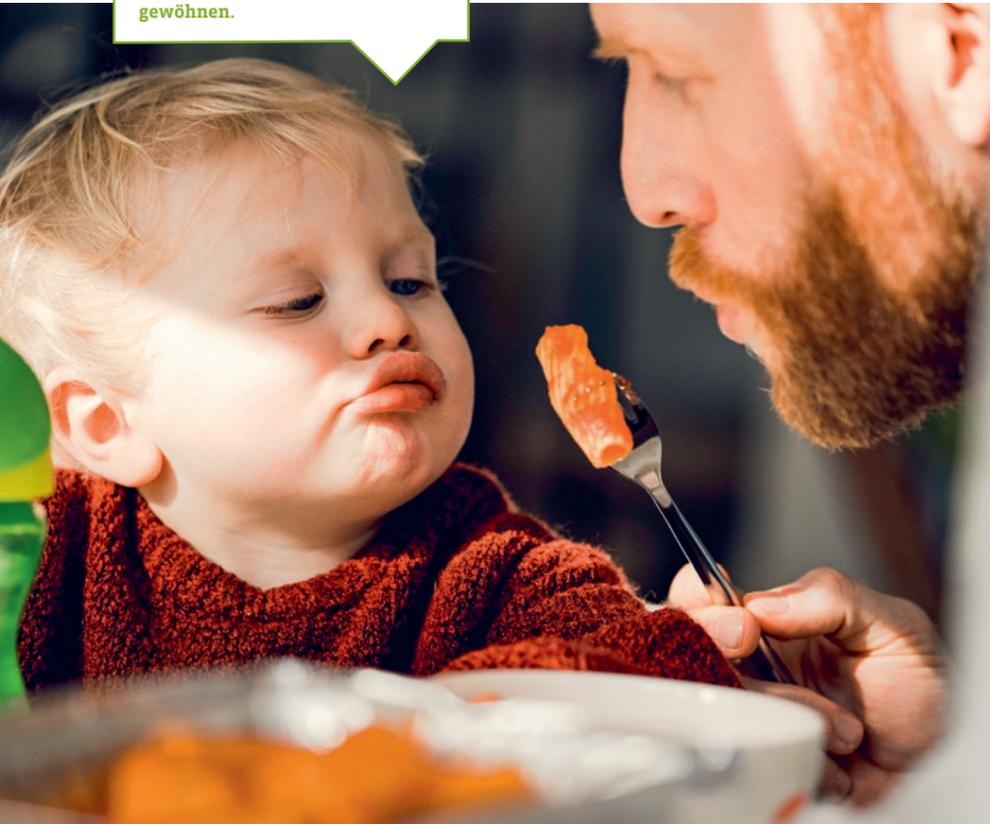
können Vollkornbrot und Co. sogar beim Abnehmen unterstützen. Doch nicht alles, was dunkel aussieht, ist gleich Vollkorn. Leider wird gerade Brot oft mit Malz oder Rübensirup gefärbt, um es gesünder aussehen zu lassen, weshalb man darauf achten sollte, dass Vollkornmehl an erster Stelle der Zutatenliste steht. Wer seine Ernährung jedoch zu schnell auf Vollkornprodukte umstellt, kann Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung bekommen. Es empfiehlt sich daher, die Menge langsam zu steigern und zum Beispiel erst mal mit Vollkornmüsli und -brot anzufangen, sodass sich der Darm daran gewöhnen kann. Wichtig ist zudem, ausreichend zu trinken. Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder Reizdarm-Syndrom sollten Ernährungsumstellungen immer ärztlich abstimmen. Und natürlich muss Weißmehl nicht komplett vom Speiseplan verbannt werden. Doch Vollkorn hat viele Vorteile und gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.

Vollkorn ist ein
**GESCHÜTZTER
BEGRIFF**

90%

VOLLKORNMEHL ODER -SCHROT MÜSSEN LAUT GESETZ IN BROT, BRÖTCHEN UND ANDEREN VOLLKORNPRODUKTEN STECKEN.

Schmeckt nicht, gibt's nicht! Auch Kinder kann man von klein auf an leckere Vollkornprodukte gewöhnen.



NACH-GEFRAGT



Silke Restemeyer,
Diplom-Oecotrophologin und Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Ist der Begriff Vollkorn geschützt?

Ja, der Begriff ist gesetzlich geschützt. Vollkornbrot und -brötchen müssen mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot enthalten und dies auf dem Etikett ausweisen. Wo „Vollkorn“ draufsteht, ist auch Vollkorn drin. Mein Tipp: Bevorzugen Sie vor allem Produkte mit ganzen Körnern.

Wie viel volles Korn sollte auf unserem Speiseplan stehen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst pro Tag zu essen. Gekochte Vollkornnudeln liefern pro 100 g rund 5 g Ballaststoffe, gekochte weiße Nudeln aus Hartweizengrieß dagegen nur rund 2 g pro 100 g. Einen hohen Ballaststoffgehalt haben auch verschiedene Gemüsesorten, vor allem Hülsenfrüchte wie Kichererbsen sowie Nüsse und Leinsamen.

Kann eine Ernährung mit mehr Vollkornprodukten Krankheiten vorbeugen? Ja, Ballaststoffe wirken sich gemeinsam mit ausreichend Wasser in der Regel positiv auf die Verdauung aus. Und Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Dickdarmkrebs.

KOHLOSSAL KERNIGE QUICHE

Zubereitungszeit 45 Min. | Kühlzeit 1Std. | Backzeit 55 Min.



ZUTATEN FÜR DEN TEIG

200 g Vollkornmehl
(z. B. Dinkel oder Weizen)
½ TL Salz
90 g kalte Butter
70 ml kaltes Wasser
1 EL Weißweinessig
Fett für die Quicheform
Trockenerbsen zum Blindbacken

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

800 g Rosenkohl
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat (gerieben)
150 g Saure Sahne
150 ml Gemüsebrühe
2 Eier [Gr. M]
50 g Bergkäse (gerieben)
1 TL Senf

1 Mehl und Salz mischen. Butter in Flöckchen zugeben. Alles mit den Fingern zerkrümeln. Wasser und Essig unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Std. kühlen. Eine Quicheform (Ø 28 cm) fetten. Teig ca. 3 mm dick ausrollen, in die Form legen, andrücken, mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Erbsen beschweren. Ca. 10 Min. im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C) vorbacken.

2 Rosenkohl putzen. Den Strunk kürzen und kreuzweise einritzen. Rosenkohl in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Min. garen, anschließend abgießen.

3 Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 2–3 Min. glasig dünsten. Rosenkohl 3–5 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne, Brühe, Eier, Käse und Senf verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rosenkohl-Zwiebel-Mix gleichmäßig auf dem Teig verteilen, mit dem Guss übergießen und im heißen Ofen auf unterer Schiene ca. 40–45 Min. backen. Quiche ggf. nach 30 Min. mit Backpapier abdecken.

*** TIPP:** Statt mit Rosenkohl lässt sich die Quiche auch mit Brokkoli, Romanesco, frischem Blattspinat, Pilzen, Roter Bete oder Lauch zubereiten!

SCAN MICH!



ESSEN FÜR ENERGIE
Welche Lebensmittel uns müde und welche wach machen, erfahren Sie in unserem Artikel. Ein Rezept für saftiges Vollkornbrot mit Spinat-Dip gibt es direkt dazu!
heimat-krankenkasse.de/lebensmittel/

CYBERKNIFE

SCHONENDE KREBSTERAPIE ALS
LEISTUNG DER HEIMAT KRANKENKASSE



Krebsbehandlungen wecken oft Angst – vor Schmerzen, langen Erholungsphasen oder belastenden Nebenwirkungen. Doch moderne Technologien wie Cyberknife ermöglichen heute eine äußerst schonende und präzise Therapie.

Hinter dem futuristisch klingenden Namen verbirgt sich eine innovative Form der Strahlentherapie, die den Tumor so gezielt „ausschaltet“, dass umliegendes gesundes Gewebe weitgehend verschont bleibt. Da die Behandlung viele Vorteile für die Patientinnen und Patienten mit sich bringt, übernehmen wir als Heimat Krankenkasse bei bestimmten Diagnosen die Kosten dafür.

WIE FUNKTIONIERT DAS CYBERKNIFE?

Das Cyberknife ist ein robotergestütztes Bestrahlungssystem, das in der Lage ist, Tumore mit höchster Präzision zu behandeln. „Mit einer Cyberknife-Behandlung kann in vielen Fällen ein operativer Eingriff ersetzt werden“, berichtet Prof. Dr. med. Alexander Muacevic, Direktor am Europäischen Radiochirurgie Centrum München. Dabei kommen hoch-energetische Röntgenstrahlen (Photonenstrahlen) zum Einsatz, wie sie auch in der herkömmlichen Strahlentherapie genutzt werden. Die hoch präzisen Strahlen des Cyberknife wirken auf zellulärer Ebene: Sie verursachen DNA-Schäden in den Tumorzellen, was dazu führt,

das diese sich nicht mehr teilen können und letztlich absterben. Das Besondere: Der Roboterarm des Cyberknife kann aus Hunderten verschiedenen Winkeln Strahlung auf den Tumor abgeben. So kann die Dosis punktgenau an die Form des Tumors angepasst werden – mit einer Präzision im Submillimeterbereich. Das bedeutet, dass das benachbarte gesunde Gewebe größtenteils verschont bleibt. Man kann sich das Cyberknife wie ein hochpräzises „Messer“ vorstellen, das den Tumor „ausschneidet“.

„Das Cyberknife kann bei einer Vielzahl von Tumoren eingesetzt werden“, so Muacevic. „Es müssen aber immer besondere Kriterien wie zum Beispiel Größe und Lage erfüllt sein. Gutartige Tumore des Gehirns, Nierenzellkarzinome, Prostatakarzinome oder Lymphknotenmetastasen können wir sehr gut behandeln.“ Nicht geeignet sei es

IHR WEG ZUR BEHANDLUNG Fragen Sie Ihre Onkologie-Praxis

Ob eine Cyberknife-Behandlung auch für Sie infrage kommt, sollten Sie mit Ihrer Onkologin oder Ihrem Onkologen sowie ggf. einem Spezialisten für Radiochirurgie besprechen. Bei den Indikationen Vestibularisschwannomen und Hirnmetastasen zählt das Cyberknife zur Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen. Die Heimat Krankenkasse ermöglicht ihren Versicherten die Cyberknife-Behandlung auch bei einer Reihe weiterer Diagnosen.



„Mit der punktgenauen Bestrahlung und der hohen Präzision bietet das Cyberknife eine vielversprechende und besonders schonende Alternative in der Behandlung von Krebserkrankungen.“

Prof. Dr. med. Alexander Muacevic, Direktor am Europäischen Radiochirurgie Centrum München



hingegen für sehr große Läsionen beziehungsweise Tumore des Magen-Darm-Traktes oder Hauttumore.

Eine weitere besondere Eigenschaft des Cyberknife ist seine Fähigkeit, Bewegungen des Körpers während der Behandlung auszugleichen. Insbesondere bei Tumoren in der Lunge oder anderen Organen, die sich durch die Atmung verschieben, ist dies ein entscheidender Vorteil. Mithilfe eines Bildortungssystems und eines Roboterarms wird die Position des Tumors in Echtzeit überwacht und die Strahlung stets exakt auf die veränderte Position angepasst. Bewegungen des Patienten oder des Tumors werden automatisch berücksichtigt. Ein robotergeführter Behandlungstisch unterstützt die optimale Ausrichtung des Patienten oder der Patientin.

VORTEILE FÜR BETROFFENE

Die Behandlung mit dem Cyberknife hat viele Vorzüge – vor allem wenn man sie mit klassischen Methoden der Bestrahlung oder Operation vergleicht. Ein entscheidender Vorteil: Die Behandlung ist schmerzfrei und kann daher ambulant durchgeführt werden. Das heißt, es sind keine Schnitte, Narkosen oder Sedierungen nötig. „Die ambulante

Behandlung dauert typischerweise nicht länger als eine halbe Stunde und ist neben der Effizienz sehr komfortabel für die betroffenen Patienten“, betont Muacevic. Die Patientinnen und Patienten können direkt nach der Bestrahlung nach Hause und dort bereits nach kurzer Zeit wieder ihrem gewohnten Tagesablauf nachgehen. Die Nebenwirkungen sind sehr gering, nur selten treten leichte Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit auf. „Wir setzen das Cyberknife in der Therapie nur dann ein, wenn wir mit ausreichender Sicherheit voraussehen können, dass die Nebenwirkungen nur sehr milde sein werden“, so Muacevic. „Je nach Art und Lage des Tumors ist in vielen Fällen sogar nur eine einzige Sitzung für die Bestrahlung nötig.“



WEITERE INFORMATIONEN?
Eine Liste der Cyberknife-Zentren, mit denen die Heimat Krankenkasse Verträge geschlossen hat, finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/cyberknife

UNSER IMPFPLAN

_____ FÜR 2025 _____

Monat	Mama	Zoe	Papa	Oma
Jan		Planung Indien-Rundreise: drei Wochen im November	Hausarzttermin: Impfausweis checken	
Feb	1. Impfung FSME wg. Bayern-Urlaub	Hausarzt-Termin: Impfausweis checken	1. Impfung FSME wg. Bayern-Urlaub	69. Geburtstag!
Mär		18. Geburtstag!		In Hausarztpraxis informieren wg. Impfungen für Senioren
Apr	2. Impfung FSME	Abitklausur!	2. Impfung FSME !!!	
Mai	46. Geburtstag!	Flug nach Indien buchen	48. Geburtstag!	Impftermin Gürtelrose
Juni		Bei Krankenkasse wg. Reiseschutzimpfung informieren		
Juli		Abitaer	Tetanus + Diphtherie auffrischen	
Aug	nicht vergessen!			Impfung Pneumokokken
Sep	3. Impfung FSME	Impfung Typhus	3. Impfung FSME	
Okt	Nicht vergessen! Bayern-Urlaub: Zeckenkarte!!!	Tetanus + Diphtherie auffrischen + Impfung Keuchhusten	Bayern-Urlaub	Impfung Grippe + Covid
Nov	Tetanus + Diphtherie auffrischen	Ableg Indien!!!		
Dez				

NOTIZEN

! Gesundheitskarte vorzeigen => Heimat Krankenkasse übernimmt die Kosten für alle Standardimpfungen + 300 €-Impf-Budget pro Jahr für zusätzliche Impfungen: Wichtig: Impfstoff-Rezept und Arztrechnung für Kostenerstattung einreichen!



Jugendliche und Erwachsene
Für alle empfohlenen Standardimpfungen und deren Auffrischung übernimmt die Heimat Krankenkasse die Kosten.

Schwangere und Frauen im gebärfähigen Alter
Wichtig: Impfstatus für Röteln, Masern und Windpocken prüfen! Ob ausreichend Schutz besteht, zeigt ein Bluttest. Mehr dazu auf heimat-krankenkasse.de/blutuntersuchung-antikoerper

Reisende
Je nach Urlaubsgebiet können neben den Standardimpfungen weitere sinnvoll sein wie Cholera, Denguefieber, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Tollwut oder Typhus.

Ü-60/Senioren
Mit zunehmendem Alter können Infektionen schwerer verlaufen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher einen Schutz gegen Grippe, Corona, Gürtelrose und Pneumokokken.

KLEINES GELBES HEFT mit großer Bedeutung: Der Impfausweis sollte regelmäßig gecheckt werden, denn für zuverlässigen Schutz ist Auffrischung ein Muss.

Zwischen Chaos und Kreativität: Viele ADHS-Betroffene verbinden mit ihrer Störung nicht nur Defizite, sondern auch positive Eigenschaften.



IM TURBOMODUS

ADHS im Erwachsenenleben: Wie der Gedankenwirbel Herausforderungen und Chancen schafft.

Unruhe, Vergesslichkeit, Ungeduld: Nicht nur bei Kindern, auch bei Erwachsenen kann ADHS für Schwierigkeiten im Alltag sorgen. Eine korrekte Diagnose ist der Schlüssel, um gezielt Hilfe zu erhalten und Hürden zu meistern.

Lange dachten viele bei dem Begriff ADHS in erster Linie an zappelige Jungs, die partout nicht still sitzen können. Heute werden jedoch immer öfter Erwachsene mit der sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung diagnostiziert. Eine 2023 erhobene Auswertung aus Großbritannien zeigt, dass die Zahl der ADHS-Diagnosen zwischen 2000 und 2018 bei Erwachsenen um mehr als das 20-Fache anstieg. Doch warum ist das so?

MEHR BEWUSSTSEIN ADHS ist eine Entwicklungsstörung, die spätestens im frühen Jugendalter auftritt. Wie genau sie entsteht, ist noch nicht vollständig geklärt. Man vermutet, dass eine genetische Veranlagung im Zusammenspiel mit weiteren Umweltfaktoren zu ADHS-Symptomen führt. Doch auch Botenstoffe im Gehirn, sogenannte Neurotransmitter wie Dopamin oder Noradrenalin, spielen eine Rolle. In den letzten Jahren erhielt ADHS immer mehr Aufmerksamkeit: So fand man heraus, dass eine Vielzahl breit gefächerter Symptome zum Erscheinungsbild gehören. Während man zudem lange davon ausging, dass ADHS eine „Kinderkrankheit“ sei, die sich auswachse, weiß man heute, dass nur etwa 20 Prozent der Menschen, die in der Kindheit eine ADHS-Diagnose erhalten, die Symptome später ganz verlieren. Dafür verändern sie sich: „Bei Kindern stehen oft die hyperaktiven, impul-



Fokus, wo bist du? Konzentrations-schwierigkeiten können eine der Schattenseiten von ADHS sein, die sich besonders im Job bemerkbar macht.

siven Verhaltensweisen im Vordergrund, die man leicht im Klassenzimmer beobachten kann. Im Erwachsenenalter zeigt sich ADHS oft in Form von Unaufmerksamkeit. Das hyperaktive Verhalten passt sich im Laufe der Zeit an“, erklärt Dr. Max Witry, Facharzt für Neurologie am Universitätsklinikum Bonn. Erwachsene, bei denen ADHS festgestellt wird, litten folglich auch schon als Kind daran. Mehr Diagnosen bedeuten also nicht mehr Betroffene, sondern eher dass sich die Zahlen der Realität anpassen.

ADHS HAT VIELE GESICHTER Der Weg zur Diagnose ist oft kein leichter, da die Symptome vielfältig sind und individuell unterschiedlich ausgeprägt sein können. Zur besseren Differenzierung unterscheidet man zwischen drei ADHS-Subtypen: Dem unaufmerksamen (ADHS-I oder ADS), dem hyperaktiv-impulsiven (ADHS-HI) und dem Mischtypen (ADHS-C). Während sich unaufmerksames ADHS durch leichte Ab-

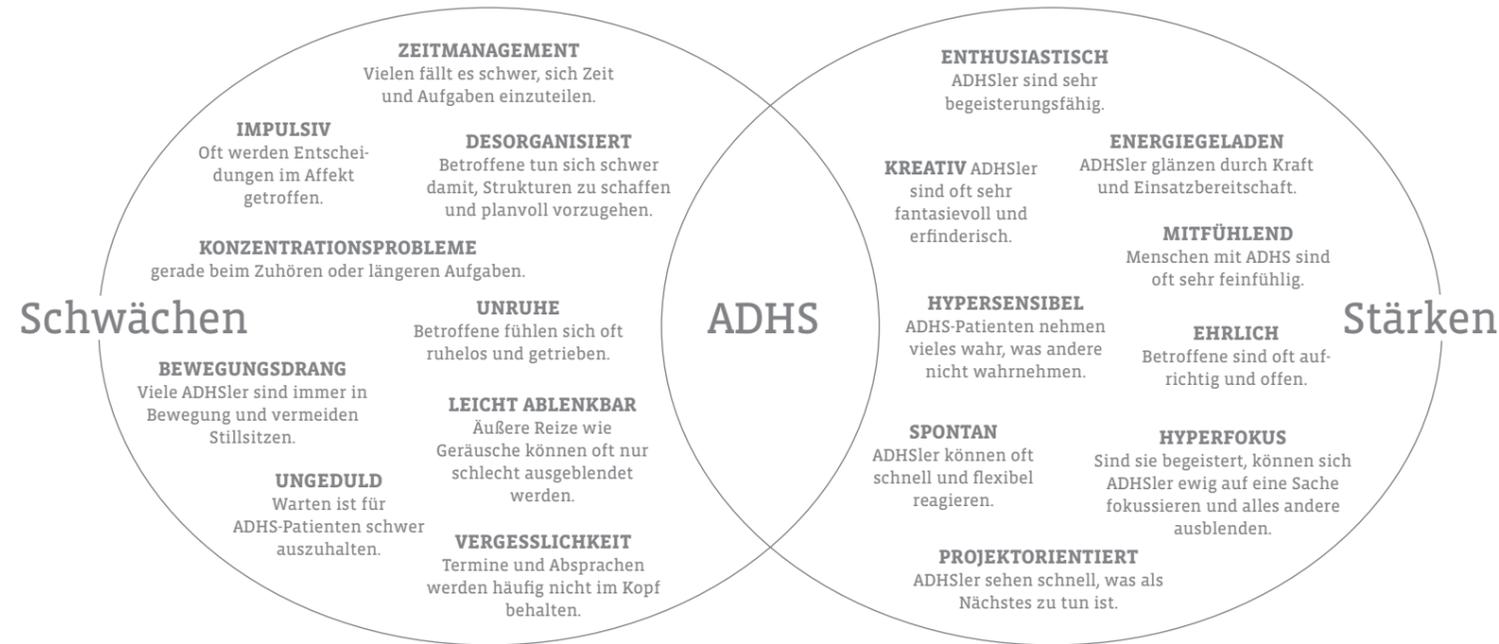
Mehr, als man denkt:

ADHS BEI ERWACHSENEN

5%

LEIDEN LAUT DEM ROBERT KOCH-INSTITUT IN DEUTSCHLAND AN DIESER STÖRUNG, DIE DUNKELZIFFER LIEGT VERMUTLICH HÖHER.

ADHS hat zwei Seiten
STÖRUNG ODER SUPERPOWER?



lenkbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit äußert, sind für den hyperaktiv-impulsiven Typ ständiges Reden, Bewegungsdrang und Zappeln sowie unbesonnenes Handeln charakteristisch. Bei Mischtypen treten Aufmerksamkeitsprobleme und Hyperaktivität gleichermaßen auf. Unter Erwachsenen sind besonders der unaufmerksame und der Mischtyp verbreitet. Die reine hyperaktiv-impulsive Form tritt zwar häufig bei Kindern und Jugendlichen, später jedoch nur noch selten auf.

ADHS BEI FRAUEN OFT NICHT ERKANNT
 Auffällig ist, dass Frauen auch heute noch deutlich seltener mit ADHS diagnostiziert werden als Männer. Oft fallen Mädchen bereits in der Kindheit durch das Raster: So sollen Studien zufolge doppelt bis zehnmal so viele Jungs von ADHS betroffen sein wie Mädchen. Inzwischen geht die Forschung allerdings davon aus, dass diese Zahlen zustande kommen, weil die Diagnosekriterien noch immer eher auf Jungs ausgelegt sind: Während die stereotypische Hyperaktivität bei ihnen oft ausgeprägt ist, zeigen Mädchen selten motorische Unruhe, sondern eher subtile Symptome wie Verträumtheit

oder Vergesslichkeit. Hierfür werden unter anderem gesellschaftliche Erwartungen verantwortlich gemacht: Da Herumtoben und Lautsein bei Mädchen weniger toleriert wird, versuchen sie dieses Verhalten zu kompensieren, wodurch sich die Symptome nach innen richten und die Hyperaktivität beispielsweise zur inneren Unruhe wird.



ADHS äußert sich bei Kindern oft anders als bei Erwachsenen.

EINE BESONDERE ART ZU SEIN
 Fokussierte man sich lange nur auf die Defizite von ADHS, weiß man heute, dass viele Betroffene auch über besondere Ressourcen verfügen, die ebenfalls mit der Störung zusammenhängen. Denn während Unruhe, Vergesslichkeit oder Ungeduld eher zu den Schattenseiten von ADHS zählen, zeichnen sich Patienten und Patientinnen ebenso oft durch Kreativität, Belastbarkeit, Empathie, Energie und Enthusiasmus aus. Kein Wunder, dass viele Personen mit ADHS in Hochleistungsjobs arbeiten, Start-ups gründen oder Führungspositionen bekleiden, wie Studien im Bereich der Resilienzforschung zuletzt zeigten. Menschen mit ADHS haben eine eigene Art zu denken, da ihr Gehirn Informationen anders aufnimmt. Es benötigt mehr Zeit, um Reize aus verschiedenen Sinneskanälen, wie auditive und visuelle Impulse, zu verarbeiten. Da die meisten Prozesse im Alltag jedoch nicht darauf ausgerichtet sind, stoßen ADHS-Patienten und -Patientinnen oft an ihre Grenzen und erleben frustrierende Situationen. Ihre Vergesslichkeit wird schnell als Desinteresse, Konzentrations- oder Organisationsprobleme als Disziplinlosigkeit ausgelegt. Viele Betroffene halten sich selbst für unfähig, weshalb



Immer lockt die Ablenkung: Menschen mit ADHS neigen zu Verzettelung.

die Diagnose als Erklärung für sie eine große Erleichterung ist. Erste Anlaufstelle hierfür ist in der Regel der Neurologe oder die Neurologin, welche nach eingehenden Tests die Diagnose stellt. Mittlerweile gilt ADHS mit einer Kombination von Medikamenten und kognitiver Verhaltenstherapie als gut behandelbar. Wer versteht, wie ADHS funktioniert, kann zudem Wege finden, um auch von den positiven Eigenschaften der Konstitution zu profitieren. „Wenn Menschen ihre Erkrankung verstehen und lernen, wie sie damit umgehen können, sind sie auf einem vielversprechenden Weg“, so Dr. Max Witry.

JETZT REINHÖREN!

ADHS BEI ERWACHSENEN
 Noch mehr Antworten rund um das Thema ADHS bei Erwachsenen gibt Dr. Max Witry in unserem Podcast: heimat-krankenkasse.de/adhs-erwachsene/



SCAN MICH!

NACH-GEFRAGT



Dr. Max Witry, Facharzt für Neurologie am Universitätsklinikum Bonn

Was sind Anzeichen dafür, dass ein Erwachsener ADHS hat?
 Betroffene leiden oft unter einer inneren Unruhe, als ob die Gedanken ständig im Wettlauf sind und von einem Thema zum nächsten springen. Da sie sich leicht ablenken lassen, fällt es ihnen schwer, den Fokus auf einer Sache zu halten, und auch die Priorisierung von Aufgaben wird zur Herausforderung. Wichtiges wird oft im letzten Moment erledigt, was oft zu frustrierenden Flüchtigkeitsfehlern führt. Viele Menschen mit ADHS nehmen akustische Reize wie Telefonklingeln oder Gespräche im Hintergrund intensiver wahr. Das kann belastend sein, da diese Geräusche den Betroffenen regelrecht „angreifen“. Hinzu kommt die Neigung zu impulsiven Entscheidungen, die später oft bereut werden. Das unbedachte Handeln führt nicht selten zu Enttäuschung und Selbstzweifeln. Auch starke Emotionsschwankungen gehören dazu.

Wie wird ADHS bei Erwachsenen diagnostiziert?
 Zunächst muss gewährleistet sein, dass körperliche und psychiatrische Erkrankungen, die ähnliche Symptome wie ADHS verursachen können, ausgeschlossen werden. Dazu zählen zum Beispiel psychiatrische Differentialdiagnosen wie Depressionen sowie Angst- und Autismus-Spektrum-Störungen. Doch auch Substanzmissbrauch oder eine Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion können ADHS-ähnliche Symptome hervorrufen. Zur weiteren Diagnostik empfehlen wir stets ein MRT, um strukturelle Veränderungen im Gehirn auszuschließen.

Welche Therapien empfehlen Sie Betroffenen neben medikamentöser Behandlung?
 Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann helfen. Zu sehen, dass man nicht allein ist und dass die Herausforderungen nicht auf persönliches Versagen zurückzuführen sind, kann sehr entlastend sein. Ausreichend Schlaf und regelmäßige körperliche Aktivität wirken sich ebenfalls positiv aus. Besonders Ausdauersport ist wichtig, da er die Ausschüttung von Dopamin fördert, ein Neurotransmitter, dessen Mangel oft mit ADHS in Verbindung steht.



Prophylaxe gegen RS-Viren für Säuglinge

MEHR ALS NUR EIN SCHNUPFEN

WIRKUNGSVOLLER SCHUTZ In der nasskalten Jahreszeit sind Erkältungen auf dem Vormarsch. Gefürchtet, gerade von Eltern kleiner Kinder, sind die Respiratorischen Synzytial Viren (kurz: RSV), die zu akuten Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege führen können. Bei Säuglingen in den ersten sechs Lebensmonaten ist die Krankheitslast besonders hoch. Auch ältere Babys können im Fall einer Infektion schwer erkranken. RSV-Infektionen gelten laut RKI als häufigster stationärer Einweisungsgrund bei Säuglingen. In den letzten Jahren kam es zudem mehrfach zu Behandlungseingriffen in kinderärztlichen Praxen und Kliniken aufgrund schwer verlaufender Atemwegserkrankungen. Doch seit diesem Herbst gibt es gute Nachrichten! Durch die einmalige Gabe des monoklonalen Antikörpers Nirsevimab können Kinder bis zum

vollendeten ersten Lebensjahr wirksam vor einer schweren Infektion geschützt werden. Anders als bei einer Impfung muss das kindliche Immunsystem nicht selbst Antikörper gegen den Erreger bilden (aktive Immunisierung), sondern erhält durch den vorgefertigten Antikörper einen direkten Schutz (passive Immunisierung). Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Prophylaxe für kleine Patienten in der ersten RSV-Saison (Oktober bis März) nach ihrer Geburt. Sprechen Sie einfach Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin an!

GUT ZU WISSEN: Für Erwachsene ab 75 Jahren empfiehlt die STIKO eine Impfung gegen RSV. Personen mit Grunderkrankungen können schon ab 60 Jahren geimpft werden. ERFAHREN SIE MEHR UNTER: heimat-krankenkasse.de/rsv



Gesund und fit ins neue Jahr

AKTIVE ENTSPANNUNG

RUNDUM WOHLFÜHLEN Neue Energie tanken? In Bewegung kommen? Auch im neuen Jahr begleiten unsere mehrtägigen Gesundheitsprogramme Auszeit und Aktivwoche Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Eine Auszeit empfehlen wir, wenn Sie für vier bis fünf Tage dem Alltagsstress entfliehen wollen. Mit einem Bewegungsprogramm, gesunder Ernährung und verschiedenen Methoden der Entspannung laden Sie Ihren Akku wieder auf. Wählen Sie aus vielen Kursen wie Gesundheitswandern, Aqua-Fitness oder Yoga. Wenn Ihnen Sport und Bewegung guttun, nehmen Sie an unserer Aktivwoche teil. Dank vielfältiger

Programme ist auch für Sie bestimmt das Passende dabei. Beide Programme finden an zahlreichen Orten in wunderschöner Landschaft von der Küste bis zu den Bergen statt. Stöbern Sie durch das umfangreiche Angebot und wählen Sie schon jetzt Ihren Wunschtermin für das Jahr 2025. **WEITERE INFOS zu den Gesundheitsprogrammen finden Sie unter: heimat-krankenkasse.de/auszeit und heimat-krankenkasse.de/aktivwoche**



18

Hebamme digital

GUT BERATEN

KOMPETENT Unsere digitale Hebammenberatung, vorher unter dem Namen Kinderheldin bekannt, heißt jetzt keleya! Schwangere und junge Eltern können sich weiterhin 365 Tage im Jahr ohne lästige Wartezeit von einer Hebamme per Telefon oder Text-Chat beraten lassen. Videokurse zur Geburtsvorbereitung, Rückbildung und zum Stillen begleiten Sie kompetent durch die Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate Ihres Babys. Neu dabei: Der digitale Geburtsvorbereitungskurs speziell für Väter! Mit der neuen keleya App können werdende Mamas jederzeit auf Infos und Tipps zugreifen.

ERFAHREN SIE MEHR UNTER: heimat-krankenkasse.de/keleya

30 Euro für jedes Neumitglied

FREUNDE WERBEN

EMPFEHLEN SIE UNS! Es freut uns, wenn Sie zufrieden mit der Heimat Krankenkasse sind! Noch mehr freuen wir uns, wenn Sie uns weiterempfehlen! Ab dem **01.01.2025** erhalten Sie für jedes neue Mitglied, das Sie für die Heimat Krankenkasse gewinnen, **30 Euro**.

WIE DAS FUNKTIONIERT? GANZ EINFACH: Teilen Sie Ihren persönlichen Empfehlungslink mit Freunden, Verwandten und Bekannten. Der Link führt direkt zu unserem Mitgliedschaftsantrag. Mit Beginn der neuen Mitgliedschaft überweisen wir Ihnen Ihre Prämie auf Ihr Konto.

WO FINDE ICH MEINEN EMPFEHLUNGLINK? Nutzer und Nutzerinnen unserer ServiceApp finden ihren Link unter dem Navigationspunkt „Empfehlen Sie uns“. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre korrekte Bankverbindung hinterlegt ist. Sie nutzen unsere ServiceApp noch nicht? Alle Informationen dazu finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/serviceapp. Alternativ stellen wir Ihnen Ihren persönlichen Empfehlungslink auch per E-Mail zur Verfügung. Fordern Sie ihn einfach über das Kontaktformular an: heimat-krankenkasse.de/empfehlen

KANN ICH DEN EMPFEHLUNGLINK MEHRFACH NUTZEN? Ja, Sie können Ihren persönlichen Empfehlungslink unbegrenzt oft nutzen. Empfehlen Sie die Heimat Krankenkasse gern beliebig vielen Freunden, Bekannten oder Verwandten. Für jedes neue Mitglied erhalten Sie die 30-Euro-Prämie.

NEWS VON UNS FÜR SIE

Start in mehreren Schritten

STARTSCHUSS FÜR DIE EPA

JETZT FÜR ALLE Ab dem 15. Januar wird die elektronische Patientenakte (ePA) für 73 Millionen gesetzlich Krankenversicherte ausgerollt. Dazu haben Sie bereits Post von uns erhalten. Bis jeder die ePA nutzen kann und Ärztinnen und Ärzte die ersten relevanten Daten einstellen, werden sicherlich noch einige Wochen vergehen. Die ePA ist eine freiwillige Leistung. Ihre Daten können von Ihnen selbst eingesehen und verwaltet werden, wenn Sie das möchten. Sie können allerdings auch von Ihrer ePA profitieren, ohne diese selbst zu verwalten. So steht die ePA im Behandlungskontext zur Verfügung und hilft Ihren Ärztinnen und Ärzten dabei, den Überblick zu behalten und alle relevanten Informationen an einem Ort zu haben. Interessierten, die selbst auf ihre ePA zugreifen möchten, empfehlen wir, bis zum Frühling zu warten und dann die ePA-App im Google Play oder im Apple App Store herunterzuladen. Zum Start werden noch nicht alle Funktionen zur Verfügung stehen. Medikationslisten, Arzt- und Befundberichte sollen als Erstes ihren Weg in die ePA finden.



TIPP: Auf unserer Website (heimat-krankenkasse.de/epa) finden Sie viel Wissenswertes zur ePA. Im Downloadbereich stellen wir Ihnen die Informationen zur ePA jetzt auch in leichter Sprache zur Verfügung.



19



Wer Eisbaden will, sollte den Körper langsam daran gewöhnen, am besten schon im Herbst, wenn das Wasser noch nicht zu kalt ist.

ICE, ICE, BADEN

Der Reiz des eiskalten Nasses

Die einen kriegen schon allein bei dem Gedanken Gänsehaut, die anderen können die frostigen Temperaturen kaum erwarten – Eisbaden findet seit einigen Jahren immer mehr Anklang. Doch was bringt der Gesundheitstrend und was gilt es zu beachten?

Eine winterliche Landschaft, ein klarer Bach oder See und ein Mensch, der wagemutig in die kalten Fluten steigt: Gerade während der Coronazeit begegneten einem solche Szenen auf Social Media. Neben den teils spektakulären Bildern gab es vollmundige Gesundheitsversprechen gleich dazu. Ob sie der Grund sind, dass Eisbaden immer mehr Fans findet, ist nicht belegt. Der vermeintlich neue Trend ist tatsächlich gar nicht so neu. In eisigen Gewässern gebadet wurde schon immer, vor allem in den skandinavischen Ländern, in Großbritannien und Russland. Der Ursprung soll auf die Skythen zurückgehen. Das vorchristliche Reitervolk setzte angeblich schon Babys dem eisigen Wasser aus, um sie an Kälte zu ge-

wöhnen und ihre körperliche Konstitution zu stärken. Auch die Slawen sollen Eisbaden zur Gesundheitspflege praktiziert haben.

STRESSSITUATION FÜR DEN KÖRPER

Eigentlich ist unser Organismus darauf ausgelegt, seine Temperatur konstant zu halten. Steigen wir ins kalte Nass, reagieren Kreislaufsystem, Hormonhaushalt und das Immunsystem auf die im ersten Moment als lebensbedrohlich empfundene Situation: Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Puls und Blutdruck gehen in die Höhe. Sobald der Körper realisiert, dass er sich nicht wirklich in Gefahr befindet, schüttet er verstärkt Glückshormone, vor allem Dopamin, aus. Dies ist ein Grund, warum sich viele immer wieder dem Reiz des kalten Nasses aussetzen. Doch eisig muss das



„Beim Eisbaden leistet das Herz Schwerstarbeit, deshalb ist es bei Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen, beispielsweise Bluthochdruckschädigung, kontraindiziert. In jedem Fall ist es wichtig, langsam anzufangen.“
Prof. Dr. med. Axel Schmermund, Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien



FÜNF EISKALTE EFFEKTE:

AUFGEPASST!
 Nicht geeignet bei Herzerkrankungen und Herz-Kreislaufstörungen

- 1 TRAINING FÜR DIE GEFÄSSE**
 Bei Kälte ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen, bei Wärme weiten sie sich wieder. Ein Prinzip, das sowohl für Eisbaden als auch Kneippanwendungen gilt. Dieser Wechsel fördert die Durchblutung und trainiert das Gefäßsystem. Das kann langfristig Blutdruck und Herz zugutekommen.
- 2 KICK FÜRS IMMUNSYSTEM**
 Seltener krank – ein Argument, das häufig als positiver Effekt des Eisbadens ins Feld geführt wird. Fakt ist, dass der Wechsel zwischen warmen und kalten Temperaturen die Produktion von Immunzellen anregt. Dies ist auch bei regelmäßigen Wechselduschen oder dem Saunieren der Fall.
- 3 DÄMPFER FÜR ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN**
 Ob kalte Wickel, Kühlkomresse oder Eisspray: Kälte führt zu einer Verengung der Blutgefäße und blockiert Schmerzrezeptoren. Nebenbei werden Schwellungen und Entzündungen reduziert. Sportler und Sportlerinnen nutzen Eisbäder daher oft, um die Regenerationszeit nach dem Training zu verkürzen und Muskelkater zu reduzieren.
- 4 MITTEL GEGEN STRESS**
 Bibbern mit einem Lächeln auf den Lippen – viele Eisbadende schwärmen vom Gefühl danach. Denn das extreme Wechselbad der Hormone versetzt den Körper in einen glücklichen und motivierten Zustand, der oft für Stunden anhält. Der extreme Temperaturreiz des kalten Wassers versetzt den Körper in einen Hochleistungsmodus, negative Gedanken werden ausgeblendet.
- 5 TURBO FÜR DIE FETTVERBRENNUNG**
 Glaubt man Versprechen auf Social Media, lässt Eisbaden die Pfunde nur so purzeln. Ganz so einfach ist es nicht. Doch es kostet den Körper Energie, seine normale Temperatur im kalten Wasser aufrechtzuerhalten, wodurch er Kalorien verbraucht. Zudem aktiviert Kälte das sogenannte braune Fett, um Wärme zu erzeugen, was die Fettverbrennung ankurbelt.

Wasser gar nicht sein. Schon eine Temperatur von unter 15 Grad hat einen entsprechenden Effekt. Wer das kalte Abenteuer wagen will, sollte im Vorfeld aber einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren. „Denn die Kälte kann zu einem gefährlichen Anstieg des Blutdrucks und eventuell Herzrhythmusstörungen führen“, weiß Professor Dr. med. Axel Schmermund, Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.

GESUNDHEITLICH DOPPELT REIZEND

Eisbaden wird gern mit Saunieren kombiniert. Denn der Wechsel zwischen Wärme und Kälte trainiert die Gefäße und bringt das Immunsystem auf Trab. Doch egal welcher Reiz es ist: Immer auf das eigene Körpergefühl hören, sich mit Wechselduschen langsam herantasten und nie allein in offenen Gewässern schwimmen gehen. Dann steht dem Weg vom Warmduschenden zum Eisbadenden nichts mehr im Wege.



DEM WOHLBEFINDEN EINHEIZEN
 Winterzeit ist Saunazeit. Was man dabei beachten sollte und warum regelmäßige Saunabesuche gesund sind, verrät unser Artikel zum Thema Saunieren.
heimat-krankenkasse.de/sauna

KOHLDAMPF

So vielfältig wie die Gattung Kohl ist kaum eine Gemüsepflanze. Die kleinen und großen Vertreter bringen Abwechslung auf den Teller und eignen sich bestens, um den Vitaminbedarf im Winter zu decken.

STÄRKT DIE ABWEHR

100 Gramm Weißkohl liefert genauso viel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Selbst beim Garen wird es nicht zerstört, stattdessen bildet sich sogar zusätzliches Vitamin C.

HEILSAME BLÄTTER

Die in Kohlblättern enthaltenen Flavonoide und Senfölglykoside wirken entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Auch bei Arthrose, Entzündungs- oder Gelenkschmerzen.

NATÜRLICH BITTER

Sein typisches Aroma verdankt Kohl dem sekundären Pflanzenstoff Glukosinolat. Beim Schneiden oder Kauen des Gemüses entstehen Senföle, die das Wachstum von Bakterien hemmen und Viren ausbremsen können.

FUTTER FÜR DEN DARM

Schon Seefahrern diente Sauerkraut (fermentierter Weißkohl) als vitaminreicher und zugleich haltbarer Proviant. Heute liegt Fermentieren total im Trend: Denn dabei entstehen Milchsäurebakterien, welche die Darmflora stärken.

3g

Ballaststoffe liefert Kohl pro 100 Gramm. Die sind unverdaulich, regen aber die Darmfunktion an, sättigen und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Die blähenden Eigenschaften reduzieren Gewürze wie Kümmel und Fenchel.

HEUTE SCHON GEKLICKT?

Unser Fitmacher-Onlinemagazin ist umgezogen!
Alle Artikel, Podcasts und Videos finden Sie ab sofort unter
heimat-krankenkasse.de/ratgeber.



Video

Bester Schutz für die Liebsten
In der Heimat Krankenkasse können Familienmitglieder kostenlos mitversichert werden. Was es dabei zu beachten gibt und wieso es wichtig ist, veränderte Lebensumstände der Krankenkasse mitzuteilen, erklärt unsere Kollegin Xheneta Hiseni in unseren neuen Videos.



Podcast

So altern wir

Wie fühlt es sich an, alt zu sein? Und wie erhalte ich dabei möglichst lange meine Gesundheit und Fitness?
Im **Fitmacher-Podcast** sprechen wir mit zwei Expertinnen der Hochschule Bielefeld darüber, was im Körper passiert, wenn wir älter werden, und was wir selbst präventiv für ein gesundes Altern tun können.



Onlinemagazin

Omas Apotheke

Bei Erkältungen muss der Weg nicht immer direkt zur Apotheke führen. Gegen Husten, Schnupfen und Ohrenschmerzen gibt es viele bewährte Hausmittel. Mit unseren Tipps sind Sie für die nächste Erkältungswelle gewappnet. Ein Rezept für unsere Gemüse-Hühnersuppe gibt's direkt dazu.



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: Dagny Lack; Redaktion: Sabine Burgstädt; Artdirektorin: Tania Schmidt; Grafik: Natalie Brychcy
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: Getty Images (Titel, S. 3, 4-5, 6-9, 11, 14-17, 18-19, 20-21, 22, 23, 24), Heimat-Krankenkasse (S. 2), Europäisches Radiochirurgie Centrum München (S. 10-11), Illustrationen: TERRITORY/Emma Liedke (S. 5, 12-13), UKE (S. 5), DGE (S. 9), UKB (S. 17); Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

VON FREUNDEN EMPFOHLEN!

WEIL ZUFRIEDENHEIT VERBINDET: Teilen Sie Ihre positiven Erfahrungen mit der Heimat Krankenkasse mit Familie, Freunden und Bekannten. Für jede Empfehlung, die zu einer neuen Mitgliedschaft führt, erhalten Sie 30 Euro als kleines Dankeschön. Einfach, schnell und unkompliziert.

Teilen Sie dafür einfach Ihren persönlichen Empfehlungslink! Diesen finden Sie in der ServiceApp. Gern schicken wir Ihnen Ihren Empfehlungslink auch per E-Mail zu.



ALLE INFOS UNTER:
[heimat-krankenkasse.de/
empfehlen](https://heimat-krankenkasse.de/empfehlen)

