

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

# Fitmacher

ZEIT  
FÜR  
MICH

Entspannen  
und abschalten  
in der Natur

FÜRSORGE

Unterstützung für  
pflegende Angehörige

VORSORGE

Gendiagnostik bei Brust-  
und Eierstockkrebs

SELBSTLIEBE

Tipps für eine positive  
Körperwahrnehmung

# UNTER UNS



## Liebe Leserinnen und Leser,

die Gesundheitspolitik des Bundes bietet schon seit längerer Zeit wenig Anlass zur Freude. Zwar werden immer neue Gesetze auf den Weg gebracht, um unsere gesundheitliche Versorgung vermeintlich zu verbessern, doch führen diese auch zu immer höheren Kosten. Kosten, mit denen der Gesundheitsminister die gesetzlichen Krankenkassen und damit Sie als Beitragszahlerinnen und -zahler belastet. Wir warten bis heute darauf, dass die Versprechen im Koalitionsvertrag eingelöst und die staatlichen Zuschüsse an die tatsächlichen Ausgaben im Gesundheitssystem angepasst werden. Schafft es die Politik nicht, die steigenden Kosten in den Griff zu bekommen, sind in den kommenden Jahren deutliche Beitragssatzsteigerungen in der gesamten gesetzlichen Krankenversicherung vorprogrammiert.

Immer drängender wird auch die Frage, wie Pflegeleistungen langfristig verfügbar und bezahlbar bleiben. Unsere Fitmacher-Titelgeschichte widmen wir daher den Menschen, die den größten Beitrag zur Versorgung von Pflegebedürftigen leisten: den pflegenden Angehörigen.

Erfahren Sie außerdem mehr zu Body Positivity, dem Einfluss der Natur auf unsere Gesundheit und der Bedeutung von Salz für unsere Ernährung. Viel Freude beim Lesen!

Ihr  
  
 Klemens Kläsener  
 Vorstand

# DIESMAL

04 GESUNDHEITS-NEWS  
 Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden

06 DAUERDIENST  
 Wie sich pflegende Angehörige vor Überlastung schützen können

10 SCHÖN OHNE  
 WENN UND ABER  
 Den eigenen Körper lieben lernen

13 DIE ELEKTRONISCHE  
 PATIENTENAKTE  
 Kurz und knapp: Was Sie zur ePA wissen möchten

14 NEWS – VON UNS FÜR SIE  
 Neues aus der Heimat Krankenkasse

16 VORBELASTET?  
 Erblich bedingte Krebsrisiken feststellen dank Gendiagnostik

18 FRISCHLUFTZEIT  
 Welche positiven Effekte Auszeiten in der Natur für unsere Gesundheit haben

20 EINE PRISE WENIGER  
 Geschmacksträger Salz – warum wir täglich zu viel davon konsumieren

22 ÜBERALL PLASTIK  
 Von der Zahnbürste bis zum Polyestershirt: Kunststoffe und unsere Gesundheit



**Weil du mir wichtig bist.** Mütter und Töchter – das ist oft eine ganz besondere Beziehung. Leider können Mütter ihren Töchtern auch schwere Krankheiten vererben. Rund zwei von 10.000 Frauen haben ein erhöhtes erblich bedingtes Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken. Wer familiär vorbelastet ist, kann daher unter bestimmten Voraussetzungen eine Gendiagnostik in Anspruch nehmen und somit gezielte Früherkennungs- und prophylaktische Maßnahmen ergreifen.

Wir informieren Sie ausführlich über dieses sensible Thema. **MEHR DAZU AUF SEITE 16.**

# NEWS

Stimmt das?

## WUNDEN HEILEN BESSER AN DER FRISCHEN LUFT.



**Nein. Wunden heilen schneller, wenn sie feucht bleiben. Luft trocknet sie aus und führt zu Bildung von Schorf, der den Heilungsprozess stört. Unter einem Pflaster kann Wundsekret besser fließen, sodass sich eher neues Hautgewebe bildet. Positiver Nebeneffekt: Wunden sind so auch vor Schmutz und Keimen geschützt.**

## ALK IST OUT!

**JUGENDLICHE TRINKEN WENIGER ALKOHOL** als je zuvor. Die Zahl der Alkoholvergiftungen unter Jugendlichen ist 2022 auf ein Rekordtief gesunken. Tatsächlich befindet sich der Alkoholkonsum bei Teenagern generell auf dem niedrigsten Stand seit Aufzeichnungsbeginn. So tranken laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im vergangenen Jahr 8,7 Prozent der 12- bis 17-jährigen nach eigenen Angaben mindestens einmal pro Woche Alkohol. Im Jahr 2011 waren es noch 14 Prozent und bei der ersten Erhebung 1979 sogar rund ein Viertel aller Befragten. Dafür hat die Hälfte der 18- bis 25-jährigen schon einmal Cannabis konsumiert. Das ist der höchste Wert seit den 1970er-Jahren.



## Zuckerersatz kann zu Problemen führen Süßstoff mit Nebenwirkungen



**X**ylit, auch Birkenzucker genannt, ist ein kalorienarmer Zuckeraustauschstoff, der Lebensmitteln zugesetzt wird. Er kommt aber auch von Natur aus in vielen Früchten und Gemüse vor und gilt als natürliche Alternative zu synthetischen Süßungsmitteln wie Aspartam, Cyclamat oder Sacharin. Er wird von Experten als „generell sicher“ eingestuft und vor allem Menschen empfohlen, die an Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Nun hat jedoch ein Forschungsteam unter der Leitung von Dr. med. Marco Witkowski, Kardiologe am Deutschen Herzzentrum der Charité Berlin, Hinweise dafür gefunden, dass Xylit ausgerechnet das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle erhöhen kann. Für die Studie wurden Blutproben von 3.300 Herz-Kreislauf-Patienten über drei Jahre analysiert. Das Ergebnis: Da Xylit die Bildung von Blutgerinnseln fördert, steigt durch den Konsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So kam es bei Personen mit hohen Xylit-Konzentrationen im Blut häufiger zu Schlaganfällen, einem Herzinfarkt oder Todesfall. Konkret war die Gefahr um 57 Prozent erhöht. Risikogruppen empfahl Witkowski, auf Xylit zu verzichten.



## Hier gibt's noch mehr!

Auf [fitmacher.de](https://www.fitmacher.de) erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Fitness, Ernährung und mehr!

Wer hätte das gedacht?

## BABYS KNOCHENWUNDER

**Säuglinge haben im Vergleich zu Erwachsenen 100 zusätzliche Knochen. Tatsächlich besteht das Skelett Neugeborener aus mehr als 300 Knochen und Knorpeln. Die meisten verschmelzen im Laufe der weiteren Entwicklung zu einem größeren Knochen, so wie es etwa beim Schädel der Fall ist.**

Endgültiges Aus für Amalgam

## Nicht alles gut, was glänzt



**SCHUTZ VOR QUECKSILBER.** Jeder dritte Deutsche hat eine Zahnfüllung aus Amalgam. Die Verwendung des Materials ist seit Jahren umstritten, da beim Einsetzen oder Aufbohren giftiges Quecksilber freigesetzt werden und sich im Körper ablagern kann. Ab 2025 soll Amalgam zum Schutz von Mensch und Umwelt nun endgültig verboten werden, entschied die zuständige EU-Kommission. Hält der Zahnarzt eine Füllung mit der Legierung aber für zwingend notwendig, kann sie dennoch benutzt werden. Studien zeigten zwar, dass sich der Quecksilbergehalt im Blut durch Amalgamplomben erhöht, andererseits enthalten Speisefische wie Thunfisch oder Barsch oft 20- bis 40-mal so viel Quecksilber wie eine Amalgam-Füllung.

INTERVIEW ZUM THEMA LEBENSMITTELSICHERHEIT mit Harald Seitz, Diplom-Oecotrophologe

## AUFWÄRMEN VERBOTEN?



**Spinat, Pilze, Eierspeisen: Darf man diese Lebensmittel aufwärmen?**

**Harald Seitz:** Manches Gemüse wie Spinat, Rote Bete oder Rettich enthält große Mengen des Pflanzennährstoffes Nitrat, der bei mittleren Temperaturen von Bakterien in schädliches Nitrit umgewandelt wird. Daher

sollte man Nitratreiches besser nur einmal aufwärmen. Reste von zubereiteten frischen Pilzen sollten schnell abgekühlt und maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beim Aufwärmen Pilzgerichte auf mindestens 70 Grad erhitzen und am besten kurz aufkochen. Bevor es Kühlschränke gab, konnten in übrig gebliebenen Speisen mit Pilzen oder Spinat schnell Mikroorganismen und so auch Giftstoffe entstehen. Für durchgegarnte Eierspeisen gilt: Schnell abkühlen und im Kühlschrank lagern.

**Zuletzt hörte man viel von sporenbildenden Bakterien, die vor allem Reis befallen, was ist hier zu beachten?**

**Harald Seitz:** Einige Bakterienarten bilden Dauerformen, sogenannte Sporen, die durch Garprozesse nicht inaktiviert werden und sich zwischen 10 und 65 Grad vermehren. Auch wenn das bei Reis nur vereinzelt vorkommt, gilt es, diesen Temperaturbereich soweit wie möglich zu vermeiden. Gekochten Reis also zügig herunterkühlen und direkt in den Kühlschrank stellen.

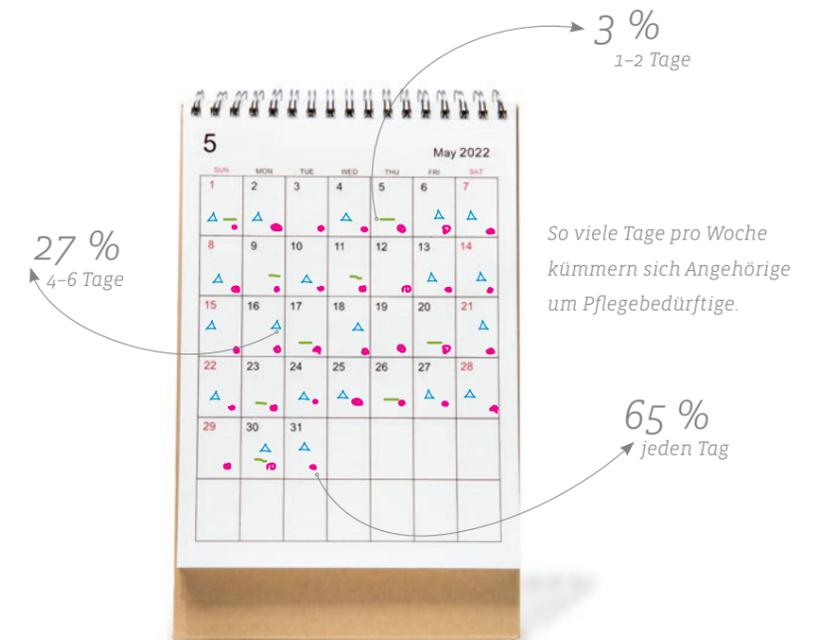
**Wie bewahre ich übrig gebliebenes Essen richtig auf?**

**Harald Seitz:** Speisereste von zubereiteten Lebensmitteln gehören generell immer schnellstmöglich in den Kühlschrank. Ansonsten ist Verlass auf die eigenen Sinne: Riecht und schmeckt das Gericht wie gewohnt? Dann können Sie es in der Regel getrost noch essen.



# DAUERDIENST

Die Pflege Angehöriger ist oft ein Fulltime-Job. Umso wichtiger ist es, sich Unterstützung zu holen.



Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, verändert sich nicht nur sein Leben, sondern auch das der Angehörigen. Denn die Pflege mit dem eigenen Alltag und den eigenen Grenzen in Einklang zu bringen, ist eine große Herausforderung.

müssen. Doch die Belastung für pflegende Angehörige ist hoch.

#### PFLEGE MEIST IN FRAUENHAND

Denn bei den Pflegebedürftigen handelt es sich in der Regel um geliebte Menschen wie einen Lebenspartner, Elternteil oder das eigene Kind, was die Lage emotional besonders herausfordernd macht. Oft tritt die Pflegesituation zudem unvermittelt, beispielsweise nach einer Krankheit oder einem Unfall auf. Gerade bei älteren Menschen kann es aber auch ein langsam voranschreitender Prozess sein, bei dem der Pflegeaufwand mit der Zeit steigt. In zwei Drittel der Fälle übernehmen Frauen diesen zusätzlichen Aspekt der Care-Arbeit. So stehen viele Mütter plötzlich zwischen betreuungsbedürftigen Kindern, ihrem Job und der Pflege Angehöriger. Ein Teil der Pflegenden ist selbst schon im hohen Rentenalter und oft entsprechend körperlich eingeschränkt. Um die eigene Gesundheit zu schützen und psychischen Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig, sich als pflegende Person so früh wie möglich Unterstützung zu suchen. Denn auch wenn sich Pflegenden oft alleingelassen und überfordert fühlen, gibt es verschiedene Möglichkeiten zur praktischen Hilfe und mentalen Unterstützung im Alltag. Erste Anlaufstelle dafür ist die Pflegeberatung der Pflegekasse, auf die Versicherte einen

Etwa 6,6 Millionen Menschen in Deutschland pflegen Angehörige zu Hause, ein Großteil tut dies ohne die Unterstützung von Pflegediensten. Das bedeutet, dass nur etwa 16 Prozent der Pflegefälle in betreuten Einrichtungen leben. Dies liegt einerseits daran, dass viele Menschen ihre pflegebedürftigen Angehörigen nicht in die Obhut einer Pflegeeinrichtung geben, sondern lieber bei sich in der vertrauten Umgebung behalten wollen, ist andererseits aber auch der Tatsache geschuldet, dass bundesweit Hunderttausende Pflegeplätze fehlen. Zugleich steigt die Zahl der pflegebedürftigen Menschen weiter an, sodass in Zukunft immer mehr von ihnen im häuslichen Umfeld versorgt werden



Wer sich neben einem Pflegebedürftigen noch um eigene Kinder kümmert, erreicht schnell die Belastungsgrenze.

welche Aufgaben man als Pflegeperson selbst übernehmen und welche man zum Beispiel an einen ambulanten Pflegedienst auslagern kann. Lebt die pflegebedürftige Person allein, stellt sich die Frage, ob sie in ihrer bisherigen Wohnsituation verbleiben kann. Wer im eigenen Haushalt pflegt, spart zwar Zeit durch entfallene Anfahrtswege. Doch die mangelnde räumliche Distanz kann es erschweren, auch mal abzuschalten und sich abzugrenzen.

#### EMOTIONALE HERAUSFORDERUNG

Überhaupt wird die Belastung, welche die Pflege eines Verwandten mit sich bringt, häufig unterschätzt. Die Umkehrung oder Veränderung der Rollenverteilung bei pflegebedürftigen Eltern oder Partnern ist ebenso schwer zu akzeptieren wie die zunehmende Hilfsbedürftigkeit des Gegenübers. Besonders herausfordernd gestaltet sich die Pflege von dementen Personen, die oft mehr Aufmerksamkeit benötigen als ein kleines Kind. Wichtig ist daher, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich nicht unüberlegt alle Aspekte der Pflege zuzumuten. Einen geliebten Menschen zu füttern, zu waschen, anzuziehen, auf die Toilette zu begleiten oder zu wickeln, kann Überwindung kosten. Gerade wenn es sich um die eigenen Eltern oder den Partner handelt. Pflegenden leiden daher häufig unter Schuldgefühlen, weil sie nicht allen Ansprüchen gerecht werden. Es ist kein Zeichen des Versagens, wenn man einige der Aufgaben lieber einer geschulten Pflegekraft überlassen möchte, für die es ein Beruf mit festen Arbeits- und Erholungszeiten ist und die gelernt hat, eine emotionale Distanz zu wahren.

#### SELBSTPFLEGE NICHT VERGESSEN

Feste Zeitfenster für positive Momente zwischen Pflegeperson und Angehörigen

gesetzlichen Anspruch haben. Das Ziel der Beratung ist es, Angehörige bei der Organisation der Pflege zu unterstützen.

#### GUTE ORGANISATION IST ALLES

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig, ist es für viele selbstverständlich zu helfen. Wichtig ist dabei aber, die Pflege so zu organisieren, dass sie auch langfristig bewältigt werden kann. Denn statistisch gesehen pflegen Angehörige Verwandte nicht nur über einen kurzen Zeitraum, sondern meist über Jahre. Daher sollte man sich mithilfe von Beratung überlegen, welche Tätigkeiten zur Fürsorge gehören und wie viel Zeit diese in Anspruch nehmen. So kann man planen,

### DER FAKTOR ZEIT:

# 8,2 JAHRE

**WERDEN PFLEGEBEDÜRFTIGE IM SCHNITT DURCH VERWANDTE ZU HAUSE GEPFLEGT. DAHER SOLLTE MAN DEN PFLEGEAUFWAND SO VERTEILEN, DASS ER AUCH LANGFRISTIG BEWÄLTIGT WERDEN KANN.**

## WENN DIE LAST ZU GROSS WIRD

#### HILFE IM ALLTAG BEANSPRUCHEN

Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen steht dem/der Pflegebedürftigen ein monatlicher Betrag in Höhe von 125 Euro zu. Dieser Betrag ist zweckgebunden und kann unter anderem für besondere Betreuungsangebote oder für Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden.

#### SICH AUSZEITEN NEHMEN

Die Tagespflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, spezielle Kuraufenthalte sowie Besuchs- und Begleitdienste schaffen Freiräume für Angehörige.

#### PFLEGE UND BERUF VEREINBAREN

Regelungen wie eine kurzzeitige Freistellung unter Bezug von Pflegeunterstützungsgeld, Pflegezeit oder Familienpflegezeit ermöglichen berufliche Auszeiten, um sich der Pflege widmen zu können.

#### BERATUNGSSTELLEN AUFSUCHEN

Die Heimat Krankenkasse bietet in Zusammenarbeit mit einem Kooperationspartner eine individuelle telefonische oder persönliche Pflegeberatung an. Einen Gutschein hierfür können Sie gern bei uns anfordern. Darüber hinaus gibt es auch örtliche Pflegestützpunkte, die eine unabhängige Pflegeberatung anbieten.

#### RICHTIG PFLEGEN LERNEN

In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner bieten wir einen Online-Pflegecoach für pflegende Angehörige an. Darüber hinaus können Sie auch bei anderen Anbietern einen Pflegekurs in Anspruch nehmen.

#### WIR SIND FÜR SIE DA!

Viele weiterführende Informationen rund um das Thema Pflege sowie Unterstützung für Angehörige finden Sie unter: [heimat-krankenkasse.de/pflegeversicherung](https://heimat-krankenkasse.de/pflegeversicherung)

#### SIE HABEN WEITERE FRAGEN?

Rufen Sie gern die Kundenberatung der Heimat Krankenkasse an unter: **0800 10 60 100**



SCAN MICH!

können helfen, die Lebensqualität beider zu steigern. Das können gemeinsame Spaziergänge, ein Cafébesuch, ein Gesellschaftsspiel, das Schauen einer Fernsehsendung oder Vorlesen sein. Vor allem aber darf neben der Pflege des Angehörigen die Selbstfürsorge nicht zu kurz kommen. Um diese zu gewährleisten, sollten Pflegenden so viele Hilfsangebote wie möglich in Anspruch nehmen, die ihnen Freiräume zur Erholung sichern. Zudem gilt es herauszufinden, was der eigenen Seele guttut und Kraft spendet. Soziale Kontakte, Bewegung, Entspannungsmomente wie durch Yoga oder Massage, kreative Hobbys und schöne Erlebnisse gehören ebenso dazu wie Urlaub und entlastende Gespräche mit Betroffenen oder psychologischem Fachpersonal. Wer pflegt bis zur Selbstaufgabe, tut letztendlich keinem einen Gefallen. Denn nur wer die eigenen Grenzen wahrnt und gut für sich selber sorgt, hat auch die Kraft, sich angemessen um einen pflegebedürftigen Menschen zu kümmern.



Wichtig ist es, im Pflegealltag Momente zu schaffen, in denen man sich auch außerhalb der Rollen als Pflegeperson und Pflegebedürftiger begegnet.

## NACHGEFRAGT



Als Referentin für Pflege und Senioren im Diakonischen Werk Hamburg und Koordinatorin im Kinder-VersorgungsNetz Hamburg berät Kirsten Mainzer regelmäßig pflegende Angehörige.

**Was sind Warnzeichen dafür, dass man als pflegende Angehörige überlastet ist?** Viele Betroffene verspüren Verzweiflung und Hilflosigkeit, begleitet von Angst- und Trauerzuständen. Depressionen treten ebenfalls oft auf. Auch Nervosität, Reizbarkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten, ein erhöhter Medikamentenkonsum, Streitsucht, Wut oder das Gefühl der Isolation sind Indikatoren. Hinzu kommen oft Unzufriedenheit mit dem Beruf und Verlustängste. Doch auch gesundheitliche Symptome wie Schlafstörungen, Rücken- oder Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsprobleme, Gewichtsschwankungen, Müdigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautprobleme und eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen können auf Überlastung hinweisen.

**Welche Maßnahmen empfehlen Sie Pflegenden, um das eigene Wohlbefinden zu erhalten?** Wir empfehlen, sich viele kleine Freiräume zu schaffen, wenn möglich auch in Absprache mit

der zu pflegenden Person. Es ist wichtig, eigene Momente mit schönen Dingen zu nutzen, die einem guttun, um Kraft für die Pflege zu sammeln. Selbsthilfegruppen können unterstützen, ebenso das Aufrechterhalten von Freundschaften und familiären Bindungen. Beratungsstellen und Pflegestützpunkte bieten vielfältige Hilfen an. Auch Angebote wie die häusliche Pflegeberatung und Pflegekurse können helfen, das eigene Wohlbefinden zu erhalten und Pflegeaufgaben besser zu bewältigen.

**Wie können Pflegenden langfristig planen, um eine gute Pflege zu gewährleisten und gleichzeitig die eigene Lebensqualität zu sichern?** Auch hier empfehlen wir die rasche Kontaktaufnahme zu Beratungsstellen. Es gibt keinen kompletten Ausweg aus der Überlastung, da diese individuell variiert. Umso wichtiger ist es, gemeinsam mit Pflegepersonen zu besprechen, ob die vorhandenen Hilfen ausreichen oder was ihnen zusätzlich an Unterstützung guttun könnte.

# SCHÖN OHNE WENN UND ABER

Fehler erwünscht – positive Körperwahrnehmung statt Bodyshaming



Ecken, Kanten, Dellen, Kurven, Falten. Groß, klein, dick, dünn – niemand ist perfekt. Und das ist gut so. Trotzdem glauben gerade Jugendliche oft, nicht hübsch genug zu sein und lassen sich von unrealistischen Schönheitsidealen, besonders auf Social Media, unter Druck setzen.

**G**utes Aussehen und ein schlanker Körper werden in unserer Gesellschaft oft mit Erfolg, Durchsetzungsstärke und Glück gleichgesetzt. Doch wer definiert eigentlich, was schön ist?

Ein Blick ins echte Leben zeigt, dass kaum jemand den Schönheitsidealen entspricht, die von Promis und Influencern verkörpert sowie von Medien und der Modeindustrie propagiert werden. Und trotzdem werden Menschen aufgrund ihres Aussehens ausgegrenzt und diskriminiert. Diese Art von Stigmatisierung wird als „Bodyshaming“ bezeichnet und findet sowohl in den sozialen Medien als auch im realen Leben statt. Besonders verbreitet ist Bodyshaming von übergewichtigen Menschen. Es kann aber auch dünne Personen wie Männer mit wenig Muskeln, Frauen mit Cellulite, Personen mit unreiner Haut, Narben oder einer krummen Nase zum Ziel haben. Wer häufig Opfer von Bodyshaming wird, entwickelt oft Minderwertigkeitskomplexe, die zu ernsthaften psychischen Problemen führen können.

#### IMMER AUCH DAS POSITIVE SEHEN

Als Gegenbewegung zum Bodyshaming hat sich mittlerweile der Begriff „Body Positivity“ etabliert. Der Grundgedanke dahinter: „Ich bin schön, so wie ich bin. Ich liebe meine Speckrollen, Falten oder Pickel, zeige das selbstbewusst und lasse mich nicht durch Bewertungen anderer verunsichern.“



Andere finden, dass eine komplette Abkehr von Äußerlichkeiten nötig ist, und treten für „Body Neutrality“ ein. Der Begriff fordert, den Fokus weg vom äußeren Erscheinungsbild zu lenken und sich von dem Druck zu befreien, die eigenen Makel lieben zu müssen.

#### JUGENDLICHE BESONDERS BETROFFEN

Körperunzufriedenheit ist in allen Altersschichten verbreitet. Doch Jugendliche sind dafür besonders empfänglich. Das liegt zum einen daran, dass sie mehr Zeit auf Social-Media-Plattformen wie Instagram oder TikTok verbringen und dort ständig mit unreflektierten Schönheitsidealen beispielsweise durch gesichtsverändernde Filter konfrontiert sind. Zum anderen befinden sie sich „durch den Eintritt in die Pubertät in einer kritischen Phase der Identitätsbildung“, erklärt Prof. Tanja Legenbauer (s. Interview). „Nicht nur dass sich der Körper maßgeb-

Nicht nur Mädchen glauben, bestimmten Schönheitsidealen entsprechen zu müssen. Auch Jungs hadern oft mit ihrem Aussehen. Dabei zählen eigentlich viele andere Werte.

## PERFEKT UNPERFEKT

#### SO VIEL SCHÖNES

Immer das Positive hervorheben, zeigen und sich bewusst machen, was schön an einem ist.

#### AUF SICH SCHAUEN

Sich nicht ständig mit anderen vergleichen.

#### GANZ GENAU HINGUCKEN

Bilder und Berichte im Netz immer kritisch hinterfragen.

#### TOLERANZ GEGENÜBER ANDEREN

Menschen nicht herabsetzen, nur weil sie nicht „perfekt“ aussehen.

#### WENIGER DAUERKONTROLLE

Auf die Ernährung, Bewegung und die Gesundheit achten, aber sich nicht jeden Tag auf die Waage stellen.

#### EHRlich ZU SICH SELBST SEIN

Keine Beauty-Filter bei Fotos verwenden.

Laut einer Studie wiesen 2024 33,6 Prozent der 14- bis 17-jährigen Mädchen Essstörungssymptome auf.



lich verändert, auch auf neurobiologischer Ebene findet ein Umbau statt, weshalb es zu viel stärkeren emotionalen Empfindungen kommen kann.“  
Gleichzeitig sorgen steigende Anforderungen in der Schule für Verunsicherung. Auch der soziale Druck durch Gleichaltrige werde als intensiv empfunden. „Auf einmal gibt es Regeln, um zu einer Gruppe dazugehören, und hier kann das Aussehen eine große Rolle spielen“, so die Expertin. Daher achteten Jugendliche stärker darauf, wie sie von anderen wahrgenommen werden, um sicherzustellen, sozial akzeptiert zu werden. Negative Körpererfahrungen, zum Beispiel kritische Kommentare zu Figur oder Kleidung, seien dann schwerer auszuhalten und könnten das Selbstwertgefühl beschädigen. „Daher kann es zu einer engen Verknüpfung zwischen Selbstwert und Körperzufriedenheit kommen. Je unsicherer ein Jugendlicher ist, desto unzufriedener ist er dann

gegebenenfalls auch mit seinem Körper“, so Legenbauer. Positive Vorbilder und ein liebevolles Umfeld können Heranwachsende jedoch dabei unterstützen, zu einer gesunden und wertschätzenden Körperwahrnehmung zurückzufinden.

**JETZT NACHLESEN!**

**KÖRPERKULT IM NETZ**  
Weiterlesen im Webmagazin: „Schönheitswahn durch Social Media: Tipps für Eltern“ [fitmacher.de/selbstbild-social-media/](https://fitmacher.de/selbstbild-social-media/)



SCAN MICH!

**STRESS MIT DEM ESSEN**  
Weitere Infos und Artikel zu Essstörungen und gesunder Ernährung gibt es auf [fitmacher.de](https://fitmacher.de)



**TANJA LEGENBAUER** ist Universitätsprofessorin an der LWL Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Zudem ist sie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (DGKJP) in Berlin.

**EXPERTENMEINUNG**

*Was tun, wenn Bodyshaming bei Jugendlichen zum Problem wird?*

**Was sind die Gefahren eines dauerhaft gestörten Körpergefühls bei Jugendlichen?**  
*Eine hohe Körperunzufriedenheit kann soziale Ängste, Depressionen oder auch klinisch relevante Essstörungen auslösen.*

**Auf welche Warnsignale sollten Eltern bei ihren Kindern achten?**

*Wenn ein Kind sich oft als hässlich bezeichnet, beginnt, sich häufig zu wiegen, das Essen einzuschränken, und nicht mehr an den Familienmahlzeiten teilnimmt, sollten Eltern hellhörig werden. Auch wenn es anfängt, exzessiv Sport zu treiben oder Apps zum Tracken von Kalorien zu nutzen, sollten Eltern eine fachliche Beratung zum Thema Essstörungen in Anspruch nehmen. Sehr wichtig ist, dass Eltern positive Vorbilder sind, indem sie ein gesundes, realistisches Körperbild vermitteln und idealer-*

*weise eine positive Einstellung zum eigenen Körper haben.*

**Wie kann man jungen Menschen noch ein positives Körpergefühl vermitteln?**

*Mit einem wertschätzenden Familienumfeld, offener Kommunikation und emotionaler Unterstützung. Negative Kommentare zum Aussehen sollten unterbleiben. Jugendliche sollten ermutigt werden, Fähigkeiten und Talente zu entdecken, um das Selbstwertgefühl zu stärken und den Fokus vom Aussehen wegzulenken. Auch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität tragen zu einem positiven Körpergefühl bei. Zuletzt ist da die Vermittlung einer guten Medienkompetenz: Jugendliche sollten früh lernen, Medien kritisch zu betrachten und zu verstehen, dass viele Bilder bearbeitet und unrealistisch sind.*

**Jugendliche suchen oft nach Orientierung und haben noch kein so stabiles Selbstwertgefühl wie viele Erwachsene. Das macht sie sehr empfänglich für den negativen Einfluss von Schönheitsidealen. Eltern sollten deshalb genau hinschauen, hinhören und gegebenenfalls unterstützen.**

# KURZ UND KNAPP: WAS SIE ZUR ePA WISSEN MÖCHTEN

*Der Countdown läuft – ab dem 15. Januar 2025 müssen alle gesetzlichen Krankenkassen ihre Versicherten mit einer elektronischen Patientenakte ausstatten. In unserer letzten Fitmacher-Ausgabe haben wir Sie bereits über die „ePA für alle“ informiert. Dazu haben uns einige Rückfragen erreicht. Die Top 4 beantworten wir hier.*

**1 WAS KANN IN MEINER ePA GESPEICHERT WERDEN?**

Befunde, Diagnosen, Therapiemaßnahmen,... Sie können die ePA nutzen, um sämtliche Informationen und Daten zu sichern, die während Ihrer gesundheitlichen Versorgung erhoben werden. Ebenso können Arztbriefe, Rezepte oder andere Dokumente sicher gespeichert werden. Vielleicht haben Sie auch eigene Unterlagen, wie beispielsweise Schmerztagebücher oder digitalisierte Befunde aus früheren Behandlungen, die Sie ergänzen möchten. **Sie können entscheiden, welche Informationen in Ihrer ePA hinterlegt werden!**

**2 WER MUSS DIE DATEN IN MEINE ePA EINSTELLEN?**

Damit Ihre ePA einen Nutzen für Ihre gesundheitliche Versorgung bringt, ist es sinnvoll, möglichst viele persönliche Gesundheitsdaten darin zu speichern. Neben den Daten, die Sie selbst einstellen, kommt dabei den sogenannten Leistungserbringenden die wichtigste Rolle zu. **Das sind alle an Ihrer Versorgung teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte sowie Zahnärztinnen und Zahnärzte und Krankenhäuser. Diese sind sogar verpflichtet, bestimmte Daten in Ihre ePA einzustellen.** Es sei denn, Sie haben dem widersprochen.

Darüber hinaus können Leistungserbringende z. B. im Heilmittelbereich (Physiotherapie, Ergotherapie, Podologie, Logopädie, Ernährungstherapie) oder in der häuslichen oder stationären Pflege Daten in Ihrer ePA hinterlegen.

Die Krankenkassen stellen zudem automatisch Informationen zu den von Ihnen in Anspruch genommenen Leistungen ein.



**4 BENÖTIGE ICH ZWINGEND DIE ePA-APP?**

**Nein,** Sie können die ePA auch ohne die App nutzen. Es sei denn, Sie möchten eigenständig Ihre Daten einsehen und verwalten. Dafür benötigen Sie die ePA-App. Ärzte und Ärztinnen sowie andere Leistungserbringende können Ihre ePA aber genauso gut für Ihre gesundheitliche Versorgung nutzen, wenn Sie sich die App (erst mal) nicht installieren. Damit technisch alles glattläuft, empfehlen wir generell, die App frühestens ab Frühjahr/Sommer 2025 herunterzuladen.

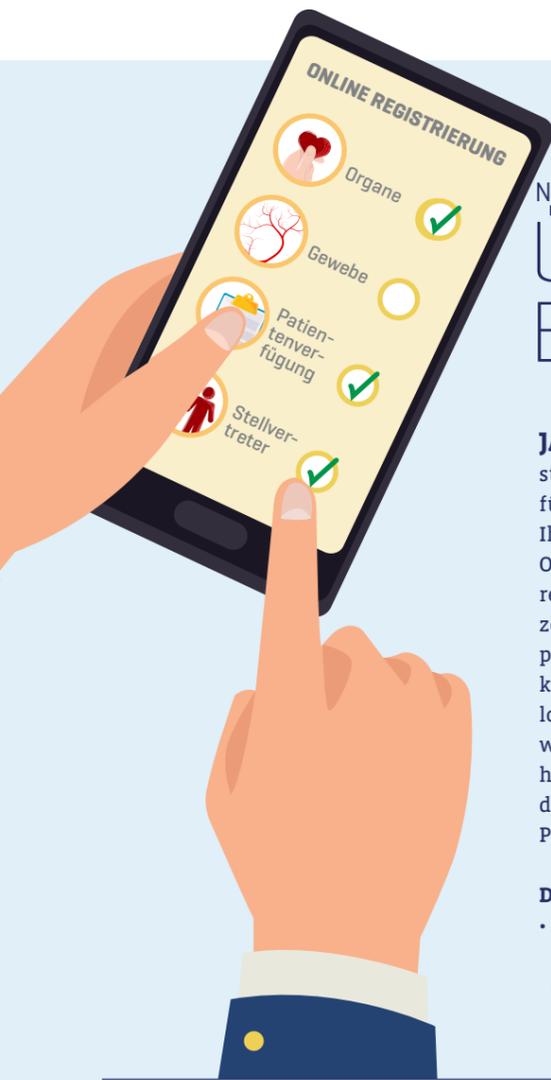
**3 WER HAT ZUGRIFF AUF MEINE ePA?**

Sollten Sie die ePA-App nutzen, können Sie natürlich selbst auf die in der ePA gespeicherten Daten zugreifen. Die Leistungserbringenden (s. vorherige Frage) haben zeitlich begrenzten Zugriff, sofern Sie diesem nicht widersprochen haben.

Sie können den Zugriff auch auf einen bestimmten Personenkreis oder ausgewählte Daten beschränken. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Personen, denen Sie besonders vertrauen, zum ePA-Zugriff zu berechnen. Dies sind Ihre sogenannten Vertreterinnen bzw. Vertreter. **Die Heimat Krankenkasse hat keinerlei Einblick in die hinterlegten Informationen.**



Natürlich gibt es noch viele weitere Fragen und Antworten rund um die ePA. Unter [heimat-krankenkasse.de/epa](https://heimat-krankenkasse.de/epa) stellen wir Ihnen umfangreiche Informationen zur Verfügung, die wir laufend erweitern.



Neues zentrales Online-Register

## ÜBER ORGANSPENDE ENTSCHEIDEN

**JA ODER NEIN** Rund 8.500 Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Haben Sie bereits Ihre Entscheidung getroffen, ob Sie zu einer Organ- und Gewebespende nach dem Tod bereit wären? Seit Mitte März gibt es ein neues zentrales Online-Register, in dem Sie Ihre persönliche Entscheidung dokumentieren können. Ihr Eintrag ist freiwillig und kostenlos. Sie können ihn jederzeit ändern oder widerrufen. Seit dem 1. Juli haben Krankenhäuser Zugriff auf das Register und können die hinterlegten Informationen für eine Patientin oder einen Patienten abrufen.

**Das ist nötig, um die Erklärung abzugeben:**

- Personalausweis mit Online-Ausweisfunktion, elektronischer Aufenthaltstitel oder eine eID-Karte für Bürgerinnen und Bürger der EU und des EWR

- Krankenversicherungsnummer
- E-Mail-Adresse
- Smartphone oder PC mit installierter AusweisApp

Eine Erklärung ist ab dem 16. Lebensjahr möglich. Zukünftig soll es auch die Möglichkeit geben, die Entscheidung über die App der elektronischen Patientenakte (ePA) im Register zu hinterlegen. Natürlich können Sie Ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende auch weiterhin im Organspende-Ausweis oder der Patientenverfügung festhalten. Achten Sie nur darauf, dass sich Ihre Angaben nicht widersprechen. Gültig ist immer Ihre jüngste Erklärung zur Organspende.

**WEITERE INFOS** zum Organspenderegister finden Sie unter [www.organspende-register.de](http://www.organspende-register.de)

Jahresrechnung der Heimat Krankenkasse

## UNSER GESCHÄFTSBERICHT

**HOHE KOSTENSTEIGERUNGEN** Die Heimat Krankenkasse hat ihre Zahlen zum vergangenen Geschäftsjahr veröffentlicht: Unsere Einnahmen in 2023 liegen mit 426,2 Mio. Euro um 5,6 Prozent über denen des Vorjahres. Die Ausgaben sind wiederum um 5,7 Prozent angewachsen und belaufen sich auf 430,9 Mio. Euro. Insgesamt ergibt sich für dieses Jahr ein Ausgabenüberschuss von 4,8 Mio. Euro. Insbesondere in den Bereichen der Krankenhausbehandlung, gefolgt von Arzneimitteln und der ärztlichen Behandlung, beobachten wir hohe Kostensteigerungen. Zugleich sind die Zuweisungen aus dem Gesund-

heitsfonds durch negative Effekte aus dem Vorjahr belastet und konnten unsere Ausgaben nicht decken. Die erneute Vermögensabgabe, die die gesetzlichen Krankenkassen zur Stabilisierung des Gesund-

heitssystems zahlen mussten, haben auch unsere Rücklagen schmelzen lassen. Unser Vermögen beträgt zum Jahresende 5,3 Mio. Euro und liegt damit wie bei den meisten gesetzlichen Krankenkassen deutlich unter dem Wert des Vorjahres. Noch immer ist uns die Politik nachhaltige Lösungen schuldig, um die Kostensteigerungen in der gesetzlichen Krankenversicherung zu dämpfen oder entsprechende Maßnahmen zur Gegenfinanzierung zu entwickeln.

Den Geschäftsbericht 2023 der Heimat Krankenkasse finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2023](http://heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2023)



# NEWS VON UNS FÜR SIE

Brustkrebs-Screening für mehr Frauen

## MAMMOGRAFIE BIS 75 JAHRE

Ein weiterer Schritt in der Bekämpfung von Brustkrebs: Seit Juli dieses Jahres können auch Frauen zwischen 70 und 75 Jahren am Mammografie-Screening teilnehmen. In der Vergangenheit wurde die präventive Untersuchung nur Frauen zwischen 50 und 69 Jahren kostenlos angeboten. Jetzt können rund 2,5 Millionen mehr Frauen vom Screening profitieren. Die Mammografie hilft dabei, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen und somit wirksam behandeln zu können.

**WIE MELDE ICH MICH AN?** Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine persönliche Einladung von der sogenannten Zentralen Stelle. Die zentralen Stellen sind eine gemeinsame Einrichtung der Landesverbände der Krankenkassen und der Kassenärztlichen Vereinigungen. Frauen zwischen 70 und 75 Jahren melden sich dort selbst für eine Untersuchung an. Eine automatisierte Einladung erhalten sie vorerst nicht.

**WO FINDET DER TERMIN STATT?** Es gibt überall wohnortnahe Screening-Einheiten, die eine Mammografie anbieten. Die Kontaktdaten der für Ihre Region zuständigen zentralen Stellen finden Sie auf der Website der Kooperationsgemeinschaft Mammographie-Screening (KoopG): [www.mammo-programm.de/de/termin](http://www.mammo-programm.de/de/termin)

**WAS IST ZU BEACHTEN?** Damit die Untersuchung für Sie kostenfrei ist, kann der Termin frühestens 22 Monate nach Ihrer letzten Früherkennungsmammografie stattfinden. In den vergangenen zwölf Monaten darf auch keine Mammografie aus anderen Gründen erfolgt sein. Die Teilnahme am Screening ist natürlich freiwillig.

**WEITERE INFOS** zum Mammografie-Screening für alle Altersgruppen finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/mammografie](http://heimat-krankenkasse.de/mammografie)

Zuschlag für BestandsrentnerInnen

## NEUES ZUR ERWERBS- MINDERUNGS- RENTE

**GESETZ BRINGT VORTEILE** Sie haben zwischen Januar 2001 und Dezember 2018 eine Erwerbsminderungsrente bezogen? Dann freuen Sie sich seit Juli eventuell über einen monatlichen Zuschlag zu Ihrer Rente. Bis der entsprechende Bescheid von der Deutschen Rentenversicherung über die Höhe des Zuschlags bei Ihnen eintrifft, kann es allerdings noch bis Oktober dauern. Wie kam es dazu? In der Vergangenheit wurden die Berechnungsgrundlagen für Erwerbsminderungsrenten mehrfach angepasst. Diese Verbesserungen kamen jedoch nur Neurentnern zugute. Ein neues Gesetz sollte diese Ungleichheit beseitigen und die Auszahlungen an die Bestandsrentnerinnen und -rentner an das aktuelle Rentenniveau anpassen.

**Bitte beachten Sie:** Der neue Zuschlag hat ggf. Auswirkungen auf Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Wenn Sie Ihre Beiträge an die Heimat Krankenkasse selbst zahlen, reichen Sie bitte den Bescheid der Deutschen Rentenversicherung bei uns ein. So können wir Ihre Beiträge schnell neu berechnen und vermeiden Nachzahlungen. Sie sind familienversichert oder haben eine Zuzahlungsbefreiung beantragt? Dann bitten wir Sie ebenfalls, uns Ihren Bescheid zu schicken. Bei Rückfragen melden Sie sich gerne bei uns.



**WEITERE INFOS:** Noch mehr zum neuen Gesetz und wie sich dieses auf Ihre Krankenversicherung auswirkt, finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/erwerbsminderungsrente](http://heimat-krankenkasse.de/erwerbsminderungsrente)



# VORBELASTET?

Tritt Brust- oder Eierstockkrebs in einer Familie gehäuft auf, kann dies ein Hinweis auf ein erblich bedingtes Risiko sein. Gendiagnostik soll dabei helfen, die persönliche Gefährdung besser einzuschätzen und gezielte Maßnahmen zur Prävention zu ergreifen. Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei!

**B**rust- und Eierstockkrebs sind zwei der häufigsten Krebsarten, die uns Frauen treffen können. Eine Diagnose, die für die Betroffenen nicht nur physisch, sondern auch emotional höchst belastend ist. In den vergangenen Jahren hat die Gendiagnostik neue Möglichkeiten eröffnet, das Risiko für diese Krebsarten zu bestimmen. Die Heimat Krankenkasse unterstützt diese moderne Form der Diagnostik, um den betreffenden Frauen gezielte Maßnahmen zur Prävention und Früherkennung anbieten zu können.

## WAS KANN GENDIAGNOSTIK?

Gendiagnostik zielt darauf ab, genetische Variationen oder Mutationen zu identifizieren, die mit bestimmten Krankhei-

ten in Verbindung stehen. Im Falle von Brust- und Eierstockkrebs konzentrieren sich diese Tests meist auf die BRCA1- und BRCA2-Gene, die eine Rolle bei der Reparatur von DNA-Schäden spielen. Mutationen in diesen Genen können das Risiko für die Entwicklung von Brust- und Eierstockkrebs erheblich erhöhen. Laut des Krebsinformationsdienstes und des deutschen Krebsforschungszentrums erkranken etwa 70 von 100 Frauen mit einer BRCA1- oder BRCA2-Genveränderung bis zu ihrem 80. Lebensjahr an Brustkrebs. Bei Eierstockkrebs sind es etwa 45 Prozent der Frauen mit BRCA1- und 20 Prozent der Frauen mit BRCA2-Genveränderung.

Wird eine solche Genveränderung festgestellt, erhalten die Frauen daher umfangreiche Maßnahmen zur Früherkennung, die weit über das reguläre Brustkrebs-

Screening hinausgehen. Ziel ist, dass Krebserkrankungen in einem frühen Stadium erkannt werden, wenn sie am besten behandelbar sind. Auch eine vorsorgliche Mastektomie (ein- oder beidseitige Entfernung der Brustdrüse) oder Eierstockentfernung kann zur Diskussion stehen. Das Risiko, an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken, wird durch eine solche Maßnahme signifikant um jeweils mehr als 95 Prozent reduziert. Dieser Entscheidung geht aber immer eine umfangreiche Risikokalkulation voraus. Medizinische Experten helfen den Betroffenen, die Ergebnisse zu verstehen und die verschiedenen Optionen abzuwägen.

## EINE PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNG

Große Aufmerksamkeit hat das Thema Gendiagnostik im Jahr 2013 durch den prominenten Fall von Angelina Jolie auf sich gezogen. Die Schauspielerin entschied sich zu einer präventiven doppelseitigen Mastektomie, nachdem sie erfahren hatte,

dass sie Trägerin einer BRCA1-Mutation ist. Dieser Schritt wurde von vielen Menschen auf der ganzen Welt sowohl bewundert als auch kritisch diskutiert. Jolie erklärte öffentlich, dass sie diese Entscheidung getroffen habe, um ihr Risiko für Brustkrebs signifikant zu reduzieren, nachdem sie ihre Mutter an den Krebs verloren hatte. Die breite Berichterstattung in den Medien hat dazu beigetragen, dass sich viele Menschen erstmals intensiv mit dem Thema Gendiagnostik auseinandergesetzt haben.

Zum Glück sind BRCA1- und BRCA2-Mutationen sehr selten und betreffen weniger als ein Prozent der Bevölkerung. Sind Krebserkrankungen in der Familie bereits ein großes Thema, kann Gendiagnostik möglicherweise zu mehr Gewissheit führen. Sie ist also nur dann sinnvoll, wenn bestimmte Familienkonstellationen vorliegen, zum Beispiel mindestens drei an Brustkrebs erkrankte Frauen oder zwei an Eierstockkrebs erkrankte Frauen aus der gleichen Linie einer Familie. Spezialisierte

Zentren beraten die betroffenen Frauen ausführlich und individuell zu einer möglichen genetischen Testung. Gendiagnostik kann Krebserkrankungen nicht unbedingt verhindern, aber dabei helfen, sie schneller erkennen und behandeln zu können.



**(K)EIN THEMA FÜR MICH?**  
Könnte Gendiagnostik in meiner Familie sinnvoll sein? Weitere Infos und Hinweise finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/gendiagnostik](http://heimat-krankenkasse.de/gendiagnostik)

## DER WEG ZUR GENDIAGNOSTIK

*Für sehr viele Frauen ist Gendiagnostik glücklicherweise kein Thema. In manchen Fällen aber kann sie eine wertvolle Unterstützung in der Prävention und Früherkennung sein.*

### 1 RISIKOFESTSTELLUNG

Gibt es eine Häufung oder bestimmte Muster von Brust- und/oder Eierstockkrebs-Erkrankungen in der Familie, empfehlen Experten eine ausführliche Beratung und genetische Testung in spezialisierten Zentren. Welche Konstellationen vorliegen müssen und wo Sie ein teilnehmendes Zentrum finden, lesen Sie im Detail auf [heimat-krankenkasse.de/gendiagnostik](http://heimat-krankenkasse.de/gendiagnostik).

### 2 GENDIAGNOSTIK

Kommt ein genetischer Test infrage, wird etwas Blut entnommen und dieses auf die bekannten Genveränderungen untersucht. Ein positives Testergebnis sagt jedoch weder aus, ob Brustkrebs sicher auftreten wird, noch wie der Erkrankungsverlauf sein wird. Es besagt nur, dass ein deutlich erhöhtes Risiko vorliegt, an Brust- und/oder Eierstockkrebs zu erkranken.

### 3 INTENSIVIERTER FRÜHERKENNUNG

Da Frauen an erblich bedingtem Brustkrebs oft schon in einem deutlich jüngeren Alter erkranken, beginnen die Maßnahmen zur Früherkennung schon sehr viel früher als in der Allgemeinbevölkerung. Ziel ist, eine mögliche Erkrankung schon im frühen Stadium behandeln zu können. Dabei werden Untersuchungsmethoden wie Ultraschall oder Mammografie, ggf. auch medikamentöse Behandlungen genutzt.

### 4 PROPHYLAKTISCHE MASSNAHMEN

Ob eine vorsorgliche Abnahme der Brüste oder Entfernung der Eierstöcke sinnvoll sein könnte, besprechen die medizinischen Experten individuell in enger Abstimmung mit der Patientin. Gesundheitliche Risiken werden dabei sorgfältig abgewogen und die Frauen bei Bedarf psychologisch begleitet.





# FRISCH LUFTZEIT

## Die Natur als Gesundheitscoach

**Abschalten, die Ruhe genießen und saubere Luft atmen: Das geht am besten in der Natur. Auch wenn es Wald- und Wiesenwellness nicht auf Rezept gibt, haben Auszeiten im Grünen viele positive Effekte auf unsere Gesundheit.**

**W**enn das erste Herbstlaub unter den Füßen raschelt, die Sonne durch die Baumkronen schimmert und die einzigen Begleiter Ameise, Eichhörnchen und Co. heißen, dann ist das pure Entspannung für Körper und Seele. „Der Aufenthalt im Wald senkt nachweislich die Stresshormone Cortisol und Adrenalin“, erklärt Helen Mau, Achtsamkeitstrainerin, systemischer Coach sowie Expertin für Stressregulation und mentale Gesundheit. „Der Kontakt mit der Natur kann die Produktion von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, erhöhen.“ Außerdem produziert der Wald Sauerstoff, filtert Ruß und Staub, nimmt schädliches CO<sub>2</sub> auf und gibt Terpene und ätherische Öle ab. Das alles ist gut für Bronchien und Atemwege, die gerade von der Stadtluft stark belastet

werden. Dank höherer Luftfeuchtigkeit ist es angenehm kühl, das Licht ist gedämpft und vor allem die Ruhe trägt zur Erholung bei und kann so die Konzentrationsfähigkeit sowie die Kreativität steigern.

### MEHR ALS BÄUME UMARMEN

Eine Möglichkeit, intensiv in der Natur zu entspannen, ist das sogenannte Waldbaden. Die wissenschaftlich fundierte Praxis ist auch als „Shinrin Yoku“ bekannt und stammt aus Japan. „Es bedeutet wörtlich ‚ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen‘“, erklärt Mau. Beim Eintauchen in die Waldumgebung mit allen Sinnen sollen die beruhigenden und heilenden Kräfte der Natur aufgenommen werden. „Waldbaden eignet sich besonders für stressgeplagte Menschen, Menschen mit Schlafstörungen, Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Menschen mit chronischen Schmerzen“, so Mau. Demnach können Berufstätige mit hohem Stressniveau durch das Waldbaden ihre Stresshormone senken und mentale Klarheit gewinnen. Die beruhigende Wirkung der Natur kann auch Ängste, Schmerzen und Depression lindern und zu einem besseren Schlaf beitragen. Und wer weniger gestresst ist, kann seinen Blutdruck senken und somit die Herzgesundheit fördern.

### GRÜN GESÜNDER ALS GRAU

Die Farbe Grün steht für Gesundheit. Und das aus gutem Grund. Schon in den Achtzigerjahren fanden Wissenschaftler heraus, dass der Fensterblick ins Grüne Patienten nach einer Operation helfen kann, schneller gesund

zu werden, und die Menge an Schmerzmitteln reduziert. In einer weiteren Studie der Lise-Meitner-Gruppe Umweltneurowissenschaften am Max-Planck-Institut aus dem Jahr 2022 fand man heraus, dass nach einem 60-minütigen Spaziergang in der Natur die Aktivität in Gehirnregionen abnimmt, die an der Stressverarbeitung beteiligt sind. Die sogenannte Amygdala, die an der Stressverarbeitung beteiligt ist, wird laut Studie bei Menschen, die in ländlichen Gebieten leben, nachweislich weniger aktiviert als bei Stadtbewohnern. Eine grüne Umgebung wirkt sich also positiver auf das Gehirn aus als der Blick auf graue Häuser und Straßen.

### GLÜCKLICH UNTER FREIEM HIMMEL

„Friluftsliv“ ist ein 165 Jahre alter Begriff aus Skandinavien, der als „Leben unter freiem Himmel“ übersetzt werden kann und eine zentrale Rolle im Leben der Skandinavier spielt. Denn obwohl es in den nordischen Ländern nur kurze Sommer und oft schlechtes Wetter gibt, verbringen die Menschen viel Zeit in der Natur und identifizieren sich mit ihr. Vor allem Kinder dürfen bei Wind und Wetter toben und entdecken und widmen sich Tieren, Pflanzen und dem freien Spiel. Vielleicht ist ja etwas dran an dieser Lebensweise. Denn wenn es um die glücklichsten Menschen geht, stehen die skandinavischen Länder regelmäßig an der Spitze: Beim World Happiness Report ist Finnland 2024 zum siebten Mal in Folge auf Platz eins gelandet, erneut gefolgt von Dänemark und Island. Schweden liegt auf Platz vier und Norwegen immerhin auf Platz sieben.



„Waldbaden ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist zu entspannen und die Gesundheit zu fördern. Eine willkommene Flucht aus dem hektischen Alltag, um wieder eine tiefere Verbindung zur Natur zu spüren.“ *Helen Mau, Achtsamkeitscoach, Köln*



Ob als regelmäßige Praxis oder gelegentliche Auszeit: In unserer hektischen Welt suchen immer mehr nach Auszeiten in der Natur.

SCAN  
MICH!



**RAUS JETZT!**  
Lust auf ein paar Tage im Grünen bekommen? Unsere Aktivwoche findet in ausgewählten Kurorten in ganz Deutschland statt. Erholung in der Natur pur. [heimat-krankenkasse.de/aktivwoche](https://www.heimat-krankenkasse.de/aktivwoche)

# EINE PRISE WENIGER

**Kaum eine Zutat kommt öfter zum Einsatz: Salz verleiht Gerichten erst die richtige Würze. Doch es ist mit Vorsicht zu genießen, da übermäßiger Konsum der Gesundheit schadet. Wir verraten, wie Sie beim Salzen die Balance halten, ohne auf Geschmack verzichten zu müssen.**

## WAS IST SALZ UND WOFÜR BRAUCHEN WIR ES?

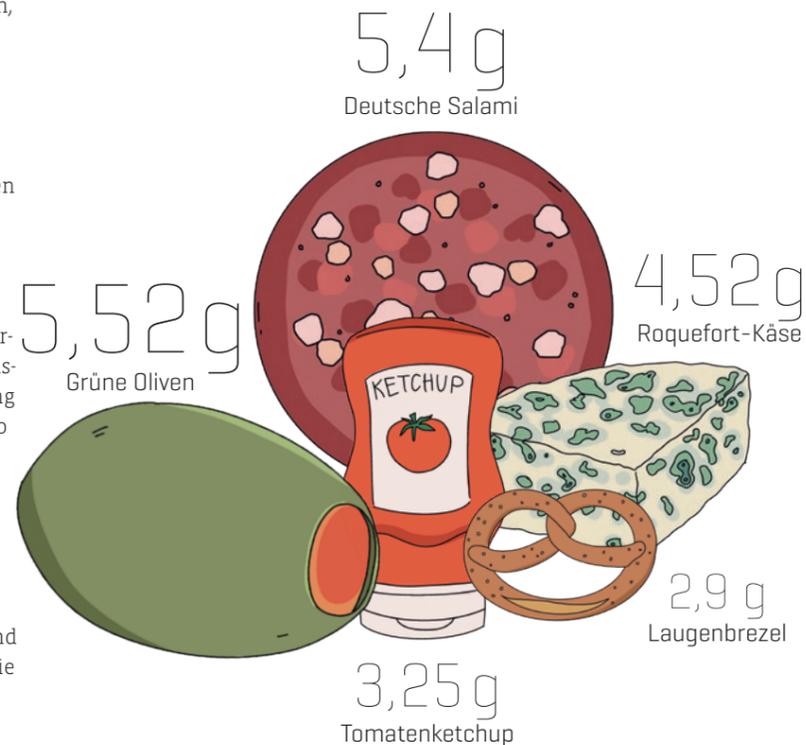
Salz ist immer Meersalz. Auch Steinsalz stammt vom Urmeer, das vor Millionen von Jahren verdunstete und Salzsichten hinterließ. Salz liefert Mineralstoffe (Natriumchlorid, Calcium, Magnesium, Kalium), die unverzichtbar für viele Stoffwechselprozesse sind: So ist es für die Reizübertragung von Nerven- und Muskelzellen verantwortlich, regelt den Wasserhaushalt und ist an der Verdauung und am Knochenaufbau beteiligt. Zudem wird Salz oft mit Jod, Folsäure und Fluorid angereichert, um eine ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit diesen Mineralstoffen zu garantieren. Ohne Salz würde der Wasserhaushalt in und um die Zellen zusammenbrechen. Zum Überleben brauchen wir täglich nur 500 Milligramm Natrium, das entspricht gerade mal einem halben Teelöffel (3 Gramm) Salz.

## WARUM IST ZU VIEL SALZ SCHÄDLICH?

Salz konserviert und ist ein natürlicher Geschmacksverstärker. Darum enthalten gerade industriell hergestellte Lebensmittel oft viel Salz. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt jedoch, täglich maximal 6 Gramm Salz, also etwa einen Teelöffel, zu sich zu nehmen. Dieser Wert wird beim Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel wie Tütensuppen schnell überschritten. Wer dauerhaft zu viel Salz konsumiert, riskiert gesundheitliche Probleme. So kann übermäßiger Salzverzehr die Zusammensetzung der Darmbakterien negativ beeinflussen, Bluthochdruck und die Entstehung von Magenkrebs begünstigen, Herz und Nieren belasten, das Risiko für Schlaganfälle erhöhen sowie zu Wassereinlagerungen oder Adipositas führen.

## ACHTUNG VERSTECKTE SALZBOMBEN!

*Zu den größten Salzsündern zählen neben Eingelegtem, Käse, Wurst und Knabbereien wie Chips auch Brot, Fast Food, fertige Soßen und Dips.*  
So viel Salz steckt pro 100 Gramm in folgenden Lebensmitteln:



# KERNIGE KRINGEL

Unser Vorschlag für leckere salzreduzierte Vollkorn-Bagels:  
Zubereitungszeit 20 Min. | Gehzeit 1½ Std. | Backzeit 20–25 Min.

## ZUTATEN FÜR 6 VOLLKORNBAGELS:

- 320 g Vollkornmehl [Weizen oder Roggen]
- 2–3 Prisen Salz
- 20 g frische Hefe
- 2 TL Honig
- 200 ml lauwarme Milch
- 1 Eiweiß [Gr. M]
- 100 g Saaten zum Bestreuen [z. B. Sesam, Mohn, Leinsamen]

**1** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und Hefe hineinbröckeln. Honig und 100 ml Milch zugeben, alles verrühren und ca. 15 Min. gehen lassen. Übrige Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers ca. 15 Min. lang zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**2** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kräftig durchkneten. In 6 Stücke teilen und jeweils zu einer Kugel formen. In die Mitte der Kugeln mit den Fingern ein Loch drücken. Zugedeckt auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 15 Min. gehen lassen.

**3** Wasser in einem Topf aufkochen. Teiglinge darin unter einmaligem Wenden 2 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf das Blech setzen. Eiweiß verquirlen, Bagels damit bestreichen. Mit Saaten bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200 Grad Ober-/Unterhitze) 20–25 Min. auf mittlerer Schiene backen.

### \* TIPP:

*Diese Helfer sorgen für mehr Würze – ganz ohne Salz!*

Knoblauch & Zwiebeln · aromatische Öle & Essige · Gewürze · frische, getrocknete oder pulverisierte Pilze · frische & getrocknete Kräuter · Zitronensaft & -schale · Tomatenmark · Ingwer · Hefeflocken · Nussmus



SCAN MICH!

### BEWUSST GENIESSEN

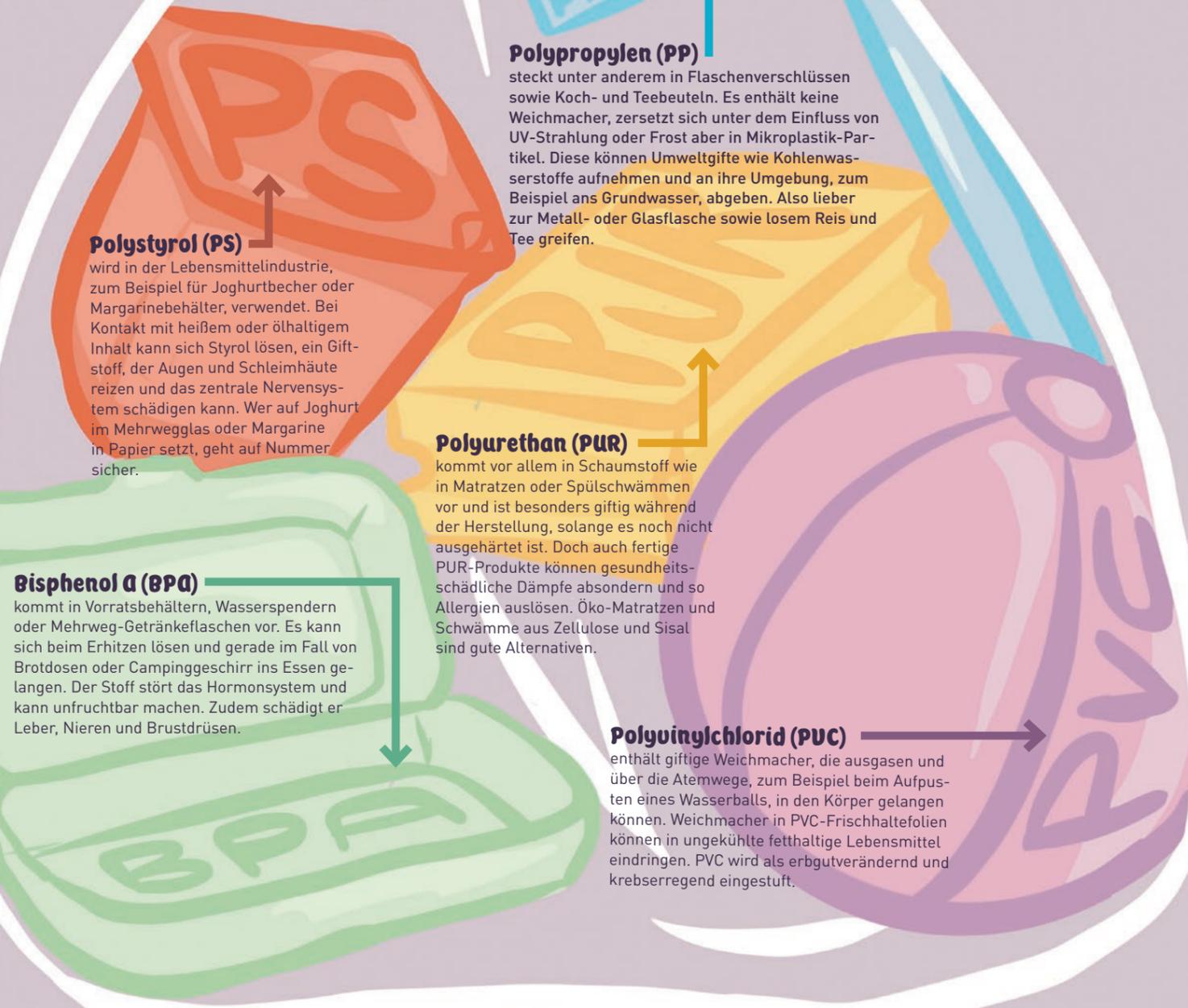
Du bist, was du isst. Noch mehr Tipps liefert unser Online-Artikel „Gesunde Ernährung – diese Lebensmittel sind nährstoffreich“. [heimat-krankenkasse.de/praevention/gesunde-ernaehrung](https://heimat-krankenkasse.de/praevention/gesunde-ernaehrung)

# ÜBERALL PLASTIK

Täglich gelangen Kunststoffe in unseren Körper.  
Doch wie schädlich sind sie eigentlich?

## 5g

Plastik nehmen wir pro Woche in Form von Mikroplastik-Partikeln zu uns. Das entspricht etwa der Menge einer Kreditkarte.



PE

### Polyethylen (PE)

ist frei von Weichmachern, gilt als gesundheitlich unbedenklich und wird neben Plastiktüten viel für Lebensmittelverpackungen genutzt. Genau wie PP zersetzt Sonne PE jedoch in Mikropartikel, die bereits in Salz und Trinkwasser nachgewiesen wurden.

### Polypropylen (PP)

steckt unter anderem in Flaschenverschlüssen sowie Koch- und Teebeuteln. Es enthält keine Weichmacher, zersetzt sich unter dem Einfluss von UV-Strahlung oder Frost aber in Mikroplastik-Partikel. Diese können Umweltgifte wie Kohlenwasserstoffe aufnehmen und an ihre Umgebung, zum Beispiel ans Grundwasser, abgeben. Also lieber zur Metall- oder Glasflasche sowie losem Reis und Tee greifen.

### Polystyrol (PS)

wird in der Lebensmittelindustrie, zum Beispiel für Joghurtbecher oder Margarinebehälter, verwendet. Bei Kontakt mit heißem oder ölhaltigem Inhalt kann sich Styrol lösen, ein Giftstoff, der Augen und Schleimhäute reizen und das zentrale Nervensystem schädigen kann. Wer auf Joghurt im Mehrwegglas oder Margarine in Papier setzt, geht auf Nummer sicher.

### Polyurethan (PUR)

kommt vor allem in Schaumstoff wie in Matratzen oder Spülschwämmen vor und ist besonders giftig während der Herstellung, solange es noch nicht ausgehärtet ist. Doch auch fertige PUR-Produkte können gesundheitsschädliche Dämpfe absondern und so Allergien auslösen. Öko-Matratzen und Schwämme aus Zellulose und Sisal sind gute Alternativen.

### Bisphenol A (BPA)

kommt in Vorratsbehältern, Wasserspendern oder Mehrweg-Getränkflaschen vor. Es kann sich beim Erhitzen lösen und gerade im Fall von Brotdosen oder Campinggeschirr ins Essen gelangen. Der Stoff stört das Hormonsystem und kann unfruchtbar machen. Zudem schädigt er Leber, Nieren und Brustdrüsen.

### Polyvinylchlorid (PVC)

enthält giftige Weichmacher, die ausgasen und über die Atemwege, zum Beispiel beim Aufpusten eines Wasserballs, in den Körper gelangen können. Weichmacher in PVC-Frischhaltefolien können in ungekühlte fetthaltige Lebensmittel eindringen. PVC wird als erbgutverändernd und krebserregend eingestuft.

# 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

## Power durch Pilates

Die Muskulatur stärken und die Flexibilität verbessern: Was sich hinter Pilates genau verbirgt und wo die Unterschiede zum Yoga liegen, erklärt Physiotherapeutin Nina Witt in unserem Video. Außerdem gibt es eine Auswahl an Pilates-Übungen, die auch Einsteiger direkt mitmachen können.



SCAN MICH!



### Podcast

## Die Haut im Blick

Sonniges Wetter, gute Laune und viel Zeit im Freien! Da wird der Gedanke an das Hautkrebs-Risiko gerne zur Seite geschoben. Wie Sie Ihre Haut einfach und wirkungsvoll vor Hautkrebs schützen können, besprechen wir mit dem Dermatologen Dr. Uwe Schwichtenberg in unserem Podcast.



SCAN MICH!



### Podcast

## Gefühle im Umbruch

Die Wechseljahre sind nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele eine herausfordernde Zeit. Der veränderte Hormonhaushalt kann sogar zu depressiven Verstimmungen führen. Woran das liegt und wie Frauen Hilfe finden, erklärt Dr. Susanne Worms in unserem Podcast.



SCAN MICH!



**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: GettyImages (Titel, S. 1,3,4-5,6-19,21,23-24), Heimat-Krankenkasse (S. 2), Illustrationen: TERRITORY/Emma Liedke (S. 20, 22), Harald Seitz (S. 5), Kirsten Mainzer (S.9), Tanja Legenbauer (S. 12), Helen Mau (S. 19)  
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

# Saubere SACHE!

**80 EURO  
ZUSCHUSS  
SICHERN!**

**PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG** Bei uns gibt es reichlich Gründe zum Lächeln. Zum Beispiel unseren Zuschuss von 80 Euro pro Kalenderjahr für die professionelle Zahnreinigung. Nutzen Sie diesen Vorteil! Denn gesunde gepflegte Zähne und ein strahlendes Lächeln tragen zum Wohlbefinden bei.

**NOCH MEHR INFOS** zur professionellen Zahnreinigung und den Vorteilen für Sie unter [heimat-krankenkasse.de/pzr](https://heimat-krankenkasse.de/pzr)

