

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

Fitmacher

Wie uns Fußball
fit und gesund hält

OH,
WIE IST
DAS
SCHÖN!

RASTEN

**Power durch Pausen:
Auszeiten im Alltag**

RÖSTEN

**Tipps für leckeres
und gesundes Grillen**

REINIGEN

**Gute Mundhygiene:
mehr als Zahnschutz**

UNTER UNS



Liebe Leserinnen und Leser,

eine gute Gesundheitsversorgung zeigt sich auf viele Arten: in persönlicher Beratung, in schneller Unterstützung sowie in Leistungen, die wirklich weiterhelfen. Deshalb freut es mich besonders, dass Sie uns in unserer aktuellen Kundenbefragung so positives Feedback gegeben haben. Mit der hervorragenden Gesamtnote 1,53 sehen wir uns auf dem richtigen Weg. 94 Prozent der Befragten sind mit der Heimat Krankenkasse zufrieden. Für dieses große Vertrauen danke ich Ihnen herzlich. Mehr zu den Ergebnissen lesen Sie auf Seite 12.

Auch gesundheitspolitisch bleibt es spannend: Die Finanzkommission Gesundheit hat vor einigen Wochen Vorschläge vorgelegt, wie die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung kurzfristig stabilisiert werden könnte. Viele Ansätze gehen aus unserer Sicht in die richtige Richtung. Entscheidend wird aber sein, welche Maßnahmen tatsächlich in ein neues Gesetz einfließen und wie diese ausgestaltet werden. Dazu informieren wir Sie in der nächsten Ausgabe.

Passend zur bevorstehenden Fußball-WM werfen wir zunächst einen Blick auf den Volkssport Nummer eins: Erfahren Sie ab Seite 6, warum Fußball nicht nur verbindet, sondern auch gut für die Gesundheit ist – egal in welchem Alter, ob im Verein oder einfach zum Spaß mit Freunden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen schönen Sommer.

Ihr


Andree Leniger
Vorstand

DIESMAL

04 GESUNDHEITS-NEWS
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden

06 ANPFIFF FÜR ALLE
Fit mit Fußball: Wie dank angepasster Regeln alle mitspielen können

10 MEIDEN. KLEIDEN. CREMEN.
Was im Sommer wirklich vor UV-Strahlung schützt

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

14 BITTE RECHT FREUNDLICH
Warum eine gute Mundhygiene nicht nur die Zähne gesund hält

18 GÖNN DIR
Wie uns kleine und große Pausen stark für den Alltag machen

20 JA, ICH GRILL!
Es müssen nicht immer Würstchen sein: Wie der Grillabend bunt und lecker wird

22 SCHWEISS, LASS NACH!
Unangenehm, aber wichtig: Warum Schwitzen lebensnotwendig ist

Frischer Wind gefällig? Endlich mal raus, tief durchatmen und den Kopf freikriegen: Eine Auszeit im Freien wirkt wie ein Neustart für Körper und Geist. Ob beim Campingausflug, einer Wanderung oder einem Spaziergang im Park – Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, hebt die Stimmung und schenkt neue Energie.

Auch Mikropausen können im Alltag sehr erholsam sein. WIE SO EINE MINI-AUSZEIT AUSSEHEN KANN, LESEN SIE AB **SEITE 18**.



NEWS

INTERVIEW ÜBER SICHERES BADEN mit Toma Unverzagt, ehrenamtlicher Rettungsschwimmer bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)

BESSER BADEN GEHEN

Wo und wie kann ich sicher baden? Besonders sicher ist es dort, wo Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer aufpassen und im Notfall zur Stelle sind. Ebenso wichtig ist es, Risiken zu vermeiden: langsam an die Wassertemperatur gewöhnen, nicht zu weit rausschwimmen und weder in flache noch in trübe Gewässer oder von Brücken springen.

Wann sollte ich lieber nicht ins Wasser gehen?

Wenn ich mich nicht gut fühle. Außerdem rate ich davon ab, allein in unbewachte Gewässer zu gehen. Und bei Gewitter sollte natürlich niemand ins Wasser gehen.

84 % der Ertrunkenen in 2025 waren männlich. Jungs und Männer aller Altersgruppen handeln häufiger übermütig und überschätzen sich öfter. Auch Alkohol und Drogen spielen eine größere Rolle. Mädchen und Frauen sind da meist umsichtiger.

Was sollte ich tun, wenn ich im Wasser in Not gerate?

Versuchen, ruhig zu bleiben. In Rückenlage begeben und Kräfte sammeln, um langsam in Richtung Ufer zu gelangen. Währenddessen um Hilfe rufen. Wer eine Schwimmboje mit ins Wasser nimmt, kann sich im Notfall darauf ausruhen.

Wie kann ich anderen sicher helfen? Ich alarmiere die Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer vor Ort oder rufe den Notruf (112). Bis zum Eintreffen der Rettungskräfte kann ich helfen, indem ich einen schwimmenden Gegenstand, etwa einen Rettungsring, zuwerfe. Selbst unternehme ich nur einen Rettungsversuch, wenn ich die Situation und mein Können wirklich gut einschätzen kann. Niemandem ist geholfen, wenn plötzlich zwei Personen um ihr Leben kämpfen.

WEITERE INFOS UNTER: dlrg.de/badesaison

Nahrungsergänzungsmittel

Vorsicht, Vitaminbombe



ZU VIEL DES GUTEN Sie sollen den Körper entgiften, das Haarwachstum fördern oder das Immunsystem stärken: Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Munde. Laut einer Studie im Auftrag des Portals Lebensmittelklarheit.de der Verbraucherzentrale gaben knapp acht von zehn Befragten (77 Prozent) an, regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen. Die Verbraucherzentrale kritisiert, dass es für die Präparate keine rechtlich festgelegten Höchstmengen gibt. Ist die Dosis zu hoch, können auch wichtige Nährstoffe dem Körper schaden – z. B. der Leber.

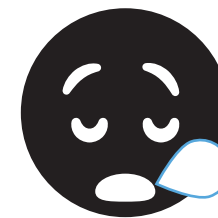
Stimmt das?

SOJA MACHT MÄNNER UNFRUCHTBAR

Nein. In sozialen Medien kursiert das Gerücht, Soja senke den Testosteronspiegel. Der Hintergrund: Soja enthält sogenannte Isoflavone. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe können an die gleichen Hormonrezeptoren im Körper andocken wie das körpereigene Östrogen. Ihre Wirkung ist aber viel schwächer.

Wer hätte das gedacht?

SEUFZ!



Forschende der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich haben herausgefunden, dass beim Seufzen nicht nur die Seele aufatmet. Der tiefe Atemzug dehnt die Lunge stärker aus, wodurch sich die Flüssigkeit auf ihrer Oberfläche besser verteilt. Dadurch fällt das Atmen wieder leichter.

ICH BIN'S NUR

SICHERER START Um bei einer Kinderwunschbehandlung die Chance auf eine erfolgreiche Befruchtung zu erhöhen, wurden in der Vergangenheit zwei oder drei Embryonen in die Gebärmutter eingesetzt. Wonach bei über 20 Prozent der Behandlungen Zwillinge oder Drillinge zur Welt kamen. Heute ist das anders: Beim sogenannten Single Embryo Transfer wird nur noch ein Embryo eingesetzt, was laut Deutschem IVF-Register die Mehrlingsrate unter 10 Prozent gesenkt hat. Das ist eine positive Entwicklung für Mütter und Kinder, denn Mehrlingsschwangerschaften erhöhen das Risiko für Frühgeburten, Kaiserschnitte und ein niedriges Geburtsgewicht.



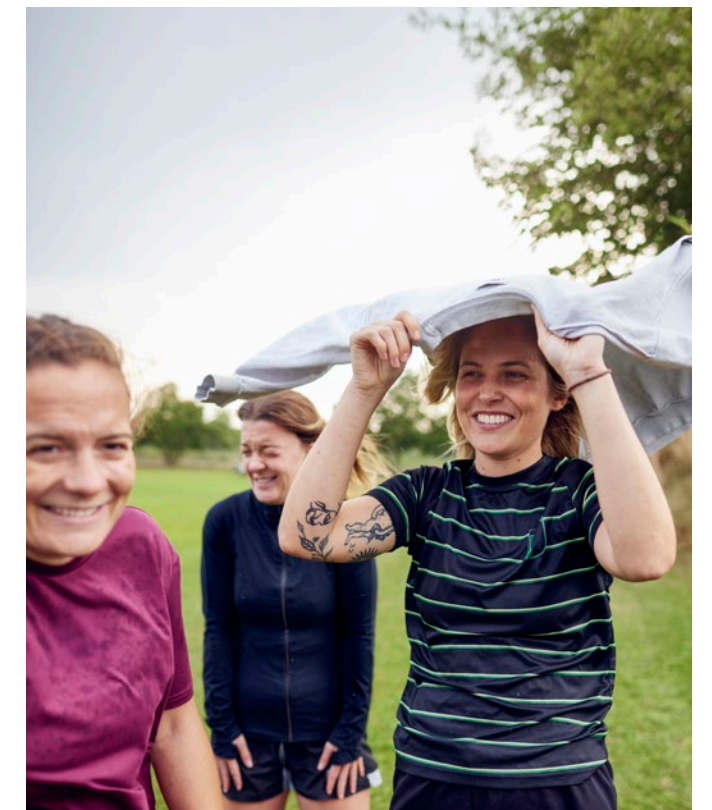
Hier gibt's noch mehr!

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



Ausdauersport gegen Depressionen

Seelenheil



Ob Joggen, Schwimmen oder Tanzen: Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert den Stoffwechsel und baut Stress ab. Bei psychischen Beschwerden wirkt Ausdauersport sogar wie Medizin. Das hat eine Metastudie von Forschenden der University of South Australia ergeben. Die Auswertung von Daten aus 1.000 Einzelstudien konnte zeigen, dass Bewegung bei Depressionen und Angststörungen genauso gut oder besser wirkt als Medikamente und Gesprächstherapien. Besonders effektiv zeigte sich die Sporttherapie bei jungen Erwachsenen und Frauen, die kürzlich ein Kind bekommen hatten. Der größte Effekt gegen Depressionen zeigte sich zudem bei Trainingseinheiten in der Gruppe. Ein Ersatz für die Psychotherapie ist regelmäßige Bewegung zwar nicht, sie kann aber eine unterstützende Ergänzung sein.

**DOPPELT
PUNKTEN**
Sie spielen im Verein?
Jetzt Bonus sichern!
Mehr unter:
[heimat-krankenkasse.de/
bonus-sichern/](https://heimat-krankenkasse.de/bonus-sichern/)

ANPFIFF FÜR ALLE

Raus aus der Fankurve, rauf auf den Platz: Wie regelmäßiges Fußballspielen fit und gesund hält.



Fußball ist mehr als nur ein Spiel: Wer regelmäßig kickt, trainiert Herz, Muskeln und Kopf – und profitiert gleichzeitig von Teamgeist und gemeinsamen Erfolgserlebnissen.

Der Ball springt vor die Füße, ein langer Pass nach vorne und dann der Schuss aufs Tor. Der Platz hält den Atem an: Geht er rein? Und dann zappelt es im Tornetz. Tooor! Fußball lebt von solchen Momenten: Spannung, Dynamik, Erfolgserlebnisse. Besonders für jene, die nicht nur zuschauen wollen und selbst auf den Platz gehen, ist der Ballsport ein großer Spaß. Dabei kann Fußballspielen noch so viel mehr.

GESUNDHEITSBOOSTER Das bestätigt auch Oliver Faude, Leiter der Forschungsgruppe „Motorische Leistung und Biomechanik“ am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Er hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Leistungsdiagnostik im Spitzenfußball. Im Amateur- und Jugendfußball hat er mehr als 40 Jahre lang selbst gespielt und Teams trainiert. „Fußball ist eine umfassende Bewegungsform, die alle relevanten Systeme des Körpers trainiert“, so der Sportwissenschaftler. „Es ist ein intensiver Sport mit ständig wechselnden Belastungen. Er kombiniert Lauf- und Gehphasen mit kurzen, intensiven Aktionen wie Sprints, Richtungswechseln, Abbremsen und Sprüngen. Dadurch werden Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und Muskulatur gleichzeitig gefordert.“ Auch die Koordination trainiert man beim Fußball mit: Gleichgewicht, Reaktion und Bewegungssteuerung sind im Spiel gefragt. Ebenso kognitive Aspekte, etwa Wahrnehmung und Entscheidungshandeln.



Siegestaumel: Wer Spaß am Sport hat, bleibt länger dran.

Die internationale Forschungskonferenz „Football is Medicine“ präsentiert jedes Jahr neue Erkenntnisse zur gesundheitlichen Wirkung von Fußball. Einer der prägenden Köpfe dahinter ist der dänische Sportwissenschaftler Peter Krstrup, der mit seinem Team seit Jahren untersucht, wie sich Fußballtraining auf unterschiedliche Zielgruppen auswirkt. Die Ergebnisse

DAS PERFEKTE WARM-UP

1. KREISLAUF AKTIVIEREN

Locker geradeaus laufen, Tempo leicht steigern und den Körper schrittweise auf Belastung vorbereiten.

2. HÜFTE MOBILISIEREN

Hüftdrehungen nach innen und außen mobilisieren die Gelenke und bereiten Bewegungsabläufe gezielt auf Belastung vor.

3. STABILITÄT UND KRAFT

Kniebeugen kräftigen die Beinmuskulatur, stabilisieren Kniegelenke und verbessern Haltung sowie Belastbarkeit im Spiel nachhaltig.

4. KOORDINATION UND REAKTION

Richtungswechsel mit kurzen Sprints trainieren die Reaktionsfähigkeit und bereiten optimal auf typische Spielsituationen im Fußball vor.

RUHIGE KUGEL
Walking Football ist Gesundheitssport für alle gedacht.

DIE REGELN BEIM WALKING FOOTBALL

SCHÖN LANGSAM

Beim Walking Football darf nicht gelaufen werden. Mindestens ein Fuß muss immer den Boden berühren, sodass sich alle nur im Gehtempo bewegen.

Diese Regel reduziert die körperliche Belastung deutlich, schont Gelenke und Muskeln und macht den Sport für Ältere oder für den Einstieg sicher und gut umsetzbar.

FAIR PLAY

Zweikämpfe, Rempeln oder Grätschen sind nicht erlaubt, stattdessen steht das kontrollierte Passspiel im Vordergrund. Diese Regel sorgt für ein faires Miteinander, minimiert das Verletzungsrisiko und ermöglicht auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen eine sichere Teilnahme am Spielgeschehen.

BALL FLACH HALTEN

Der Ball sollte in der Regel unter Hüfthöhe bleiben. Dadurch werden gefährliche Spielsituationen vermieden, etwa durch hohe Bälle oder Kopfballduelle. Gleichzeitig wird das Spiel ruhiger und kontrollierter, sodass Technik und Übersicht stärker in den Vordergrund rücken als Kraft und Tempo.

KLEINER RAHMEN

Gespielt wird auf kleineren Spielfeldern und mit kleineren Teams. Dadurch verkürzen sich die Laufwege und das Spiel bleibt übersichtlich. Die angepassten Bedingungen sorgen für eine geringere Intensität und ermöglichen, dass sich alle Beteiligten entsprechend ihres jeweiligen Leistungsniveaus einbringen können.

zeigen unter anderem, dass regelmäßiges Fußballspielen die Knochendichte erhöhen kann – ein entscheidender Faktor mit zunehmendem Alter. Darüber hinaus konnte das Team beobachten, dass sich zentrale Gesundheitswerte wie Blutdruck und Blutfette durch regelmäßiges Fußballtraining deutlich verbessern. Und auch die Seele punktet auf dem Platz: Peter Krstrup und sein Team schickten für eine Studie Männer mit fortgeschrittenem Prostatakrebs einmal pro Woche aufs Feld. Am Ende zeigte sich: Die Teilnehmer hatten nicht nur an Muskelmasse und Kraft zugelegt. Auch ihre psychische Gesundheit hatte sich gebessert. Die Männer waren wieder stolz auf ihren Körper, entwickelten ein Teamgefühl und sprachen sich gegenseitig Mut zu. Genau darin sieht auch Oliver Faude den Vorteil gegenüber vielen anderen Sportarten: „Die Einbindung in eine Gruppe schafft soziale Kontakte, Verbindlichkeit und Struktur. Gleichzeitig entstehen Erfolgserlebnisse, die das Selbstwirksamkeitserleben stärken. Diese psychosozialen Effekte sind gerade im Erwachsenenalter und im Kontext von Stress oder hoher beruflicher Belastung sehr relevant.“ Doch der Experte betont: Nur wer regelmäßig Fußball spielt, kann auf die positiven Effekte hoffen. „Und das funktioniert nur, wenn die Aktivität als positiv erlebt wird. Insofern ist Spaß nicht

nur ‚nice to have‘, sondern ein zentraler Bestandteil jeder erfolgreichen Trainingsstrategie.“ Wer bei all den positiven Aussichten am liebsten sofort auf ein Tor zustürmen möchte, sollte wissen, dass auch beim Hobbyfußball ein gutes Aufwärmprogramm (siehe Seite 7) wichtig ist. Vor dem Training oder Spiel kann das Muskel- oder Bänderverletzungen am Knie oder Sprunggelenk vorbeugen. „Ein kurzes, strukturiertes Warm-up mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Stabilisationsübungen und progressiv intensiveren Bewegungen kann das Verletzungsrisiko deutlich senken“, erklärt Oliver Faude. Ebenso wichtig wie das Aufwärmen ist beim Fußball auch die Regeneration. Muskeln, Sehnen und Gelenke sollten ausreichend Zeit bekommen, sich nach dem Training zu

Volkssport Fußball

SCHLAAAND!

7,7 MIO.

DEUTSCHE SIND LAUT DEUTSCHEM FUSSBALL-BUND (DFB) IN RUND 24.000 FUSSBALL-KLUBS ORGANISIERT. DABEI STEIGT DIE ZAHL DER KINDER UND JUGENDLICHEN, DIE AKTIV FUSSBALL SPIELEN. FUSSBALL BLEIBT DAMIT DER BELIEBTESTE SPORT IM LAND.



Auch Niederlagen gehören zum Sport. Wer im Spiel lernt, Rückschläge wegzustecken, geht gefestigter durchs Leben.



Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel ist Fußball für alle da. Gerade beim Walking Football sind die Teams oft bunt gemischt.

erholen. Nach intensiven Trainings können das zwei bis drei Tage sein. Dabei sollte man Erholung aber nicht mit Bewegungsverbot verwechseln. Leichte Radrunden, lockeres Laufen oder Spaziergänge unterstützen den Körper sogar aktiv beim Regenerieren – und wirken Muskelkater entgegen. Auch bei der Spielweise kann man einiges tun, um gestärkt und nicht gerädert vom Platz zu gehen. Oliver Faude erklärt: „Viele Verletzungen entstehen durch Übermotivation oder eine falsche Selbsteinschätzung. Außerdem sollte der Erfolg nicht die höchste Priorität besitzen.“ Dabei sein ist eben auch beim Fußball alles. Und damit möglichst viele mitmachen können, gibt es inzwischen neue Spielvarianten mit angepassten Regeln. Beim sogenannten Walking Football oder Gehfußball können auch Ältere oder Menschen mit chronischen Erkrankungen mitspielen. Wichtigste Grundregel: gespielt wird im Schrittempo, Laufen ist verboten. „Das Ziel ist es, möglichst lange aktiv zu

bleiben“, so Oliver Faude. Auch, weil die soziale Komponente so erhalten bleibe. Schließlich kommt es weniger darauf an, ob man schnell ist oder gut schießen kann. Vielmehr geht es um den Spaß am Sport, die Gemeinschaft und die eigene Gesundheit.

UNSERE LEISTUNGEN

FITNESS-CHECK

Fit genug für Fußball? Eine sportmedizinische Untersuchung klärt ab, ob Sie risikofrei trainieren können und welche Intensität die richtige für Sie ist. Mehr unter: heimat-krankenkasse.de/sportmedizinischer-check/

SCAN MICH!



NACH-GEFRAGT



Credit Cartes Fotografie

Prof. Oliver Faude ist Sportwissenschaftler und Leiter der Forschungsgruppe „Motorische Leistung und Biomechanik“ an der Universität Basel.

Für wen ist Fußball geeignet?
Grundsätzlich eignet sich Fußball für viele Menschen – auch jenseits der 40 oder 50. Einschränkungen ergeben sich vor allem bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ausgeprägtem Übergewicht oder nach schwerwiegenden orthopädischen Verletzungen, insbesondere am Knie. In diesen Fällen ist eine sportmedizinische Untersuchung sinnvoll, um Risiken besser einschätzen zu können.

An welchem Punkt sollte man zu einer sanften Fußballvariante wie Walking Football wechseln?
Wenn hohe Intensitäten, schnelle Richtungswechsel oder Zweikämpfe nicht mehr gut toleriert werden, können angepasste Spielformen eine sehr gute Alternative sein. Fußball kann man sehr lange spielen – entscheidend ist, dass man es regelmäßig, angepasst und mit Freude tut.

Wie häufig oder intensiv sollte man trainieren?
Ein- bis zweimal pro Woche ist ein guter Ausgangspunkt. Idealerweise ergänzt man das durch eine zusätzliche Ausdauerinheit und ein Krafttraining pro Woche. Wer nur alle zwei Wochen spielt, wird kaum stabile Anpassungen erreichen. Entscheidend bleibt: Der Trainingsplan sollte langfristig umsetzbar sein.

Effektiver UV-Schutz

MEIDEN. KLEIDEN. CREMEN.

mindestens UV 400,
idealerweise graue
oder braune Gläser

schützt vor UV-A-
und UV-B-Strahlen

gegen die
Mittagssonne

UV-bedingte Hautschäden drohen nicht nur in der prallen Sonne. So beugen Sie optimal vor – mit den drei zentralen Säulen des UV-Schutzes.

Sonnenlicht ist ein echtes Lebenselixier für unseren Körper. Es steigert beispielsweise die Produktion von Glückshormonen, steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und bildet Vitamin D in der Haut. Das fördert unter anderem gesunde Knochen und Muskeln sowie das Immunsystem. Die Kehrseite: Ultraviolette Strahlung birgt zahlreiche Gefahren, wenn sie lange oder häufig auf uns einwirkt. UV-A-Strahlung dringt dabei tiefer in die Haut ein und kann beispielsweise schnellere Hautalterung und Pigmentflecken bedingen. UV-B-Strahlen dringen weniger tief in die Haut ein und führen zu Hautbräune und Sonnenbränden. Beide Strahlungsarten können Hautkrebs fördern.

AKTINISCHE KERATOSE Dr. Rainer Sempell ist niedergelassener Facharzt für Dermatologie in Itzehoe. Er begegnet in seiner Praxis besonders häufig der aktinischen Keratose. „Es handelt sich dabei um raue, schuppige Hautveränderungen. Sie treten vor allem in sonnenexponierten Arealen wie der Kopfhaut, den Händen oder den Unterarmen auf. Oft kann man sie schon mit bloßem Auge erkennen“, sagt Dr. Sempell. Aktinische Keratosen entstehen durch die über Jahre angesammelte UV-Gesamtdosis – insbesondere durch UV-B-Strahlung. Deshalb nimmt ihre Häufigkeit mit zunehmendem Alter deutlich zu. Diese Hautveränderungen stellen die früheste Vorstufe eines weißen Hautkrebses dar und sind in der Regel gut behandelbar. Umfangreicher UV-Schutz ist auch wichtig, um

bestmöglich zu verhindern, dass es irgendwann zum besonders aggressiven schwarzen Hautkrebs (Melanom) kommt. Von genetischen Faktoren abgesehen ist UV-Strahlung auch hier der entscheidende Risikofaktor.

DER MYTHOS DER GESUNDEN BRÄUNE

Dr. Sempell warnt vor dem Irrtum einer gesunden Bräune: „Viele Menschen empfinden gebräunte Haut als attraktiv. Jede sichtbare Bräune ist aber letztlich ein Zeichen dafür, dass UV-Strahlen in schädigendem Ausmaß

in die Haut eingedrungen sind. In erster Linie sind das UV-B-Strahlen.“ Vermeidungsstrategien sind im Freien sinnvoll, um sich nicht permanent der Sonne auszusetzen – sofern die Möglichkeit besteht. Das kann beispielsweise bedeuten, regelmäßig nach drinnen zu gehen oder bestimmte Tätigkeiten zu bestimmten Uhrzeiten zu verrichten. Dr. Sempell ergänzt, was im Urlaub schnell vergessen wird: „Bei Sonnenhöchststand zur Mittagszeit ist die Wirkung der Sonne deutlich höher als vormittags oder nachmittags. In Frankreich und Spanien liegt der Sonnenhöchststand jedoch deutlich später als 12 Uhr beziehungsweise 13 Uhr Sommerzeit.“ Wer dies nicht berücksichtigt, setzt sich oft unbewusst der stärksten UV-Belastung aus. UV-Strahlen bleiben übrigens auch bei bedecktem Himmel eine Gefahr. Die Wichtigkeit von Sonnenschutz bleibt bestehen. Ein verbreiteter Irrglaube ist zudem, dass man im Schatten ausreichend geschützt sei. Durch Streu- und Reflexionsstrahlung gelangen noch etwa zwei Drittel der UV-Strahlung auf die Haut. Hier zeigt sich, dass die drei Säulen des effektiven UV-Schutzes (meiden, kleiden, cremen) nur im Verbund optimal schützen. Das gilt auch für die Nutzung von Sonnenschirmen oder Sonnensegeln.

GEEIGNETE KLEIDUNG TRAGEN Lange Oberteile und Hosen bieten größeren Schutz gegen UV-Strahlung als kurze. Bei der Kleidung ist auch das Material zu beachten: Ein Stoff wie Polyester lässt deutlich weniger UV-Strahlen durch als beispielsweise Baumwolle. Umso dichter das Kleidungs Gewebe und umso kräftiger die Farben, desto höher der Schutz. Enge, gedehnte oder nasse Textilien lassen deutlich mehr UV-Strahlung durch. Helle, grob gewebte Stoffe bieten weniger Schutz als dunkle, dicht gewebte Materialien. Weitere Empfehlungen: Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen. Je nach Gläsergröße und Form kann die Sonnenbrille auch seitliche UV-Einstrahlung verhindern. Die UV-Kennzeichnung sollte mindestens UV 400 sein, bei der Tönungsstufe eignen sich Stufe 2 und 3, die Glasfärbung sollte braun oder grau sein.

RICHTIG EINCREMEN Die Ohren, die Fußsohlen (im Liegen) und der Haaransatz sind einige der Stellen, die fürs Eincremen relevant sind, die aber gerne übersehen werden. Abgelaufene Sonnencreme verliert ihre Wirkung und muss entsorgt werden. Die Sonnencreme sollte mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 50 haben. Der mit Abstand häufigste Fehler beim UV-Schutz ist jedoch eine zu geringe Menge an Sonnencreme. Dr. Sempell sagt: „Etwa zwei Milligramm sind pro Quadratzentimeter Haut notwendig, um den angegebenen Lichtschutzfaktor tatsächlich zu erreichen. Das entspricht bei einem Erwachsenen rund 30 bis 40 Gramm pro Gesamtanwendung. Wer nur die Hälfte aufträgt, reduziert den Schutz nicht linear, sondern drastisch: Aus LSF 50 wird dann etwa LSF 7.“ Ebenfalls zu beachten ist: Besonders wer viel schwitzt oder im Wasser war, muss unbedingt nachcremen.

SO SCHÜTZEN UV-FILTER

FILTERARTEN In Sonnenschutzmitteln kommen sowohl chemische (organische) Filter als auch mineralische (physikalische) Filter zum Einsatz. Chemische UV-Filter dringen in die oberste Hautschicht ein und wandeln die einfallende UV-Strahlung in harmlose Wärme um. Mineralische Filter wie Titan oder Zinkoxid wirken direkt auf der Hautoberfläche: Sie reflektieren, streuen und absorbieren die UV-Strahlen – und bilden so eine Schutzbarriere gegen die Sonne. Häufig werden in Sonnenschutzmitteln verschiedene Filter kombiniert, um möglichst viel Schutz zu bieten.

SIEGEL Für Hautschäden ist nicht nur die sonnenbrandauslösende UV-B-Strahlung, sondern auch die UV-A-Strahlung verantwortlich. Die Europäische Kommission empfiehlt daher, dass ein Drittel der UV-Filter in einem Sonnenschutzmittel die Haut ausschließlich vor UV-A-Strahlen schützen sollen. Der leichte Weg zur Überprüfung ist das standardisierte UV-A-Siegel der European Cosmetic and Perfumery Association. Der Lichtschutzfaktor (LSF) bezieht sich primär auf UV-B-Strahlung.

UNSERE LEISTUNGEN

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS

Versicherte der Heimat Krankenkasse können über unser Gesundheitskonto sogar jährlich ein Hautscreening in Anspruch nehmen. Darüber hinaus bieten wir mit dem Online-Hautcheck auch kurzfristige dermatologische Unterstützung. **MEHR UNTER:** heimat-krankenkasse.de/hautkrebs-erkennen/

PHOTODYNAMISCHE THERAPIE (PDT)

Diese moderne Lichttherapie ist eine Behandlungsmethode bei aktinischer Keratose. Sie zerstört gezielt geschädigte Hautzellen und schon das umliegende gesunde Gewebe. **MEHR UNTER:** heimat-krankenkasse.de/pdt/



SCAN MICH!

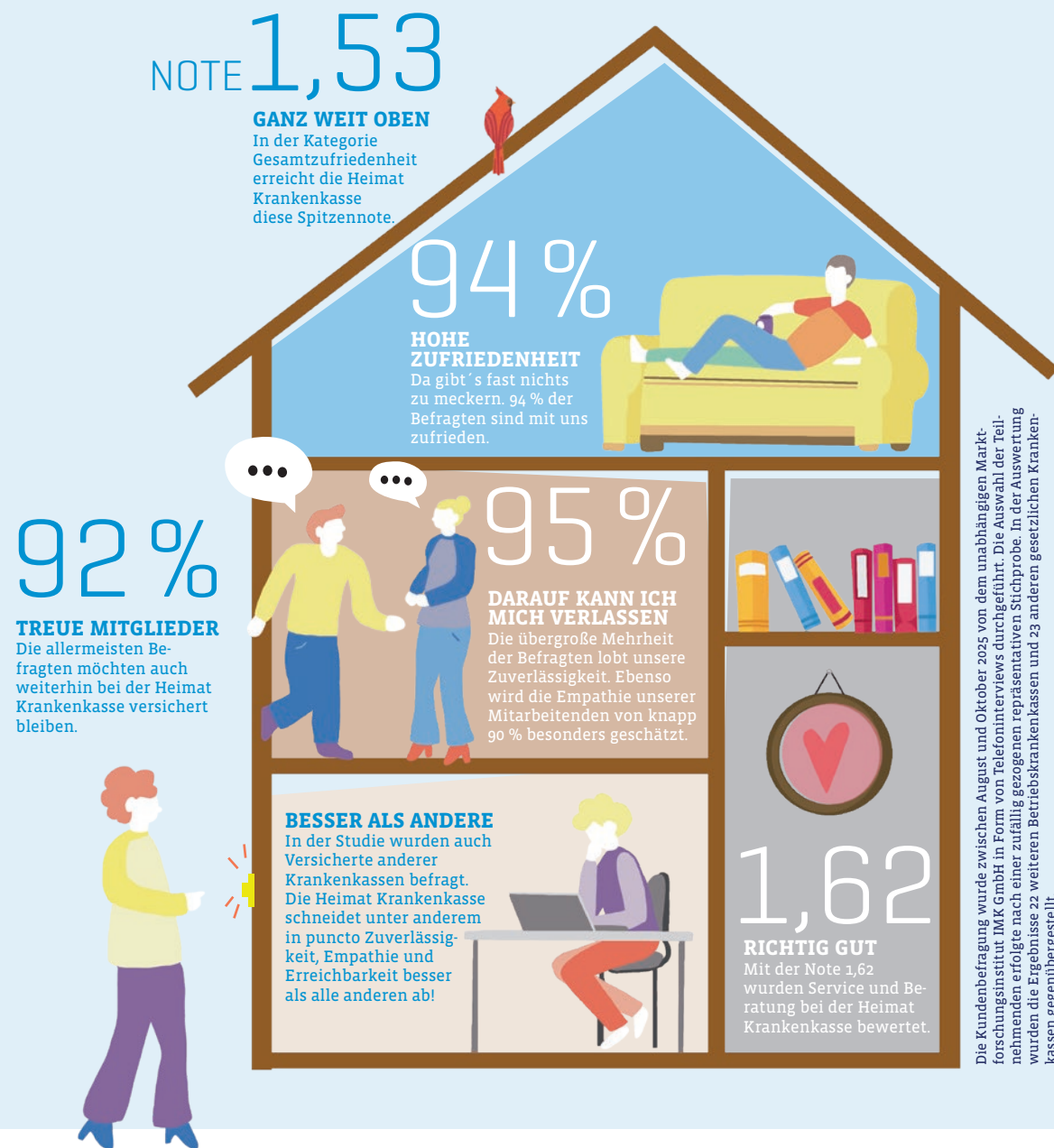


SCAN MICH!

HEIMAT IST DA, WO MAN SICH VERSTANDEN FÜHLT!

Sie sind zufrieden – wir sind es auch.

Denn die Heimat Krankenkasse erreicht auch in der aktuellen Kundenbefragung Bestnoten. Ihre Meinung ist für uns äußerst wertvoll. Denn nur so können wir uns immer weiter verbessern.



NEWS

VON UNS FÜR SIE

Gut geschützt vor Meningokokken und Gürtelrose

IMPF-UPDATE FÜR GROSS UND KLEIN

GEZIELTER SCHUTZ Für Kinder, Jugendliche und Menschen mit erhöhtem Risiko gibt es veränderte Termine im Impfkalendar. Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat ihre Empfehlungen zur Impfung gegen Meningokokken und Gürtelrose (Herpes Zoster) aktualisiert. Ziel ist es, die Menschen genau dann besser zu schützen, wenn das Risiko besonders hoch ist.

MENINGOKOKKEN:

Impfung jetzt für 12- bis 14-jährige

Neu ist vor allem der Blick auf Jugendliche: Die Impfung gegen Meningokokken der Serogruppen A, C, W und Y wird jetzt für alle 12- bis 14-jährigen empfohlen – auch dann, wenn sie früher schon geimpft wurden.

Warum? Aktuelle Daten zeigen, dass Jugendliche und junge Erwachsene zu den Altersgruppen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko gehören. Meningokokken-Erkrankungen sind zwar insgesamt selten, können aber schnell schwer verlaufen und lebensbedrohlich werden.

Für Eltern von kleinen Kindern gilt:

- Die bisherige Standardimpfung gegen Meningokokken C im Kleinkindalter entfällt.

- Die Impfung gegen Meningokokken B bleibt wie bisher bestehen: im Alter von 2, 4 und 12 Monaten.

GÜRTELROSE:

Früher impfen bei erhöhtem Risiko

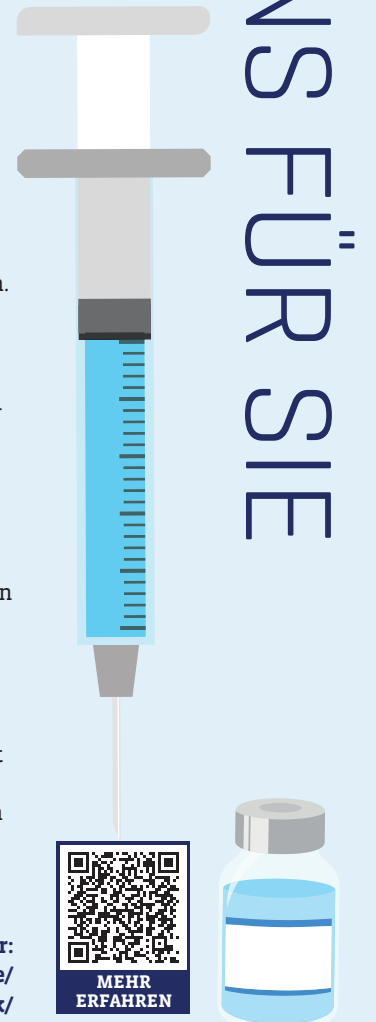
Auch bei der Gürtelrose gibt es eine wichtige Neuerung: Menschen mit erhöhtem Risiko können sich jetzt bereits ab 18 Jahren, nicht wie bisher ab 50 Jahren, impfen lassen.

Dazu gehören vor allem:

- Menschen mit geschwächtem Immunsystem
 - Personen mit schweren chronischen Erkrankungen
- Unverändert bleibt die Empfehlung für alle ab 60 Jahren. Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für schwere Verläufe und lang anhaltende Nervenschmerzen.

Unser Tipp: Ein kurzer Check des Impfpasses lohnt sich – besonders bei Jugendlichen und bei bestehenden Vorerkrankungen. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt gezielt auf die neuen Empfehlungen an. Beide Impfungen sind für die genannten Personengruppen kostenfrei.

WEITERE INFOS unter:
heimat-krankenkasse.de/schutzimpfungen-im-ueberblick/



MEHR
ERFAHREN

Bewusst begleiten

DIGITALE BALANCE

Wie viel Bildschirmzeit ist in Ordnung für jüngere Kinder? Diese Frage beschäftigt viele Eltern. Denn Smartphone, Tablet und Fernsehen gehören heute oft ganz selbstverständlich zum Familienalltag. Mit dem neuen Modul „Bildschirmfrei. Sei dabei!“ unseres Programms „Starke Kids by BKK“ möch-

ten wir Familien dabei unterstützen, früh einen gesunden Umgang mit Bildschirmmedien zu entwickeln. Kinderärztinnen und -ärzte beraten Eltern individuell und geben Tipps, um die Bildschirmzeit zu verringern. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 32 und 48 Monaten.



MEHR
ERFAHREN

MEHR UNTER:
heimat-krankenkasse.de/starke-kids/

BITTE RECHT FREUNDLICH

Früh übt sich: Wer sein Gebiss schützt, schützt mehr als seine Zähne.



Mit den zahnmedizinischen Leistungen der Heimat Krankenkasse können Sie auch im Alter noch kräftig zubeißen.



Die alte Weisheit „gesund beginnt im Mund“ bringt es auf den Punkt. Zahlreiche Studien belegen: Die allgemeine Gesundheit ist eng mit dem Mundraum verbunden. So schützen Sie beides.

Der Mund ist eine zentrale Eintrittspforte für Viren und Bakterien – das ist uns spätestens seit der Pandemie bewusst. Der Mundraum ist stark durchblutet. Keime und Entzündungsstoffe können von dort aus in den gesamten Organismus gelangen. Viren und Bakterien können zudem über das Blut Entzündungen und andere Erkrankungen im Körper auslösen, etwa Stoffwechselerkrankungen. Sehr gut belegt ist beispielsweise der Zusammenhang zwischen Parodontitis und Diabetes – und zwar in beide Richtungen. Eine unbehandelte Parodontitis kann die Entstehung von Diabetes begünstigen. Schlecht eingestellte Diabetikerinnen und Diabetiker erkranken umgekehrt häufiger an Parodontitis.

Auch bei Nierenerkrankungen, Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Demenz gibt es mittlerweile Hinweise auf Zusammenhänge mit Parodontitis. Fehlbisse können zudem Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich auslösen, die sich wiederum auf die Wirbelsäule und das Becken auswirken. Auch psychische Auswirkungen sind nicht zu unterschätzen. Schlechte Zähne können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und psychischen Stress verursachen.

TÄGLICHE ZAHNHYGIENE Dr. Ralf Hausweiler ist praktizierender Zahnarzt in Düsseldorf. Er sagt: „Der erste Schritt für eine gute Zahnhygiene ist die Ernährung. Zuckerkontingente Lebensmittel sollten reduziert werden.“ Das gilt ebenso für natürlichen wie künstlichen Zucker. Die Abbauprodukte schädigen in beiden Fällen die Zähne und den Zahnhalteapparat. Das kann übrigens auch für säurehaltiges Obst gelten. „Obst ist grundsätzlich gesund. Wer aber ständig säurehaltige Lebensmittel zu sich nimmt, senkt immer wieder den pH-Wert im Mund – und greift damit den Zahnschmelz an. Deshalb ist es besser, Obst auf einmal zu essen, statt es über Stunden hinweg zu verteilen. Häufige kleine Säureimpulse sind schädlicher

Fitmacher-Podcast #45: Gesunde Kinderzähne

Eltern können einiges dafür tun, dass sich die Zähne ihres Kindes gesund entwickeln und gesund bleiben. Erfahren Sie, warum gesunde Kinderzähne entscheidend für ein schönes Gebiss und eine lebenslange Zahngesundheit sind, worauf Eltern beim Zähneputzen achten sollten und ob eine Zahnspanne notwendig sein kann – in unserem Fitmacher-Podcast mit der Kinderzahnärztin Nora Goldmann vom Zentrum für Kinder- und Jugendzahnheilkunde in Bielefeld.

Jetzt reinhören:
[heimat-krankenkasse.de/
gesunde-kinderzaehne/](https://heimat-krankenkasse.de/gesunde-kinderzaehne/)



Sanftes Fegen statt Schrubben: Die Putztechnik ist immens wichtig für die Zahngesundheit. Ebenfalls wichtig: die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten.

als ein einzelner“, sagt Dr. Hausweiler, der auch als Präsident der Zahnärztekammer Nordrhein und Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer fungiert. Er empfiehlt zudem, fluoridhaltige Zahnpasta zu nutzen, da Fluoride wichtig für die Schmelzhärtung sind. Zahnseide oder Interdentalbürsten sind wiederum unerlässlich, um die Zahnzwischenräume sauber zu halten. Bei der Nahrungsaufnahme entstehen Säuren, die den Zahnschmelz entmineralisieren. Deshalb sollte man nicht direkt nach dem Essen die Zähne putzen, sondern mindestens 20–30 Minuten warten. Eine Zungenbürste rundet die tägliche Mundhygiene ab, um Bakterien auf der Zunge zu entfernen, die Mundgeruch verursachen.

WIE OFT IN DIE PRAXIS? Regelmäßige Besuche bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt gehören natürlich ebenfalls zu einer guten Zahnhygiene. Gesetzlich versicherte Kinder haben vom 6. bis zum vollendeten 72. Lebensmonat Anspruch auf sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Zwischen dem 6. und 33. Lebensmonat finden die ersten drei Untersuchungen statt. Der Zeitabstand beträgt mindestens vier Monate. Für Kinder im Alter von 34–72 Monaten gibt es drei weitere Früherkennungsuntersuchungen. Hier beträgt der Abstand zwischen den Untersuchungen mindestens 12 Monate. Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren sollten circa alle sechs Monate zum Kontrolltermin. Personen mit Parodontitis und erhöhtem Kariesrisiko wird ein Terminrhythmus von drei bis vier Monaten empfohlen. Das betrifft auch Raucherinnen und Raucher.

OPTIMALE UNTERSTÜTZUNG Die Kontrolltermine lassen sich häufig mit Maßnahmen wie der professionellen Zahnreinigung oder der Zahnsteinentfernung kombinieren. Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie dabei mit zahlreichen Leistungen – weitere Infos

finden Sie auf der folgenden Seite. Die Zahnsteinentfernung ist beispielsweise eine zahnärztliche Prophylaxemaßnahme, um verhärteten Zahnbelag zu entfernen, der nicht durch das Zähneputzen entfernt werden kann. Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ist hingegen eine ganzheitliche Reinigung der Mundhöhle. Bestandteile sind das Entfernen von Zahnstein, Plaque und Verfärbungen sowie das abschließende Glätten der Zahnoberflächen. Unter anderem werden bei der PZR die Zähne fluoridiert sowie hartnäckige Ablagerungen und bakterielle Beläge an schwer zugänglichen Zahnflächen beseitigt.

DIE ZAHNMEDIZIN IM WANDEL Eine unserer beliebtesten Freizeitaktivitäten wird der

Besuch bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt wohl nicht werden. Dennoch hat sich in der Zahnmedizin in diesem Jahrtausend viel verändert. Das liegt auch, aber nicht nur am technologischen Fortschritt. Dr. Hausweiler sagt: „Digitalisierung ist heute Alltag – von Anamnesebögen über Röntgen bis hin zu computergestützter Kronenfertigung. Früher konnte einem schon die Lautstärke einiger Behandlungsgeräte großen Respekt einflößen. Heute sind die Behandlungsgeräte leiser, präziser und weniger belastend.“ Die Verfahren sind mittlerweile minimal-invasiv und sollen möglichst viel natürliche Zahnschmelz erhalten. Moderne Behandlungsmethoden sind also sehr viel schonender, als sie es früher waren.



EMPATHISCHER ANSATZ Das ist auch für Angstpatientinnen und Angstpatienten eine wichtige Botschaft. „Bei der Schulung von Zahnmedizinerinnen und Zahnmedizinern wird mittlerweile sehr viel darüber vermittelt, wie wichtig Empathie ist“, sagt Dr. Hausweiler. Er plädiert dafür, Ängste offen anzusprechen. „Dafür muss sich niemand schämen“, sagt er und ergänzt: „Umso genauer eine Ärztin oder ein Arzt die Sorgen der behandelten Person kennt, desto besser kann sie oder er darauf eingehen. Das kann schon psychologisch einen großen Unterschied ausmachen.“ Der veränderte Umgang mit Patientinnen und Patienten und der technische Fortschritt können obendrein dabei helfen, dass Kinder mit weniger Angst zur Behandlung kommen. Das ist eine gute Voraussetzung, um die Zahnhygiene früh auf den richtigen Weg zu lenken. Davon wird nicht nur die künftige Gesundheit des Mundraums profitieren, sondern gleichermaßen die allgemeine Gesundheit.

Die Wahl der Zahnbürste Elektrisch oder manuell?

Zahnarzt Dr. Oliver Pijahn spricht in einem Video der Heimat Krankenkasse über verschiedene Arten von Zahnbürsten. Ein Vorteil von elektrischen Zahnbürsten: die stärkere Kontrolle über den ausgeübten Druck beim Putzen. Der Zahnbürstentyp ist letztlich aber nicht entscheidend. Am wichtigsten sind Gründlichkeit und Systematik.

Jetzt reinschauen:
heimat-krankenkasse.de/zahnbursten-check/



UNSERE LEISTUNGEN

Gesunde Zähne zahlen sich aus – auch bei uns. Wir unterstützen Sie mit attraktiven Extras rund um die Vorsorge und Behandlung. **Unser Tipp:** Zahnvorsorge zählt auch für das Bonusprogramm!

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG: Wir bezuschussen Ihre professionelle Zahnreinigung einmal im Jahr mit bis zu 80 Euro. Alternativ übernehmen wir die Kosten vollständig bei teilnehmenden Vertragszahnärztinnen und Vertragszahnärzten.

Für folgende Leistungen stellen wir Ihnen insgesamt bis zu 40 Euro pro Jahr zur Verfügung:

1. ZWEITE ZAHNSTEINENTFERNUNG: Einmal pro Jahr über die Gesundheitskarte abrechenbar – wir bezuschussen eine zusätzliche Entfernung.

2. FISSURENVERSIEGELUNG: Schutz für die kleinen, bleibenden Backenzähne: Wir unterstützen die Versiegelung von schwer erreichbaren Kauflächen gegen Karies.

3. BAKTERIENTEST VOR PARODONTOSE-BEHANDLUNG: Klarheit vor der Therapie: Wir beteiligen uns an den Kosten für einen Test auf Bakterienarten, der eine gezielte Behandlung ermöglicht.

4. KARIESINFILTRATION: Früh erkannt, sanft behandelt: Diese Methode stoppt beginnende Karies ohne Bohren.

SIE FINDEN ALLE LEISTUNGEN der Heimat Krankenkasse und viele weitere Informationen rund um das Thema Zahngesundheit unter: heimat-krankenkasse.de/zahngesundheit/

SCAN MICH!





GÖNN DIR!

Warum wir kleinere und größere Pausen brauchen, um im Alltag zu funktionieren.

Pausen gelten im Arbeitsalltag oft als notwendiges Übel. Dabei zeigt die Forschung: Pausen senken die Unfallrisiken, fördern die Gesundheit und steigern nachhaltig die Leistungsfähigkeit. Auch abseits der Arbeit sind sie elementar, um den Alltag zu stemmen und die Gesundheit zu fördern.

Viele Menschen erleben tagtäglich eine hohe Stressbelastung im Körper. Wie wichtig ein Gegengewicht ist, zeigen belegte Zusammenhänge zwischen chronischem Stress und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes. Bei hoher Belastung wird der Stressmodus des vegetativen Nervensystems aktiviert, der Sympathikus. Der Parasympathikus ist quasi sein Gegenspieler. Er ist im vegetativen Nervensystem für Entspannung und Regeneration zuständig. Ihn müssen wir aktivieren, damit Stress nicht chronisch wird. Durch Pausen lassen sich Herzschlag und Blutdruck senken, Muskeln entspannen sich und bei bewegten Pausen wird auch die Durchblutung verbessert. Wer Pausen vernachlässigt, riskiert Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und Erschöpfung. Es gibt also viele gute Gründe für Pausen. Sie sollten jedoch nicht mit Zwang verbunden sein. „Sich zur Pause zu zwingen, erzeugt oft inneren Widerstand“, sagt die Psychologin Silvia Berger-Münster. Sie empfiehlt, Folgendes zu verinnerlichen: „Man muss sich nicht erholen,

man kann sich erholen. Und das lohnt sich. Viele Menschen merken, dass sie danach mehr Energie haben und wieder besser funktionieren. Man tut sich etwas Gutes und hat schnell einen positiven Effekt.“

VIELE ARTEN VON PAUSEN Frische Luft und Tageslicht sind ideal, um bei einem Spaziergang neue Kräfte zu tanken. Regeneration muss aber nicht zwangsläufig mit Aufwand verbunden sein. „Studien zeigen, dass selbst eine grüne Pflanze auf dem Schreibtisch oder der Blick auf einen Baum erholsam sein kann“, sagt die Expertin, die Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) ist. Dasselbe gilt für bewusste Atemübungen, die das Nervensystem beruhigen. Weitere Beispiele sind Dehnübungen oder ein kurzes Aufstehen, um ein paar Meter auf und ab zu gehen. Regelmäßig genutzt, steigern solche Mikropausen das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und langfristig auch die Gesundheit. Falls die Möglichkeit besteht, kann auch ein Powernap für neue Energie sorgen. Die Psycholo-

DIE MACHT DER MIKROPAUSE

Ab in den [Kurz-]Urlaub

Bewusst eingelegte Unterbrechungen von wenigen Sekunden oder Minuten helfen, Augen, Muskeln und Geist zu entlasten, Stress zu senken und die Konzentration zu erhöhen.

Sechs Vorschläge:

- Kurz aufstehen und Schultern kreisen
- Für 20–30 Sekunden aus dem Fenster schauen
- Tief ein- und ausatmen [3–5 Atemzüge]
- Augen schließen und blinzeln
- Nacken sanft nach links und rechts dehnen
- Hände ausschütteln oder Finger strecken

„Kleine Auszeiten sind im Alltag unglaublich wichtig – egal ob privat oder im Job. Diese Zeit sollte man sich nehmen, um neue Energie zu tanken.“

Silvia Berger-Münster,
Psychologin/systemische Beraterin

gin sagt: „Ich vergleiche das gern mit einem Smartphone-Akku: Man sollte nicht erst laden, wenn man fast leer ist. Optimal sind etwa 15 bis 20 Minuten, damit man nicht in tiefere Schlafphasen gelangt.“

IM HIER UND JETZT Natürlich besteht Erholung nicht nur aus Pausen. Auch nach der Arbeit sollten wir regelmäßig regenerieren. Die Methoden können dabei völlig unterschiedlich sein. Wer nur am Schreibtisch sitzt, erholt sich womöglich besser bei Bewegung. Bei körperlich anstrengender Arbeit ist dagegen eher Entspannung zu empfehlen. Entscheidend ist für die Expertin, in Erholungsphasen im Hier und Jetzt zu sein und nicht mehrere Dinge parallel zu tun. Da viele Bildschirmaktivitäten, Social Media und Co. das Gehirn zusätzlich reizen und das Stressniveau erhöhen, schlägt auch Digital Detox in diese Kerbe. Entsprechend erholsam kann es sein, bewusst medienfreie Zeiten in den Alltag zu integrieren. Die Psychologin empfiehlt, das Handy ganz bewusst mal für 30 bis 60 Minuten wegzulegen und sich in dieser Zeit auf eine Sache zu konzentrieren, die uns guttut. Sie rät: „Man kann klein anfangen und die medienfreie Zeit gegebenenfalls steigern. Auch hierbei sollten wir jedoch nicht aus einem gefühlten Zwang handeln.“ Um sich von solchen Zwängen zu lösen, kann es helfen, sich bewusst mit der Wichtigkeit von Pausen und Auszeiten auseinanderzusetzen. Sie helfen uns, den Alltag bestmöglich zu bewältigen und langfristig gesund zu bleiben.



SCAN MICH!

UNSERE LEISTUNGEN

AUSZEIT FÜR ALLE!
Unser Wellness- und Fitnessprogramm Auszeit dauert vier bis sechs Tage und findet in ausgewählten Kurorten in ganz Deutschland statt. Wir beteiligen uns an den Kosten mit bis zu 200 Euro pro Jahr im Rahmen unseres Präventionsbudgets.
heimat-krankenkasse.de/auszeit-nehmen/



JA, ICH GRILL!

Der Rost glüht, die Stimmung kocht, doch Würstchen und Weißbrot liegen schwer im Magen? Wir verraten, wie der Grillabend mit einfachen Kniffen leicht, gesund und lecker wird.

Grillen gehört zum Sommer wie Sonne und gute Gesellschaft. Meist landen dabei Steaks und Würstchen auf dem Rost. Dazu gibt es Nudelsalat mit Mayonnaise, knuspriges Baguette und Ketchup. Lecker! Allerdings kommen so auch jede Menge Zucker, Salz und Fett auf den Grillteller. Doch schon mit kleinen Tricks bei Zutaten und Zubereitung bringen wir mehr Abwechslung, Balance und Nährstoffe in die Grillsaison. Los geht es mit der Auswahl des Grillguts: Viele Wurstklassiker aus Rind- und Schweinefleisch sind stark verarbeitet. In großen Mengen verzehrt, stehen sie laut Weltgesundheitsorganisation im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen. Rotes Fleisch lässt sich als gelegentlicher Genuss einplanen – und mit Geflügel, Fisch oder vegetarischen Alternativen wie Grillkäse ergänzen. Dazu passen feste Gemüsesorten wie Paprika, Pilze, Aubergine, kleine Zwiebeln oder Maiskolben. Die Marinade dazu ist ebenfalls schnell selbst gemacht: Einfach hochwertiges Pflanzenöl, Säure (z. B. Essig oder Zitronensaft) und Gewürze (Rosmarin, Thymian, Knoblauch) vermengen und das Grillgut darin einlegen – am besten über Nacht. Verbrennen Fett- oder Marinadetropfen auf heißer Kohle, können gesundheitsschädliche Stoffe im Rauch entstehen. Daher das Grillgut etwas abtupfen und in eine Edelstahlpfanne legen. Aluminiumschalen oder -folien eignen sich weniger zum Grillen, weil Salz und Säure das Leichtmetall herauslösen und auf das Grillgut übertragen können. Wer auf das Raucharoma verzichten kann, setzt auf einen Elektro- oder Gasgrill. Und weil die Beilagen beim Grillen keines-

falls nur Nebensache sind, verdienen sie genauso viel Liebe bei der Auswahl und Vorbereitung. Zum Beispiel Vollkornbrot, bunte Salate mit Quinoa oder Bulgur sowie selbst gemachte Salsa (rechte Seite) und Kräuterdips. So wird aus dem Grillabend ein rundes Sommervergnügen: leicht, aromatisch und gut bekömmlich – ganz ohne Verzicht.

BESSER BRUTZELN

INDIREKT EINHEIZEN

Für eine bessere Kontrolle der Grilltemperatur: Kohle in die Mitte oder am Rand des Grills platzieren. Das Grillgut kurz scharf anbraten und zum Garziehen an den Rand oder auf die andere Seite ziehen.

NICHTS ANBRENNEN LASSEN

Röstaromen machen den Grillgenuss perfekt. Verbrennen sollten Maiskolben und Hähnchenkeule aber nicht. Verkohlte Stellen einfach abschneiden – sie gelten als krebserregend.

HEISS AUF SÜSSES

Als Dessert gibt es Ananas, Nektarine oder Wassermelone vom Grill. Zuerst mit etwas Honig und Limettensaft beträufeln, dann auf dem Rost karamellisieren lassen. Das Obst lässt sich prima pur mit Nüssen essen. Dazu passen aber auch griechischer Joghurt, Mascarponecreme oder Ziegenfrischkäse (für die Nektarine).

KÖSTLICHE DURSTLÖSCHER

Wasser mit Zitrone oder Minze, ungesüßter Eistee oder Saftschorle löschen den Durst besser als süße oder alkoholische Drinks.



SCAN MICH!

UND WAS GIBT'S DAZU?
Weitere Tipps für ein gesundes Grillvergnügen sowie einfache Rezepte für leckere Beilagen finden Sie unter:
heimat-krankenkasse.de/gesund-grillen/

HÄHNCHENSPIESSE MIT ZUCCHINI

Zubereitungszeit 75 Min. | Garzeit 13 Min.

ZUTATEN FÜR DIE SPIESSE

500 g Hähnchenoberkeule (ohne Knochen, ohne Haut)
2 Zucchini
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Chiliflocken
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

1 | Vorbereitung: Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke teilen.

2 | Marinieren: Olivenöl, Paprikapulver, Chili, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenstücke darin wenden und mindestens 60 Minuten ziehen lassen.

3 | Spieße stecken: Hähnchen abtupfen, Zwiebelstücke und locker gefaltete Zucchiniestreifen abwechselnd auf Spieße stecken.

4 | Grillen: Spieße zunächst über direkter Hitze von allen Seiten 2–3 Minuten anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei regelmäßig wenden. Anschließend bei indirekter Hitze (ca. 160–180 °C, am Rand des Grills oder bei geschlossenem Deckel) etwa 8–10 Minuten garen.

5 | Salsa zubereiten: Für die Salsa alle Zutaten verrühren und mit Salz abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.

ZUTATEN FÜR TOMATEN-CHILI-SALSA

2 EL Tomatenmark
1 kleine Tomate oder 2 EL stückige Tomaten
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronen- oder Limettensaft
1 TL Honig
½ TL Chiliflocken oder ½ kleine rote Chilischote (fein gehackt)
Salz

** TIPP: Hähnchenoberkeule bleibt auf dem Grill besonders saftig. Wer mag, kann die Spieße auch mit Halloumi oder Tofu zubereiten – die Marinade passt genauso gut zu vegetarischen Varianten.*



Schwitzen kann lästig und unangenehm sein, doch es schützt unseren Körper in vielerlei Hinsicht. Was hinter den steten Tropfen steckt, warum Schwitzen lebensnotwendig ist und was gegen den üblen Geruch hilft.

**SCHWEISS,
LASS NACH!**

ES LÄUFT: Bei moderaten Temperaturen und ohne viel Bewegung schwitzen wir ca. 0,5 Liter am Tag. Sind wir an warmen Tagen sportlich aktiv, können es 1–2 Liter pro Stunde sein.

KLIMAANLAGE: Auf unserem Körper verteilen sich zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen, die uns vor Überhitzung schützen. Bei Hitze, Anstrengung, Angst oder Stress sondern sie Schweiß ab, der auf der Haut verdunstet. Das entzieht dem Körper Wärme – und wir kühlen ab.

WASSER MARSCH: Schweiß besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Der Rest sind Salze, Lactate und Aminosäuren. Je nach Körperregion (z. B. Achseln oder Genitalbereich) gehören auch Proteine und Fette dazu.

MÜFFEL-MYTHOS: Schweiß ist an sich geruchsneutral. Der typische Geruch bildet sich erst, wenn Bakterien auf der Haut den Schweiß zersetzen. Dabei entstehen Butter- und Ameisensäure, die für die meisten unangenehm riechen.

SCHWITZEN SCHÜTZT: Sein niedriger pH-Wert macht Schweiß zu einem sauren Schutzmantel für die Haut, auf dem sich Bakterien schlechter vermehren können. Zusätzlich enthält Schweiß Dermcidin, ein körpereigenes Antibiotikum, das Bakterien und Pilze abtötet.

TROCKEN BLEIBEN: Wer nicht so schnell ins Schwitzen kommen möchte, kann luftige, atmungsaktive Kleidung tragen. Auch die Ernährung beeinflusst unseren Wasserhaushalt. Scharf gewürzte Gerichte, viel Alkohol oder koffeinhaltige Getränke können die Schweißdrüsen zusätzlich anregen.

Den Mief minimieren:

Regelmäßiges Duschen wäscht Schweiß und Bakterien von der Haut. Ein Antitranspirant verengt die Schweißdrüsen – wir schwitzen weniger. Aluminiumsalze gelten dabei inzwischen als unbedenklich, sollten aber sparsam verwendet werden. Ein Deodorant wirkt leicht antibakteriell, das unterdrückt den Schweißgeruch. Ist die Haut rasiert, können sich außerdem weniger Bakterien tummeln als bei voller Körperbehaarung.

HEUTE SCHON GEKLIKT?

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



Artikel und Video

Gut abgesichert im Urlaub

Ein verstauchter Fuß beim Wandern oder plötzlich Fieber am Urlaubsort – auch auf Reisen kann schnelle medizinische Hilfe nötig werden. Doch was übernimmt die gesetzliche Krankenkasse im Ausland? Antworten und praktische Tipps für den Ernstfall gibt unsere Kundenberaterin Annika Homann im Video.



MEHR
ERFAHREN



Artikel

Schritt für Schritt

Abnehmen ohne Fitnessstudio? Wandern macht's möglich. Regelmäßige Touren bringen nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern helfen auch dabei, dem Wohlfühlgewicht näherzukommen. Und das kostenlos und gelenkschonend. Wie Wandern zum echten Gesundheitsbooster wird, lesen Sie in unserem Online-Artikel.



MEHR
ERFAHREN



Video

Detox-Organ Leber

Braucht unsere Leber tatsächlich Hilfe beim Entgiften? In unserem Video erklärt Dr. Holger Kronsbein, leitender Oberarzt in der Gastroenterologie, welche Aufgaben die Leber täglich für uns übernimmt. Erfahren Sie, welche Gewohnheiten ihr schaden und wie wir sie im Alltag wirklich entlasten können.



MEHR
ERFAHREN



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, 33311 Gütersloh, 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, 6-9, 10, 13, 14-17, 18-19, 21, 22, 23, 24), Heimat Krankenkasse (S. 2), Privat (S. 9)
Illustrationen (S. 10, 12, 22): TERRITORY (Emma Liedtke), pexels-yankrukov (S. 24)
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de



TELECLINIC FÜR ELTERN

SCHNELLE HILFE!

KINDERSPRECHSTUNDE Plötzlich Fieber und die Kinderarztpraxis hat schon zu? Dank TeleClinic können Eltern unkompliziert ihre Sorgen abklären lassen. Über die kostenlose Videosprechstunde erhalten Sie rund um die Uhr medizinische Unterstützung.

- 24/7 Verfügbarkeit: Hilfe durch Kinderärztinnen und Kinderärzte auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen
- Premium-Vorteil für Versicherte der Heimat Krankenkasse: Ihre Anfrage wird innerhalb weniger Minuten übernommen.
- Rezepte und Kindkrank-Bescheinigung gibt es nach ärztlichem Ermessen direkt auf das Smartphone.



**MEHR ÜBER DAS ANGEBOT von
TeleClinic – natürlich nicht nur für Eltern:**
[heimat-krankenkasse.de/teleclinic-
kennenlernen/](https://heimat-krankenkasse.de/teleclinic-kennenlernen/)