

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

# Fitmacher

## VOLLE FAHRT VORAUSS

Wie wir Stress  
als Antrieb  
nutzen können

### SPORTLICH

Warum starke Knochen  
Bewegung brauchen

### ERSTAUNLICH

Entzündungen lindern  
durch Ernährung

### GEFÄHRLICH

Vapen – das  
unterschätzte Risiko

# UNTER UNS



## Liebe Leserinnen und Leser,

zum 1. Januar 2026 steht bei uns ein Wechsel an der Spitze an: Nach über 43 Jahren in der Krankenversicherung gehe ich in den Ruhestand und übergebe das Vorstandsamt an meinen langjährigen Kollegen Andree Leniger.

Wenn ich auf die Zeit bei der Heimat Krankenkasse, früher BKK Dr. Oetker, zurückblicke, erfüllt es mich mit Stolz, wie stark wir uns entwickelt haben. Wir sind gewachsen, haben unsere Angebote stetig erweitert und die Digitalisierung spürbar vorangetrieben. Gleichzeitig sind wir dabei unseren Werten und unseren Wurzeln treu geblieben.

Klar ist: Das Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen, auch die Krankenkassen. Gerade deshalb braucht es Verlässlichkeit. Dafür steht Andree Leniger. Er kennt die Heimat Krankenkasse seit Jahrzehnten, hat ihre Entwicklung eng begleitet und maßgeblich mitgestaltet. Deshalb weiß ich, dass er die besten Voraussetzungen mitbringt, um den erfolgreichen Kurs fortzuführen. Auf Seite 18 können Sie sich ein erstes Bild von meinem Nachfolger machen.

Für Sie, liebe Versicherte und Arbeitgeberkunden, heißt das: Sie können sich weiterhin auf uns verlassen. Persönliche Beratung, Leistungen mit echtem Mehrwert für Ihre Gesundheit und ein offenes Ohr für Ihre Anliegen sind und bleiben das Markenzeichen der Heimat Krankenkasse.

Herzlichst  
Ihr

*Klemens Kläsener*  
Klemens Kläsener  
Vorstand

# DIESMAL

- 04 **GESUNDHEITS-NEWS**  
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden
- 06 **BÜHNE FREI FÜR STRESS**  
Wie wir lernen können, ihn zu nutzen, statt uns von ihm beherrschen zu lassen
- 10 **SCHARNIER MIT SCHWÄCHE**  
Kniebeschwerden: Wie sie entstehen und wie man ihnen vorbeugen kann
- 12 **BLUT AUF UMWEGEN**  
Krampfadern: Warum sie mehr als nur ein optischer Makel sind
- 14 **KNOCHENARBEIT LOHNT SICH**  
Wie Bewegung unser Skelett stärkt
- 16 **VORSORGE STATT NACHSORGE**  
[Unsere Leistungen zur Früherkennung im Überblick](#)
- 18 **NEWS – VON UNS FÜR SIE**  
[Neues aus der Heimat Krankenkasse](#)
- 20 **KEIN ZÜNDSTOFF**  
Entzündungen bekämpfen – mit der richtigen Ernährung
- 22 **FALSCHER DAMPFER**  
Gefährlicher Trend: Warum Vapen alles andere als gesund ist

## Aus der Luft betrachtet

wirken die Dinge oft ganz anders. Was eben von unten noch nach Chaos, Tempo und Kontrollverlust aussah, ist plötzlich leicht, bunt und voller Energie. Ähnlich ist es mit Stress: Wer die Perspektive wechselt, erkennt in ihm nicht nur Belastung, sondern auch Kraft, Ansporn und Wachstum.

Mit dem richtigen Blick bewältigen wir Stress jeden Tag etwas besser. **MEHR AUF SEITE 6.**



# NEWS

BfR gibt grünes Licht für PET-Flaschen

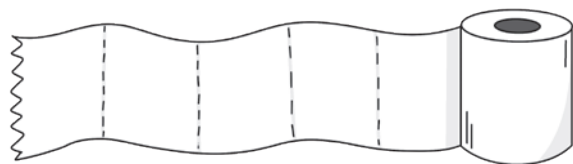
## Pulle ohne Panik



Lange standen sie im Verdacht, gesundheits-schädliche Stoffe ins Getränk abzugeben. Eine aktuelle Veröffentlichung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigt jetzt aber: PET-Flaschen bergen keine relevanten hormonellen oder chemischen Risiken für den menschlichen Körper. In umfassenden Messreihen konnten keine Schadstoffe in gesundheitsschädlicher Konzentration in den abgefüllten Getränken nachgewiesen werden. Damit wird eine verbreitete Verbraucherbesorgnis entkräftet. Die Problematik rund um Mikroplastik besteht jedoch weiterhin: Zwar gibt es noch keine eindeutigen Belege für konkrete Gesundheitsgefahren beim Menschen, doch erste Studien lieferten Hinweise auf entzündliche oder immunologische Effekte. Die Forschung steckt hier noch in den Anfängen – gerade was die Wirkung von Nanoplastik (Partikel, die kleiner als 1 Mikrometer sind) betrifft. Aus Umweltgründen ist ein bewusster Umgang mit Einwegplastik also weiterhin sinnvoll.

Stimmt das?

## MAN MUSS TÄGLICH STUHLGANG HABEN.



**Nein.** Denn wie oft man für das große Geschäft die Toilette aufsucht, variiert stark und ist von Mensch zu Mensch verschieden. Zwischen dreimal täglich bis zu dreimal wöchentlich ist alles noch im grünen Bereich.

COPD-Fallzahlen gehen deutlich zurück

## Grund aufzuatmen



**AUF DEM RÜCKZUG** In den letzten acht Jahren ist die Zahl der COPD-Kranken um rund 10 Prozent gesunken. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung macht sich vor allem durch Atemnot und Husten bemerkbar, belastet Betroffene stark und kann im schlimmsten Fall tödlich verlaufen. Da die Entstehung von COPD in erster Linie mit Rauchen in Verbindung gebracht wird, führen Experten den Rückgang der Fälle auf den zunehmenden Rauchverzicht in der Gesellschaft, die verstärkte Einführung von Rauchverboten sowie auf bessere Diagnose- und Therapiemöglichkeiten zurück.



## Hier gibt's noch mehr!

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

## RECHT AUF RUHE



**NICHT SCHUTZLOS** Frauen, die eine Fehlgeburt erleiden, hatten bislang keinen Anspruch auf Mutterschutz. Um sich zu erholen, blieb ihnen nur die Krankschreibung. Im Juni trat nun eine gesetzliche Neuregelung in Kraft, wonach Betroffenen bereits bei einer Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche Mutterschutz zusteht statt wie zuvor erst ab der 24. Woche. So wird die seelische und körperliche Belastung eines Schwangerschaftsverlustes erstmals rechtlich anerkannt.

Wer hätte das gedacht?

## SCHLAFMANGEL WIRKT WIE ALKOHOL

0,5  
Promille

**Spricht man deshalb von Schlaftrunkenheit? Schon nach 17 Stunden ohne Schlaf reagiert der Körper, als hätte man 0,5 Promille Alkohol im Blut. Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sind dann bereits stark eingeschränkt.**

INTERVIEW ZUM THEMA BLUTSPENDE mit **Thomas Nießen**, ärztlicher Leiter Blutspendedienst Hamburg

## BLUTSPENDE



**Wofür werden Bluttransfusionen konkret eingesetzt?**

**Thomas Nießen:** Aus Blutspenden werden verschiedene Präparate hergestellt, die den Verlust einzelner Blutbestandteile ausgleichen, beispielsweise nach Unfällen, bei Operationen oder Geburtskomplikationen.

Auch Krebspatienten sind auf Blutspenden angewiesen, da ihr Körper oft zu schwach ist, um Blutzellen zu bilden, und die Chemotherapie auch gesunde Blutzellen angreift. Menschen mit Blutkrankheiten sind meist dauerhaft auf Spenden angewiesen, da ihr Körper lebenswichtige Blutbestandteile nicht selbst produziert.

**Wer darf in Deutschland Blut spenden und wer nicht?**

**Thomas Nießen:** Generell kann jeder gesunde Mensch ab 18 Jahren mit einem Gewicht von mindestens 50 Kilogramm Blut spenden. Innerhalb eines Jahres dürfen Frauen bis zu vier- und Männer bis zu sechsmal Blut spenden. Eine temporäre Rückstellung kann sich durch Reisen, Operationen, Medikamente, Schwangerschaft, Tätowierungen und Impfungen ergeben. Mit bestimmten Grunderkrankungen wie Epilepsie, Multipler Sklerose, schweren Herz-, Gefäß- oder Autoimmunerkrankungen ist keine Blutspende möglich.

**Was gilt es, vor und nach der Blutspende zu beachten?**

**Thomas Nießen:** Der Körper vollbringt beim Blutspenden Höchstleistungen: Daher sollte man am Tag der Spende am besten zwei Liter Wasser trinken und gut essen, aber nichts Fetthaltiges, da dies die Qualität des Blutplasmas beeinträchtigen kann. Auch nach der Spende sollte man viel trinken, etwas essen und den übrigen Tag auf Sport und körperliche Anstrengung verzichten.

# BÜHNE FREI FÜR STRESS!

Zeit, ihn in einem neuen Licht zu sehen.

»Wieder auf den letzten Drücker«

»Hoffentlich geht die Technik!«

»Wie war noch mal der Mittelteil?«

**Stress hat einen schlechten Ruf. Dabei kann er auch positiv wirken und uns antreiben, stärken oder beflügeln. Dafür müssen wir nur lernen, ihn zu akzeptieren und zu nutzen, statt uns von ihm beherrschen zu lassen.**

**D**ieses Gefühl kennen wir alle: Herzrasen, feuchte Hände, flacher Atem. Unser Körper ist in Alarmbereitschaft – und das nicht nur vor einer wichtigen Präsentation im Job. Auch morgendliches Chaos mit den Kindern, die nicht endende To-do-Liste im Kopf oder der eigene Perfektionsanspruch versetzen uns in den Stressmodus. Was wir im Alltag oft als Überforderung wahrnehmen, war ursprünglich eine überlebenswichtige Schutzreaktion, mit dem Ziel, uns innerhalb von Sekunden in Höchstform zu bringen. Evolutionsbiologisch betrachtet, ist Stress unser körpereigenes Alarmsystem. Registriert das Gehirn eine Bedrohung, schalten wir in den Kampf- oder Fluchtmodus. Adrenalin schießt ins Blut, der Puls steigt, wir sind hellwach. Früher half dieser Mechanismus dabei, Raubtieren zu entkommen. Heute reicht ein Stau auf dem Weg zum wichtigen Termin, um Stress auszulösen.

tiver Stress, Eustress genannt, bringt Fokus, Motivation und Energie. Das merken wir nicht nur bei Auftritten und Wettkämpfen, sondern auch wenn wir ein Event organisieren, kreativ arbeiten oder uns auf ein erstes Date freuen. In diesen Momenten produziert der Körper neben Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin auch Dopamin, den Botenstoff für Glücksgefühle. Bleibt der Stresspegel jedoch dauerhaft hoch, verwandelt sich beflügelnder Eustress in negativen Distress. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe,

**WENN STRESS UNS WACHSEN LÄSST** Doch Stress ist nicht immer schlecht. Kurzer, posi-

*Stress-Republik*

**LAND UNTER STROM**

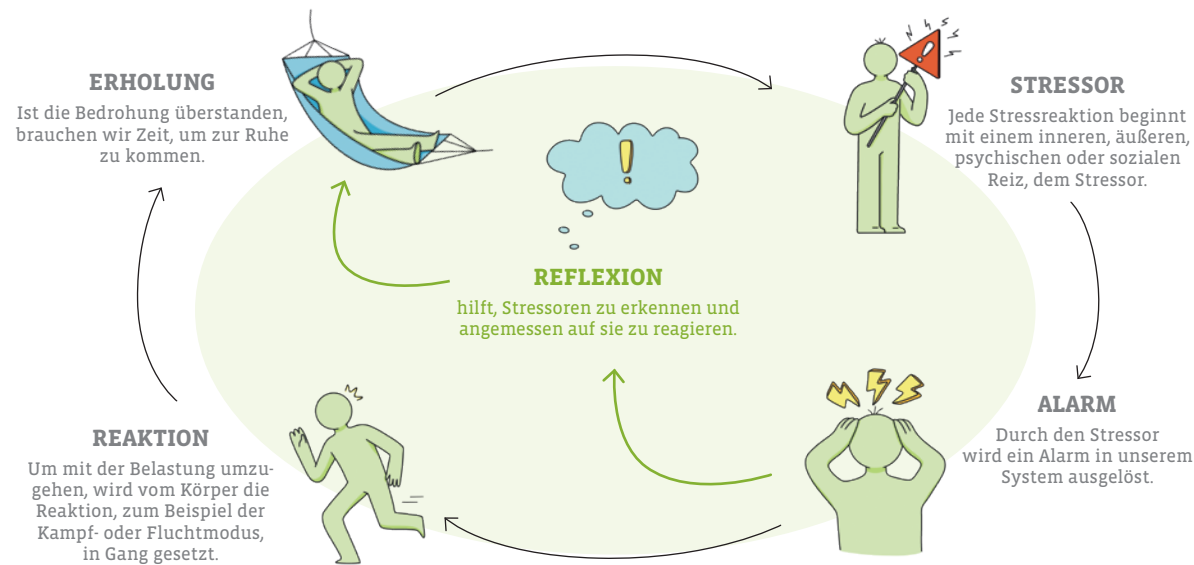
**51%**

**DER BERUFSTÄTIGEN DEUTSCHEN BEWERTEN IHR STRESSLEVEL ALS SEHR HOCH. FRAUEN SIND STÄRKER BETROFFEN (53 %) ALS MÄNNER (49 %).**

*Quelle: Swiss Life Stress-Studie 2023*



## ABLAUF EINER GESUNDEN STRESSREAKTION



die Gedanken kreisen, wir schlafen schlechter. Das schadet der Gesundheit und kann langfristig zu Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und im schlimmsten Fall zu Burn-out führen.

**OHNE ERHOLUNG KEINE BALANCE** Eine gesunde Stressreaktion folgt einem bestimmten Ablauf: Reiz, Alarm, Reaktion und Erholung. Doch Letztere fällt im Alltag oft unter den Tisch, sodass eine Stressreaktion auf die nächste folgt, ohne dass wir uns regenerieren können. Frauen sind davon

Perfektionismus und Stress gehen oft Hand in Hand. Wer sich von Makellosigkeit verabschiedet, ist daher in der Regel entspannter.



## SO WIRD STRESS ZU IHREM FREUND

**AKZEPTANZ STATT VERMEIDUNG**  
Stress gehört zu unserem Leben dazu. Daher sollten wir ihn nicht verdrängen, sondern als Signal verstehen und uns fragen: Was will er mir sagen? Stressen mich äußere oder innere Stressoren?

**SICHTWECHSEL STATT TUNNELBLICK**  
Versuchen Sie, Stress als eine temporäre Herausforderung zu betrachten. Machen Sie sich klar, dass ein Ende der stressigen Phase absehbar ist, und planen Sie im Anschluss eine Erholungspause ein.

**PRIORISIERUNG STATT PERFEKTION**  
Wer den Anspruch erhebt, alles fehlerlos zu bewältigen, setzt sich extrem unter Druck. Fragen wie „Was ist wirklich dringend?“ oder „Was kann warten?“ helfen, das Wesentliche zu fokussieren.

**FOKUS STATT MULTITASKING**  
Wer im Stress ist, versucht oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, um besonders effizient zu sein. Meist ist jedoch das Gegenteil der Fall. Daher lieber auf eine Aufgabe zurzeit konzentrieren.

**AUSTAUSCH STATT ABKAPSELUNG**  
Geteilter Stress ist halber Stress. Versuchen Sie nicht, alles allein zu schaffen. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn man Sie Ihnen anbietet, oder bitten Sie um Unterstützung, wenn Sie überfordert sind.



besonders betroffen, weil viele Care-Arbeit und Beruf parallel schultern und sich zwischen Kindern, Job, Haushalt, Partnerschaft und Pflege aufreiben. Doch wie gelingt der Ausstieg aus der Dauerstressspirale?

**RAUS AUS DEM HAMSTERRAD** Der erste Schritt zu mehr Gelassenheit ist, sich zu beobachten und einzuordnen: Ist meine Reaktion auf den Stress angemessen? Was liegt in meiner Hand und was nicht? Stresst mich Druck von außen oder mein eigener Anspruch? Das stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und gibt Kontrolle zurück. Wer weiß, was ihn stresst, kann gezielt gegensteuern und bei Warnzeichen wie Gereiztheit oder Magenschmerzen rechtzeitig auf die Bremse treten. „Oft sind es automatisierte Verhaltensweisen, die wir nicht mehr hinterfragen, die Stress aber magnetisch anziehen und verhindern, dass wir in die Entspannung kommen; beispielsweise, wenn wir perfekt sein wollen oder gerade in Pausenmomenten reflexartig zum Handy greifen“, erklärt Psychologe René Träder. Stresskompetenz ist nicht angeboren, aber erlernbar. Sie beginnt damit, Muster

zu erkennen, achtsam mit sich umzugehen und regelmäßige Erholung fest im Alltag zu integrieren. Wichtig ist zu verstehen: Stress ist kein Gegner, sondern ein Signalgeber, der uns zeigt, dass etwas unsere Aufmerksamkeit braucht. Wenn wir unser Verhalten hinterfragen und neue Wege der Entspannung gehen, können wir Stress zu dem machen, was er sein kann: eine Superkraft, die uns hilft, Herausforderungen zu meistern, und uns dadurch wachsen lässt.

SCAN MICH!



**HÖR MAL REIN!**  
Wie sieht gutes Stress-Management aus? Haben wir heute mehr Stress als früher? Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefert René Träder im Fitmacher-Podcast. [heimat-krankenkasse.de/stress](https://heimat-krankenkasse.de/stress)

**STRESS NEU BEGEGNEN:** Mehr Infos zu (Online-)Kursen zu Stressbewältigung unter [heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse)

## NACH-GEFRAGT



René Träder ist Psychologe und Journalist in Berlin. In seinem Buch „Superkraft statt Superstress“ gibt er Tipps für den Ausstieg aus der Stressspirale.

**Stress ist keine Bedrohung, sondern eine Superkraft – wie meinen Sie das?** Stress ist zunächst eine neutrale Aktivierungsreaktion des Körpers, die für Kraft, Wachheit und Fokus sorgt. Sie hilft, Herausforderungen zu meistern. Ohne sie könnten wir im Straßenverkehr nicht schnell reagieren und in Prüfungen keine Leistung abrufen. Ihre volle Wirkung entfaltet diese Superkraft bei mittlerem Anspannungsniveau. Ist der Stress zu groß oder dauert zu lange, kippt das Prinzip: Die permanente Aktivierung überfordert den Körper, führt zu psychischen und physischen Symptomen und schließlich zu Krankheiten.

**Was ist der größte Fehler, den wir im Umgang mit Stress machen?** Stress ist unser Freund, sollte aber kein Dauergast sein. Wer Symptome ignoriert und weitermacht, gerät in die Stressspirale. Ziehen wir da nicht selbst die Reißleine, zwingt uns der Körper irgendwann dazu.

**Was raten Sie Menschen, die sich im Dauerstress gefangen fühlen?** Es kann helfen, Stress sichtbar zu machen, indem man notiert, was belastet, und dann priorisiert. Tägliche Erholung und gutes Essen stärken die Psyche. Ansonsten gilt: Klein anfangen, indem Sie öfter Nein sagen, spazieren gehen, etwas Schönes für sich tun. Gehen Sie gut mit sich um!

Entlastung durch Auftrieb: Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Wassergymnastik sind ideal bei Kniebeschwerden.

Warum das Knie so häufig streikt

# SCHARNIER MIT SCHWACHSTELLE

Langes Stehen und Sitzen, Übergewicht, bestimmte Sportarten oder das Alter – die Ursachen für Kniebeschwerden sind vielfältig. Fest steht aber, dass sie immer weiter zunehmen. Rund 10 Millionen Menschen in Deutschland sind inzwischen davon betroffen.

Für Fußballer gehören Knieprobleme oft zum Alltag, denn sie belasten das Gelenk durch schnelle Richtungswechsel, Sprünge, abruptes Abbremsen und Zweikämpfe. Kniebelastend sind auch etliche Handwerksberufe wie Fliesenleger oder Dachdecker. Inzwischen nehmen Beschwerden des Kniegelenkes aber in der gesamten Bevölkerung zu. Zum einen weil immer mehr Menschen übergewichtig sind und zum anderen weil wir immer älter werden. Hinzu kommt die fehlende Bewegung im Alltag. Denn das Knie braucht, dass wir aktiv sind. Nur so erhält der Knorpel die erforderlichen Nährstoffe, bleiben die Muskeln stark und zirkuliert die Gelenkflüssigkeit. Das größte und komplexeste Gelenk unseres Körpers bildet das Scharnier zwischen Ober- und Unterschenkelknochen, das durch ein System aus Muskeln, Sehnen und Bändern stabilisiert wird. Die weichen Puffer zwischen

Oberschenkelknochen und Schienbein, die Menisken, dienen als Polster und ermöglichen im Normalfall die reibungslose Bewegung des Kniegelenks.

**TEILS AKUT, TEILS CHRONISCH** Doch was ist, wenn wir uns auf unser Knie nicht mehr verlassen können? Wenn es sich instabil anfühlt oder bei Bewegung schmerzt? Probleme mit dem Gelenk können sowohl plötzlich auftreten als auch schleichend zunehmen. Wichtig ist, schnell der Ursache für die Beschwerden auf den Grund zu gehen. Wenn sich das Knie wackelig anfühlt und der gewohnte Halt zu fehlen scheint, liegt meist eine Kniegelenksinstabilität vor. Sie zählt zu den häufigsten Gelenkproblemen und wird oft durch überdehnte oder verletzte Kreuz- oder Seitenbänder ausgelöst. Abrupte Richtungsänderungen im Bewegungsablauf, bei denen sich das Knie verdreht, egal ob im Sport oder Alltag, können ebenfalls zu einem Riss des Kreuzbandes führen. Gleiches gilt für den Meniskusriss, der meistens durch ein Verdrehen des gebeugten Kniegelenkes verursacht wird.

**SCHONENDE BEWEGUNG IST DAS A UND O** Bei älteren Menschen, in kniebelastenden Berufen, unter Extremsportlern und Übergewichtigen ist Kniearthrose, medizinisch

Angebote für knieschonende Sportarten wie Nordic Walking bietet die bundesweite **Kursdatenbank der Heimat Krankenkasse**.

Gonarthrose, besonders häufig. Bei dieser Verschleißerscheinung löst sich der Meniskus, der Gelenkknorpel im Knie, auf und baut sich allmählich ab, die Stoßdämpferfunktion lässt so nach und das Knie entzündet sich. Durch die fehlende Dämpfung reiben die Knochen direkt aufeinander, was zu Schmerzen und Gehproblemen führt. Gonarthrose ist nicht heilbar, kann aber durch Medikamente und Maßnahmen wie Akupunktur gelindert werden. Bandagen zur Stabilisierung sowie eine Anpassung des Lebensstils sind weitere Therapiebausteine. Am wichtigsten ist jedoch körperliche Aktivität. Viele verzichten darauf, aus Sorge, dass dies die Beschwerden verschlimmern könnte. Entscheidend ist jedoch die Art der Bewegung. Gelenkschonend sind zum Beispiel Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen. Aktiv stärken lässt sich die Kniemuskulatur zudem mit gezielten

physiotherapeutischen Übungen. Der Fokus liegt dabei auf Oberschenkelvorderseite, -rückseite, Gesäß- und Wadenmuskulatur. Das Training dieser Bereiche hilft, das Knie zu entlasten, kann die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen im Idealfall reduzieren. Seit 2023 ist zudem die autologe Chondrozytenimplantation (M-ACI) Kassenleistung. Bei diesem chirurgischen Verfahren wird geschädigter Gelenkknorpel wieder aufgebaut. Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist allerdings ein hoher Schweregrad des Knorpelschadens. Die beste Therapie gegen Kniebeschwerden bleibt Prävention. Durch regelmäßige, maßvolle Bewegung können wir dazu beitragen, dass unser größtes Scharnier im Laufe des Lebens nicht zur Schwachstelle wird.

JETZT NACHLESEN!

**SCHONENDE METHODE** Bei Gonarthrose kann Akupunktur eine sinnvolle Ergänzung sein. Mehr Infos unter [heimat-krankenkasse.de/akupunktur](https://heimat-krankenkasse.de/akupunktur)

SCAN MICH!



## ECHTE KNIESCHONER

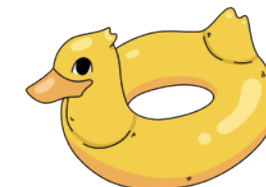
Vier Tipps für den Alltag, die unserem Knie zugutekommen



**1 GUT VERTEILEN** Einkäufe lassen sich knie- und rüschenschonend zum Beispiel mit einem Rucksack nach Hause transportieren. Schweres wie Wasserkisten bitte nicht einseitig tragen.



**2 BEQUEM UNTERWEGS** Wer viel auf den Beinen ist oder oft stehen muss, sollte zu dämpfendem Schuhwerk greifen. Für die Damen gilt: lieber kniefreundliche flache Absätze statt High Heels.



**3 NICHT RASTEN** Das Knie liebt Bewegung. Sportarten wie Joggen, Fußball oder Tennis belasten es jedoch stark. Effektiv und schonend sind Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.



**4 WENIGER DAUERLAST** Das Knie trägt beim Gehen ein Mehrfaches unseres Körpergewichts. Jede Gewichtsreduktion trägt daher entscheidend zur Entlastung des Kniegelenkes bei.

Was hinter Krampfadern steckt

# BLUT AUF UMWEGEN

Knotig geschlängelt, schimmern sie bläulich-violett unter der Haut. Doch Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern können auch ernste Beschwerden verursachen. Inzwischen gibt es allerdings viele Maßnahmen, um die sogenannten Varizen zu behandeln oder ihnen vorzubeugen.

## Kleine Schwester der Krampfader

**BESENREISER**, die kleinste Form von Krampfadern, sind erweiterte oberflächliche Venen, die sich als kleine rötliche oder bläuliche Verästelungen unter der Haut zeigen. Anders als richtige Krampfadern betreffen sie jedoch keine größeren, tiefer liegenden Venen. Zudem sind Besenreiser in der Regel rein kosmetisch und verursachen keine Beschwerden.

## Wie entstehen Krampfadern?

Oft ist eine angeborene Venenschwäche oder Gefäßerkrankung der Grund. Doch auch steigendes Alter, Übergewicht, Bewegungsmangel, langes Stehen (beispielsweise im Job) oder eine Schwangerschaft können Krampfadern begünstigen.

## Vorbeugung

Übereinandergeschlagene Beine, hohe Absätze, langes Stehen oder Sitzen und starke Wärmeeinwirkung, all das belastet die Venen und sollte vermieden werden. Sowohl Bewegung als auch das Hochlagern der Beine fördert die Durchblutung und kann vorbeugend wirken. Ein gutes Venentraining sind zudem Wechselduschen.

## Therapie

Krampfadern können durch Kompressionstherapie, Medikamente wie Blutverdünner, operative Eingriffe und schonende innovative ambulante Verfahren behandelt werden.

## Krampfadern

**DAUERHAFT ERWEITERTE VENEN**, in denen das Blut nicht mehr richtig zum Herzen zurückfließt, werden Krampfadern genannt. Oft entstehen sie durch eine Schwäche der Venenklappen und treten an den Beinen – meist an den Waden oder der Oberschenkelinnenseite – auf. Seltener können sie auch im Becken- oder Genitalbereich vorkommen.

## Symptome

**SCHWERE ODER GESPANNTE BEINE** (gerade nach langem Stehen oder Sitzen), Schwellungen an Knöcheln oder Waden, Juckreiz, Kribbeln, nächtliche Wadenkrämpfe, bläulich veränderte Venen sowie bräunliche Hautverfärbungen oder schuppige Hautpartien sind häufige Beschwerden, die Krampfadern mit sich bringen.

## UNSERE LEISTUNGEN

### KONSERVATIVE THERAPIEN

Bei ersten Beschwerden können Kompressionstherapie und Bewegungstraining zum Einsatz kommen. Wir übernehmen die Kosten für medizinisch verordnete Maßnahmen wie Kompressionsstrümpfe oder Physiotherapie im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

### KLASSISCHES VENENSTRIPPING

Das operative Entfernen betroffener Venen (Stripping) wird in der Regel ambulant durchgeführt. In medizinisch begründeten Ausnahmen kann die Operation auch stationär erfolgen.

### RADIOFREQUENZ- UND LASERTHERAPIE

Diese schonenden Verfahren verschließen erkrankte Venen gezielt von innen. Wir übernehmen die Kosten im Rahmen von unseren besonderen Versorgungsangeboten bei teilnehmenden Ärztinnen und Ärzten.

### HILFSMITTEL NACH BEHANDLUNG

Nach einer Krampfaderbehandlung können Kompressionsstrümpfe medizinisch notwendig sein. Die Kosten für ärztlich verordnete Hilfsmittel übernehmen wir. Es fällt nur die gesetzliche Zuzahlung an.

### MEHR INFOS

zu den innovativen und schonenden Behandlungsmöglichkeiten erhalten Sie auf [heimat-krankenkasse.de/krampfadern](https://heimat-krankenkasse.de/krampfadern)

### SIE HABEN WEITERE FRAGEN?

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



SCAN MICH!

## Wann wird's gefährlich?

**THROMBOSEN, VENENENTZÜNDUNGEN, BLUTUNGEN** und offene Beingeschwüre erfordern sofortiges Handeln. Auch Symptome wie Wadenkrämpfe, Schwellungen, Schmerzen oder Hautveränderungen sollten ernst genommen werden, da sie auf eine Venenerkrankung hinweisen können.

Laut Studien festigt Krafttraining besonders effektiv die Knochen, wenn es mit etwa sechzig bis achtzig Prozent der Maximalkraft ausgeführt wird.

# KNOCHEN-ARBEIT LOHNT SICH

Warum Belastung den Knochen stärkt und Osteoporose vorbeugt.

Belastung ist anstrengend, aber sinnvoll, vor allem wenn es um unsere Knochen geht. Denn das Skelett ist ein lebendiges Gewebe, das sich ständig anpasst. Nur durch regelmäßige Reize behält es langfristig seine Stabilität.

**K**räftig und stabil bis ins hohe Alter – so wünschen wir uns unsere Knochen. Doch es gibt eine Krankheit, die dem entgegensteht. Der „stille Dieb am Knochen“, wie Osteoporose oft genannt wird, bleibt häufig unbemerkt – bis zum ersten Bruch, der meist an Hüfte oder Handgelenk entsteht. Auch wenn Knochenschwund beide Geschlechter treffen kann, sind Frauen statistisch stärker gefährdet: Etwa jede Dritte erleidet ab dem 50. Lebensjahr eine durch Osteoporose bedingte Fraktur, während es bei Männern nur jeder Fünfte ist. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass sich aufgrund der sich verändernden Demografie die Anzahl osteoporotischer Knochenbrüche weltweit bis 2050 vervierfachen wird.

**KNOCHEN VERLIEREN AB 30 AN DICHT**  
Doch so weit muss es nicht kommen, denn Knochen lassen sich stärken. Schon in jungen und mittleren Jahren können wir mit unserem Lebensstil dazu beitragen, dass unser Körpergerüst stabil bleibt. Und auch im höheren Alter können wir Knochenabbau durch Bewegung und moderates Training entgegenwirken. Unser Skelett besteht aus 206 bis 212 Knochen, die ebenso fest wie flexibel sind. Ihre Hauptbestandteile sind Wasser, Eiweiß und Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphor. Zudem handelt es sich bei Knochen um lebendiges Gewebe: Spezielle Zellen, Osteoblasten und Osteoklasten, bauen sie kontinuierlich um. Bei jungen Menschen überwiegt der Aufbau durch Osteoblasten, mit etwa 30 Jahren ist die Knochendichte am höchsten. Von da an bauen die Osteoklasten mehr ab, wodurch die Knochendichte um rund 0,5 Prozent pro Jahr sinkt. Das ist eine normale Alterserscheinung.

nung. Nimmt der Verlust jedoch überhand, spricht man von Osteoporose. Sie betrifft Frauen auch deshalb häufiger, weil nach der Menopause das Hormon Östrogen fehlt, welches die für den Knochenaufbau zuständigen Osteoblasten stimuliert.

## UNSERE LEISTUNGEN

**MESSUNG DER KNOCHENDICHTE**  
Sie gibt Auskunft, wie stabil der Knochen ist, und wird im Rahmen des Budgets für individuelle Vorsorgeuntersuchungen bezuschusst. **MEHR UNTER** [heimat-krankenkasse.de/knochendichtemessung](https://heimat-krankenkasse.de/knochendichtemessung)

**BEWEGUNG NACH MASS**  
Spezielle Präventionskurse für starke Knochen und gegen Osteoporose gibt es **UNTER** [heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse)

**GEZIELTE VERSORGUNG**  
Wer von Osteoporose betroffen ist, kann in bestimmten Regionen das Behandlungsprogramm BKK MedPlus nutzen. **MEHR UNTER** [heimat-krankenkasse.de/bkk-medplus](https://heimat-krankenkasse.de/bkk-medplus)

Poröse Struktur  
**KNOCHENSCHWUND**  
**6 MIO.**  
**DEUTSCHE LEIDEN AN OSTEOPOROSE – TENDENZ STEIGEND. 80 PROZENT DAVON SIND FRAUEN. SIE SIND DAMIT FAST VIERMAL HÄUFIGER BETROFFEN ALS MÄNNER.**  
*Quelle: Deutsche Menopause Gesellschaft*

**SPORT BEUGT OSTEOPOROSE VOR**  
Auch wenn es paradox klingt, das beste Mittel, um die Knochen gesund zu erhalten, ist Belastung. Denn regelmäßige Bewegung und Sport fördern sowohl ihren Aufbau als auch ihre Festigkeit. Krafttraining ist besonders effektiv. Laut einer Studie der Universität Erlangen konnte so bei Frauen in der Postmenopause der Verlust an Knochenmasse deutlich verringert werden. Der Grund: Jede Kraftübung regt durch ihre Reize den Knochenaufbau an. Zudem fördert Krafttraining das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, die sogenannte neuromuskuläre Koordination. Empfohlen werden zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Doch auch im Alltag gibt es diverse Möglichkeiten, um die Knochen zu festigen, beispielsweise durch Treppensteigen oder Stehen auf einem Bein beim Zähneputzen, was Kraft und Balance trainiert. Übungen wie Bizeps Curls können mit Wasserflaschen statt Hanteln zu Hause ausgeführt werden. Entscheidend ist, in Bewegung zu bleiben. Denn wie heißt es so schön: Wer rastet, der rostet.



Statt Fahrstuhl: Beim Treppensteigen tragen wir das ganze Körpergewicht. Das regt den Knochenaufbau an und erhöht die Knochendichte.

SCAN MICH!

**SCHAU MAL REIN!**  
Passende Übungen, um die Knochen bei Osteoporose zu stärken, liefert dieses Video: [heimat-krankenkasse.de/osteoporose-vorsorge](https://heimat-krankenkasse.de/osteoporose-vorsorge)



# SORG DICH NICHT – SORGE VOR!

Alles im grünen Bereich? Wer regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht, spürt Risiken auf, bevor sie zum Problem werden. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit im Blick zu behalten.



## DAS GESUNDHEITSKONTO *So einfach geht das*

Mit unserem Gesundheitskonto bieten wir Ihnen zusätzlich zu den gesetzlichen Leistungen eine Reihe an Zusatzleistungen aus verschiedenen Bereichen. Für weitere Vorsorgeuntersuchungen (rechts zu finden unter UNSER PLUS) steht Ihnen beispielsweise jedes Jahr ein Budget von insgesamt 50 Euro zur Verfügung. Einfach die Rechnung bei uns einreichen – wir erstatten den Betrag bis zur Höhe des Budgets direkt auf Ihr Konto. Gilt für alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 18 Jahren.

**TIPP:** Am schnellsten reichen Sie Ihre Rechnungen über unsere ServiceApp ein!



### IHRE VORTEILE

Welche Vorsorgeuntersuchungen Sie nutzen können und weitere Infos zu unserem Gesundheitskonto finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/gesundheitskonto](https://heimat-krankenkasse.de/gesundheitskonto)

## FRUCHT- BARKEIT

**Chlamydien-Screening**  
Bis 24 Jahre: jährlicher Test auf Bakterien, die unbehandelt zu Unfruchtbarkeit führen können

**Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung**  
Jährliche Vorsorge in der gynäkologischen Praxis  
20–34 Jahre: jährlicher Pap-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs  
Ab 35 Jahre: alle drei Jahre Pap-Abstrich und HPV-Test

## GESUNDHEITS-CHECK-UP

Allgemeine Gesundheitsuntersuchung, um Risiken für Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Nieren-Erkrankungen zu prüfen, Beratung zum Impfschutz  
18–34 Jahre: einmalig  
Ab 35 Jahre: alle drei Jahre, plus einmaliges Screening auf Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Virusinfektion

## AUGEN

**UNSER PLUS: Glaukom-Vorsorge**  
Messung des Augeninnendrucks und Beurteilung des Sehnervs

## ZÄHNE

**Zahnvorsorge**  
Zahnärztliche Kontrolle einmal pro Kalenderhalbjahr, mindestens jedoch einmal jährlich  
**UNSER PLUS:** jährliche professionelle Zahnreinigung (bis 80 Euro), weitere zahnärztliche Leistungen (zum Beispiel Versiegelung der vorderen Backenzähne oder Kariesinfiltration, bis 40 Euro)

## BRUST

**Brustkrebsfrüherkennung**  
ab 30 Jahre: Tastuntersuchung der Brust  
50–75 Jahre: Mammografie alle zwei Jahre  
Exklusiv für Versicherte der Heimat Krankenkasse mit familiärer/medizinischer Vorbelastung: *discovering hands* (Tastuntersuchung durch Sehbehinderte)  
**UNSER PLUS:** Ultraschalluntersuchung (Sonografie) der Brust, Mammografie bei unter 50-jährigen

## DARM

**Darmkrebsfrüherkennung**  
Ab 50 Jahre: Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren oder Stuhlbluttest alle zwei Jahre

## HAUT

**Hautkrebsfrüherkennung**  
Ab 35 Jahren: Hautkrebscreening alle zwei Jahre  
**UNSER PLUS:** jährliche Hautkrebsvorsorge mit Auflichtmikroskopie (auch für unter 35-jährige)

## KNOCHEN

**UNSER PLUS: Knochendichtemessung**  
bei Verdacht auf Osteoporose

## \*FITNESS

**UNSER PLUS: Sportmedizinische Untersuchung**  
Fitness-Check und individuelle Beratung

## AORTA

**Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen**  
Ab 65 Jahre: einmaliges Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen

## PROSTATA

**Prostatakrebsfrüherkennung**  
Ab 45 Jahre: jährliche Tastuntersuchung  
**UNSER PLUS:** Ultraschalluntersuchung (Sonografie) der Prostata und PSA-Wert-Messung

Neues Gesicht an der Spitze

# VORSTANDSWECHSEL



## Drei Fragen an

**ANDREE LENIGER,**  
künftiger Vorstand der Heimat Krankenkasse

**Herr Leniger, wie verlief Ihr bisheriger Weg bei der Heimat Krankenkasse?**

Vor 22 Jahren bin ich als Sachbearbeiter bei der damaligen BKK Dr. Oetker (heute Heimat Krankenkasse) gestartet. Einige Jahre später habe ich bereits die Verantwortung für das Leistungsangebot unserer Kasse übernommen. Als Teamleiter für den Bereich Verträge und Versorgungsmanagement konnte ich anschließend erste Erfahrungen als Führungskraft sammeln. 2013 durfte ich schließlich die größte Abteilung der Heimat Krankenkasse, unseren Kundenservice, übernehmen. Besonders wichtig war mir dabei, Prozesse zu verbessern und zu digitalisieren, dabei aber stets die Nähe zu unseren Kunden zu pflegen.

**Was reizt Sie daran, künftig als Vorstand Verantwortung zu übernehmen?**

Die gesetzliche Krankenversicherung befindet sich seit einigen Jahren in sehr unruhigem Fahrwasser. In diesen stürmischen Zeiten hat sich der Verwaltungsrat der Heimat Krankenkasse dafür ausgesprochen, die Nachfolge von Klemens Kläsener vorzugsweise intern zu regeln und damit auf Kontinuität und Verlässlichkeit zu setzen. Mit meinen Erfahrungen aus über zwei Jahrzehnten, auch in verantwortlicher Position, bin ich davon überzeugt, dass ich diese Verlässlichkeit einbringen kann. Es ist mir wichtig, die Tradition der Heimat Krankenkasse und ihre Werte zu bewahren. Gleichzeitig gibt es für unsere Zukunft zahlreiche Herausforderungen, denen wir uns als Heimat Krankenkasse erfolgreich stellen werden. Darauf können sich unsere Kundinnen und Kunden genauso verlassen wie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

**Was ist Ihnen für die Zukunft der Heimat Krankenkasse wichtig?**

Wir werden auch weiterhin auf eine sehr gute Erreichbarkeit, einen persönlichen Service und eine hohe Qualität durch exzellent ausgebildetes Personal und schnelle Reaktionszeiten setzen. Durch diese Kombination unterscheiden wir uns deutlich von vielen anderen Krankenkassen im Wettbewerb.



**ZUM 1. JANUAR** übergibt unser Vorstand Klemens Kläsener den Staffelstab an seinen Nachfolger Andree Leniger. Nach mehr als 27 Jahren an der Spitze unserer Krankenkasse verabschiedet sich Klemens Kläsener in den wohlverdienten Ruhestand. Unter seiner Leitung haben wir uns zu der modernen und serviceorientierten Kasse entwickelt, die wir heute sind. In der erfolgreichen Geschichte der Heimat Krankenkasse hat er das Wachstum unserer Kasse, die Fusion mit der BKK Delius, den Namenswechsel, zahlreiche Projekte im Rahmen der Digitalisierung und vieles mehr mit großem Engagement und Herzblut vorangetrieben.

**ANDREE LENIGER IST KEIN UNBEKANNTER:** Seit 2003 ist er in verschiedenen Funktionen bei uns tätig und kennt die Heimat Krankenkasse in- und auswendig. Zum Jahreswechsel übernimmt er die Führung mit viel Erfahrung und frischen Ideen. Dabei ist eines klar: Die individuelle Beratung, das persönliche Miteinander und unser hoher Qualitätsanspruch bleiben erhalten – heute und in Zukunft.

# NEWS VON UNS FÜR SIE



Früherkennung für starke Raucherinnen und Raucher

## LUNGEN-CHECK-UP



**NEUE KASSENLEISTUNG** Ab April 2026 soll es losgehen: Wer viel und lange geraucht hat, kann dann voraussichtlich einmal im Jahr die Lunge per Niedrigdosis-Computertomografie (NDCT) checken lassen. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Das Angebot richtet sich an Menschen zwischen 50 und 75 Jahren, die seit mindestens 25 Jahren stark rauchen oder erst vor Kurzem aufgehört haben. Ziel ist, Lungenkrebs frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig behandeln zu können. Auch das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt über

einen möglichen Rauchstopp gehört dazu – denn der bleibt weiterhin die beste Vorsorge. Das Bundesministerium für Gesundheit muss der Planung noch zustimmen. Weitere Informationen zu der neuen Leistung finden Sie dann im kommenden Jahr auf unserer Website.

**UNSER TIPP:** Sie möchten sich vom Glimmstängel verabschieden? Wir bieten Ihnen wohnortnahe Programme zur Tabakentwöhnung! Zu finden unter [heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse)

Jahresrechnung

## TRANSPARENT

**HOHE AUSGABEN** Die finanzielle Lage der gesetzlichen Krankenkassen ist derzeit herausfordernd (siehe Interview mit Vorstand Klemens Kläsener im Fitmacher 01/25). So liegen die Einnahmen der Heimat Krankenkasse in 2024 mit 458,2 Mio. Euro unter den Ausgaben in Höhe von 462,7 Mio. Euro. Dabei fallen insbesondere die Behandlungen im Krankenhaus, Arzneimittel, die ärztliche Behandlung sowie Heil- und Hilfsmittel ins Gewicht. Die rasant steigenden Ausgaben bei allen gesetzlichen Krankenkassen lassen die Rufe nach einer grundlegenden Strukturreform des Gesundheitssystems immer lauter werden. Auch der Bundesrechnungshof hat in seinem aktuellen Bericht den letzten Gesundheitsministern Untätigkeit vorgeworfen. Es sei verfehlt, Reformen auf das Jahr 2027 zu verschieben. Nachhaltige Lösungen werden schon jetzt gebraucht.

Das Jahresergebnis der Heimat Krankenkasse für 2024 können Sie abrufen unter [heimat-krankenkasse.de/jahresergebnis-2024](https://heimat-krankenkasse.de/jahresergebnis-2024)

Erweitertes Neugeborenen-Screening

## GUTER START

**FRÜH ERKANNT** Kurz nach der Geburt werden Babys im Rahmen des Neugeborenen-Screenings auf seltene, aber behandelbare Krankheiten getestet – mithilfe weniger Blutstropfen aus der Ferse. Ab Mai 2026 soll das Screening voraussichtlich erweitert werden: um drei weitere Stoffwechselerkrankungen (Homocystinurie, Propionazidämie und Methylmalonazidurie) sowie einen Vitamin-B-12-Mangel. Weil die betroffenen Kinder anfangs meist keine Symptome zeigen, ist das Screening wichtig, um mögliche Entwicklungsrisiken früh zu erkennen und schnell reagieren zu können.



**WEITERE INFOS** zu der Untersuchung finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/neugeborenen-screening](https://heimat-krankenkasse.de/neugeborenen-screening)



# KEIN ZÜNDSTOFF

Viele chronische Erkrankungen werden durch sogenannte stille Entzündungen ausgelöst oder begünstigt. Mit unserer Ernährung können wir dies anfachen, aber auch gezielt eindämmen.

## AUSGEWOGEN

**WAS SIND STILLE ENTZÜNDUNGEN?** Eine Entzündung ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers, zum Beispiel auf Krankheitserreger, Verletzungen oder Umweltgifte. Entzündungsprozesse können aber auch chronisch ablaufen – oft über Jahre hinweg und ohne charakteristische Anzeichen wie Fieber. Das Tückische: Sie stehen häufig im Zusammenhang mit Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Rheuma oder speziellen Darmkrankheiten.

**WIE ENTSTEHEN SIE?** Als Hauptursache gilt eine ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker und Fleisch, schlechten Fetten und stark verarbeiteten Lebensmitteln. Auch Dauerstress ist problematisch, da Cortisol und andere Stresshormone das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen und so stille Entzündungen fördern können. Bewegungsmangel und Umweltgifte wie Pestizide können ebenfalls einen permanenten Entzündungsmodus zur Folge haben.

**WAS IST ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG?** Dabei handelt es sich um ein langfristiges, ausgewogenes und nährstoffreiches Ernährungskonzept. Bevorzugt werden vor allem Lebensmittel, welche die Entzündungsaktivität im Körper hemmen. Entscheidend sind dabei sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe sowie antioxidativ wirkende Vitamine, die vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze und Saaten liefern.

### HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen sowie Linsen und Bohnen liefern pflanzliches Protein und Ballaststoffe. Zudem enthalten sie Vitamin E und C, die entzündliche Prozesse lindern können.

### GETREIDE

Quinoa und Amaranth sind reich an entzündungshemmenden Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Auch Hafer ist empfehlenswert – er ist darmfreundlich und liefert Zink.

### NÜSSE

Walnüsse sind eine gute Quelle für wertvolle Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure. Gesunde Fettsäuren sind auch in Fisch wie Lachs oder Hering enthalten.



SCAN MICH!



**GEZIELT WÄHLEN**  
Eine antientzündliche Ernährung spielt auch bei Rheuma eine große Rolle. Mehr Infos unter [heimat-krankenkasse.de/ernaehrung-bei-rheuma](https://www.heimat-krankenkasse.de/ernaehrung-bei-rheuma)

# BRANDLÖSCHER-SALAT MIT KÜRBIS

Zubereitungszeit 45 Min.



**\* TIPP:** Leinöl verleiht Salatdressings einen nussigen Geschmack und ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

### GEMÜSE

Orangerotes Gemüse wie Kürbis liefert Betacarotin, das für die Immunfunktion wichtig ist. Entzündungen hemmen sollen auch Zwiebeln, Knoblauch, Grünkohl, Brokkoli und Blumenkohl.

### OBST

Antioxidantien, die freie Radikale im Körper neutralisieren und so Entzündungen reduzieren können, stecken sowohl in Granatapfelkernen als auch in Beeren und Zitrusfrüchten.

### SALAT

Grünes Blattgemüse wie Spinat oder Mangold liefern entzündungshemmende Carotinoide sowie die Mineralstoffe Magnesium und Folsäure. Entweder roh oder blanchiert genießen.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Blattspinat
- 250 g roter Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen
- 100 g Walnusskerne
- 1 Granatapfel
- 100 g Naturjoghurt
- 3 EL Leinöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

**1** Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. rösten, bis der Kürbis weich ist. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Blattspinat waschen, trocken tupfen und ggf. hacken. Quinoa nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Walnusskerne hacken. Granatapfel halbieren und Kerne unter fließendem Wasser auslösen.

**3** Joghurt, Leinöl, Zitronensaft und Honig verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa, Kichererbsen, Spinat, Walnuss- und Granatapfelkerne vermischen. Mit Zitronensaft, Salz, Kurkuma und Pfeffer würzen. Salat mit gebackenem Kürbis anrichten, Joghurtdressing dazu reichen.

# Auf dem falschen Dampfer

Besonders bei jungen Menschen ist Vapen angesagt, doch auch Ältere inhalieren den Dampf, der vermeintlich gesünder ist als Tabakrauch. Dabei sind die E-Zigaretten alles andere als ungefährlich.

## GEFÄHRLICH GÜNSTIG Suchtpotenzial

Einwegvapes mit etwa 600 Zügen kosten 6 bis 10 Euro und sind damit deutlich günstiger als Zigaretten. Der Nikotingehalt variiert: Einige sind nikotinfrei, andere enthalten bis zu 20 mg/ml – der gesetzlich erlaubte Höchstwert – und können ebenso abhängig machen. Liquids können das Suchtpotenzial sogar erhöhen, da durch sie mehr Nikotin aufgenommen wird.

## GESÜNDER ODER GENAUSO SCHLECHT? E-Zigarette und Tabak-Zigarette im Vergleich

Sind E-Zigaretten weniger schädlich als ihre tabakhaltigen Pendanten? Das ist unklar, da Vapes erst seit rund fünfzehn Jahren auf dem Markt und ihre Langzeitfolgen zu wenig erforscht sind. Laut Analysen scheint Vapen, genau wie Rauchen, Herzleiden, Schlaganfall und metabolisches Syndrom zu begünstigen. Obwohl die Gefahr für Asthma und COPD geringer sein soll als bei normalen Zigaretten, erhöhen auch Vapes das Risiko für Atemwegserkrankungen.

## GLIMMGADGETS Was genau ist Vapen eigentlich?

Verdampfer, Vapes genannt, erhitzen Liquids, also Flüssigkeiten mit Aromastoffen, Chemikalien und oft auch Nikotin, deren Dampf inhaliert wird. Es gibt sie als Einweg- oder wiederaufladbare Variante.

## GARANTIERT GIFTIG Gesundheitsrisiken

Medizinische Experten stellten fest, dass gerade durch das Erhitzen der verschiedenen Substanzen in den Flüssigkeiten der Vapes Schadstoffe entstehen. So wurden bis zu sechzig Substanzen, viele davon giftig oder sogar krebserregend, in Liquids nachgewiesen.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

## GRUNDLAGEN-GUIDE Gegenwärtige Gesetzeslage

In Deutschland darf man Vapes mit und ohne Nikotin ab 18 Jahren kaufen. Doch der Schwarzmarkt wächst rasant. Der Bundesrat sprach sich 2024 für ein Verbot von Einweg-E-Zigaretten und -Vapes aus, die in Belgien und Frankreich schon nicht mehr verkauft werden dürfen. Auch in Großbritannien wurde im Juni dieses Jahres ein entsprechendes Verbot erlassen.

## Unsere Leistungen

Sie wollen das Rauchen aufgeben? Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei! In unserer bundesweiten Kursdatenbank finden Sie zertifizierte Suchtpräventionskurse, welche auch Nichtraucher-Programme umfassen.

**MEHR DAZU:**  
[heimat-krankenkasse.de/  
gesundheitskurse](https://heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse)

Jeder  
**4.**

**Fünft- bis  
Zehntklässler**

hat Vapen schon ausprobiert.

# 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](https://heimat-krankenkasse.de/ratgeber).



**Video**

## Vorsorge lohnt sich

**Bei Krebserkrankungen gilt: Je früher sie erkannt werden, desto besser sind die Heilungschancen. Doch was erwartet einen bei Mammografie, Darmspiegelung und Co.? In unseren Videos geben wir Ihnen einen spannenden Einblick in die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen.**



**Podcast**

## Wenn Freude fehlt

Das Baby ist da, doch die Freude bleibt aus? Viele junge Mütter erleben eine Wochenbettdepression. Mit Hebamme Judith Herrmann sprechen wir im Podcast über Gründe für die Depression nach der Geburt, wie sie sich vom Babyblues unterscheidet und wo Eltern Unterstützung finden. Mehr im Fitmacher-Podcast – zu hören überall dort, wo es Podcasts gibt.



**Artikel**

## Power fürs Blut

**Blass, müde und erschöpft? Dahinter könnte Eisenmangel stecken. Mit der richtigen Ernährung lässt sich der Speicher wieder auffüllen. Welche Lebensmittel echte Eisenbooster sind und wie Sie die Eisenaufnahme verbessern, lesen Sie in unserem Artikel. Rezepte gibt's direkt dazu.**



**IMPRESSUM:** Herausgeber: Heimat Krankenkasse, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, E-Mail: [fitmacher@heimat-krankenkasse.de](mailto:fitmacher@heimat-krankenkasse.de), [www.heimat-krankenkasse.de](http://www.heimat-krankenkasse.de)  
Konzept und Gestaltung: TERRITORY GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh, [www.territory.de](http://www.territory.de)  
Chefredakteurin: Dagny Lack; Redaktion: Sabine Burgstädt; Artdirektorin: Tania Schmidt; Grafik: Emma Liedtke  
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse  
Bildquellen: Getty Images (Titel, S. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 20, 21, 23), Heimat Krankenkasse (S. 2, 18), Illustrationen: TERRITORY/Emma Liedtke (S. 4, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 22), Blutspendedienst Hamburg (S. 5), Jessi Geib (S. 9)  
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: [mail@kkf-verlag.de](mailto:mail@kkf-verlag.de), [www.kkf-verlag.de](http://www.kkf-verlag.de)



SoFa? Safe!  
Komm  
ins  
Team!

**Du suchst einen Beruf mit  
Anspruch und Perspektive?**  
Werde Sozialversicherungs-  
fachangestellte/r („SoFa“)  
und sei Teil unseres Teams!

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

Zukunft  
sichern

Jetzt bewerben  
und gemeinsam  
durchstarten!

