

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

# Fitmacher

## WARM UMS HERZ

Wie Licht unser  
Wohlbefinden  
zum Strahlen  
bringt

SAUER

Wie Reflux entsteht  
und was dagegen hilft

SALZIG

Schwitzen mit  
unserem Laufcoach

BITTER

Was Bitterstoffe  
so gesund macht

# UNTER UNS



## Liebe Leserinnen und Leser,

seit dem 1. Januar trage ich die Verantwortung als Vorstand der Heimat Krankenkasse. Viele Jahre durfte ich die Entwicklung unserer Kasse bereits mitgestalten – nun freue ich mich, diesen Weg in neuer Rolle weiterzuführen. Verlässlichkeit, persönliche Beratung und Leistungen mit echtem Mehrwert bleiben dabei unser Anspruch.

Gesundheitspolitisch stehen wichtige Weichenstellungen an. Die Finanzkommission Gesundheit wird in diesen Tagen ihre Ergebnisse vorlegen. Es geht darum, die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung dauerhaft zu stabilisieren und weitere Beitragssprünge zu vermeiden. Klar ist: Die Ausgaben steigen seit Jahren deutlich schneller als die Einnahmen. Deshalb braucht es endlich tragfähige und nachhaltige Lösungen.

Auch wir bringen uns aktiv ein. So haben wir uns der Klage gegen den Bund angeschlossen, da die Finanzierung der Beiträge für Bürgergeldbeziehende aus unserer Sicht nicht fair geregelt ist. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 18.

Bei allen politischen Diskussionen steht für uns eines im Mittelpunkt: Sie und Ihre Gesundheit. Wir setzen uns weiterhin mit ganzer Kraft für Ihre zuverlässige Versorgung ein – heute und in Zukunft.

Ihr  
  
 Andree Leniger  
 Vorstand

# DIESMAL

- 04 **GESUNDHEITS-NEWS**  
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden
- 06 **SCHÖNER SCHEIN**  
Licht hat eine erhellende Wirkung auf Körper und Seele. Wie wir sie nutzen können
- 10 **FITTE FÜSSE**  
Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Diese fünf Übungen machen sie stark
- 12 **DIGITALE HELFER**  
Was die ePA-App und die ServiceApp der Heimat Krankenkasse können
- 14 **BITTER, BITTE!**  
Bitterstoffe enthalten viele Nährstoffe – und können überraschend lecker sein
- 16 **AUF DEM LAUFENDEN**  
Schritt für Schritt: Wie der Gymono-Laufkurs das Training unterstützt
- 18 **NEWS – VON UNS FÜR SIE**  
Neues aus der Heimat Krankenkasse
- 20 **DAS STÖSST AUF**  
Der Reflux liebt üppiges Essen – und mehr. Wie er sich besänftigen lässt
- 22 **AUF DEN NERV GEHEN**  
Wie uns der Vagusnerv beim Entspannen hilft – und wir ihn aktivieren können

## Aufräumen befreit.

Der Frühjahrsputz schafft Ordnung – nicht nur zu Hause, auch in unserem Kopf. Putzen, Aufräumen und Ausmisten gibt uns ein Gefühl von Kontrolle über unsere Umgebung. Gleichzeitig kann uns die Hausarbeit dabei helfen, im Hier und Jetzt zu sein, Grübeleien und Sorgen zumindest für kurze Zeit zu vergessen. Außerdem steigert das Erreichen eines sichtbaren Ziels die Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit.

Genug aufgeräumt? Dann ab nach draußen und wohl-tuendes Tageslicht tanken! MEHR AUF SEITE 6.

# NEWS

Besser lernen dank Mittagsschlaf

## Smarte Siesta



**W**ährend wir schlafen, wird in unserem Gehirn fleißig aufgeräumt: Die Eindrücke des Tages werden verarbeitet, Gelerntes festigt sich, Unwichtiges wird gelöscht. Danach ist der Kopf wieder frei für neue Eindrücke – was ihn lernfähig hält. Lange ging die Wissenschaft davon aus, dass das nur nachts passiert, wenn wir eine volle Müttze Schlaf bekommen. Doch eine kürzlich im Fachmagazin *NeuroImage* veröffentlichte Studie zeigt nun: Auch der Mittagsschlaf erzielt diese Wirkung. Schon eine vergleichsweise kurze Schlafphase am Nachmittag kann demnach dazu beitragen, das Gehirn messbar zu erholen und geistige Ressourcen zu erneuern. Die Teilnehmenden konnten nach einem Mittagsschlaf von im Schnitt 45 Minuten neue Inhalte besser lernen und behalten als am Studiennachmittag ohne Nickerchen. Der Powernap verdient also seinen Namen.

INTERVIEW ZUM THEMA SEPSIS mit Dr. Matthias Gründling, Universitätsmedizin Greifswald, Leiter des Qualitätsmanagementprojekts „SepsisDialog“  
**SEPSIS VORBEUGEN**



**Was genau ist eine Sepsis?**

**Matthias Gründling:** Eine Sepsis ist eine außer Kontrolle geratene Immunabwehr auf eine Infektion. Die bekommt das Immunsystem in der Regel in den Griff. Bei einer Sepsis richten sich die Immunzellen aber auch gegen körpereigene, gesunde Zellen. Das kann zu Organversagen führen, was die Sepsis lebensbedrohlich macht. In Deutschland ist sie die dritthäufigste Todesursache. Etwa 75 Prozent der Überlebenden leiden am Post-Sepsis-Syndrom, das ähnliche Spätfolgen wie Long Covid zeigt. Für Betroffene bietet die Deutsche Sepsis-Hilfe Unterstützung an.

**Was hat die Sepsis mit einer „Blutvergiftung“ zu tun?**

**Matthias Gründling:** Nichts, diese Bezeichnung ist irreführend. Viele verbinden die Sepsis mit einem roten Strich auf der Haut, der sich von der entzündeten Wunde zum Herzen bewegt. Das hat nichts mit der Sepsis zu tun.

**Woran lässt sich eine Sepsis erkennen?**

**Matthias Gründling:** Die Symptome sind oft unspezifisch, unter anderem: Fieber oder Schüttelfrost, schnelle Atmung oder Verwirrtheit. Viele Betroffene sagen auch, sie hätten sich noch nie so krank gefühlt. Es ist wichtig, die Sepsis früh zu erkennen und zu behandeln. In Kliniken gibt es inzwischen verpflichtende Screenings dafür.

**Wie kann man einer Sepsis vorbeugen?**

**Matthias Gründling:** Jede frühzeitig erkannte und behandelte Infektion senkt das Risiko. Impfungen, etwa gegen Grippe oder Pneumokokken, sind ein wichtiger Schutz. Ebenso ein gesunder Lebensstil, der Risikofaktoren wie Übergewicht oder Diabetes vorbeugt.

Weitere Infos unter: [www.deutschland-erkennt-sepsis.de](http://www.deutschland-erkennt-sepsis.de)

Gesundes Gewicht dank glücklicher Ehe

## Schwere los



**DU TUST MIR GUT** Wer in einer festen Partnerschaft lebt und sich emotional unterstützt fühlt, geht leichter durchs Leben. Das legt eine neue Studie nahe, die im Fachjournal „Gut Health“ veröffentlicht wurde. Die Untersuchung gibt Hinweise darauf, dass Rückhalt und eine wertschätzende Bindung mit einem gesünderen Body-Mass-Index sowie Essverhalten einhergehen. Die Forschenden vermuten dahinter das „Kuschelhormon“ Oxytocin, das die Selbstkontrolle im Gehirn stärken und über den Darm Appetit sowie Stoffwechsel positiv beeinflussen kann.

Stimmt das?

## GRÜNE BANANEN SIND GESÜNDER



**Ja, je nach Reifegrad unterscheiden sich Bananen auch in der Nährstoffzusammensetzung. Grünere Bananen enthalten mehr resistente Stärke, die laut einer Langzeitstudie der Universitäten Newcastle und Leeds das Risiko für bestimmte Krebsarten um 60 Prozent senken kann.**

## Hier gibt's noch mehr!

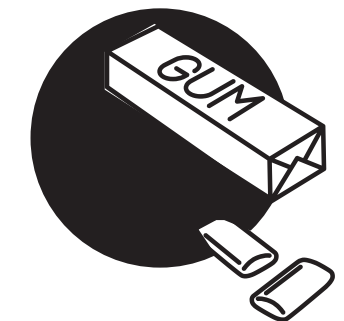
Auf [HEIMAT-KRANKENKASSE.DE](http://HEIMAT-KRANKENKASSE.DE) erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr!



MEHR  
ERFAHREN

Wer hätte das gedacht

## KAUGUMMI GEGEN DEN OHRWURM



**Manche Lieder gehen direkt ins Ohr – und lassen uns nicht mehr los. Wem „YMCA“ oder „Die da?!“ auf die Nerven geht, kann zu Kaugummi greifen. Die Kieferbewegung beim Kauen unterbricht das innere Mitsingen.**

## SCHÖNES KIPPENENDE



**ENDLICH RAUCHFREI** Alles neu macht der Mai. Ein guter Zeitpunkt also für einen Neustart ohne Nikotin. Die bundesweite Aktion „Rauchfrei im Mai“ ([rauchfrei-im-mai.de](http://rauchfrei-im-mai.de)) lädt dazu ein, 31 Tage lang rauchfrei zu bleiben. Wer durchhält, steigert seine Chancen auf einen dauerhaften Ausstieg und kann sogar Preise gewinnen. Vor allem aber gewinnt die Gesundheit: Schon nach kurzer Zeit verbessern sich Lungenfunktion, Kreislauf und Wohlbefinden spürbar. Unterstützung bietet auch die Heimat Krankenkasse – etwa mit Raucherentwöhnungskursen oder unserem Fitmacher-Podcast. Wir empfehlen Folge 50: Endlich rauchfrei – so kann's klappen. Kurse unter: [heimat-krankenkasse.de/kursdatenbank](http://heimat-krankenkasse.de/kursdatenbank)

# GANZ SCHÖN HELLE

Warum Licht eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden spielt.

**Einfallstor:** Die Netzhaut des Auges leitet das Licht über Nervenbahnen in das Gehirn. Dieses Signal pendelt unsere innere Uhr ein.



**Licht beeinflusst unsere Stimmung, Schlafqualität und Vitamin-D-Versorgung. Inzwischen wird es auch therapeutisch eingesetzt. Wie wir das Beste aus seiner erhellenden Wirkung herausholen.**

**E**s gibt diesen einen Moment nach langen, dunklen Wintern: Die Sonne schmiegt sich an unser Gesicht. Wir schließen die Augen und schmunzeln in uns hinein. Die Wärme kribbelt so schön auf den Lidern, bei diesem ersten Kuss der Frühlingssonne. Neben der angenehmen Wärme ist es aber vor allem das Licht, in dem Körper und Seele neue Energie tanken. Sobald Licht auf die Netzhaut des Auges trifft, löst das eine Reihe von körperlichen Reaktionen aus, die unser Wohlbefinden fördern. So beeinflusst es neuronale Botenstoffe, die an Stimmung und Wachheit beteiligt sind. Gleichzeitig wird die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin gedrosselt. Das Ergebnis: Wir fühlen uns wacher, energiegeladener und insgesamt besser gelaunt. Damit lassen sich auch die belebenden Frühlingsgefühle erklären. Verstärkt werden sie von sinnlichen Reizen wie frischen Farben, blühender Natur sowie

typischen Frühlingsdüften, die unbewusst positive Erinnerungen wecken. Eine Garantie, sich zu verlieben, ist das alles zwar nicht. Doch es macht uns offener, aktiver und empfänglicher für neue Begegnungen. Die besten Voraussetzungen für einen aufregenden Flirt.

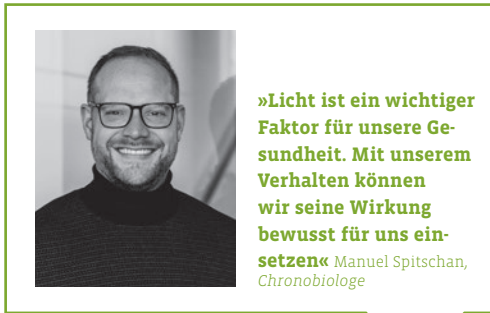
**AN DER UHR GEDREHT** Neben dieser Muntermacher-Qualität spielt Licht eine bedeutende Rolle, wenn es um unsere Gesundheit geht: indem es unsere innere Uhr synchronisiert. Im Lauf der Evolution hat sich der menschliche Körper an den Wechsel von Tag und Nacht angepasst. Laboruntersuchungen zeigen sogar, dass er ohne Zeitmesser und Einflüsse von außen (z. B. den Sonnenauf- und -untergang) einen groben 24-Stunden-Takt einhält. Diesen nennt die Wissenschaft „zirkadianer Rhythmus“ (lateinisch: „circa“ *ungefähr* und „dies“ *Tag*). In dieser Regelmäßigkeit steuert der Körper verschiedene Prozesse, darunter Schlaf-Wach-Zyklen, die Ausschüt-

*Vitamin-D-Versorgung*

**SONNE TANKEN**

**80-90**

**PROZENT DES TAGESBEDARFS AN VITAMIN D DECKT DIE HAUT UNTER EINFLUSS DES SONNENLICHTS AB. IN EUROPA WIRD DIESER WERT IM WINTER NICHT ERREICHT.**



»Licht ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Mit unserem Verhalten können wir seine Wirkung bewusst für uns einsetzen.« Manuel Spitschan, Chronobiologe

tung unterschiedlicher Hormone oder die Körpertemperatur (siehe Grafik). Ein gutes Beispiel ist das Hungergefühl: Tagsüber meldet sich unser Magen alle paar Stunden, sobald er Nachschub benötigt. Nachts fährt der Körper Appetit und Stoffwechsel herunter, damit er im Schlaf für mehrere Stunden ohne Nahrung auskommt. „Fast jede Zelle im Körper hat eine innere Uhr“, erklärt Prof. Dr. Manuel Spitschan. „Und die wird maßgeblich vom Licht-Dunkel-Wechsel gesteuert.“ Manuel Spitschan ist Leiter der Professur für Chronobiology & Health an der Technischen Universität München und

Forschungsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik. Er ist zudem Mitorganisator der internationalen Initiative „Light for Public Health“, die evidenzbasiertes Wissen über gesundheitsrelevante Lichtwirkungen weltweit zugänglich machen will. „Ob Tag oder Nacht ist, erfahren die Zellen vom Nucleus suprachiasmaticus – dieses Hirnzentrum ist eine Art Dirigent des Körpers“, so der Experte. Indem es mit der Netzhaut des Auges verbunden ist, sorgt es dafür, dass unsere innere Uhr mit der Umgebung synchronisiert bleibt. Und das ist wichtig für unsere Gesundheit: „Gerät

die innere Uhr aus dem Takt, kann das zur Folge haben, dass unser Stoffwechsel oder Immunsystem nicht optimal funktionieren“, so Manuel Spitschan. Richtet sich unser Lebensstil dauerhaft gegen die innere Uhr, ist das mit einem erhöhten Risiko für Stoffwechselkrankheiten, psychische Erkrankungen und einige Krebsarten assoziiert. Umso wichtiger ist es, unseren inneren Zeitmesser immer wieder nachzuziehen, indem wir tagsüber ausreichend natürliches Licht tanken – besonders morgens und mittags.

**TIMING IST ALLES** Um die innere Uhr im Takt zu halten und die positiven Effekte des Lichts für sich zu nutzen, muss man glücklicherweise nicht auf eine heitere Wettervorhersage hoffen. „Ganz wichtig ist, dass die Wirkung von Licht tageszeitabhängig ist“, erklärt Manuel Spitschan. „Wir haben für die gesundheitsfördernde Wirkung von Licht einen Richtwert von 250 Lux melanopischer Beleuchtungsstärke ermittelt.“ Dieser Wert lasse sich mit natürlichem Tageslicht problemlos erreichen. „Selbst bei bewölktem Himmel kommen draußen schnell mehrere Tausend Lux zusammen“, erklärt der Experte. Künstliches Licht aus Lampen und Smartphone-Displays können dagegen den körpereigenen Rhythmus durcheinanderbringen. Besonders abends empfiehlt es sich, blaues Licht zu meiden und möglichst im Dunkeln zu schlafen.

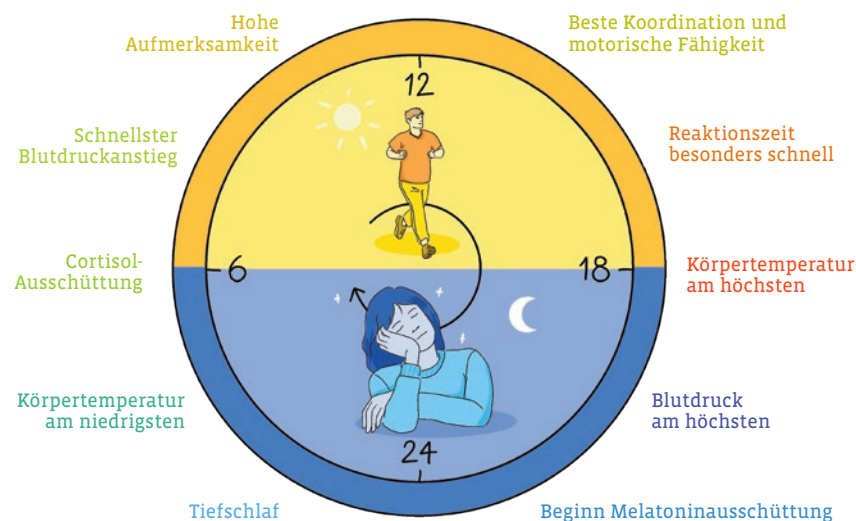
**LINDERNDE LICHTIMPULSE** Gezielt eingesetzt, kann Licht auch im Rahmen medizinischer Therapien eine heilsame Kraft entfalten. Etwa bei Akne inversa, einer chronisch-entzündlichen Hauterkrankung der Haarwurzeln. Sie führt zu knotenartigen Schwellungen in den Achselhöhlen, im Genital- und Brustbereich sowie an anderen Hautfalten. Die schmerzhaften Abszesse und Fisteln können Betroffene erheblich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigen. Zur Linderung kann je nach Stadium die Lichttherapie beitragen. Dabei wird die Haut mit einer Kombination aus intensiv gepulstem Licht und Radiofrequenz bestrahlt. Die Lichttherapie wirkt antientzündlich, lindert oft sofort Schmerzen und regt die Neubildung von Gewebe an. Ab April 2026 wird sie auch von den Krankenkassen übernommen.

Raus mit euch! Lichtexposition in der Kindheit trägt zu einer gesunden Entwicklung der Augen bei und kann Kurzsichtigkeit vorbeugen.



## IM TAKT DES LICHTS

Nicht jeder Tagesrhythmus ist gleich. Doch wer seinen kennt, kann ihn für sich nutzen.



## DEN ALLTAG INS LICHT RÜCKEN

### ZUM WACHWERDEN

Morgens und vormittags möglichst viel natürliches Licht tanken – etwa durch einen kurzen Spaziergang.

### RAUS IN DIE PAUSE

Mittagspausen nach draußen verlegen, selbst bei bewölktem Himmel ist das Licht deutlich intensiver als in Innenräumen.

### FENSTERPLATZ BEVORZUGT

Wenn möglich, den Arbeitsplatz in Fensternähe platzieren oder regelmäßig den Blick nach draußen schweifen lassen.

### GUTE NACHT

Abends grelles Displaylicht meiden, um die Melatoninproduktion nicht zu stören. Das Schlafzimmer sollte möglichst dunkel sein.

**VITAMIN D, DAS IST DIE HAUTSACHE** Doch auch im Alltag kann Licht über unsere Haut seine gesundheitliche Superkraft unter Beweis stellen. Denn mithilfe von Sonnenstrahlen, genau genommen der UVB-Strahlung, produziert unser Körper Vitamin D. Übrigens, auch wenn es das Vitamin im Namen trägt: Im eigentlichen Sinne ist Vitamin D kein Vitamin, sondern ein Hormon. Es spielt eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel, beeinflusst Muskelkraft und das Immunsystem. Außerdem fördert es die Aufnahme von Kalzium im Darm, das für starke Knochen und Zähne sorgt. Nur wie viel Sonne sollte oder darf es sein? Schließlich brächte ein Zuviel des Guten das Risiko eines Sonnenbrandes mit sich. Eine Orientierung kann folgende Faustregel geben: das Gesicht und die Hände circa dreimal pro Woche etwa die Hälfte der Zeit der Sonne aussetzen, in der man ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. So wird Licht im Alltag zur Frage des Maßes – und der Aufmerk-

samkeit. Ein bisschen Sonne auf der Haut, ausreichend Helligkeit am Tag, Dunkelheit zur richtigen Zeit: Oft sind es kleine Stellschrauben, mit denen wir unseren Körper unterstützen können.

SCAN MICH!



**DIE SONNE RUFT** Machen Sie mit bei unserer Aktivwoche und erleben Sie, wie viel Freude Bewegung im Freien machen kann. Sie können aus verschiedenen Programmen wählen. Wir geben 200 Euro jährlich dazu. Mehr unter: [heimat-krankenkasse.de/aktivwoche](https://heimat-krankenkasse.de/aktivwoche)

# FITTE FÜSSE

Das Frühjahr ist da. Die Aktivität nimmt zu und die Füße werden wieder stärker beansprucht. Wer sie trainiert, rüstet sie und tut obendrein etwas Gutes für die Statik, das Gleichgewicht und den Bewegungsapparat.

Viele Menschen nutzen das Frühjahr, um körperlich wieder fitter zu werden. Leider vergessen sie dabei häufig ihre Füße – obwohl die ebenfalls von Training profitieren können. Dr. Christian Peiler ist Geschäftsführer beim Zentrum für Physiotherapie in Bielefeld. Er sagt: „Unsere Füße sind quasi die Säule unserer gesamten Statik. Sie können Probleme in anderen Körperbereichen auslösen, die man erst mal nicht mit den Füßen verbindet.“ Beispiele sind Kopf- oder Rückenschmerzen. Wer regelmäßig Fußgymnastik betreibt, fördert unter anderem die Durchblutung in den Füßen, sorgt für mehr Beweglichkeit in den Fußgelenken und stärkt die Muskulatur. „Trainierte Muskeln in den Füßen verhindern ein Absinken des Fußgewölbes und schützen gegen Verletzungen“, sagt Dr. Peiler. Auch wenn es gute Argumente für Fußgymnastik gibt, sollte man in bestimmten Fällen medizinisch abklären, ob und wie sie infrage kommt. Dr. Peiler präzisiert: „Beispiele sind Schmerzen im Fuß, eine ausgeprägte Fußfehlstellung sowie akute oder chronische Erkrankungen wie Polyneuropathie, bei der die Reizweiterleitung von Nerven zum Gehirn gestört ist, oder Diabetes.“

SCAN MICH!



JETZT NACHLESEN!

**HILFE BEI FUSSFEHLSTELLUNGEN UND MEHR**  
Alles rund um Hintergründe, Vorbeugung und Therapie bei Fußfehlstellungen können Sie hier nachlesen. Im Artikel enthalten ist ein Video mit zusätzlichen Trainings-Tipps für Ihre Füße: [heimat-krankenkasse.de/fussfehlstellungen](https://heimat-krankenkasse.de/fussfehlstellungen)

## 5 ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

**AUFGEPASST!**  
Regelmäßiges Training verhindert Plattfüße.

 <p><b>ÜBUNG 1:</b> Handtuch gleiten im Sitzen</p> <p><b>So geht's:</b> Ein Handtuch auf den Boden legen und mit einem Fuß langsam vor und zurück gleiten, ohne die Zehen zu benutzen. Anschließend mit dem anderen Fuß wiederholen.</p> <p><b>Ziel:</b> fördert die Beweglichkeit im Sprunggelenk</p>	 <p><b>ÜBUNG 3:</b> Dehnung der Wadenmuskulatur und der Plantarfaszie</p> <p><b>So geht's:</b> Im Ausfallschritt vor eine Wand stellen. Das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse am Boden. Beide Füße zeigen nach vorne. Etwas nach vorne lehnen, bis ein Dehnungsgefühl im hinteren Bein zu spüren ist. Die Position 30–60 Sekunden lang halten.</p> <p><b>Ziel:</b> dehnt die Plantarfaszie des Fußes und die Wadenmuskulatur</p>
 <p><b>ÜBUNG 2:</b> Sumoringstand</p> <p><b>So geht's:</b> Einen breiten Stand einnehmen (ähnlich wie ein Sumoring). Die Zehenspitzen zeigen nach außen, die gebeugten Knie befinden sich über den Füßen, das Gesäß ist leicht nach hinten geschoben, der Oberkörper aufgerichtet. Im Wechsel oder gleichzeitig die Ferse/n anheben (10–20 Wiederholungen).</p> <p><b>Ziel:</b> kräftigt die Fuß- und Wadenmuskulatur, stärkt bei gleichzeitigem Anheben der Fersen das Gleichgewicht</p>	
 <p><b>ÜBUNG 4:</b> Fersen- und Zehenspitzen gang</p> <p><b>So geht's:</b> Im Wechsel ein paar Schritte auf den Fußballen und dann auf den Fersen laufen.</p> <p><b>Ziel:</b> kräftigt die Fuß- und Wadenmuskulatur</p>	
<p><b>ÜBUNG 5:</b> Aktivierung der Fußmuskulatur im Sitzen</p> <p><b>So geht's:</b> Die Füße auf ein Handtuch stellen, mit den Zehen umschließen und heranziehen. Anschließend die Zehen ausstrecken und langsam zurückschieben.</p> <p><b>Ziel:</b> kräftigt die Fußmuskulatur</p>	

## DIE EPA-APP

### IHRE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

*Ihr digitaler Begleiter zur Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten: Mit der ePA-App behalten Sie Befunde, Diagnosen und andere medizinische Informationen immer im Blick.*

#### ALLES AN EINEM ORT

Schluss mit Zettelchaos! Arztbriefe, Befunde und Röntgenbilder sind sicher in Ihrer elektronischen Patientenakte (ePA) gespeichert. Über die ePA-App greifen Sie jederzeit und von überall mit Ihrem Smartphone darauf zu.

#### VOLLE KONTROLLE

Sie entscheiden: Über die ePA-App können Sie selbst steuern, welche Praxis, welche Apotheke und welches Krankenhaus Zugriff auf Ihre Gesundheitsinformationen erhält – und wie lange.

#### GUT ZU WISSEN:

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten hat oberste Priorität. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben ist die ePA-App seit diesem Jahr nur ab Android-Version 13 oder iOS-Version 18 (oder höher) nutzbar. **Wichtig für Sie: Die Heimat Krankenkasse hat keinen Zugriff auf Ihre gespeicherten Daten.**



JETZT APP  
INSTALLIEREN

# SERVICE X 2

ePA-App und ServiceApp – lernen Sie die Unterschiede und Mehrwerte kennen.

#### ALLES IM BLICK

Ihre Ärztinnen und Ärzte erhalten mithilfe der ePA einen schnellen Überblick über Ihre Krankengeschichte. Das vermeidet Doppeluntersuchungen und spart bei einem Arztwechsel sowie in medizinischen Notfällen wertvolle Zeit. Dies ist übrigens auch möglich, wenn Sie die ePA-App selbst nicht aktiv nutzen.

#### IMMER DABEI

Impfpass oder U-Heft gerade nicht zur Hand? Kein Problem. Zukünftig sollen wichtige Unterlagen, wie Mutterpass, Impfpass, Zahn-Bonusheft oder das Untersuchungsheft Ihrer Kinder, durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt digital erzeugt und in der ePA gespeichert werden können. So haben Sie alles griffbereit und nichts geht mehr verloren.

#### IM CHECK

Vertragen sich die Medikamente, die Ihnen verschrieben wurden? Da auch die E-Rezepte in Ihrer ePA hinterlegt werden, lassen sich mögliche Wechselwirkungen besser erkennen. Geplant ist in weiterer Zukunft auch ein elektronischer Medikationsplan, der die ePA-App um Einnahmehinweise, Dosierungen und auf Wunsch sogar Erinnerungen direkt auf Ihr Smartphone ergänzt.

#### ALLES GEREGLT

Rechnung über Ihre professionelle Zahnreinigung einreichen, Kinderkrankengeld beantragen, Adresse ändern oder eine Mitgliedsbescheinigung anfordern? Das und vieles mehr geht schnell, sicher und bequem über unsere ServiceApp.

#### SCHNELLER AUSTAUSCH

Senden Sie uns Ihre Unterlagen papierlos und von überall. Ihr Osteopath hat Ihnen eine Rechnung geschickt? Fotografieren Sie diese einfach mit der Kamera Ihres Smartphones und reichen diese über die Service-App direkt bei uns ein.

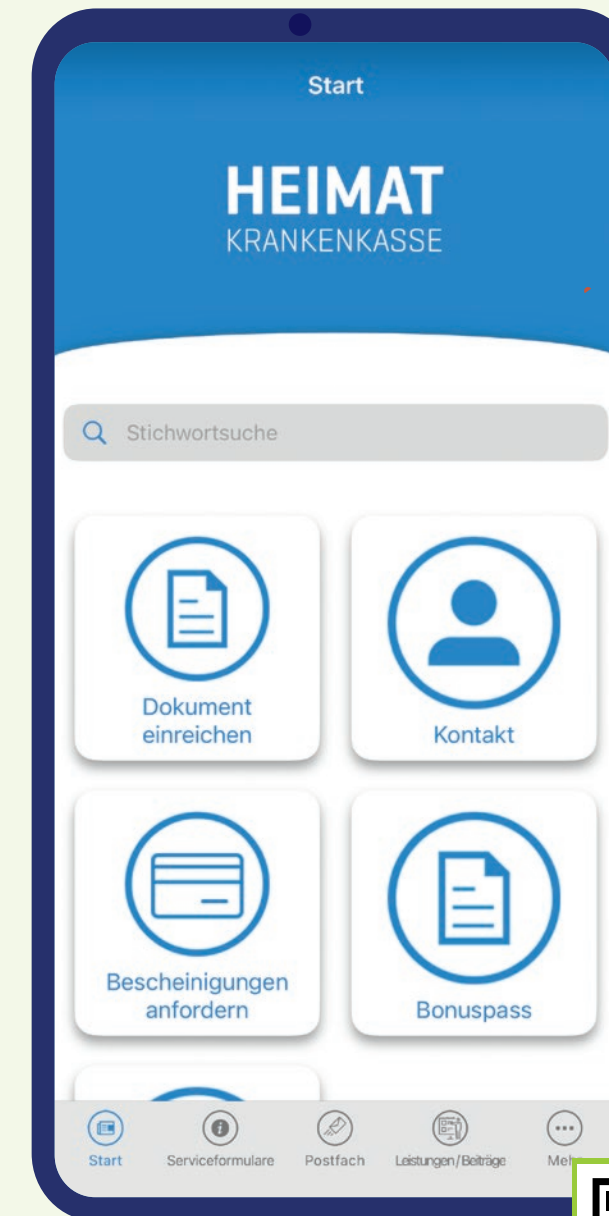
#### DIREKTER DRAHT

Sie benötigen einen Arzttermin? Möchten eine Auszeit oder Aktivwoche buchen? Oder die Online-Sprechstunde der TeleClinic nutzen? Über unsere ServiceApp finden Sie mit wenigen Klicks die richtige Rufnummer oder den passenden Link, um schnell ans Ziel zu kommen.

## DIE SERVICEAPP

### ALLES RUND UM IHRE KRANKENVERSICHERUNG

*Ihr direkter Draht zur Heimat Krankenkasse: Anträge stellen, Rechnungen einreichen, Kontakt zu uns aufnehmen – vieles erledigen Sie einfach und sicher über Ihr Smartphone.*



#### EINFACHER ZUM ZIEL

Sie möchten Angehörige in die Familienversicherung aufnehmen, Ihre Kontoverbindung ändern oder eine unserer vielen Leistungen beantragen? Viele unserer Formulare füllen Sie bequem und direkt am Smartphone aus.

#### IMMER IN KONTAKT

Sie haben eine Frage oder möchten uns etwas mitteilen? Schreiben Sie uns gern eine Nachricht oder nutzen Sie unseren Rückrufservice. Über die ServiceApp kommunizieren Sie schnell und sicher mit uns.

#### DIGITALES POSTFACH

Warten Sie nicht drauf, dass unsere Antwort per Briefpost bei Ihnen zu Hause ankommt. Aktivieren Sie den elektronischen Briefempfang in Ihrer ServiceApp und erhalten Sie unsere Schreiben schneller und ohne unnötigen Papierkram.



JETZT APP  
INSTALLIEREN

# BITTERSCHÖN!

Bitterstoffe sind gesund, lindern Heißhunger und helfen bei der Verdauung. Entsprechende Tropfen und Sprays sollen für einen schnellen Bitterkick sorgen – doch das geht natürlich leckerer.

## JETZT NACHLESEN!

### KNACKIGES FÜR KIDS

Bitteres ist besonders bei den Kleinsten unbeliebt. Wie man Kindern Gemüse schmackhaft machen kann, lesen Sie unter: [heimat-krankenkasse.de/gemuese-akzeptieren](https://heimat-krankenkasse.de/gemuese-akzeptieren)



SCAN MICH!

## WAS SIND BITTERSTOFFE?

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Mit ihrem bitteren Geschmack schützen sie Pflanzen vor Fressfeinden. Im Lauf der Evolution hat auch der Mensch gelernt, dass bittere Lebensmittel giftig oder verdorben sein können. Weshalb der bittere Geschmack eher unbeliebt ist. Doch sind die meisten Bitterstoffe für uns nicht giftig, sondern gesundheitsfördernd.

## WIE HEISST DAS ZAUBERWORT? BITTER!

Bitterstoffe fördern den Speichelfluss und regen die Magensäureproduktion an, was die Verdauung unterstützt. Besonders der Fettverdauung kommt zugute, dass bittere Lebensmittel die Bildung von Gallenflüssigkeit ankurbeln. Ein Bittersalat ist damit die ideale Vorspeise vor einem schweren, fettigen Hauptgang. Essen wir Bitteres, schüttet der Körper Sättigungshormone aus. Gleichzeitig wird die Lust auf Süßes gehemmt. Darüber hinaus lassen Bitterstoffe den Insulinspiegel weniger steil ansteigen. Das kann Heißhunger vorbeugen. Bitterstoffe können zudem eine entzündungshemmende Wirkung haben, Fieber senken und die Abwehrkräfte stärken.

## SIND TROPFEN UND SPRAYS SINNVOLL?

Für viele ist bitterer Geschmack unangenehm oder gewohnungsbedürftig, da er über Jahrzehnte gezielt aus unseren Nahrungsmitteln herausgezüchtet wurde. Deshalb werden zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die unseren Speiseplan schnell und einfach mit Bitterstoffen abrunden sollen. Fachleute

warnen allerdings: Insbesondere Tropfen und Sprays enthalten als Hauptzutat häufig Alkohol, einige obendrein Konservierungsstoffe. Zudem gibt es für diese Produkte keine einheitliche Dosierungsempfehlung. Bei erstmaliger oder übermäßiger Supplementierung können sie zu Übelkeit führen und abführend wirken.

## BITTER NÖTIG?

Besser – und wohlschmeckender – als Tropfen einzunehmen, ist es, die gesunden Pflanzenstoffe auf natürliche Weise in den Speiseplan zu integrieren. Es gibt immer noch zahlreiche Lebensmittel, die ausreichend Bitterstoffe enthalten. Darüber hinaus liefern Fenchel, Grapefruit & Co. wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

### GEMÜSE

Artischocken, Brokkoli, Brennessel, Chicorée, Löwenzahn, Mangold, Radicchio, Rucola, Wermutkraut. Aber auch Auberginen, Rosen- und Grünkohl, Kohlrabi, Fenchel oder Oliven liefern einen Bitterstoff-Kick.

### ZITRUSFRÜCHTE

Grapefruit, Pomelo, Orangen, (unbehandelte) Zitronenschalen

### KRÄUTER UND GEWÜRZE

Ingwer, Kurkuma, Senf, Thymian, Zimt und Kaffee

# GERÖSTETER RADICCHIOSALAT

Zubereitungszeit ca. 25 Min. | für 2 Personen

## ZUTATEN FÜR GERÖSTETEN RADICCHIO

1 großer Radicchio  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
100 g Feta (als Topping)

## ZUTATEN FÜR GRÜNES TAHINI

2 EL Tahini (Sesampaste)  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Handvoll Petersilie oder Koriander  
1/2 Handvoll Basilikumblätter  
2 EL Zitronensaft  
2-3 EL Wasser  
Salz

## ZUTATEN FÜR BASILIKUMPESTO

1 Handvoll Basilikumblätter  
1 EL Pinienkerne  
2 EL Olivenöl  
1 EL geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer

**1** Radicchio waschen, längs halbieren oder vierteln – der Strunk bleibt dran, damit in der Pfanne alles zusammenhält. Eine große Pfanne auf mittelhohe Hitze bringen. 2 EL Olivenöl hineingeben. Die Radicchio-Spalten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. 3-4 Minuten rösten, bis die Schnittseiten leicht gebräunt sind. Wenden und die Rückseiten weitere 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und 1 Minute ziehen lassen.

**2** Tahini, Knoblauch, Kräuter, Zitronensaft und Salz in einen Mixer geben. Wasser nach und nach zugeben, bis eine schön glatte, grüne Creme entsteht. Abschmecken und beiseitestellen.

**3** Basilikum, Pinienkerne, Öl und Parmesan pürieren oder mit einem Mörser zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das grüne Tahini großzügig auf einem Teller verstreichen. Gerösteten Radicchio daraufsetzen. Feta darüber krümeln. Basilikumpesto in kleinen Klecksen darüber geben. Mit Basilikumblättern und gerösteten Pinienkernen garnieren.



*\*TIPP: einen Teelöffel Honig oder Ahornsirap zum Radicchio in die Pfanne geben. Das mildert die Bitterkeit ab.*

# RUNTER VOM SOFA

Mit dem Gymondo-Kurs  
„Laufen leicht gemacht“



Der Frühling macht Lust auf Bewegung an der frischen Luft! Wer das Laufen für sich entdecken oder wieder einsteigen möchte, findet mit dem kostenfreien Kurs „Laufen leicht gemacht“ den idealen Trainingspartner. Julia Shpak, Trainerin bei Gymondo, gibt Tipps für den Start.

#### Julia, wie finde ich am leichtesten den Einstieg ins Laufen?

Der Einstieg ins Laufen gelingt am besten mit kleinen, regelmäßigen Einheiten. Es ist wichtig, sich nicht sofort hohe Ziele zu setzen, sondern sich schrittweise zu steigern. Ein strukturierter Plan hilft dabei, die nötige Routine zu entwickeln und gleichzeitig die Freude am Laufen zu entdecken. Wer sich für einen Kurs wie „Laufen leicht gemacht“ entscheidet, erhält eine klare Laufplanung mit Übungen, die die richtige Technik fördern und die Muskulatur auf die Belastung vorbereiten.

#### Welche typischen Fehler machen Laufanfängerinnen und -anfänger?

Ein häufiger Fehler von Laufanfängern ist, sich zu viel vorzunehmen und zu schnell zu starten. Das kann zu Überlastung und Verletzungen führen. Auch die falsche Schuhwahl, das Auslassen des Aufwärmens oder das Vernachlässigen von Pausen und Regeneration gehören zu den typischen Fehlern. Wichtig ist, auf den Körper zu

hören und es nicht zu übertreiben. In unserem Kurs legen wir viel Wert auf die richtige Technik, welche wir über unser sogenanntes „Lauf-ABC“ vermitteln. Außerdem werden gezielte Mobilisationsübungen und Regenerationsphasen nach intensiven Einheiten vorgestellt, beispielsweise durch Atemtechniken und Stretching.

#### Welche positiven Effekte hat regelmäßiges Laufen für Körper und Geist?

Regelmäßiges Laufen hat viele positive Effekte: Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung und hilft beim Muskelaufbau. Es unterstützt auch den Stoffwechsel und hilft dabei, das Gewicht zu kontrollieren. Mental wirkt Laufen Stress abbauend, es fördert die Produktion von Glückshormonen und führt zu einer verbesserten Stimmung und einem klareren Kopf.

#### Wie können fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer ihr Training weiterentwickeln?

Fortgeschrittene Läufer können ihr Training optimieren, indem sie ihre Technik weiter verfeinern und längere Laufstrecken planen. Auch intervallbasiertes Training oder Tempoarbeit sowie unterschiedliche Streckenprofile können neue Reize setzen. Eine gezielte Trainingsplanung, die auch Regenerationsphasen berücksichtigt, kann dabei helfen, das nächste Level zu erreichen, ohne den Körper zu überfordern.



»Solange das Laufen Freude bereitet und sich gut anfühlt, ist man auf dem richtigen Weg.«

Julia Shpak, Laufcoachin



#### Was erwartet mich im Gymondo-Kurs „Laufen leicht gemacht“?

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger, die sich eine solide Grundlage im Laufen erarbeiten möchten. Er bietet Übungen für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer und deckt alle wichtigen Bereiche ab, die für gesundes Laufen notwendig sind – vom Warm-up bis zum gezielten Techniktraining.

#### Was würdest du jemandem sagen, der noch unsicher ist, ob Laufen das Richtige für ihn ist?

Der wichtigste Schritt ist, einfach anzufangen. Zu Beginn muss das Training nicht intensiv sein. Es geht nicht darum, ein Profi oder Marathonläufer zu werden, sondern um das eigene Wohlbefinden und den Spaß an der Bewegung. Wer regelmäßig läuft, merkt schnell, wie sich die Ausdauer steigert, sich die Stimmung verbessert und das allgemeine Fitnesslevel wächst. Wichtig ist, auf seinen Körper zu hören und das Tempo den eigenen Bedürfnissen anzupassen.

## JETZT LOSLEGEN

#### KURS „LAUFEN LEICHT GEMACHT“

Der zertifizierte Online-Präventionskurs von Gymondo begleitet Sie über zehn Wochen Schritt für Schritt ins gesunde Lauftraining – ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger. Jede Wocheneinheit dauert ca. 50 Minuten und beginnt mit einem kurzen Intro sowie einem gezielten Warm-up. Das eigentliche Laufen erfolgt als Audio-Session. Das heißt, Sie stecken Ihr Smartphone in die Tasche und hören während des Laufens die Tipps und Technik-Hinweise des Coaches. Er unterstützt Sie dabei, dass Sie im richtigen Tempo bleiben und bis zum Ziel durchhalten.

FÜR VERSICHERTE der Heimat Krankenkasse ist der Kurs kostenfrei! Alle Infos und Voraussetzungen lesen Sie unter: [heimat-krankenkasse.de/laufen-leicht-gemacht](https://heimat-krankenkasse.de/laufen-leicht-gemacht)



SCAN MICH!

## Klage gegen den Bund FÜR GERECHTIGKEIT

**MEHR FAIRNESS** Politische Versäumnisse dürfen nicht weiter zulasten unserer Versicherten gehen. Deshalb haben wir uns der Klage der gesetzlichen Krankenkassen gegen den Bund angeschlossen. Seit Jahren übernimmt der Bund nur einen Teil der tatsächlichen Kosten für die Krankenversicherung von Bürgergeldbeziehenden. Rund zwei Drittel – derzeit etwa zehn Milliarden Euro jährlich – werden auf die Versichertengemeinschaft abgewälzt. Dabei gab es über Jahre hinweg klare Versprechen in Koalitionsverträgen, diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe vollständig aus Steuermitteln zu finanzieren. Diese Versprechen wurden

nicht eingehalten – mit spürbaren Folgen für Versicherte und Arbeitgeber. Würde der Bund seiner Verantwortung nachkommen, hätte der Zusatzbeitrag der meisten Krankenkassen heute nicht die aktuelle Höhe. Dass Sie als Beitragszahlende diese Lücke schließen müssen, empfinden wir als unfair. Mit unserer Beteiligung an der Klage des GKV-Spitzenverbands gegen die Bescheide für 2026 setzen wir uns für eine verlässliche, gerechte Finanzierung und ein solidarisches Gesundheitssystem ein.

**WEITERE INFOS** finden Sie unter [gkv-spitzenverband.de](http://gkv-spitzenverband.de)



## TRANSPARENTER VERGÜTUNG

Im Sinne der bestmöglichen Transparenz veröffentlichen wir jährlich die Höhe der Vorstandsvergütung (gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV). In der Tabelle finden Sie die Vergütung der Vorstände der Heimat Krankenkasse, des BKK-Landesverbands NORDWEST sowie des GKV-Spitzenverbands im Jahr 2025.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSÖRGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGSBESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMTVERGÜTUNG (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthörung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. in Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
<b>HEIMAT KRANKENKASSE</b>									
Vorstand	193.830 €	26.000 €	---	---	4.204 €	---	---	---	224.034 €
<b>BKK-LANDESVERBAND NORDWEST</b>									
Vorstand	207.047,75 €	---	10.000 €	---	6.678,04 €	700,00 €	---	---	224.425,79 €
<b>GKV-SPITZENVERBAND</b>									
Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2025	131.000 €	---	37.462,44 €	---	---	---	91.700,00 € 01.07.2025–31.12.2025	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	260.162,44 €
Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2025	131.000 €	---	24.815,50 €	---	---	---	---		155.815,50 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	---	39.390,40 €	---	---	---	---		293.390,40 €
Mitglied des Vorstandes <sup>1</sup> ab 01.03.2025	208.333,33 €	---	41.359,17 €	---	---	---	---		249.692,50 €

<sup>1</sup> Vakant für die Zeit vom 01.01.2025 bis 28.02.2025

\* Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzender//Mitglied des Vorstandes  
 \*\* Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)  
 \*\*\* Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

# NEWS VON UNS FÜR SIE

## Das Gelbe Heft kommt jetzt mit zum Zahnarzt GESUND AUFWACHSEN

**ALLES DOKUMENTIERT** Seit dem 1. Januar 2026 gehören auch die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen fest in das sogenannte Gelbe Heft. Die Untersuchungen Z1 bis Z6 für Kinder zwischen sechs Monaten und sechs Jahren werden dort nun genauso dokumentiert wie die bekannten U-Untersuchungen bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt. **Für Sie als Eltern bedeutet das:** Bitte bringen Sie das Gelbe Heft künftig auch zum Zahnarzttermin Ihres Kindes mit. So sind alle Vorsorgetermine übersichtlich an einem Ort dokumentiert. Regelmäßige Zahnkontrollen sind schon im frühen Kindesalter wichtig. Gesunde Milchzähne unterstützen die Sprachentwicklung, das Kieferwachstum und bereiten den Weg für ein gesundes bleibendes Gebiss. Bei den Untersuchungen geht es außerdem um praktische Tipps zur Zahnpflege, zur Ernährung und zur Kariesvermeidung. Ältere Gelbe Hefte bleiben weiterhin gültig. Die Zahnarztpraxis ergänzt sie einfach mit Einlegeblättern. **Unser Tipp:** Machen Sie den Zahnarztbesuch genauso selbstverständlich wie den Termin bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt – Ihr Kind profitiert langfristig davon. Von der Heimat Krankenkasse gibt es zudem einmal pro Jahr bis zu 80 Euro für eine professionelle Zahnreinigung.

**WEITERE INFOS:** Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/vorsorge-kij](http://heimat-krankenkasse.de/vorsorge-kij)



## Jetzt Auszeit für dieses Jahr buchen EINFACH MAL RAUS!

**NEUE ENERGIE** Der Alltag läuft auf Hochtouren – und Sie auch? Dann ist es Zeit, bewusst auf Pause zu drücken. Mit dem Programm „Auszeit“ nehmen Sie sich vier bis sechs Tage nur für sich. In ausgewählten Kurorten erwarten Sie Bewegung, Entspannung und neue Impulse für eine gesunde Lebensweise – etwa mit Yoga, Wandern oder Achtsamkeit. So kommen Körper und Kopf wieder ins Gleichgewicht. Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei mit einem Zuschuss von bis zu 200 Euro jährlich.

**ALLE TERMINE UND INFOS** finden Sie unter [heimat-krankenkasse.de/auszeit](http://heimat-krankenkasse.de/auszeit)





# DAS STÖSST AUF

Wenn Magensäure zum Dauerbrenner wird: Was tun bei Reflux?

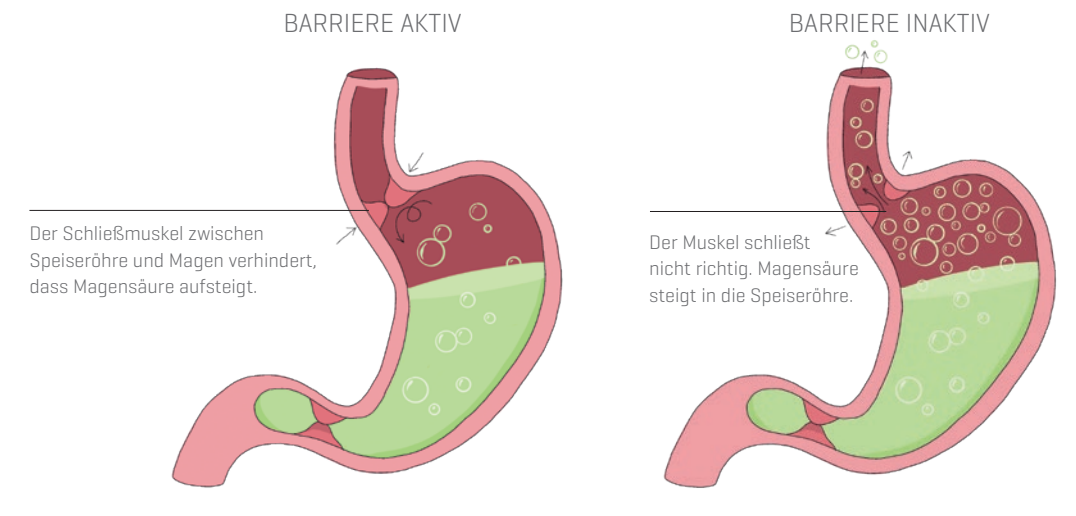
**Sodbrennen, saures Aufstoßen, Völlegefühl: Viele Menschen kennen Reflux-Symptome wie diese. Das kann unangenehm sein, ist aber nicht ungewöhnlich. Problematisch wird es, wenn die Lebensqualität leidet.**

**D**r. Petra Jessen trifft fast täglich auf Menschen mit Reflux-Beschwerden. „Unser Lebensstil kann beim Thema Reflux eine wichtige Rolle spielen“, sagt die niedergelassene Gastroenterologin und Proktologin aus Altenholz bei Kiel. Sie nennt beispielhaft Faktoren wie Stress oder Nikotin und sagt: „Viele Betroffene können dem Reflux im Alltag entgegenwirken – beispielsweise durch eine gesündere Ernährung.“

**SO ENTSTEHT DER REFLUX** Ein muskulärer Verschluss am Übergang zwischen Speiseröhre und Magen verhindert normalerweise, dass Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt. Der Muskel öffnet sich, wenn Nahrung heruntergeschluckt wird, und schließt sich dann wieder. Zum Reflux kommt es, wenn der Muskel geschwächt ist und nicht ausreichend schließt. Als Folge gelangt Magensäure in die Speiseröhre. Das ist häufig der Fall, wenn der Magen stark gedehnt wird – beispielsweise durch üppiges Essen oder in der Schwangerschaft. Ein besonderer Fall ist der stille Reflux. Er geht häufig nicht mit typischen Symptomen wie Sodbrennen oder unangenehmem Aufstoßen einher. Hier gelangt die Magensäure bis in den Rachen- und Kehlkopfbereich. Betroffene klagen insbesondere über Symptome wie Reizhusten, Heiserkeit oder ein Kratzen im Hals.

## DAS PASSIERT BEIM REFLUX

Eine natürliche Barriere zwischen Magen und Speiseröhre sorgt dafür, dass die Speiseröhre nicht durch sauren Mageninhalt gereizt wird. Der Reflux überwindet diese Barriere.



### DEN REFLUX BESÄNFTIGEN

**Bekömmliches wählen:**

- säurearmes Obst wie Bananen
- leicht verdauliches Gemüse wie Brokkoli, Kartoffeln
- fettarme Milchprodukte
- mageres Fleisch oder Fisch
- Vollkornprodukte, Reis

**Weniger ist mehr:**

- fetthaltiges, säurehaltiges, scharfes und stark gewürztes Essen
- Kaffee, Alkohol, zuckerhaltige/kohlensäurehaltige Getränke
- Nikotin, Schmerzmittel

**Was kann ich noch tun?**

- ausreichend Bewegung, Schlaf und Entspannung
- Ernährungsprotokoll führen = problematische Nahrung und Getränke identifizieren
- enge Kleidung vermeiden, die den Bauchraum einengt
- mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag statt drei großer Mahlzeiten
- zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen nicht mehr essen
- mit erhöhtem Oberkörper schlafen

**DIAGNOSE** Treten Reflux-Symptome über einen längeren Zeitraum mindestens zweimal wöchentlich auf, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Dann besteht der Verdacht einer gastroösophagealen Reflux-Krankheit (GERD). Die Gefahr: Es gelangt regelmäßig saurer Mageninhalt an die Schleimhaut der Speiseröhre. Diese ist im Gegensatz zur Magenschleimhaut nicht auf Magensäure eingestellt. Mögliche Folgen sind Entzündungen und Schädigungen der Speiseröhre. „Allerdings leidet nur ein kleiner Prozentsatz an Menschen mit Reflux-Beschwerden tatsächlich unter einer Reflux-Erkrankung“, sagt Dr. Jessen, die auch als Pressesprecherin des Berufsverbands Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands (bng) fungiert. „Moderne Untersuchungen dienen der Diagnose der Reflux-Krankheit. Sie grenzen die Ursachen ein und ermöglichen eine zielgerichtete Behandlung“, so die Expertin.

**BEHANDLUNGSFORMEN** Bei Anzeichen für eine Entzündung in der Speiseröhre empfiehlt Dr. Jessen auch Medikamente. Antazida neutralisieren beispielsweise die Magensäure. Alginate wirken als mechanische Barriere wie ein gelartiger Deckel auf dem Mageninhalt. Beide sind frei in der Apotheke erhältlich.

lich. Sie lindern leichte akute Symptome, wirken aber nicht langfristig. Protonenpumpenblocker hemmen die Säureproduktion am effektivsten. Sie werden bei ausgeprägten Beschwerden und nachgewiesenen entzündlichen Veränderungen in der Speiseröhre eingesetzt. Das Therapieziel: Beschwerdefreiheit. Eine Operation ist nur ganz selten notwendig. „Sie kommt ausschließlich infrage, wenn alle Behandlungsformen erschöpft sind“, sagt Dr. Petra Jessen. Glücklicherweise lässt sich bei Reflux-Beschwerden Verschiedenes tun, um die Lebensqualität wieder zu verbessern – idealerweise durch das tagtägliche Verhalten.

**JETZT AKTIV WERDEN!**



**GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN**  
Zu unseren Gesundheitskursen zum Thema Ernährung zählt zum Beispiel auch die App des Anbieters „Preneo“ – ein Online-Programm für ausgewogenes und leckeres Essen. Mehr unter [www.preneo.de](http://www.preneo.de)

# NERVENKITZEL

Der Vagusnerv ist eine zentrale Kommunikationsleitung zwischen Gehirn und Körper. Was er genau leistet und wie wir ihn unterstützen können.

Figur: Seitenansicht

## Netzwerk

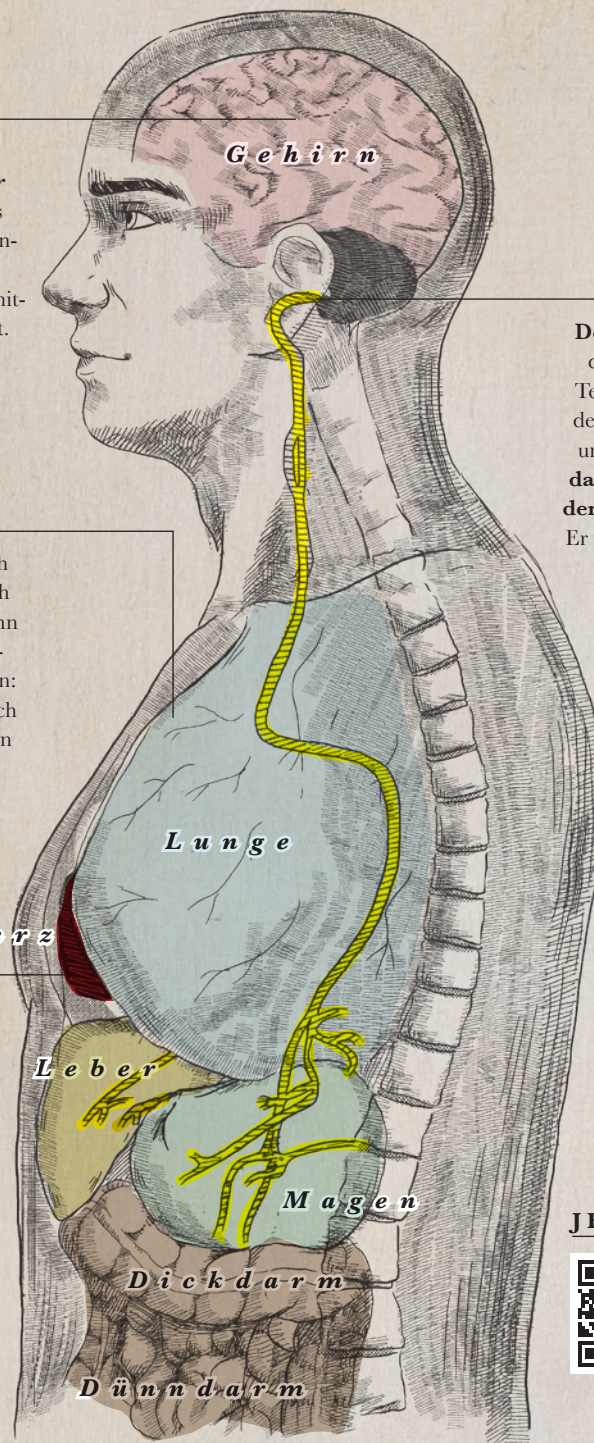
Der „Nervus vagus“, lateinisch für „umherwandernder Nerv“, reicht vom Gehirn über das Herz und die Lunge bis in den Magen-Darm-Trakt. Dabei ist er eine Art Datenautobahn, die dem Gehirn vermittelt, wie es den Organen gerade geht.

## Atemzug

Der Vagus ist zwar kein Muskel, der sich gezielt an- und entspannen lässt. Dennoch können wir ihn indirekt ansprechen, um ihn bei seiner erholenden Funktion zu unterstützen. Etwa über bewusste Atemübungen: Dafür vier Sekunden lang tief in den Bauch einatmen, kurz halten und sechs Sekunden lang ausatmen – am besten für ein paar Minuten wiederholen.

## Taktgeber

Ein Hinweis auf die **Aktivität des Vagusnervs** ist die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV). Sie beschreibt die feinen Schwankungen zwischen den einzelnen Herzschlägen. Die HRV ist ein Maß dafür, wie flexibel sich unser Organismus auf Be- und Entlastungen einstellen kann. Eine hohe HRV gilt als Zeichen für einen aktiven Parasympathikus – und damit auch Vagusnerv.



## Ruhepol

Der **Vagusnerv** ist der Hauptnerv des Parasympathikus. Das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der Entspannung und Regeneration unterstützt. **Er hilft dem Körper dabei, nach Stresssituationen in den Ruhemodus zurückzufinden:** Er verlangsamt den Herzschlag, senkt den Blutdruck, bringt die Verdauung in Gang.

## Gleichgewicht

Auch Ausdauersport, kalte Duschen oder sanftes Klopfen auf die Brust lösen körperliche Reaktionen aus, die den Vagus indirekt stimulieren können. Allerdings wirken diese Maßnahmen nur vorübergehend. Entscheidend ist ein insgesamt ausgewogener Alltag: **Erst wenn der Stresspegel sinkt, wird der Vagusnerv aktiviert.**

**JETZT REINSEHEN:**



Wie Sie den Vagusnerv im Alltag aktivieren, zeigt unser Video: [heimat-krankenkasse.de/uebungen-vagusnerv](https://heimat-krankenkasse.de/uebungen-vagusnerv)

# 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

## Gesunde, schöne Zähne

Was passiert eigentlich bei der professionellen Zahnreinigung (PZR)? In unserem Video erleben Sie die Prophylaxe mal aus der anderen Perspektive. **ÜBRIGENS:** Als Versicherte der Heimat Krankenkasse bekommen Sie einmal im Jahr einen Zuschuss von bis zu 80 Euro. In teilnehmenden Zahnarztpraxen ist die PZR für Sie sogar kostenlos!



MEHR  
ERFAHREN



Podcast

## Ein kleiner Pieks

Impfungen begleiten uns ein Leben lang – vom Säugling bis ins hohe Alter. Aber welche sind wirklich sinnvoll? Und was passiert dabei eigentlich im Körper? Das klären wir gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. Luka Cicin-Sain vom Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung im Fitmacher-Podcast.



MEHR  
ERFAHREN



Podcast und Video

## Reset für den Körper

Weniger essen, mehr Energie? Fasten kann dem Körper einen echten Neustart geben. Wie wir beispielsweise vom Intervallfasten und anderen Methoden im Alltag profitieren, erklärt unser Experte Marco Drieling kompakt im Video. Sie möchten tiefer einsteigen? Dann hören Sie direkt unseren Fitmacher-Podcast.



MEHR  
ERFAHREN



**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 161, 33311 Gütersloh, [www.territory.de](http://www.territory.de)  
Chefredakteurin: Katarina Baric; Redaktion: Ingmar Böke; Artdirektorin: Tania Schmidt; Grafik: Emma Liedtke  
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse  
Bildquellen: Getty Images (Titel, S. 3, 4-5, 6, 7, 9, 10, 15, 16-17, 18-19, 20, 23, 24), Heimat Krankenkasse (S. 2, 12-13), Illustrationen TERRITORY/Emma Liedtke (S. 8, 10, 11, 21, 22), privat (S. 4 (UMG Jahnke), S. 8 (Verena Müller/Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik)), gymondo (S. 17)  
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10,

# Gut geschützt die Welt entdecken

300 €  
IMPF-  
BUDGET  
SICHERN!

**SICHER UNTERWEGS** Das nächste Abenteuer ruft? Dann prüfen Sie rechtzeitig Ihren Impfschutz. In vielen Ländern schützen Impfungen, etwa gegen Hepatitis, Typhus oder Gelbfieber, vor ernsthaften Erkrankungen.

Mit unserem jährlichen Impf-Budget von bis zu 300 Euro beteiligen wir uns an den Kosten für empfohlene Reiseschutzimpfungen. Für Sie und Ihre Familie. Damit die schönste Zeit im Jahr gesund bleibt.



**WEITERE INFORMATIONEN**  
zum Impf-Budget finden Sie  
unter [heimat-krankenkasse.de/  
reiseschutzimpfungen](https://heimat-krankenkasse.de/reiseschutzimpfungen)

