

VI**A**CTIV

Meine Krankenkasse. Mein Magazin.

Ausgabe 02/2026

Im Takt?

Woran Sie
Probleme mit der
Schilddrüse erkennen

Die richtige Therapie

Wie Erwartungen
die Behandlung
beeinflussen



Bewegung **ist Leben**

Jetzt ist der beste Zeitpunkt, anzufangen!

Hallo, Moin und Servus

So, endlich Sommer! Sonne satt, laue Abende und dieses ganz besondere Gefühl, dass draußen plötzlich alles ein bisschen leichter wird – sogar das Aufstehen. Na ja, fast.

Wir haben uns gefragt: Was macht uns in dieser Jahreszeit eigentlich richtig fit – und warum ist Bewegung das beste Allround-Medikament, das es gibt? Unser Fazit: Weil sie Spaß macht! Und weil sie gar nicht kompliziert sein muss. Ganz egal, ob Sie sich mit Paddel, Yogamatte oder Spazierschuhen in Schwung bringen – Hauptsache, Sie bewegen sich. Und falls Sie dachten, der Beckenboden geht nur Frauen etwas an: Wir müssen Sie enttäuschen. Genauer gesagt: Wir müssen Sie aufklären. Auch Männer haben einen, und wer ihn kennt, steht wortwörtlich besser im Leben. Lesen Sie selbst, warum dieser Muskel mitten im Körper und doch so oft im Verborgenen wirkt.

Natürlich geht's in dieser Ausgabe auch um Sonne, Schutz und das ewige Dilemma: „Ein bisschen Bräune schadet doch nicht, oder?“ Doch, sagt die Hautärztin. Zum Glück weiß sie auch, wie Sie trotzdem mit Spaß durch den Sommer kommen – ohne sich zu häuten wie eine Eidechse. Dazu gibt's jede Menge Motivation für mehr Alltagssport, Tipps für digitale Balance (ja, das Handy darf auch mal Pause machen) und inspirierende Geschichten, wie man Gesundheit mit Leichtigkeit leben kann. Dieses Heft ist also wie ein Sprung ins kalte Wasser – macht wach, tut gut und hinterlässt ein breites Grinsen. Also: Raus an die frische Luft, rein ins Leben!

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren.

Ihre Redaktion des VIActiv-Magazins

Inhalt

Ausgabe 02/2026

Unsere Titelthemen im Sommer



Titelthema Kein Allheilmittel, aber nahe dran: Sport. Bewegung ist die beste Prävention für viele Krankheiten. Wie Sie anfangen können. **Seite 06**

Hormone Unser kleinstes Organ spielt eine der Hauptrollen im Körper: Die Schilddrüse ist die Dirigentin vieler Körperfunktionen. **Seite 14**

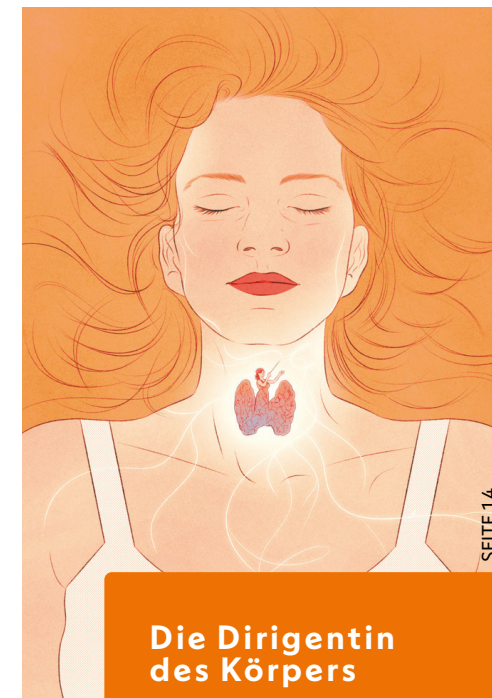
Interview Mit dem Vertrauen ist es so eine Sache. Warum es in der Medizin eines der mächtigsten Mittel ist, erklärt uns ein Experte. **Seite 20**

Eat, Mind, Move

Prävention Sonnenbrand – nein, danke! Wie man sich richtig eincremt und damit vor Hautalterung und Schäden schützt. **Seite 18**

Beckenboden Warum Beckenbodentraining auch für Männer zu empfehlen ist. **Seite 24**

Leistungen VIActiv Prämie oder Selbstbehalt? Unsere Wahltarife im Überblick. **Seite 26**



Die Dirigentin des Körpers

→ Sie ist nur wenige Zentimeter groß – und doch steuert sie fast alles im Körper: die Schilddrüse.

→ Funktioniert sie nicht mehr so, wie sie sollte, kann das ernste gesundheitliche Folgen haben. Über Ursachen und Therapien von Schilddrüsenerkrankungen.



Notfälle Bei Herz-Kreislauf-Notfällen schlagen Frauen und Männer unterschiedlich Alarm. Wie das Wissen darüber Leben retten kann. **Seite 28**

Job Nach einer längeren Krankheitsphase zurück in den Arbeitsalltag zu finden, ist eine Herausforderung. So gelingt es. **Seite 30**

Sport Fußball mal anders. Mit Walking Football gibt es neuerdings eine entspannte Alternative zur beliebten Ballsportart. **Seite 34**

Rezepte Protein-Shakes reloaded: wie sich Eiweißdrinks im Handumdrehen zu echten Mahlzeiten pimpen lassen. **Seite 36**

Bringt das was? Was hinter dem Ernährungstrend „30 pro Woche“ steckt. **Seite 40**

Standards

Good News **Seite 04**

Impressum **Seite 42**

Eine Frage zum Schluss **Seite 43**

Good News

Der Sommer ist die beste Zeit, um etwas für die Gesundheit zu tun – mit Spaß, Bewegung und frischen Ideen, Mitgestaltung und ein bisschen Handy-Detox!

Text Pia Ochel und Isabell Spilker

Mitreden. Mitgestalten. Mitentscheiden.

Bringen Sie Ihre Ideen, Wünsche und Erfahrungen in das VIACTIV Kundennetzwerk ein und entwickeln Sie gemeinsam mit uns die Zukunft der VIACTIV weiter – in ein bis drei Videokonferenzen pro Jahr.

Jetzt hier anmelden



Meinung gefragt →



Gleiche Wirkung, günstigerer Preis

→ Biotechnologisch hergestellte Arzneimittel, sogenannte Biologika, sind bei Erkrankungen wie Rheuma oder Krebs oft unverzichtbar.

→ Seit Kurzem dürfen sie durch sogenannte Biosimilars ersetzt werden: Das sind Nachahmerpräparate mit derselben Wirkung und Qualität, aber meist deutlich günstiger.

→ Das spart Kosten und hält zugleich die Versorgung auf hohem medizinischen Niveau.

→ Gut zu wissen: Die Behandlung bleibt gleich wirksam und sicher.

Mehr über Biosimilars lesen Sie hier:



FOTOS: KI-GENERIERT MIT CHATGPT, ISTOCKPHOTO.COM



Zum Inhalt



Jetzt noch einfacher ↓

Warum kompliziert? Pflegeversicherung leicht gemacht

Sie kümmern sich um die Pflege eines Angehörigen oder wollen selbst Leistungen der Pflegeversicherung beantragen? Das ist weniger kompliziert, als Sie denken. Ganz bequem können Anträge für verschiedenste Leistungen direkt telefonisch erledigt werden. Schnell, unkompliziert und ohne Papierkram können Sie mit unseren Experten und Expertinnen besprechen, welche Pflegeleistungen Ihnen zustehen, können Verhinderungspflege beantragen und auch eine Erhöhung des Pflegegrads in die Wege leiten. Über die Hotline erhalten Sie Informationen zur Antragstellung, Beratung oder Leistungsübersicht. Auch der Erstantrag kann so gestellt werden. Für einige wenige Anträge kann aus Datenschutz- oder Bankgründen trotzdem eine Unterschrift erforderlich sein – wir erklären Ihnen dann genau, wie das geht. Einfach unsere VIACTIV Pflege-Hotline anrufen: 0800 589 1351 – rund um die Uhr. Mehr erfahren:



Endlich Finger weg vom Handy!

Keine Lust mehr auf Handystress, Informationsflut oder Social-Media-Druck? Die detoxi Health App bringt mit fünf Minuten pro Tag mehr digitale Balance in Ihren Alltag. Mit mehr als 100 Lifehacks hilft die App, digitale Stressfallen zu erkennen und Gewohnheiten zu verändern – für mehr Konzentration, Produktivität und Gelassenheit. Die VIACTIV übernimmt die Kosten vollständig nach erfolgreicher Teilnahme.

Hier mehr erfahren:



Minuten mehr Bewegung am Tag können die Lebenszeit verlängern: Das zeigen Daten von über 40.000 Teilnehmenden einer Studie. Eine tägliche Steigerung der körperlichen Aktivität um fünf Minuten kann bis zu zehn Prozent aller vorzeitigen Todesfälle verhindern. Wer flott geht, schafft in der Minute etwa 100 Schritte.

Quelle: Ekelund, U. et al.: Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies. The Lancet, 2026.

Mehr erfahren:



So macht Bewegung Spaß!

Sonne und milde Temperaturen – der Sommer weckt Lust auf Sport. Wie man die richtige Sportart für sich findet, was die Motivation steigert und warum Bewegung das beste Rezept für ein langes und gesundes Leben ist.

Text **Felix Fischaleck**

Erst die Olympischen Winterspiele und Paralympics in Italien, dann die Fußball-WM in den USA, Kanada und Mexiko – in diesem Jahr mangelt es wahrlich nicht an sportlichen Großereignissen und Vorbildern. Wer noch zusätzliche Anreize braucht, um von der Couch wegzukommen, findet jetzt in der warmen Jahreszeit besonders gute Voraussetzungen. „Mit mehr Tageslicht steigt die Serotoninausschüttung im Gehirn. Das verbessert unsere Stimmung und senkt die Hemmschwelle, aktiv zu werden. Außerdem sind im Sommer mehr Menschen draußen aktiv, was uns unbewusst im wahrsten Sinne des Wortes mitreißt“, erklärt die Sportmedizinerin Prof. Christine Joisten von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

An Auswahl mangelt es nicht

Doch wie findet man eine Sportart, die einen begeistert? Für Menschen, die bisher wenig mit Bewegung anfangen konnten, ist das oft die größte Einstiegshürde. Expertin Joisten rät: „Man sollte sich zunächst fragen, was einem grundsätzlich Freude bereitet. Draußen sein? Bewegen mit Musik? Menschen treffen? Wettbewerb?“ Bei der Frage, welche Form der Bewegung es sein soll, kann ein Selbsttest hilfreich sein, wie ihn die VIACTIV anbietet. Der sogenannte ACTIV-O-MAT, der mit dem Sportwissen-

schaftler Ingo Froböse entwickelt wurde, fragt zum Beispiel, ob man sich als Teamplayer oder Einzelkämpfer sieht, sportlichen Wettkämpfen etwas abgewinnen kann und auch bei Wind und Wetter gerne draußen ist. Nach Beantwortung aller Fragen bekommt man schließlich drei Sportarten vorgeschlagen, die besonders gut zu den eigenen Vorlieben und Zielen passen. So erhält man als Sport-Neuling Orientierung und Anregungen für ein aktives Leben.

Bewegung kennt kein Alter

Dass ein bewegungsreicher Alltag zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, ist wissenschaftlich gut untersucht. Regelmäßige Bewegung stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur, fördert die Knochendichte und hält Gelenke sowie Stoffwechsel in Schwung. Sie senkt das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Osteoporose und unterstützt das Immunsystem. Gleichzeitig wirkt körperliche Aktivität wie ein natürliches Antidepressivum: Sie baut Stress ab, steigert die Stimmung durch Glückshormone und verbessert den Schlaf. Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, Körper und Geist bis ins hohe Alter gesund zu halten.

Das bestätigt auch die Wissenschaftlerin Nina Schaller von der TU München, die ►

FOTO: GETTY IMAGES

dort das Projekt „bestform. Sport kennt kein Alter!“ leitet. Die Studie untersucht die Effekte eines multimodalen Trainings bei älteren Menschen. „Man kann Sport und Bewegung als ein hochwirksames ‚Medikament‘ bezeichnen, das wir uns gewissermaßen selbst verschreiben können. Damit ließen sich nicht nur altersabhängige Erkrankungen verzögern oder ganz vermeiden, sondern wir könnten unseren langen Jahren mehr Selbstständigkeit und Mobilität geben.“

Früh übt sich

Sport ist in jedem Alter vorteilhaft für die Gesundheit. Wer schon früh damit in Berührung kommt – sei es durch die Familie, Freunde oder die Schule –, hat davon sein ganzes Leben lang einen Nutzen, erklärt Expertin Schaller. „Wir wissen, dass Menschen, die von klein auf sportlich aktiv waren, auch im mittleren und höheren Erwachsenenalter deutlich aktiver sind und von ihren Bewegungserfahrungen ein Leben lang profitieren.“ Die Freude am Sport bereits im Kindesalter zu vermitteln, hat sich das Projekt VIATHLETICS auf die Fahnen geschrieben. Die Initiative gegen Bewegungsarmut ist eine Kooperation zwischen der VIACTIV und Cologne Athletics, einem Leichtathletik-Club aus Köln. Kern des Projekts bilden regelmäßige Leichtathletik-AGs in Kölner Schulen. Sie sollen Schülerinnen und Schüler nach und nach an die Faszination der Sportart heranführen – mit Erfolg, weiß Claus Dethloff, ehemaliger Hammerwerfer und Vorsitzender von Cologne Athletics, zu berichten: „Die Anmeldungen zu Schulsportveranstaltungen fallen von Jahr zu Jahr höher aus und die Nachfrage nach zusätzlichen Sportangeboten in der Schule wächst.“

Die Mischung macht's

Bei der Frage, welche Form der Bewegung aus medizinischer Sicht empfehlenswert ist, gilt heutzutage die Prämisse: Ein ausgewogener Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist unabhängig vom Alter sinnvoll. Die Weltgesundheitsorganisation

„
Bewegung
ist ein hoch-
wirksames
‚Medikament‘,
das wir uns
selbst verschreiben
können.“

Nina Schaller, TU München

(WHO) beispielsweise empfiehlt wöchentlich mindestens 150 Minuten moderate Bewegung, z. B. zügiges Gehen oder Radfahren, oder alternativ 75 Minuten intensives Training – zum Beispiel Joggen. Zudem sollte man zweimal pro Woche ein Ganzkörper-Krafttraining machen, um die Muskulatur zu erhalten und den Stoffwechsel anzuregen. Mobility-Training ergänzt vor allem mit zunehmendem Alter den Trainingsplan perfekt, da es hilft, die Körperhaltung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

Motivationshilfen für Sport im Alltag

Die meisten Menschen wissen es: Sport ist gesund. Dennoch fällt es vielen schwer, sich dazu aufzuraffen. Was dann helfen kann, sind kleine Motivationshilfen. Digitale Tools wie Fitnesstracker, Smartwatches oder smarte Ringe tragen beispielsweise dazu bei, Bewegung messbar zu machen und sichtbar zu halten. Eine australische Studie zeigte etwa eine signifikante Steigerung der wöchentlichen körperlichen Aktivität durch die Verwendung von Schrittzählern. Forschungsergebnisse deuten auch darauf hin, dass Sport in der Gemeinschaft beflügeln kann. „Sportgruppen und Vereinssport sind aus meiner Sicht der nach- ▶



FOTO: IULIA VERSTA/STOCKSY UNITED

A

Sportlich mit der VIACTIV

- Sportberatung: Wie schafft man es, mehr Sport zu machen und gesünder zu leben? Unser ACTIV-O-MAT hilft weiter. 
- Sportkurse: Ob ganzheitliche Fitness, gesundes Lauftraining oder zertifizierte Sportkurse – wir unterstützen Sie mit 550 Euro im Jahr. 
- Sportcheck: Unser spezielles Vorsorgeangebot für Aktive und alle, die sich mehr bewegen wollen. Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat werden dabei gründlich vom Facharzt kontrolliert. 
- Sporttelefon: Sportliche Fragen? Unser Team ist unter der kostenlosen Rufnummer **0800 3638 416** sieben Tage die Woche 24 Stunden für Sie da. 



haltigste Motivator, denn sie bedienen das menschliche Grundbedürfnis nach sozialer Eingebundenheit und gegenseitiger Verantwortlichkeit“, sagt Sportwissenschaftlerin Joisten.

Mal was Neues gefällig?

Keine Lust auf Schwimmen, Radfahren oder Joggen? Neue Sportarten bringen frischen Wind in den Trainingsalltag. Hier kommen drei Vorschläge für einen sportlichen Sommer:

SUP-Yoga: Hier wird die Yogastunde dank SUP-Board aufs Wasser verlegt. Die Kombination aus Stand-up-Paddling und Yoga ist ein sehr gutes Ganzkörpertraining und kombiniert Gleichgewicht, Core-Training und Entspannung. Geeignet für Wassersportliebhaber, die SUP mögen und sich für Yoga begeistern können. Für Einsteiger sind Kurse empfehlenswert.

Bouldern: Hier wird ohne Sicherungsseil in Absprunghöhe an Wänden oder Felsen geklettert – Kraft, Balance und Köpfchen sind gefragt. Die Sportart trainiert fast alle Muskelgruppen, verbessert Koordination und Beweglichkeit und stärkt durch das gemeinsame Tüfteln an Routen den Teamgeist. Ideal für alle, die beim Sport körperlich und geistig gefordert werden möchten – egal ob Anfänger oder Profi. Im Winter bieten sich Boulder-Hallen an.

Padel: Der Mix aus Tennis und Squash lässt sich drinnen und draußen spielen und ist auch für Anfänger geeignet. Padel ist eine dynamische Sportart, die den Gemeinschaftssinn stärkt, weil fast immer im Doppel gespielt wird. Was das Rückschlagspiel so faszinierend macht, hat uns Felix Ahrens vom P3 Padel Club, mit dem die VIActiv kooperiert, im Interview verraten:



FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM

So gut wirkt Sport

Psyche & Geist

Bewegung schüttet Glückshormone wie Endorphine, Serotonin und Dopamin aus – das hebt die Stimmung und reduziert Stress. Regelmäßiger Sport kann depressive Symptome lindern, das Selbstwertgefühl stärken und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Herz & Kreislauf

Sport kräftigt den Herzmuskel, senkt den Blutdruck und verbessert die Durchblutung. Schon moderate Bewegung reduziert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich – das Herz arbeitet effizienter und bleibt länger belastbar.

Darm & Verdauung

Regelmäßige Bewegung fördert die Darmbewegung, regt die Verdauung an und beugt Verstopfung vor. Außerdem hilft sie, den Stresspegel zu senken, was wiederum der Verdauung zugutekommt. Studien zeigen auch, dass Bewegung die Lebensqualität von Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen verbessern kann.



Haut

Bewegung verbessert die Durchblutung der Haut – sie wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was sie frischer und widerstandsfähiger macht. Wer regelmäßig schwitzt, fördert außerdem die natürliche Hautreinigung. Ausdauersport kann laut Studien auch dazu beitragen, die Hautalterung zu verlangsamen.

Muskeln & Knochen

Sport lässt Muskeln wachsen, stärkt Sehnen und Bänder und erhöht die Knochenmineraldichte. Das schützt vor Osteoporose und hilft, im Alter mobil und stabil zu bleiben. Schon einfache Belastungen wie Gehen, Radfahren oder Tanzen wirken vorbeugend.

Immunsystem

Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem, indem sie die Bildung von Abwehrzellen anregt. Moderate Bewegung macht uns widerstandsfähiger gegen Infekte, während zu viel Training das Gegenteil bewirken kann – das richtige Maß ist entscheidend.

7 Fitness-Facts für gesunde Muskeln

Wer Sport treibt, trainiert auch seine Muskeln. Denn bei Aktivität werden sie besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Was Muskeln guttut und worauf man beim Training in jedem Alter achten sollte.

Text **Felix Fischaleck**

Fact 1-3

Stärke

Wer ist der „Chef“ unter den Muskeln? Flächenmäßig punktet der große Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi), voluminmäßig liegt der große Gesäßmuskel (Gluteus maximus) vorn. Beide sind echte Kraftwerke – und Schlüssel für Haltung, Stabilität und Beweglichkeit.

Geduld

Schon nach vier bis zwölf Wochen Training lassen sich erste Veränderungen erkennen. Deutlich sichtbare Fortschritte brauchen meist bis zu sechs Monate. Wie schnell sich Muskeln entwickeln, hängt von Genetik, Alter, Ernährung und natürlich der Trainingsintensität ab.

Ruhe

Im Schlaf repariert der Körper kleine Faserrisse und schüttet Wachstumshormone aus. Für optimales Muskelwachstum ist deshalb ein gesunder Schlaf wichtig. 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht sind für die meisten Menschen ideal. Schläft man schlecht oder ruht zu kurz, kann dies den Muskelaufbau hemmen.



Fact 4

Bewegung kennt kein Alter!

Ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt der natürliche Muskelabbau: ohne Training bis zu ein Prozent pro Jahr. Wer sich regelmäßig bewegt, kann diesen Prozess aber deutlich verlangsamen und so Kraft, Beweglichkeit

Fact 5

Essen für starke Muskeln

Für den Aufbau braucht der Körper Protein – es liefert die Bausteine zur Regeneration. Ideal sind Eier, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder grünes Gemüse. Kombiniert mit Kohlenhydraten und gesunden Fetten entsteht eine ausgewogene Ernährung, die Kraft und Energie gibt.

Fact 6

Muskeln und mehr hat der Körper. Die Anzahl hängt von der individuellen Ausprägung ab. Sie sorgen dafür, dass wir uns bewegen.

650

Fact 7

Muskelkater? Pause, aber aktiv!

Kennt jeder, der es schon mal mit dem Sport übertrieben oder eine neue, unbekannte Bewegung ausprobiert hat. Ein Muskelkater schmerzt, verschwindet aber in der Regel spätestens nach sieben Tagen von selbst wieder. Mit Muskelkater zu trainieren, ist keine gute Idee. Besser: aktive Erholung – etwa Spaziergänge, leichtes Radfahren oder entspanntes Schwimmen. Regelmäßiges Aufwärmen vor dem Training beugt schmerzhaften Mikroverletzungen vor und hält die Muskeln geschmeidig.

FOTOS: STOCK.ADOBE.COM, SHUTTERSTOCK

Die Dirigentin des Körpers

So klein sie auch ist, die Schilddrüse gibt in unserem Körper den Takt vor. Gerät ihr Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das von Kopf bis Fuß aus. Was hinter den Störungen steckt und wie sie wieder in Balance kommt.

Text Pia Ochel

Sie ist 18 bis 25 Gramm leicht und hat die Form eines Schmetterlings: Die Schilddrüse ist zwar eines der leichtesten Organe des menschlichen Körpers, doch ihr Einfluss auf unseren Stoffwechsel wiegt schwer. „Die Schilddrüse wirkt im Prinzip auf jede Körperfunktion ein – es gibt kein Organ, das nicht auf Schilddrüsenhormone reagiert“, sagt Prof. Dr. Joachim Feldkamp, Chefarzt für Endokrinologie am Klinikum Bielefeld. Die Schilddrüse wirkt wie ein fein reguliertes Gaspedal des Körpers: Ihre Hormone steuern, wie aktiv jede Zelle arbeitet – vom Gehirn über die Verdauung und Körpertemperatur bis hin zu Haut, Haaren und Nägeln. Essenziell dabei sind die beiden Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin). Ihr wichtigster Rohstoff ist Jod, das aus der Nahrung in die Drüse gelangt und dort in die Hormonmoleküle eingebaut wird.

Den Steuerknüppel für die Produktion hält die Hirnanhangsdrüse: Sie schüttet das Steuerhormon TSH (Thyreidea-stimulierendes Hormon) aus. „Wenn viel T3 und T4 im Blut ist, sinkt der TSH-Wert, damit die Schilddrüse nicht weiter angeregt werden muss. Wenn zu wenige Schilddrüsenhormone im Blut sind, versucht die Hirnanhangsdrüse die Schilddrüse zu stimulieren und der TSH-Wert steigt an“, so der Experte.

Wenn die Balance kippt

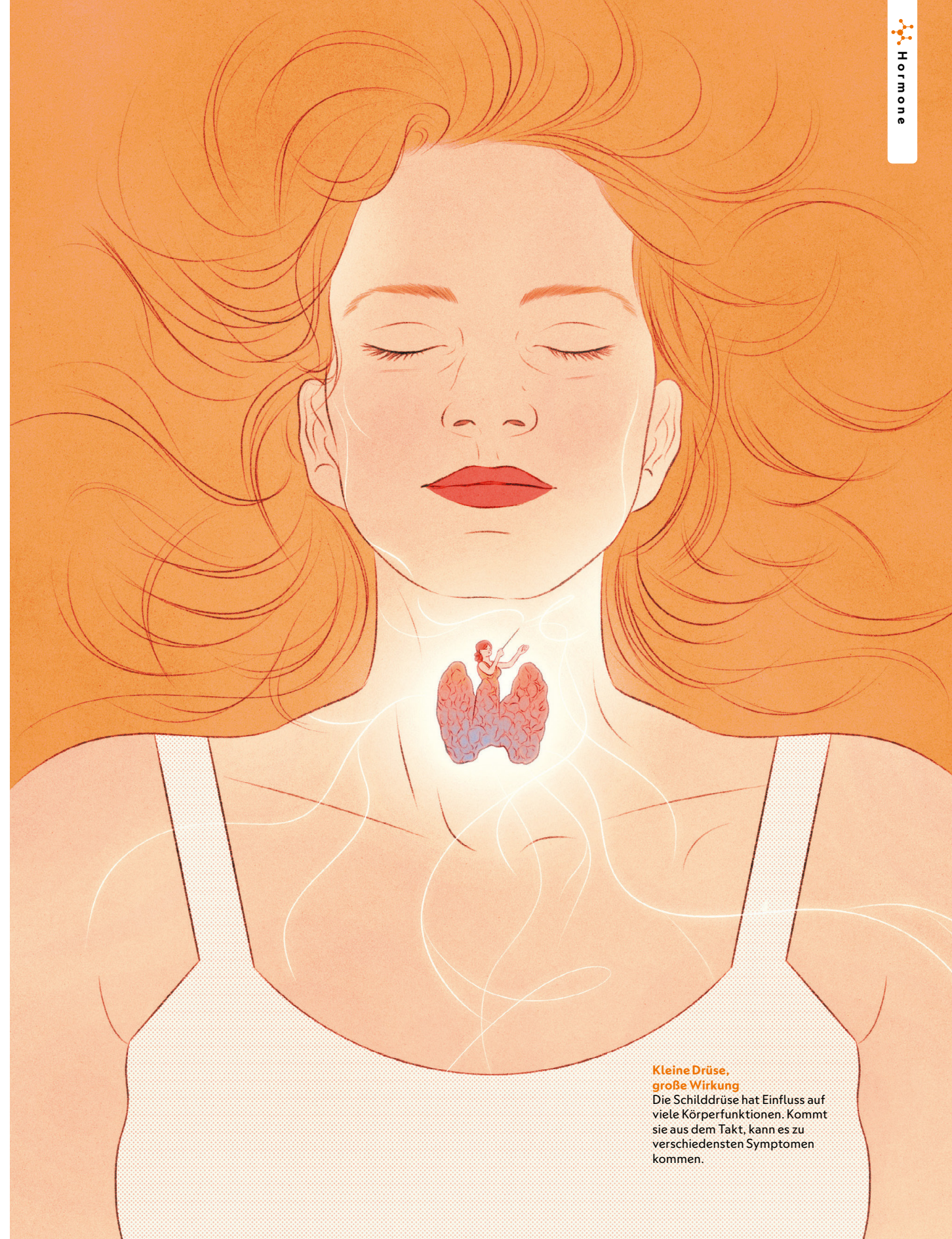
Insgesamt entwickelt etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland im Laufe des Lebens Veränderungen an der Schilddrüse – zum Beispiel Vergrößerungen oder Knoten. In den meisten Fällen sind diese harmlos. Gerät die Schilddrüse jedoch aus dem Gleichgewicht und bildet zu wenige oder zu viele Hormone, kann das gesundheitliche Folgen haben. Zwischen ein und fünf Prozent leben hierzulande mit einer Unterfunktion, etwa ein Prozent mit einer Überfunktion.

Eine Fehlfunktion der Schilddrüse macht sich über verschiedenste Symptome bemerkbar. Das Problem: Diese können sehr unspezifisch sein. So kann sich eine Unterfunktion (Hypothyreose) unter anderem über verlangsamtes Denken, extreme Müdigkeit, Verstopfung und Haarausfall äußern. Feldkamp fasst es so zusammen: „Der Stoffwechsel wird immer langsamer – es wird weniger aufs Gas gedrückt und der Körper kommt in die Unterfunktion.“

Hashimoto: Die häufigste Ursache einer Unterfunktion

Besteht ein Verdacht auf eine Unterfunktion, wird mittels einer Blutprobe der TSH-Wert bestimmt. „Wenn dieser leicht außerhalb der Norm liegt, würde nach ein paar Wochen eine Kontrolle erfolgen. In etwa 50 Pro- ▶

ILLUSTRATION: ISABEL SELIGER/SEPIA



Kleine Drüse, große Wirkung
Die Schilddrüse hat Einfluss auf viele Körperfunktionen. Kommt sie aus dem Takt, kann es zu verschiedensten Symptomen kommen.



Prof. Dr. Joachim Feldkamp,
Direktor der Universitätsklinik für
Allgemeine Innere Medizin,
Endokrinologie, Diabetologie und
Infektiologie in Bielefeld

zent der Fälle normalisiert sich der Wert spontan. Wenn nicht, müsste man prüfen, ob es eine Hashimoto-Thyreoiditis ist“, führt Feldkamp aus. Die Hashimoto-Erkrankung ist die häufigste Ursache einer Unterfunktion. Dabei richtet sich das eigene Immunsystem gegen gesundes Schilddrüsengewebe.

Hohe Lebensqualität trotz lebenslanger Medikamente

Wer die Diagnose Hashimoto erhält, braucht in den meisten Fällen dauerhaft Ersatzhormone. Nur selten normalisiert sich die Funktion wieder – bei Kindern etwas häufiger als bei Erwachsenen. „In den meisten Fällen ist eine lebenslange Behandlung erforderlich“, sagt der Experte. „Mit Hashimoto lässt es sich in der Regel sehr gut leben – die Lebensqualität ist langfristig kaum eingeschränkt.“

Die Standardtherapie ist die tägliche Einnahme von L-Thyroxin, um das fehlende Hormon T4 zu ersetzen. Die passende Dosis wird zusammen mit der Ärztin oder dem Arzt bestimmt und sollte einmal pro Jahr überprüft werden.

Morbus Basedow:

Vollgas im ganzen Körper

Während Hashimoto den Fuß vom Gaspedal nimmt, drückt der Körper bei einem Morbus Basedow das Pedal durch: Alles läuft dann auf Hochtouren. Das zeigt sich bei Betroffenen oft in Form von innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, starkem Schwitzen oder Durchfall.



Gutes Zusammenspiel
Die Schilddrüse arbeitet nicht allein: Die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) steuert über das Hormon TSH, wie viel Schilddrüsenhormon produziert wird – ein fein abgestimmtes Regelkreissystem.

ILLUSTRATION: ISABEL SELIGER/SEPIA; FOTO: UNIVERSITÄT BIELEFELD

Mögliche Symptome bei Unterfunktion:

Haarausfall, Schwerhörigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Depression, vergrößerte Zunge, vergrößerte Schilddrüse (Kropf), Kurzatmigkeit, niedriger Puls, Kälteempfindlichkeit, Schwäche, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Verstopfung

Mögliche Symptome bei Überfunktion:

dünne, feine Haare, vorgewölbte Augäpfel, Zittern, Unruhe, tastbare Knoten, Herzrasen, Herzstolpern, Wärmeempfindlichkeit, Schwitzen, Schwäche, Müdigkeit, Gewichtsverlust trotz Heißhunger, Durchfall, warme, feuchte Haut, erhöhter Blutdruck

Auch hier liegt die Ursache in einer fehlgeleiteten Immunreaktion: Vom Körper gebildete TSH-Rezeptor-Antikörper (TRAK) docken an den Steuerrezeptoren der Schilddrüse an. Dort regen sie die Zellen an, ständig Hormone zu produzieren – auch ohne Signal aus dem Gehirn. Warum das Immunsystem so reagiert, ist nicht vollständig geklärt. Neben einer genetischen Veranlagung spielen vermutlich Infekte eine Rolle. Häufig tritt die Erkrankung familiär gehäuft auf oder in Kombination mit anderen Autoimmunleiden.

Heiße und kalte Knoten

Nicht immer steckt eine Autoimmunreaktion hinter einer Überfunktion. Wenn der Schilddrüse dauerhaft zu wenig Jod zur Verfügung steht, vergrößert sie sich. Ärztinnen und Ärzte sprechen dann von einer Struma oder einem Kropf. „Es gibt auch sogenannte heiße Knoten – das sind Bereiche in der Schilddrüse, die unabhängig vom Bedarf des Körpers ständig Hormone produzieren“, erklärt der Endokrinologe. Solche Knoten entstehen meist im Lauf der Jahre, vor allem in Regionen mit Jodmangel. Das Organ versucht, durch Wachstum den Jodmangel auszugleichen und den Hormonspiegel stabil zu halten. Mit der Zeit können einzelne Areale entstehen, die sich der Steuerung entziehen.

„Autonome Knoten sehen wir in Deutschland relativ häufig“, sagt Feldkamp. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Knoten, darunter auch autonome Adenome, deutlich an – bei über 60-Jährigen finden sich bei mehr als der Hälfte Veränderungen an der Schilddrüse.

Nicht jeder Knoten verursacht Beschwerden. Neben den aktiven „heißen“ gibt es auch kalte Knoten, also Bereiche, die keine oder nur wenige Hormone bilden. Sie sind meist harmlos, können aber in seltenen Fällen auf Zysten oder – sehr selten – auf Tumoren hinweisen. Treten Symptome auf oder üben größere Knoten oder eine ausgeprägte Struma Druck auf Hals oder Luftröhre aus, sollte dies untersucht werden.

Frauen sind häufiger betroffen

Generell sind Frauen deutlich häufiger von Schilddrüsenerkrankungen betroffen als Männer – vor allem im mittleren Erwachsenenalter. Warum, ist noch weitestgehend unklar. Fachleute vermuten, dass hormonelle Einflüsse und die aktive Immunabwehr des weiblichen Körpers eine Rolle spielen: Östrogene beeinflussen das Immunsystem und können Frauen anfälliger für Autoimmunreaktionen machen. Da Immun- und Hormonsystem eng zusammenwirken, können hormonelle Umstellungsphasen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre dieses Gleichgewicht zusätzlich verschieben.

Was der Schilddrüse guttut

„Das Einzige, was man aktiv für die Schilddrüse tun kann, ist, auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten“, sagt Feldkamp. Jodiertes Speisesalz und ein- bis zweimal pro Woche Seefisch reichen meist aus. Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, können nach ärztlicher Rücksprache Jod supplementieren.

Der oft verbreitete Hinweis, Menschen mit Hashimoto dürften kein Jod zu sich nehmen, ist ein Mythos: „Wir würden keine hoch dosierten Jodtabletten geben, aber besonders in Schwangerschaft und Stillzeit ist Jod wichtig. Auch für Frauen mit Hashimoto, damit sich die Schilddrüse und das Gehirn des Babys gesund entwickeln“, so der Experte.

Selen, Vitamine oder Spezialdiäten bringen nach jetzigem Wissen keinen nachweisbaren Nutzen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressabbau unterstützen zusätzlich das generelle Wohlbefinden.

Entscheidend ist, Schilddrüsenerkrankungen rechtzeitig zu erkennen und konsequent ärztlich zu begleiten. Denn ob Über- oder Unterfunktion, Autoimmunerkrankung oder Knoten – mit der passenden Therapie lässt sich der Stoffwechsel meist gut stabilisieren und das Gaspedal des Körpers läuft wieder rund.



So cremt es sich richtig

Sonnenstrahlen machen glücklich, doch sie strapazieren unsere Haut – im Urlaub wie im Alltag. Wie der richtige Schutz vor Hautalterung und Schäden bewahrt.

Text Pia Ochel

☀ Wie Sonne unsere Haut verändert

„So etwas wie eine ‚gesunde Bräune‘ gibt es nicht. Die Bräune ist im Grunde schon ein Zeichen, dass die Haut schwer belastet ist“, sagt Prof. Dr. Silke Hofmann, Deutsche Dermatologische Gesellschaft.

A wie Altern: UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein, zerstören Kollagenfasern und beschleunigen Faltenbildung sowie Pigmentflecken.

B wie Brand: UV-B-Strahlen treffen die oberen Hautschichten, verursachen Sonnenbrand und verändern die DNA – die entscheidende Grundlage für Hautkrebs.

☀ Kann ich die Tube aus dem letzten Jahr noch verwenden?

Grundsätzlich lieber nicht. Sonnenschutz verliert nach Ablauf des Verfallsdatums oder bei sichtbaren Veränderungen (Geruch, Konsistenz, Trennung) an Wirksamkeit. Bei unversehrter, korrekt gelagerter Tube innerhalb des Haltbarkeitsdatums ist die Anwendung in Ordnung. Ansonsten neu kaufen, so bleibt der UV-Schutz verlässlich.



Prof. Dr. Silke Hofmann,
Direktorin des Zentrums für Dermatologie, Allergologie und Dermatochirurgie, HELIOS Universitätsklinikum in Wuppertal und Medienbeauftragte der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG)

☀ Brauche ich Sonnenschutz nur im Urlaub?

Nein! Auch im Alltag bekommt unsere Haut mehr Sonne ab, als wir denken: UV-A-Strahlen durchdringen sowohl Wolken als auch Glasscheiben. Wir sind ihnen also auch beim Autofahren, am Schreibtisch am Fenster oder im schattigen Garten ausgesetzt.

Generell gilt: Sonnenschutzmittel sollten ab einem UV-Index von 3 und größer eingesetzt werden. Dieser reicht auf einer Skala von 1 bis 11 und beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Achtung bei Sand, Wasser und Schnee: Diese reflektieren bis zu 90 Prozent der UV-Strahlen. In höheren Lagen steigt die Intensität zusätzlich um rund 10 Prozent pro 1.000 Meter. Dort ist noch mehr Schutz angesagt – Creme, Kleidung, Sonnenbrille und Schatten gehören immer mit dazu.

☀ Chemischer vs. physikalischer Filter – welcher passt zu mir?

Chemische Filter wandeln die UV-Strahlung in Wärme um – so dringt sie nicht weiter in tiefere Hautschichten vor. Sie ziehen meist schnell ein, weißeln nicht und fühlen sich angenehm leicht an. Für sehr empfindliche Haut können bestimmte Inhaltsstoffe, etwa Duftstoffe, jedoch irritierend sein.

Physikalische Filter wie Zinkoxid oder Titandioxid wirken wie winzige Spiegel: Sie reflektieren und streuen die Strahlen an der Hautoberfläche. Sie gelten als besonders hautfreundlich, können aber auf der Haut leicht weißeln und lassen sich etwas schlechter verteilen. Beide schützen zuverlässig, wenn sie richtig aufgetragen werden. Produkte, die sowohl UV-B-Filter als auch UV-A-Filter enthalten, bieten den besten Rundumschutz.

„Nach dem, was wir heute wissen, sind keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Sonnenschutzmitteln, die in der Europäischen Union erhältlich sind, zu erwarten“, sagt Hofmann. Sie rät dennoch, nach Möglichkeit auf octocrylenfreie Produkte zu setzen, da angenommen wird, dass Octocrylen hormonaktiv wirken kann.

UV-Licht ist der größte vermeidbare Faktor für Hautalterung. Rund 95 Prozent aller Hautkrebserkrankungen gehen auf UV-Strahlung zurück.

☀ Richtig eincremen: Darauf kommt es an

Großzügig auftragen! Eine Handvoll für den ganzen Körper – das sind rund 30 Gramm. Oder: pro Körperteil (bspw. Gesicht und Hals, pro Arm, pro Bein) etwa eine streichfähige Menge, die auf Zeige- und Mittelfinger passt. Wichtig: Etwa 20 Minuten vor dem Rausgehen eincremen – so haben alle Filter genug Zeit, den vollen Schutz aufzubauen.

Dauer und Nachcremen: Der auf der Flasche angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger der Eigenschutz der Haut wirkt, bevor sie rot wird. Beispiel: Hauttyp I (sehr helle Haut) ≈ 10 Minuten Eigenschutz $\times$ LSF 30 = 300 Minuten (5 h). Wasser, Schweiß und Kleidung reiben die Creme ab – Nachcremen erhält, verlängert aber nicht den Schutz.

Schützt LSF 30 doppelt so gut wie LSF 15? Nein! LSF 30 blockt rund 97 Prozent, LSF 15 etwa 93 Prozent der UV-B-Strahlen. Entscheidende 4 Prozentpunkte Unterschied!

FOTOS: JUAN MOYANO/STOCKSYUNITED, GABRIELE DREISTEIN/FOTOSTUDIO SCHRUIHL

Glauben

Sie

dran?

Wer an eine medizinische Behandlung glaubt, hat bessere Chancen auf Erfolg. Prof. Sven Benson vom Uniklinikum Essen plädiert deshalb für eine empathische Kommunikation auf Augenhöhe.

Text **Sabrina Waffenschmidt**



FOTOS: STEPHANIE WIEGAND/KI-GENERIERT MIT MIDJOURNEY, UDE

Wie stark beeinflussen die eigenen Erwartungen den Erfolg einer Therapie? Placeboeffekte gelten seit Jahrhunderten als mächtiges Heilmittel, denn eine positive Einstellung kann Selbstheilungsprozesse im Körper anstoßen – dafür liefert die Medizin inzwischen klare Belege. Dennoch werden diese Effekte in unserem Gesundheitssystem kaum genutzt. Im Sonderforschungsbereich „Treatment Expectation“ untersuchen Prof. Sven Benson, Psychologe und Professor für Didaktik, und Prof. Ulrike Bingel, Professorin für Neurologie am Uniklinikum Essen, wie man diese Kraft gezielt für Patientinnen und Patienten nutzen kann.

Prof. Benson, der Begriff des Placeboeffekts ist den meisten Menschen geläufig, aber was genau steckt hinter dem Phänomen?

Ein Placebo ist ein Scheinmedikament oder eine Scheintherapie ohne Wirkstoff – etwa



„Placeboeffekte zeigen, wie mächtig unsere Erwartungen auf unsere Gesundheit wirken können.“

Prof. Sven Benson,
Psychologe und Professor für Didaktik

eine Zuckerpille. Bevor ein Medikament zugelassen wird, wird es typischerweise gegen Placebos getestet. Neben den Placebos gibt es aber die Placeboeffekte – und das ist das Spannende. Diese Effekte zeigen, wie mächtig unsere Erwartungen auf unsere Gesundheit wirken können, und stoßen messbare Prozesse im Gehirn und Körper an. Sie wirken nicht nur, wenn ein Placebo gegeben wird, sondern können auch die Wirksamkeit von echten Medikamenten oder Therapien verstärken.

Der böse Bruder des Placeboeffekts heißt Noceboeffekt...

Genau, denn umgekehrt können negative Erwartungen Symptome verstärken, Nebenwirkungen auslösen und die Wirksamkeit von Medikamenten reduzieren. Wenn Patienten und Patientinnen Angst vor den Risiken und Nebenwirkungen haben oder den Nutzen einer Behandlung nicht sehen, landen Tabletten im Müll, werden Therapien frühzeitig abgebrochen oder der Arzt wird gewechselt. Allein die Erwartung oder Angst vor Schmerzen oder Nebenwirkungen kann dazu führen, dass diese Symptome tatsächlich eintreten. Das ist der Noceboeffekt. Die dadurch entstehenden Kosten sind sowohl für die einzelne Person als auch für das Gesundheitssystem hoch.

Wo wirken die Effekte besonders stark?

Erwartungseffekte spielen in allen Bereichen der Medizin eine Rolle, doch gerade bei Symptomen wie Schmerz, Übelkeit, Schwindel oder depressiven Verstimmungen und Ängstlichkeit sind sie besonders wirkmächtig.

Besonders gut untersucht sind die Effekte für den Schmerz.

Ja, man konnte etwa nachweisen, dass die Wirksamkeit von starken Schmerzmitteln wie Opiaten teilweise verdoppelt werden kann durch positive Erwartungen. ►

Und wo liegen die Grenzen?

Wir können die Wirkung von vielen Medikamenten verbessern, aber wir können nicht jedes Medikament ersetzen. Positive Erwartungen ersetzen beispielsweise keine Chemotherapie. Doch wenn es um Nebenwirkungen der Krebsbehandlung wie Übelkeit geht, spielen Erwartungen wiederum eine große Rolle. Berücksichtigt man diese Erwartungen, kann eine Therapie nicht nur verträglicher sein, sondern die Betroffenen merken auch, dass sie selbst etwas zum Therapieerfolg beitragen können.

Sie betonen die entscheidende Rolle der Kommunikation. Was macht ein gutes Gespräch aus?

Ein gutes Gespräch beruht auf gegenseitigem Verständnis. Ärztin oder Arzt müssen verstehen, was das Anliegen der Patientin oder des Patienten ist und welche Diagnose oder Therapie sich daraus ableiten lässt. Umgekehrt geht es für Patientinnen und Patienten darum, sich verstanden und gut aufgehoben zu fühlen – aber auch die Behandlung nachvollziehen zu können. Wenn man das erreicht, dann ist schon viel geschafft.

Das Problem: Im Praxis- und Klinikalltag fehlt oft die Zeit und Vergütung für tiefgehende Gespräche. Wie können medizinische Fachkräfte damit umgehen?

Es ist tatsächlich eine hohe Kunst, in dieser kurzen Zeit gute Gespräche zu führen, aber viele Ärztinnen und Ärzte machen das bereits erfolgreich. Sie schaffen es, den Nutzen und die Risiken einer Therapie ausbalanciert zu erklären. Hilfreich ist es, komplizierte Fachsprache möglichst verständlich runterzubrechen und zu Beginn und am Ende des Gesprächs das Wichtigste zusammenzufassen. Gleichzeitig müssen auch die Patienten ausreichend Zeit bekommen, ihre Anliegen zu schildern.

Und was können wir selbst zu einem erfolgreichen Gespräch beitragen?

Es hilft ungemein, wenn man gut vorbereitet ins Gespräch kommt und sich vorher überlegt: Was ist mein wichtigstes Anliegen und was sind meine Fragen? Es lohnt sich, die Fragen vorab zu notieren oder eine Begleitperson mitzunehmen. So kann man am Ende des Gesprächs auch noch mal checken, ob alle Punkte geklärt wurden.

Wie gut sind Fachkräfte in kommunikativer Kompetenz ausgebildet?

Es hat sich in den letzten Jahren glücklicherweise viel getan und die ärztliche Kommunikation hat inzwischen großes Gewicht bekommen. Bereits im Medizinstudium wird Kommunikationskompetenz vermittelt. Es gibt beispielsweise an allen Fakul-

FOTO: STEPHANIE WIEGAND/KI-GENERIERT MIT MIDJOURNEY



„Wir können die Wirkung von **vielen Medikamenten verbessern**, aber wir können nicht jedes Medikament ersetzen.“

Prof. Sven Benson
Mehr zum Sonderforschungsbereich:
treatment-expectation.de

diese Fragen ausführlich zu besprechen. Auch Apps können unterstützen – indem sie Therapiefortschritte sichtbar machen oder zu gesunden Routinen motivieren. Aber: Studien zeigen, dass eben gerade das menschliche Miteinander und die Empathie wichtig sind, um eine Vertrauensbasis aufzubauen und Placeboeffekte zu nutzen.

Was muss sich verändern, um Erwartungseffekte systematisch nutzen zu können?

Ich wünsche mir, dass Erwartungseffekte von Anfang an mitgedacht werden – von der Zulassung eines Medikaments an. Idealerweise sollte eine erwartungssensible Kommunikation den gesamten Therapieprozess begleiten. Dazu braucht es auch weitere Forschung. Außerdem sollten Gespräche zwischen Ärzten und Patienten genauso abgebildet und vergütet werden wie andere Maßnahmen, die in der Medizin stattfinden. Denn wir sehen, dass diese Gespräche tatsächlich Geld sparen können. Es gibt noch zu viele Mehrfachdiagnostiken und Therapieabbrüche aufgrund von Zweifeln. Schaffen wir im Praxis- und Klinikalltag Zeit für Kommunikation, könnten wir das gewinnbringend einsetzen.

[Mehr zum Placeboeffekt lesen Sie hier](#)



täten in Deutschland Simulationsprogramme, in denen mit entsprechend trainierten Schauspielenden verschiedene Kommunikationssituationen geübt werden. Aber es bleibt ein lebenslanges Lernen und es ist entscheidend, dass Führungskräfte als Vorbild vorangehen.

Wie können digitale Tools, Apps oder KI in der Kommunikation unterstützen?

Digitale Lösungen können helfen, Zeit zu sparen. Aufklärungsgespräche über Routineeingriffe ließen sich zum Beispiel per Avatar vorbereiten. Patientinnen und Patienten könnten sich zu Hause in Ruhe informieren und gezielt Fragen notieren. Im eigentlichen Gespräch bliebe mehr Raum,



Ben, wo ist dein Beckenboden?

Klein in der Größe, groß in der Wirkung: Der Beckenboden stabilisiert den Beckenraum, unterstützt Kontrolle und Kontinenz und kann bei Frauen wie Männern einen spürbaren Unterschied im Alltag machen. Starten Sie damit, ihn zu finden – und lernen Sie, ihn sinnvoll zu trainieren.

Text **Isabell Spilker**

Viele Menschen denken beim Beckenboden zuerst an „Frauenthemen“. Verständlich, aber leider eine ziemlich einseitige Sicht. Denn der Beckenboden ist bei Männern wie bei Frauen da – und er macht im Körper ziemlich viel, nur eben oft im Hintergrund. Wer ihn nicht kennt, trainiert ihn nicht gezielt. Und wer ihn nicht trainiert, überlässt Halt und Funktion manchmal dem Zufall. Der Beckenboden liegt unten im Becken und spannt sich dort wie eine muskulöse „Hängematte“. Er schließt den Bauchraum nach unten ab und gibt den Organen Halt. Das ist keine reine Anatomie, sondern spürbarer Alltag: Wenn diese Region gut arbeitet, wirkt der Körper insgesamt stabiler.

Wenn nicht, kann sich das früher oder später bemerkbar machen – zum Beispiel im Zusammenhang mit Kontinenz, Druckgefühl oder auch allgemeiner Anspannung im Beckenbereich.

Wie fühlt man den Beckenboden überhaupt? Viele haben das Gefühl, es sei „irgendwo da unten“, aber nicht wirklich greifbar. Genau deshalb lohnt es sich, mit einer einfachen Vorstellung zu starten: Stellen Sie sich vor, die Blase wäre halb gefüllt und Sie müssten gedanklich einen kleinen Tropfen ganz kurz und sanft zurückhalten. Wenn Sie dabei eine Bewegung nach innen und oben spüren, haben Sie vermutlich ziemlich gut getroffen, wo die Aktivierung entsteht. Und wichtig: Es geht nicht darum, maximal

Kostenfreie Präventionsangebote für VIACTIV Versicherte:

Der zertifizierte Online-Beckenboden-Kurs von femfeel bietet ein strukturiertes Trainingsprogramm und ist für VIACTIV Versicherte kostenfrei verfügbar. Mit nur zehn Minuten am Tag lässt sich das achtwöchige Training sehr leicht in den Alltag integrieren. Testen Sie es doch mal aus! Das Angebot ist ausschließlich für Frauen.

[Hier mehr erfahren](#)



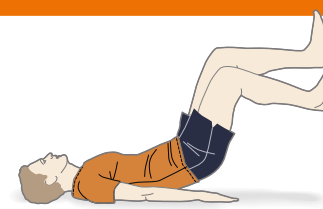
„zuzudrücken“. Beckenbodentraining ist vor allem lernen, fein zu steuern. Anspannen können – und danach wieder entspannen. Diese Fähigkeit ist Gold wert, weil sie verhindert, dass aus Training ungewollt dauerhaftes Anspannen wird. Warum ist das für beide Geschlechter so relevant? Der Beckenboden unterstützt Schließmechanismen und Stabilität. Nach einer Geburt oder in der Zeit rund um die Wechseljahre kann das Thema für Frauen

besonders relevant sein, weil sich der Beckenboden durch die körperlichen und hormonellen Veränderungen deutlich anpasst. Aber auch bei Männern hilft Beckenbodentraining, Kontinenzprobleme zu vermeiden oder zu verbessern.

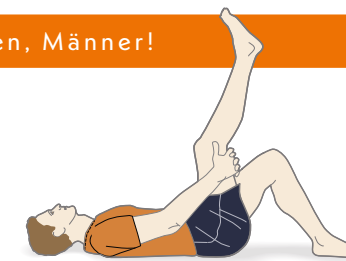
Und ja: Auch Sexualität kann eine Rolle spielen. Nicht als „Wundermuskel“, der alles sofort löst, sondern als Grundlage, die mitspielt. Sexualität ist Körpergefühl. Wenn Sie lernen, die Region im Becken bewusst anzusteuern und loszulassen, kann sich das positiv auf Erregbarkeit und das Erleben im Körper auswirken. Viele berichten, dass es leichter wird, bei sich anzukommen, weil der Körper nicht ständig Spannung dagegenhält. Das gilt für Frauen ebenso wie für Männer.

Wann lohnt sich Training also? Immer dann, wenn Sie dem Thema eine Chance geben wollen, bevor es Sie einholt. Wer rechtzeitig anfängt, bleibt oft beweglicher, sicherer im Körpergefühl und weniger abhängig davon, ob gerade „alles gut läuft“.

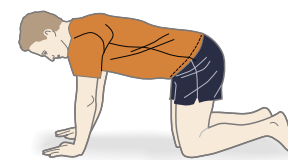
Ran an den Beckenboden, Männer!



WANDLÄUFER Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße stehen im rechten Winkel an der Wand. Aktivieren Sie mit der Ausatmung den Beckenboden und heben Sie Ihr Becken vom Boden ab. Nun marschieren Sie mit den Füßen mehrmals hoch und runter. Das Becken währenddessen stabil halten.



FEDER Das linke Bein fassen und in Richtung Decke strecken. Das rechte angewinkelt am Boden lassen. Ziehen Sie das linke Bein mit einer geführten, leicht federnden Bewegung mehrmals zu sich. Vergleichen Sie anschließend den Unterschied. Danach die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



KNIEHEBER Im Vierfüßler-Stand den Beckenboden aktivieren und die Spannung halten. Verlagern Sie den Druck von den Knien in Richtung Füße und heben Sie Ihre Knie mit einer kleinen Bewegung 6 bis 8 Mal vom Boden ab. Kräftigt den Beckenboden.



BALLPRESSE Auf dem Rücken liegend sind die angewinkelten Beine aufgestellt. Legen Sie nun einen weichen Ball zwischen die Knie. Aktivieren Sie den Beckenboden und verstärken Sie die Spannung nach innen, indem Sie mit den Knien gegen den Ball drücken. Halten Sie die Spannung einige Sekunden. Mehrmals wiederholen.

FOTO: SHUTTERSTOCK; ILLUSTRATIONEN: W&B/WLADIMIR SZCZESNY

Für mehr Spielraum: unsere Wahltarife

Mehr Gesundheit – mehr Wahlfreiheit:
VIACTIV Prämie oder Selbstbehalt? Wählen Sie, wie viel
Risiko Sie tragen und wie viel zurückkommt.

Text **Isabell Spilker**

FOTO: WESTEND61

Um VIACTIV Versicherten den Schutz zu bieten, der am besten zu Ihnen passt, haben wir verschiedene Wahltarife entwickelt. Sie sind gezielt auf unterschiedliche Lebenssituationen und individuelle Bedürfnisse abgestimmt. So können Sie sich ohne großen Aufwand Prämien sichern, die sich für Sie ganz persönlich lohnen. Mit den VIACTIV Wahltarifen gestalten Sie Ihren Versicherungsschutz nach Ihren Wünschen. Unsere Wahltarife sind hausinterne Zusatzangebote. Um sie zu nutzen, schließen Sie den gewünschten Wahltarif jeweils gesondert mit uns ab. Dabei gilt: Alle Wahltarife haben eine Bindungsfrist von mindestens einem und höchstens drei Jahren. Details zu den Vertragsbedingungen entnehmen Sie bitte den jeweiligen Tarif-Seiten. Der Abschluss ist denkbar unkompliziert: Alles, was wir von Ihnen benötigen, ist das ausgefüllte und unterschriebene Teilnahmeformular für den gewünschten Tarif. Sie finden das Formular ebenfalls auf den Seiten zu den einzelnen Wahltarifen. Schicken Sie uns Ihre Erklärung – wir kümmern uns um den Rest.



VIACTIV Selbstbehalt

Wenn Sie gesund leben, selten beim Arzt sind und lieber jetzt profitieren möchten, passt der Wahltarif Selbstbehalt besonders gut. Wer ein Jahr lang ohne Arztbesuche auskommt, kann im Wahltarif Selbstbehalt bis zu 600 Euro erhalten. Dabei bestimmen Sie bereits bei Abschluss, bis zu welcher Höhe Sie die Kosten maximal selbst tragen möchten – das ist Ihr Selbstbehalt. Je höher Ihre gewählte Grenze, desto höher fällt die mögliche Prämie aus. Sollten Sie Behandlungen benötigen, reduziert sich dadurch Ihre Prämie; die Kosten sind aber durch den gewählten Selbstbehalt gedeckelt. Und falls wie erwartet keine Arztkosten anfallen, zahlen wir Ihnen die vereinbarte Prämie aus.

Auszahlung der Prämie

Wenn Sie innerhalb des vergangenen Jahres keine ärztlichen oder zahnärztlichen Leistungen in Anspruch genommen haben, die über die empfohlenen Vorsorgeleistungen hinausgehen, erhalten Sie die Prämie automatisch.

[Mehr Informationen finden Sie hier](#)

VIACTIV Prämie

Sie achten auf Ihre Fitness und sind deshalb eher selten beim Arzt? Dann ist VIACTIV Prämie eine attraktive Option für Sie. Wenn Sie ein Jahr lang keine ärztlichen oder zahnärztlichen Leistungen in Anspruch nehmen, erhalten Sie im Wahltarif VIACTIV Prämie einen Monatsbeitrag zurück. Und zwar nicht nur Ihren Anteil – sondern auch den Ihres Arbeitgebers. Sollten Sie doch einmal krank werden, gehen Sie wie gewohnt zum Arzt. Der Wahltarif verursacht keinen finanziellen Nachteil – Sie verzichten lediglich auf die Rückerstattung im betreffenden Jahr. Denn: Unbehandelte Krankheiten können schwerwiegende Folgen haben. Wichtige Untersuchungen sollten Sie nicht bewusst vermeiden.

Auszahlung der Prämie

Wenn Sie innerhalb des vergangenen Kalenderjahres keine Leistungen in Anspruch genommen haben, die über Vorsorgeleistungen hinausgehen, erhalten Sie ein Zwölftel der im Kalenderjahr für Sie gezahlten Beiträge zurück – maximal 600 Euro.

[Mehr Informationen finden Sie hier](#)

Was schädigt die Prämie – und was nicht?

Prämienschädlich wirkt es, wenn z. B. im Rahmen einer Vorsorgemaßnahme weitergehend behandelt wird (z. B. medikamentöse Behandlung Ihres Zahnfleisches) oder Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen ein Rezept ausstellt (z. B. für die Pille zur Empfängnisverhütung) und diese Leistungen mit uns abgerechnet werden. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie Ihre Teilnahme am Wahltarif im Zweifel vorher an. Prämienschutz sind hingegen empfohlene Vorsorgeleistungen sowie die Teilnahme an zertifizierten Sport- und Gesundheitskursen im Rahmen unseres jährlichen Präventionsbudgets.

WELCHESEXTRA darf es sein? Wer gesund ist, darf davon profitieren. Sie wählen, welches Modell gut zu Ihnen passt.



Herznotfall: Warum Frauen und Männer so unterschiedlich Alarm schlagen

Ein Herzinfarkt sieht nicht immer aus wie im Film – und zeigt sich bei Frauen und Männern unterschiedlich. Was Sie über Herz-Kreislauf-Notfälle wissen müssen. Und warum dieses Wissen buchstäblich Leben rettet.

Text Isabell Spilker



Im Notfall:
→
Im Zweifel immer die 112 rufen!

FOTO: WESTEND61

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt bei einer Frau?

Bei Frauen sind die Beschwerden häufig weniger eindeutig und werden nicht sofort mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Typische Symptome bei Frauen sind:

- Übelkeit oder Erbrechen
- Atemnot – auch ohne Brustschmerz
- Druck oder Schmerzen im Oberbauch
- Schmerzen im Rücken oder zwischen den Schulterblättern
- Ungewöhnliche Erschöpfung oder bleierne Müdigkeit
- Schwindel und Benommenheit

Gibt es bei der Herzdruckmassage einen Unterschied zwischen Frauen und Männern?

Nein – und das ist die wichtigste Botschaft. Ob Mann oder Frau: Die Technik der Herzdruckmassage ist identisch. Keine Hemmungen, keine Scheu. Der Brustkorb muss freigelegt werden – das gilt für alle.

Sie wollen fit werden in Erster Hilfe? Kurse bietet zum Beispiel das DRK an

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt bei einem Mann?

Bei Männern zeigen sich meist die sogenannten „klassischen“ Symptome – jene, die auch im Film zu sehen sind:

- Plötzlicher, starker Druck oder Schmerz in der Brust, der in den linken Arm, den Kiefer oder den Rücken ausstrahlen kann
- Schweißausbrüche
- Atemnot
- Gefühl von Enge oder Last auf der Brust

Diese Symptome treten oft abrupt und intensiv auf. Aber: Auch wenn die Symptome untypisch oder mild erscheinen, immer die 112 rufen!

Herzstillstand – so handeln Sie richtig:

- Kleidung öffnen, Brust freilegen.
- Den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs legen, den zweiten Handballen darüber, Finger verschränken.
- Mit gestreckten Armen 100 bis 120 Mal pro Minute kräftig drücken, etwa 5 bis 6 cm tief, rund zwei Kompressionen pro Sekunde.
- Richtiger Rhythmus: „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees.

Warum sind die Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen und Männern so unterschiedlich?

Bei Männern entsteht ein Herzinfarkt meist durch die Verkalkung und den Verschluss großer Herzkranzgefäße – das ist der dramatische Moment. Bei Frauen spielen oft die kleineren Herzkranzgefäße eine Rolle. Die Durchblutung verschlechtert sich schleichend – der Körper sendet diffusere, unspezifischere Signale.

Was ist ein Defibrillator – und darf ich ihn benutzen?

Ja! Ein AED (Automatisierter Externer Defibrillator) ist ein laientaugliches Gerät, das bei lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen einen gezielten Stromstoß abgibt und so den normalen Herzrhythmus wiederherstellen kann. Das Gerät erklärt genau, was zu tun ist. Es gibt den Schock nur ab, wenn er notwendig ist. Die Herzdruckmassage ist und bleibt das Wichtigste.

Herzinfarkt oder Herzstillstand – wie unterscheide ich das und wie handele ich?

Beide Begriffe werden oft verwechselt – für die Erste Hilfe zählt aber vor allem der Zustand der Person. Während beim Herzinfarkt die Person noch bei Bewusstsein sein kann, ist beim Herzstillstand die Person kollabiert, reagiert nicht und atmet nicht normal. Sofort 112 rufen und mit der Herzdruckmassage beginnen – jede Sekunde zählt.

Zurück im Job

Nach einer längeren Krankheit zurück in den Berufsalltag zu finden, kann schnell überfordern. Eine gute Wiedereingliederung erleichtert den Weg zurück.

Text **Sabrina Waffenschmidt**

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Der erste Tag zurück im Job fühlt sich oft an wie ein Sprung ins kalte Wasser. Der Arbeitsplatz ist derselbe, und doch ist alles ein bisschen anders: neue Routinen, anderes Tempo, geringere Belastbarkeit. Wer nach einem Unfall oder längerer Erkrankung zurückkehrt, braucht vor allem eines – Geduld mit sich selbst.

Genau hier setzt die betriebliche Wiedereingliederung an. Sie ermöglicht Beschäftigten, schrittweise wieder einzusteigen und einer erneuten Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Ob Herzinfarkt, Rheuma, Krebs oder Depression – die Gründe für eine gesundheitsbedingte Auszeit sind vielfältig. Wer mindestens sechs Wochen innerhalb eines Kalenderjahres krankgeschrieben war, hat Anspruch auf ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM). Untersuchungen zeigen: Eine gut geplante Rückkehr erhöht die Erfolgchancen deutlich. Wer strukturiert startet, bleibt meist auch langfristig im Job.

Wiedereingliederung ist individuell

Welche konkreten Schritte vereinbart werden, ist individuell – jede Person hat ihre eigene Geschichte, jeder Betrieb unterschiedliche Möglichkeiten. Zu den häufigsten Maßnahmen gehören eine Anpassung der Arbeitszeit, flexible Arbeitsmodelle, Aufgabenwechsel, aber auch ergonomische Arbeitsplätze oder Gesundheitsangebote. Bekanntestes Modell ist die stufenweise Wiedereingliederung, das sogenannte Hamburger Modell. Die Beschäftigten steigern ihr Arbeitspensum unter ärztlicher Begleitung, um sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt wird ein individueller Stufenplan erstellt, dem Arbeitgeber und Krankenkasse zustimmen müssen. Der Plan legt fest, wie Arbeitszeit und Belastung

Schritt für Schritt gesteigert werden. Oft startet man mit zwei Stunden pro Tag und erhöht den Umfang wöchentlich oder zweiwöchentlich, bis die volle Arbeitszeit erreicht ist. Währenddessen besteht weiterhin Arbeitsunfähigkeit – die Lohnfortzahlung läuft also über Krankengeld oder Übergangsgeld. In der Regel dauert die Wiedereingliederung sechs Wochen bis sechs Monate. Für Arbeitnehmende ist sie freiwillig und kann abgebrochen, verlängert oder angepasst werden.

9,8%

der Langzeiterkrankungen von über sechs Wochen gehen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück. Psychische Erkrankungen erreichten 8,1 %. An dritter Stelle stehen Verletzungen.

Quelle: Fehlzeiten-Report 2025

Den Arbeitsalltag neu denken

Wiedereingliederung bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, schnellstmöglich zurück in die alte Form zu kommen. Sie dient vor allem dazu, herauszufinden, wie Arbeit langfristig wieder machbar wird. Manchmal heißt das auch, Aufgaben oder Abläufe völlig neu zu denken und anders zu gestalten. Entscheidend ist, offen über Bedürfnisse zu sprechen und Unterstützung anzunehmen. Im Idealfall ist Wiedereingliederung Teamarbeit: Wenn Führungskräfte zuhören und Kollegen Rücksicht nehmen, wächst Schritt für Schritt das Vertrauen in die eigene Arbeitskraft. Denn wer sich Zeit gibt, kommt stärker zurück.

Mehr zum Thema Krankengeld





„Setzt euch nicht unter Druck!“

Meike Gerhardt,
44 Jahre, telefonische Serviceberaterin und Mutter

„Ich habe Insomnie, also chronische Schlaflosigkeit, und Angststörungen. Das führte zusätzlich zu einer Depression. Ich arbeite in einem großen Unternehmen und ging dort von Anfang an offen mit meiner Erkrankung um. 2024 hatte ich mit starken Konzentrationsstörungen zu kämpfen und setzte mich selbst stark unter Druck.“

Niemand sagt gerne „Ich kann nicht mehr“, aber irgendwann musste ich die Notbremse ziehen, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Gesundheit ist für mich das höchste Gut, deshalb meldete ich mich arbeitsunfähig. Nach zehn Monaten wagte ich die Wiedereingliederung. Dabei konnte ich mit meiner Vorgesetzten offen besprechen, was ich brauche, um langfristig im Job bestehen zu können. Darauf wurde ohne Ausnahme eingegangen – dafür bin ich sehr dankbar. Es war schön, wieder zurück zu sein, und ich habe viel Unterstützung vom Team bekommen.

Mein Rat an andere: Setzt euch nicht unter Druck! Die Wiedereingliederung ist eine Phase, um herauszufinden, ob ihr gesundheitlich schon so weit seid. Kommuniziert offen mit euren Vorgesetzten und sprecht klar an, was ihr braucht, um langfristig gesund im Beruf bleiben zu können.“

Gut zu wissen:

→ Betriebliche Wiedereingliederung: umfasst alle Maßnahmen zur Rückkehr erkrankter Mitarbeitenden in den Job – etwa flexible Arbeitszeiten, Arbeitsplatzumgestaltung, Coachings oder Reha-Angebote.

→ Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM): ein vorgeschriebener Prozess innerhalb der betrieblichen Wiedereingliederung. Arbeitgeber sind verpflichtet, ihn Beschäftigten mit mehr als sechs Wochen Krankschreibung anzubieten.

→ Hamburger Modell (stufenweise Wiedereingliederung): Die Arbeitszeit wird nach einem individuellen Plan langsam erhöht – begleitet von Arzt, Arbeitgeber und Krankenkasse. Betroffene gelten währenddessen weiterhin als arbeitsunfähig und erhalten Krankengeld statt Gehalt.

70%

der Beschäftigten,
denen ein BEM
angeboten wird,
nehmen es in
Anspruch.

Quelle: BIBB/BAuA



„Falsche Scham hilft niemandem“

Andreas Freund,
41 Jahre, Oberstudienrat an einer Gesamtschule

„Nach einer Covid-19-Erkrankung entwickelte ich verschiedene gesundheitliche Probleme wie Atembeschwerden, Asthma und Schlafapnoe. Parallel dazu bestand bereits eine schwere Depression. Die Kombination aus körperlicher und psychischer Erkrankung war so belastend, dass mir immer mehr die Energie für Job und Alltag fehlte – und schließlich eine fünfmonatige Auszeit notwendig wurde. Die Gespräche zur Wiedereingliederung hinterließen gemischte Eindrücke: Meine Situation wurde zwar ernst genommen, doch es gab Missverständnisse darüber, was reduzierte Arbeitszeit im Lehrerberuf bedeutet. Die ärztlich festgelegte Stundenzahl wurde von der Schule zunächst als reine Unterrichtszeit verstanden – ohne Vor- und Nachbereitung oder organisatorische Aufgaben mitzudenken. Die größte Herausforderung war für mich die fehlende Planbarkeit, vor allem bei kurzfristigen Vertretungen. Am meisten geholfen hat mir in dieser Zeit mein privates Umfeld, denn im schulischen Alltag gibt es für Lehrkräfte nur wenige feste Unterstützungsstrukturen bei einer Wiedereingliederung. Anderen Betroffenen kann ich nur raten, ihre Bedürfnisse klar anzusprechen. Viele Menschen schämen sich, langsamer wieder einzusteigen, doch diese falsche Scham hilft niemandem. Mir hat geholfen, zu akzeptieren, dass Gesundwerden Vorrang hat.“



Zum Inhalt





Fußball

Schnell oder langsam?

Fußball begeistert seit Generationen als Teamsport voller Dynamik, Leidenschaft und Tempo. Doch inzwischen gibt es eine ruhigere, gelenkschonende Variante für alle, die den Ball weiterhin lieben: Walking Football.

Text **Felix Fischaleck**



Walking Football

Fußball



Walking Football



Was macht man da genau?

Klassischer Fußball lebt von Tempo, Technik und Taktik. Elf Spieler:innen jagen über 90 Minuten dem Ball nach, dribbeln, sprinten, schießen und verteidigen – körperlich fordernd und emotional mitreißend.

Walking Football, Gehfußball, folgt denselben Grundregeln, nur eben im Schrittempo. Laufen ist tabu, der Ball darf maximal hüfthoch gespielt werden, und Körperkontakt ist untersagt – das macht die Variante weniger verletzungsanfällig.

Was sind die wichtigsten Unterschiede?

Der größte Unterschied liegt in der Intensität: Im Fußball wechseln Sprint, Richtungswechsel und Zweikämpfe ständig – das fordert Herz, Lunge und Muskulatur. Verletzungen durch schnelle Bewegungen sind keine Seltenheit.

Walking Football dagegen reduziert das Tempo, ohne den Spaß am Spiel zu verlieren. Durch das Gehen statt Laufen bleibt die Belastung konstant. Der Fokus liegt stärker auf Technik, Teamspiel und Kommunikation.

Für wen eignet sich die Sportart?

Fußball passt zu Menschen, die Bewegung, Schnelligkeit und den sportlichen Wettkampf lieben. Vor allem Jüngere oder Geübte profitieren von seiner Dynamik und vom intensiven Ausdauertraining.

Gehfußball richtet sich an ältere Erwachsene oder alle, die nach Verletzungen oder längeren Pausen wieder einsteigen wollen. Das geringere Tempo schont Gelenke und Kreislauf – ohne dass das Gemeinschaftsgefühl verloren geht.

Welche Ausrüstung braucht man?

Für klassischen Fußball braucht man Sportkleidung, Stollen- oder Nockenschuhe und Schienbeinschoner + Stützen als Schutz. Gespielt wird auf Rasen, Hartplatz oder Halle. Das Wichtigste ist natürlich der Ball in Standardgröße 5.

Walking Football wird meist in Turnhallen oder auf kleinen Kunstrasenfeldern gespielt. Normale Sportschuhe mit gutem Halt reichen aus, und der Ball ist oft etwas leichter, um Verletzungsrisiken zu minimieren.

Wie gesund ist es?

Fußball ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining: Es stärkt Herz, Kreislauf, Beine und Koordination – allerdings mit höherem Verletzungsrisiko bei plötzlichen Drehungen oder Sprints. Aufwärmen und Dehnen sind daher unerlässlich!

Gehfußball bietet ähnliche gesundheitliche Vorteile bei deutlich geringerer Belastung. Es fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen und soziale Kontakte – und hält Körper wie Kopf in Bewegung, egal in welchem Alter.

Mit der VIACTIV den passenden Sportkurs in der Nähe finden!



FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM



Zum Inhalt



Heute gibt's einen Eiweißshake

Ihr Magen knurrt, aber fürs Kochen fehlt Ihnen gerade die Zeit? Dann kann ein gesunder Proteinshake eine gute Lösung sein und lange sättigen. Vier köstliche Ruckzuck-Rezepte zum Nachmachen und Genießen.

Text **Stephanie Arndt**

Shakes mit hohem Proteingehalt füllen in vielen Supermärkten mittlerweile ganze Regale. Allerdings sind die Fertigprodukte oft teuer und enthalten Süßungsmittel, die nicht jeder vertragen kann und die immer wieder in der Kritik stehen. Dabei lassen sich Proteinshakes auch einfach selbst und günstig zubereiten, wie Sie auf der folgenden Seite sehen können. Doch wofür braucht unser Körper Eiweiß und wie viel sollten wir täglich zu uns nehmen? Unser Organismus benötigt den Baustoff unter anderem zum Aufbau und Erhalt von Muskelgewebe. Auch unterschiedliche Enzyme, Hormone und Botenstoffe sind auf Eiweiße angewiesen. Als Faustformel empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für gesunde Erwachsene eine tägliche Aufnahme von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Bei starken körperlichen oder sportlichen Aktivitäten, bestimmten Erkrankungen, während der Schwangerschaft, einer Gewichtsreduktion oder einem hohen Lebensalter kann der Bedarf auch höher liegen. So sollten gesunde Menschen ab 65 Jahren täglich ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, um sich vor einem Muskelabbau zu schützen. Gute Proteinquellen sind Eier, Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch, aber auch Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Getreide. Wer unsicher ist oder unter einer Grunderkrankung leidet, sollte medizinisches oder ernährungswissenschaftliches Fachpersonal zur Berechnung hinzuziehen. Ein dauerhaft zu hoher Konsum kann negative Folgen für die Gesundheit haben.

Die Basis

→ Als Grundlage benötigen Sie, je nach Verträglichkeit oder Ernährungsstil, eine tierische oder pflanzliche Eiweißquelle. Dafür eignen sich festere Produkte wie Skyr, Magerquark, Hüttenkäse, Kefir und Sojajoghurt, die mit fettarmer Milch verdünnt werden. Hier können auch wieder pflanzliche Milchprodukte zum Einsatz kommen wie Soja-, Reis- oder Mandelmilch. Die Konsistenz sollte nicht zu dünn sein, damit der Drink lange satt hält.

Die Ergänzung

→ Ideal sind Ballaststoffe wie Haferflocken, Flohsamenschalen, Kleie, Chia- und Leinsamen, Obst und Gemüse. Gleichzeitig liefern die Zutaten auch wichtige Nährstoffe. Getreidebestandteile und Ölsaaten kurz aufquellen lassen. Wichtig: Bei der Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung die Menge langsam steigern und ausreichend trinken. Sonst können Verdauungsprobleme die Folge sein.

Das i-Tüpfelchen

→ Proteinshakes sollen natürlich nicht nur sättigen und dem Körper wichtiges Eiweiß liefern, sondern auch lecker schmecken. Dafür sorgen zum Teil schon die genannten Früchte, aber es darf auch (etwas) Nussmus, Kakao und Vanilleextrakt sein. Bitte wegen des hohen Kaloriengehalts gut dosieren.

Tipp: Gewürze wie Zimt, Kardamom und Tonkabohne sowie Kräuter bringen tolle Aromen ins Glas.

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, SHUTTERSTOCK (1)



Matcha-Shake

Zutaten:

4 Bananen, 4 EL Zitronensaft, 400 ml Sojamilch, 1½–2 TL Matcha, ½ TL Zimtpulver, ¼ TL Kardamompulver, Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Bananen schälen, in Stücke schneiden und sofort mit dem Zitronensaft vermengen. Alles im Mixer mit der Sojamilch fein pürieren. Matcha-, Zimt- und Kardamompulver hinzufügen. Den Shake abschmecken, in Gläser (250–300 ml) verteilen und mit Minze garniert servieren.

FOTOS: GROSSMANN SCHUERLE/FÜR ZS VERLAG/STOCKFOOD, MATHIAS NEUBAUER/GRÄFE & UNZER VERLAG/STOCKFOOD, ARE MEDIA/ARE MEDIA/STOCKFOOD

Fruchtig & erfrischend

Joghurt-Heidelbeer-Shake

Zutaten:

300 g TK-Heidelbeeren, 2 kleine Bananen, 400 ml Milch, 400 g Joghurt, 4 EL Haferkleie, 4 EL Leinsamen, eiskühles Mineralwasser

Zubereitung:

Heidelbeeren etwa 10 Minuten antauen lassen. Banane schälen und in größere Stücke schneiden. Mit Milch, Joghurt, Haferkleie und Leinsamen in den Mixer geben. Heidelbeeren hinzufügen und alles auf kleiner Stufe anmixen. Dann auf höchster Stufe knapp 1 Minute pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Nach Belieben mit etwas Mineralwasser verdünnen. Den lila Smoothie in Gläser (350–400 ml) verteilen und sofort servieren.



Hier finden Sie Videos unserer Rezepte.



Bunt, lecker und gut für Sie:

Unser kostenloses Smoothie-Rezeptheft steckt voller einfacher Ideen für mehr Vitamine im Alltag. Ob zum Frühstück, als Snack zwischendurch oder nach dem Sport – mit den richtigen Zutaten im Mixer tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Solange der Vorrat reicht, schicken wir Ihnen Ihr Exemplar kostenlos nach Hause.



Jetzt bestellen – einfach hier anfordern!

Porridge-Honig-Shake

Zutaten:

Für die Nuss-Reis-Basis: 2 kleine Zimtstangen, 200 g Reis, 100 g geschälte Mandelkerne, 1 Vanilleschote, 60 ml Kokosmilch, 1 EL Ahornsirup; Für die Shakes: 2 Bananen, 50 g zarte Haferflocken, 2 EL Mandelbutter, Ahornsirup; Zum Toppen: 4 EL karamellisierte, geröstete Haferflocken, Zimtpulver, Karamellsauce zum Beträufeln.

Zubereitung:

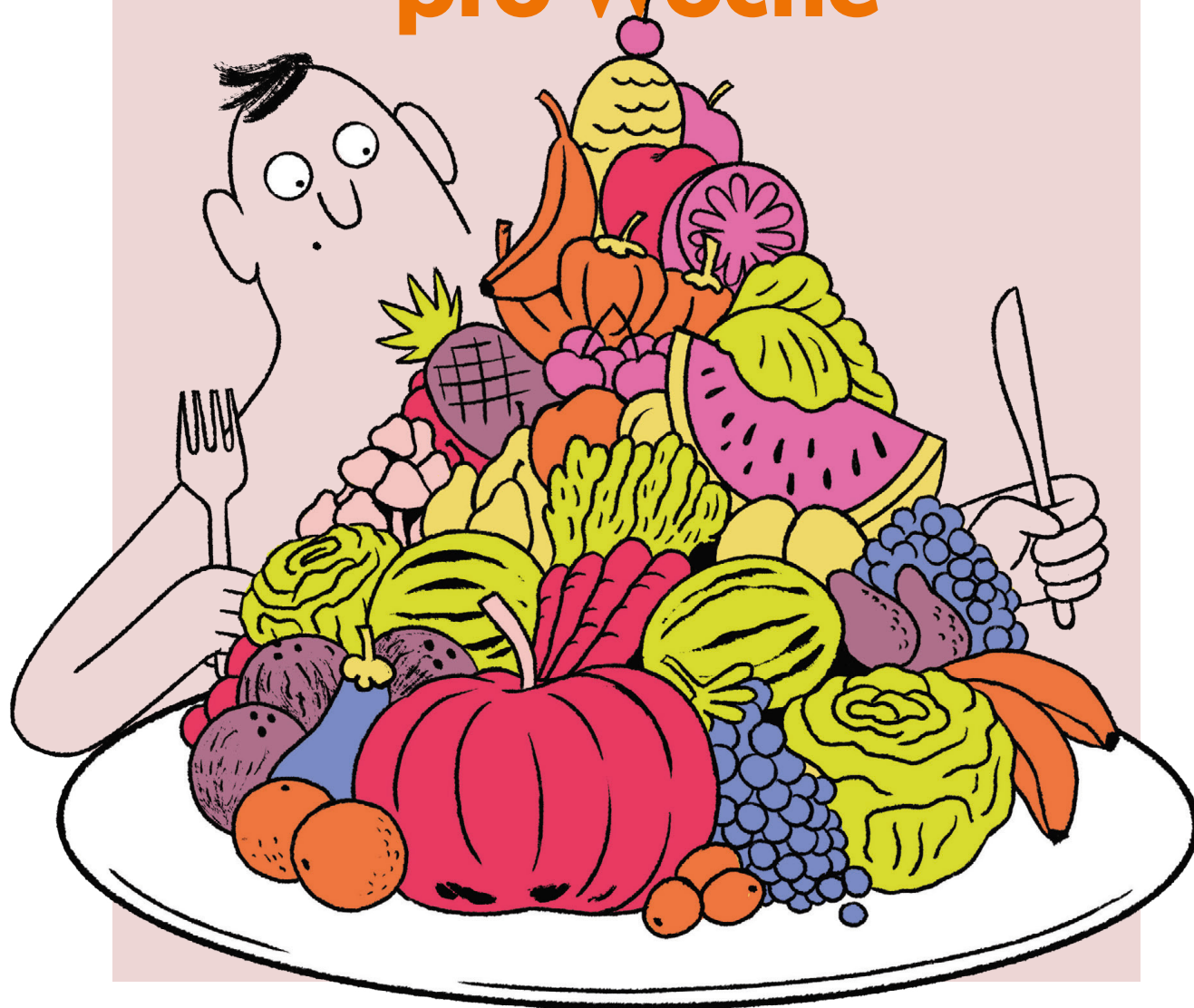
Die Zimtstangen in Stücke brechen und mit dem Reis und den Mandeln in eine große Schüssel geben. 1 l Wasser erhitzen und das heiße, nicht kochende Wasser über den Reis und die Mandeln gießen. Die Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag den Schüsselinhalt sehr fein pürieren. Reis-Mandel-Milch durch ein feines Sieb passieren. Mit einem Löffel die Flüssigkeit aus den Resten drücken. Vanilleschote auskratzen und das Mark, Kokosmilch und Ahornsirup einrühren. Für die Shakes Bananen schälen, in Stücke schneiden. Mit 600 ml Reis-Mandel-Milch und Mandelbutter in den Rührbecher des Mixers geben, alles fein pürieren. Shake mit Ahornsirup abschmecken, in Gläser verteilen. Mit je 1 EL Haferflocken toppen, mit Zimt bestreuen und mit Karamellsauce beträufelt servieren.



Zum Inhalt



30 Pflanzen pro Woche



Immer mehr Menschen wollen die magische „30“ knacken – 30 verschiedene Pflanzen pro Woche. Was steckt hinter dem Trend? Wie wirkt sich die Vielfalt auf die Darmgesundheit aus – und müssen es tatsächlich so viele Sorten sein?

Text Pia Ochel

Zählst du noch oder isst du schon? Dabei geht es nicht um Kalorien, sondern um Pflanzensorten: 30 sollen es sein in sieben Tagen. Das können neben verschiedenen Gemüsesorten auch Obst, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte wie Haferflocken, Reis oder Quinoa sein und sogar Kaffee und Tee dürfen – wie jedes andere – einmal pro Woche dazu gezählt werden. Diese Vielfalt an Ballaststoffen soll sich besonders positiv auf das Darm-Mikrobiom auswirken.

+ Vielfalt für den Darm

Dass es „30 pro Woche“ sein sollen, leitet sich vom „American Gut Project“ (Amerikanisches Darmprojekt) ab. Dort zeigte sich, dass Personen, die 30 verschiedene Pflanzen oder mehr pro Woche essen, ein vielfältigeres Darm-Mikrobiom hatten als Personen, die nur auf zehn kamen. Ballaststoffe wirken wie „Futter“ für unsere Darmbakterien und helfen, dass sich unterschiedliche Bakterienstämme ansiedeln können. Eine größere mikrobielle

Vielfalt ist in Studien häufig mit besserer Gesundheit assoziiert. So unterstützt ein vielfältiges Darm-Mikrobiom die Darmgesundheit und ist mit einem geringeren Risiko für chronische Erkrankungen sowie einer stärkeren Immunfunktion verbunden – inklusive geringerer Entzündungsneigung. Ballaststoffe verlangsamen zudem die Kohlenhydratverdauung. Dadurch soll es zu weniger Blutzucker-Spitzen kommen und der Sättigungseffekt länger anhalten.

Neben den gesundheitlichen Aspekten kann die Jagd nach der 30 für mehr Frische und Vielfalt auf dem Speiseplan sorgen. Die spielerische Herausforderung kann – im Gegensatz zu typischen Verbotsdiäten – motivierend wirken.

Wo die 30 an ihre Grenzen stößt

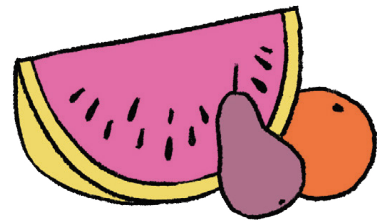
Keine Studie belegt, dass genau 30 Pflanzen pro Woche zu bestimmten Gesundheitsoutcomes führen. Wie es mit 17, 21 oder 29 Pflanzen aussieht, bleibt offen. Die reine Zahl vereinfacht außerdem ein komplexes Thema. Darmgesundheit hängt auch von

Faktoren wie Schlaf, Bewegung und Stress ab. Darüber hinaus ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht für alle gut verträglich. Bei Menschen mit empfindlicher Verdauung wie etwa Reizdarm kann sie eher zu Beschwerden führen. Unklar ist auch, wie viel von einer Pflanze gegessen werden muss. Einige Fachleute gehen nach Gewicht, andere nutzen Punktesysteme. Kräuter zählen mal als ganzer, mal nur als ein Viertel-Punkt. Neben der Vielfalt kommt es auch auf andere Ernährungsfaktoren an: Ein Obstsalat mit acht verschiedenen Obstsorten bringt zwar viele Punkte, aber auch der Blutzucker steigt in die Höhe. Daneben sind auch Aspekte wie Regionalität und Saisonalität nicht zu vernachlässigen. Diese geraten auf der Jagd nach Vielfalt womöglich in den Hintergrund. Auch wenn „30 pro Woche“ einfach klingt, ist es im Alltag oft schwer umzusetzen – besonders für diejenigen, die wenig Kochroutine haben oder viel außer Haus essen. Statt sich Druck zu machen, hilft eine langsame Umstellung: zum Beispiel erst das Frühstück pflanzenreicher zu gestalten.



Wir fassen noch mal zusammen:

Vielfalt in der Ernährung tut dem ganzen Körper gut – vor allem auch dem Darm-Mikrobiom. Ob es 30 Pflanzensorten pro Woche sein müssen, kann die Wissenschaft noch nicht mit Evidenz belegen. Doch der spielerische Ansatz, 30 verschiedene Pflanzen zu essen, kann für Abwechslung auf dem Teller und im Darm sorgen.



Mit Leidenschaft für dieses Magazin

Herausgeber

VIACTIV Krankenkasse, Suttner-Nobel-Allee 3–5, 44803 Bochum

Kontakt

Kostenlose Servicenummer, rund um die Uhr aus allen dt. Netzen 0800 222 12 11, redaktion@viactiv.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

Markus M. Müller (Vorstand der VIACTIV)

Verantwortliche Redaktionsleitung

Lena Geilenbrügge (Leiterin Marke & Marketing der VIACTIV), Nina Dogan (Managerin Klassisches Marketing der VIACTIV)

Realisation und Produktion

Vita Health Media GmbH, Brooktorkai 5, 20457 Hamburg, info@vitahealthmedia.com, www.vitahealthmedia.com

Redaktion

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion), Isabell Spilker (Projektleitung),
Stephanie Arndt, Felix Fischaleck, Pia Ochel,
Sabrina Waffenschmidt, Schlussredaktion.de

Gestaltung

Ellen Fischer (Art-Direktion, frei), Stephanie Wiegand (Bildredaktion)

Produktionsmanagement und Medientechnik

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasknik

Druck

Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim



Leistungsstark

Wir bieten Ihnen mehr. Von dem, was Sie heute gesund hält. Und fit für morgen macht.



Persönlich

Wir sind mit Herzblut für Sie da. Damit Sie sich gut aufgehoben fühlen. Immer.



Sportlich

Wir geben alles. Damit Sie über sich hinauswachsen können. Jeden Tag.

VIACTIV

Krankenkasse

Ein umwerfendes Lächeln. So gut wie geschenkt.

Wenn es um Zahnersatz geht, brauchen Sie keinen Mut zur Lücke. Nur den richtigen Zusatzschutz. Wie den Tarif Mehr Zahn 80 der BarmeniaGothaer. Ob Kronen, Brücken, Implantate, Inlays oder Prothesen – alles ist versichert. Zu Top-Konditionen, ohne Wartezeiten. Jetzt informieren auf: viactiv.de/mehr-zahn

BarmeniaGothaer

Dies ist ein Angebot der BarmeniaGothaer.

VIACTIV. Ihr Gesundheitscoach.

Eine Frage zum Schluss: Ich bin mit dem Studium fertig und starte in den Beruf. Wie ist das nun mit der Krankenversicherung?

fragt Timo Sonneborn, 25 Jahre



Wenn du schon während der Schulzeit und deines Studiums bei uns versichert warst, ändert sich beim Einstieg ins Berufsleben kaum etwas. Du kannst ganz entspannt bleiben und dich weiterhin auf die VIACTIV verlassen. Nach deinem Abschluss stellst du uns einfach ein paar Angaben zu deinem neuen Job bereit – und schon läuft deine Krankenversicherung nahtlos weiter. Keine neue Gesundheitskarte, kein neues Foto, kein aufwendiger Papierkram. Wir kümmern uns um alles, damit du dich auf das konzentrieren kannst, was jetzt wirklich zählt: dein Start ins Berufsleben.

Ein weiterer Vorteil: Du profitierst automatisch weiter von unseren starken Extras – und das lohnt sich!

- Beim Wahltarif Prämie kannst du mit gesundem Verhalten sogar Geld zurückbekommen.
- Mit unseren Bonusprogrammen belohnen wir dich für Bewegung, Vorsorge und Engagement rund um deine Gesundheit.
- Und Fahranfänger:innen erhalten von uns 40 Euro Zuschuss zum Erste-Hilfe-Kurs – weil Sicherheit von Anfang an dazugehört.

Du siehst: Bei der VIACTIV bleibst du rundum gut versichert – mit starken Leistungen, persönlicher Beratung und Extras, die wirklich zu deinem Leben passen. Und wenn du

Freund:innen oder Kommiliton:innen kennst, die jetzt ebenfalls in Ausbildung oder Studium starten, erzähl ihnen ruhig von uns. Mit unserer Empfehlungsprämie erhältst du 30 Euro für jede erfolgreiche Weiterempfehlung – und deine Bekannten profitieren von einem starken Start in die Gesundheitsvorsorge.

Also: Kein Grund, dich nach einer neuen Krankenversicherung umzuschauen. Du bist bei der VIACTIV bestens aufgehoben – und das bleibt auch so, wenn das Berufsleben beginnt.

Wenn du angestellt bist, läuft die Anmeldung übrigens unkompliziert über deinen neuen Arbeitgeber: Er meldet dich bei der Krankenversicherung an und dein Beitrag wird direkt vom Gehalt abgeführt. Wie viel du zahlst, richtet sich nach deinem Einkommen. Falls du dich selbstständig machst, kannst du dich freiwillig gesetzlich versichern. In diesem Fall gibst du deine voraussichtlichen Einkünfte an, und dein Beitrag wird darauf basierend berechnet. Wir beraten dich gern.



Kontakt zu uns

Einfach anrufen unter 0234 479 22 11

Oder schick uns eine Mail an service@viactiv.de



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM



Zum Inhalt





Machen Sie mit! Und wir machen's noch besser.

Wissen Sie, was wir gemeinsam haben? Dass wir den besten Gesundheitsschutz wollen. Für Sie. Helfen Sie uns, von Ihren Erfahrungen zu lernen, um noch besser zu werden. Und verpassen Sie keine wichtigen Neuigkeiten mehr. Alles, was Sie dafür tun müssen, sind zwei Klicks. Damit wir Sie zu Umfragen einladen und über neue Angebote informieren können. Jetzt mitmachen auf: viactiv.de/einwilligungen

VIACTIV. Ihr Gesundheitscoach.