

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

Fitmacher

DURCHATMEN

Den Sommer genießen –
trotz Heuschnupfen

REIZFREI

Digitaler Entzug für
mehr Lebensfreude

KOPF FREI

Wie Wandern Körper
und Seele entspannt

ANGSTFREI

Wirksame Therapien
bei Inkontinenz

UNTER UNS



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da – und mit ihm die Zeit für mehr Aktivitäten an der frischen Luft und Ausflüge ins Grüne. Doch nicht alle können diese Jahreszeit unbeschwert genießen. Wer unter Allergien leidet, bekommt den Heuschnupfen jetzt oft besonders stark zu spüren. Ab Seite 6 zeigen wir, wie sich der Alltag auch mit Pollenallergie angenehmer gestalten lässt.

Was unseren Alltag ursprünglich ebenfalls erleichtern sollte, sind die Smartphones. Tatsächlich können Dauererreichbarkeit, ständige Benachrichtigungen und endloses Scrollen aber auch schnell zur Belastung werden. Was macht diese dauernde Ablenkung mit uns und unserem Körper? Ab wann wird die Nutzung problematisch? Und wie finde ich zu einem gesunden Umgang mit den digitalen Medien? Ab Seite 12 erfahren Sie mehr!

Vielleicht richten wir unseren Blick auch bewusst mal wieder auf Wald, Wiese oder Berge, statt auf den Bildschirm. Beim Wandern können wir wunderbar abschalten, Stress abbauen und neue Energie tanken. Ab Seite 18 finden Sie Tipps, wie Sie direkt loslegen können – ganz ohne große Vorbereitung. Falls Sie lieber in der Gruppe unterwegs sind, unterstützt Sie unser Präventionsprogramm „Aktivwoche“. Vielleicht auch eine Inspiration für Ihre Sommerpläne?

Ihr

Klemens Kläsener
Klemens Kläsener
Vorstand

DIESMAL

- 04 **GESUNDHEITS-NEWS**
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden
- 06 **POLLENPAUSE**
Dauerbelastung Heuschnupfen – welche Therapien Allergikern jetzt helfen
- 10 **KEIN HALTEN MEHR**
Inkontinenz: Wie sie entsteht und wie man ihr begegnen kann
- 12 **DIGITAL GEFANGEN**
Immer am Handy – Wege aus der Smartphone-Sucht
- 15 **NEWS – VON UNS FÜR SIE**
Neues aus der Heimat Krankenkasse
- 16 **IM INTERVIEW**
Unser Vorstand Klemens Kläsener zur aktuellen Gesundheitspolitik
- 18 **WANDERN WIRKT**
Warum Gehen in der Natur Balsam für Körper und Seele ist
- 20 **KÄFFCHEN GEFÄLLIG?**
Kaffee und andere koffeinhaltige Wachmacher im Vergleich
- 22 **DRUCKAUSGLEICH**
Stresshormon Cortisol – seine Rolle und sein Einfluss auf unseren Körper

Gärtnern tut gut. Denn wer sich im Grünen betätigt, tankt nicht nur Vitamin D, sondern bringt auch Körper und Geist in Einklang und beugt so Depressionen vor, wie Studien belegen. Ein ähnlicher Effekt stellt sich beim Wandern ein: Die Bewegung in der Natur reduziert Stress, hebt die Stimmung und kann das Risiko für Krankheiten senken. Also nichts wie raus an die frische Luft!

Doch nicht alle blühen im Freien auf. Für Allergiker wird der Sommer zur Belastungsprobe. MEHR AUF SEITE 6.



NEWS

INTERVIEW ZUM THEMA GLUTAMAT
mit Diplom-Oecotrophologin Eva-Maria vom Bruch

GEFAHR DURCH GLUTAMAT?



Was ist Glutamat? Wie unterscheidet es sich vom natürlich vorkommenden Glutamat in Lebensmitteln?

Eva-Maria vom Bruch: Glutamat ist eine Aminosäure, die von Natur aus in vielen Lebensmitteln wie Tomaten, Käse oder Fleisch vorkommt. In der Lebensmittelindustrie wird es als Geschmacksverstärker eingesetzt. Doch der Körper unterscheidet nicht zwischen natürlichem und zugesetztem Glutamat und verarbeitet beides auf die gleiche Weise.

Lange Zeit hieß es, Glutamat sei gesundheitsschädlich. Dann kam die Kehrtwende: Die DGE sagt nun, bei gesunden Menschen seien keine negativen Folgen durch Glutamatverzehr zu erwarten. Stimmt das?

Eva-Maria vom Bruch: Glutamat wurde lange kritisch gesehen, doch aktuelle Bewertungen zeigen: In üblichen Mengen ist es für gesunde Menschen unbedenklich. Das bestätigen neben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sowie internationale Expertengremien. Wie so oft in der Ernährung gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift.

Gibt es bestimmte Personengruppen, die besonders empfindlich auf Glutamat reagieren?
Eva-Maria vom Bruch: Ein kleiner Teil der Bevölkerung kann auf hohe Mengen Glutamat empfindlich reagieren, etwa mit Kopfschmerzen oder Hitzegefühlen – meist nur bei extremen Dosierungen auf nüchternen Magen. Menschen mit schwerem Asthma können ebenfalls besonders sensibel sein. Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist für alle Altersgruppen die beste Wahl – ganz unabhängig vom Glutamat.



Ohne Impfung keine Kita

Masern-Comeback

SIE SIND WIEDER DA Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt Alarm. Denn die Zahl der in Europa und Zentralasien gemeldeten Maserninfektionen war 2024 mit gut 127.000 Fällen so hoch wie zuletzt vor 27 Jahren. „Die Masern sind zurück, und das ist ein Weckruf“, sagt Hans Kluge, WHO-Regionaldirektor für Europa. Obwohl in Deutschland seit März 2020 eine Masernimpfpflicht gilt, ist die Impfquote zu niedrig, weshalb es immer wieder zu Ausbrüchen kommt. Laut Masernschutzgesetz müssen Kinder, die mindestens ein Jahr alt sind, beim Eintritt in die Kita oder Schule deshalb entweder zwei Masernimpfungen oder eine überstandene Maserninfektion mit ärztlichem Attest belegen.

Wer hätte das gedacht?

FRAUEN SCHMECKEN MEHR



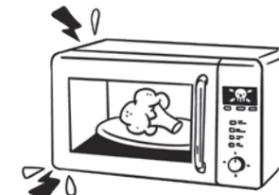
Da sie fast doppelt so viele Nervenzellen in der Nase haben, schmecken und riechen Frauen mehr als Männer. Auch Hormone wie Östrogen verstärken den weiblichen Geschmacks- und Geruchssinn.



Hier gibt's noch mehr!

Auf [HEIMAT-KRANKENKASSE.DE/RATGEBER](https://www.heimat-krankenkasse.de/ratgeber) erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr!

Stimmt das? DIE MIKROWELLE KILLT NÄHRSTOFFE



Nein. Dank kurzer Garzeit und geringer Wassertemperatur bleiben sogar mehr hitze- und wasserlösliche Vitamine erhalten als bei anderen Garmethoden.

Slushys enthalten oft große Mengen Glycerin

Bunt und ungesund



UNCOOL Bunte Crushed-Eis-Getränke, Slushys genannt, sind bei Kindern beliebt. Doch schon kleine Portionen können Übelkeit, Durchfall, Krämpfe oder Bewusstlosigkeit auslösen. Ursache ist Glycerin, das zuckerfreien Slush-Varianten als Süßstoff und Frostschutz beigelegt wird. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist Glycerin bedenklich, wenn mehr als 250 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht konsumiert werden. Eine BfR-Analyse von 62 Slush-Eis-Proben zeigt: Bereits 35 Milliliter eines Slushys reichen aus, damit ein fünfjähriges Kind die Marke überschreitet.

DAS GROSSE KRABBELN



Experten erwarten auch für 2025 ein zeckenreiches Jahr. Schon 2024 erreichten die Meldedaten der durch Zeckenstiche übertragenen Viruserkrankung Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) in Deutschland den zweithöchsten Stand ihrer Geschichte. Ursache sind vor allem milde Winter, wodurch Zecken die kalte Jahreszeit überleben und als Folge ganzjährig aktiv sind. So traten erste FSME-Fälle bereits im Januar 2025 auf. Die Krankheit kann Entzündungen der Hirnhäute, des Gehirns und Rückenmarks auslösen. „Es gibt keine Region in Deutschland, die FSME-frei ist“, warnt Gerhard Dobler, Leiter des Nationalen Konsiliarlabors FSME am Institut für Mikrobiologie der Bundeswehr in München. Denn die Risikokarte des Robert Koch-Instituts (RKI) weist lediglich Gebiete mit erhöhter Inzidenz aus. Dobler wies daher auf die Wichtigkeit der zu 97 Prozent wirksamen FSME-Impfung hin, die durch das Impfbudget der Heimat Krankenkasse – in Höhe von bis zu 300 Euro pro Kalenderjahr – abgedeckt ist. Bundesweit ist die Impfquote weiter niedrig und lag zuletzt bei knapp 20 Prozent. Gerade Personen über 60 Jahre haben ein erhöhtes Risiko für schwere FSME-Verläufe.



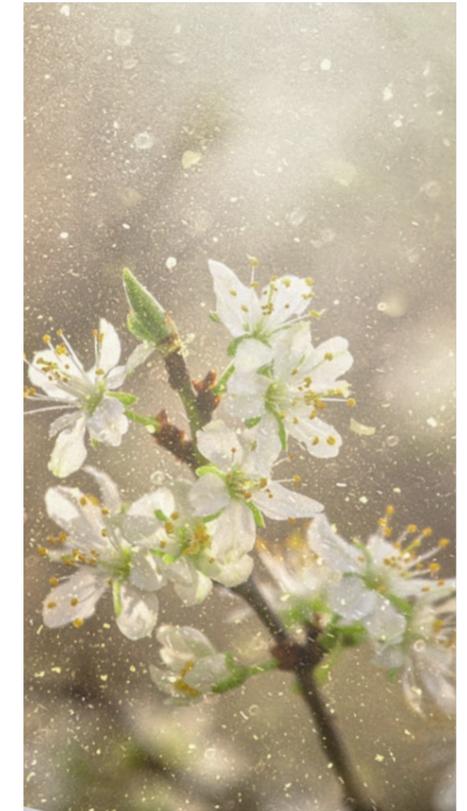
POLLENPAUSE

Tief durchatmen – trotz Heuschnupfen

Von Frühblühern bis Herbstpollen: Heuschnupfen kennt mittlerweile keine Saison mehr, weshalb viele Betroffene fast ganzjährig unter Beschwerden leiden. Doch was sind die Gründe für den permanenten Pollenflug? Und welche Auswege gibt es aus dem Allergie-Marathon?

Es ist Sommer! Für viele bedeutet das endlich wieder Grillen im Garten, Radtouren durch die Natur und Ausflüge ins Freibad oder an den Badensee. Für Heuschnupfengeplagte ist es jedoch die Zeit, in der Allergiebeschwerden zum ständigen Begleiter werden – und schlimmstenfalls nicht vor dem ersten Frost wieder verschwinden. Denn was sich früher auf einige Wochen mit tränenden Augen und Triefnase beschränkte, ist für etliche inzwischen zu einem monatelangen Kampf gegen fliegende Allergene geworden. Verantwortlich für die längere Pollensaison sind neben dem Klimawandel die zunehmende Luftverschmutzung und eingeschleppte Pflanzenarten wie die aus Nordamerika stammende Ambrosia, die mittlerweile in Deutschland heimisch sind. Die Folge: Der Pollenflug startet früher, dauert länger und ist heftiger.

KLIMAWANDEL PUSHT POLLENFLUG Dass Hasel und Erle heutzutage schon im Januar blühen, war vor wenigen Jahrzehnten noch undenkbar. Doch steigende Durchschnittstemperaturen sorgen für verfrühte Vegetationszyklen, verlängerte Blütezeiten und häufigere „Mastjahre“, also Jahre mit



besonders hoher Pollenproduktion. Auch Dürre- und Hitzeperioden oder Starkregen führen dazu, dass Pflanzen ihre Immunabwehr hochfahren und vermehrt bestimmte Pollenproteine produzieren. Zusätzlich wirken Feinstaub und Ozon wie Verstärker für die Allergenität der Pollen: Denn sie verändern die Oberfläche der Pollenkörner und machen sie so aggressiver für das menschliche Immunsystem.

IMMER MEHR MENSCHEN BETROFFEN Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts leidet bereits etwa jeder sechste Deutsche an Heuschnupfen. Die WHO geht sogar davon aus, dass bis 2050 jeder zweite EU-

Auf dem Vormarsch:

ALLERGIEN NEHMEN ZU

15 %

DER DEUTSCHEN BEVÖLKERUNG LEIDEN INZWISCHEN AN HEUSCHNUPFEN, WAS ETWA 12,3 MILLIONEN MENSCHEN ENTSpricht. DAMIT IST ER LANDESWEIT DIE HÄUFIGSTE ALLERGIE.

QUELLE: RKI

SIE FLIEGEN FAST DAS GANZE JAHR



BAUMPOLLEN

auch Frühblüher genannt, markieren den Auftakt der Pollensaison. Hierzu zählen Birke, Erle, Esche und Haselstrauch, aber auch Olivenbaumpollen. Der Klimawandel verlängert ihren Pollenflug – er beginnt bereits im Januar und dauert bis in den Juni hinein.



GRÄSERPOLLEN

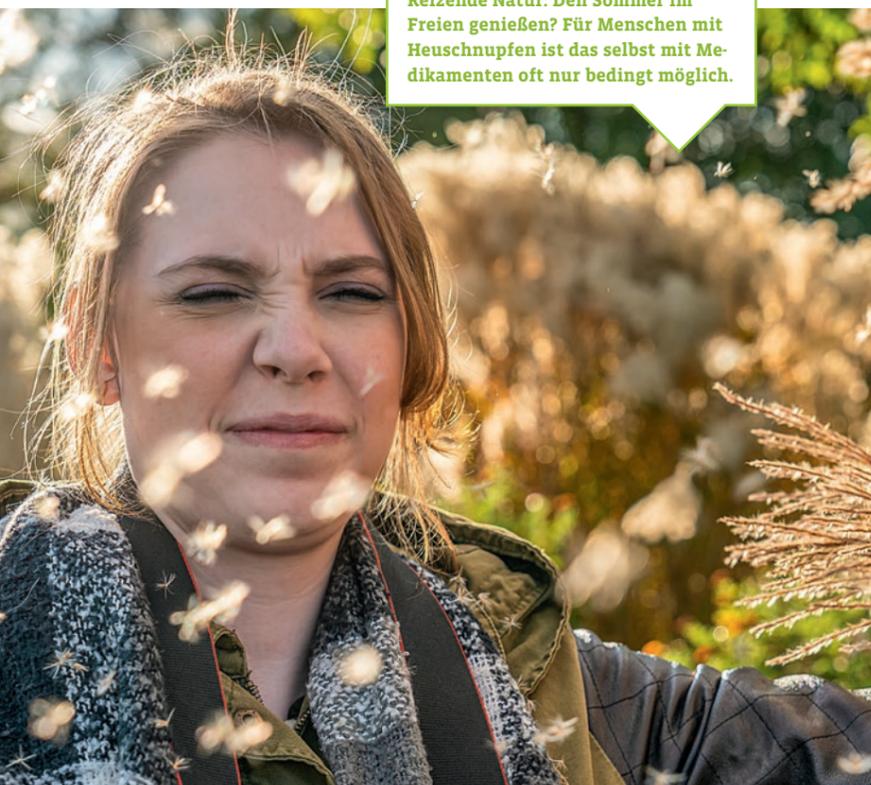
von Wiesenpflanzen wie Futtergräsern und Getreide wie Roggen, Hafer oder Gerste sind hochallergen. Ihre Blütezeit beginnt Ende April und kann bis in den Frühherbst dauern. Von Mai bis Juni ist die Pollenkonzentration jedoch auf dem Höhepunkt.



KRÄUTERPOLLEN

wie von Beifuß und Wegerich oder Ambrosia sind sehr klein, wodurch sie besonders lange in der Luft bleiben. Sie können vom Wind über weite Strecken getragen werden und fliegen über einen langen Zeitraum von Mai bis Ende September.

Reizende Natur: Den Sommer im Freien genießen? Für Menschen mit Heuschnupfen ist das selbst mit Medikamenten oft nur bedingt möglich.



NACH-GEFRAGT



Prof. Dr. Thomas Fuchs ist Dermatologe und Allergologe am Universitätsklinikum in Göttingen sowie Pressesprecher des Ärzteverbands deutscher Allergologen.

Wann sollte man Heuschnupfen medizinisch behandeln? Sobald eine Pollenallergie ärztlich diagnostiziert wurde, sollte eine Therapie begonnen werden. Denn in der Regel nehmen die Beschwerden mit der Zeit zu, so kann unbehandelter Heuschnupfen zu Asthma führen.

Welche Therapien sind in ihren Augen am wirksamsten? Akute Allergiebeschwerden lassen sich durch verschreibungspflichtige Kortisonpräparate wie kortisonhaltiges Nasenspray lindern. Langfristig ist die allergiespezifische Immuntherapie am effektivsten. Hierbei werden dem Patienten Allergene injiziert oder als Tabletten zugeführt, sodass der Körper eine Toleranz entwickelt. Das dauert allerdings mindestens drei Jahre. Ich plädiere nicht so sehr für Antihistaminika, da sie oft müde machen und Herzprobleme verursachen können.

Kann man Heuschnupfen vorbeugen? Leider nicht. Die Neigung zu Allergien ist größtenteils erblich bedingt. Wobei Menschen auf dem Land seltener an Pollenallergie leiden als in der Stadt. Vielleicht weil das Immunsystem dort stärker mit Bakterien und Viren beschäftigt ist, aber auch weil Luftverschmutzung das Risiko für Allergien erhöht und zugleich dazu führt, dass Pflanzen aggressivere Pollen produzieren.

Bürger von einer Allergie betroffen sein wird. Neben der steigenden Pollenbelastung spielen auch Lebensstil und Genetik eine Rolle. Kinder, deren Eltern Allergiker sind, haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Heuschnupfen. Vor allem wenn sie in einem Umfeld aufwachsen, in dem ihre Immunabwehr wenig gefordert wird. Denn Heuschnupfen ist eine Fehlreaktion des Immunsystems: Blütenstaub wird als Bedrohung eingestuft, weshalb der Körper Histamin ausschüttet. Dadurch schwellen die Schleimhäute an, die Augen beginnen zu tränen und auch andere erkältungsähnliche Symptome wie Niesen, Husten oder Halsschmerzen können auftreten. Allerdings können Allergien gegen Tierhaare oder Schimmelsporen ähnliche Beschwerden verursachen. Wer wissen will, ob er an Heuschnupfen leidet, sollte frühzeitig eine Allergologin oder einen Allergologen aufsuchen. Diese können durch Hauttests, Blutanalysen oder Provokationstests die Auslöser identifizieren und so Schlimmeres verhindern. Denn unbehandelt bleibt es oft nicht beim Schniefen: Die Allergie kann sich dann von der Nase auf Bronchien und Lunge ausweiten. Bei bis zu vierzig Prozent der Betroffenen entwickelt sich Heuschnupfen so im Laufe der Zeit zu einem allergischen Asthma. Eine frühzeitige gezielte Therapie ist daher umso wichtiger.

DIE RICHTIGE THERAPIE Antihistaminika und Kortisonpräparate lindern akute Symptome zuverlässig. Bei Antihistaminika kann die Wirkung individuell jedoch stark schwanken, weshalb Betroffene oft mehrere Präparate ausprobieren müssen. Nachhaltiger ist die spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt: Dabei wird das Immunsystem über Jahre mit steigenden Allergiedosen trainiert, um die Überreaktion zu verlernen. Sie funktioniert am besten bei klar definierten Auslösern, ist bei Autoimmunerkrankungen aber ungeeignet.

Pollen lagern sich auch auf der Haut, den Wimpern und Augenlidern ab. Es ist daher ratsam, Gesicht und Augen vor dem Zubettgehen mit klarem Wasser abzuspülen.



VORBEUGUNG – GEHT DAS? Vermeiden lässt sich Heuschnupfen kaum. Aber es gibt hilfreiche Ansätze: So profitieren Kinder nachweislich davon, wenn sie in Kontakt mit Natur und Mikroben kommen, weshalb Bauernhofkinder seltener Allergien entwickeln. Erwachsene sollten die Wohnung pollenfrei halten, Reizklimazonen wie Küsten oder Hochgebirge für Urlaube nutzen und sich frühzeitig medizinischen Rat suchen. Denn wer dem Immunsystem Pausen gönnt, kann die Allergiesaison besser überstehen.

FÜNF TIPPS FÜR ALLERGIEGEPLAGTE

HAARE KÄMMEN UND WASCHEN Pollen setzen sich gern in Haaren fest, daher Haare tagsüber am besten zusammenbinden und abends vor dem Zubettgehen gründlich auskämmen oder sogar waschen.

RICHTIG LÜFTEN Am besten nur frühmorgens oder spät-abends lüften, wenn die Pollenkonzentration in der Luft am niedrigsten ist. Dies ist in der Stadt von 6 bis 8 Uhr und auf dem Land von 19 bis 0 Uhr der Fall.

OFT STAUBSAUGEN UND WISCHEN Regelmäßiges Staubsaugen mit einem HEPA-Filter (hocheffizienter Partikelfilter) und feuchtes Wischen helfen, Pollen in der Wohnung deutlich zu reduzieren.

POLLENFREIE KLEIDUNG Da Pollen sich in Stoffen festsetzen, sollte Wäsche nicht im Freien getrocknet, getragene Kleidung zu Hause gewechselt und nicht im Schlafzimmer aufbewahrt werden.

AUGEN UND GESICHT SCHÜTZEN Sonnenbrillen und Hüte schützen Augen und Gesicht vor direktem Pollenflug. Daher in der Allergiesaison draußen am besten als feste Begleiter parat haben.

SCAN MICH!



EFFEKTIV GEGEN ALLERGIEN Die Hyposensibilisierung bzw. spezifische Immuntherapie lindert Allergiebeschwerden auch langfristig. Die Kosten trägt Ihre Krankenkasse. Mehr unter heimat-krankenkasse.de/hyposensibilisierung

KEIN HALTEN MEHR

Inkontinenz verstehen und gezielt behandeln



Es ist ein Tabuthema, das allerdings weitaus mehr Menschen betrifft, als man zunächst denkt: Inkontinenz kann vielfältige Ursachen haben und die Lebensqualität extrem beeinträchtigen. Wir erklären, wodurch sie entsteht und wie man ihr begegnen kann.

Für viele ist es ein schambesetztes Problem, das lieber verschwiegen als angesprochen wird. Dabei ist Inkontinenz kein seltenes Phänomen – im Gegenteil: Allein in Deutschland leiden rund neun Millionen Menschen daran. Die gute Nachricht: Es gibt heute viele wirksame Behandlungsmöglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern oder sogar vollständig zu beseitigen und Betroffenen so ein großes Stück Lebensqualität zurückzugeben. Für eine gezielte Therapie muss man jedoch zuerst wissen, welche Art der Inkontinenz vorliegt.

VERSCHIEDENE FORMEN UND URSACHEN Denn Inkontinenz kann auf unterschiedliche Weise mit variierendem Schweregrad auftreten. Bei der Belastungsinkontinenz kommt es beim Husten, Lachen oder Heben zu unwillkürlichem Urinverlust – oftmals in Folge von Schwangerschaften oder altersbedingter Beckenbodenschwäche. Dann gibt es Dranginkontinenz, bei der sich die Blase plötzlich heftig

NICHT NUR EINE ALTERSERSCHEINUNG

Unterschiedliche Formen der Inkontinenz betreffen verschiedene Altersgruppen.



KINDLICHE INKONTINENZ
wie nächtliches Bettnässen tritt bei etwa 8 Prozent der Kinder zwischen 7 und 10 Jahren auf. Jungs sind dabei doppelt so oft betroffen wie Mädchen.



BELASTUNGSINKONTINENZ
betrifft rund 10 Prozent der Frauen zwischen 20 und 30 Jahren, vor allem nach Schwangerschaften. Bei den über 60-jährigen sind es sogar 50 Prozent.



ÜBERLAUFINKONTINENZ
geht oft auf Prostataprobleme zurück und betrifft fast 3 Prozent der Männer unter 40 Jahren. Unter den über 65-jährigen ist jeder Zehnte inkontinent.



MISCHINKONTINENZ
ist eine Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz, die bei 22 Prozent der Frauen vorliegt. Bei den über 50-jährigen ist es die häufigste Form.

LEISTUNGEN BEI INKONTINENZ

BECKENBODENTRAINING
Gezieltes Beckenbodentraining kann die Muskulatur nachhaltig stärken und so die Blasenkontrolle verbessern – gerade bei Belastungsinkontinenz. Wird die Therapie ärztlich verordnet, übernehmen wir die Kosten für entsprechende physiotherapeutische Maßnahmen. Auch zertifizierte Gesundheitskurse zur Beckenbodenschulung können bezuschusst werden. **MEHR UNTER** heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse

LASERTHERAPIE
Die vulvovaginale Lasertherapie ist ein modernes Verfahren zur Behandlung leichter Belastungsinkontinenz bei Frauen. Sie kann das Bindegewebe im Beckenboden stimulieren und festigen – ganz ohne Operation. Als eine der wenigen Krankenkassen bieten wir die Kostenübernahme der Lasertherapie bei teilnehmenden Vertragsärzten als schonende und wirkungsvolle Behandlungsalternative zu Medikamenten und Operationen an. **MEHR UNTER** heimat-krankenkasse.de/lasertherapie

HILFSMITTEL
Auch Inkontinenzhilfsmittel wie saugfähige Vorlagen oder Katheter werden von uns übernommen. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung. Betroffene haben Anspruch auf eine ausreichende und zweckmäßige Versorgung, gegebenenfalls mit Aufzählung, je nach gewähltem Produkt. **MEHR UNTER** heimat-krankenkasse.de/hilfsmittel

meldet, obwohl sie noch gar nicht voll ist. Seltener ist die Überlaufinkontinenz, bei der sich die Blase nicht vollständig entleert und es zu ständigem Tröpfeln kommt, sowie die Reflexinkontinenz, die häufig im Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder Multipler Sklerose auftritt. Ebenso vielfältig wie die Inkontinenzformen sind ihre Ursachen: Bei Frauen können Schwangerschaft, Geburt, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren oder ein schwacher Beckenboden Auslöser sein. Männer leiden oft infolge von Prostataoperationen oder altersbedingten Blasenveränderungen daran. Doch auch Medikamente oder Übergewicht können die Kontrolle über die Blase beeinträchtigen. Trotzdem ist Inkontinenz kein Schicksal, dem man sich einfach fügen muss.

DIAGNOSE ALS SCHLÜSSEL Ein Besuch bei einem Experten oder einer Expertin der Urologie oder Gynäkologie gibt Aufschluss darüber, welche Inkontinenzform vorliegt und wie sie behandelt werden kann. Dabei muss nicht jeder Weg direkt in den OP führen. Häufig können Betroffene bereits von konservativen Maßnahmen wie Beckenbodentraining oder Verhaltenstherapien, bei denen Toilettentraining und bewusstes Flüssigkeitsmanagement im Fokus stehen, profitieren. Bei Dranginkontinenz können Medikamente oder Botox-Injektionen in die Blasenwand die überaktive Blasenmus-

kulatur beruhigen und so Kontrolle zurückgeben. Bei Frauen mit leichter Belastungsinkontinenz wird inzwischen erfolgreich die vulvovaginale Lasertherapie angewendet (siehe links), um das Beckenbodengewebe zu festigen. In schwereren Fällen kommen operative Methoden wie das Einsetzen eines TVT-Bandes (Tension-free Vaginal Tape) zum Einsatz, das die Harnröhre stabilisiert und ungewollten Urinverlust verhindert.

ZURÜCK INS LEBEN Inkontinenz ist behandelbar, und zwar in jedem Alter. Je früher sie erkannt wird, desto größer sind die Chancen auf Besserung oder sogar vollständige Beschwerdefreiheit. Niemand sollte sich aus Scham zurückziehen. Denn mit der richtigen Therapie und etwas Geduld lässt sich der Alltag wieder selbstbestimmt und ohne ständige Sorge um die nächste Toilette gestalten.

SCAN MICH!

HÖR MAL REIN!
Noch mehr Infos zum Thema liefern ärztliche Experten im Fitmacher-Podcast: heimat-krankenkasse.de/inkontinenz





Es geht auch ohne: In einigen Bars und Restaurants können Gäste ihr Smartphone für den Aufenthalt wegsperren und sich so eine digitale Auszeit gönnen.

DIGITAL GEFANGEN

Zwischen Bildschirmzeit und Kontrollverlust

In der Bahn, beim Essen oder vor dem Schlafen – täglich verbringen wir Stunden am Handy. Doch was macht das Smartphone so verführerisch? Wie wirkt sich die digitale Dauerpräsenz auf Körper und Psyche aus? Und wie schaffen wir es, den Blick wieder öfter vom Display zu lösen?

Ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Warteschlange oder abends im Bett, das Smartphone ist unser ständiger Begleiter. Laut aktuellen Zahlen besitzen mehr als neunzig Prozent der Menschen zwischen 14 und 59 Jahren ein eigenes Gerät. Den höchsten Stellenwert hat es bei der jungen Generation, die – anders als ihre Eltern – bereits mit dem Smartphone aufgewachsen ist: So verbringt jede

Im Handyfieber
EIN ECHTER ZEITFRESSER

2,5

**STUNDEN AM TAG VERBRINGT
JEDER MENSCH IN DEUTSCHLAND
IM SCHNITT AM SMARTPHONE.**

Quelle: Umfrage i. A. des Digitalverbands Bitkom

vierte Person zwischen 18 und 29 Jahren täglich über vier Stunden am Handy – Tendenz steigend. Doch die durchschnittliche Bildschirmzeit nimmt seit Jahren in allen Altersgruppen deutlich zu. Aber was genau macht die Faszination des Smartphones aus? Die Antwort liegt nicht im Gerät selbst, sondern in den Inhalten, die es bietet, und in den psychologischen Mechanismen, auf denen viele der Inhalte beruhen. Denn Social-Media-Plattformen, News-Apps, Spiele und Messenger sind darauf ausgelegt, uns möglichst lange zu fesseln und das Belohnungssystem im Gehirn anzusprechen. Dieses hat wiederum direkten Einfluss auf die Dopaminausschüttung. So sorgen jede Benachrichtigung und jeder neue Post für einen kleinen Dopaminkick, einen kurzen Moment des Glücks, der uns immer wieder zurück zum Display zieht. Die Folge: Viele verlieren die Kontrolle über ihre Handy-Nutzung. Und auch die sogenannte Nomophobie – die Angst, ohne Mobiltelefon zu sein – ist längst ein anerkanntes Phänomen. Doch ab wann spricht man von einer Sucht?

GESUNDHEITSRISIKO SMARTPHONE

Medizinisch betrachtet, beginnt Abhängigkeit immer dort, wo das eigene Verhalten als belastend empfunden wird oder zu negativen Auswirkungen auf das soziale Leben, die Gesundheit oder den Beruf führt. Diese Folgen sind messbar: Übermäßiger Smart-

NACHGEFRAGT



Benedikt Bradtke ist oberärztlicher Leiter der Suchtambulanz am Universitätsklinikum in Münster.

Wann spricht man von einer Smartphone-Sucht? Es gibt dazu noch keine offizielle medizinische Diagnose. Von einer Sucht ist jedoch zu sprechen, wenn der Gebrauch zwanghafte Züge annimmt und sich negativ auf die Lebensqualität auswirkt. Um das zu beurteilen, bedienen wir uns der Suchtkriterien der Weltgesundheitsorganisation. Dabei wird untersucht, wie stark der Nutzungsdrang ist, ob bereits ein Kontrollverlust über den Gebrauch eingesetzt hat, ob man immer mehr Zeit am Smartphone verbringen muss, um sein Konsumverlangen zu stillen, ob Betroffene Entzugerscheinungen wie Ängstlichkeit oder Reizbarkeit entwickelt haben, sobald versucht wurde, den Smartphone-Gebrauch zu reduzieren. Zuletzt prüfen wir, ob Hobbys, das Familienleben oder der Beruf darunter leiden. Gelingt es trotzdem nicht, den Konsum zu drosseln, liegt sicher eine Smartphone-Sucht vor.

Welche psychischen oder körperlichen Folgen beobachten Sie bei Betroffenen? Zu den psychischen Folgen zählen Konzentrationsstörungen und Stress durch ständige Benachrichtigungen und permanente Erreichbarkeit, aber auch Depressionen durch Vergleiche in den sozialen Medien. Sehr häufig treten Schlafstörungen auf, da durch das Blaulicht von Smartphones weniger Melatonin produziert wird. Körperliche

Auswirkungen sind Übergewicht, Bewegungsmangel und Haltungsschäden durch hohe Smartphone-Nutzung wie der Handynacken. Am häufigsten klagen Betroffene über Augenprobleme, da das Starren auf das Display zu einer Überanstrengung der Augen führt, die oft mit Kopfschmerzen einhergeht.

Inwieweit sollten Eltern die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder einschränken? Ich halte mich an die offiziellen Empfehlungen der American Academy of Pediatrics. Danach sollten Babys und Kleinkinder bis zum Alter von zwei Jahren ohne Bildschirmzeit aufwachsen. Denn gerade in dieser Lebensphase sind intensive zwischenmenschliche Interaktionen besonders wichtig für die Gehirnentwicklung. Kinder bis fünf Jahre sollten das Smartphone täglich maximal eine Stunde nutzen. Eltern müssen darauf achten, dass die konsumierten Inhalte pädagogisch hochwertig und altersgerecht sind. Wenn möglich, sollten sie sich diese gemeinsam mit ihren Kindern anschauen, um sie aktiv zu begleiten. Jugendliche bis achtzehn Jahre sollten täglich nie länger als drei Stunden am Smartphone verbringen. Familien sollten versuchen, feste Regeln für Bildschirmzeit und -inhalte zu vereinbaren. Smartphone-freie Zonen oder ein gemeinsam erarbeiteter Mediennutzungsplan können helfen. Vor allem die Einhaltung fester Zeitgrenzen ist sehr wichtig.

WARUM DAS SMARTPHONE SÜCHTIG MACHT

phone-Konsum kann zu Sehschwierigkeiten und Verspannungen führen. Zugleich steigt das Risiko für psychische Belastungen wie Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme. Dabei zeigen sich, je nach Altersgruppe, unterschiedliche Nutzungsmuster und damit verbundene Beschwerden. Jugendliche verbringen viel Zeit auf Plattformen wie Instagram, Snapchat oder TikTok, während Erwachsene eher mit Nachrichten-Apps, E-Mails oder Whatsapp beschäftigt sind – oft stundenlang und ohne wirkliche Erholung. Bei dem sogenannten DoomsScrolling, dem zwanghaften Konsum negativer Nachrichten, kann sich schnell ein Gefühl der Ohnmacht und Überforderung einstellen. Die Gefahr von Social-Media-Apps liegt eher darin, dass der pausenlose Vergleich mit dem dort porträtierten Leben anderer zu Depressionen führen kann. Und auch das Gefühl, durch das Smartphone ständig und überall erreichbar zu sein, kann Stress und Anspannung auslösen.

DIGITAL DETOX

FÜNF TIPPS FÜR WENIGER HANDYZEIT

1. BILDSCHIRMZEIT TRACKEN

Nutzen Sie Apps oder integrierte Funktionen auf Ihrem Smartphone, um zu sehen, wie viel Zeit Sie täglich am Handy verbringen, und setzen Sie sich ein Zeitlimit.

2. BENACHRICHTIGUNGEN AUSSCHALTEN

Deaktivieren Sie sämtliche Pushmitteilungen von Apps, um nicht ständig abgelenkt zu werden.

3. BILDSCHIRMFREIE ZONEN

Verbannen Sie das Smartphone vom Esstisch, aus dem Schlafzimmer und aus dem Bad.

4. APPS AUSMISTEN

Entfernen Sie überflüssige oder zeitraubende Apps vom Startbildschirm oder deaktivieren Sie diese ganz.

5. OFFLINE-TAGE PLANEN

Gönnen Sie sich zur Erholung für Kopf und Augen pro Woche einen Tag oder einige Stunden ohne Smartphone.



STRIATUM

Mit Freude verbundene Muster, beispielsweise das Entsperren des Handybildschirms, führen in diesem Bereich des Gehirns zu Gewohnheiten.



GLÜCKSHOTSPOTS sind Momente, die Glücksgefühle auslösen. Diese werden an das Belohnungssystem gemeldet und das Gehirn merkt sie sich.



VENTRAL TEGMENTALES AREAL

Eine Whatsapp-Nachricht oder ein Instagram-Post sorgen dafür, dass das Belohnungszentrum aktiviert und der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet wird. Das Gehirn will mehr davon, weshalb wir weiter scrollen.



HIRNSTAMM

Freudige Reaktionen wie Lächeln entstehen bei der Smartphone-Nutzung.



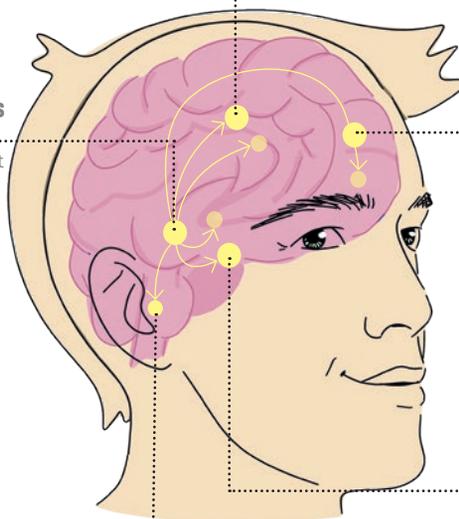
PRÄFRONTALER CORTEX

Meldet das Handy eine Nachricht, weckt das eine Erwartung. Das Gehirn wird stimuliert und auf diesen Reflex konditioniert. So entsteht neues Verlangen.



AMYGDALA

Handlungen werden fest mit Emotionen verknüpft wie zum Beispiel: Das Smartphone verschafft mir Glücksmomente.



ÖFTER DEN OFFLINE-MODUS EINLEGEN

Um der digitalen Überreizung zu entkommen, braucht es Bewusstsein und konkrete Strategien. „Es gibt inzwischen eine Vielzahl an therapeutischen Ansätzen und Methoden, die helfen können, die Smartphone-Nutzung zu reduzieren. Deren praktische Umsetzung erfordert jedoch ein hohes Maß an Willenskraft und Selbstdisziplin bei den Betroffenen“, erklärt Benedikt Bradtke, Leiter Suchtambulanz des Universitätsklinikums Münster. So kann es helfen, die Bildschirmzeit mit Apps zu erfassen, Benachrichtigungstöne zu deaktivieren oder sich feste handyfreie Zeiten zu gönnen, etwa am Esstisch oder während sozialer Aktivitäten. Auch digitale Entgiftungstage, an denen das Handy bewusst zur Seite gelegt wird, können wohltuend sein. Denn am Ende geht es nicht um den völligen Verzicht, sondern einen gesunden Umgang. Wenn wir lernen, das Smartphone vor allem

als praktisches Werkzeug und nicht als permanent verfügbares Entertainment-Center zu nutzen, gewinnen wir wertvolle Zeit zurück: für echte Begegnungen und Erlebnisse, für Bewegung und Entspannung, für das Leben im Hier und Jetzt.

SCAN MICH!



MEDIENSUCHT BEI KINDERN
Wann wird Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen zur Sucht? Wie können Eltern vorbeugen? Antworten auf diese Fragen gibt es hier: [heimat-krankenkasse.de/mediensucht-bei-kindern](https://www.heimat-krankenkasse.de/mediensucht-bei-kindern)

NEWS

VON UNS FÜR SIE



Neues in der ServiceApp

MEHR FUNKTIONEN

DIGITAL UND UNKOMPLIZIERT Nutzen Sie schon die ServiceApp der Heimat Krankenkasse? Mit unserer App können Sie viele Anliegen schnell und digital über Ihr Smartphone erledigen. Neben den bekannten Funktionen wie Rechnungen einreichen, Bankdaten ändern oder Bescheinigungen anfordern, arbeiten wir kontinuierlich an Neuerungen. Vielleicht haben Sie schon gesehen, dass Sie sich seit einiger Zeit Ihre Arbeitsunfähigkeitszeiten unter „Serviceformulare“ ansehen können? Da Krankschreibungen mittlerweile nur noch elektronisch übermittelt werden, bietet Ihnen unsere ServiceApp den kompletten Überblick darüber, welche AU-Zeiten uns gemeldet wurden. Dies ist besonders interessant, falls Sie Krankengeld beziehen. Auch den Antrag auf Familienversicherung bilden wir neuerdings komplett digital über die ServiceApp ab. Egal ob Sie ein Kind bekommen haben oder ein Ehepartner oder eine Ehepartnerin in die Familienversicherung wechselt, Sie können uns Änderungen sekundenschnell und ohne Unterschrift übermitteln. Unser Ziel ist, dass Sie zukünftig nahezu alle Leistungen der Heimat Krankenkasse auch über unsere App beantragen können. Möglich ist das mittlerweile auch für die App auf Rezept (DIGA), Ernährungsberatung oder Hebammenleistungen wie Geburtsvorbereitungskurse (für Begleitpersonen). Suchen Sie einfach mit der Stichwortsuche nach dem gewünschten Thema. Noch ein Tipp: Sollten Sie bei einem Arztbesuch mal Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) vergessen haben, können Sie innerhalb von 15 Minuten eine Ersatzbescheinigung über die ServiceApp anfordern. Aktivieren Sie dazu bitte den elektronischen Briefempfang!

WEITERE INFOS und Tipps, wie Sie die App nutzen können, finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/serviceapp

Online-Psychotherapie

SCHNELLERE HILFE

WIR UNTERSTÜTZEN Wenn Kinder oder Jugendliche psychisch belastet sind – etwa durch Ängste, Mobbing oder Leistungsdruck –, stellt das auch Eltern vor große Herausforderungen. Doch Therapieplätze sind oft schwer zu finden. Mit der Online-Psychotherapie unterstützen wir Sie dabei, zeitnah Hilfe für Ihr Kind zu bekommen.

Innerhalb von zwei Wochen ist ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten möglich – online oder vor Ort. Wird ein Therapiebedarf festgestellt, beginnt die Behandlung in der Regel nach weiteren zwei Wochen.

Die Therapie umfasst bis zu zwanzig Sitzungen und findet in einem geschützten digitalen Rahmen statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät mit Kamera und Mikrofon. Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche bis einschließlich 20 Jahre, die bei der Heimat Krankenkasse versichert sind.



WEITERE INFOS:
[heimat-krankenkasse.de/
online-psychotherapie](https://heimat-krankenkasse.de/online-psychotherapie)



»DIE KRANKENKASSEN STEHEN UNTER DRUCK«

Steigende Ausgaben, politische Versäumnisse und fehlende Planungssicherheit belasten die gesetzlichen Krankenkassen. Wir sprachen mit **Klemens Kläser, dem Vorstand der Heimat Krankenkasse**, über notwendige Reformen und seine Erwartungen an die neue Bundesgesundheitsministerin.

Seit vielen Jahren beobachten Sie als Vorstand der Heimat Krankenkasse die Entwicklung des deutschen Gesundheitssystems. Wie stehen wir heute da?

In den vergangenen Jahren ist viel Vertrauen in eine nachhaltige Gesundheitspolitik verloren gegangen. Zwei aufeinanderfolgende Regierungen haben es versäumt, dringend nötige Strukturreformen auf den Weg zu bringen. Stattdessen wurden Gelder aus dem Gesundheitsfonds (siehe Info Seite 17) zweckentfremdet, um Haushaltslöcher zu stopfen. Obwohl kein Geld vorhanden ist, wurden trotzdem neue Gesetze verabschiedet, die zusätzliche Ausgaben verursacht haben. Die Versorgung wurde dadurch jedoch nicht in dem vorher angekündigten Maße verbessert.

Zum Jahreswechsel kam es bei vielen Krankenkassen zu Erhöhungen des Zusatzbeitrags. Einige Kassen haben in den vergangenen Monaten bereits wieder erhöht. Das wäre früher undenkbar gewesen. Wird sich dieser Trend nun fortsetzen?

Davon ist leider auszugehen. Wir konnten den Beitragssatz der Heimat Krankenkasse von 2016 bis 2022 stabil halten – dann kamen Pandemie, Ukrainekrieg und Inflation. Die Folgen waren massive Ausgabensteigerungen und Vermögensverluste. Auch die Rücklagen der Kassen wurden politisch gewollt abgeschmolzen. All das führte branchenweit zu Beitragserhöhungen. Die Politik

hat diese Entwicklungen beobachtet, aber keine wirksamen Gegenmaßnahmen ergriffen. Inzwischen sind die Rücklagen der Krankenkassen aber so niedrig, dass sie im Schnitt nur noch für etwa zwei Tage laufender Ausgaben reichen – früher waren es fünfzehn bis dreißig Tage. Solange keine strukturellen Reformen erfolgen, bleibt den meisten Kassen keine andere Wahl, als den Zusatzbeitrag weiter zu erhöhen.

In den Koalitionsgesprächen der neuen Regierung war noch von jährlich 10 Milliarden Euro die Rede, um die Behandlungskosten der Bürgergeld-beziehenden vollständig zu vergüten. Was hat es damit auf sich? Im Koalitionsvertrag tauchen diese nicht mehr auf.

Bürgergeldempfängerinnen und -empfänger sind gesetzlich krankenversichert. Der Bund zahlt für sie allerdings nur eine monatliche Pauschale von 119 Euro pro Person – die tatsächlichen durchschnittlichen Behandlungskosten liegen aber etwa dreimal so hoch. Schon im vorigen Koalitionsvertrag wurde angekündigt, diese Pauschale realitätsnah anzupassen. Passiert ist nichts. Besonders problematisch ist, dass der Bund diese Pauschale selbst festlegt. Wie kann es sein, dass derjenige, der etwas bezahlen muss, die Höhe seines Beitrags selbst bestimmt? Die Differenz von 10 Milliarden Euro jährlich tragen die übrigen Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung über den Zusatzbeitrag. Damit wird eine staatliche Aufgabe einseitig auf die Schultern der Beitragszahlenden verlagert.

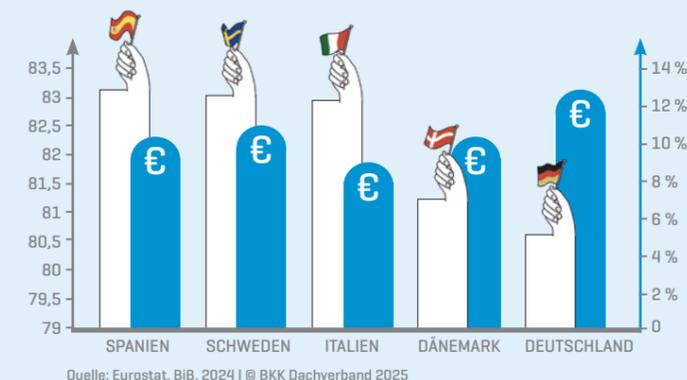
Haben Sie im Koalitionsvertrag andere Lösungsansätze für die aktuellen Finanzprobleme im Gesundheitssystem gefunden?

Kaum. Wir leben seit Jahren über unsere Verhältnisse. Trotzdem wird das zentrale Problem – die Finanzierung der gesetz-

Lebenserwartung in Jahren
Gesundheitsausgaben in Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP)

MEHR ZAHLEN, KÜRZER LEBEN

Die Lebenserwartung zeigt: Unser Gesundheitssystem ist schon lange nicht mehr Spitze in der EU. Dafür liegen wir bei den Kosten für Gesundheit auf Platz eins.



lichen Krankenversicherung – auf eine Kommission verschoben, die erst 2027 Ergebnisse liefern soll. Statt dieses drängende Thema zeitnah anzugehen, verliert sich die Politik in Einzelmaßnahmen, die nur Teilbereiche betreffen. Ein schlüssiges Gesamtkonzept ist nicht erkennbar – und das ist angesichts der Lage nicht akzeptabel. Fakt ist, ohne kurzfristige Lösungen wird es weiterhin deutliche Steigerungen der Beitragssätze geben.

Was könnte die neue Regierung tun, um die Beiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung wieder zu stabilisieren?

An Vorschlägen mangelt es nicht. Sowohl der BKK Dachverband (Interessenverband der Betriebskrankenkassen, Anm. d. Red.) als auch der GKV Spitzenverband (Interessenverband der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, Anm. d. Red.) haben konkrete Maßnahmen vorgelegt. Dazu gehört zum Beispiel die Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel. Auch eine vollständige Gegenfinanzierung der Gesundheitskosten für Bürgergeldberechtigte durch den Bund würde spürbar entlasten – das entspräche etwa 0,5 Beitragssatzpunkten. Grundsätzlich gilt: Versicherungsfremde Leistungen, also staatliche Aufgaben, müssen auch vollständig vom Staat bezahlt werden – das betrifft nicht nur die Kranken-, sondern auch die Pflege- und Rentenversicherung.

Was wünschen Sie sich von der neuen Bundesgesundheitsministerin Nina Warken?

Dass sie schnell handelt – und nicht erst auf das Jahr 2027 verweist. Wir brauchen ein schlüssiges Gesamtkonzept, und zwar jetzt. Deutschland gibt im internationalen Vergleich überdurchschnittlich viel Geld für Gesundheit aus, erzielt aber nur durchschnittliche Ergebnisse. Frau Warken muss sich zügig in ihr neues Amt einarbeiten und den Mut haben, sich gegen starke Lobbys im Gesundheitswesen durchzusetzen. Ziel muss sein, die Versorgung für die Menschen zu verbessern und nicht einzelne Interessen zu bedienen.

WAS IST DER GESUNDHEITSFONDS?

Einfach erklärt

In den Gesundheitsfonds fließen sämtliche Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung. Von dort werden sie nach einem bestimmten Schlüssel an die Krankenkassen verteilt, die damit die Leistungen für ihre Versicherten finanzieren. Der Fonds soll einen finanziellen Ausgleich zwischen den Krankenkassen schaffen, indem Kassen mit vielen älteren und kranken Versicherten entsprechend mehr Finanzmittel erhalten.



MEHR BEWEGUNG!
AKTIVWOCHE
 das Sieben-Tage-Präventionsprogramm

WANDERN WIRKT

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur! Was so simpel klingt, ist mit das beste Heilmittel für Körper und Seele.



An einer Aktivwoche können Versicherte ab 14 Jahren teilnehmen. Die Familienprogramme sind sogar für Kinder von 6 bis 13 Jahren geeignet. Wandern steht bei den Angeboten „Gesundheitswandern.Spezial“ und „Gesundheitswandern.Spezial mit Hund“ im Mittelpunkt.

Die Bewegung ist einfach, der Effekt enorm: Schritt für Schritt unterwegs zu sein, bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern nährt auch den Geist. Es reduziert Stress und schenkt uns dabei gleichzeitig neue Energie.

Einfach losgehen und einen Fuß vor den anderen setzen. Zum Wandern braucht man kein Abo, keine App oder aufwendige Ausrüstung. Ein ausgedehnter Spaziergang im Wald kann genauso Wandern sein wie eine mehrstündige Tour über Hügel und Berge. Es gibt keine allgemeingültige Definition, dafür viele positive Effekte. Die ausdauernde Bewegung, bei welcher der Weg das Ziel ist, stärkt nicht nur Bein-, Rücken- und Rumpfmuskulatur, sondern unterstützt auch den Knochenaufbau und kann so Osteoporose vorbeugen. Zugleich senkt die Bewegung im Freien den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Das Tempo ist dabei individuell wählbar. So

ist Wandern ideal für alle, die einen leichten Wiedereinstieg in den Sport suchen, und ist deshalb auch oft fester Bestandteil des Präventionsprogramms Aktivwoche, das die Heimat Krankenkasse anbietet.

WANDERN MACHT DEN KOPF FREI

Der gleichmäßige Schritt, das Rauschen des Windes und das Grün der Natur tun auch der Seele gut: Wandern wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel, senkt den Cortisolspiegel und sorgt dafür, dass das Gedankenkarussell aufhört, sich zu drehen. Studien belegen, dass Wandern Stress reduziert, die Stimmung hebt und Ängste oder Depressionen lindern kann. Wer sich regelmäßig kleine Auszeiten im Wald, auf der Wiese oder in den Bergen gönnt, merkt schnell: Es geht nicht ums Ankommen, sondern ums Sein. Alles, was man dafür braucht, sind bequeme Schuhe und Zeit. Denn der Weg liegt direkt vor unseren Füßen.

JETZT NACHLESEN!

BIS ZU 200 EURO ZUSCHUSS
 Alle Infos zum siebentägigen Präventionsprogramm in ausgewählten Orten Deutschlands: heimat-krankenkasse.de/aktivwoche

SCAN MICH!



FIT BLEIBEN

INTERVIEW ZUR AKTIVWOCHE mit Michel Klegrewe, Kundenberater der Heimat Krankenkasse

Was erwartet die Teilnehmenden bei der Aktivwoche? Die Aktivwoche der Heimat Krankenkasse ist ein umfassendes Präventionsprogramm, das aus Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung besteht. Meistens in einer ruhigen Umgebung und häufig in schönen Kurorten. Hier ist also für jede und jeden etwas dabei!

Für wen ist sie besonders gut geeignet, zum Beispiel im Hinblick auf Alter, Krankheitsbilder etc.? Die Aktivwoche der Heimat Krankenkasse ist besonders geeignet für Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten oder bereits leichte Einschränkungen haben. Da man zwischen verschiedenen Schwerpunkten (Rücken, Stress, Ernährung etc.) wählen kann, eignet sich diese Präventionsmaßnahme für unterschiedliche Bedürfnisse. Bei einer Aktivwoche geht es darum, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Muss ich etwas beachten, wenn ich an einer Aktivwoche teilnehmen möchte? Die Aktivwoche ist so gestaltet, dass sie für alle Fitnesslevel geeignet ist. Dennoch ist es sinnvoll, den Gesundheitszustand im Vorfeld zu klären und das passende Programm auszuwählen. Es gibt Angebote für Anfänger und Fortgeschrittene, die Kursleitenden passen die Übungen aber auch an individuelle Bedürfnisse an. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören, Pausen zu machen und sich nicht zu überfordern.

KÄFFCHEN GEFÄLLIG?

Viele geben ihn sich täglich: den Koffein-Kick. Er steckt in Kaffee, schwarzem Tee, in Cola, Energydrinks und Trendgetränken wie Matcha. Doch was genau ist eigentlich Koffein und wie wirkt es?

KOFFEIN MACHT WACH Denn die Verbindung ähnelt in ihrem chemischen Aufbau dem Botenstoff Adenosin. Dieser signalisiert dem Körper Müdigkeit und wann es Zeit für eine Pause ist. Gelangt aber nun Koffein in den Organismus, setzt es sich an die Rezeptoren im Gehirn, an denen sonst das Adenosin andocken würde. So bleibt die Müdigkeit für eine gewisse Zeit aus. Zusätzlich werden Stoffe wie Dopamin und Adrenalin ausgeschüttet, die wacher und aktiver machen und die Laune heben. Wie lange die Wirkung von Koffein anhält, ist individuell unterschiedlich und hängt unter anderem von äußeren Faktoren wie der Nahrungsaufnahme ab. In der Regel sind es aber zwei bis fünf Stunden.

Für Erwachsene gelten bis zu 400 Milligramm Koffein am Tag als unbedenklich, das entspricht etwa vier Tassen Kaffee. Zu viel Koffein kann jedoch zu Schweißausbrüchen, Angstzuständen und Herzrhythmusstörungen führen. Die Dosis, ab der unerwünschte Symptome auftreten, variiert von Person zu Person. Wer regelmäßig Kaffee trinkt, entwickelt meist eine höhere Toleranzschwelle. Ist der Organismus an Koffein gewöhnt, treten nicht selten bei einem Entzug auch Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme auf.

DER KLASSIKER: KAFFEE

Wie kaum ein anderes Genussmittel gehört Kaffee für viele zum Alltag. Morgens zum Wachwerden, nach dem Essen zum Verdauen, als Pause zwischendurch und sogar kombiniert mit Alkohol als Drink am Abend. Doch wie viel davon ist okay und ab wann schadet der Konsum? Wie so oft gilt: Die Menge macht's. Eine Studie der Europäischen Fachgesellschaft der Kardiologen zeigt: Zwei bis fünf Tassen Kaffee am Tag können das Risiko verringern, vorzeitig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Parkinson und einigen Krebsarten zu sterben. Der klassische Filterkaffee gilt als die gesundheitlich beste Wahl. Auch die Tageszeit, zu der er genossen wird, ist laut Studien nicht unerheblich.

Ein Pott Kaffee am Morgen mit etwa 95 Milligramm Koffein ist förderlicher als Kaffeekonsum über den Tag verteilt.

DIE EXOTEN: MATE UND GUARANA

Vor allem in Südamerika ist Mate als Wachmacher populär. Dabei handelt es sich um Tee, der aus den Blättern des Matestrauchs zubereitet wird. Er schmeckt leicht bitter und enthält neben Koffein viele sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Gerbstoffe, die für eine langsame, kontinuierliche Freisetzung des Koffeins im Körper sorgen. Gleiches gilt für den anderen südamerikanischen Koffeinlieferanten Guarana. Dieser ist ein Pulver, das aus den Samen der im Amazonasbecken wachsenden Pflanze Paullinia cupana gewonnen wird und sich in Wasser, Milch oder Saft löst.

In Sachen Koffeingehalt sind Mate und Kaffee vergleichbar, bei Guarana liegt er sogar drei- bis viermal höher.

30

Minuten dauert es, bis der Koffein-Kick nach dem Genießen eines koffeinhaltigen Getränks einsetzt. So lange braucht die Substanz, um sich über das Blut im Körper zu verteilen.

DER TRENDIGE: MATCHA

Nicht zuletzt durch Prominente und Social Media erlebt Matcha gerade einen echten Hype. Der Begriff kommt aus dem Japanischen und bedeutet „gemahlener Tee“. Kein Wunder, denn Matcha ist pulverisierter Grüntee, der aus den Blättern der Pflanze Camellia sinensis hergestellt, traditionell mit heißem Wasser aufgegossen und einem Bambusbesen schaumig aufgeschlagen wird. Da das fertige Getränk die kompletten Teeblätter enthält, gelangen weitere Inhaltsstoffe des Tees wie Antioxidantien, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe in den Körper. Ob Matcha deshalb positive Gesundheitseffekte hat, wie ihm nachgesagt wird, ist angesichts der jetzigen Studienlage allerdings noch nicht eindeutig belegt. **Eine Tasse Matcha enthält 70 Milligramm Koffein, mehr als normaler Grüntee, aber weniger als dieselbe Menge Kaffee.**

KAFFEE-ERDNUSS-FRAPPÉ

Zubereitungszeit ca. 5 Min. | Abkühlzeit ca. 1–2 Std.

** TIPP: Anders als Erdnussbutter enthält Erdnussmus meist keinen Zucker, kein Salz oder Öl. Das Frappé lässt sich übrigens auch mit Cashew- oder Mandelmus zubereiten.*

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (À CA. 350 ML):

250 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandeldrink)
1 EL Erdnussmus
Süße nach Geschmack (z. B. Ahornsirup oder Agavendicksaft)
100 ml starker Filterkaffee
3–4 Eiswürfel

1 Die Milch oder den Pflanzendrink erwärmen und das Erdnussmus unter Rühren darin auflösen. Nach Geschmack süßen. Den Filterkaffee aufbrühen. Beides 1–2 Std. im Kühlschrank abkühlen lassen.

2 Die Eiswürfel in einen Cocktailshaker geben und die beiden abgekühlten Flüssigkeiten dazugießen. Kräftig schütteln, bis der Drink schaumig ist. In ein Glas gießen und servieren.

SCAN MICH!



BEWUSST GENIEßEN
Kaffee ist nicht der einzige Wachmacher. Mehr Informationen zu Lebensmitteln, die den Kreislauf anregen und die Konzentration steigern, gibt es unter heimat-krankenkasse.de/lebensmittel

DRUCKAUSGLEICH

Das Stresshormon Cortisol unterstützt uns bei Herausforderungen. Ist der Spiegel aber dauerhaft zu hoch, schlägt die positive Wirkung ins Negative um.

Stabilisator für Körperprozesse

Bei Sport, Hitze oder Nervosität kümmert sich Cortisol um den Blutdruck und die Herz-Kreislauf-Funktionen, damit wir nicht kollabieren. Es hilft, Proteine in Energie umzuwandeln, und mobilisiert für mehr Leistung Glukose aus den Speichern des Körpers.

Gift für Schlaf und Erholung

Normalerweise sinkt unser Cortisolspiegel abends ab. Ist das nicht der Fall, ist der Schlaf weniger tief und erholsam. Das Nervensystem bleibt überaktiv, das Gedankenkarussell dreht sich, auch Rastlosigkeit oder Ängstlichkeit können auftreten.

Power für Gehirn und Reaktionen

Ein gewisses Maß an Stress hilft uns, schnell zu reagieren. So verstärkt die richtige Dosis Cortisol im Blut unsere Konzentration und Aufmerksamkeit, beispielsweise bei einer Präsentation oder in einem wichtigen Meeting.

Reduzierer der Reserven

Bei zu viel Cortisol baut der Körper Muskeln ab, um Energie zu gewinnen. Die Folge: Schwäche, Antriebslosigkeit, geringere körperliche Belastbarkeit. Dauerstress wirkt sich zudem auf das Immunsystem aus und begünstigt Infekte.

Fitmacher am Morgen

In den Morgenstunden stellt der Körper Cortisol bereit, damit wir wach und aktiv werden, denn das Hormon hebt den Blutzuckerspiegel an und mobilisiert so Energie.

Push für Reizbarkeit

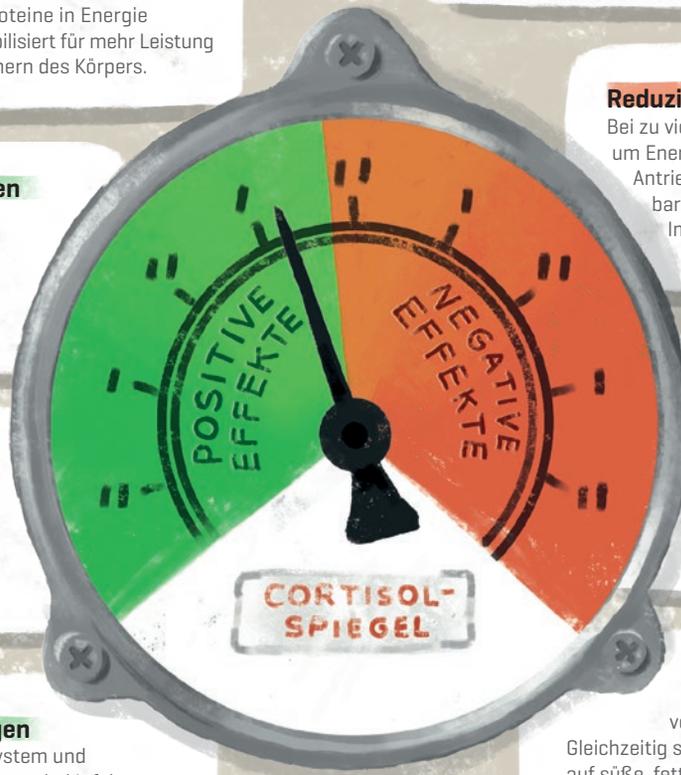
Ein zu hoher Cortisolspiegel kann das emotionale Gleichgewicht ins Wanken bringen und dazu führen, dass wir ohne offensichtlichen Grund gereizt oder dünnhäutig sind und uns emotional ausgelaugt fühlen.

Stopper für Entzündungen

Cortisol reguliert das Immunsystem und verhindert übermäßige Reaktionen bei Infekten, Allergien oder innerem Stress. Das Hormon wirkt zusätzlich entzündungshemmend, weshalb es auch therapeutisch eingesetzt wird.

Grund für Heißhunger

Cortisol fördert die Einlagerung von Fett – vor allem im Bauchbereich. Gleichzeitig steigert das Stresshormon den Appetit auf süße, fettige und salzige Nahrungsmittel. Das macht es schwer, das Gewicht zu halten.



DER CORTISOLSPIEGEL LÄSST SICH BEEINFLUSSEN.

Bewusste Auszeiten und moderate Bewegung wie Radfahren oder lockeres Joggen reduzieren das Stresshormon. Gemüse, komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette und ausreichend Protein vermeiden Blutzuckerschwankungen, die das Cortisol triggern können.

HEUTE SCHON GEKLICKT?

Aktiv und ausgeglichen! Praktische Tipps, spannende Artikel, Podcasts und Videos rund um Gesundheit und Wohlbefinden gibt es unter heimat-krankenkasse.de/ratgeber.



Video ▶

Krankengeld einfach erklärt

Wann bekomme ich eigentlich Krankengeld? Und wie funktioniert das? Unsere Kundenberaterinnen Kathleen Schneider und Aleya Ünal erklären in unserem Video, wie wir Sie unterstützen können, wenn Sie länger krank sind.



Podcast (▶▶)

Genetisches Risiko

Krebs kann viele Ursachen haben. Oft spielt die genetische Veranlagung eine Rolle. Mit Prof. Dr. Rita Schmutzler gehen wir der Frage nach, ob Krebs vererbbar ist. Zudem erfahren Sie, wie die Heimat Krankenkasse bei der Prävention von Krebserkrankungen unterstützen kann. Mehr im Fitmacher-Podcast – zu hören überall dort, wo es Podcasts gibt.



Video ▶

Schutz nach Wahl

Pille, Spirale, Kondom – die Verhütungsmethoden scheinen zahlreich, doch die richtige Wahl zu treffen, ist nicht immer leicht. Gemeinsam mit Dr. med. Sebastian Kraus, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, machen wir uns auf eine kleine Reise durch die Welt der Verhütungsmittel.



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; **Artredakteurin:** Tania Schmidt; **Grafik:** Emma Liedtke
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: Getty Images (Titel, S. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 18, 19, 21, 23, 24), Adobe Stock (S. 5), Heimat Krankenkasse (S. 2, 16), Illustrationen: TERRITORY/Emma Liedtke (S. 4, 5, 8, 10, 11, 14, 15, 22), BKK Dachverband (S. 17), Fotowerk (S. 4), Thomas Fuchs (S. 8), UKM (S. 13); **Druck & Vertrieb:** KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

Ihr nächster TERMIN!

**JETZT
TERMIN
FINDEN!**

SCHNELL UND STRESSFREI Brauchen Sie einen Arzttermin? Beim Arztterminservice der Heimat Krankenkasse können Sie sich montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr telefonisch unter der Rufnummer 0800 1060 108 melden. Das Team organisiert dann für Sie einen Termin bei der entsprechenden Fachärztin oder dem Facharzt. Die Rückmeldung zur Terminvereinbarung erhalten Sie innerhalb von 48 Stunden per Telefon, E-Mail oder SMS. Nutzen Sie auch den Terminerinnerungsservice! Die Erinnerung erfolgt dann ca. 24 Stunden vor dem geplanten Termin.



MEHR INFORMATIONEN
zum Arztterminservice
auf [heimat-krankenkasse.de/
arztterminservice](https://heimat-krankenkasse.de/arztterminservice)

