NR. 3 | 2026

Fitmacher

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse



Vorsorge in der Schwanger-schaft

ICH FREU MICH!

GUT IM BLICK
Was die Augen ein Leben lang gesund hält

GUT IN FORM
Von Yoga bis Rückenfit – Kurse für zu Hause

GUT GESTOPFT
Warum der Darm Ballaststoffe liebt

HEIMAT-KRANKENKASSE.DE

UNTER UNS



Liebe Leserinnen und Leser,

die Zukunft aktiv zu gestalten, bedeutet manchmal auch, neue Wege einzuschlagen. Deshalb führen die Heimat Krankenkasse und die BKK firmus derzeit Gespräche über eine mögliche Fusion zum 1. Juli 2027.

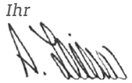
Beide Krankenkassen stehen für einen hohen Qualitätsanspruch, verantwortungsvolles Handeln und die Nähe zu ihren Versicherten. In den kommenden Monaten werden wir sorgfältig prüfen, wie wir diese Stärken zusammenführen und damit eine gute Basis für die Zukunft schaffen können.

Wichtig für Sie: Aktuell ändert sich durch die Fusionsgespräche nichts. Die Heimat Krankenkasse ist weiterhin wie gewohnt voll und ganz für Sie da. Über die weiteren Entwicklungen und mögliche Veränderungen werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Auch gesundheitspolitisch gibt es Bewegung: Mit dem aktuellen Beitragssatzstabilisierungsgesetz wurden erste Maßnahmen beschlossen, um die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung zu verbessern. Ein Schritt in die richtige Richtung, aber sicherlich noch nicht der große Durchbruch für unser Gesundheitssystem. Lesen Sie mehr dazu im Interview auf Seite 18/19.

Natürlich steht Ihre Gesundheit wieder im Mittelpunkt dieser Ausgabe: Lernen Sie unsere Leistungen in der Schwangerschaft kennen, erfahren Sie mehr über gesunde Augen, die Bedeutung von Ballaststoffen für eine ausgewogene Ernährung und vieles mehr.

Ihr



Andree Leniger
Vorstand

DIESMAL

04 GESUNDHEITS-NEWS
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden

06 RUHIGE KUGELN
Jede Schwangerschaft ist einzigartig und herausfordernd. So finden Sie Orientierung

10 MIT KLAREM BLICK
Was Sie im Laufe des Lebens für die Gesundheit Ihrer Augen tun können

12 BAUCH, BEINE, GO!
Die Qual der Wahl: Mehr als 80 Gesundheitskurse für zu Hause

14 GUT BEHÜTET
Umgang mit depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen

18 GESUNDHEITSPOLITIK
Interview mit unserem Vorstand Andree Leniger

20 SCHWER IN ORDNUNG
Weshalb Ballaststoffe ein großes Plus für unsere Gesundheit sind

22 TOLLE KNOLLE
Ingwer ist ein echtes Multitalent. Gegen diese Beschwerden hilft es

Die kleinen Dinge können manchmal viel bewirken. Das gilt auch, aber nicht nur für Beobachtungen in der Natur. Wussten Sie beispielsweise, dass Sie Ihren Augen im Alltag mit kurzen, einfachen Übungen tagtäglich etwas Gutes tun können?
AUGENGESUNDHEIT FÖRDERN – VON JUNG BIS ALT: MEHR AUF **SEITE 10.**

NEWS

Hülsenfrüchte

VOLLE BOHNE GESUND



Sind Hülsenfrüchte gut gegen Bluthochdruck? Dieser Frage ist die Fachpublikation BMJ Nutrition nachgegangen und hat dafür die Ergebnisse von 12 Langzeitstudien ausgewertet. Das Fazit: Die Daten weisen tatsächlich auf einen positiven Zusammenhang hin – auch wenn noch weiterer Forschungsbedarf besteht. Weitere Vorzüge von Hülsenfrüchten: Sie fördern die Darmgesundheit und liefern dem Körper wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Bohnen, Linsen und Co. sind also echte Alleskönner.

Stimmt das?

AUGENRINGE KOMMEN VON ZU WENIG SCHLAF



Schlafmangel kann tatsächlich zu Augenringen führen. Es gibt jedoch zahlreiche weitere Auslöser – beispielsweise Mangelernährung, Stress, Alkohol und Rauchen. Hintergrund: Die Haut um die Augen herum ist besonders empfindlich, da wenig Fettgewebe vorhanden ist.

Rauchen und Depressionen

Frische Luft für die Psyche

Wer raucht oder früher geraucht hat, erkrankt im Laufe des Lebens häufiger an einer Depression als Nichtraucherinnen und Nichtraucher. Zu diesem Ergebnis kommt eine Auswertung der NAKO-Gesundheitsstudie. Ein Forschungsteam unter Leitung des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim analysierte dafür die Gesundheitsdaten von mehr als 170.000 Menschen. Die Untersuchung zeigt aber auch etwas Positives: Wer schon länger mit dem Rauchen aufgehört hatte, bei dem lag auch die letzte depressive Episode meist weiter zurück. Unklar bleibt, ob Rauchen depressiv macht oder depressive Menschen eher zur Zigarette greifen. Klar ist: Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich in jedem Fall.

GESUNDHEITS-NEWS · FITMACHER · 3|2026

MEHR ERFAHREN

Hier gibt's noch mehr!

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

INTERVIEW ZUM THEMA REANIMATION

mit Prof. Dr. Bernd Böttiger, Notfallmediziner, Vorsitzender des Deutschen Rates für Wiederbelebung und Bundesarzt des Deutschen Roten Kreuzes

HAND AUFS HERZ



Was kann ich tun, wenn jemand einen Herz-Kreislauf-Stillstand hat?

Bernd Böttiger: Merken Sie sich die Formel: „Prüfen, rufen, drücken" (s. rechte Seite). Das Wichtigste ist, keine Zeit zu verlieren. Früher sollten Laien zunächst die Atmung kontrollieren. Heute gilt: Erst den Notruf wählen. Die Leitstelle hilft dabei, die Atmung richtig einzuschätzen, und erklärt Schritt für Schritt, was zu tun ist. Suchen Sie auch nicht erst nach einem Defibrillator. Das Suchen und Bedienen durch Laien kostet meist zu viel wertvolle Zeit. Entscheidend ist, dass die Herzdruckmassage so schnell wie möglich beginnt und ununterbrochen durchgeführt wird.

Wie funktioniert eine Herzdruckmassage richtig?

Bernd Böttiger: Drücken Sie mit beiden Händen in der Mitte des Brustkorbs – etwa zwischen den Brustwarzen –, bei Erwachsenen fünf bis sechs Zentimeter tief und ungefähr zweimal pro Sekunde. Die Arme bleiben dabei gestreckt, die Schultern platzieren Sie senkrecht über dem Druckpunkt. Nach jedem Druck wird der Brustkorb vollständig entlastet. Viele drücken aus Angst viel zu zaghaft. Dabei zeigen Studien: Je kräftiger gedrückt wird, desto besser sind die Überlebenschancen. Als Taktgeber hilft vielen der Rhythmus von Stayin' Alive: Ha, Ha, Ha, … Die drei Hs stehen für mich auch für: Hauptsache heftige Herzdruckmassage.

Viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen.

Bernd Böttiger: Das Einzige, was man falsch machen kann, ist nichts zu tun. Nach drei bis fünf Minuten beginnen Hirnzellen unwiederbringlich abzusterben, der Rettungsdienst trifft aber meist erst nach etwa neun Minuten ein. Diese Zeit müssen Ersthelfende überbrücken. Dabei dürfen auch Rippen brechen – sie heilen wieder. Das Gehirn dagegen nicht.

Sollte ich zwischendurch auch beatmen?

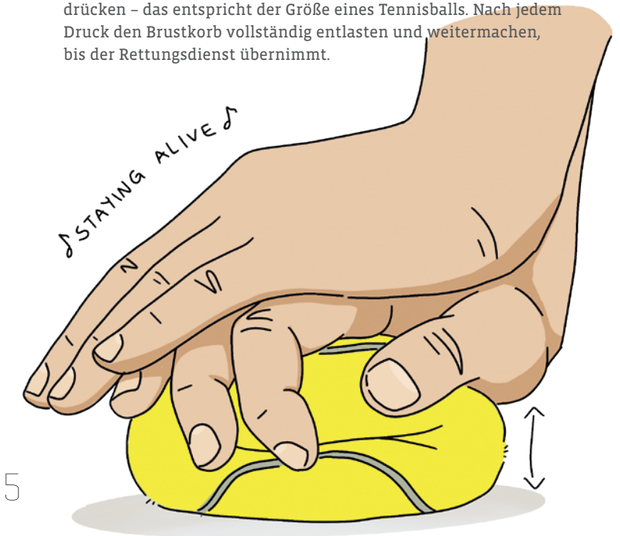
Bernd Böttiger: Nicht zwingend. In den ersten Minuten ist bei Erwachsenen meist noch genügend Sauerstoff im Blut – er muss nur durch die Herzdruckmassage zum Gehirn gelangen. Deshalb: unbedingt drücken!

BEHERZT DRAUFDRÜCKEN!

1 |Prüfen: Ist die Person bei Bewusstsein? Reagiert sie auf Ansprechen oder vorsichtiges Rütteln an den Schultern?

2 |Rufen: Die europaweite Notrufnummer 112 wählen **(Notruf auf Lautsprecher stellen).** Die Leitstelle erklärt die nächsten Schritte.

3 |Drücken: Mit beiden Händen in der Mitte des Brustkorbs etwa zweimal pro Sekunde kräftig fünf bis sechs Zentimeter tief drücken – das entspricht der Größe eines Tennisballs. Nach jedem Druck den Brustkorb vollständig entlasten und weitermachen, bis der Rettungsdienst übernimmt.





RUHIGE KUGELN

Neun Monate zwischen Herzklopfen und Gelassenheit.

Jede Schwangerschaft ist einzigartig. Umso wichtiger ist eine Begleitung, die Orientierung gibt, Fragen beantwortet und Mutter sowie Kind im Blick behält. Was Schwangerschaftsvorsorge leistet und warum sie weit mehr umfasst als Ultraschallbilder und Bluttests.

Positiv. Ein kleines Wort, das das ganze Leben verändern kann. Noch mit dem Test in der Hand, beginnen sich die Gedanken und Gefühle zu überschlagen: Ist das wirklich wahr? Wie geht es jetzt weiter? Und wird alles gut gehen? In dieser besonderen Lebensphase gibt die Schwangerschaftsvorsorge Orientierung und Sicherheit. Sie begleitet Mutter und Kind durch die Schwangerschaft und hilft dabei, mögliche Risiken früh zu erkennen. Schwangere müssen dabei nicht selbst überlegen, welche Untersuchungen sinnvoll sind. Die Vorsorge ist in den sogenannten Mutterschaftsrichtlinien verbindlich geregelt. Sie legen fest, welche Untersuchungen und Beratungen allen gesetzlich versicherten Schwangeren zustehen und wann sie angeboten werden. Die Heimat Krankenkasse ergänzt diese Leistungen durch zusätzliche Angebote (siehe Schaubild).

RETTENDE FRÜHERKENNUNG Noch vor wenigen Generationen waren Schwangerschaft und Geburt deutlich riskanter als heute. Moderne Vorsorge hat wesentlich dazu beigetragen, Komplikationen früh zu erkennen und die medizinische Versorgung von Mutter und Kind kontinuierlich zu verbessern. Während der Schwangerschaft werden deshalb regelmäßig Blutdruck, Gewicht, Blut- und Urinwerte kontrolliert. Auch die Entwicklung des Babys wird fortlaufend überprüft. So lassen sich beispielsweise Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck oder Hinweise auf eine Präeklampsie oft früh erkennen und behandeln, bevor sie Mutter oder Kind gefährden. Dabei geht es jedoch nicht nur um medizinische Werte. „Die Termine bieten darüber hinaus Raum für persönliche Fragen zu Beschwerden, Ernährung, Bewegung oder psychischem Wohlbefinden“, erklärt Dr. med. Rolf Englisch, niedergelassener Frauenarzt, Vorstandsmitglied des Berufsverbands der Frauenärztinnen und Frauenärzte e. V. und BVF-Landesvorsitzender Westfalen-Lippe.



Welche Nährstoffe braucht mein Körper jetzt? Rund um die Ernährung herrscht bei vielen Schwangeren Unsicherheit. Hebamme, Frauenärztin oder -arzt geben Ernährungstipps und beraten, welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.

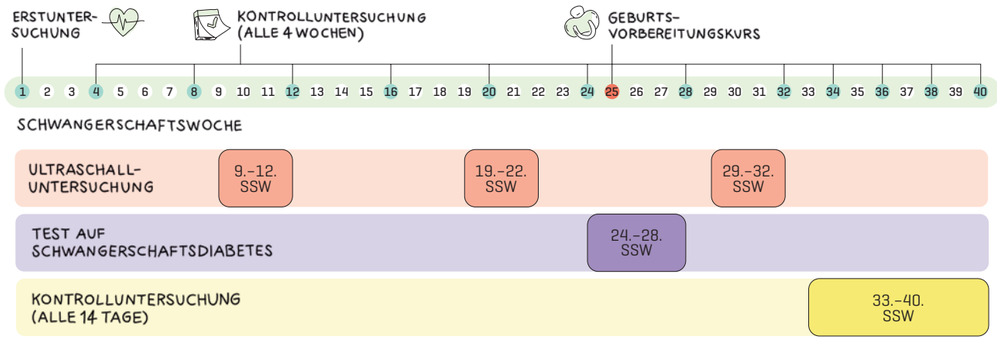
WO BLEIBT DER GLOW?

Sie leuchten, lächeln und streicheln liebevoll ihren Bauch: Werdende Mütter werden oft mit dem Bild der perfekten Schwangeren konfrontiert. Wer selbst anders empfindet, fühlt sich schnell unter Druck gesetzt. Dabei darf jede Frau ihre Schwangerschaft auf eigene Weise erleben: mit Vorfreude, Gelassenheit oder auch dem Wunsch, dass diese Zeit hoffentlich bald vorbei ist.

ORIENTIERUNG FINDEN
Zwischen Erwartungen von außen und den eigenen Gefühlen helfen verlässliche Informationen dabei, den eigenen Weg zu finden. **Die Infoseite des BVF ist ein guter Startpunkt: schwanger-mit-dir.de**

KEIN SCHEMA F
Je nach Schwangerschaftsverlauf können weitere Untersuchungen sinnvoll sein.

DER 10-MONATS-FAHRPLAN



Gerade dieser regelmäßige Austausch sei ein wichtiger Bestandteil der Vorsorge. „Im Gespräch werden häufig auch schwangerschaftsrelevante Themen sichtbar, die sich durch eine rein medizinische Untersuchung nicht erkennen lassen“, sagt Dr. Englisch.

ORIENTIERUNG IM INFO-DSCHUNGEL
Das ist heute wichtiger denn je. Werdende Eltern finden im Internet unzählige Informationen – und ebenso viele widersprüchliche Ratschläge. Muss ich jetzt für zwei essen? Darf ich weiterhin Sport treiben? Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich sinnvoll? Nicht jede Empfehlung aus sozialen Medien oder Internetforen hält einer wissenschaftlichen Prüfung stand. Die Vorsorgetermine bieten deshalb auch die Möglichkeit, Unsicherheiten anzusprechen und gemeinsam mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt einzuordnen.

DIE ROLLE DES LEBENSSTILS Mindestens genauso wichtig wie die Arzttermine ist jedoch das, was zwischen den Untersuchungen passiert. Werdende Mütter können selbst viel dazu beitragen, ihrem Baby einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Zur Vorsorge zählt auch eine ausgewogene Ernährung, die Mutter und Kind mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Ebenso regelmäßige Bewegung, die Herz und Kreislauf stärkt, das Wohlbefinden fördert und typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen lindern kann. Auch ausreichend Schlaf und bewusste Erholung helfen dem Körper, sich an die vielen Veränderungen anzupassen. Doch keine Sorge: „Niemand muss alles perfekt machen“, beruhigt Dr. Englisch. „Gerade soziale Medien vermitteln häufig das Bild einer perfekten Schwangerschaft. In der Realität verläuft jedoch jede Schwangerschaft anders.
Aus frauenärztlicher Sicht ist es deshalb wichtig, auf den eigenen Körper zu hören, die Vorsorgetermine regelmäßig wahrzunehmen und Fragen offen anzusprechen.“
Dazu gehören auch psychische Belastungen. Hormonelle Veränderungen und körperliche Erschöpfung lassen Schwangere Stress und psychische Belastungen oft intensiver erleben. Das sei in den meisten Fällen völlig normal. Halten Ängste, depressive Verstimmungen oder starke Belastungen jedoch länger an, sollten Betroffene sie frühzeitig in der frauenärztlichen Praxis ansprechen. „Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil der Schwangerenvorsorge und bedarf genauso viel Aufmerksamkeit wie die körperliche Gesundheit.“



Unsicherheiten oder Fragen können Schwangere bei den Vorsorgeuntersuchungen offen ansprechen.

Energiebedarf

KLEINES EXTRA

250

ZUSÄTZLICHE KILOKALORIEN TÄGLICH BENÖTIGT EINE SCHWANGERE AB DEM ZWEITEN SCHWANGERSCHAFTSDRITTEL DURCHSCHNITTLICH. DASS WERDENDE MÜTTER FÜR ZWEI ESSEN MÜSSEN, IST EIN HARTNÄCKIGER MYTHOS.



Unsere Leistungen für Sie

SICHER BEGLEITET VON BEGINN AN

GESUNDHEITSKONTO
Da Gesundheit das Wichtigste ist – wir bezuschussen weitere Vorsorgeuntersuchungen mit bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr: Toxoplasmose-Test, serologische Untersuchungen auf Infektionen, Zytomegalie-Test und Feststellung von Antikörpern gegen Windpocken und Ringelröteln.

HEBAMMENRUFBEREITSCHAFT
Vertraute Menschen sind bei einer Geburt Gold wert. Bei der Hebammenrufbereitschaft steht Ihnen Ihre Hebamme in den letzten Wochen vor der Geburt bei Bedarf jederzeit zur sofortigen Geburtshilfe zur Verfügung. Wir unterstützen Sie dabei finanziell mit bis zu 250 Euro.

GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE
Stimmen Sie sich optimal und gut informiert auf die Geburt ein. Wir übernehmen die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs nicht nur für Sie als Schwangere, sondern auch für Ihre Begleitperson bis zu einer Höhe von 130 Euro.

GLIMMER (VORMALS KELEYA)
Viele Fragen – und jederzeit Antworten! Mit der digitalen Hebammenberatung Glimmer können Sie jederzeit mit einer Hebamme chatten oder telefonieren. Und das an 365 Tagen im Jahr. Über die Glimmer-App gibt’s Video-Kurse, Rezepte und Workouts noch dazu! Zwölf Monate kostenfrei, empfohlen ab dem 7. Schwangerschaftsmonat.

BABYCARE
Viele Risiken für eine Frühgeburt lassen sich effektiv verringern. Unser Programm Babycare begleitet Sie durch die spannenden neun Monate und unterstützt Sie mit individuellen Tipps für Ernährung, Bewegung und Alltagsgewohnheiten während der Schwangerschaft.

BABYBONUS
Das Baby ist da? Auch wir möchten Ihren Nachwuchs gebührend begrüßen. Deshalb belohnen wir die umfassende Vorsorge, Früherkennung und Impfungen im ersten Lebensjahr mit einer attraktiven Prämie von bis zu 200 Euro.

MEHR INFOS zu diesen Angeboten und alle weitere attraktiven Leistungen in der Schwangerschaft finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/leistungen-schwangerschaft**

SCAN MICH!



MIT KLAREM BLICK

So fördern wir unsere Augengesundheit.

Trotz altersbedingter Verschleißerscheinungen ist eine gute Augengesundheit auch im hohen Alter noch möglich.

Augentraining gegen müde Augen

3 ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG



AUGEN WÄRMEN
Die Handflächen aneinanderreiben. Wenn sie warm sind, die gewölbten Handflächen für 1–2 Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Wichtig: Dabei keinen Druck ausüben.



20-20-20-REGEL
Sehr empfehlenswert bei der Arbeit am Bildschirm: alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne oder auf ein Objekt schauen, das mindestens 20 Fuß entfernt ist (etwa 6 Meter).



BEWUSST BLINZELN
Beim Blinzeln wird Tränenflüssigkeit auf der Augenoberfläche verteilt. Daher zwischendurch immer mal wieder 15–20 Sekunden Zeit nehmen, um bewusst zu blinzeln.

Das Auge ist das Sinnesorgan, mit dem wir am meisten Informationen und Eindrücke unserer Umwelt wahrnehmen. Im Laufe eines Lebens muss es viel leisten.

Vererbung, Lebensstil, Umwelteinflüsse und Alterungsprozesse sind häufige Ursachen für Augenerkrankungen. Im Alltag können jedoch verschiedene Faktoren zu einer besseren Augengesundheit beitragen – beispielsweise ausreichend Schlaf, Schutz vor UV-Strahlen, Bildschirmpausen und eine ausgewogene Ernährung.

GESUNDE ENTWICKLUNG Tatsächlich sollte Augengesundheit schon früh ein Thema sein. Eltern können ihren Kindern hier einiges mit auf den Weg geben. „Grünes Gemüse enthält beispielsweise zahlreiche Stoffe, die Stoffwechselprozesse im Auge positiv beeinflussen können“, sagt der niedergelassene Augenarzt Dr. Bernhard Bambas aus Bad Segeberg. Er ist Schleswig-Holsteins Landesvorsitzender im Berufsverband der Augenärztinnen und Augenärzte Deutschlands (BVA). Der Experte empfiehlt: „Eltern sollten bei Kindern auf einen ausreichenden Leseabstand achten. Kinder sollten außerdem mindestens zwei Stunden täglich draußen verbringen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Sonne scheint. Entscheidend ist das natürliche Tageslicht.“ Besonders wichtig ist das für Kinder, deren Eltern kurzsichtig sind. Sie tragen ein höheres Risiko, selbst eine Kurzsichtigkeit zu entwickeln.

IM LAUFE DER JAHRE Vereinfacht gesagt ist das Auge ähnlich aufgebaut wie eine Kamera. Im vorderen Bereich befinden sich verschiedene optische Elemente, die wie ein Objektiv funktionieren. Im hinteren Bereich liegt die Netzhaut. Sie nimmt die Lichtreize auf und leitet sie über den Sehnerv an das Gehirn weiter, wo die Bilder verarbeitet werden. Beim grauen Star (Katarakt) wird die Augenlinse trüb und beeinträchtigt das Sehen. Diese Veränderung ist meistens altersbedingt. Fast jeder Mensch entwickelt sie. „In aller Regel ist genügend Zeit, über eine Behandlung zu entscheiden, weil dem Auge durch die Trübung kein dauerhafter Schaden entsteht“, erklärt Dr. Bambas. Beim grünen Star (Glaukom) ist das anders. Hier kommt es zu bleibenden Schäden am Sehnerv, die später nicht mehr rückgängig gemacht werden können. Wichtige Risikofaktoren sind dabei das Alter und das späte Wahrnehmen von Symptomen. Ein diagnostiziertes Glaukom muss behandelt werden. Der Experte empfiehlt, erstmals zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr zur Glaukomvorsorge zu gehen. Praxisbesuche können auch helfen, weitere Krankheiten wie die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) früh zu erkennen. Im Laufe unseres Lebens müssen unsere Augen zahlreichen Herausforderungen trotzen.
Wir können sie dabei unterstützen – beispielsweise durch einen gesunden Lebensstil, tägliche Übungen und Arztbesuche. Es lohnt sich!

UNSERE LEISTUNGEN

GLAUKOMVORSORGE
Im Rahmen des Gesundheitskontos bezuschussen wir individuelle Vorsorgeuntersuchungen mit bis zu 50 Euro jährlich. Dazu gehört auch die Früherkennung des Glaukoms.
MEHR INFOS: heimat-krankenkasse.de/glaukom-erkennen

SCAN MICH!

OPERATION GRAUER STAR
Wir übernehmen die Kosten einer Operation bei allen zugelassenen Vertragsärztinnen und -ärzten. Darunter fallen auch die Kosten für die Vor- und Nachuntersuchungen.
MEHR INFOS: heimat-krankenkasse.de/grauer-star

SCAN MICH!

BAUCH, BEINE, GO!

Zu Hause bleiben und etwas für die Gesundheit tun? Mit dem neuen Gesundheitskursportal der Heimat Krankenkasse geht das! Dort finden Sie den passenden Onlinekurs für Ihre persönlichen Gesundheitsziele. Ob mehr Bewegung, Entspannung oder eine ausgewogene Ernährung – wir unterstützen Ihr Wohlbefinden.



YOGA

Wofür ist das gut? Yoga verbindet Bewegung, bewusste Atmung und Entspannung. Im Kursportal finden Sie verschiedene Wege zu Ihrer persönlichen Balance – vom sanften Hatha-Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger über Yoga für Leichtigkeit und innere Ruhe bis zu speziellen Kursen für Schwangere. Dafür genügen eine Matte und etwas Zeit für sich.

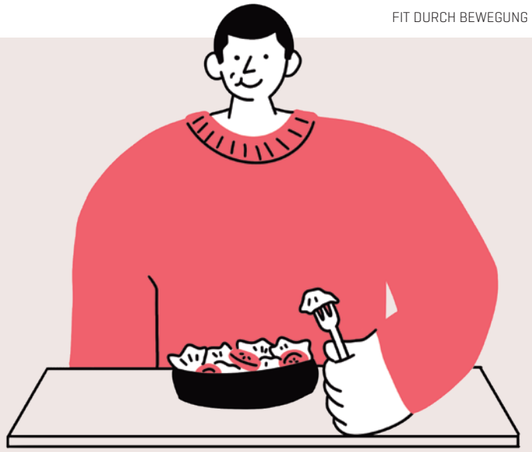
Passt gut, wenn Sie sich mehr Gelassenheit und Wohlbefinden wünschen.



KRAFTTRAINING

Wofür ist das gut? Krafttraining kann mehr, als Muskeln wachsen zu lassen: Eine kräftige Muskulatur stabilisiert den Körper, unterstützt eine gute Haltung und hilft dabei, im Alltag belastbar und beweglich zu bleiben. Ob Ganzkörpertraining, Rückenkräftigung oder Krafttraining speziell ab 60 – im Kursportal wählen Sie das Angebot, das zu Ihrem persönlichen Ziel und Fitnesslevel passt. Viele Übungen kommen ohne Equipment aus – perfekt für ein flexibles Workout zu Hause.

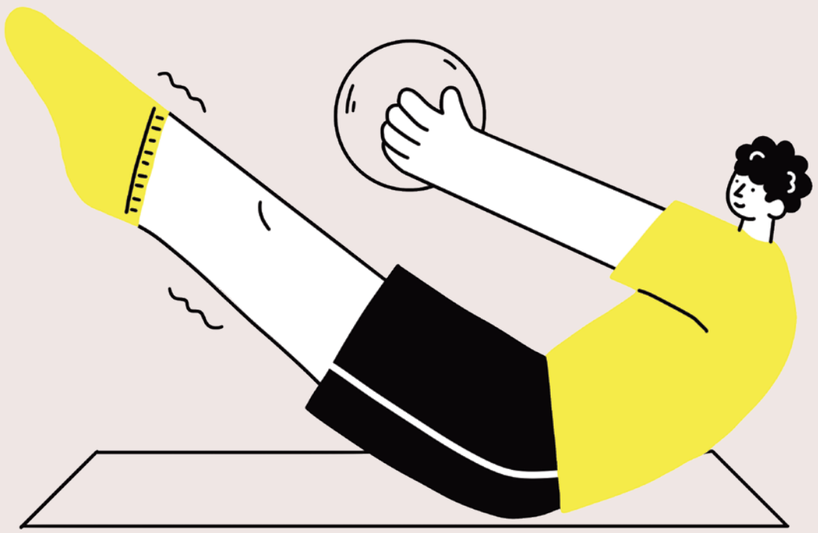
Passt gut, wenn Sie gezielt kräftiger werden, Rücken und Bewegungsapparat stärken oder dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken möchten.



ERNÄHRUNG

Wofür ist das gut? Gesunde Ernährung beginnt nicht mit Verzicht, sondern mit kleinen Veränderungen. Ob Meal Prep, Darmgesundheit, Wunschgewicht oder vegane Ernährung: In den Onlinekursen erhalten Sie praktisches Wissen und alltagstaugliche Ideen, die sich dauerhaft umsetzen lassen. Ohne starre Regeln und ganz nach Ihrem Geschmack. So entwickeln Sie zu Hause Schritt für Schritt neue Gewohnheiten, die Ihnen guttun.

Passt gut, wenn Sie neue Ernährungsformen kennenlernen und Ihre Essgewohnheiten verändern möchten.



PILATES

Wofür ist das gut? Eine starke Körpermitte sorgt für ein besseres Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. Kraft, Stabilität oder elastische Faszien: Je nach gewähltem Kurs entscheiden Sie selbst, was Sie bewusst trainieren. Und dafür müssen Sie nicht einmal ins Studio gehen.

Passt gut, wenn Sie Ihren Körper gezielt und schonend stärken möchten.

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Wofür ist das gut? Gelassenheit lässt sich trainieren. Mit Onlinekursen zu autogenem Training, Achtsamkeit oder gesundem Schlaf lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Das Beste daran: Ihre Entspannungspause legen Sie einfach dann ein, wenn sie in Ihren Alltag passt.

Passt gut, wenn Sie öfter abschalten und neue Kraft schöpfen möchten.



SO FUNKTIONIERT´S

Zeit für Gesundheit mit Unterstützung der Heimat Krankenkasse

1 | KURS BUCHEN UND TEILNEHMEN

Wählen Sie über unseren Kooperationspartner den passenden Online-Gesundheitskurs aus: Melden Sie sich an und bezahlen Sie die Kursgebühr zunächst selbst.
heimat-krankenkasse.gesundheitskurs.de

2 | TEILNAHMEBESCHEINIGUNG EINREICHEN

Nach erfolgreichem Abschluss und einer Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese senden Sie uns einfach zu – am bequemsten über unsere ServiceApp.

3 | KOSTEN ZURÜCKERHALTEN

Wir erstatten Ihnen die Kurskosten zu 100 Prozent im Rahmen Ihres Präventionsbudgets direkt auf Ihr Bankkonto. Das Präventionsbudget beträgt **200 Euro** pro Kalenderjahr und kann flexibel für bis zu zwei Präventionsmaßnahmen genutzt werden – neben den (Online-)Gesundheitskursen auch für die Programme Aktivwoche und Auszeit.

SCAN MICH!



Niedergeschlagenheit ist etwas ganz Normales – auch bei Kindern. Wenn sie länger anhält und es zu deutlichen Einschränkungen kommt, könnte allerdings mehr dahinterstecken.

GUT BEHÜTET

Wie sich Depressionen und Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen äußern und was wir dagegen tun können.

Liebeskummer, Überforderung in der Schule oder die Trennung der Eltern: Es gibt viele gute Gründe, als junger Mensch auch mal traurig zu sein. Wenn die niedergeschlagene Stimmung über längere Zeit anhält, sollten Eltern jedoch aufmerksam werden.

Mit Frustration und Trauer umzugehen, gehört zum Entwicklungsprozess von Kindern und Jugendlichen. Gerade in der Pubertät sind Stimmungsschwankungen ganz normal. „Junge Menschen müssen nicht vor jeder Enttäuschung geschützt werden“, sagt der Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Michael Kölch. „Entscheidend ist, dass sie lernen, mit schwierigen Gefühlen umzugehen und Belastungen zu bewältigen. Diese Fähigkeit zur Emotionsregulation ist ein zentraler Baustein psychischer Gesundheit“, so der Experte. Alarmierend ist es hingegen, wenn die niedergeschlagene Stimmung über längere Zeit anhält und zu deutlichen Einschränkungen führt.

SYMPTOME Eine depressive Störung entsteht schleichend. Manche Beschwerden zeigen sich zunächst als körperliche Symptome, etwa durch Kopf- oder Bauchschmerzen. Wenn die schulischen Leistungen plötzlich deutlich abfallen, kann dies ein Warnsignal für Eltern sein. Wichtig ist aber auch, die Interessenentwicklung richtig einzuordnen. Wenn ein Jugendlicher keine Lust mehr auf den Sportverein hat, dafür aber aktiv Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringt, ist das noch kein Hinweis auf eine depressive Störung. Anders sieht es aus, wenn gar nichts mehr Freude bereitet. „Viele Betroffene berichten rückblickend, dass sie nur noch in ihrem Zimmer lagen, zu nichts mehr Lust hatten und kaum noch positive Gefühle entwickeln konnten“, sagt Prof. Dr. Michael Kölch, der auch als Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) fungiert. Zu den typischen Symptomen einer Depression gehören beispielsweise Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Schlafprobleme oder Schuldgefühle. Bei einer Angststörung stehen dagegen übermäßige Ängste und Sorgen im Vordergrund, die sich auf alltägliche Situationen beziehen können und deutlich über das normale Maß hinausgehen. Gerade im Kindes- und Jugendalter treten Angststörungen und Depressionen teilweise auch gemeinsam auf. „Wenn eine Angststörung dazu führt, dass ein Kind kaum noch das Haus verlässt oder angenehme Aktivitäten vermeidet, fehlen positive Erfahrungen. Dann steigt auch das Risiko, zusätzlich eine depressive Störung zu entwickeln“, sagt Prof. Dr. Kölch. Eine einzelne Ursache gibt es häufig nicht. Zu den Auslösern können genetische oder neurobiologische Voraussetzungen gehören. Gleichzeitig spielen Umweltfaktoren eine wichtige Rolle.
Bei Kindern und Jugendlichen zählen dazu beispielsweise schulische Überforderung oder belastende Lebensereignisse. Auch Erfahrungen von Vernachlässigung oder



Psychologische Angebote in der Schule können ein guter Erstkontakt sein.

KRITERIEN
einer depressiven Störung

Die Symptome im Kindes- und Jugendalter ähneln den Symptomen bei Erwachsenen, unterscheiden sich jedoch je nach Alter und Entwicklungsstand. Grundsätzlich kann eine Depression bei Kindern und Jugendlichen unter anderem folgende Anzeichen haben, die mindestens seit zwei Wochen bestehen müssen:

- traurige oder niedergeschlagene Stimmung
- wenig Antrieb oder Energie
- schnell gereizt oder genervt sein
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Lernprobleme, Verschlechterung schulischer Leistungen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- wenig Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- negative Gedanken in Bezug auf die Zukunft
- wiederkehrende Gedanken an den Tod oder Suizidgedanken
- Schlafstörungen, wenig Appetit

Quelle: Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

starke emotionale Belastungen können dazu beitragen, dass sich eine depressive Störung oder eine Angststörung entwickelt.

DAS KÖNNEN ELTERN TUN Wenn ein Kind psychisch belastet ist, sollten Eltern zuhören, Verständnis zeigen und vermitteln, dass das Kind keine Schuld an seiner Erkrankung trägt. Wichtig ist außerdem, gemeinsam nach möglichen Belastungen zu suchen – etwa Mobbing, schulischen Schwierigkeiten oder anderen Problemen. Letztlich geht es darum, Halt zu geben, Zuversicht zu vermitteln und gemeinsam Wege aus der Krise zu finden. Dazu kann auch das Aufsuchen von einer Expertin oder einem Experten gehören. Je länger eine psychische Erkrankung unbehandelt bleibt, desto schwieriger kann sie später zu behandeln sein. Bei Angststörungen kommt hinzu, dass sich Ängste häufig ausweiten. Anfangs betrifft die Angst vielleicht nur eine bestimmte Situation, etwa eine Busfahrt. Mit der Zeit können daraus immer mehr Vermeidungsverhalten und Einschränkungen entstehen. „Ängste verschwinden meistens nicht einfach durch Abwarten. Deshalb ist es wichtig, ihnen aktiv entgegenzuwirken“, so Prof. Dr. Kölch. Auch Suizidgedanken sollten immer ernst genommen werden. Zwar geben laut dem Experten viele Jugendliche an, schon einmal über Tod oder Sterben nachgedacht zu haben, doch wenn solche Gedanken sehr präsent werden, wiederholt geäußert werden oder mit Hoffnungslosigkeit einhergehen, sollte man aufmerksam werden und Hilfe suchen.

ZUHÖREN IST DER ANFANG Der wichtigste Schritt für Expertinnen und Experten ist zunächst das Gespräch mit dem Kind oder Jugendlichen. Dabei geht es nicht nur darum, ob einzelne Symptome vorhanden sind, sondern auch darum, in welchem Zusammenhang und wie häufig sie auftreten.

EMPFOHLENE ANLAUFSTELLEN

- Kinder- und Jugendarztpraxis
- psychiatrische/psychologische Praxis für Kinder und Jugendliche
- Familien, Kinder- und Jugendberatung
- schulpsychologische Beratungsstellen
- Leistungsangebot der Heimat Krankenkasse (**siehe Seite 17**)
- in akuten Notfällen: Ambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Wenn sich Kinder oder Jugendliche schnell und unkompliziert etwas von der Seele reden möchten, eignen sich auch niedrigschwellige Angebote wie Sorgentelefone, Krisenchat oder Jugendnotmail.

Feste Familienrituale, beispielsweise gemeinsame Essenszeiten, können die Chance erhöhen, miteinander ins Gespräch zu kommen – auch über Dinge, die gerade nicht gut laufen.



Cyber-Mobbing ist heutzutage leider keine Seltenheit unter jungen Menschen. Negative Erfahrungen wie diese können gravierende Spuren hinterlassen.



Manchmal fällt es den jungen Patientinnen oder Patienten leichter, mit einer außenstehenden Person über ihre Gefühle zu sprechen als mit den eigenen Eltern. Die Eltern oder andere Bezugspersonen werden natürlich dennoch einbezogen. Sie können schildern, wann Veränderungen erstmals aufgefallen sind oder ob sich Verhalten und Aktivitäten verändert haben. „Kinder und Jugendliche können nicht losgelöst von ihrem familiären Umfeld betrachtet werden. Dabei geht es ausdrücklich nicht um Schuldzuweisungen. Eltern verursachen psychische Erkrankungen nicht absichtlich. Dennoch beeinflussen familiäre Verhaltensweisen das Selbstbild und die Entwicklung eines Kindes. Deshalb ist die Einbeziehung der Familie in Diagnostik und Behandlung besonders wichtig“, so Prof. Dr. Kölch. Außerdem muss geprüft werden, ob möglicherweise körperliche Ursachen hinter den Beschwerden stehen, etwa eine Schilddrüsenunterfunktion.

ZURÜCK INS LEBEN Bei anhaltenden Beschwerden gelten psychotherapeutische Verfahren – insbesondere verhaltenstherapeutisch – als Mittel der Wahl. Bei einer solchen Behandlung geht es nicht nur darum, Symptome zu reduzieren. Ziel ist vor allem, Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, wieder aktiv am Leben teilzunehmen und hilfreiche Strategien für den Umgang mit Gefühlen und Belastungen zu entwickeln. Medikamente können psychotherapeutische Maßnahmen erleichtern, indem sie die Stimmung anheben sowie den Antrieb verbessern. Das Spektrum an zugelassenen Medikamenten ist im Kindes- und Jugendalter jedoch deutlich kleiner als bei Erwachsenen. „Es gibt dennoch Wirkstoffe, deren Wirksamkeit gut belegt ist“, sagt Prof. Dr. Kölch. Über Schwierigkeiten bei der Suche nach einem Therapieplatz sagt er: „Notfälle werden in jedem Fall versorgt – sei es in Kliniken, Ambulanzen oder anderen spezialisierten Einrichtungen. Zudem erfordert nicht jede psychische Belastung sofort eine langfristige Psychotherapie.“ Gleichzeitig sieht er Bedarf bei den Versorgungsstrukturen. „Wir müssen neue Strukturen entwickeln. Dazu gehören auch neue Wege der Unterstützung, etwa digitale Angebote, für deren Wirksamkeit mittlerweile eine gute wissenschaftliche Evidenz vorliegt.“ Auch wenn es für Betroffene und ihre Familien herausfordernd ist, mit einer depressiven Störung oder einer Angststörung umzugehen, gibt es gute Gründe für Hoffnung. Das sieht auch Prof. Dr. Kölch so: „Die meisten Kinder und Jugendlichen können mit passender Unterstützung und Behandlung wieder zu mehr Lebensfreude und Alltagssicherheit zurückfinden.“

Depression bei Kindern und Jugendlichen

STATISTIK

5-12 %

ALLER JUGENDLICHEN ERKRANKEN LAUT DEUTSCHER DEPRESSIONSHILFE AN EINER DEPRESSION – MÄDCHEN CA. DREIMAL SO HÄUFIG WIE JUNGS. IM VORSCHULALTER ERKRANKEN CA. EIN PROZENT DER KINDER, IM GRUNDSCHULALTER CA. ZWEI PROZENT.

UNSERE LEISTUNGEN

ONLINE-PSYCHOTHERAPIE
Hier erhalten Kinder schnell die Hilfe, die sie brauchen. Nach einem ersten Gespräch, in dem der Bedarf Ihres Kindes geklärt wird, kann die Therapie in der Regel innerhalb weiterer zwei Wochen beginnen.
MEHR INFOS:
heimat-krankenkasse.de/psychotherapie-kinder

SCAN MICH!

STARKE KIDS BY BKK (DEPRESSIONSSCREENING)
Im Alter von 11 bis 17 Jahren sind im Rahmen der kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen auch Anzeichen einer Depression – ggf. in Kombination mit einem Selbsttest – ein wichtiges Thema. Bei Bedarf gibt es weitere Unterstützung
MEHR INFOS:
heimat-krankenkasse.de/bkk-kids

SCAN MICH!



UNSER GESUNDHEITS-SYSTEM KANN MEHR

Steigende Ausgaben, eine alternde Gesellschaft und medizinischer Fortschritt stellen die gesetzliche Krankenversicherung vor große Herausforderungen. Mit dem GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz hat die Politik erste Weichen gestellt, um die steigenden Krankenkassen-Beiträge zu begrenzen. Im Interview erklärt Vorstand Andree Leniger, warum das nur ein erster Schritt sein kann und welche Reformen jetzt folgen müssen.

Herr Leniger, im Juli wurde das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz beschlossen. Ist das für die gesetzlichen Krankenkassen eher ein Befreiungsschlag oder nur eine Atempause?
Ich sehe das als eine Atempause. Das Gesetz ist ein erster Schritt, um den finanziellen Handlungsdruck für das Jahr 2027 etwas zu verringern. Das ist wichtig und richtig. Gleichzeitig löst es aber nicht die grundlegenden Probleme unseres Gesundheitssystems. Deshalb dürfen wir jetzt nicht stehen bleiben. Es braucht weitere Reformen, damit die gesetzliche Krankenversicherung langfristig stabil finanziert werden kann.

Warum steht die gesetzliche Krankenversicherung überhaupt unter so großem finanziellen Druck?
Dafür gibt es nicht den einen Grund, sondern mehrere Entwicklungen, die zusammenkommen. Die Ausgaben steigen seit Jahren stärker als die Einnahmen. Gleichzeitig hat die Politik in den vergangenen Jahren kostenintensive Regelungen und Gesetze beschlossen, die das System zusätzlich belasten. Hinzu kommen zum Beispiel in Deutschland überdurchschnittlich hohe Preise für (patentgeschützte) Arzneimittel, teure medizinische Innovationen und der demografische Wandel. Unsere Gesellschaft wird älter und damit steigt auch der Bedarf an medizinischer Versorgung.
Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass die gesetzliche Krankenversicherung Aufgaben finanziert, die eigentlich gesamtgesellschaftlich getragen werden müssten. Dazu zählen unter anderem die Krankenkassenbeiträge für Menschen, die Grundsicherung (ehemals Bürgergeld) beziehen. Diese sogenannten versicherungsfremden Leistungen werden vom Bund nicht vollständig refinanziert. Die Leidtragenden sind die beitragszahlenden Versicherten und Arbeitgeber.

Das Gesetz enthält viele Sparmaßnahmen. Wie bewerten Sie den eingeschlagenen Kurs insgesamt?
Positiv ist zunächst, dass die Politik den Handlungsbedarf erkannt hat. Das Gesetz ist das größte Maßnahmenpaket der vergangenen Jahre und bezieht nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens ein. Besonders wichtig finde ich die Rückkehr zu einer einnahmeorientierten Ausgabenpolitik. Vereinfacht gesagt: Die Ausgaben dürfen langfristig nicht stärker steigen als die Einnahmen.
Kritisch sehe ich, dass der Bund sich weiterhin nicht ausreichend an der Finanzierung versicherungsfremder Leistungen beteiligt. Einige Einschnitte treffen zudem unmittelbar die Beitragszahlenden, zum Beispiel im Bereich Zuzahlungen. Und über einzelne Maßnahmen – etwa die geplanten Änderungen beim Hautkrebsscreening – kann man durchaus unterschiedlicher Meinung sein.

Welche Reformen braucht unser Gesundheitssystem aus Ihrer Sicht in den kommenden Jahren wirklich?
Wir brauchen vor allem Strukturreformen. Unser Gesundheitswesen ist leistungsfähig, aber an vielen Stellen zu bürokratisch, zu komplex und damit auch stellenweise ineffizient. Die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Leistungserbringern kann besser werden. Insbesondere Krankenhäuser sollten sich wie geplant stärker spezialisieren, um die Versorgungsqualität zu erhöhen. Zugleich müssen die Patientinnen und Patienten besser durch das System gesteuert werden, um zeitnah die medizinische Behandlung zu bekommen, die sinnvoll und notwendig ist.
Auch die Digitalisierung müssen wir konsequent voranbringen und Bürokratie abbauen. Das würde nicht nur Kosten sparen, sondern auch den Menschen zugutekommen, die im Gesundheitswesen arbeiten. Gleichzeitig sollten wir Aufgaben dort flexibler verteilen, wo es sinnvoll ist – beispielsweise indem bestimmte Tätigkeiten stärker an qualifizierte nichtärztliche Berufsgruppen übertragen werden. So können wir die vorhandenen Ressourcen besser nutzen.

Wie blicken Sie auf die kommenden Jahre der gesetzlichen Krankenversicherung?
Wir stehen erst am Anfang eines größeren Wandels. Im zweiten Halbjahr wird die FinanzKommission Gesundheit ihren zweiten Bericht vorlegen, der sich mit den notwendigen Strukturreformen beschäftigt. Gleichzeitig wird es mit dem neuen Bundesgesundheitsminister neue gesundheitspolitische Impulse geben. Welche Schwerpunkte dabei gesetzt werden, bleibt abzuwarten. Die Entwicklung der vergangenen Jahre zeigt deutlich, dass wir um grundlegende Veränderungen nicht herumkommen. Ich wünsche mir aber, dass wir die Diskussion auf die Themen konzentrieren, die unser Gesundheitssystem wirklich voranbringen. Bei allen Herausforderungen sollten wir zudem auch den Blick für das Positive behalten. Unser Gesundheitssystem gehört nach wie vor zu den leistungsfähigsten weltweit. Wir müssen seine Stärken nur noch besser nutzen. Wenn wir jetzt die richtigen Weichen stellen, wird die gesetzliche Krankenversicherung auch in Zukunft verlässlich, solidarisch und finanzierbar bleiben.

Wie bereitet sich die Heimat Krankenkasse auf die Zukunft vor?
Wie ich bereits im Vorwort dieser Ausgabe berichtet habe, befinden wir uns aktuell in Fusionsgesprächen mit der BKK firmus. Uns ist es wichtig, unseren Versicherten auch in Zukunft eine leistungsstarke und hochwertige Gesundheitsversorgung zu bieten. Gemeinsam mit der BKK firmus wollen wir unsere Kräfte bündeln und eine starke Basis für die aktuellen Herausforderungen schaffen. Dabei verbindet uns auch unser Anspruch an eine persönliche und verlässliche Betreuung. Die Nähe zu den Menschen spielt beim Thema Gesundheit die größte Rolle und soll auch weiterhin im Mittelpunkt stehen.

UNSER JAHRESERGEBNIS
Transparent informiert

Gerne möchten wir Ihnen auch Einblick in unsere finanzielle Entwicklung geben. So lagen die Einnahmen der Heimat Krankenkasse im Geschäftsjahr 2025 bei 495.088.501 Euro. Dem gegenüber standen Ausgaben in Höhe von 498.047.036 Euro.

Dabei fallen insbesondere die hohen und weiterhin steigenden Kosten für Behandlungen im Krankenhaus (plus 20,3 %), ärztliche Behandlungen (plus 9,6 %) sowie Arzneimittel (plus 11 %) ins Gewicht.

WEITERE INFORMATIONEN zu unserer Jahresrechnung finden Sie ab November auf unserer Website unter **www.heimat-krankenkasse.de/jahresergebnis-2025**

SCHWER IN ORDNUNG

Ballaststoffe fördern die Verdauung, nähren die Darmflora und halten lange satt. Warum wir mehr davon essen sollten – und weshalb Fibermaxxing trotzdem Grenzen hat.

Sie tragen den „Ballast“ im Namen und gelten als unverdaulich. Auf den ersten Blick erschließt sich nicht so recht, warum wir reichlich Ballaststoffe zu uns nehmen sollten. Doch es stimmt: Die pflanzlichen Fasern sind ein großes Plus für unsere Gesundheit.

FEINE FASERN, GROSSE WIRKUNG
Unser Körper kann Ballaststoffe nicht aufspalten. Deshalb gelangen sie nahezu unverändert in den Dickdarm. Dort dienen sie den Darmbakterien als Nahrung. Beim Abbau entstehen Stoffe, die die Zellen der Darmwand mit Energie versorgen und zu einem gesunden Darmmilieu beitragen. Gleichzeitig fördern Ballaststoffe eine regelmäßige Darmtätigkeit und können Verstopfung vorbeugen. Außerdem halten ballaststoffreiche Mahlzeiten länger satt und können so das Gewichtsmanagement unterstützen. Studien zeigen zudem, dass eine ballaststoffreiche Ernährung mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes verbunden ist.

DER DARM BRAUCHT ZEIT Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Im Schnitt schaffen wir aber nur rund die Hälfte davon. Wer die Zufuhr steigern will, geht am besten behutsam vor, damit sich die Verdauung daran gewöhnen kann. Sonst kann es zu Blähungen, Völlegefühl, Darmgrummeln, Verstopfung oder auch Durchfall kommen. Ebenso wichtig: genügend trinken, damit die Pflanzenfasern im Darm aufquellen können.

MEHR BALLAST FÜR ALLE? Ballaststoffe sind gesund, aber nicht für alle in jeder Menge. Bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts oder nach einer Operation sollte die Zufuhr nur in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt deutlich erhöht werden. Das gilt auch für Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen. Ballaststoffe können die Aufnahme bestimmter Wirkstoffe beeinflussen.

WAS BRINGT FIBERMAXXING? Bei diesem Ernährungstrend geht es darum, die Zufuhr an Ballaststoffen pro Tag oder Mahlzeit zu maximieren. Inzwischen gibt es sogar Pulver, Konzentrate oder Limonaden zu kaufen, die mit Ballaststoffen angereichert sind. Die Verbraucherzentrale rät von diesen hoch verarbeiteten Produkten jedoch ab. Besser sind natürliche Ballaststoffquellen, die zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern.

Natürliche
BALLASTSTOFFQUELLEN



Vollkornbrot und Vollkornnudeln, Haferflocken, Graupen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Beeren), Gemüse (z. B. Brokkoli, Karotten), Nüsse und Samen

FASERKUNDE

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE
Quellen in Wasser auf und bilden eine gelartige Masse. Können den Blutzuckeranstieg nach dem Essen verlangsamen und den Cholesterinspiegel senken. Sie stecken z. B. in Haferflocken, Äpfeln, Karotten und Hülsenfrüchten.

UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE
Erhöhen das Stuhlvolumen und fördern die Darmtätigkeit. Zu finden in Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Bohnen, Kartoffeln.

PILZ-GRAUPEN-RISOTTO

Zubereitungszeit 50 Min.

ZUTATEN FÜR DAS RISOTTO (4 PERSONEN)
250 g Perlgraupen
400 g gemischte Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Wirsing
1 l Gemüsebrühe
100 ml trockener Weißwein (optional)
2 EL Olivenöl
40 g Parmesan, gerieben
Salz und Pfeffer

ZUTATEN FÜR DAS TOPPING
50 g Walnüsse
2 EL Petersilie, gehackt

1 Die Gemüsebrühe erhitzen und bei niedriger Hitze warm halten. Die Perlgraupen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Wirsing in feine Streifen schneiden, Walnüsse grob hacken.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, anschließend die Pilze bei hoher Hitze kräftig anbraten. Knoblauch und Wirsing hinzufügen und 2–3 Minuten mitgaren. Die Graupen zugeben und kurz mitrösten. Optional mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Nach und nach die warme Gemüsebrühe angießen und dabei gelegentlich umrühren. Immer wieder Brühe nachgießen, sobald die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen wurde. Die Graupen etwa 30–35 Minuten garen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.

3 Während das Risotto gart, die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend mit der gehackten Petersilie vermengen.

4 Den Topf vom Herd nehmen und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Graupenrisotto auf Tellern anrichten. Mit dem Walnuss-Topping bestreuen und sofort servieren.

DARMFLORA FÜTTERN
Ballaststoffe unterstützen das Darmmikrobiom, das unsere Gesundheit beeinflusst. Wie Sie Ihre Darmflora darüber hinaus stärken, erfahren Sie im Video und Podcast.
heimat-krankenkasse.de/mikrobiom

SCAN MICH!

TOLLE KNOLLE

Ingwer ist ein echtes Multitalent in Sachen Gesundheit. Was alles in der Wurzelknolle steckt und wie uns die Arzneipflanze des Jahres bei verschiedenen Beschwerden helfen kann.

Hustefix

Ingwer stärkt das Immunsystem. Seine antioxidativen und leicht antimikrobiellen Inhaltsstoffe unterstützen die körpereigene Abwehr. Erkältungen haben es so schwerer.

Guter Appetit

Ingwer fördert die Produktion von Verdauungssäften und regt die Magen-Darm-Tätigkeit an. Dadurch kann er den Appetit anregen und bei Völlegefühl oder träger Verdauung unterstützen.

Nicht schlecht!

Ingwer zählt zu den am besten untersuchten natürlichen Mitteln gegen Übelkeit – auf Reisen, während der Schwangerschaft oder nach einer Operation.



Muntermacher

Die ätherischen Öle und Scharfstoffe regen die Durchblutung und den Kreislauf an, was viele als sehr belebend empfinden.

Wenn's zwickt

Dank seiner entzündungshemmenden Wirkung kann Ingwer leichte bis mittlere Schmerzen lindern, zum Beispiel bei Menstruationsbeschwerden, Gelenkschmerzen oder Muskelkater.

Ruhestifter

Studien zeigen, dass die Scharfstoffe Gingerole und Shogaole Entzündungsprozesse im Körper abschwächen und beispielsweise bei Arthrose oder rheumatischen Beschwerden helfen können.

ZUM EINNEHMEN Ob frisch gerieben, als Tee oder Pulver, Ingwer entfaltet seine gesundheitsfördernden Eigenschaften vor allem von innen.

HEUTE SCHON GEKLICKT?

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



Podcast und Video

Starke Mitte

Er arbeitet meist unbemerkt – dabei leistet unser Beckenboden jeden Tag Erstaunliches. Warum es sich für Frauen und Männer lohnt, ihn zu trainieren, erfahren Sie in unserem Fitmacher-Podcast. Im Video gibt's außerdem praktische Übungen zum Mitmachen.

MEHR ERFAHREN



Video

Wenn der Ischias zwickt

Stechende Schmerzen, die vom Rücken bis ins Bein ziehen, sind typisch für Ischiasbeschwerden. Was jetzt helfen kann? Bewegung! In unserem Video zeigen wir Ihnen einfache Übungen, mit denen Sie den Ischias gezielt dehnen und mobilisieren können.

MEHR ERFAHREN



Rezepte

Früher hieß es: vorkochen

Gesund essen, auch wenn im Alltag wenig Zeit bleibt? Meal Prep macht's möglich. Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege zeigt in unseren Rezept-Videos drei leckere Gerichte, die sich einfach vorbereiten lassen – vom Thai-Salat bis zum Quinoa-Porridge.

MEHR ERFAHREN

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C105048

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, 6-9, 10-12, 14-17, 21, 22, 23; Heimat Krankenkasse: (S. 2, 18), TERRITORY (Emma Liedtke) Illustrationen: (S. 5, 8, 11, 12-13, 20, 22); Privat: S. 5
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

HEIMAT
KRANKENKASSE

Ausgezeichnete LEISTUNGEN

FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN Zum wiederholten Mal ist die Heimat Krankenkasse für ihre starken Zusatzleistungen im Bereich der Zahnmedizin ausgezeichnet worden:

- bis zu 80 Euro pro Jahr für eine professionelle Zahnreinigung
- kostenlose Zahnreinigung in teilnehmenden Arztpraxen
- Zahnersatz zu vergünstigten Konditionen
- Fissurenversiegelung
- und vieles mehr

MEHR ÜBER UNSERE LEISTUNGEN
im Bereich der zahnmedizinischen Gesundheitsvorsorge unter:
heimat-krankenkasse.de/leistungen-zaehne

