

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

Fitmacher

FIT IM KOPF

Wie wir unser Gehirn im Alter
leistungsfähig und lebendig halten

PROAKTIV

Das richtige Frühstück
für den kraftvollen Start

OBSTRUKTIV

Nächtliche Atempause:
Schlafapnoe erkennen

INITIATIV

Wege aus der
Soziophobie

UNTER UNS



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Editorial markiert für mich einen besonderen Moment: Zum Jahreswechsel endet meine berufliche Reise in der gesetzlichen Krankenversicherung – 43 Jahre spannender Veränderungen, Begegnungen und Entwicklungen.

In dieser Zeit war mir eines wichtig: Dass Sie als Versicherte merken, dass wir Ihre Gesundheit ernst nehmen und für Sie da sind. Zuverlässig, ansprechbar und mit einem breiten Angebot an Zusatzleistungen. Viele Ideen und Verbesserungen sind im direkten Austausch mit unseren Versicherten entstanden. Dafür danke ich Ihnen herzlich.

Zum 1. Januar 2026 übernimmt mein Kollege Andree Leniger die Verantwortung als Vorstand. Wir arbeiten seit vielen Jahren eng zusammen, und ich weiß, wie sehr er sich für die Weiterentwicklung unserer Kasse einsetzt. Er bringt Erfahrung, Kontinuität und frische Perspektiven mit. Sie können also sicher sein: Die Heimat Krankenkasse bleibt ein verlässlicher Partner an Ihrer Seite.

Für mich persönlich beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt. Ihnen wünsche ich von Herzen alles Gute – und bleiben Sie Ihrer Heimat Krankenkasse weiterhin treu.

Herzlichst

Ihr

Klemens Kläser
Klemens Kläser
Vorstand

DIESMAL

04 GESUNDHEITS-NEWS
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden

06 REINE KOPFSACHE
Wie es uns gelingt, auch bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben

10 93 DEZIBEL
Schlafapnoe: Woran man sie erkennt und wie man sie behandeln kann

12 WECHSEL AN DER SPITZE
Interview mit unserem bisherigen Vorstand und seinem Nachfolger

14 BIEGSAM BLEIBEN
Wie wirkungsvoll ist Dehnen wirklich?

16 DIE FINDEN MICH ALLE DOOF
Was hinter einer Soziophobie steckt und wie sie sich überwinden lässt

20 DER BREAKFAST-CLUB
Mit der richtigen Frühstücksroutine gesund und vital in den Tag starten

22 ES LIEGT AUF DER ZUNGE
Was der vielseitige Muskel über unsere Gesundheit und Wohlbefinden verrät

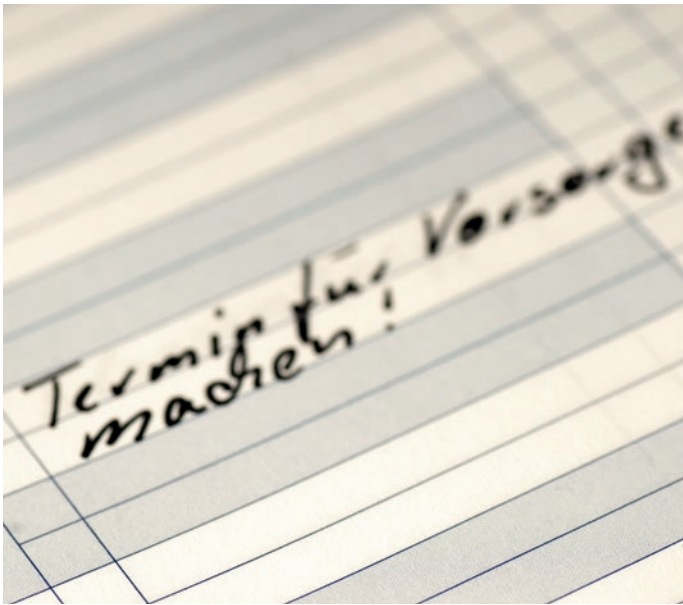
Ein Strahl fürs Gemüt. Auch wenn sich die Sonne im Winter oft hinter Wolken versteckt, bleibt ihr Licht für uns unverzichtbar. Es hebt die Stimmung, fördert erholsamen Schlaf, reguliert den Hormonhaushalt und unterstützt die Bildung von Vitamin D. Also nutzen Sie jeden hellen Moment: Ein Spaziergang im Tageslicht füllt die Energiespeicher und hebt das Wohlbefinden.

Für einen guten Tagesstart sorgt neben der Sonne das richtige Frühstück. MEHR DAZU AUF SEITE 20.

NEWS

Darmkrebsvorsorge

Früherkennung zahlt sich aus



Es ist eine ebenso historische wie erfreuliche Zahl: 637.537 Menschen ließen 2024 eine Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs durchführen. Das ist der höchste Wert seit Einführung der Leistung, so der aktuelle Trendreport des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung. In Deutschland werden die Kosten für die Vorsorge-Koloskopie bei Männern und Frauen ab 50 Jahren zweimal im Abstand von zehn Jahren von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Auch die Zahl der immunologischen Stuhltests stieg auf fast 2 Millionen an. Diese Vorsorgeuntersuchung dürfen gesetzlich Versicherte ab 50 Jahren alternativ alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Beide Zahlen zeigen: Die Darmkrebsvorsorge ist auf dem Vormarsch. Und das ist gut so. Denn Darmkrebs ist in Deutschland bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung.

Wer hätte das gedacht?

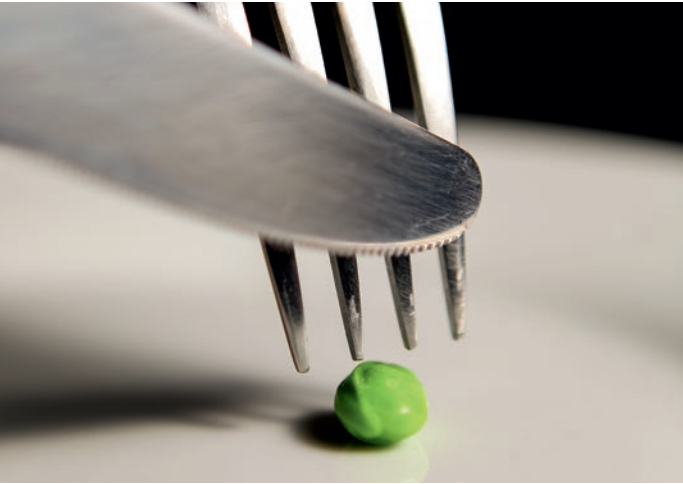
ALLE 10 JAHRE EIN RESET



Alte Knochenzellen werden kontinuierlich abgebaut und durch neue ersetzt. Etwa alle zehn Jahre hat sich das gesamte Knochengerüst im Körper erneuert. Dieser Umbauprozess hält die Knochen stabil.

FIGURFIXIERT

GEWICHT ALS MASSSTAB In nur 20 Jahren hat sich die Zahl der wegen Essstörungen im Krankenhaus behandelten Mädchen verdoppelt – von knapp 3.000 im Jahr 2003 auf fast 6.000 in 2023. Das geht aus Auswertungen des Statistischen Bundesamts hervor. Als mögliche Einflussfaktoren gelten die Schulschließungen in der Coronazeit, familiäre Belastungen und Social-Media-Inhalte, die extrem dünne Frauen- und Mädchenkörper verherrlichen.



Handynutzung bei Teens

Nur am Daddeln



Eltern reden sich oft den Mund fusselig, trotzdem klebt der Nachwuchs stundenlang am Handy. Damit es gar nicht so weit kommt, helfen diese Tipps:

Kinderschutz einrichten, um unangemessene Inhalte zu blockieren.

Klar abgesteckte Zeiten für die Nutzung festlegen und auch regelmäßige handyfreie Intervalle im Familienalltag, beispielsweise während gemeinsamer Mahlzeiten oder kurz vor dem Zubettgehen, etablieren.

Als Eltern ein gutes Vorbild sein und sich auch selbst an vereinbarte Absprachen und Regeln zur Mediennutzung im Alltag halten.

Selbsttest zum persönlichen Nutzungsverhalten machen, um so eigene Angewohnheiten kritisch zu reflektieren und zu hinterfragen.

Informationen zu diesen Maßnahmen sowie Tipps, Hilfe und Beratung für Jugendliche und deren Bezugspersonen zu einem maßvollen Medienkonsum finden Sie unter: www.ins-netz-gehen.de.



Hier gibt's noch mehr!

Auf HEIMAT-KRANKENKASSE.DE erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr!

FIEBER



ANTWORTEN RUND UM DAS THEMA FIEBER GIBT UNS **Lars Rettstadt**, 1. Vorsitzender des Hausärztinnen- und Hausärzterverbandes Westfalen-Lippe.



Wann sollte man mit Fieber zum Arzt?

Rettstadt: Wenn es 39 Grad Celsius überschreitet und nach drei Tagen nicht runtergeht. Bei über 41 Grad Celsius ist umgehend medizinische Hilfe notwendig.

Wann sollte man Fieber senken?

Rettstadt: Das hängt auch vom individuellen Krankheitsgefühl ab. Ein Richtwert, ab dem man versuchen kann, das Fieber zu senken, sind 38,5 Grad Celsius. Das kann medikamentös, aber auch mithilfe von Hausmitteln wie kalten Wadenwickeln geschehen.

Ab wann spricht man von Fieber?

Rettstadt: Ab einer Körpertemperatur von 38,5 Grad Celsius, bei mehr als 39 Grad Celsius spricht man von hohem Fieber. Das Krankheitsempfinden kann sich dabei individuell stark unterscheiden. Manche fühlen sich mit erhöhter Temperatur schon sehr krank, manche mit Fieber noch relativ fit.

Im grünen Bereich

Die normale Körpertemperatur liegt etwa zwischen 36,5 bis 37 Grad Celsius.

Zu niedrig

Von Unterkühlung (Hypothermie) spricht man, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad Celsius sinkt. Ab 28 Grad Celsius kann eine Unterkühlung lebensgefährlich sein.

Welche Messmethode ist die genaueste?

Rettstadt: Die digitale rektale Messung, inzwischen liefern aber auch moderne Messgeräte im Ohr präzise Ergebnisse.

Kluge Züge gegen das Vergessen: Beim Schach sind Konzentration und strategisches Denken gefragt – ideale Gymnastik für das Gehirn.

REINE KOPFSACHE

Warum unser Gehirn Bewegung, Neugier und Emotionen braucht, um fit zu bleiben.

GRAUE ZELLEN IM WANDEL

Wie sich unser Denken vom 30. bis zum 80. Lebensjahr verändert

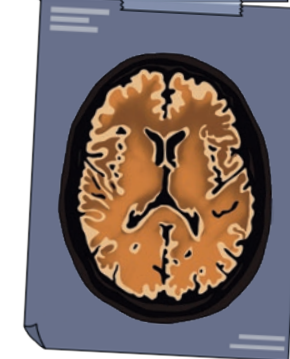
Nicht nur unser Körper, auch unser Gehirn baut im Laufe des Lebens mehr und mehr ab. Doch Studien zeigen: Wer es regelmäßig fordert und gut versorgt, bleibt auch im Alter geistig flexibel.

Fit und agil sein bis zum Lebensende – das wünschen sich fast alle. Oft denken wir dabei allerdings vor allem daran, wie wir unsere körperliche Fitness bewahren können, und vergessen, dass auch unser Geist regelmäßige Work-outs braucht, um in Form zu bleiben. Denn unser Gehirn verändert sich lebenslang und bildet bis ins Alter immer wieder neue Verbindungen – sogenannte Synapsen –, jedoch nur, wenn wir es auch entsprechend fordern.

DEMENZ IST NICHT NUR GENETISCH Unsere Lebenserwartung war nie höher als heute. Doch je älter wir werden, desto häufiger treten auch kognitive Einschränkungen und Erkrankungen wie Demenz auf. In Deutschland leben derzeit rund 1,84 Millionen Betroffene mit einer Demenzerkrankung – Tendenz steigend. Viele Menschen fürchten sich davor, die Kontrolle über ihr Denken und Erinnern zu verlieren. Was die meisten allerdings nicht wissen: Nur etwa 30 bis 35 Prozent des Demenzrisikos sind genetisch bedingt. Der größere Teil hängt mit unserem Lebensstil zusammen. Risikofaktoren für einen vorzeitigen geistigen Abbau sind eine ungesunde Ernährung, Bewegungs- und



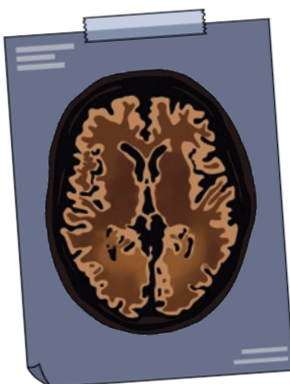
AB 30 JAHREN Die Gehirnmasse nimmt leicht ab. Reaktionsvermögen und Gedächtnisleistung verändern sich minimal. Dafür steigt die Fähigkeit, Wissen sinnvoll zu verknüpfen.



AB 50 JAHREN Routinen laufen automatischer und die „kristalline Intelligenz“ (Erfahrungswissen) nimmt zu. Gleichzeitig fällt es schwerer, Neues schnell zu verarbeiten.



AB 65 JAHREN Nervenzellen regenerieren sich langsamer, und der Hippocampus – wichtig für das Gedächtnis – schrumpft. Das Risiko für Demenz steigt.



AB 80 JAHREN Netzwerke arbeiten langsamer, Verbindungen dünnen aus. Durch Aktivierung anderer Hirnregionen lässt sich der Funktionsverlust jedoch ausgleichen.

NACH-GEFRAGT



Dr. Uwe Meier ist Facharzt für Neurologie in Grevenbroich sowie 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Deutschen Neurologen.

Wie sehr können wir selbst beeinflussen, ob wir geistig fit bleiben? Sehr stark. Bis zu 45 Prozent des Risikos für geistigen Abbau hängt mit Lebensstilfaktoren zusammen. Wer sich regelmäßig bewegt, gesund ernährt, ausreichend schläft, soziale Kontakte

pflegt und geistig aktiv bleibt, stärkt die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Neue Verknüpfungen zwischen Nervenzellen entstehen aber nur, wenn wir Neues lernen, motiviert sind und uns körperlich betätigen. Dabei spielt Freude eine große Rolle: Was uns interessiert oder berührt, prägt sich tiefer ein als monotone Übungen.

Wann lohnt es sich, mit Gedächtnistraining zu beginnen? Im Grunde immer. Das Gehirn bleibt lebenslang lernfähig. Wer schon in der Lebensmitte aktiv bleibt, legt die beste Grundlage, aber auch im höheren Alter lohnt sich Training noch.

Welche Alltagsübungen für geistige Fitness sind besonders effektiv? Am besten wirken Übungen, die Körper, Geist und Gefühle gleichzeitig aktivieren wie Tanzen, Radfahren, Spaziergehen mit

Freunden und Spielen, oder Aktivitäten, die strategisches Denken und soziale Interaktion verbinden wie Schach, Bridge oder gemeinsames Musizieren. Auch Routinen helfen: Wege ohne Navi finden, Telefonnummern im Kopf behalten, den Einkauf ohne Zettel erledigen.

Kann man kognitiven Abbau stoppen, wenn er bereits eingesetzt hat? Einen bestehenden Abbau wie bei ausgeprägter Demenz kann man nicht stoppen, aber oft verlangsamen. Bewegung, soziale Aktivität und eine klare Tagesstruktur helfen, vorhandene Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Für frühe Stadien gibt es neue Therapien, die das Fortschreiten messbar bremsen können. Selbst wenn keine Heilung möglich ist, kann man viel tun, um Lebensqualität und Selbstständigkeit zu bewahren.

PRÄVENTIV bieten wir u. a. Kurse für mehr Bewegung an. Mehr unter heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse

„Das Gehirn will bewegt werden – körperlich und geistig.“
Dr. Uwe Meier, Neurologe



Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und unterstützen die neuronale Struktur des Gehirns. Wichtig ist auch erholsamer Schlaf. Während der Tiefschlafphasen festigt das Gehirn Erinnerungen und verarbeitet Eindrücke. Dauerhafter Schlafmangel schwächt dagegen sowohl Konzentration als auch Gedächtnis und kann Demenz befördern.

NEUGIER ALS TRAININGSMOTOR Entscheidend ist, den Kopf immer wieder mit Neuem zu konfrontieren. „Wichtiger als das Wann ist das Wie: Neues lernen, das Spaß macht – eine Sprache, ein Instrument, ein Hobby. So bleibt das Gehirn flexibel, weil es immer wieder neue Verbindungen bildet“, rät Dr. Meier. Wer neugierig bleibt, regelmäßig Ungewohntes ausprobiert und geistig wie sozial aktiv ist, stärkt nicht nur sein Gedächtnis, sondern auch die seelische Widerstandskraft. Dabei helfen schon kleine tägliche Routinen: Mit dem Enkelkind ein Lied auswendig lernen, neue Rezepte ausprobieren, das Fahrrad statt des Autos nehmen oder bewusst das Gespräch mit anderen suchen.

WENN DAS GEHIRN ÄLTER WIRD Mit zunehmendem Alter schrumpft zwar der Hippocampus – jener Bereich, der für das Gedächtnis zuständig ist – und einige Nervenbahnen arbeiten langsamer. Doch durch gezielte Aktivierung lassen sich andere Regionen dafür stärker einbeziehen. So bleibt das Gehirn trotz altersbedingter Veränderungen leistungsfähig und kann Verluste teilweise ausgleichen. Dennoch ist Aufmerksamkeit im Alltag geboten. „Bei ersten Anzeichen von Vergesslichkeit ist eine ärztliche Abklärung wichtig, um behandelbare Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangel oder Depressionen auszuschließen“, erinnert Dr. Meier. Und auch bei Demenz ist eine frühzeitige Diagnose

essenziell, um möglichst viel Lebensqualität erhalten zu können. Wenn wir erkennen, dass unsere geistige Fitness maßgeblich von uns selbst abhängt, können wir sie aktiv gestalten und frühzeitig etwas für ihren Erhalt tun. Meier bringt es auf den Punkt: „Wer neugierig bleibt, sich regelmäßig bewegt, lacht, Kontakte pflegt und Neues wagt, tut Tag für Tag etwas für seine geistige Fitness – und damit für seine Lebensqualität bis ins hohe Alter.“

Beim Jonglieren sind Körper und Geist gleichzeitig gefordert. Dadurch stärkt es die Verbindung zwischen den Gehirnhälften und steigert die Lernfähigkeit.

Abwechslung hält jung: Denn ungewohnte körperliche Reize regen nachweislich die Bildung neuer Synapsen an.



Schlafmangel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischer Stress, soziale Isolation, Depressionen, unbehandelte Hörschwächen oder schlicht fehlende geistige Anregung. Die gute Nachricht: Wer seine Lebensgewohnheiten anpasst, kann aktiv gegensteuern. Studien zeigen, dass sich das Risiko für eine Demenz durch gezielte Lebensstilmaßnahmen um bis zu 40 Prozent senken lässt.

SO HÄLT MAN DAS GEHIRN IN SCHWUNG „Das Gehirn will bewegt werden – körperlich und geistig“, betont Neurologe Dr. Uwe Meier. Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung und regt die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren an, welche Nervenzellen schützen und neue Verbindungen stärken. Besonders effektiv sind Aktivitäten, die Koordination, Lernen und Emotionen miteinander kombinieren. „Alles, was Bewegung, Lernen und Freude verbindet, ist ideales Gehirnttraining“, so Meier. Das kann ein Spaziergang in neuer Umgebung sein, gemeinsames Boulespielen, Yoga, Wandern, Musizieren oder Tanzen. Entscheidend ist, dass die Tätigkeit Spaß macht. Denn Be-

geisterung erhöht unsere geistige Ausdauer und Leistungsfähigkeit, wie Studien zeigten. Wirkungsvoll sind auch kleine Alltagstricks: etwa beim Einkaufen die Gesamtsumme im Kopf zu überschlagen oder sich Autokennzeichen und Telefonnummern einzuprägen. Solche Übungen halten das Arbeitsgedächtnis auf Trab. Was wir essen, spielt ebenfalls eine zentrale Rolle: „Eine Ernährung nach dem Mittelmeer-MIND-Prinzip – mit viel Gemüse, Vollkorn, Fisch und Nüssen – fördert nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit“, erklärt Meier. Denn die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren und sekundären

Vergesslichkeit auf dem Vormarsch
GEDÄCHTNISLÜCKE

1,8

MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND LEBEN MIT EINER DEMENZERKRANKUNG. BIS ZUM JAHR 2070 KÖNNTE DIE ZAHL AUF 3 MILLIONEN BETROFFENE ANSTEIGEN.

Quelle: Robert Koch-Institut

SCAN MICH!



WENN DAS GEDÄCHTNIS NACHLÄSST Alles rund um Symptome, Ursachen und verschiedene Formen von Demenz können Sie hier nachlesen: heimat-krankenkasse.de/demenz

ERSTER VERDACHT

Ohrenbetäubend



93 DEZIBEL

Schnarchen kann fast so laut sein wie ein Presslufthammer. Doch das Geräusch ist nicht nur lästig, sondern kann auch auf eine unterschätzte Krankheit hinweisen: die Schlafapnoe.

SÄGEN bis sich die Balken biegen – das ist Alltag in vielen deutschen Schlafzimmern. Rund 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen schnarchen nachts – und die Quote steigt mit zunehmendem Alter noch an. Die Folge: Die Bettruhe der Partnerin oder des Partners leidet oft massiv. Doch die lauten Atemgeräusche sind nicht nur störend, sondern können auch Hinweis auf eine Krankheit – die sogenannte Schlafapnoe – sein: Dies ist eine Störung, bei der die Atmung während des Schlafs wiederholt aussetzt oder stark verflacht, wodurch der Körper nicht genug Sauerstoff bekommt. Betroffene fühlen sich tagsüber müde, erschöpft und unkonzentriert. Unbehandelt kann Schlafapnoe langfristig das Risiko für schwere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen.

Mögliche Gründe für Schnarchen:

- **Körper und Lebensstil:** Übergewicht, Alkohol, Rauchen oder anatomische Engstellen wie vergrößerte Mandeln verengen die Atemwege und führen zu Schnarchen.
- **Schlaf und Umgebung:** Rückenlage und verstopfte Nase fördern Schnarchen.
- **Alter und Hormone:** Mit dem Alter werden erschlafft das Gewebe, hormonelle Veränderungen verstärken den Effekt.

RISIKOTEST

Bleibt mir die Luft weg?

MITHÖREN Das Handy ist nicht nur fester Teil unseres Alltags, sondern kann auch helfen, das Risiko für eine Schlafapnoe zu ermitteln. Möglich macht das die medizinisch geprüfte App Snorefox Medical. Über das Smartphone zeichnet sie die nächtlichen Atemgeräusche auf und zeigt am Morgen anhand eines Ampelsystems an, ob das Risiko erhöht und ein Besuch bei der Fachärztin oder beim Facharzt sinnvoll ist. Die Heimat Krankenkasse übernimmt für Versicherte ab 18 Jahren die Kosten für die Vollversion.

Der Weg zur App:

- **Schritt 1:** Digitales Formular auf der Seite der Heimat Krankenkasse aufrufen. Teilnahmeerklärung ausfüllen, AGB akzeptieren, persönlichen Upgrade-Code erhalten.
- **Schritt 2:** Snorefox Medical App im App Store oder bei Google Play herunterladen und mit dem Freischaltcode registrieren.



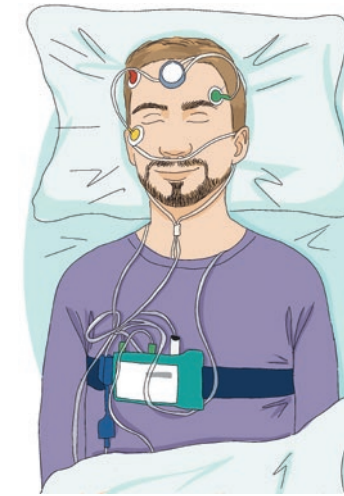
JETZT INFORMIEREN!

EINFACH ZU HAUSE TESTEN
Weitere Informationen zur Snorefox Medical App und den Link für die Anmeldung gibt es hier: heimat-krankenkasse.de/snorefox



DIAGNOSE

Gefahr erkannt



BESTÄTIGEN Falls die App ein Risiko erkannt hat, können Betroffene dank des integrierten „Ärzte-Finders“ eine geeignete Fachpraxis kontaktieren, meist für Lungen- oder Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. Ein Besuch im Schlaflabor ermittelt dann gegebenenfalls verschiedene Körperfunktionen wie Atemfluss, Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz und Hirnaktivität. Teilweise werden tragbare Screening-Geräte eingesetzt, die Betroffene zu Hause anwenden. Mithilfe des Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI) werden der Schweregrad der Erkrankung und die Form bestimmt, aus der sich die Therapie ergibt.

Formen der Schlafapnoe:

- **Obstruktive Schlafapnoe (OSA):** am häufigsten, dabei verengen oder blockieren sich die oberen Atemwege im Schlaf, wodurch der Atemfluss unterbrochen wird.
- **Zentrale Schlafapnoe (CSA):** deutlich seltener, das Problem liegt hier im Gehirn. Die Signale, welche die Atmung steuern, werden unregelmäßig oder gar nicht weitergeleitet, zum Beispiel aufgrund von neurologischen Erkrankungen.
- **Gemischte Schlafapnoe:** Eine Mischform aus beiden Varianten ist ebenso möglich.

THERAPIE

Nie mehr atemlos

VERBESSERN Das Ziel der Therapie: wieder erholsam zu schlafen und dadurch Lebensqualität zurückzugewinnen. Denn die nächtlichen Atemstillstände mindern die geistige Leistungsfähigkeit, führen zu depressiven Verstimmungen und Reizbarkeit oder mindern die Libido. Langfristig erhöht unbehandelte Schlafapnoe außerdem das Risiko für Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.

Mögliche Therapien:

- **Lebensstil anpassen:** Dazu zählen Gewichtsabnahme, der Verzicht auf Alkohol und das bevorzugte Schlafen in Seitenlage.
- **Protrusionsschiene (Schnarchschiene):** eine spezielle Kunststoffschiene, die den Unterkiefer leicht nach vorne verlagert und so den Rachenraum weitet.
- **CPAP-Beatmungsgerät (Continuous-Positive-Airway-Pressure-Gerät):** Es wird in Form einer Maske getragen und sorgt dafür, dass die Atemwege im Schlaf offen bleiben.
- **OP:** Abhängig vom Krankheitsbild, es werden zum Beispiel Polypen entfernt.

JETZT LESEN UND REINHÖREN: Interessierte finden unter heimat-krankenkasse.de/schlafapnoe weitere Infos zum Thema sowie den Fitmacher-Podcast mit HNO-Arzt Prof. Dr. Clemens Heiser.

SCAN MICH!

Interview mit Klemens Kläsener und Andree Leniger

ZUKUNFT GESTALTEN

Zum 1. Januar 2026 verabschiedet sich unser Vorstand Klemens Kläsener (r.) in den wohlverdienten Ruhestand. Wir haben mit ihm und seinem Nachfolger, Andree Leniger (l.), über seine Zeit bei der Heimat Krankenkasse gesprochen. Und einen Blick in die Zukunft gewagt.



Herr Kläsener, nach über 43 Jahren in der Krankenversicherung und vielen Jahren an der Spitze der Heimat Krankenkasse: Was ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Klemens Kläsener: Zu dieser Frage könnte ich ein ganzes Buch schreiben. Ein besonderes Erlebnis war 2002, als ich zum 50-jährigen Firmenjubiläum ein ausführliches Gespräch mit Rudolf-August Oetker führte. Er war damals 86 Jahre alt und hatte die Gründung der BKK Oetker im Jahr 1952 initiiert. Es war sehr spannend, von ihm persönlich als Zeitzeugen zu erfahren, wie die ersten Schritte der Krankenkasse damals verlaufen sind. Dieses Gespräch hat mich tief beeindruckt und wird mir immer in positiver Erinnerung bleiben.

Worauf blicken Sie besonders stolz zurück?

Klemens Kläsener: Ich war nie ein Mann der lauten Worte und musste nicht im Mittelpunkt stehen, auch wenn das in meiner Rolle manchmal unvermeidlich war. Wenn mir heute gesagt wird, ich hätte die Heimat Krankenkasse positiv geprägt, freut mich das sehr. Letztlich sollen aber andere beurteilen, wie gut mir das gelungen ist. Ich kann aber schon sagen, egal welche Herausforderungen uns begegneten, wir haben immer Lösungen gefunden. Die Heimat Krankenkasse war stets eine Herzensangelegenheit für mich und dazu gehören auch alle Mitarbeitenden. Wertschätzung war mir immer ein großes Anliegen.

Sie übergeben den Staffelstab nun an Herrn Leniger. Was war Ihnen beim Übergang besonders wichtig?

Klemens Kläsener: Mir war sehr wichtig, dass alle Bereiche personell und organisatorisch gut aufgestellt sind. Zudem gab es noch einige Themen, die ich unbedingt abschließen wollte, und das habe ich geschafft.

Was zeichnet Ihre bisherige Zusammenarbeit aus?

Klemens Kläsener: Es hat sich sehr schnell gezeigt, dass Herr Leniger und ich ähnliche Denkweisen haben, das hat die Einarbeitung erheblich erleichtert. Das Gleiche gilt für die Werte, die uns wichtig sind. Insgesamt war die Zeit der Übergabe sehr positiv und harmonisch.

Haben Sie diesen Prozess ähnlich erlebt, Herr Leniger?

Andree Leniger: Wir arbeiten ja bereits seit 2007 sehr eng zusammen. Herr Kläsener hat mir schon in jungen Jahren Verantwortung übertragen und ich durfte viele Dinge von ihm lernen. Dabei gehen wir beide häufig analytisch an Herausforderungen heran – in diesem Punkt sind wir uns wirklich sehr ähnlich. Dazu kommt, dass wir immer die Meinung des anderen gehört, zugelassen und wertgeschätzt haben. So sind auch aus inhaltlich kontroversen Diskussionen immer produktive Dinge entstanden. Dazu gibt es eine sehr gewachsene Vertrauensbasis zwischen uns, die sich über fast zwei Jahrzehnte entwickelt hat.

Sie haben die Arbeit Ihres Vorgängers über viele Jahre miterlebt. Was haben Sie besonders an ihm geschätzt?

Andree Leniger: Herr Kläsener hat immer mit ruhigem Kopf, verlässlichem Handeln, aber auch mit einer gewissen Bestimmtheit Entscheidungen für die Heimat Krankenkasse getroffen. Das hat mir über all die Jahre sehr imponiert. Gleichzeitig ist es für mich ein Ansporn, diesen Pfad weiterzugehen und die Heimat Krankenkasse in eine stabile Zukunft zu führen.

Worauf freuen Sie sich in Ihrer neuen Rolle als Vorstand am meisten?

Andree Leniger: Wie heißt es so schön: Man wächst mit seinen Herausforderungen!

Ich freue mich am meisten darauf, mit unserer tollen Belegschaft auch zukünftig dafür zu sorgen, dass sich die Heimat Krankenkasse im Wettbewerb mit anderen Kassen behaupten wird und wir unseren Versicherten auch weiterhin einen sehr guten Service bieten.

Herr Kläsener, was wünschen Sie der Heimat Krankenkasse für die Zukunft?

Klemens Kläsener: Die Heimat Krankenkasse ist intern sehr leistungsfähig organisiert. Mit diesem starken Fundament können wir einen ausgezeichneten Service für unsere Kunden bieten. Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass sich auch die politischen Rahmenbedingungen verbessern, damit wir weiterhin in einem stabilen Umfeld arbeiten können. Die Heimat Krankenkasse ist in vielen Bereichen besser aufgestellt als viele unserer Wettbewerber, und ich wünsche ihr zahlreiche weitere Jahre als eigenständige Krankenkasse im Wettbewerbsfeld der gesetzlichen Krankenversicherung.

Und worauf freuen Sie sich persönlich in der nächsten Zeit besonders?

Klemens Kläsener: Die letzten Jahrzehnte waren meine Gedanken oft von Krankenkassenthemen geprägt. Jetzt freue ich mich darauf, einmal eine Zeit lang nicht immer an dieselben Herausforderungen denken zu müssen. Es wird interessant sein, morgens aufzuwachen und sich nicht über politische Entwicklungen in der Branche ärgern zu müssen. Ich bin gespannt, wie sich diese neue Freiheit anfühlt.



BIEGSAM BLEIBEN

Wer regelmäßig Sport treibt, hat sich diese Frage schon mal gestellt: Soll ich mich dehnen? Und wenn ja, lieber vor oder nach dem Training? Wir bringen Licht in den Dehn-Dschungel.

Rücken durchdrücken, Vorderpfoten nach vorne, Hinterpfoten lang nach hinten – wer Katzen beobachtet, merkt schnell: Sie haben das Dehnen perfektioniert. Mit eleganter Selbstverständlichkeit strecken sie sich nach jedem Nickerchen. Ein Verhalten, mit dem die Tiere die Durchblutung ankurbeln, ihre Muskeln lockern und das Nervensystem aktivieren. Auch wir Menschen tragen den Dehnreflex in uns und folgen ihm instinktiv morgens nach dem Aufwachen oder langem Sitzen. Bewusst nutzen wir Stretching vor allem bei sportlichen Aktivitäten und hoffen, dass wir so Verletzungen vermeiden, Verspannungen reduzieren und die Beweglichkeit unter-

stützen. Doch ist Dehnen wirklich so effektiv und sinnvoll wie angenommen? Dieser Frage ging Anfang des Jahres ein 20-köpfiges internationales Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Dr. Jan Wilke vom Lehrstuhl für Neuromotorik und Bewegung an der Universität Bayreuth nach – und lieferte Antworten in Form von konkreten, forschungsbasierten Empfehlungen.

AKTUELLE STUDIENLAGE ALS BASIS Wer seine Beweglichkeit kurzfristig verbessern möchte, sollte demnach mindestens zwei Serien à 5 bis 30 Sekunden ausführen. Ob dabei statisch, dynamisch oder federnd gedehnt wird (s. rechts), spielt nur eine untergeordnete Rolle. Für eine nachhaltige Steigerung der Flexibilität muss das Training intensiver ausfallen: Mindestens vier Minuten statisches Dehnen an fünf Tagen pro Woche sind nötig, um Muskelsteifigkeit messbar zu reduzieren. Besonders wirkungsvoll sei das Bearbeiten der Faszien – der feinen Bindegewebshüllen, die jeden Muskel umgeben. Eher negativ fällt das Urteil zur Verletzungsprävention und Regeneration nach dem Sport aus. Um beispielsweise die Haltung zu verbessern, empfiehlt das Expertenteam statt Dehnen lieber die Muskeln zu kräftigen.

WICHTIG FÜRS WOHLBEFINDEN Wer sich vor dem Sport dehnen möchte, sollte dies dynamisch tun – so wird die Muskulatur aktiviert und die Beweglichkeit verbessert. Nach dem Training hingegen eignet sich statisches Dehnen, um die Flexibilität zu erhalten und die Entspannung zu fördern. Durch das Halten der Position und bewusstes, tiefes Atmen wird zudem das parasympathische Nervensystem angeregt. Wichtig: Die Empfehlungen gelten für Gesunde. Anders in der Physiotherapie, wo der Fokus



Dehnen bietet einen Ausgleich bei wiederkehrenden Bewegungsabläufen und beugt muskulären Verspannungen vor.

EINE FRAGE DER TECHNIK

STATISCHES DEHNEN
Hier wird direkt eine Endposition eingenommen und 20–60 Sekunden gehalten, entweder nach dem Training als Teil der Erholungsphase, aber auch im Alltag. Der Muskel wird dabei passiv in die Länge gebracht, ohne Bewegung oder Schwung.
Das Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Reduzierung von Verspannungen

DYNAMISCHES DEHNEN
Die Dehnposition wird eingenommen und direkt wieder verlassen. Durch die federnde, wippende Bewegung steigen Durchblutung und Beweglichkeit. Empfohlen wird es vor dem Sport als Warm-up, wenn danach Kraft, Schnelligkeit oder Koordination gefragt sind, sowie im Alltag als Energizer oder bei Bewegungsmangel.
Das Ziel: schnelle Aktivierung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke

PNF-STRETCHING (*Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation*)
Diese Form wird in der Physiotherapie bei neurologischen oder muskulären Störungen und im Profisport praktiziert. Der Muskel wird abwechselnd an- und entspannt, teilweise mit Hilfsmitteln oder zu zweit. Der Dehnreiz wird über das Nervensystem gesteuert, nicht nur über Kraft oder Zug.
Das Ziel: mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination, Förderung der Motorik

FASZIENORIENTIERTES DEHNEN
Hierbei geht es um lange oder federnde Dehnungen entlang ganzer Faszienketten. Dies sind zusammenhängende Systeme aus Bindegewebe und Muskeln, die sich über mehrere Gelenke erstrecken, teilweise mit Hilfsmitteln wie einer Faszienrolle.
Das Ziel: Verklebungen und Verhärtungen lösen, Elastizität wieder herstellen, Verspannung, auch stressbedingt, reduzieren

JETZT NACHLESEN!

FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT liefert dieses Video nützliche Infos und konkrete Tipps: heimat-krankenkasse.de/dehnen

SCAN MICH!

DIE FINDEN MICH ALLE DOOF

Die Soziophobie ist eine der häufigsten Angststörungen und geht weit über Schüchternheit hinaus. Wie Betroffene wieder aus ihrem Schneckenhaus finden.



Alle gucken mich an. Kichert da jemand wegen mir? Hoffentlich passiert mir gleich kein Versprecher. Jetzt bin ich auch noch rot geworden, das haben sie bestimmt gesehen ... Es sind Gedanken wie diese, die alltägliche Situationen zur großen Herausforderung machen: das Referat im Uniseminar, die Bestellung an der Bäckertheke oder der Anruf bei der IT, weil das neue Update Probleme macht. Dabei sind Gefühle wie Nervosität und Angst ganz normal. Als wichtige Alarmsignale warnen sie uns vor potenziellen Bedrohungen. Sie machen uns aufmerksam für unsere Umgebung, gleichzeitig fördern sie schnelle Reaktionen. Schon unsere frühen Vorfahren konnten sich dadurch bei Angriffen verteidigen oder in Sicherheit bringen. Evolutionär betrachtet, hat das Gefühl von Angst also unser Überleben gesichert.

AUS SCHUTZ WIRD STÖRUNG Bleibt die Angst jedoch über einen längeren Zeitraum bestehen, zeigt sich übermäßig stark oder tritt ohne nachvollziehbaren Grund auf, kann eine Angststörung vorliegen. Die natürliche Schutzreaktion wandelt sich dann in eine Blockade, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinträchtigt. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) zählen Angststörungen mit 15,4 Prozent zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Laut Robert Koch-Institut ist die Zahl der Menschen mit ärztlich diagnostizierten Angststörungen in Deutschland sogar gestiegen: von 5,8 Prozent im Jahr 2012 auf 7,9 Prozent im Jahr 2023 – mit einem deutlichen Ausschlag im Pandemiejahr 2020. Zu den verbreitetsten Formen zählen die Agoraphobie (Platzangst), Panikstörung und die Soziophobie, auch soziale Phobie genannt. Letztere betrifft Frauen eineinhalb Mal so häufig wie Männer.



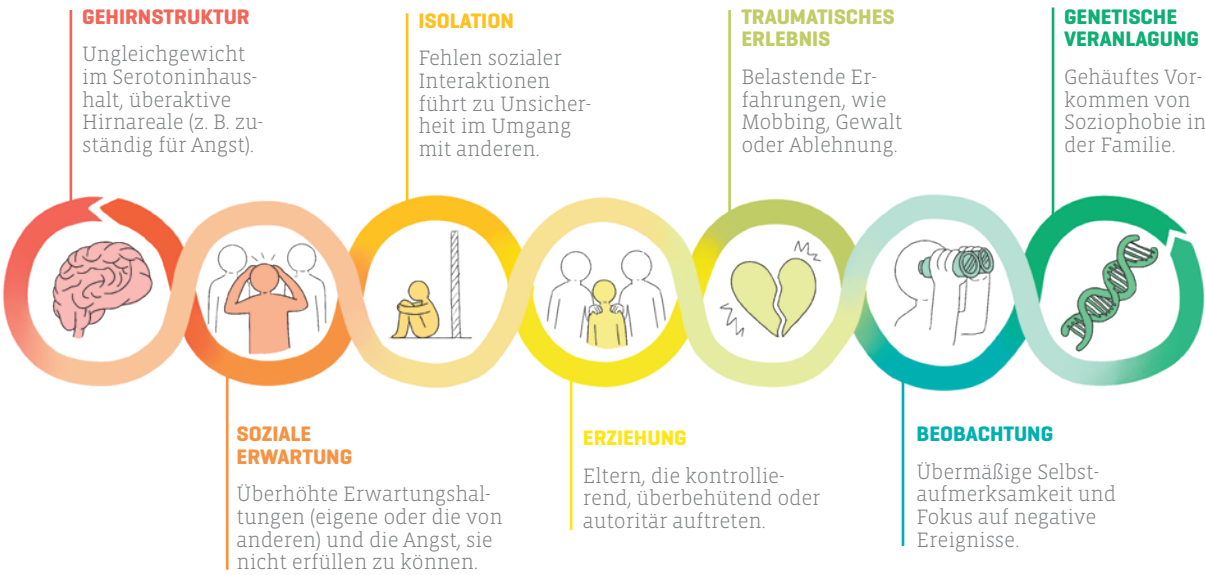
In einem sicheren Umfeld können Betroffene soziale Situationen üben. Und so lernen, dass im Miteinander keine Bedrohung liegt.

ANGST VOR DEN ANDEREN Das zentrale Merkmal einer Soziophobie ist die anhaltende und unangemessen starke Angst vor einer negativen Bewertung durch andere. Die Betroffenen befürchten, sich in sozialen Situationen zu blamieren, negativ aufzufallen und abgelehnt zu werden. Dieses ständige Grübeln geht mit übermäßiger Nervosität und starken Angstgefühlen einher. Die seelische Anspannung zeigt sich darüber hinaus in einer Reihe körperlicher Beschwerden. Dazu gehören Schwitzen, Übelkeit, Zittern, Herzklopfen, Herzrasen oder vermehrter Harndrang. Teilweise wird die Soziophobie auch als krankhafte

ANGST-AUSLÖSER

Ursachen der Sozialphobie

Selten ist die Angst auf ein einzelnes Ereignis zurückzuführen. Vielmehr tragen verschiedene Faktoren zu ihrer Entstehung bei.



Oft entstehen soziale Ängste im Kindes- oder Jugendalter. Neben anderen Faktoren spielt die Erziehung eine Rolle.



einer Angststörung ist die Lebensqualität dagegen stark beeinträchtigt. Denn schon Alltägliches bereitet großen inneren Stress: an der Supermarktkasse bezahlen, in einem Restaurant essen, Bewerbungsgespräche, Familienfeiern oder Reisen. Einige Betroffene gehen daher vielen sozialen Situationen aus dem Weg, um den belastenden Gefühlen auszuweichen. Oft leiden darunter Beziehungen und soziale Kontakte. Gleichzeitig kann das Vermeidungsverhalten die Angst verstärken, weil die Erfahrung ausbleibt, bestimmte Situationen meistern zu können. So kann sich die Beeinträchtigung auf weitere Lebensbereiche übertragen.

WOHER KOMMT DIE ANGST? Selten ist eine einzelne Ursache verantwortlich. Vielmehr sind es unterschiedliche Faktoren, die im Zusammenspiel eine Angststörung begünstigen können (siehe Grafik). Dazu gehört etwa die Genetik: Studien zeigen, dass es eine familiäre Häufung gibt, was auf eine Veranlagung hindeutet. Diese kann sich schon im Kindes- oder Jugendalter in Form von großer Schüchternheit bemerkbar machen. Neben



Aus Angst igeln sich Betroffene oft ein. Eine Psychotherapie kann helfen, sie zu überwinden.

bereits belegen: Demnach profitieren fast 70 Prozent der Betroffenen noch zwei Jahre nach Therapieende von der Behandlung. Je nach Schweregrad können kurzfristig auch Medikamente helfen. Am häufigsten kommen Antidepressiva zum Einsatz, die das seelische Gleichgewicht stabilisieren. So können Erkrankte positive Erfahrungen in Situationen sammeln, die ihnen zuvor große Angst gemacht haben. Der Effekt setzt nach etwa drei Monaten ein, erste Besserungen sind oft schon früher spürbar. Ergänzend können auch Selbsthilfegruppen wertvoll sein: Sie bieten Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen machen. Das kann das Gefühl der Isolation verringern und Mut machen, neue Schritte zu wagen. Denn Heilung bedeutet nicht, nie wieder Angst zu haben. Wer sich Unterstützung holt, kann lernen, sie zu lindern, und wieder Dinge tun, die zeitweise unmöglich schienen: in einer Runde stehen, lächeln, von sich erzählen – und spüren, dass man viel besser aufgenommen wird, als befürchtet.

einem Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn kann auch der Erziehungsstil der Eltern eine Rolle spielen. Forschende der University of Georgia haben herausgefunden, dass Eltern soziale Ängste von Jugendlichen verstärken oder verringern können. Zeigen sich die Bezugspersonen zum Beispiel selbst sozial ängstlich, treten autoritär oder überbehütend auf, kann das Ängste bei den Kindern fördern. Erfahren sie dagegen

Unterstützung, Wärme, Freiräume und gesunde Grenzen von den Eltern, wirkt sich das positiv auf die Kinder aus.

WEGE ZURÜCK INS LEBEN Die gute Nachricht ist: Die Sozialphobie gilt als gut behandelbar. Je früher die Therapie beginnt, desto günstiger ist die Prognose. Im Mittelpunkt stehen in den meisten Fällen psychotherapeutische Verfahren, als Goldstandard gilt die kognitive Verhaltenstherapie. Sie hilft, bisherige Denkmuster zu erkennen und neue Verhaltensweisen zu üben. Etwa über die Konfrontationstherapie: Dabei setzen sich die Betroffenen in kleinen Schritten den angstaussendenden Situationen aus – erst in der Vorstellung, später in der Realität. Dadurch lernt das Gehirn, dass die gefürchteten Konsequenzen meistens ausbleiben. Ergänzend können Atemübungen, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken helfen, körperliche Stressreaktionen zu regulieren. Eine Studie des Forschungsverbunds zur Psychotherapie der Sozialen Phobie konnte die Wirksamkeit der Psychotherapie bei sozialen Phobien

TEUFELSKREIS

Wenn eins zum anderen führt

Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen greifen ineinander: Wer in einer sozialen Situation ängstlich ist, Herzklopfen oder Erröten wahrnimmt und sich stark darauf fokussiert, reagiert mit noch mehr Anspannung. So können sich die Symptome gegenseitig verstärken. Doch der Kreislauf lässt sich an diesen Punkten auch stoppen, zum Beispiel mit neuen Denk- und Verhaltensmustern.

UNSERE LEISTUNGEN

BEISTAND FÜR DIE SEELE
Schnelle Unterstützung für die jüngsten bietet die Online-Psychotherapie für Kinder und Jugendliche.
Mehr unter heimat-krankenkasse.de/online-psychotherapie
Für alle Altersgruppen übernehmen wir die Kosten für eine psychotherapeutische Behandlung.
Mehr unter heimat-krankenkasse.de/psychotherapeutische-behandlung

HÖR MAL REIN!
Ist es nur Bammel oder schon eine Angststörung? Die Antwort gibt Dr. Fabian Klein, Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, im Fitmacher-Podcast:
heimat-krankenkasse.de/angst



SCAN MICH!

DER MÜSLIFAN

HAUPTSACHE FRUCHTIG Ein Klecks ungesüßter Quark oder Joghurt, dazu Frühstücksflocken und eine Handvoll gemischtes Obst – so sieht der perfekte Start für gesundheitsbewusste Cerealien-Fans aus.

IST DAS GESUND? Ja, sehr. Wer auf frisches Obst, Joghurt oder Quark, vollwertige Getreideflocken sowie wenig Zucker setzt, startet ausgewogen

in den Tag. Ballaststoffe und Eiweiß halten lange satt.

SO WIRDS GESÜNDER: Wie wäre es mal mit Porridge oder Overnight Oats? Pimpen Sie Ihr Müsli mit Kernen, Samen oder Nüssen, sie liefern gesunde Fette. Naturbelassene Flocken lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als gezuckerte Fertigmischungen und beugen Heißhunger vor.



Und welcher Frühstückstyp sind Sie?

DER BREAKFAST-CLUB

BEIM FRÜHSTÜCK scheiden sich die Geister. Während die einen morgens ohne Müsli nicht in die Gänge kommen, reicht anderen ein Espresso. Manche lieben es süß, andere schwören auf Herzhaftes oder gönnen sich ein ganzes Schlemmerbuffet. Egal, wofür Sie sich entscheiden: Ihre Morgenroutine bestimmt darüber, wie gesund Sie in den Tag starten. Ein ausgewogenes Frühstück liefert Energie und hält den Blutzuckerspiegel in Balance. Ideal ist eine Kombination aus komplexen Kohlen-

hydraten (Vollkornbrot, Haferflocken), Eiweiß (Joghurt, Quark, Eier) und gesunden Fetten (Nüsse, Samen, Avocado). Das hält lange satt, bringt den Stoffwechsel in Schwung und steigert Konzentration sowie Leistungsfähigkeit. Zuckrige Backwaren oder Aufstriche lassen den Blutzuckerspiegel hingegen schnell ansteigen und ebenso rasch wieder abfallen. Die Folge: Müdigkeit, Heißhunger und ein höheres Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen.

DIE ZUCKERSCHNUTE

HAUPTSACHE SÜSS Ob Zimtschnecke, Schokoladencroissant oder Honigbrot: Der Tag muss für Sie mit etwas Süßem beginnen. Damit sind Sie nicht allein – rund ein Viertel der Deutschen frühstückt so.

IST DAS GESUND? Nein. Ein süßes Frühstück lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. So ist der nächste Heißhunger vorprogrammiert.

SO WIRDS GESÜNDER: Früchte sind gesunde Alternativen zu Marmelade und Gelee. Legen Sie für einen Magnesium-Boost doch mal eine Banane aufs Brot oder ersetzen Sie Schokocreme durch vollwertiges Nussmus.

*** TIPP:** Beerenpüree oder Fruchtmark sind ein zuckerarmer Ersatz für Konfitüre und Co.



DER STULLENPROFI

HAUPTSACHE HERZHAFT Bei dem Gedanken daran, schon zum Frühstück süßes Gebäck zu vertilgen, wird Ihnen schwindelig. Morgens darf es lieber deftig zugehen: Eine gebutterte Scheibe Brot mit herzhaftem Aufschnitt trifft genau Ihren Geschmack.

IST DAS GESUND? Grundsätzlich ja. Vor allem, wenn das Brot aus Vollkorn besteht. Ungünstig wird es bei viel Butter, fettem Käse und salzigem Aufschnitt.

SO WIRDS GESÜNDER: Der herz hafte Einstieg ist schon der richtige Weg. Versuchen Sie dabei mal, Ihre Stulle mit Gemüse wie Gurke, Paprika, Tomate oder Radieschen aufzupeppen. Butter lässt sich durch würzigen Kräuterquark, Frischkäse oder pflanzlichen Aufstrich ersetzen. Statt fettem, salzreichem Aufschnitt können Sie eine Scheibe mageren Schinken probieren. Wenn das alles dann auf einer Scheibe Vollkornbrot landet, darf sich das getrost Vitalfrühstück nennen.



*** TIPP:** Legen Sie für eine Extraportion Nährstoffe ein paar frische Sprossen zwischen die Brothälften!

*** HINWEIS:** Den ersten Kaffee besser erst 60–90 Minuten nach dem Aufwachen trinken. Dann wird der natürliche Cortisolrhythmus nicht gestört.



DER MINIMALIST

HAUPTSACHE WENIG Sie haben morgens weder Appetit noch Zeit, sich mit Frühstückten aufzuhalten. Stattdessen stürzen Sie maximal eine Tasse Kaffee hinunter, manchmal wird daraus auch ein Coffee to go.

IST DAS GESUND? Nicht wirklich. Denn wer regelmäßig auf das Frühstück verzichtet, riskiert Leistungs-

tiefs, Heißhungerattacken und eine schlechtere Konzentration.

SO WIRDS GESÜNDER: Wenn Sie morgens partout nichts runterkriegen, können Sie sich ein kleines Frühstück to go vorbereiten: Ein belegtes Vollkornbrot, eine Portion frisches Obst und eine Handvoll Nüsse liefern Energie und Nährstoffe für den Tag.

DER SCHLARAFFENLAND-TYP

HAUPTSACHE VIEL Für Sie ist das Frühstück purer Genuss: Rührei, Speck und etwas Süßes gehören für Sie zu einem guten Start in den Tag einfach dazu. Morgens soll man ja schließlich essen wie ein Kaiser.

IST DAS GESUND? In Maßen ja, in der täglichen Routine eher nicht. Denn ein fett- und zuckerreiches Frühstück belastet den Stoffwechsel und kann so langfristig Herz und Gefäße schädigen.

SO WIRDS GESÜNDER: Schlemmen Sie am Wochenende und belassen Sie es unter der Woche bei leichteren Varianten: Rührei mit Gemüse, Vollkorn- statt Weißbrot, Pancakes aus Haferflocken oder Bananen.



*** TIPP:** Ein Löffel Lein-, Chiasamen oder Nussmus im Pancaketeig liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



SCAN MICH!

VITAL UND LECKER Für weitere Tipps und Rezepte für eine ausgewogene Lebensweise können Sie auch unsere Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Mehr unter heimatkrankenkasse.de/ernaehrungsberatung

ES LIEGT AUF

DER ZUNGE

Powerorgan

Mit acht Muskeln zählt die Zunge zu den beweglichsten Muskeln des Körpers. Selbst im Ruhezustand ist sie aktiv, etwa beim Speichelverteilen.

Gelb

Meist Bakterienbelag, kann aber auch auf eine Erkrankung der Leber oder Galle hinweisen.



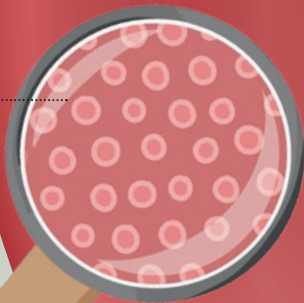
Einzigartig

Jede Zunge ist so individuell wie ein Fingerabdruck.

2.000–4.000

Geschmacksknospen sind über die gesamte Zunge verteilt. Jede kann alle fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen.

Sinnesorgan, Muskelpaket, Sprachwerkzeug und Gesundheitsanzeiger: Unsere Zunge ist ein echtes Multitalent, das überraschend viel über unser Wohlbefinden verrät.



Rosarot

Eine gesunde Zunge ist blassrosa bis rot gefärbt.

Knallrot

Die sogenannte Himbeersprache mit hervortretenden Geschmackspapillen ist typisch für Scharlach.

Weißlich

Oft nur Belag, kann aber auch Anzeichen für einen Infekt, Pilz oder eine chronische Erkrankung (Leukoplakie) sein.

Violett

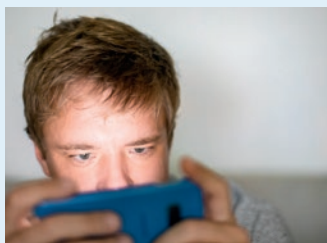
Weist auf Sauerstoffmangel oder Herzprobleme hin, während Fieber oder Durchblutungsstörungen eine purpurrote Zunge zur Folge haben.

Dicht vernetzt

Wunden an der Zunge heilen sehr schnell, dank dem dichten Gefäßnetz aus Arterien, Venen und Kapillaren, das sie durchzieht.

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



Podcast (»«)

Digital gefangen

Ständig online, immer erreichbar – das Smartphone ist überall dabei. Doch ab wann wird aus der Nutzung eine Sucht? Oberarzt Benedikt Bradtke erklärt im Fitmacher-Podcast, wie Handysucht entsteht und wie digitale Balance wieder gelingt. Zu hören überall dort, wo es Podcasts gibt.



Artikel (»«)

Pflege richtig planen

Wenn Angehörige plötzlich Pflege brauchen, ist vieles neu. Thomas Nöllen von einem großen Anbieter für Pflegeberatung, erklärt, wie die Pflegebegutachtung abläuft – vom Antrag bis zum Bescheid – und wie die Pflegeberatung Schritt für Schritt unterstützt.



Podcast (»«)

Wenn die Seele leidet

Manche Erlebnisse lassen uns nicht los. Dr. Andrea Möllering vom Evangelischen Klinikum Bethel erklärt im Fitmacher-Podcast, was eine posttraumatische Belastungsstörung bedeutet, wie Betroffene und Angehörige sie erkennen und welche Wege helfen, Traumata zu verarbeiten.



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 161, 33332 Gütersloh, www.territory.de
Chefredakteurin: Dagny Lack Redaktion: Sabine Burgstädt, Katarina Baric Artdirektorin: Tania Schmidt Grafik: Emma Liedtke Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse
Bildquellen: Getty Images (Titel, S. 3, 4, 6, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23), Heimat Krankenkasse (S. 2, 12), Veronika Schoop (S. 8) Illustrationen: TERRITORY/Emma Liedtke (S. 4, 7, 10, 11, 18, 22), Lana Roßdeutscher/Hausärztinnen- und Hausärzteverband Westfalen-Lippe Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

Osteopathie für alle

IM GLEICHGEWICHT Manchmal braucht der Körper nur einen kleinen Impuls, um sich selbst zu helfen. Die Osteopathie kann Verspannungen lösen, Schmerzen lindern und das Wohlbefinden steigern – sanft und ganzheitlich. Ob Kopf- oder Rückenschmerzen, Gelenkprobleme oder Verdauungsbeschwerden. Die Heimat Krankenkasse gibt bis zu 120 Euro im Jahr dazu.

TIPP:
Kosten über
die ServiceAPP
einreichen!



MEHR INFORMATIONEN

über osteopathische Behandlungen und
die Voraussetzungen finden Sie unter
heimat-krankenkasse.de/osteopathie

