

VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

SERVICE Teil 18: Altersgerecht zu Hause leben – die VIACTIV unterstützt barrierefreies Wohnen. **SEITE 13**



TITELTHEMA

Keine Alte-Leute- Krankheit

Rheuma: Ein Großteil der Betroffenen ist zwischen 35 und 55 Jahre alt. Was sind die Risikofaktoren und wie sieht die Therapie aus? **AB SEITE 5**

INTERVIEW

VIACTIV-Vorstandsvorsitzender Reinhard Brücker verabschiedet sich. **AB SEITE 24**



NÄHRSTOFFE

Makros und Mikros – was steckt da eigentlich genau in unserer Nahrung? **AB SEITE 36**



PSYCHOLOGIE

Nebenjob Alltag: Wenn unsichtbare To-dos zu endlosen Gedankenketten führen und mental belasten. **AB SEITE 30**



INFORMIERT

Ähnliche Symptome, unterschiedliche Therapien: Was Asthma und COPD unterscheidet. **SEITE 11**

KAMPAGNE

Raus aus der Komfortzone! Werden Sie sportlich aktiv – und gemeinsam mit der VIACTIV zum #Sportmeister! **AB SEITE 18**

INHALT

3 MEINUNG
Martin Fröhlich über die aktuellen Herausforderungen fürs Gesundheitssystem.

5 TITELTHEMA
Rheuma hat viele Gesichter – für die Behandlung ist eine frühe Diagnose entscheidend.

12 FÜRSORGE
Selbstbestimmt bis zuletzt – palliative Begleitung am Lebensende.

14 MEDIZINMYTHOS
In erster Linie Schmerzmittel – Methadon in der Krebstherapie.

18 KAMPAGNE
Gemeinsam mit der VIACTIV den #Sportmeister in sich entdecken!

20 KURSDATENBANK
Belasten, aber nicht überlasten – Cross-out-Training an der frischen Luft.

22 GESUND IM BÜRO
Konkurrenz unter Kollegen: Belebt sie das Geschäft wirklich?

27 EINBLICK
VIACTIV-Vorstand Markus M. Müller im persönlichen Gespräch.

28 NACHHALTIG
Umweltfreundlicher Frühjahrsputz – weniger ist hier oft mehr!

32 VIACTIV-BLOG
Heilfasten: Welche Vor- und Nachteile gibt es? So funktioniert's.

34 RUNNER'S WORLD
Entspannt regenerieren – Studien bringen interessante Erkenntnisse.

Der Komiker Kurt Krömer ist trockener Alkoholiker, alleinerziehender Vater und war jahrelang depressiv. Sein neues Buch über seine **DEPRESSION** ist eine komische und sympathische Liebeserklärung an das Leben.

60 Sekunden mit ...

KURT KRÖMER

Herr Krömer, wann und warum haben Sie entschieden, öffentlich über Ihre Depression zu sprechen?

Ich bin im Herbst 2020 aus der Klinik gekommen, nach acht Wochen. Fünf Monate später war die Aufzeichnung von „Chez Krömer“. Und ich habe in diesen fünf Monaten gemerkt, dass ich das Thema nicht verdrängen kann. Ich war in der Klinik, ich war depressiv, 30 Jahre lang. Das war so präsent, dass ich dachte, ich muss das öffentlich machen. Ich wollte das aus meinem Kopf raushaben. Es ist auch eine therapeutische Maßnahme, solche Sachen aufzuschreiben. Dann verlässt der Gedanke das Gehirn und kommt über die Hand aufs Blatt. Dadurch geht die Geschichte aus dem Kopf raus. Meine Therapeuten haben noch gesagt, dass ich das Blatt Papier in den Schrank packen und die Tür zumachen soll. Ganz symbolisch. Das Ding ist weg, verschlossen.

War es hilfreich, in Ihrer Fernsehsendung „Chez Krömer“ mit Ihrem Kollegen Torsten Sträter über das Thema Depressionen zu sprechen?

Ich hatte das Gefühl, dass Torsten Sträter für mich der beste Gesprächspartner für den Start der neuen Staffel ist. Weil ich wusste, dass er öffentlich über seine Depressionen spricht. Er ist sehr pointiert in seinen Aussagen. Das ist wie ein positives Nachtreten. Ich mache mich lustig darüber, dann kann ich besser damit umgehen.

Wann und wie ist die Idee für Ihr neues Buch „Du darfst nicht alles glauben, was du denkst“ entstanden?

Förderlich war die Klinik. Das ist ein positiver Egotrip, den ich da geritten bin. Du redest acht Wochen lang nur über dich. Danach sprudelte es nur so aus mir raus. Ich musste mich echt stoppen, damit ich nicht quer drei Kapitel gleichzeitig schreibe. Ich habe mich nach dem Tag meiner Entlassung aus der Klinik permanent mit dem Thema beschäftigt. Als Torsten Sträter direkt nach der Sendung zu mir sagte, dass ich mich jetzt auf einen Tsunami von Nachrichten und Zuschriften einstellen muss, dachte ich zunächst, der spinnt (lacht). Aber es war wirklich so. Auch deswegen gibt es jetzt dieses Buch und das Hörbuch dazu.

Was ist die Botschaft Ihres Buches?

Eigentlich habe ich nur meine Geschichte aufgeschrieben und kann anhand dessen Leuten helfen, ihnen Mut machen. Sie können sagen: „Guck mal,

der Krömer hat auch Schiss vor der Klinik gehabt. Aber er ist reingegangen. Dann mache ich das auch mal.“

Wie hat sich die Depression auf Ihr Familienleben ausgewirkt?

Es war eine schwierige Zeit. Der erste Tag, ab dem klar wurde, dass etwas mit mir nicht stimmt, war zwei bis drei Jahre vor dem ersten Klinik-Tag. Du stocherst im Nebel rum. Du gehst zum Arzt und denkst: „Was ist denn mit mir los?“ Du gehst ins MRT, schiebst dich in die Röhre und überlegst, ob du Krebs hast. Weil du merkst, dass dein Bewusstsein anders ist. Du denkst anders, du hast keine Konzentrationsfähigkeit mehr. Als klar wurde, dass es eine Depression war, habe ich schnell gelernt, in diese Klinik zu gehen, um gesund zu werden. Meine vier Kinder waren für mich das Licht am Ende des Tunnels. Ich dachte, mit ihnen möchte ich mich wieder verstehen, wieder spielen und mich unterhalten. Ich habe vier tolle Kinder und einen tollen Beruf, das motiviert mich.

Kann Humor in depressiven Phasen helfen?

Ich habe es in der schweren Phase der Depression nicht geschafft, mich mit meinem eigenen Humor zu retten oder mich aus Löchern rausziehen. Ich merke aber, dass ich diese Kraft und diese Fähigkeit wiedererlangt habe. Wenn ich ans Limit komme, ist das so, als wenn ich meinen Körper verlasse, von oben gucke und denke, das ist doch lächerlich. Dann muss ich anfangen zu lachen. (blick)



DRUCKSTELLEN im System

KOLUMNE Das deutsche Gesundheitssystem ist eines der besten. In diesen Zeiten wird es allerdings von außerordentlichen Belastungen immens auf die Probe gestellt.

Für einen Moment schien es, als wäre der Corona-Spuk vorbei. Es war kaum noch etwas zu lesen oder zu hören vom Virus. Für ein paar Tage hatte der stärkere, neue Schmerz den gewohnten, alten verdrängt: Russlands Angriffskrieg in der Ukraine ließ Impfquote, Quarantäne, Inzidenz und Regelchaos zur Nebensache werden.

Ich erappte mich bei der Frage, ob wir die Corona-Gefahr überbewertet, zu panisch reagiert hatten. Wo doch auf einmal alles nicht mehr so schlimm war. Aber das stellte sich als Irrtum heraus. Die Gefahr einer Ausweitung des Krieges in Europa, möglicherweise zu einem weltweiten Waffengang mit unvorstellbaren Folgen, hatte uns so schockiert, dass wir die latente Gefahr des Virus kurz aus den Augen verloren.

Die Pandemie ist nicht vorbei. Rasant steigende Inzidenzen und die Diskussion um die schlechte Impfquote der ukrainischen Flüchtlinge machen uns das schmerzhaft bewusst. Immerhin: Die Omikron-Variante scheint zu halten, was man sich von ihr versprochen hat. Sie breitet sich viel schneller als ihre Vorgänger aus, sorgt aber viel seltener für schwere Verläufe und Langzeitfolgen. Einige Kinderärzte sehen das Risikolevel für die Jüngsten mittlerweile nur noch auf dem Niveau einer klassischen Grippe. Hinzu kommt, dass eine große Mehrheit der Erwachsenen durch Mehrfachimpfungen besser geschützt ist.

Es gibt dabei eine Verbindung zwischen dem Ukraine-Krieg und der Pandemie. Sowohl Corona als auch die dringend notwendige Hilfe für die vielen Menschen, die bei uns Zuflucht suchen werden, zeigen uns auf, wie es um die Grundelemente unserer Gesundheitsversorgung bestellt ist. Die Kapazitäten sind knapp – zu knapp für Krisen?

Es geht mir nicht um Krankenhausbetten oder Finanzen. Natürlich spielen diese harten Faktoren eine wichtige Rolle. Dramatischer aber ist die Lage beim Faktor Mensch. Eskaliert ist die Corona-Lage in den Kliniken vor allem beim Personal. Zu wenig Intensivpfleger, zu wenige Beatmungsspezialisten. Gleiches gilt in den Arztpraxen landauf, landab: Es gibt zu wenig Haus- und Kinderärzte. Vor allem bei Letzteren ist die Situation dramatisch.



Arzthelferinnen sind darüber hinaus längst Mangelware. Doch wer ist die erste Anlaufstation des Patienten? Genau – die Haus- und Kinderarztpraxen.

Als wäre all das nicht genug, werden Praxen und Kliniken sich zusätzlich um Hunderttausende, ja, möglicherweise Millionen Menschen aus der Ukraine kümmern. Die Belastung wird sich verschärfen. Dies gilt auch für die psychologische Betreuung vor allem der Kinder. Die Pandemie mit monatelangen Einschränkungen hat die Therapiepraxen und -kliniken längst überfüllt. Viele der Kinder aus der Ukraine benötigen ebenfalls dringend Betreuung, weil sie traumatische Erlebnisse verarbeiten müssen.

Und was nun? Zusätzliche Haus- und Kinderärzte sowie Psychologen kann man nicht in wenigen Monaten ausbilden. Ebenso wenig Pflegepersonal. Das dauert Jahre. Aber man kann das Gesundheitssystem so aufstellen, dass die Leistungsfähigkeit nicht durch Grabenkriege um Sektoren und Finanzöpfe gemindert wird. Synergie heißt das Stichwort. Stattdessen streiten Ärzte mit Apothekerverbänden um die Frage, wer Corona-Impfungen vornehmen darf. Medizinische Versorgungszentren, teils angedockt an Krankenhäuser, werden als Konkurrenz zur klassischen Hausarztpraxis empfunden und sind ein gewaltiger Streitpunkt. Öffentliche Impfzentren zahlen Stundenlöhne, die es für Pflegerinnen und -pfleger absurd erscheinen lassen, für viel weniger im Krankenhaus zu arbeiten. Das sind nur drei Beispiele für die vielen Druckstellen im System, die bei einer außerordentlichen Belastung wie derzeit zu offenen Wunden werden.

Unser Gesundheitssystem ist immer noch eines der besten der Welt. Damit das so bleibt, muss der Fokus wieder stärker auf den Zweck des Ganzen und die Grundpfeiler der Versorgung gerichtet werden. Die begrenzten Kapazitäten müssen effektiv im Sinne der Patienten wirken können. Alles andere sind Nebengeräusche. Hier muss die Politik ansetzen. Sonst geht das schief.

Martin Fröhlich

Freier Autor für Gesundheitsthemen

MEDIZIN-QUICKIE

Wie sinnvoll ist eine MRT bei Kreuzschmerzen?

Viele Menschen haben einmal oder wiederkehrend Probleme mit Kreuzschmerzen. Das kann bei leichten Fällen ohne Hinweise auf ernstzunehmende Erkrankungen leicht behandelt werden. Die medizinischen Leitlinien „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ empfehlen daher ausdrücklich keine bildgebende Diagnostik wie Röntgen oder gar eine MRT. Trotzdem werden viel zu häufig bildgebende Maßnahmen angeordnet. Forscher haben untersucht, welche Folgen das haben kann: Sie werteten rückblickend 405.965 Patientenakten von Primärversorgungskliniken in den USA aus. Alle Patienten hatten entgegen den Versorgungsleitlinien eine MRT der Lendenwirbelsäule innerhalb von sechs Wochen nach dem ersten Hausarztbesuch erhalten: Die Forscher suchten in den Daten nach Lendenoperationen, verschreibungspflichtigen Opioiden, akuten Gesundheitskosten und dem letzten Schmerzwert, der innerhalb von einem Jahr nach dem Erstbesuch aufgezeichnet wurde. Die Ergebnisse: Die frühe MRT war mit mehr Rückenoperationen (1,48 % vs. 0,12 % in Episoden ohne frühe MRT), einer stärkeren Verwendung von verschreibungspflichtigen Opioiden (35,1 % vs. 28,6 %), einem höheren Endschmerzwert (3,99 vs. 3,87) und höheren Akutversorgungskosten (\$ 8.082 vs. \$ 5.560) verbunden. Den Patienten ging es nicht besser, sie hatten im Gegenzug auch noch mehr Nebenwirkungen. Bedeutet: Wenn durch sorgfältige Anamnese und klinische Untersuchung keine Hinweise auf akut behandlungsbedürftige Verläufe oder Erkrankungen vorliegen, sind keine weiteren diagnostischen Maßnahmen ratsam.

Um die Patienten zu erkennen, die eine MRT tatsächlich benötigen, wurde in den Leitlinien der Begriff „red flags“ eingeführt. Der international gültige Begriff steht für Warnhinweise, die eine kurzfristige oder notfallmäßige Abklärung und Therapie erfordern. Der Arzt wird auf solche Warnzeichen achten und erst dann gezielt zur MRT überweisen.



Ihre Meinung interessiert uns!

PER POST: VIActiv Krankenkasse,
Universitätsstraße 43, 44789 Bochum
PER E-MAIL: redaktion@viactiv.de

Gesundheit in Zahlen

Endlich! Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmen wieder und die Natur erwacht und blüht auf in bunten Farben: Die Umstellung von Winter auf **FRÜHLING** stellt auch mit uns Menschen etwas an. Woran das liegt und wie wir Deutschen die „Alles auf Anfang“-Jahreszeit empfinden.



16

STUNDEN – so lang ist ein Tag am Ende des Frühlings. Begonnen mit 11 Stunden, verlängern sich die Tage ab Anfang März je um 3 bis 4 Minuten mehr Helligkeit.



81

PROZENT der Teilnehmer einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Emnid haben insbesondere im Frühling mehr Lust auf Sport und Bewegung im Freien.



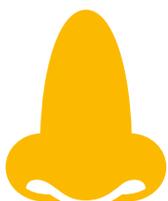
60

PROZENT der Frauen und etwa 54 Prozent der Männer sind zwischen März und Mai von Frühjahrsmüdigkeit betroffen. Man zählt sie zu den Befindlichkeitsstörungen.



50

PROZENT der Deutschen empfinden nach Einzug des Frühlings trotz positiverer Gefühle und sind weniger Morgenmuffel. Laut einer forsa-Umfrage lernen auch 30 Prozent der Teilnehmer ihren Partner im Frühling kennen. Für die Frühlingsgefühle sorgt der Serotonin- und Dopaminhaushalt im Gehirn, der durch die Sonne neu justiert wird.



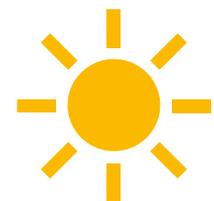
350

VERSCHIEDENE GERUCHSREZEPTOREN senden stetig elektrische Signale ans Gehirn – und nehmen auch den Frühling wahr. Da ätherische Öle bei warmer Luft deutlich besser wahrnehmbar sind, können wir die Natur so intensiv riechen.



12,5

MILLIONEN Menschen sind in Deutschland von Heuschnupfen betroffen. Das sind fast 15 Prozent der Gesamtbevölkerung. Harmlose Pflanzenpollen werden für die Betroffenen ab frühem Frühling zum Problem.

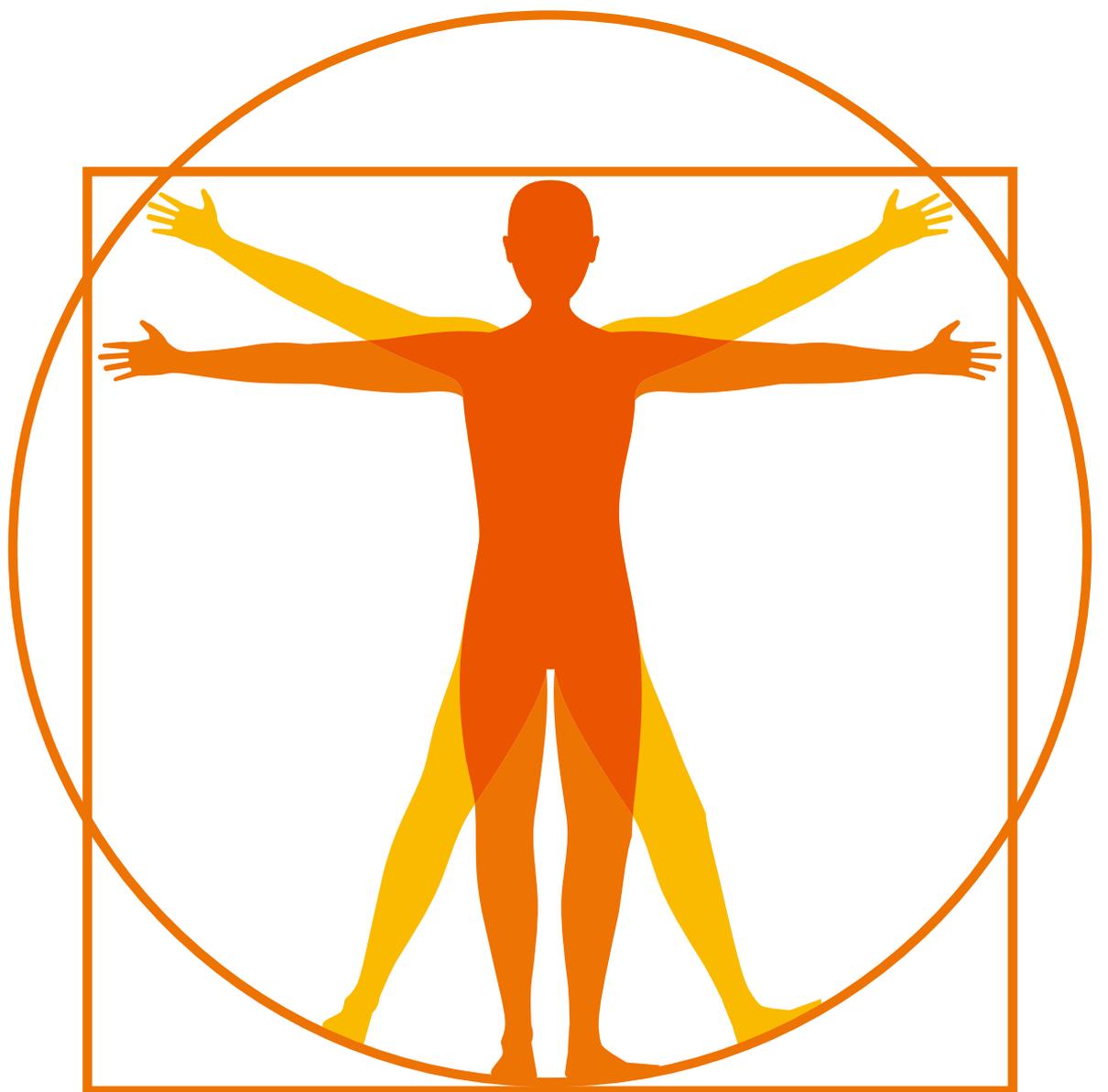


15

MINUTEN Sonneneinstrahlung pro Tag auf Hände, Gesicht oder Unterarme reichen laut Experten zufolge schon aus, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Sonnenschutz ist dabei aber nie zu vernachlässigen!

Im Überblick

Rheuma ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche, überwiegend entzündliche Gelenkerkrankungen. Es kann aber auch Auslöser für **FOLGEERKRANKUNGEN** wie Osteoporose sein. Wichtig für die erfolgreiche Behandlung ist immer eine frühe Diagnose.



1 RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Unter diesem entzündlichen Gelenkrheuma leiden etwa 0,8 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Im Schnitt bricht die Krankheit zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr aus, Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer; in höherem Alter ist eine Erkrankung wahrscheinlicher, ebenso bei Rauchern und bei Übergewicht.

2 SPONDYLOARTHRTIDEN

Unter der entzündlichen Erkrankung vor allem der Gelenke der Wirbelsäule leiden etwa 0,8 Prozent der Erwachsenen. Die Krankheit bricht meist zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr aus, bei Männern häufiger als bei Frauen – und mit familiärem Hintergrund.

3 PSORIASIS-ARTHRITIS

Sie tritt bei rund 0,2 Prozent der Menschen auf. Das Besondere: Knapp 10 Prozent von an Schuppenflechte (Psoriasis) Erkrankten bekommen zusätzlich eine Psoriasis-Arthritis. Daher der Name.

4 KOLLAGENOSEN UND VASKULITIDEN

Diese Erkrankungen des Bindegewebes (Kollagenosen) oder der Blutgefäße (Vaskulitiden) sind Autoimmunreaktionen, die zu Entzündungen in unterschiedlichen Regionen des Körpers führen. Auftreten können sie unter anderem an Haut, Augen, Gelenken, Muskeln oder inneren Organen. Betroffen sind rund 0,2 bis 0,3 Prozent der Erwachsenen. Frauen jeweils häufiger als Männer.

5 JUVENILE IDIOPATHISCHE ARTHRITIS

Diese entzündlich-rheumatische Erkrankung tritt bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Es sind 0,1 Prozent der unter 18-Jährigen betroffen, die Häufigkeit erhöht sich bei bestimmten genetischen Voraussetzungen.

6 ARTHROSEN

Arthrose (degenerative Rheuma-Form) ist die im Verlauf häufigste Gelenkerkrankung bei älteren Menschen. Frauen sind etwa zu 24 Prozent betroffen, Männer etwa zu 14 Prozent. Ab 60 Jahren ist es jede zweite Frau und jeder dritte Mann.

7 KRISTALLARTHROPATHIEN

Bei Kristallarthropathien (häufig: Gicht und Chondrokalzinose) führen Ablagerungen von Kristallen in Gelenken zu Entzündungen bis hin zur Zerstörung. Von Gicht betroffen sind etwa 1,4 Prozent der Erwachsenen, Männer häufiger als Frauen. An Chondrokalzinose, wegen ähnlicher Symptome auch Pseudogicht genannt, leiden etwa 8 Prozent der über 60-Jährigen, Frauen häufiger.

8 OSTEOPOROSE

Osteoporose ist eine typische Rheuma-Folgeerkrankung, bei der in einem schleichenden Prozess Knochensubstanz abgebaut wird, was die Struktur der Knochen verändert. Betroffen sind rund 24 Prozent der Frauen und rund 6 Prozent der Männer, beide jeweils über 60 Jahre. Rauchen, niedriges Gewicht und entzündlich-rheumatische Erkrankungen erhöhen das Risiko.

9 FIBROMYALGIE

Diese chronischen Ganzkörperschmerzen treten unter anderem als Folgeerkrankung von Rheuma meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken auf. Außerdem bringen sie häufig Schlafstörungen, Müdigkeit, Depressivität, Ängstlichkeit und Einschränkungen der kognitiven Funktionen mit sich. Betroffen sind etwa 3,5 Prozent der Bevölkerung, Frauen häufiger als Männer.



Katharina Witte fährt oft

Inliner und ihr Pony Felix

galoppiert nebenher.

Ihre erste Rheuma-Diagnose bekam Katharina Witte, als sie gerade einmal zwei Jahre alt war. Viel zu klein noch, um die Bedeutung dessen, was der Arzt sagte, zu begreifen: „Ich hatte wohl eines Tages plötzlich ein geschwollenes Bein“, gibt sie die Geschichte wieder, die sie nur aus Erzählungen ihrer Eltern kennt. „Wir sind dann zum Arzt gefahren und dort wurde sehr schnell die richtige Diagnose gestellt.“

Eigentlich ein Glücksfall, wenn die Erkrankung so schnell wie möglich diagnostiziert wird. Denn dann besteht nicht nur eine Chance auf Linderung, sondern sogar die Möglichkeit, dass eine Behandlung so gut anschlägt, dass das Rheuma besiegt werden kann. So war es auch bei Katharina Witte. Sie bekam Medikamente und die Krankheit verschwand. Doch acht Jahre später kam das Rheuma zurück. „Ich muss etwa zehn Jahre alt gewesen sein, wollte morgens aufstehen und konnte mich kaum bewegen“, erzählt sie – dieses Mal aus ihrer eigenen Erinnerung heraus. „Außerdem war mein eines Bein geschwollen.“ Beim Frühstück erzählte sie ihren Eltern, was passiert war, und zeigte ihnen das Bein – ihre

RHEUMA

„Man lernt, sich seine Kräfte einzuteilen“

Zwei Frauen, beide haben die gleiche Krankheit. Doch Katharina Witte bekam ihre Diagnose schon im Alter von zwei Jahren, Sandra Gläser erst mit Ende 40. Wie lebt es sich mit dieser **AUTOIMMUNERKRANKUNG?**

”

Acht Jahre lang war Ruhe vor der Krankheit, dann kam sie zurück.“

Mutter, selbst Ärztin, wusste sofort, was los war. „Sie hat natürlich direkt den Zusammenhang zu damals hergestellt“, sagt Katharina Witte. „Wir sind dann ins Krankenhaus und ich bekam zum zweiten Mal die Diagnose: Rheuma.“ Genauer gesagt: Juvenile Arthritis. Juvenil steht dabei für den Beginn vor dem vollendeten 16. Lebensjahr, Arthritis für Gelenkentzündung.

Schmerzen, eingeschränkte Bewegung, Müdigkeit – das sind die Begleit-

erscheinungen der meisten Rheuma-Erkrankungen. Therapiert wird – wenn nötig – unter anderem mit Medikamenten, die starke Nebenwirkungen haben können. „Bei mir war es Methotrexat (MTX).“ Ein Mittel, das auch in Chemotherapien eingesetzt wird und unter anderem Übelkeit und Abgeschlagenheit auslösen kann. „Ich habe es immer sonntags genommen“, erzählt Katharina Witte. „Bis mittwochs ging es mir dann echt

nicht gut. Ich hatte dann immer ein total unangenehmes Gefühl im Magen und konnte nichts essen, auf das ich nicht wirklich Appetit hatte.“ Außerdem war sie erschöpft.

Was der Auslöser für diesen zweiten Rheumaschub war, konnte nicht sicher festgestellt werden. „Die Vermutung ist aber, dass es das Einsetzen der Frühpubertät war“, sagt sie. „Körperliche Veränderungen dieser Art können so etwas bewirken. Auch eine Schwangerschaft zum Beispiel oder die Wechseljahre.“

In den kommenden Jahren lernte Katharina Witte, mit dem Rheuma zu leben. Sie arrangierte sich, nahm es meist hin – hatte aber gerade als Heranwachsende zwischendurch große Zweifel an sich und oft die Frage: „Warum ich?“ „Obwohl das ja Blödsinn ist“, sagt sie. „Es gibt keine Antwort darauf. Es ist eben so.“

Eine Auswirkung des Rheumas war, dass sie nicht so unbeschwert aufwachen konnte wie ihre Freunde. Als andere Partys feierten, konnte sie nicht mithalten, Alkohol war verboten, manchmal machten Rheumaschübe sie einfach nur müde. Sport konnte sie nur eingeschränkt ausüben, beim Reiten begannen irgendwann die Knie zu schmerzen, weil der Druck zu groß war, der auf ihnen lastete. Dazu die Nebenwirkungen des Medikaments – und auch die Aussicht, genau deswegen vermutlich keine Kinder bekommen zu dürfen. Trotzdem hat die heute 24-Jährige sich durchgekämpft. „Außerdem wurden die Medikamente nach und nach besser“, erzählt sie. „Das ganz heftige Mittel durfte ich irgendwann absetzen, danach wurde vieles besser.“

Heute muss sie nur noch einmal im Monat eine Spritze setzen, die kaum Nebenwirkungen auslöst. Sie fährt Inliner, reitet ab und zu für kurze Zeit. Auch in Sachen Zukunftsplanung hat sie nun freie Hand: „Wenn ich mal Kinder haben möchte, könnte ich das einfach mit einem Arzt besprechen und die Therapie würde entsprechend angepasst.“ Verzichten muss sie nicht mehr. Und auch die Zweifel am eigenen Schicksal sind verschwunden.

Ganz anders die Geschichte von Sandra Gläser. Auch die 54-Jährige ist Rheuma-Patientin, bekam ihre Diagnose allerdings erst im Alter von 46 Jahren. Aber auch sie bekam diese zügig nach Auftreten erster Symptome, so dass sie den größten Teil der Zeit bisher ohne Medikamente leben konnte. „Ich hatte irgendwann plötzlich immer Schmerzen in den Oberarmen und in den Händen“, erzählt sie. „Normalerweise wäre das für einen

Arzt vielleicht gar kein Grund gewesen, genauer hinzugucken. Zumal ich auch übergewichtig bin – das kann ja auch hier und da Beschwerden verursachen. Aber da ich schon Hashimoto habe, was auch eine Autoimmunerkrankung ist, die die Schilddrüse betrifft, hat meine Hausärztin sofort reagiert. Auf eine Autoimmunerkrankung folgt auch gerne mal eine zweite.“

Sandra Gläser's Diagnose lautete dann nach intensiven Untersuchungen „Kollagenose“ eine Rheumaart, zu der eine Reihe von Krankheiten gehören, die Entzündungen des Bindegewebes in verschiedenen Bereichen des menschlichen Körpers verursachen. Zu den Symptomen gehören auch hier Abgeschlagenheit, Erschöpfung und

”

Ich war früher eine Macherin. Jetzt brauche ich Unterstützung.“

Schmerzen in den betroffenen Körperregionen. Wie alle Autoimmunerkrankungen – und auch die Juvenile Arthritis von Katharina Witte – ist sie eine Fehlreaktion des eigenen Immunsystems. Der körpereigene Abwehrmechanismus reagiert dabei auf Krankheitserreger, die aber gar nicht vorhanden sind. Stattdessen greift er den eigenen Organismus an.

„Ich war zum einen erleichtert, als ich meine Diagnose hatte und wuss-



Dank eines E-Bikes kann Sandra

Gläser jetzt wieder längere Strecken

mit dem Rad fahren.

te, was mit mir los war“, erzählt die zweifache Mutter. „Andererseits war es natürlich ein großer Schreck. Vor allen Dingen weil klar war, dass ich die Krankheit vermutlich nicht mehr loswerde. Ich war immer eine absolute Macherin. Die Kollagenose bringt mich aber häufig an meine Grenzen. Im Beruf und zu Hause.“

Sandra Gläser ist Altenpflegerin auf einer Demenzstation. Ein Knochenjob, den sie seit der Geburt ihrer

Kinder in Teilzeit ausübt. „Mehr als vier Tage am Stück könnte ich das auch gar nicht mehr schaffen“, sagt sie. „Aber ich liebe meinen Beruf. Ich kann mir auch nicht vorstellen, gar nicht zu arbeiten. Ich muss einfach nur inzwischen mit meinen Kräften sehr viel mehr haushalten als noch vor wenigen Jahren.“ Ein Umstand, der ihr jedoch nicht leichtfällt. „Dazu muss man sich erstmal eingestehen, dass es eben nicht mehr so geht wie früher – und das darf man sich nicht übernehmen.“

Zu Hause hat sie sich mit ihrer Familie arrangiert. „Als meine Kinder noch zu Hause gewohnt haben, haben sie und mein Mann mehr Aufgaben übernommen. Und jetzt unterstützt eben mein Mann mich alleine viel intensiver als früher“, sagt sie und lacht: „Es ist nicht so, dass er früher nichts gemacht hätte. Er musste einfach nicht, weil ich perfekt durchorganisiert war und alles erledigt habe.“

Inzwischen hat Sandra Gläser gelernt, loszulassen, Aufgaben abzugeben und sich nicht dafür zu schämen. „Manchmal“, sagt sie, „habe ich dann jetzt auch einfach mal Zeit, nichts zu tun. Das gab es früher nicht. Tut aber auch mal gut!“ (tbe)



Katharina Witte hatte mit 2 Jahren schon Rheuma.



Sandra Gläser bekam die Diagnose mit Ende 40.



IM INTERVIEW

Auf die Früherkennung kommt es an

Prof. Dr. Xenofon Baraliakos, Ärztlicher Direktor des Rheumazentrums Ruhrgebiet, erklärt, welche **RISIKOFAKTOREN** Rheuma begünstigen können – und was Betroffene zusätzlich zur Therapie selbst tun können.

”

Zwei Drittel der Betroffenen sind erst zwischen 35 und 55 Jahre alt.“

Professor Baraliakos, was genau ist Rheuma?

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für Krankheiten, die aufgrund von Entzündungen im Körper den Bewegungsapparat einschränken und mit Schmerzen verbunden sind. Hierzu zählen beispielsweise Schmerzen im Bereich von Gelenken, Knochen und Knorpel, Muskeln, Sehnen und Sehnenansätzen sowie Gefäße. Zu den häufigsten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehören die rheumatoide Arthritis, die vor allem die Hände und Füße betrifft, und die Spondyloarthritiden, die die Wirbelsäule befallen. Stellt sich heraus, dass keine Entzündung im Körper vorliegt, so ist in den meisten Fällen von einer Verschleißerkrankung als Ursache ähnlicher Beschwerden auszugehen. Die bekannteste Verschleißerkrankung ist die Arthrose. Diese wird zwar häufig zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt, gehört aber nur dazu, wenn der Verschleiß durch eine rheumatische Entzündung verursacht wurde.

Wie entsteht es?

Die Abwehrzellen des Immunsystems richten sich dabei gegen das körpereigene Gewebe und verursachen somit Entzündungen. Bei dieser Störung spricht man von einer Autoimmunerkrankung. Wieso das Immunsystem das eigene Gewebe angreift, ist bisher unklar. Man geht jedoch davon aus, dass eine genetische Veranlagung zusammen mit einem „Trigger“, wie einer bakteriellen oder viralen Infektion, der Auslöser ist.

Gibt es Risikofaktoren für Rheuma, die man versuchen kann auszuschließen?

Alles, was eine Entzündung im Körper verursachen kann, ist ein potenzieller Risikofaktor. Dies können Bakterien im Mundraum sein, aber auch Immunerkrankungen der Schilddrüse, grippale oder virale Infekte sowie der Konsum von Zigaretten.

Gibt es frühe Symptome, die einen Hinweis auf Rheuma geben können?

Die häufigsten Symptome sind Schmerzen in den Gelenken – insbesondere am Morgen – mit Bewegungseinschränkungen und Steifigkeit. Es handelt sich oft um Schmerzen, die sich im Ruhezustand verschlechtern und durch Bewegung verbessern. Erkennbar sind die betroffenen Stellen meist durch Schwellungen, die durch Wassereinlagerungen in den Gelenken entstehen. Es ist aber auch möglich, dass Organe, die Haut, die Gefäße oder die Muskulatur befallen werden und organentsprechende Symptome zeigen.

Wie wird Rheuma diagnostiziert?

Dazu führt der Arzt zunächst eine allgemeine klinische Untersuchung beim Patienten durch. Hierbei schildert der Patient seine Beschwerden. Die betroffenen Stellen, wie die Gelenke, werden begutachtet. Bei gelenkbezogenen Beschwerden werden Beweglichkeitstests durchgeführt. Anschließend stehen verschiedene Bildgebungsverfahren wie Röntgenaufnahmen, Ultraschall, MRT sowie CT zur Verfügung, um mögliche Entzündungen oder Schädigungen im Gewebe zu erkennen. Die dritte Untersuchung ist die des Blutes. Das Ergebnis gibt Aufschluss über Entzündungswerte sowie die Anzahl der Antikörper.

Ist es wichtig, Rheuma früh zu diagnostizieren?

Je früher eine rheumatische Erkrankung diagnostiziert wird, desto besser. Durch eine frühzeitige Behandlung lässt sich das Fortschreiten der Krankheit stark verlangsamen oder stoppen.

Gibt es Begleiterkrankungen?

Ja, es gibt häufig Begleiterkrankungen, da sich die Entzündungen nicht nur auf Gelenke, sondern auch auf Organe übertragen können. Die Organe, die am häufigsten betroffen sind, sind das Herz, die Lunge und der Darm. Begleiterkrankungen spielen bei der Therapie eine wichtige Rolle, da bei der Medikation darauf geachtet werden muss, dass diese die bereits angegriffenen Organe nicht noch weiter schädigt.

Gibt es dann eine „klassische“ Behandlung? Oder ist jede Behandlung komplett individuell?

Da es mehrere Hundert verschiedene rheumatische Erkrankungen gibt, gibt es keine klassische Behandlung. Ebenso verschieden wie die Krankheitsbilder sind die Patienten: Je nach Größe, Gewicht, Verträglichkeit von Medikamenten, Begleiterkrankungen, Beschwerden und Schwere des Verlaufs wird ein sogenanntes multimodales Therapiekonzept erstellt. Es setzt sich aus unterschiedlichen Behandlungsansätzen, wie Medikamenten, Physio- und Ergotherapie sowie psychologischer Behandlung, zusammen.

Gibt es Heilungschancen?

Nach aktuellem Wissensstand ist Rheuma nicht heilbar, jedoch behandelbar. Je früher es diagnostiziert wird, desto besser lässt sich das Fortschreiten verlangsamen – teilweise auch aufhalten.

Die meisten Menschen würden Rheuma wohl als typische „Ältere-Leute-Krankheit“ definieren. Aber auch junge Menschen können betroffen sein ...

Rheuma ist eigentlich sogar eine „Junge-Leute-Krankheit“, die in der Vergangenheit zu spät erkannt wurde: Mehr als zwei Drittel der Betroffenen sind zwischen 35 und 55 Jahre alt. In den letzten 20 Jahren hat sich jedoch viel auf dem Gebiet der Rheumatologie getan: Die Medikamente sowie die Techniken zur Diagnose von Rheuma haben sich enorm verbessert und somit steigt die Wahrscheinlichkeit, die Erkrankung früh genug zu erkennen. Der Grad der Ausprägung hängt davon ab, wann die Diagnose gestellt wurde.

Sind die Behandlungsmethoden bei Älteren und Jüngeren gleich?

Ja, es handelt sich um die gleichen Behandlungsmethoden. Lediglich die Dosierungsmenge kann bei bestimmten Medikamenten je nach Größe und Körpergewicht des Patienten abweichen.

Was können Patienten zusätzlich zur Therapie selbst tun?

Ein gesunder Lebensstil ist das A und O. Hierzu gehört eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Weißes Fleisch sowie Fisch und viel grünes Gemüse sollten auf der Tagesordnung stehen. Gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder Gymnastik sind ebenfalls fördernd. Außerdem sollten Medikamente so eingenommen werden, wie der Arzt sie verschrieben hat. Ein eigenständiges Absetzen aufgrund kurzzeitiger Besserung behindert den Erfolg der Therapie.

Was sollten Betroffene lassen?

Rauchen beeinflusst den Krankheitsverlauf negativ. Außerdem sollten zuckerhaltige Lebensmittel sowie rotes Fleisch wie Schweine- oder Rindfleisch reduziert werden. Sportarten wie Reiten oder Joggen sollten lieber vermieden werden, da sie im Körper Vibrationen auslösen, die Gelenkschäden verursachen können. (tbe)



Die Behandlung ist ebenso individuell wie das jeweilige Krankheitsbild.“



Prof. Dr.

Xenofon Baraliakos



VERHO

Rheuma-Therapie optimieren

Weniger Medikamente, mehr Lebensgefühl – das war das Ziel des vom Innovationsfonds geförderten Projekts „VERhO“ (Versorgung von Menschen mit Rheuma optimieren): Durch intensive medizinische Betreuung von 1.208 Betroffenen mit rheumatoider Arthritis wurde 24 Monate lang untersucht, wie die Dosierung von Medikamenten (DMARDs) nach und nach so verringert werden kann, dass sie im Idealfall nicht mehr benötigt werden. Diese sogenannte Deeskalation kann zwar auch in einer herkömmlichen Rheuma-Therapie eintreten, VERhO zielte jedoch darauf ab, dies durch individuelle Betreuung und damit verbundene optimale Behandlungsstrategie zu beschleunigen. Zu diesem Zweck trafen sich Arzt und Patient alle drei Monate.

Auf diese aktive Therapiephase folgte eine Beobachtungsphase von bis zu 15 Monaten. Teilnehmen konnten Patienten ab 18 Jahren in sogenannter stabiler Remission, das heißt, dass die Krankheitssymptome über mindestens sechs Monate während der regelmäßigen Arzneimitteltherapie nachgelassen haben.

In der Auswertung des Projekts heißt es: „Insgesamt lassen sich auf Grundlage der Ergebnisse der medizinischen und ökonomischen Zielgrößen deutliche Anhaltspunkte für den Erfolg von VERhO ablesen. Die von Patienten oft geäußerte Befürchtung einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes infolge der Deeskalation von DMARDs kann zu keinem Zeitpunkt beobachtet werden. Ein patientenindividuelles Vorgehen sollte den Grundstein für eine systematische Implementierung einer Deeskalation von DMARDs im Versorgungsalltag bilden.“ Die VIActiv nimmt am VERhO-Projekt teil.

WHISTLEBLOWER

Früh gewarnt

Die VIACTIV bietet einen **SICHEREN** Meldeweg an, um Hinweisgeber und Insider zu schützen.



Die VIACTIV sichert die Anonymität.

Als Krankenversicherer agiert die VIACTIV in einem sensiblen und finanzträchtigen Bereich. Die Auswirkungen von betrügerischem Fehlverhalten sind daher gravierend. Die Politik hat hierfür den Begriff des „Fehlverhaltens im Gesundheitswesen“ geprägt und gesetzlich verankert. Die jährlichen Schäden werden auf einen Milliardenbetrag geschätzt. Umso wichtiger sind Meldungen von Whistleblowern, um die Öffentlichkeit vor Fehlverhalten zu schützen. Zwar ist in der gesetzlichen Krankenversicherung der Umgang mit Hinweisgebern seit Jahren etabliert. Doch zu viele Missstände bleiben unentdeckt, weil Personen mit Insiderwissen nicht ausreichend geschützt sind.

VIACTIV SETZT EU-RICHTLINIE UM

Auf EU-Ebene wurde daher eine Whistleblower-Richtlinie beschlossen, die von den EU-Mitgliedsstaaten in nationales Recht umzusetzen ist. Der deutsche Gesetzgeber hat dies bislang noch nicht getan, wird aber nachziehen. Als eine der ersten Krankenkassen folgt die VIACTIV dieser Richtlinie bereits und bietet einen sicheren Meldeweg an, um Hinweisgeber und Insider zu schützen. „Whistleblowing-Gesetze sind nicht nur eine rechtliche, sondern auch eine ethische und finanzielle Notwendigkeit für die Gesellschaft. Daher haben wir die europäische Rechtslage bereits jetzt umgesetzt“, sagt Ralf Herrenbrück, Leiter Fehlverhalten im Gesundheitswesen bei der VIACTIV.

JEDER HINWEIS KANN HELFEN

Doch was sind überhaupt mögliche Manipulationen? Fehlverhalten hat verschiedene Ausprägungen:

- Fälschung von Rezepten, Verordnungen, Anträgen und Bestätigungen
- Leistungsbetrug (Krankengeld, Pflegeleistungen, Haushaltshilfen)
- Abrechnung von nicht erbrachten Leistungen
- Einsatz von unqualifiziertem Personal

„Um unseren Kunden, aber auch betroffenen Mitarbeitenden in Unternehmen des Gesundheitswesens eine Möglichkeit für Hinweise zu geben, bieten wir einen sicheren Meldeweg mit einer zertifizierten Ende-zu-Ende-Verschlüsselung an. Unter VIACTIV.VISPATO.COM können sicher und anonym Hinweise übermittelt werden. Das Hinweis-system hilft durch den Meldeprozess und ermöglicht es, Insider-Kenntnisse datenschutzkonform abzugeben. Mit Hilfe der Ende-zu-Ende-Verschlüsselung stellt das Portal sicher, dass kein Zusammenhang zwischen dem Hinweis und einer Person hergestellt werden kann. „Wir nehmen jeden Hinweis ernst und gehen diesem gründlich und gewissenhaft nach. Wir wissen aus jahrelanger Erfahrung, dass nicht hinter jeder Unregelmäßigkeit immer eine betrügerische Absicht steht. Daher steht Aufklärung für uns an erster Stelle“, betont Herrenbrück.

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Gesund wissen

Gesundheitskompetent zu sein, bedeutet, verlässlich **INFORMIERT ENTSCHEIDEN** zu können.

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) verfolgt das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Bundesbürgerinnen und -bürger zu stärken. Doch was genau versteckt sich dahinter? Laut Robert-Koch-Institut umfasst die Gesundheitskompetenz die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für gesundheitsbezogene Entscheidungen im eigenen Alltag anzuwenden. „Es beschreibt nicht nur das Wissen, über das man bereits verfügt, sondern auch die Kompetenzen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, das heißt, sich fundiert informieren und somit neues Wissen aneignen zu können“, schreibt das Deutsche Netzwerk Gesundheitskompetenz (DNGK). Der Bürger ist hier also gefragt: Er soll sich eine Meinung bilden, um Entscheidungen treffen zu können, die seine Lebensqualität im Lebensverlauf erhalten oder verbessern.

SO STÄRKEN SIE IHRE GESUNDHEITSKOMPETENZ

Die Verfügbarkeit von fundierten Informationen und seriösen Quellen zu gesundheitlichen Themen ist notwendig, um sich zu informieren und Gesundheitswissen anzueignen. Diese zu erkennen, zählt zur Gesundheitskompetenz. So sollte etwa die Frage heißen: Welche Internetseiten bieten mir valide Informationen? (Tipp: www.gesund.bund.de) Auch wichtige Ansprechpartner aus dem Gesundheitssektor

sollten zurate gezogen werden, die schnell und vertrauensvoll über gesundheitliche Fragestellungen und Belange informieren: Welche Expertinnen und Experten stehen Ihnen hierfür zur Verfügung? Informieren Sie sich auch über leicht zugängliche Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention und nehmen Sie diese wahr.

DIE VIACTIV UNTERSTÜTZT SIE

Auf der Webseite der VIACTIV finden Sie eine gesamte Rubrik zum Thema Gesundheitswissen. Dort können Sie sich fundierte und seriöse Infos zu verschiedensten gesundheitlichen Themen einholen – und sehen auch direkt, welche Angebote Ihre Krankenkasse in den jeweiligen Bereichen (zum Beispiel Ernährung, Sport, Prävention, Zahngesundheit usw.) bietet: WWW.VIACTIV.DE/GESUNDHEITSWISSEN

Auch steht Ihnen das Gesundheitstelefon zur Verfügung. Hier können Sie unseren Experten jederzeit gesundheitsbezogene Fragen stellen. Sie erreichen das VIACTIV Gesundheitstelefon unter dieser Telefonnummer: **0800 1405 5412 2090**

Die VIACTIV fördert gesundheitsbewusstes Verhalten auch mit dem Bonusprogramm: Ob VIACTIV Sportmeister, VIACTIV Fitness, Zuschüsse bei Präventionsangeboten, Online-Coachings oder das Tele-Clinic-Angebot – die VIACTIV belohnt Gesundheitskompetenz!

VIACTIV.DE (WEBCODE: A50800)



Stärken Sie Ihre

Gesundheitskompetenz!



ATEMWEGSEKRANKUNG

Asthma oder COPD?

Asthma und COPD sind zwei Lungenerkrankungen, die aufgrund ähnlicher Symptome **LEICHT VERWECHSELT werden können. Um richtig zu therapieren, ist es aber wichtig, zu unterscheiden.**

Asthma bronchiale und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, kurz COPD, sind zwei häufig auftretende Atemwegserkrankungen mit ähnlichen Symptomen. Die Unterscheidung ist für eine adäquate Therapie dringend notwendig. Wir klären auf.

WIE KOMMT ES ZU ASTHMA?

Bei Asthma handelt es sich um eine Entzündung der Atemwege. Diese Entzündung führt zu einer Schwellung, die zur Verengung der Atemwege führt. Dadurch bekommt der oder die Betroffene anfallsartig schlecht Luft. Die betroffenen Patienten haben überempfindliche Atemwege und reagieren auf unterschiedliche Auslöser. Solche Auslöser können Stoffe sein, auf die die Menschen allergisch reagieren.

In diesem Fall spricht man von allergischem Asthma. Es gibt aber auch ein nichtallergisches Asthma. Die Menschen, die das betrifft, reagieren dann zum Beispiel auf Medikamente, Stress oder auf äußere Reize wie Kälte (jahreszeitliches Asthma).

WIE KOMMT ES ZU EINER COPD?

Bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung sind die Atemwege entzündet und verengt (Obstruktion bedeutet Verengung). Patienten haben ebenfalls Luftnot. Die Ursache hierfür ist aber eine andere. Der größte Übeltäter, der zu einer COPD führt, ist Nikotin. Das Einatmen von Schadstoffen führt zunächst zu einer akuten Bronchitis. Zum Schutz sondert die Lunge mehr Schleim ab, welcher von kleinen Flimmerhärchen in der Lunge

nach oben transportiert wird, damit die Schadstoffe mit dem Schleim abgehustet werden können. Nikotin schädigt aber diese kleinen Flimmerhaare. Die Wand der kleinen Bronchiolen verändert sich dadurch, sie wird immer dünner. Am Ende eines längeren Prozesses fallen die Wände der Bronchiolen in sich zusammen, wenn der betroffene Mensch versucht auszuatmen. Die bereits verbrauchte Luft kann so nicht mehr vollständig ausgeatmet werden. Der vermehrt gebildete Schleim verlegt außerdem mit der Zeit die Wege in der Lunge. So wird aus der akuten Bronchitis eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Zwar ist Nikotin nicht immer die Ursache, dennoch: Rund 90 Prozent aller COPD-Patienten sind Raucher oder Ex-Raucher. Das COPD-Risiko bei Rauchern und Ex-Rauchern ist im Vergleich zu Menschen, die nie geraucht haben, siebenfach erhöht. Ungefähr 20 Prozent der langjährigen Zigarettenraucher entwickeln eine COPD.

DIAGNOSE UND BEHANDLUNG

Die Unterscheidung zwischen den Erkrankungen kann durch eine Anamnese, eine klinische Untersuchung, eine Lungenfunktionsmessung und bildgebende Verfahren gut getroffen werden. Das Asthma lässt sich heutzutage medikamentös hervorragend einstellen. Alle auslösenden Ursachen gilt es so weit wie möglich zu vermeiden. Wenn die sogenannten Trigger bekannt sind, lässt sich ein Asthmaanfall am besten verhindern. Dennoch tragen die Patienten immer eine Bedarfs- oder Notfallmedikation mit sich, um im Ernstfall gerüstet zu sein. Dazu zählen die bekannten „Asthmasprays“. Es können auch entzündungshemmende Medikamente wie Cortison zum Einsatz kommen.

COPD-Betroffene benötigen eine andere Therapie. Hier ist es natürlich zunächst wichtig, den auslösenden Schadstoff zu eliminieren: Nicht mehr rauchen! Hinzu kommen atemwegserweiternde Medikamente, entzündungshemmende Medikamente, in fortgeschrittenen Stadien Langzeit-Sauerstofftherapie, Physiotherapie und die Behandlung der (häufigen) Begleiterkrankungen wie etwa Bluthochdruck oder Diabetes. Laut Statistischem Bundesamt sterben in Deutschland jährlich mehr als 30.000 Menschen an den Folgen einer COPD-Erkrankung. Rechtzeitig erkannt und richtig behandelt, kann das Fortschreiten einer COPD vermieden werden und die wichtige Lebensqualität erhalten bleiben. (copd-aktuell.de)

	COPD	ASTHMA BRONCHIALE
Ursache	Rauchen/Schadstoffe	Allergie
Atemnot	bei Belastung	anfallsartig (Allergie/Schadstoffe/äußere Reize)
Husten	schleimiger Husten, oft morgens, Patient „hustet sich frei“	trocken, oft nachts, Patient hustet sich in den Anfall hinein
Lungenfunktion	Verengung der Atemwege nur teilweise rückbildungsfähig	Verengung der Atemwege kann sich vollständig zurückbilden
Symptome, Verlauf	sehr viel Auswurf, gleichbleibende bzw. langfristige gleichmäßig ansteigende Beschwerden	wenig, zäher Auswurf, anfallsartiger Charakter
Überempfindlichkeit der Atemwege	kaum Überempfindlichkeit	starke Überempfindlichkeit
Alter bei Erstmanifestation	über 40 Jahre	unter 40 Jahre

INFOS

www.copd-aktuell.de
www.copd-deutschland.de
www.lungeninformationsdienst.de

SERVICE

Das Online-Gruppentraining SQUIN hilft Betroffenen bei der Rauchentwöhnung. Das Training basiert auf erfolgreichen verhaltenstherapeutischen Methoden. Kursgebühr 110 Euro – Eigenanteil für Versicherte der VIActiv 0 Euro.
WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A39340)
WWW.SQUIN.DE

PALLIATIVMEDIZIN

Fürsorgliche Begleitung bis zum Lebensende

Aus Sorge und Angst verdrängen viele das Thema Sterben. Doch wenn es auf das Ende zugeht, ist man nicht allein. Es gibt **UNTERSTÜTZUNG.**

Der Tod ist unausweichlich. Am Ende des Lebens geht es aber nicht immer darum, dieses um jeden Preis zu verlängern. Hier kommt die Palliativversorgung ins Spiel. Ihre Aufgabe ist es unter anderem, behutsam herauszufinden, was Sterbenden in dieser Phase hilft und was nicht. Damit das klappt, arbeiten viele verschiedene Berufsgruppen wie Pflegende, Ärztinnen und Ärzte, Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter sowie Seelsorgerinnen und Seelsorger zusammen. Sie alle können keine Wunder vollbringen. Aber sie sind für Sie als Betroffener oder Angehöriger da und können Beschwerden oft lindern. Ehrenamtliche Hospizmitarbeiterinnen und -mitarbeiter unterstützen diese Arbeit, indem sie Gespräche führen oder Nachtwachen halten.

BEGLEITUNG DER STERBEPHASE

Mit zunehmendem Alter und gerade am Lebensende ist es durchaus üblich, dass die körperlichen und geistigen Kräfte nachlassen. Es ist normal, dass Sterbende auch das Interesse an Essen, Trinken und Kontakt mit anderen verlieren. Das ist nicht leicht zu ertragen. Künstliche Nahrungszufuhr allerdings bedeutet oft eine unnötige Belastung. Hunger und Durst sollten nur noch gestillt werden, wenn der oder die Sterbende dies äußert. Wenn sie starke Schmerzen haben, dann können diese in der Regel durch Medikamente gelindert werden – und wenn gewünscht, kann auch die Dosis erhöht werden. Sogar das Bewusstsein dämpfende Medikamente wären eine Möglichkeit bei unerträglichen Schmerzen. Nötig ist dies aber selten.

Begleitung in der

Sterbephase



SELBSTBESTIMMT HANDELN

Jede medizinische Maßnahme stellt eine Beeinträchtigung dar. Behandlungen, Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte werden am Lebensende immer belastender. Oft ist es daher wichtiger, die verbleibende Zeit möglichst ohne derartige Beeinträchtigungen zu gestalten, als um jeden Preis eine Erkrankung zu bekämpfen. Manche möchten das nicht mehr in Kauf nehmen. Sie haben das Recht, jede Behandlung abzulehnen. Wenn Sie es wünschen, können die Behandelnden auch lebenserhaltende Maßnahmen wie künstliche Beatmung unterlassen oder beenden. Hierfür ist es wichtig, frühzeitig

Vorsorgemaßnahmen zu treffen, die im letzten Lebensabschnitt greifen. Mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung entscheiden Sie, wie Sie Ihren letzten Lebensabschnitt gestalten wissen möchten. Doch was steckt hinter den Begriffen?

Vorsorgevollmacht: Sie übertragen einer Person Ihres Vertrauens die Wahrnehmung bestimmter Angelegenheiten für den Fall, dass Sie selbst nicht mehr ansprechbar oder entscheidungsfähig sind. Dazu gehört unter anderem, rechtsverbindliche Erklärungen abzugeben. Die Vorsorgevollmacht gilt nur im Original. Sie können sie jederzeit widerrufen.

Patientenverfügung: Sie legen fest, wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich oder pflegerisch behandelt werden möchten. Sie können dort auch festlegen, wann eine Wiederbelebung erfolgen soll oder wann lebenserhaltende Geräte abgeschaltet werden sollen.

AUFENTHALT AM LEBSENDE

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wo man die letzte Phase des Lebens verbringen kann. Für das eigene Zuhause ist es wichtig, dass es einen pflegenden Angehörigen gibt und die Wohnsituation es zulässt. In diesem Fall kommen Ärzte, in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin und Pflgeteams, zu Ihnen nach Hause. Ist eine Krankenhausbehandlung erforderlich, können Sie auf einer Normalstation oder Palliativstation betreut werden.

Geht es Ihnen wieder besser, werden Sie nach Hause oder in ein Hospiz entlassen. Hier werden Schwerkranke und Sterbende betreut, wenn eine Krankenhausbehandlung nicht nötig, aber eine Betreuung zu Hause nicht möglich ist.

VORSORGE UND AUSTAUSCH

Lieber früher als später sollte man sich Gedanken um eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung machen. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit nahestehenden Menschen über Ihre Wertvorstellungen und Wünsche zu sprechen. Je mehr diese über Sie wissen, desto eher können sie in Ihrem Sinne entscheiden, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind. Zudem kann es wichtig sein, auch Ihren Hausarzt frühzeitig in Ihre Überlegungen für die letzte Lebenszeit einzubeziehen.

Wichtig: In jeder Lebensphase entscheiden Sie selbst, welche Maßnahmen Sie auf sich nehmen wollen. Sie können diese auch ablehnen oder vorzeitig beenden, zum Beispiel eine künstliche Ernährung. Sprechen Sie das immer offen an. Auch müssen Sie Beschwerden nicht tapfer ertragen. Sagen Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht, und lassen Sie sich helfen!

WEITERE INFOS

Auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz finden Sie Informationen zum Betreuungsrecht sowie Musterformulare und Textbausteine zu Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen: WWW.BMJV.DE Hilfe bei sozialen oder rechtlichen Fragen erhalten Sie zum Beispiel durch Sozialdienste, Beratungsstellen oder Selbsthilfeorganisationen. Ein deutschlandweites Verzeichnis für Hospize finden Sie hier: WWW.WEGWEISER-HOSPIZ-PALLIATIVMEDIZIN.DE

**PFLEGE-
TIPPS
TEIL 18**

Egal, ob es um die eigenen vier Wände oder die schöne Mietwohnung geht: Wenn eine Pflegesituation eintritt, möchte man nicht gleich über einen Umzug nachdenken. Den Wunsch, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung gepflegt zu werden, verstehen wir gut. Schließlich hat man sich aus gutem Grund für die Wohnung oder das viel zitierte „Eigenheim“ entschieden. Aber was, wenn es im Bad zu eng wird, die Türen für den notwendigen Rollstuhl nicht breit genug sind oder die Treppen unüberwindbar scheinen? In vielen Fällen ist es möglich, durch gut geplante Anpassungen einen Wohnungswechsel oder den Umzug ins Pflegeheim zu vermeiden. Hierbei unterstützt die VIActiv Sie gerne.

Beschwerlich wird es erfahrungsgemäß häufig zuerst im Bad: Kann die Badewanne nicht mehr ohne fremde Hilfe genutzt werden oder nimmt diese im vielleicht etwas beengten Badezimmer einfach zu viel Bewegungsfreiheit? Was früher nicht weiter störte, ist nach Eintritt der Pflegebedürftigkeit oftmals plötzlich ein großes Hindernis. Doch schon der Austausch der Wanne durch eine bodengleiche Dusche kann Abhilfe schaffen.

WAS WIRD BEZUSCHUSST?

Die VIActiv bietet die Leistung der Wohnumfeldverbesserung. Wir bezuschussen unter anderem die Anpassung Ihrer Wohnung an die eigenen, geänderten Bedürfnisse, wenn der Pflegefall eingetreten ist. Neben dem klassischen Umbau des Bades gibt es hier noch zahlreiche andere Möglichkeiten, wie zum Beispiel die Verbreiterung von Türen, den Einbau eines Treppenlifts oder den Einsatz von fest installierten Rampen. Damit können Hindernisse wie Bodenunebenheiten oder die Türschwelle zur Terrasse auch mit einem Rollstuhl überwunden werden. Ebenfalls wäre ein individuelles Liftsystem, beispielsweise als Deckenmontage, im Rahmen dieser Leistung denkbar. Und falls ein Umbau bei Ihnen nicht möglich sein sollte, können sogar die Kosten für einen Umzug in eine andere, pflegerechte Wohnung bezuschusst werden. Dies gilt allerdings nicht für den Umzug in ein Pflegeheim.

WAS MÜSSEN SIE TUN?

Wenn Sie einen Umbau planen, um dadurch Ihre Selbstständigkeit zu erhalten oder Ihnen beziehungsweise Ihrer Pflegeperson die Pflege zu erleichtern, sollten Sie Kontakt mit der VIActiv aufnehmen. Bereits ab



Mit gezielten Umbaumaßnahmen ein Wohnumfeld für die häusliche Pflege schaffen.

WOHNUMFELDVERBESSERUNG

Altersgerechtes Zuhause

Die meisten Menschen möchten gerne zu Hause gepflegt werden. Aber nicht jede Wohnung bietet dazu **OPTIMALE BEDINGUNGEN**. Die VIActiv hilft und bezuschusst.

Pflegegrad 1 steht die Leistung der Wohnumfeldverbesserung unseren Kunden zur Verfügung. Um Sie angemessen zu unterstützen, benötigen wir einen von Ihnen gestellten Antrag und – sofern Sie zur Miete wohnen – die Einverständniserklärung Ihres Vermieters. Nachweise über eventuelle Zuschüsse anderer Träger und ein Kostenvoranschlag eines anerkannten Handwerksbetriebes machen den Antrag komplett. Auch ein Foto Ihrer aktuellen Wohnsituation kann bei der Beurteilung helfen. Sofern dies erforderlich sein sollte, setzen wir uns nach Antragstellung diesbezüglich mit Ihnen in Verbindung.

Wenn Sie noch keine genaue Vorstellung haben, was umgebaut oder angepasst werden muss, damit Ihre Pflege optimal zu Hause durchgeführt werden kann, empfehlen wir eine Pflegeberatung. Unsere erfahrenen Pflegeberater helfen Ihnen gerne.

WIE HOCH IST DER ZUSCHUSS?

Die VIActiv beteiligt sich an den Kosten für Wohnumfeldverbesserungen mit einem Zuschuss von bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Wenn Sie in einer Wohngruppe betreut werden, sogar mit bis zu 16.000 Euro. Generell gilt: Erstattet werden Arbeitskosten von anerkannten Handwerksbetrieben. Wenn Sie den Umbau selbst durch Bekannte oder Angehörige vornehmen lassen, übernehmen wir die Materialkosten im Rahmen unseres Zuschusses. Beachten Sie aber, dass Modernisierungsmaßnahmen oder Maßnahmen, durch die eine Standardausstattung des Wohnumfelds erreicht wird, von uns nicht bezuschusst werden dürfen.



SERVICE

Die Pflegeexperten der VIActiv beraten Sie gerne. Sie erreichen uns unter der **kostenlosen** **SERVICENUMMER 0800 589 13 51**

Ausgefüllt und unterschrieben schicken Sie ihn bitte mit den übrigen Unterlagen an: **VIActiv Krankenkasse Zentraler Posteingang 45064 Essen**

Den Wohnumfeldverbesserungs-Antrag können Sie telefonisch anfordern oder online herunterladen unter **WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A6734)**

Wir leiten Ihre Antragsunterlagen nach Sichtung an den Medizinischen Dienst zur Begutachtung weiter. Ist eine Prüfung nach Aktenlage nicht möglich, erhalten Sie von ihm einen Termin für einen Hausbesuch.

Eine Krebserkrankung ist immer ein harter Einschnitt in das Leben – für Betroffene selbst und für die Angehörigen. Bei der Behandlung kann es mitunter zu starken Schmerzen kommen. Hierbei kann das dem Opium ähnliche Methadon als Schmerzmittel eingesetzt werden. Ob der Wirkstoff aber auch gegen den Krebs selbst wirksam ist, ist nach wie vor unklar. Eine wissenschaftliche Grundlage hierfür fehlt bisher.

WAS IST METHADON?

Methadon ist ein künstlich hergestelltes Opioid. Also ein Stoff, der dem Opium ähnlich ist. Daher setzt man es auch ähnlich wie Opium ein: Zum Beispiel, um starke Schmerzen zu behandeln, wenn Betroffene andere Opioide nicht vertragen. Das kann auch bei Krebs im Endstadium der Fall sein. Deshalb gibt es schon lange Erfahrung mit Methadon. Auch was Nebenwirkungen und Risiken betrifft.

METHADON ALS KREBSMITTEL?

Immer wieder entdecken Forscher neue Einsatzmöglichkeiten für alte Wirkstoffe. Das ist nichts Ungewöhnliches. Für opiumähnliche Wirkstoffe diskutieren Fachleute, ob sie möglicherweise gegen Krebszellen wirken und die Wirksamkeit einer Chemotherapie verstärken können. Laborversuche liefern erste Anzeichen dafür. Es gibt aber auch Versuche, die das Gegenteil nahelegen. Ein Verdacht aus dem Labor reicht nicht aus, um einen Wirkstoff regelhaft einzusetzen. Denn der Mensch „funktioniert“ anders als einzelne Zellen in einer Glasschale. Repräsentative Studien gibt es für Methadon in der Krebsbehandlung bislang nicht. In Deutschland läuft allerdings gerade eine solche Studie. Endgültige und belastbare Ergebnisse werden etwa im Jahr 2026 erwartet.

„ERFOLGREICH BEHANDELT“ – WAS IST DRAN?

Immer wieder liest oder hört man in Medien und sozialen Netzwerken von Personen, deren Krebserkrankung erfolgreich mit Methadon behandelt wurde. Welche Belege diese Berichte ohne wissenschaftliche Aufbereitung aber nicht liefern: Ist hierbei eine medizinisch nachprüfbare Besserung eingetreten und wie lange hat diese angehalten? Ist tatsächlich das Methadon die Ursache dafür gewesen oder haben andere Umstände dazu geführt? Hat das Methadon Nebenwirkungen verursacht? Bisherige wissenschaftliche Veröffentlichungen erlauben keine Aussagen darüber, ob

GESUNDHEIT

Methadon gegen Krebs?

Kann Methadon dabei helfen, Krebserkrankungen zu behandeln? Beim Einsatz des Opioids muss klar zwischen **SCHMERZ- UND KREBSTHERAPIE** unterschieden werden.



”

Solange sein Nutzen nicht belegt ist, sollte es nicht gegen Krebs eingesetzt werden.“

Methadon gegen Krebs wirkt: Eine sehr kleine Studie mit 27 Teilnehmenden testete, ob Methadon zusammen mit einer Chemotherapie überhaupt verträglich ist. Ob das Opioid dabei wirksam war, wurde nicht untersucht. Zwei weitere sehr kleine, unzureichende Studien haben Menschen mit Krebs beobachtet, die wegen der Schmerzen auf Methadon umgestiegen sind. Es hat sich dabei kein Effekt gegen den Krebs gezeigt. Damit bleibt unklar, ob Methadon gegen Krebs wirkt. Solange der Nutzen nicht belegt ist, sollte es daher nicht gegen Krebs zum Einsatz kommen.

WAS WEISS MAN ÜBER NEBENWIRKUNGEN?

Methadon wird schon lange bei der Behandlung von Sucht oder Schmerzen

eingesetzt. Daher gibt es ausreichend Erfahrungswerte darüber, welche Nebenwirkungen das Opioid verursachen kann. Diese Nebenwirkungen treten nicht immer und auch nicht immer in gleicher Schwere auf. Folgende Nebenwirkungen von Methadon sind möglich:

1. Es kann Herzrhythmusstörungen verursachen, die behandelt werden müssen.
2. Der Atemantrieb kann gedämpft werden. Dann ist der Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt. Das kann die Organe schädigen.
3. Es kann zu Wassereinlagerungen im Körper oder zu Verstopfung kommen.

Erhält man Methadon zusammen mit einer Chemotherapie, kann es zu einer gefährlichen Überdosierung kommen. Außerdem kann das Methadon die Wirkung anderer Krebsmedikamente beeinflussen. Ob Methadon aber die Sterblichkeit erhöht, ist unklar.

FACHLEUTE RATEN AB

Wissenschaftliche medizinische Fachgesellschaften raten derzeit davon ab, Methadon als Mittel gegen Krebs einzusetzen. Sie sehen nach den derzeit vorliegenden Daten keinen ausreichenden Anhaltspunkt für einen Nutzen, aber Belege für Schäden. Verursacht eine schwerwiegende Krebserkrankung allerdings starke Schmerzen, kann Methadon als Schmerzmittel infrage kommen.

WAS BETROFFENE TUN KÖNNEN

Betroffene Krebspatienten sollten für Methadon nicht auf eine wirksame Krebsbehandlung verzichten. Bei großer Angst vor einer Chemotherapie sollten sie das Gespräch mit einem Facharzt suchen. Manche Nebenwirkungen lassen sich behandeln. Sämtliche Berichte zu „erfolgreichen Krebsbehandlungen“ sollten immer kritisch geprüft werden. Soziale Medien und Hörensagen sind keine verlässlichen Informationsquellen.

Weitere Infos unter:

patienten-information.de
krebisinformationsdienst.de
gesundheitsinformation.de (KbV)

ZWEITMEINUNG KREBS

Besuchen Sie das Online-Portal [Krebsweitmeinung.de](https://www.krebsweitmeinung.de) und vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch.
[WWW.VIACTIV.DE](https://www.viactiv.de)
(WEBCODE: A45197)

Viele sind von erweiterten Beinvenen betroffen. Mit steigendem Alter nehmen Häufigkeit und Schwere von Krampfader-Beschwerden meist zu: Müde und schwere Beine, Schmerzen nach langem Stehen und Sitzen, oft kommen Schwellungen besonders im Knöchelbereich hinzu. Unbehandelt besteht das Risiko einer schmerzhaften Venenentzündung oder sogar einer chronischen Wunde.

Damit es so weit nicht kommt, werden Krampfadern in der Regel operativ entfernt. Jeder Eingriff birgt allerdings Risiken – und nicht jede Krampfader-OP ist auch wirklich notwendig. Die VIACTIV möchte betroffene Versicherte schützen und bietet ihnen daher die bestmögliche Versorgung an, damit sie mit der für sie am besten geeigneten Methode behandelt werden: Neben konventionellen Therapiemethoden stehen ihnen in Kooperation mit Venenspezialisten der Medscore® auch moderne, kathetergestützte Hitzeverfahren (Laser, Radiofrequenz) ohne Extrakosten zur Verfügung. Aufgrund der ambulanten Durchführung sind diese meist schonender als konventionelle Verfahren. Zudem



Ist eine Krampfader-OP

wirklich nötig?

PHLEBOLOGICUM

Laser statt OP

Dank des Medscore-Vertrags lassen sich unnötige Krampfader-Operationen **VERMEIDEN.**

wird im Vorfeld eine ausführliche differential-diagnostische klinische und apparative Untersuchung durchgeführt. Immer mit dem Ziel: Medizinisch nicht notwendige Eingriffe und stationäre Krankenhausaufenthalte vermeiden!

Dass dieses Ziel mithilfe von Medscore erfüllt werden kann, beweist bereits eine Auswertung von Daten. So sank etwa die Zahl der stationären Krampfader-Operationen in einer Klinik nach Einführung des Medscore-Vertrags im Jahr 2020 um ganze 59,1

Prozent. Auch die Auswertung eines Fragebogens, den behandelte Versicherte im Nachgang ihrer Behandlung erhielten, fällt äußerst positiv aus: So verspürten 28 Prozent der Befragten laut ihres behandelnden Arztes unmittelbar nach dem Eingriff keine körperlichen Einschränkungen mehr. 46 Prozent der Patienten gaben an, schmerzfrei zu sein, weitere 40 Prozent spürten nur noch sehr leichte Schmerzen. So konnten auch 60 Prozent auf eine Schmerzmitteleinnahme im Nachgang verzichten.

TEILNAHME UND KOSTENÜBERNAHME

Obwohl die genannten Verfahren eine geeignete Behandlungsalternative darstellen, werden die Kosten von den meisten gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Die VIACTIV macht dies aber möglich: Versicherte können sich bei entsprechender Diagnose an teilnehmende Ärzte oder Kliniken des Netzwerks wenden. Die entstehenden Kosten werden von der VIACTIV direkt mit dem behandelnden Arzt beziehungsweise der Klinik abgerechnet.

WWW.MEDSCORE.DE
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE: A8424)

Der Alltag hält für Familien viele Herausforderungen bereit – ein Balance-Akt zwischen Arbeit, Freizeitgestaltung und Organisations-Stress. In Ein-Eltern-Familien müssen Mutter oder Vater diesen Alltag allein bewältigen. Manche Alleinerziehende wünschen sich dabei Unterstützung, da sie sich durch äußere und seelische Umstände besonders belastet fühlen und zugleich Tag für Tag die emotionale und finanzielle Alleinverantwortung tragen. Einige Studien belegen, dass aufgrund der komplexen und bei etwa der Hälfte der Alleinerziehenden jahrelang anhaltenden multiplen Belastungen, wie zum Beispiel durch Armut, Trennungskonflikte und Zukunftsängste, eine deutlich erhöhte Häufigkeitsrate für psychosomatische Beeinträchtigungen und andere Erkrankungen besteht.

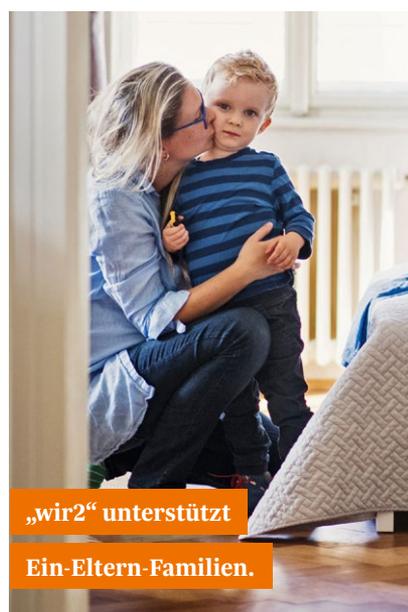
WIR2-PROGRAMM

Aufgrund der bestehenden Risiko- und Bedarfslagen von Ein-Eltern-Familien wurde unter der Leitung von Prof. Matthias Franz und seinem Team das „wir2-Bindungstraining“, heute ein Programm der Walter Blüchert Stiftung, am Klinischen Institut für Psychosomatische Medizin und

UNTERSTÜTZUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Bindungsstark

Das wir2-Bindungstraining **UNTERSTÜTZT** Alleinerziehende in belastenden Lebenslagen.



„wir2“ unterstützt

Ein-Eltern-Familien.

Psychotherapie der Universitätsklinik Düsseldorf entwickelt. Dabei handelt es sich um ein Elterntraining für psychosozial beziehungsweise psychosomatisch belastete Alleinerziehende mit Kindern im Vor- und Grundschulalter. Das Gruppenprogramm – in Präsenz oder online (wir2@home) – basiert auf entwicklungspsychologischen und bindungswissenschaftlichen Grundlagen. Es umfasst 20 Sitzungen zu je 90 Minuten und ist in vier aufeinander aufbauende Module gegliedert. Für die Basisversion konnte die nachhaltige hohe Wirksamkeit des Programms bereits anhand einer RCT-Studie nachgewiesen werden, wobei sich unter anderem eine signifikante Reduktion der Depressivität und der psychisch-

psychosomatischen Gesamtbelastung nach Teilnahme zeigen ließ (Franz et al., 2010).

Aber auch im stationären Bereich werden die Programmversion „wir2kompakt“ für Alleinerziehende, die aufgrund psychosomatischer Beschwerden krankgeschrieben wurden, und die Programmversion „wir2Reha“ angeboten. Dabei richtet sich wir2Reha an Alleinerziehende, deren Erwerbsfähigkeit aufgrund psychosomatischer Beschwerden bedroht ist. In einem sechswöchigen stationären psychosomatischen Rehabilitationsaufenthalt wird das bindungsorientierte Elterntraining zusätzlich zum rehabilitativen Standardprogramm angeboten. Stets mit dem Ziel, dass Sie Ihren Alltag anschließend wieder besser bewältigen können. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) fördert und finanziert dieses Angebot. Allgemeine Anfragen zum wir2-Bindungstraining für Alleinerziehende richten Sie bitte an:

INFO@WIR2-BINDUNGSTRAINING.DE

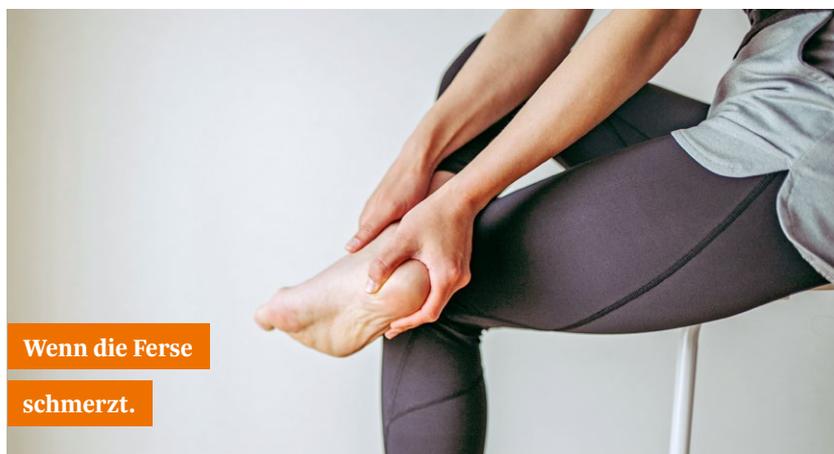
Auch die VIACTIV steht Ihnen selbstverständlich unterstützend und beratend zur Seite. Wenden Sie sich an:

REHABERATUNG@VIACTIV.DE
REHA-BERATUNG: 0800 363 8419

GESUNDHEITSTELEFON

Schmerz-Ferse

10 Prozent der Bevölkerung sind betroffen:
Wie kommt es zu **FERSENSPORN?**



Wenn die Ferse
schmerzt.

Stechende Schmerzen unter dem Fuß, fast so, als ob man in einen Nagel getreten ist oder über Glasscherben läuft – so ähnlich fühlt sich der Fersensporen an. Dieser Schmerz wird durch anhaltende Belastung zum Beispiel durch Sport verstärkt. Der Fersensporen ist dabei ein dornförmiger Knochenauswuchs am Fersenbein und Symptom einer chronischen Entzündung.

KALKSPORN

Entlang der Fußsohle verlaufen Sehnen, die zur Stabilisierung der Fußknochen beitragen und einen gesunden Bewegungsablauf sicherstellen. Besonders am Ansatz zum Fersenbein sind sie empfindlich und können sich entzünden. Infolge von chronischen Entzündungen des Sehnenansatzes können Kalkeinlagerungen entstehen, die den Fersensporen bilden. Daher wird er auch als Kalksporen bezeichnet. Um die Fersenschmerzen richtig zu behandeln, sollten die Lage der Entzündung und das Stadium der Erkrankung bestimmt werden.

HAUPTURSACHE FEHLBELASTUNG

Die Ursache der Sehnenentzündung

ist nicht immer eindeutig. Oft liegen dauerhafte Fehlbelastungen zum Beispiel durch falsches Schuhwerk oder durch längeres Stehen vor. Besonders häufig sind übergewichtige Menschen betroffen, da durch das erhöhte Körpergewicht der Druck auf den Sehnen höher ist. Aber auch Menschen, die viel laufen oder anatomische Fehlstellungen am Fuß haben, sind häufiger betroffen.

SOFORT SCHONEN!

Treten beim Sport oder unter anderer Belastung plötzlich Schmerzen auf, sollte eine Pause eingelegt werden. Kühlung und Schonung des Fußes können die Entzündungsprozesse hemmen und Schuheinlagen können die Heilung unterstützen. Denn sie verringern den Druck auf den entzündeten Bereich. Dehnübungen, schmerzstillende Medikamente und Physiotherapie können zudem positiv wirken. Helfen die konservativen Methoden nicht, kann der Arzt eine extrakorporale Stoßwellentherapie einsetzen. Dabei werden gezielt Schallwellen eingesetzt, die den Abbau der Kalkablagerungen fördern sollen.

 **VIACTIV**
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 2090*

*rund um die Uhr kostenlos
aus allen dt. Netzen

SPORTTELEFON

Rückenfit

Einer der häufigsten Gründe für Berufsunfähigkeit sind **RÜCKENBESCHWERDEN.**

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Selten liegen schwerwiegende Erkrankungen wie Schädigungen an der Bandscheibe vor. Viel häufiger sind Verspannungen an der Muskulatur, Überlastungen des Rückens oder eine einseitige Arbeitsbelastung ursächlich. Ein sitzender Lebensstil führt ebenfalls zu Rückenbeschwerden. Doch gerade die Arbeit in einem Büro erhöht die Sitzzeit maßgeblich.

DYNAMISCHES SITZEN

Durch zu langes Sitzen in derselben Haltung kommt es zum Abbau der Bauchmuskulatur. Infolgedessen verspannen sich die Rückenmuskeln immer mehr und die Belastung der Wirbelsäule steigt. Daher ist es wichtig, die Sitzposition regelmäßig zu ändern. Dazu kann etwa das Gewicht mal auf die linke und mal auf die rechte Gesäßhälfte verlagert werden. Außerdem sollte auch mal eine entspannte Entlastungshaltung eingenommen werden.

BEWEGUNG HILFT

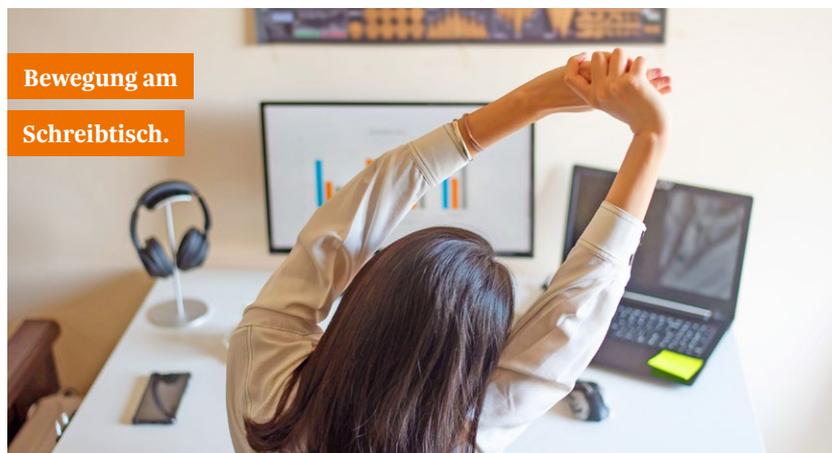
Menschen, die sich häufig bewegen,

leiden deutlich weniger an Rückenbeschwerden. Gezielte Kraft- und Stabilitätsübungen stärken die Rückenmuskulatur, die wiederum die Wirbelsäule entlastet und daher den Bewegungsapparat unterstützt.

Grundsätzlich sollte Bewegung in den gesamten Arbeitsalltag integriert werden. Lange Sitzperioden können unterbrochen werden, indem man ab und zu aufsteht und ein paar Schritte geht. Idealerweise sollten maximal 50 Prozent der Arbeitszeit im Sitzen verbracht werden. In der restlichen Zeit kann zwischen Stehen und Bewegen abgewechselt werden. Dehnübungen zwischendurch eignen sich gut, um Verspannungen im Bereich des Rückens, der Schultern und des Nackens zu lösen.

UNTERSTÜTZENDES MOBILIAR

Um die Rückengesundheit zu unterstützen, können außerdem spezielle Büromöbel hilfreich sein. Ergonomische Bürostühle fördern eine rückenschonende Sitzhaltung. Höhenverstellbare Schreibtische oder Stehpulte ermöglichen das Arbeiten im Stehen und bieten eine zusätzliche Abwechslung.



Bewegung am
Schreibtisch.

 **VIACTIV**
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 2098*

*rund um die Uhr kostenlos
aus allen dt. Netzen

Auf der Suche nach neuen Bewegungsformen gibt es kreative Möglichkeiten. Wer gern Fußball spielt, aber etwas schonender unterwegs sein möchte, der könnte es mit **GEHFUSSBALL** probieren. Auch beim TuS Glane liegt der Sport seit einem halben Jahr im Trend.



Der Ball rollt auf dem regen-durchweichten Rasen auf dem Sportgelände des TuS Glane im Süden von Osnabrück. Neun Menschen, Männer und Frauen, aufgeteilt in zwei Mannschaften, spielen ihn sich zu, versuchen, ein Tor zu erzielen. Dabei jagen sie immer wieder dem Ball hinterher. Wenn jagen bedeutet, dass sie gehen, dann trifft diese Beschreibung zu. Denn das kleine Fußballspiel an diesem verregneten Vormittag läuft etwas langsamer ab. Die Männer und Frauen spielen Gehfußball. Seit vergangenem Sommer gibt es das Sportangebot beim TuS Glane. Im englischen Chesterfield wurde es 2011 erfunden und hat über die Niederlande auch den Weg nach Deutschland gefunden. Mehrere Profivereine haben ihre eigene Gehfußballer-Riege und viele kleinere Vereine ziehen nach. So auch der TuS Glane, wo Vorstandsvorsitzender Fritz Wellmann und Johannes Hülsmann die Idee zur Umsetzung hatten. Anders als beim bekannten Fußballsport wird ohne Abseits gespielt, der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden, es gibt keinen Torwart und harter körperlicher Kontakt ist untersagt. Die Spieleranzahl und Platzgröße sind einigermaßen flexibel. Die Tore sind dreimal ein Meter groß – sie wurden beim TuS Glane extra angeschafft – und das Wichtigste: Es darf nur (schnell) gegangen werden.

Wie schwierig das manchmal ist, wird bald deutlich, als Wellmann dem ehemaligen Glaner Erste-Herren-Spieler Willy Kemper freundlich mahnend zuruft: „Willy, du läufst!“ So ganz bekommt man den ehemaligen Fußballer doch nicht raus. „Die meisten haben mal Fußball gespielt und das 50 Jahre lang anders gemacht“, sagt Johannes

Hülsmann, den alle nur Johnny nennen. Jemanden mit Tempo auszudribbeln oder den Ball in den Lauf zu spielen, „das geht nicht mehr“, beschreibt Wellmann die Umstellung. „Aber wenn man ein Tor schießen kann, dann ist der Ehrgeiz natürlich groß.“

AUCH SOZIALER FAKTOR WICHTIG

Wichtiger als das ist aber das Sportangebot an sich. „Gedacht ist es eher für Menschen ab 50, 55, aber nach oben sind keine Grenzen gesetzt“, sagt Wellmann. „Wenn man im Alter nichts macht, dann ist das eben Mist“, sagt beispielsweise auch der 74-jährige Siegfried Stahlberg, der heute nur Zuschauer ist. Gehfußball sorgt für Bewegung, schon die Gelenke und Knochen und ist gut für das Herz-Kreislauf-System.

Einmal in der Woche treffen sich die Mitglieder vom TuS Glane. Mal sind es mehr, mal sind es weniger. „Man kann dann drei gegen drei oder fünf gegen fünf spielen und auch die Dauer ist ganz flexibel“, sagt der 68-jährige Wellmann. Es werde auf alle Rücksicht genommen. Für manche ist der Sport genau das Richtige. Für die, die



Wenn man im Alter nichts macht, dann ist das eben Mist.“

gerne noch Fußball spielen, aber vielleicht in der Alte-Herren-Mannschaft nicht mehr mithalten können. Oder eben für all jene, die gern was Neues ausprobieren möchten. Der soziale Faktor spielt eine mindestens genauso große Rolle wie der körperliche. Das wird auch beim Spielen deutlich. Trotz des Wetters wird gelacht und geflucht und im Anschluss sitzt man noch ein bisschen zusammen.

SPORTANGEBOT ERWEITERN

Der knapp 1.400 Mitglieder starke Verein aus dem Osnabrücker Südkreis verfügt über ein breites Sport-

angebot. Im Alter seien es aber vor allem viele Frauen, die sich in Kurse wie Pilates und Gymnastik begeben. „Es gibt schon eine gewisse Umstellung, aber häufig fehlen noch die Männer. Da fragt man sich dann, wo die Fußballer bleiben“, sagt Wellmann, der selbst einen Kurs Wirbelsäulengymnastik leitet. Doch so wie in gymnastischen Kursen gerne Frauen und Männer willkommen sind, so ist auch das Gehfußball-Angebot offen für jeden. Spaß haben sie an diesem Vormittag sichtlich alle. Aussagen wie „Ich geh tief“, „Manndeckung“ – oder „Fraudeckung“, wie sich Monika Hülsmann mit einem Lachen korrigiert, – und „spiel den Ball!“, die man sonst aus dem etwas schnelleren Fußball kennt, sind auch hier zu hören. Ebenso wie die Freude nach einem Torerfolg.

Fritz Wellmann hofft, dass nicht nur das neu geschaffene Sportangebot Gehfußball weiteren Zulauf erfährt. Corona habe vielen Vereinen erst mal nicht gutgetan, sagt er. Doch kreative Lösungen und eine Ergänzung des Sportangebots lassen positiv nach vorne blicken. Der Anfang ist gemacht. (mho)



Tolles Angebot: Fritz Wellmann (r.) hat eine gemischte Truppe beisammen.

SPANNENDE ANGEBOTE
Lust auf neue Sportarten?
Auf WWW.ACTIVOMAT.DE gibt es Hilfe bei der Auswahl.



In jedem von uns steckt ein #Sportmeister

Die **#SPORTMEISTER**-Kampagne läuft auch 2022 weiter.
Die VIACTIV unterstützt Sie beim Weg in ein gesünderes,
aktiveres Leben.

Drei Monate des Jahres 2022 sind schon wieder rum. Haben Sie mittlerweile schon den #Sportmeister in sich entdeckt oder hat er einen kleinen Winterschlaf gehalten? Kein Problem. Die Kampagne geht weiter. Denn #Sportmeister kann jede und jeder werden. Jeder, der sich eigentlich schon immer mehr bewegen wollte. Jede, die weiß, dass Bewegung gesund für sie wäre. Eben alle, die manchmal einfach nicht wissen, wie sie es anstellen sollen, oder sich von den immer wiederkehrenden Ausreden überzeugen lassen, es gar nicht erst zu versuchen. Doch egal, welcher Typ Sie sind – die VIACTIV als sportliche Krankenkasse unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben für ein aktiveres Leben. Wir helfen Ihnen dabei, die richtige Sportart für Sie zu finden und Ihrem inneren Schweinehund gemeinsam den Kampf anzusagen. Denn ein gemeinsames Miteinander führt zu mehr Erfolg. Sie sind nicht allein! Es muss nicht der Marathon oder ein anderes Spitzensportergebnis sein, jede kleine Aktivität kann den Unterschied machen. Mit wertvollen Tipps und Tricks steht die VIACTIV Ihnen zur Seite, wenn Sie dies möchten. Vielleicht brauchen Sie nur einen kleinen Schubs?

Ob bei der VIACTIV versichert oder nicht – auch in diesem Jahr schafft die #Sportmeister-Kampagne neue Möglichkeiten des Sporttreibens. Im Vorder-

grund von #Sportmeister 2022 steht natürlich der Spaß an der Bewegung. Zudem wollen wir durch spannende Fakten und hilfreiche Tipps gesundheitsbewusste Menschen und die, die es noch werden wollen, animieren, dem Thema Bewegung noch einmal eine neue Chance zu geben. Finden Sie heraus, welche Art von Bewegung Ihnen guttut!

12 MONATE, 6 THEMEN, DIE BEWEGEN

Zu diesem Zweck haben wir die Kampagne für 2022

”

**Es muss nicht der
Marathon sein.
Jede kleine Aktivität
kann den Unterschied
machen.“**

neu gestaltet. Über das Jahr verteilt gibt es nun sechs große Themenbereiche, die wir ausführlich beleuchten. Nach jeweils zwei Monaten folgt ein neues Thema. Im Januar und Februar gab es Wissenswertes rund um das Thema Laufen: Was benötigt man für den Start und wie hält man die Motivation hoch? Was ist eigentlich Plogging? Im April widmen wir uns dem Thema Homeoffice: Wir zeigen Ihnen, wie Sie dem häuslichen Trott entfliehen können und wie Sie nach der Arbeit nicht nur den Rechner, sondern auch sich selbst herunterfahren können. Die Beiträge zu den einzelnen Themen bleiben Ihnen natürlich erhalten und sind stets einzusehen.

Um darüber hinaus weitere frische Ideen für mehr Bewegung zu bekommen, erhalten Sie, wenn Sie möchten, alle zwei Wochen unseren Newsletter.



DRANBLEIBEN UND DURCHHALTEN
Weitere Informationen und die Anmeldung
zum Newsletter finden Sie über die sozialen
Medien unter #Sportmeister oder auf
WWW.VIACTIV.DE/SPORTMEISTER



VIACTIV
Krankenkasse

DEIN NEUER YOGA-TEMPEL? **DEIN HOMEOFFICE!**

Mehr Ausgleich im Alltag! Dank unserer Tipps, Tricks und Aktionen für mehr Balance und Wohlbefinden.

AUCH IN DIR STECKT EIN #SPORTMEISTER

viactiv.de/sportmeister



ALLWETTER-FIT

Bei Wind und Wetter

Wer sich am liebsten an der frischen Luft fit hält, wird bei **FREILUFTKURSANGEBOTEN** wie **CROSSOUT** in Bielefeld fündig. Das abwechslungsreiche und ganzheitliche Intervall-Zirkeltraining vereint Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

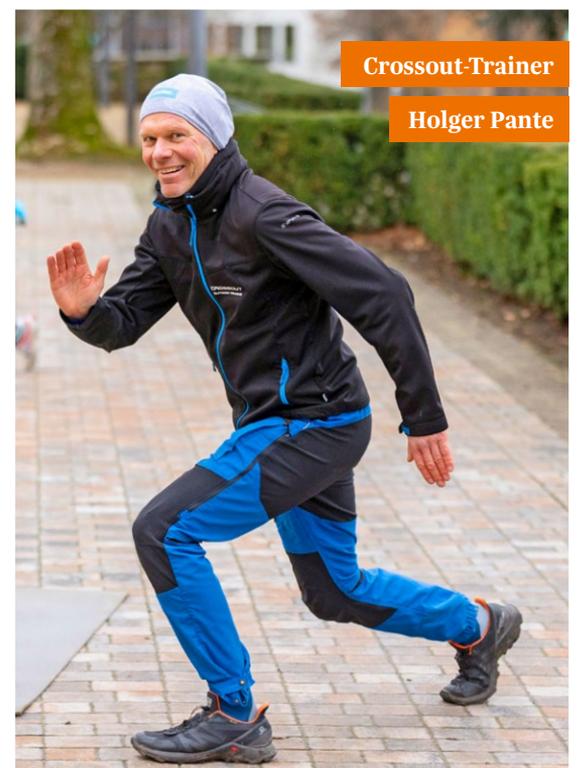
Aus dem Liegen nach oben kommen, dann den Gewichtsball hochstemmen.

Der Frühling ist an diesem grauen und kühlen Freitagvormittag noch nicht einmal zu erahnen. Nur wenige Passanten hat es bei kalten Windböen und Nieselregen vor die Tür in den Bürgerpark in Bielefeld gelockt. Ein paar Hundehalter stapfen mit hochgezogenen Kragen und eingezogenen Köpfen trotzend hinter ihren Vierbeinern her. Sonst liegt die Grünfläche mit dem Teich in der Mitte und den noch blätterlosen Bäumen still da – wäre da nicht eine Gruppe von Frauen und Männern, die auf dem Vorplatz der Oetkerhalle mit bestem Blick auf die Parkanlage alles andere als griesgrämig dem unwirtlichen Wetter begegnet. Sie schwingen Kugelhanteln, machen Kniebeugen und Handstütz, stemmen Slamballs in die Luft, drücken sich nur mit der Kraft ihrer Arme von einer niedrigen Mauer hoch. An sechs verschiedenen Stationen absolvieren sie in Zweiergruppen ein Zirkeltraining. Begleitet werden sie dabei vom gut gelaunten Holger Pante: „Das linke Bein und den rechten Arm ausstrecken und den Rücken dabei schön gerade lassen!“, „Ok, Wechsel!“, „Super, und jetzt nochmal richtig Power geben!“, „30 Sekunden noch!“ Mit seinem Smartphone-Timer ist er Herr über die Zeit und gibt den

Sportlerinnen und Sportlern an, wie lange sie an der jeweiligen Trainingsstation alles geben sollen. Ausführungs- und Haltungstipps sowie Ermutigungen und Lob inklusive. Wer einen Motivator sucht, ist bei dem Trainer und Personal-Coach genau richtig. Nach dem Motto „Wir treiben's draußen“ ist er mit seiner „Crossout“-Community ganzjährig unter freiem Himmel aktiv.

GANZJÄHRIG DRAUSSEN SPORT TREIBEN

Crossout – so heißt das Trainingsangebot, das Holger Pante vor sieben Jahren in Bielefeld ins Leben gerufen hat und seitdem zusammen mit einem Trainerteam Freiluft- und Bewegungsfreunden anbietet. Dahinter steckt ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Intervall-Training, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbindet. Ein Fitnessworkout, das allwetterfest ist. Die Gründe, ganzjährig draußen Sport zu treiben, liegen auf der Hand: „Der Mensch ist dafür gemacht, draußen zu sein. Frische Luft und die Natur tun uns gut, sorgen für gute Stimmung, Wohlfühl und stärken unser Immunsystem“, erklärt der Fitnesscoach. Mit Bewegung kombiniert wird der Effekt



Crossout-Trainer
Holger Pante

noch gefördert, „die Sauerstoffaufnahme wird gestärkt und ganz nebenbei noch Vitamin D getankt“. Teilnehmer und Sportstudent Philipp ist schon seit ein paar Monaten Crossout-Mitglied und hat bereits ähnliche Outdoor-Sportangebote in anderen Städten wahrgenommen. „Ich fühle mich damit fitter und gesünder. Ich bin selten bis gar nicht krank und wenn mich doch mal eine Erkältung erwischt, dann ist die meist nach zwei Tagen überstanden. Der Sport tut immer gut“ – im Frühling und Sommer, genauso wie im Herbst oder Winter. „Das Training ist intensiv genug, um warm zu werden“, ergänzt Holger Pante mit einem Grinsen.

„Begonnen wird immer mit einem Warm-up, bei dem die Muskulatur auf Betriebstemperatur hochgefahren und Verletzungen vorgebeugt wird“, erklärt Holger Pante. Dann folgt der „intensive“ Hauptteil: In Zweiergruppen werden im Zirkel Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten absolviert – nach dem Prinzip des High-Intensity-Intervall-Trainings (HIIT): Eine Minute volle Power an der jeweiligen Übungsstation geben, dann 30 Sekunden durchschnaufen, weiter geht's zur nächsten Station. „Durch die hohe Intensität kommt es zu einem Kaloriennachbrenneffekt, der das Fett quasi schmelzen lässt und gleichzeitig die Muskulatur stärkt und strafft.“ An die persönliche Grenze gehen, um seine Grenzen zu erweitern. „Wer in seiner Komfortzone bleibt, kommt nicht voran. Es geht darum, sich zu belasten, aber nicht zu überlasten“, sagt der Fitnesstrainer. Jede Woche gibt es daher auch andere, neue Übungen, damit neue Reize gesetzt werden und erst gar kein Gewöhnungseffekt eintreten kann. „Das ist heute echt anstrengender als sonst, Holger!“, ruft die Crossout-Erfahrene Sarah sichtlich aus der Puste, als sie mit den anderen den Hügel zurück zum Vorplatz hinaufgesprintet kommt, den sie zuvor gemeinschaftlich hinuntergelaufen waren.

FÜR JEDES ALTER GEEIGNET

Wer nun meint, das sei Sport nur für junge, moti-



Der Mensch ist dafür gemacht, draußen zu sein. Durch Bewegung wird der positive Effekt noch verstärkt.“

vierte Hüpfen, der irrt. In der Crossout-Community kommen alle zusammen, die Lust auf Outdoor-Sport in der Gruppe haben und fit werden oder bleiben wollen. „Viele nutzen das Angebot als willkommenen Ausgleich an der frischen Luft. Wir sind eine bunt gemischte Truppe. Von Anfang, Mitte 20 bis Ü-50 sind hier alle Altersgruppen vertreten, ein paar Teenies und Ü-60er sind auch dabei“, berichtet Holger Pante. Teilnehmerin Claudia gehört dazu. Sie ist das vierte Mal beim Crossout-Training. Lachend kommt sie ebenfalls den Hügel hinaufgelaufen. „Ich laufe seit 35 Jahren. Man wird aber nicht jünger und merkt, dass die Kraft nachlässt. Da muss man eben gegensteuern!“, erzählt sie.

Fit zu sein hat eben keine Altersgrenze. Jeder, der keine körperlichen Vorschäden hat oder sich belastbar fühlt, kann mitmachen. „Natürlich bringt nicht jeder die gleichen körperlichen Fähigkeiten mit“, sagt Holger Pante, „das muss er auch gar nicht. Jede Übung kann individuell skaliert werden. Es gibt leichte, mittlere und schwere Ausführungsvarianten, sodass jeder an sein Fitness-Level angepasst trainieren kann.“ Und so können die Teilnehmer zum Beispiel zwischen unterschiedlich schweren

Gewichten auswählen, Übungen durch Sprünge intensivieren oder Liegestütze durch Knieablagen erleichtern. „Jeder führt die Übungen nach seinem eigenen Ermessen durch und kann über Schwere und Schwierigkeit selbst entscheiden.“

GEMEINSAM ALLES GEBEN

Auch die soziale Komponente des Outdoor-Sportkurses ist gerade in Coronazeiten nicht zu unterschätzen. Unter Berücksichtigung und Einhaltung der geltenden Regeln können hier Menschen zusammenkommen, um gemeinsam Sport zu machen. Zeit für einen Plausch, Lachen und Scherze, die in den letzten zwei Jahren oft zu kurz gekommen sind, bleibt neben dem Training natürlich auch.

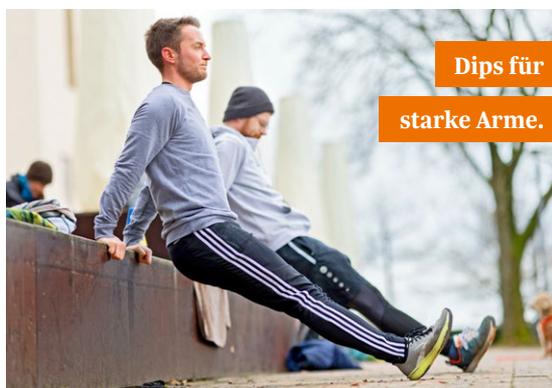
Das Herz schlägt hoch und heftig. Tiefes Ein- und Ausatmen. Trotz der Kälte sind die Gesichter der Sportgruppe sichtbar gerötet. Die Teilnehmer haben sich mit ausreichend Abstand zum Cool-down – dem letzten Teil des Trainings – in einen Kreis gestellt. Arme, Beine, Hüfte und Rücken werden nun noch einmal gut gestretcht, bevor die Sportstunde vorbei ist. „Manche sagen ja: Sport ist am schönsten, wenn er vorbei ist“, sagt Holger Pante. „Wer aber keinen Sport macht, wird dieses Gefühl erst gar nicht erleben.“ Mehr Infos unter: **CROSSOUT.DE**



Wer in seiner Komfortzone bleibt, kommt nicht voran. Es gilt: belasten, aber nicht überlasten!“



Zwischendurch ein kleiner Hügellauf.



Dips für starke Arme.



Teilnehmerin Sarah macht eine Rückenübung.



BEWEGUNG IN KURSEN

Am einfachsten fällt es, beim Sport dranzubleiben, wenn man es gemeinsam mit anderen Menschen macht: In der Kursdatenbank finden Sie für jedes Bewegungsinteresse das passende Angebot. Für die erfolgreiche Teilnahme (mindestens 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs bekommen die Absolventen einen Nachweis. Mit diesem erhalten Sie die Kursgebühr erstattet. Infos unter **WWW.VIActiv.DE** (WEBCODE: A1861)

Herr Herrmann, ist Konkurrenz im Büro schlecht – oder braucht man sie ab und zu, um das Geschäft zu beleben?

Ich würde nicht gänzlich ausschließen, dass Konkurrenz vielleicht mal etwas bringen könnte. Aber in den meisten Fällen eher nicht. Wenn ein Team gegeneinander spielt, ist das für niemanden gut. Es gibt diesen Spruch: Ein Team ist so gut wie sein schwächstes Glied. Druck – und Konkurrenz baut Druck auf – macht das schwächste Glied eher noch schwächer. Also wird das gesamte Team geschwächt.

Wie entsteht Konkurrenz? Eigentlich ist es doch besser, wenn alle an einem Strang ziehen, oder?

Ein wichtiger Faktor ist die Erziehung. Wir lernen schon früh, uns zu vergleichen, und werden zu potenziellen Konkurrenten erzogen. Und das nicht mal mit böser Absicht. Es genügt schon, wenn ein Elternteil sagt: „Guck mal, dein Bruder hat seine Spielsachen schon so schön aufgeräumt. Mach du das doch auch.“ Schon ist ein Konkurrenzgedanke da. In der Schule geht es dann weiter: Leistungen werden bewertet, benotet, und jeder kann sofort sehen, wer der Bessere ist. So entsteht Konkurrenz.

Wer kann das ändern? Die Mitarbeitenden, die bemerken, dass etwas nicht stimmt? Oder die Chefin bzw. der Chef?

Eine Schlüsselfigur im Team ist die Führung. Lebt sie Konkurrenz vor oder fördert diese, wird es schwer für Mitarbeitende, Einfluss nehmen zu können. Mitarbeitende können sich entscheiden: Ich mache mit, ducke mich weg oder ich gehe. Den größten Hebel hat die Führungskraft selbst. Wenn sie sich für ein gutes Miteinander einsetzt, sich Zeit nimmt und die Teamfähigkeit fördert, geht sie mit gutem Beispiel voran. Was Mitarbeitende machen können, ist, die Probleme offen anzusprechen, auch wenn es keine Garantie gibt. Aber ohne es anzusprechen, geht es ja auch nicht voran.

Was also tun als Chef oder Chefin? An einzelne herantreten? Oder das ganze Team bearbeiten?

Sich selbst ändern... Wenn eine Führungskraft einen bestimmten Führungsstil hat und der zu Konkurrenz im Team führt, ist die Konsequenz doch, dass sie einen anderen Weg gehen sollte. Da nützt kein Team-Coaching, wenn nicht die Chefin bzw. der Chef bereit ist, neue Wege zu beschreiten – und dafür muss man sich ändern.

KONKURRENZ IM BÜRO

Warum die Führung sich ändern muss

Wenn Mitarbeitende nicht an einem Strang ziehen, ist das meist eine Folge des **FÜHRUNGSSTILS**, sagt der Coach und Mutstifter Patrick Herrmann. Es passiert nur, was Vorgesetzte zulassen.



Führungskräfte haben Angst vor Kontrollverlust. Sie können aber lernen, das zu überwinden.“

Warum sich selbst und nicht nur seinen Führungsstil ändern?

Das gehört ja zusammen. Das Handeln ist mit dem Denken verknüpft, es stecken ja Überzeugungen dahinter. Die über Bord zu werfen, ist für die meisten Führungskräfte – speziell für die, die nur ihren üblichen Weg kennen – eine große Hürde. Es weckt Ängste vor Kontrollverlust. Man muss aber lernen, loszulassen. Bei vielen klappt das nur, wenn der Schmerz über die bestehenden Verhältnisse so groß ist, dass es wirklich nicht mehr so weitergeht. Der bessere Weg wäre natürlich Selbsterkenntnis. Aber das kommt nicht so häufig vor.

Wie bekommt man das hin als Führungskraft – loslassen?

Am besten, indem man sich jemanden zur Seite nimmt, der von außen auf die gesamte Organisation blickt und dann Wege aufzeigen kann. Dazu gehört zum Beispiel, Vertrauen zu lernen. Viele Führungskräfte haben Angst, dass ihnen Mitarbeitende verlorengehen, wenn sie etwas an ihrem Führungsstil verändern. Das wird sicherlich auch passieren. Die Frage ist aber: Wie viel gewinne ich durch meinen neuen Kurs dazu? Und die, die geblieben sind, haben eine größere Bindung zum Unternehmen. Das alles zu lernen, ist aber ein langer Prozess.

Welche Strategien lernt eine Führungskraft mit so einer Begleitung?

Zum Beispiel, sich zu öffnen. Zu sagen: „Ich schaffe auch nicht immer alles.“ Die meisten Führungskräfte, die diesen Satz sagen, erleben danach, dass es besser wird – weil danach die Angestellten wissen, dass sie auch Schwäche zeigen dürfen und nicht alles können müssen. Das nimmt den Konkurrenzdruck.

Gut, die Führungskraft hat es gemerkt und ändert sich. Die Angestellten stecken aber trotzdem noch in ihrem erlernten Konkurrenzverhalten...

... wie gesagt: Es ist ein langer Prozess. Dafür muss der Chef nicht nur sich selbst Zeit nehmen, sondern auch den Mitarbeitenden Zeit geben. Ihnen immer wieder signalisieren: Ich musste für mich selbst erst lernen, ich gebe dir die Zeit, das auch zu schaffen. Bleib so, wie du bist, ich biete dir aber an, dich entwickeln zu können. Annehmen, Geduld, aushalten.

Wie erhält man die neue Struktur?

Wenn der Prozess abgeschlossen ist und die Führungskraft nach bestimmten Werten handelt, zieht sie Menschen an, die nach denselben Werten handeln. Es ist dann fast ein Selbstläufer. Schon allein, weil sie im Vorstellungsgespräch mit potenziellen neuen Mitarbeitenden auf ganz andere Dinge achtet als zuvor. (tbe)

Sie möchten mehr Infos?



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

**ANMELDUNG ONLINE UNTER
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE: A2393)**

Die Zahlen sind alarmierend: Etwa 8,5 Millionen Erwachsene sind hierzulande an Diabetes erkrankt, 95 Prozent davon an Diabetes Typ 2. Tendenz: steigend. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) rechnet bis zum Jahr 2040 mit etwa zwölf Millionen Betroffenen mit einem Diabetes mellitus.

Um die steigende Anzahl von Betroffenen auch in Zukunft versorgen zu können, fordern Experten ein umfangreiches Maßnahmenbündel, das von der Politik schon heute auf den Weg gebracht werden müsse. Vor allem die Prävention sei entscheidend im Kampf gegen die „Diabetes-Pandemie“. Der inflationäre Preisanstieg bei Lebensmitteln betrifft beispielsweise gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse überproportional stark. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung darf aber keine Frage des Einkommens sein. Daher fordert die DDG steuerliche Maßnahmen, die dem Verbraucher gesunde Ernährung erleichtern und im Gegenzug Hersteller

PRÄVENTIV

Diabetes vorbeugen



Im Kampf gegen steigende Diabetes-Zahlen fordert die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) mehr **PRÄVENTION** und umfangreiche Maßnahmen von der Politik.

ungesunder Lebensmittel verstärkt mit in die Pflicht nehmen. Eine weitere Forderung: Das im Koalitionsvertrag verankerte Verbot für an Kinder gerichtete Werbung schnell und umfassend umsetzen.

„Was uns bevorsteht, ist ein Tsunami an nicht übertragbaren Krankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eben auch Diabetes“, sagte Professor Dr. med. Andreas Neu, Präsident der DDG,

auf der jährlichen Jahrespressekonferenz im März 2022. „Wir brauchen politischen Handlungswillen und einen konkreten und verbindlichen Rahmen, um das Gesundheitswesen in Zukunft nicht zu überlasten. Nur ein Maßnahmenbündel aus Prävention, Früherkennung, Versorgung und Erforschung der Volkskrankheit kann die weitere Entwicklung der Diabetes-Epidemie eindämmen.“

Laut der Experten habe die neue Bundesregierung die Dringlichkeit erkannt. Wie so oft käme es jedoch auch auf die Details an: „Die Politik sollte sich nicht auf Teilverbote verlassen oder gar auf wirkungslose freiwillige Selbstverpflichtungen setzen, die Hintertüren für ungesunde Werbebotschaften offen lassen. Wir brauchen umfassende Regelungen auf allen Kanälen“ – zum gesundheitlichen Schutz der Bevölkerung.

Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

VIActiv
Krankenkasse



CLEVER VORSORGEN. LÄNGER LÄCHELN.

Sichern Sie sich mit dem Barmenia-Zusatztarif „Mehr Zahnvorsorge“ perfekten Schutz für Ihre Zähne. Und zahlen Sie keinen Cent mehr dazu.

Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

Alle Infos unter viactiv.de/zusatzversicherung-zahn



VERABSCHIEDUNG

„In den
Ruhestand
gehe ich
nicht“

REINHARD BRÜCKER

verabschiedet sich nach 21 Jahren als Vorstandsvorsitzender der VIACTIV bzw. der Vorgängerkassen. Im Interview schaut er zurück auf Wendepunkte, emotionale und Erfolgsmomente seiner Amtszeit.

Herr Brücker, Sie hören nach 21 Jahren an der Spitze der VIACTIV auf. Wissen Sie noch, wer bei Ihrem Amtsantritt Gesundheitsminister war?

Ja, ich kann mich daran noch sehr gut erinnern. Kurz vor meinem Start in Bochum, am 1.4.2001, hat es in der ersten rotgrünen Bundesregierung im Januar 2001 eine Kabinettsumbildung gegeben. Ulla Schmidt (SPD) hat dabei die Bündnis 90/Die Grünen Gesundheitsministerin Andrea Fischer abgelöst, die letztlich am Krisenmanagement zum Thema BSE-Rinderwahn und der bei Menschen damit in Zusammenhang stehenden Creutzfeldt-Jakob-Krankheit gescheitert war.



Sie haben in Ihrer Funktion als Vorstandsvorsitzender damit bereits sechs Gesundheitsminister erlebt. An welchen erinnern Sie sich als besonders kompetent?

Rückblickend ist man immer schlauer. Als Ulla Schmidt 2001 ihr Amt als Bundesgesundheitsministerin antrat, musste sie ähnlich wie heute eine Gesundheitspolitik der knappen Kassen managen. Ich habe großen Respekt davor, dass und wie sie damals den Befreiungsschlag durch einen harten Sparkurs bei Versicherten und Leistungserbringern und einer Modernisierung des Gesundheitssystems gewagt hat. Die damalige rotgrüne Regierung hat mit Beteiligung der CDU die Parität gestrichen und gleichzeitig Nullrunden für die Leistungserbringer beschlossen. Es hat alle getroffen und damit hat sie sich viele „Feinde“ gemacht. Heute scheut sich die Politik vor derartigen Einschnitten, die meines Erachtens unvermeidlich sind. Seit vier Legislaturperioden wird das Geld allein zu Lasten der Versicherten rausgekippelt, was sich jetzt bitter rächt.

Als Sie damals die VIACTIV übernahmen, hieß die noch ganz anders. Warum?

Ich habe damals meine Vorstandstätigkeit bei der größten Zelle der heutigen VIACTIV begonnen. Dies war die BKK Krupp Hoesch, deren Wurzeln bis 1854 zurückreichen. Diese Kasse hatte 1999 durch Eintritt in den Wettbewerb mit einem günstigen Beitragssatz ihre Versichertenzahl in kurzer Zeit verfünffacht. Neben der Restrukturierung der Kasse führte der damalige Risikostrukturausgleich allerdings dazu, dass wir finanzielle Probleme bekamen und den Beitragssatz deutlich anheben mussten.

”

Die Perspektive der Kunden, der Service, die Hilfsbereitschaft und die Beratungsqualität stehen im Vordergrund.“

In den gut zwei Jahrzehnten ist die VIACTIV durch viele Fusionen zur größten Betriebskrankenkasse in NRW angewachsen. Warum war das nötig und wie haben Sie es geschafft, dass so viele Versicherte auf diese Krankenkasse vertrauen?

Seit 1993 hat sich die Zahl der Krankenkassen von über 1.200 auf jetzt unter 100 reduziert. Seit 1996 sind daran auch in großem Maße Betriebskrankenkassen beteiligt. Im Wesentlichen sind dafür neben der nicht ausreichenden Größe, um die organisatorischen Herausforderungen zu bewältigen, wirtschaftliche Gründe ausschlaggebend gewesen. Ich denke, dass es mir gelungen ist, in den Fusionen von der Anbahnung bis zur Umsetzung die richtigen Brücken zu schlagen. Das gilt auch für die Integration der Versicherten der Fusionskassen durch eine gute Kommunikation nach außen.

In den 21 Jahren hat sich vieles im Gesundheitssystem in Deutschland verändert. Was waren die entscheidendsten Veränderungen?

Eindeutig war dies für mich 1996, also schon etwas früher, die Krankenkassenwahlfreiheit für alle Versicherten und daraus folgende Veränderungen. Krankenkassen sind zwar weiterhin Körperschaften des öffentlichen Rechts, aber es gibt keine Zuweisung der Versicherten mehr. Immer mehr stehen die Perspektive der Kunden, der Service, die Hilfsbereitschaft und die Beratungsqualität im Vordergrund. Dies ist gut so.

Andere Dinge dagegen kommen nicht oder nur langsam voran, etwa die Aufhebung der Sektorengrenzen und die Digitalisierung. Woran hakt es da?

In unserem föderalen System haben wir es heute nach wie vor mit vielen Einzelinteressen zu tun. Angefangen bei unterschiedlichen Erwartungen von Bund, Ländern und Kommunen bis hin zu der sehr intransparenten Ausgabensteuerung zwischen den Krankenkassen als Kostenträger und den Leistungserbringern. Regionale Krankenhausplanung etwa richtet sich noch immer stark nach den Leistungen aus, die den Häusern Geld bringen. Stattdessen muss viel mehr auf das geschaut werden, was für die Versorgung der Bevölkerung qualitativ notwendig ist. Auch könnten viel mehr Leistungen ambulant erbracht und die Kliniken entlastet werden. Auch hier verhindert der Streit um die Töpfe sinnvollere Behandlungspfade. Ich würde Mut und mehr Weit-



Nach 50 Jahren gesetzlicher Krankenversicherung tausche ich jetzt die Arbeit gegen etwas mehr Selbstbestimmtheit und Freiheit.“

blick für ganzheitlichere Lösungen erwarten.

Die VIACTIV hat zahlreiche Auszeichnungen bekommen, vor allem für ihren guten Service. Wieso haben Sie vor allem auf diesen Weg gesetzt?

Weil er unseren Leitgedanken widerspiegelt, vom Versicherten aus zu denken und nach persönlichen Lösungen zu suchen. Wenn Versicherte das in unabhängigen Befragungen bestätigen, bestärkt uns das und zeigt gleichzeitig, woran wir noch arbeiten müssen. Ein exzellenter Service und eine gute Beratung in Notlagen und darüber hinaus ist Teil unseres Selbstverständnisses, was sich auch in der Bewertung zum Preis- und Leistungsverhältnis regelmäßig widerspiegelt.

Die VIACTIV ist auch aufgefallen, weil sie verstärkt auf Sport als Präventionsmittel setzt. Wie kam es zu dieser Ausrichtung?

Sport ist nicht nur eine sehr gute Möglichkeit, Gesundheit zu fördern, statt Krankheit zu verwalten. Über Sport können wir gemeinsam mit unseren Partnern auch soziales Engagement in unterschiedlichsten Bereichen umsetzen und attraktive Angebote schaffen, etwa im Bereich Inklusion oder für sozial benachteiligte Gruppen. Als Betriebskrankenkasse haben wir zudem eine besondere Nähe zu unseren Unternehmenspartnern. Mit einzigartigen und effektiven Ideen wie unserem VIACTIV-Truck kommen wir dabei bis vor die Tür.

Gab es besonders emotionale Momente in Ihrer Amtszeit?

Besonders bewegt hat mich, als wir im Sommer 2015 bei der Personal-

versammlung mit über 1.000 Mitarbeitenden in Oberhausen die neue Marke und den neuen Markennamen vorgestellt haben. Mit dieser Neuausrichtung haben wir eine einheitliche Unternehmenskultur geschaffen und eine tolle Aufbruchstimmung erzeugt und die Integration nach innen forciert, die uns heute stark macht.

Im Rückblick auf Ihre gesamte Amtszeit: Was würden Sie heute anders machen als damals?



Gesundheit nicht nur beruflich

gelebt – Reinhard Brücker

hält sich durch Joggen fit.

Aus heutiger Sicht hätte ich mich 2011/2012 vehementer dafür eingesetzt, die Fusion mit der BKK Hoesch frühzeitiger zu vollziehen. Damals hatte die Situation den kritischen Punkt eigentlich schon überschritten.

Gibt es etwas, was Sie sich vorgenommen hatten, aber dessen Umsetzung Sie nicht geschafft haben?

Wir haben uns auf den Weg gemacht, unseren Service immer mehr aus Sicht unserer Versicherten zu begreifen und aufzustellen. Als eine der ersten Krankenkassen haben wir daher schon vor knapp fünf Jahren die wichtigsten Kennzahlen zur Leistungs-, Versorgungs- und Servicequalität offengelegt. Nur mit einer klaren und empathischen Ansprache gelingt es uns, die Qualität unserer Leistungen und unseres Service zu vermitteln. Digitale Innovationen werden Kommunikation und Interaktion mit den Kunden revolutionieren. Das alles ist ein Prozess, den wir angestoßen haben, der aber weitergehen muss. Die Entwicklung unserer Mitarbeitenden steht dabei ganz oben an, ist aber noch längst nicht abgeschlossen.

Was wünschen Sie sich für die VIACTIV für die Zukunft?

Dass die VIACTIV den eingeschlagenen Weg von Transparenz und Qualität mit unverkennbarem Profil konsequent weiterverfolgt und eine authentische Stimme unter den Krankenkassen bleibt.

Wie geht es für Sie persönlich jetzt weiter?

Nach 50 Jahren gesetzlicher Krankenversicherung, was mir im Rückblick viel Arbeit, aber eben auch Freude, Spaß und Zufriedenheit gebracht hat, tausche ich jetzt die Arbeit gegen etwas mehr Selbstbestimmtheit und Freiheit. In den Ruhestand gehe ich nicht. Wer mich kennt, weiß, das geht bei mir nicht. Aber kein Terminkalender, keine durchgetakteten Tage, sind Dinge, auf die ich mich freue. Die Work-Life-Balance wird sich sicherlich stärker auf den privaten Alltag mit meiner Frau und der Familie mit den vier Enkelkindern ausrichten. Und sicherlich ist auch mehr Raum für Sport und Motorradfahren. Nachfragen, ob ich als Netzwerker oder für ein Ehrenamt zur Verfügung stehe, liegen auch schon zahlreich vor.

NEUE VORSTÄNDIN

In der Sommerausgabe der VIACTIV stellen wir Ihnen das neue Mitglied im Vorstand vor: Frau Dr. Simone Kunz.

Das Jahr 2022 hat für die VIACTIV mit einer sehr guten Nachricht begonnen: Die Krankenkasse hat den Titel „Deutscher Champion“ in der Kategorie „Krankenkasse überregional“ gewonnen. In dieser Meta-Analyse in Form von unabhängigen Kundenbefragungen wird pro Branche jeweils nur ein Anbieter ausgezeichnet, sodass dieser als Deutscher Champion ein absolutes Alleinstellungsmerkmal aufweist. Eben der beste Mehrkämpfer, die beste Mehrkämpferin. Aber dieses Mal nicht

AUSZEICHNUNG

Kundenstark!



im Sport, sondern bezogen auf die sechs jährlich mit der WELT durchgeführten Champions-Studien zur Kundenbegeisterung in Bezug auf Marke, Produkt, Preis, Service, Filiale und Digitalisierung sowie optional ergänzend ein Management-Audit. Die Deutschen Champions werden für 49 verschiedene untersuchte Branchen aufgeführt. Die VIACTIV bedankt sich herzlich bei allen Kolleginnen und Kollegen, die täglich für die Kundinnen und Kunden ihr Bestes geben.



SELBSTVERWALTUNG

Vorstandsgehälter

Seit 2004 sind die Krankenkassen jedes Jahr zum 1. März verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung ihrer einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen unter anderem im Bundesanzeiger zu veröffentlichen – aktuell des Jahres 2021.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSORGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGS-BESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMT-VERGÜTUNG
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusion	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
VIACTIV									
Vorstandsvorsitzender	212.178,27 €	41.753,26 €	18.664,55 €	-	5.311,14 € (jährliche Leasingkosten)	71,40 €	Übergangsgeld: 12 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4 % des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50 %)	Amtsentbindung: Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Amtsenthebung: Anspruch auf Gehalt endet mit der Zustellung des Beschlusses Weiterbeschäftigung: Vereinbarung eines der neuen Tätigkeit entsprechenden Gehaltes od. eines Aufhebungsvertrages; erfolgt keine Einigung, kann unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden.	277.978,62 €
Vorstand	184.288,50 €	27.180,00 €	18.479,98 €	-	7.091,16 € (jährliche Leasingkosten)	53,55 €	Übergangsgeld: 6 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4 % des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50 %)	Amtsentbindung: Siehe oben Amtsenthebung: Siehe oben	237.093,19 €
BKK ACHENBACH BUSCHHÜTTEN FUSIONS-KASSE									
Vorständin 01.01.2021 – 30.06.2021	60.027,50 €	10.962,00 €	3.324,60 €	-	2.580,00 € (1%-Methode)	-	Übergangsgeld: 3 Monatsgehälter	Amtsentbindung: Siehe oben Amtsenthebung: Siehe oben	76.894,10 €
BKK LANDESVORVERBAND NORDWEST									
Vorstand 01 – 04 / 2021	61.200 €	-	B 5BBesO-finanziert-	1.000 €	1.038,83 € (jährliche Leasingkosten)	Nein	Nein	Nein	63.238,83 €
Vorstand 05 – 12 / 2021	122.000 €	-	6.667 €	-	7.084,48 €	Nein	Nein	1. Beendigung durch außerordentliche Kündigung; 2.+3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	135.751,48 €
GKV-SPITZENVERBAND BERLIN									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	-	49.260 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.	311.260 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	-	71.952 €	-	-	-	-		325.952 €
Vorstandsmitglied	250.000 €	-	29.763 €	-	-	-	-		279.763 €

*Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstands **Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zufluss-Prinzip) ***bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Eigentlich bin ich „gelernter Arzt“. Und das war ich mit Leidenschaft – egal ob in der Klinik oder Praxis. Oft werde ich gefragt, warum ich nicht als Arzt arbeite. Schon früh habe ich gemerkt, dass mein Herz für das Neue, die Innovation, den Aufbau schlägt. Ich möchte gemeinsam mit anderen Menschen etwas Neues aufbauen, Veränderung gestalten – und das kann ich in der VIACTIV mit 1.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verwirklichen. Das bringt mir „richtig“ Spaß! Und als Mediziner kann ich da nicht aus meiner Haut. Das, was wir uns vornehmen, sollte natürlich stets evidenzbasiert sein. Die exzellente Betreuung und Versorgung unserer Versicherten und Kunden steht für mich immer ganz weit oben bei all unserem Tun.

Gibt es auch Dinge, die Ihnen nicht so viel Spaß machen?

Da geht es mir wie den meisten: Ist mein Handeln fremdbestimmt oder empfinde ich eine Aufgabe als unsinnig, ist Arbeit Pflicht ohne Spaß. Kräftezehrend ist es beispielsweise für mich, wenn der Gesetzgeber uns zwingt, an den wirklichen Bedürfnissen von Versicherten vorbei, Millionen für digitale Produkte auszugeben, die kaum nutzbar sind und nicht genutzt werden. Eine „sinnlose“ Pflicht ohne Nutzen für irgendjemanden. Das hat für uns alle sehr wenig mit Spaß zu tun.



Die Versorgung und Betreuung unserer Versicherten steht für mich an erster Stelle.“

Wie bekommen Sie Familie und Beruf unter einen Hut?

Vor der Pandemie ist es mir ganz gut gelungen, Beruf von Freizeit und Familie zeitlich sehr klar zu trennen. Ich habe zwar wenig Zeit zu Hause

FÜNF FRAGEN AN MARKUS M. MÜLLER

„Ein richtiger Informationsjunkie“

Zum 1. Mai übernimmt der aktuelle Vorstand MARKUS M. MÜLLER den Vorstandsvorsitz der VIACTIV. Im Interview gibt er einen Einblick in sein Berufs- und Privatleben.



Markus M. Müller,
Vorstand der VIACTIV

verbracht – wenn ich zu Hause war, dann aber auch zu 100 Prozent in und mit der Familie. Wir haben jahrzehntelang nach dem Motto gelebt: Wir können nicht viel Zeit miteinander verbringen, deshalb verbringen wir eine gute Zeit miteinander. Mit Beginn der Corona-Pandemie arbeitete ich viel aus dem Homeoffice. Und plötzlich war ich 24/7 zu Hause. Mit dieser Situation musste die gesamte Familie auch erst einmal lernen umzugehen.

In einer digitalisierten Welt wie dieser sind Smartphones unsere ständigen Begleiter. Mal ehrlich: Wie oft schauen Sie täglich auf Ihr Handy?

Viel zu oft – aber überraschenderweise deutlich häufiger privat als dienstlich. Während der Arbeit versuche ich immer sehr fokussiert zu bleiben. In Besprechungen ist das Handy grundsätzlich aus. Wenn ich am Computer arbeite, ist das Handy stummgeschaltet. Privat ist mein Handy ständiger Begleiter: Internet, Twitter, WhatsApp, Twitch, Audible, Kindle – ich bin ein richtiger „Informationsjunkie“. Ich versuche aber auch aktiv „digitale Detoxzeiten“ einzuhalten, in denen ich keinerlei Medien nutze. Ehrlich: Das fällt mir anfangs nicht immer leicht, ich genieße es dann aber umso mehr.



Kleine Mikro-entspannungen integrieren.“

Woraus ziehen Sie Ihre Energie?

Das Aufladen des Akkus muss man aktiv gestalten. Ich habe gar kein typisches Entspannungshobby, sondern suche bewusst viele kleine „Mikroentspannungen“. So schaffe ich es tatsächlich, den Stress komplett aus dem Kopf zu bekommen. Sei es, wenn ich das B-Jugend-Fußballspiel meines Sohnes gucke, mit dem Hund eine Runde drehe oder mit Freunden Doppelkopf spiele. Was ich aber merke, ist, dass die Pandemie noch einmal zusätzlich an den Kräften zehrt. Ich sehne mich wirklich nach mehr Normalität.

FRÜHJAHRSPUTZ

Mit grünem Gewissen

Der Frühling ist die Zeit des Neuanfangs. Auch das Eigenheim wird nun meist einer Grundreinigung unterzogen – am besten giftfrei und **UMWELTFREUNDLICH**. So klappt's.



Jährlich werden etwa 1,5 Millionen Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel an den privaten Endverbraucher verkauft. Viele Produkte warnen schon auf ihrer Verpackung: ätzend, reizend, schädlich oder giftig! Viele Chemikalien gelangen regelmäßig ins Abwasser. Manche von ihnen sind schwer abbaubar und schädlich für die Wasserorganismen. Und auch Kläranlagen vermögen dies nicht immer zu klären. Die Folgen für Umwelt und Gesundheit? Völlig unterschätzt. Dabei geht es anders. In erster Linie gilt laut Deutschem Naturschutzbund (NABU): Sparsam dosieren und weniger Reinigungsmittel verwenden. Wenige Tropfen reichen meist schon aus!

HILFEN BEIM REINIGUNGSMITTELKAUF

Der Blaue Engel sowie das Europäische Umweltzeichen „EU Ecolabel“ kennzeichnen umweltfreundliche Reinigungsmittel. Das Ecocert-Label ist ein Siegel für biobasierte Reinigungsmittel, diese enthalten biobasierte Inhaltsstoffe. Wichtig aber: Sie sollten kein Limonen, Lavendelöl oder andere ätherische Öle enthalten, die das Umweltbundesamt als umweltschädlich einstuft. Auch natürliche Inhalts- und Duftstoffe sind nicht unbedingt harmlos und können giftig für Wasserorganismen sein.



BESSER NATÜRLICHE PUTZMITTEL VERWENDEN

- **Gallseife:** Zur Fleckenbehandlung von fett-, eiweiß- und farbstoffhaltigen Flecken wie Öl, Blut, Milch, Obst oder Gemüse.
- **Kochendes Wasser:** Heißes Wasser bekämpft manch hartnäckigen Fleck und kann auch vorbeugend in den Abfluss gegossen werden. Auch Wasserdampf kann Fliesen oder Teppiche ganz ohne Chemie reinigen.
- **Kaltes Wasser:** Flecken von Blut oder Eiweiß weichen eher kaltem Wasser. Mit Gallseife nacharbeiten.
- **Backpulver und Natron:** Verstreut, eingewirkt und aufgesaugt, entfernt Natron Gerüche und kleine Verunreinigungen etwa auf Teppichen. Zusammen mit Essigessenz reinigt Backpulver verstopfte Abflüsse und angebrannte Töpfe.
- **Zitronensäure:** Sie wirkt gegen Verschmutzungen, insbesondere gegen Kalk, auf Armaturen, aber auch in Haushaltsgeräten wie Wasserkochern, Spül- oder Waschmaschinen.
- **Zitronenschale:** Sie löst hervorragend Fett.
- **Einweichen:** Töpfe, Pfannen, Backbleche – viele hartnäckige Flecken lassen sich eingeweicht einfacher entfernen.



AUF DIESE UMWELTSCHÄDLICHEN REINIGER BESSER VERZICHTEN

- **Ätzende WC- und Rohrreiniger** sind die giftigsten Haushaltsreiniger.
- **Glaskeramikreiniger** enthalten oft Mikroplastik.
- **WC-Duftsteine:** Laut NABU erfüllen sie keine Reinigungswirkung, mit jedem Spülvorgang gelangen aber schädliche Chemikalien in den Abfluss.
- **Backofensprays** sind ätzend und gesundheitsschädlich.
- **Spezialreiniger**
- Reiniger, die **Limonene** (in Zitrusöl enthalten) oder andere gewässerschädigende Duftstoffe enthalten.

WERKZEUG STATT CHEMIEKEULE

Bürsten, Saugglocken oder Schwämme – der NABU weist darauf hin, dass man mit dem richtigen Werkzeug auch ohne aggressive Reinigungsmittel dem Schmutz den Kampf ansagen kann. Eingetrocknetes lässt sich zunächst einweichen, bevor es entfernt wird. Feuchte, ausgewrungene Mikrofasertücher reinigen Oberflächen ganz ohne Putzzeug. Trocken eignen sie sich außerdem auch optimal, um Smartphones, andere Displays oder sogar Spiegel und Verstaubtes zu reinigen. Einwegtücher und Einweg-Wedel verursachen dagegen unnötigen Müll. Gewischt oder geschrubbt werden muss in der Regel sowieso – also einfach mal das Reinigungsmittel dabei weglassen! (tbe)



HERZ

Schlag auf Schlag

Es schlägt und schlägt und schlägt. Schon im Mutterleib bis zum letzten Atemzug ist unser Herz ununterbrochen im Einsatz. Der Motor des Menschen schlägt je nach Alter zwischen 50- und 100-mal pro Minute, wenn er entspannt ist und sich körperlich nicht anstrengt. Das ändert sich, wenn er Sport treibt, dann kann der Puls auf bis zu 200 hinaufschnellen. Der Puls beschreibt die Herzfrequenz, also die Anzahl an Herzschlägen pro Minute. 200 Schläge, das sind ganz schön viele, findest du? Darüber kann die Zwergfledermaus wahrscheinlich nur lachen: Ihr Puls liegt im Ruhezustand bei 972. Beim Kolibri schlägt das Herzchen im Flug sogar zwischen 800- und 1.000-mal! Die Große Teichmuschel dagegen ist super entspannt. Ihr Herz schlägt nur vier- bis sechsmal pro Minute.

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Hallo Frühling – trotzdem hundemüde



Gäääh! Der Frühling ist da. Die Tage werden länger und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Doch anstatt sich jetzt richtig frisch und voller Tatendrang zu fühlen, sind einige Menschen gerade richtig müde. Wie kommt's? Das Phänomen nennt man Frühjahrsmüdigkeit. Sie hat etwas damit zu tun, dass sich das Klima verändert. Die Kälte des Winters wird mehr und mehr von wärmeren Temperaturen abgelöst. An diese Unterschiede muss sich der Körper erst einmal gewöhnen. Seine Blutgefäße stellen sich

dann weiter und der Blutdruck sackt ab. Das macht müde. Außerdem ist nach dem dunklen Winter noch viel vom Schlafhormon Melatonin, das vor allem bei Dunkelheit produziert wird, im Blut. Auch das macht müde. Nicht jeder ist müde, vor allem diejenigen nicht, die viel an der frischen Luft sind. Das gibt uns einen Hinweis darauf, was gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft: Sich viel recken und strecken, viel trinken, gesund essen und raus an die frische Luft gehen, viel Tageslicht tanken und sich bewegen!

INNERE UHR



Blumen und die Tageszeit

Von Grau zu bunt – im Frühling ist die Welt wie in Farbe getaucht. Die Natur sprießt und erblüht. Aber wusstest du, dass viele Pflanzen eine innere Uhr, also einen eigenen Tages- und Nachtrhythmus haben? Sie öffnen und schließen ihre Blüten zu bestimmten Uhrzeiten. So öffnet sich Löwenzahn zum Beispiel gegen 11 Uhr, eine Ringelblume schließt sich schon um 14 Uhr. Wetter, Insekten und Bestäubung, aber auch die Klimazone, in der die Blume steht, entscheiden darüber, ob, wann und wie lange sie sich öffnet. Der schwedische Naturforscher Carl von Linné (1707–1778) hat durch Beobachtungen die berühmte Blumenuhr entwickelt. Es heißt, dass Linné nach einem Blick in den Garten die Uhrzeit bis auf fünf Minuten genau ansagen konnte.

Witze

Sagt eine Wolke zur anderen Wolke: „Mich juckt es ganz schrecklich am Rücken!“ Antwortet die andere Wolke: „Dann flieg doch mal zum Wolkenkratzer!“

Was machen Schafe, die Streit miteinander haben? Sie kriegen sich in die Wolle.

Schlaubär

im Garten

Hach, ist das schön! Schlaubär genießt die schönen, warmen Strahlen der Frühlingssonne in seinem Garten. Er möchte ihn jetzt richtig schön bunt gestalten. Doch wie viele von den vier unten abgebildeten Gegenständen haben sich im Bild versteckt? Suche sie und zähle nach!



Lösung: 5 blaue Schaufeln, 10 weiße Blüten, 9 rote Tulpen und 2 gelbe Gummistiefel.

mit der „Last des Drandenkens“ übersetzen, sagt Patricia Cammarata, die als Autorin des Buches „Raus aus der Mental Load-Falle“ den Begriff auch in Deutschland auf die Agenda brachte. In der Soziologie gebe es den Begriff schon seit langer Zeit, populär geworden sei er mit dem Comic „You should've asked“ („Du hättest fragen sollen“) von 2017, in dem dargestellt wird, wie Frauen im Haushalt mit allen Aufgaben jonglieren – und das auch erwartet wird. „Unabhängig von der Erwerbstätigkeit ist es in der Regel die Frau, die die Fäden zusammenhält“, sagt Cammarata. Die Liste an Dingen, die geplant werden müssen, ist lang, wenn Kinder im Haus sind – auch die 46-Jährige hat welche –, noch länger. Wer bringt das Kind zum Kindergeburtstag? Wer besorgt das Geschenk, wer packt es ein? Wer kauft dem Kind neue Schuhe oder überprüft, ob die Kleidung noch passt? Eine ständig lange Liste, die da im Kopf herumschwirrt.

WANDEL IN DER ERZIEHUNG

Warum vor allem Frauen diese unbezahlten sichtbaren und unsichtbaren Arbeiten erledigen, liege vor allem an festen gesellschaftlichen Vorstellungen, sagt Cammarata. Auch in einem Bericht aus dem Projekt „Gender Care Gap“ von 2020, an dem unter anderem das Familienministerium beteiligt war, heißt es, dass „Erwerbsarbeit einen herausragenden Stellenwert in dieser Gesellschaft eingenommen hat, der unbezahlter Sorgearbeit nie zugestanden wurde“. Dies führe dazu, dass Frauen mehr dieser unbezahlten Arbeit leisten und der Druck dann bei den Männern liege, finanziell für die Familie zu sorgen. „Diese Rollenerwartungen sowie Aussagen und Glaubenssätze, wie ‚Frauen liegt das einfach im Blut‘ oder ‚Kinder gehören zur Mutter‘ führen zu dieser Ungleichheit“, sagt Cammarata.

Dabei ist durch die Anpassung von Elterngeld und Elternzeitregelungen durchaus ein kleiner Wandel zu beobachten. Im Vergleich zur eigenen Vätergeneration sagen laut Väterreport 2021 des Familienministeriums 69 Prozent der Väter mit Kindern unter sechs Jahren, „dass sie sich mehr als ihre eigenen Väter an der Erziehung und Betreuung ihrer Kinder beteiligen“. Dennoch waren auch 58 Prozent dabei, die keine Elternzeit und kein Elterngeld in Anspruch genommen haben. Auch bei

der Bezugsdauer von Elterngeld klappt eine große Lücke. 2020 haben Mütter im Schnitt 14,5 Monate dafür geplant. Männer nur 3,7. „Geistig spielt die Vaterschaft schon eine wichtige Rolle, aber es gibt immer noch eine Verhaltensstarre in der Umsetzung“, sagt auch Cammarata.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Für die – in der Regel – Frauen bedeutet das ständige planerische Höchstleistungen und unsichtbare Anstrengungen, ob mit oder ohne Kind. „Dieser Mental Load kann auch zu einer großen Erschöpfung, im schlimmsten Fall zum Burnout führen“, sagt die Autorin und Speakerin. „Man muss ständig verfügbar sein, immer in Bereitschaft.“ Dabei ist es gar nicht so leicht, dieser Situation zu entgehen. Denn oftmals wissen Partner gar nicht bewusst von derart ungleichen Aufgabenverteilungen. Man wächst mit diesen Rollenerwartungen auf und handelt automatisch danach. „Und irgendwann merkt man vielleicht, dass das gar nicht das ist, was man eigentlich möchte“, sagt Cammarata. Vor allem, aber nicht nur, vor großen Veränderungen wie einem Hauskauf oder der Familiengründung sollte man über diese Themen mitein-



Patricia Cammarata, Autorin von

„Raus aus der Mental Load-Falle“

ander sprechen, um nicht irgendwann eine böse Überraschung zu erleben.

AUFGABEN ABGEBEN KÖNNEN

Um weniger Last auf den Schultern zu tragen und den Mental Load nicht allzu groß werden zu lassen, lohnt es sich, sich bei der Verteilung von sichtbarer und unsichtbarer Sorgearbeit aufeinander zuzubewegen. Das ist kein leichter Prozess und wird oftmals auch von strukturellen Gegebenheiten beeinflusst. Hat man beispielsweise einen guten Arbeitgeber, der möglicherweise der Reduzierung der Arbeitszeit zustimmt? Wichtig sei aber vor allem, die unsichtbare Carearbeit sichtbar zu machen. „Manches weiß der Partner vielleicht auch gar nicht, ohne dass da eine böse Absicht hintersteckt.“ Es kann, so Cammarata, helfen, solche unsichtbaren Aufgaben mal aufzulisten – und dann auch bewusst abzugeben mit all der Verantwortung, die dahintersteckt. Kein einfacher Prozess, wie sie weiß. „Man muss dann auch loslassen können und dem Partner vertrauen, dass er das hinbekommt. Aber da man selbst in vielen Bereichen schon Routinen entwickelt und Erfahrungen gemacht hat, ist das sehr schwer und dauert auch ein bisschen.“ Auf Dauer komme man nicht drumherum, darüber zu sprechen. Dass in einer Beziehung immer alles rosarot und unkompliziert ist, „das funktioniert vielleicht die ersten sechs Monate“, sagt Cammarata. Es spricht aber natürlich nichts dagegen, wenn man sich dafür entscheidet, eher in Richtung oben genannter mutmaßlicher Rollenbilder zu handeln. Eine 50:50-Aufteilung sei ja nicht vorgeschrieben. Dass dann aber finanzielle Themen irgendwann an Bedeutung gewinnen, beispielsweise bei einer Trennung und einer langen Zeit ohne Erwerbstätigkeit, müsste mitbedacht werden. (mho)

FÜR KÖRPER & GEIST

Schaffen Sie negative Gedanken ab und verankern Sie jetzt positive Denkmuster. Das YOUMECO Sport-Mentalcoaching hilft dabei und setzt auf die Kombination aus Bewegung, Ernährung und mentalem Training – und ist für VIACTIV-Versicherte kostenlos. WWW.VIACTIV.DE/YOUMECO

FASTEN ist eine jahrhundertealte Tradition. In Sachen Gesundheit und Optimierung des eigenen Körpers spielt eine solche Ernährungsweise eine Rolle. Auch das Heilfasten gehört dazu. Was bringt's?

Um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun, lassen sich Menschen so mancherlei Dinge einfallen. Formen des Fastens gehören hier seit Ewigkeiten dazu. Eine Form, die in den vergangenen Jahren Prominenz gewonnen hat, ist das Heilfasten. Hierbei gibt es keinen totalen Verzicht auf Nahrung, allerdings ist die Zufuhr überaus überschaubar.

Diese Form des Fastens lässt sich auf den Arzt Otto Buchinger zurückführen, der zwischen 1878 und 1966 lebte. Das Ziel: den Körper und auch den Geist zu reinigen. Dem Körper wird nur wenig Energie zugeführt und der oder die Fastende können sich anderen schönen Dingen widmen, so die Überlegung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt an, dass Heilfasten auch zum Einstieg in eine Gewichtsabnahme, bei bestimmten Krankheiten und auch von Gesunden angewendet werde. Die von Buchinger angestrebte Fastenzeit von zwei bis vier Wochen ist heutzutage aber wohl kaum haltbar. Die Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) empfiehlt eine Dauer von sieben bis zehn Tagen.

SO LÄUFT DAS FASTEN AB

Auf den offiziellen ersten Fastentag muss man sich vorbereiten. Dafür wird schon einen Tag zuvor nur eine geringe Menge an Energie aufgenommen durch Essen, das leicht verdaulich ist, wie beispielsweise gedünstetes Gemüse. Der Darm wird auf diese Weise schon ein wenig beruhigt. Auch gilt es, die Aufnahme von Koffein, Alkohol und Nikotin ab diesem Tag zu stoppen. Am ersten Fastentag wird eine Darmentleerung empfohlen, heißt es bei der DGE. Durch eine Wasser-Glaubersalz-Mischung, die abführend wirkt, kann diese unterstützt werden. An den folgenden Fastentagen heißt es dann, ausschließlich Flüssigkeiten zu sich zu nehmen: Gemüsebrühe, Säfte, Wasser, Kräutertees (mit etwas Honig). Die maximale Energiezufuhr beläuft sich nach Angaben der DGE auf 250 bis 500 Kalorien pro Tag.

Bei anderen Ansätzen des Heilfastens können zudem etwas Quark, Joghurt oder Buttermilch aufgenommen werden, die mit ihrem Eiweißgehalt gut für die Muskulatur sind. Wichtig dabei sei eben, dass die empfohlene maximale Energiezufuhr nicht überschritten wird, erklärt die ÄGHE. Am Ende des Fastens ist es wichtig, den Körper und den Darm wieder langsam an eine höhere Energiezufuhr zu gewöhnen und nicht von null auf hundert zu katapultieren. Am ersten Tag des sogenannten „Fastenbrechens“ wird ein roher oder gekochter Apfel empfohlen. Zurückhaltend sollte man aber auch noch ein bis drei Tage danach sein. Die Kalorienzufuhr sollte hier bei rund 1.200 Kalorien am dritten Tag liegen. Mit leichten Gemüsesuppen bekommt man das gut hin.

NUR FLÜSSIGKEITEN

Wann heilt

Heilfasten?



KRISEN BEIM HEILFASTEN ÜBERSTEHEN

Das Fasten raubt buchstäblich Energie. Es ist nicht unüblich, dass man während der Zeit in ein kleines Loch fällt – auch psychisch. Kopfschmerzen, leichte Kreislaufprobleme oder auch Seh- und Schlafstörungen können kurzfristige Folgen des Fastens sein. Um durchzuhalten, empfiehlt unter anderem die Verbraucherzentrale Bewegung, vor allem an der frischen Luft, und auch Ablenkung. Hier kommt man dann auch den positiven Auswirkungen auf die Psyche näher, die Buchinger zum Ziel hat.

WAS HEILFASTEN BEWIRKEN KANN

Buchinger selbst hat das Heilfasten zur Behandlung seines Rheumas eingesetzt. Das Fasten, so

haben Studien gezeigt, hat in der Tat eine anti-entzündliche Wirkung und positiven präventiven Effekt bei Rheuma, Arthritis oder Gicht. Doch gerade wer gesundheitliche Probleme oder Vorerkrankungen hat, sollte, bevor er mit einer Heilfastenkur startet, ärztlichen Rat einholen. Länger als die oben angegebene Zeit sollte man überdies nicht heilfasten.

Ein positiver psychologischer Effekt kann derweil eben ein bewussterer Umgang mit Essen und auch mit sich selbst sein. „Für eine Gewichtsabnahme ist das Heilfasten nur bedingt zu empfehlen. Es kann aber möglicherweise einen Einstieg in eine Ernährungsumstellung darstellen“, heißt es darüber hinaus von der DGE. (mho)

”

Heilfasten zum Einstieg in eine Gewichtsabnahme, bei Krankheit oder einfach so.“



MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF WWW.VIACTIV.DE/BLOG

Auch auf unserem Online-Portal dreht sich wie hier im Magazin alles um die Gesundheit und gesundes Leben. Dort finden sich spannende Themen, ungewöhnliche Blickwinkel und Reportagen in moderner, frischer Aufmachung.

MOTIVATIONS-TIPPS

Mehr Lust auf Laufen!

Jeder kennt es: Der Wille, sich mehr zu bewegen und zu laufen, ist da, doch oft fehlt die Motivation. Mit diesen acht Tipps schaffen Sie es, Ihren inneren Schweinehund zu **ÜBERWINDEN**.

1 ROUTINE SCHAFFEN

Menschen sind Gewohnheitstiere. Deshalb dauert es ziemlich lange, bis wir eine neue Routine verinnerlicht haben. Studien zeigen: Durchschnittlich benötigen wir 62 Tage, bis wir eine Aufgabe so verinnerlicht haben, dass wir sie automatisch ausüben. Geben Sie also nicht nach zwei Wochen auf, sondern halten Sie noch etwas durch. Nach zwei Monaten läuft es sich oft schon wie von selbst.

2 TRAINING PLANEN

Schreiben Sie sich einen Trainingsplan, den Sie realistisch einhalten können. Oder tragen Sie Ihre Trainingszeiten zumindest in einen Kalender ein. Wichtig ist, dass Sie nicht nur die Sporttage im Blick behalten, sondern auch Regenerationstage einplanen, an denen Sie Zeit für andere Dinge haben oder sich mit leichten Spaziergängen, Faszientraining und Co. fit halten.

3 SPASS HABEN

Beim Laufen sollen Sie sich wohlfühlen. Die Freude darf nicht fehlen. Sollten Sie merken, dass Sie den Spaß am Laufen verlieren, ändern Sie Ihre Gewohnheiten leicht ab: Wählen Sie zum Beispiel eine neue Strecke oder hören Sie eine neue Playlist. Laufen Sie zu Ihrem Lieblingscafé und gönnen Sie sich einen Espresso. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache, Sie haben Spaß.

4 APPS NUTZEN

Es gibt zahlreiche Apps, die Sie bei Ihrem Einstieg in den Laufsport unterstützen. Sie zeigen Ihnen gute Strecken, erinnern Sie an Ihre Ziele und helfen Ihnen, motiviert zu bleiben. Tragen Sie doch Ihre nächsten Laufeinheiten in den Kalender ein und lassen Sie sich daran erinnern.

5 LAUFBUDDY SUCHEN

Suchen Sie sich einen verlässlichen Trainingspartner, mit dem Sie Ihr Training gemeinsam durchziehen können. So haben Sie die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren.

6 ERFOLGE FEIERN

Halten Sie sich nicht nur Ihre Ziele, sondern auch Ihre Erfolge vor Augen. Vielleicht waren Sie auf der Treppe nicht so schnell aus der Puste wie sonst oder laufen schon längere Strecken als am Anfang? Alles, was Sie bereits erreicht haben, spornt an und motiviert zu weiteren Erfolgen. Fitnessarmbänder und Apps können hierbei unterstützen. Es geht aber natürlich auch ohne.

7 FÜR ABWECHSLUNG SORGEN

Es muss nicht immer Laufsport sein. Probieren Sie auch mal eine andere Sportart aus, um sich fit zu halten. Das sorgt für Abwechslung und unterstützt so auch Ihr Lauftraining. Kleiner Tipp: Unser Activ-o-mat zeigt Ihnen, welche Sportarten am besten zu Ihnen passen.

8 TRAININGSTIEFS AKZEPTIEREN

Trainingstiefs gehören dazu. Lassen Sie sich von ihnen nicht runterziehen. Sie können gerne ein oder zwei Trainingseinheiten ausfallen lassen und sich langsam wieder rantasten.

(fischimwasser)



NEUER VIActiv-BLOG

Fragen ist gesund!



Ab sofort haben Sie das Sagen! Denn im neuen VIActiv-Blog geben Sie als Leser den Ton an. Sie haben Fragen an die VIActiv und ihre Experten zu Themen wie Gesundheit, Fitness, Ernährung oder Lifestyle? Dann stellen Sie sie uns! Wollten Sie schon immer wissen, warum Sie sich im Frühjahr müde statt energiegeladen fühlen, was hinterm Mittagstief steckt, wie Sie Ihr Smartphone vor Keimen und Bakterien schützen oder wie Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren können?

Kein Problem! Das VIActiv-Blog-Redaktionsteam wählt die spannendsten Fragen aus und liefert Ihnen in einem Blog-Beitrag die passende Antwort.

Der neue VIActiv-Blog ist übrigens noch übersichtlicher und nutzerfreundlicher. Aus vielen verschiedenen Themenbereichen können Sie nach Ihren persönlichen Interessen und Fragen auswählen und nachlesen. Natürlich können Sie aber auch einfach durchstöbern und die neuesten Blog-Beiträge zu Wissenswertem rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness entdecken.

Theorie ist die eine Sache, Praxis die andere: Deshalb finden Sie im VIActiv-Blog auch Rezepte, Erfahrungsberichte und wertvolle Tipps und Tricks – für Ihren Alltag zum Nachmachen, selber Umsetzen und Aktivsein! Besuchen Sie unsere Webseite und lernen Sie den neuen VIActiv-Blog kennen. Hier finden Sie auch das „Fragen Sie uns“-Feld. Einfach draufklicken und Ihre Frage loswerden!

[WWW.VIActiv.DE/AKTIV-SEIN](http://www.viactiv.de/aktiv-sein)

NACH DEM LAUFEN

Relaxter

regenerieren

Wer sich in die Natur begibt, Freunde trifft und sich in der Kunst **POSITIVER SELBSTREFLEXION** übt, regeneriert einer neuen Studie zufolge schneller.



Ein anstrengendes Training oder ein Wettkampf kann unseren Körper ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen: Das Stresshormon Cortisol überflutet unser Nervensystem und winzige Risse in unseren strapazierten Muskeln lösen Entzündungsreaktionen aus, die uns steif und müde machen. Das klingt nicht gut, aber gerade diese Stressreaktionen ermöglichen es dem Körper, sich anzupassen und belastungsfähiger zu werden. Wenn wir den Muskeln aber nicht genug Zeit zum Regenerieren lassen, gibt es Probleme – in Form von Verletzungen, Krankheit und verminderter Leistungsfähigkeit. Um möglichst schnell wieder fit zu werden und trainieren zu können, greifen viele Läufer auf traditionelle Techniken wie Kälteanwendungen, Faszienrollen und Massagen zurück. Aktuelle Studienergebnisse zeigen jedoch neue Wege auf, wie wir unsere Regeneration positiv beeinflussen können. Und angenehmer als Eisbäder sind sie alle.

ZURÜCK ZUR NATUR

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Das Molekül Interleukin-6 (IL-6) fördert Entzündungen im gesamten Körper. Nun fanden Wissenschaftler der University of California in Berkeley (USA) heraus, dass die positiven Gefühle, die durch Ausflüge in die Natur ausgelöst werden, mehr als jede andere Emotion IL-6 senken können. „Dass Naturerfahrungen eine gesundheitsfördernde Wirkung auf Entzündungen zu haben scheinen, ist vor allem für Läufer eine erfreuliche Nachricht“, sagt die Psychologie-Professorin Jennifer Stellar von der Universität Toronto, Kanada. Auch sie glaubt, dass Naturerlebnisse nicht nur das IL-6-Level senken, sondern uns auch ein stärkeres Gefühl des Wohlbefindens geben, uns erdverbundener und demütiger werden lassen. „Das alles sind Gefühle, die Stress reduzieren und Entzündungen im Körper abmildern.“

DAS KÖNNEN SIE TUN

„Machen Sie am Tag nach einem Wettkampf oder einem harten Training einen Spaziergang im Wald oder einen entspannten Lauf im Sonnenauf- oder -untergang“, empfiehlt Stellar. Leichte Bewegung fördert die Erholung der Muskeln nicht nur, indem sie die Durchblutung anregt – die Bewegung in der Natur ändert auch die Emotionslage und entstresst. „Versuchen Sie, dabei auch digital abzuschalten und Ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen. Ein Lauf an einem schönen Ort wird keine Entspannung in Ihnen auslösen, wenn Sie am Smartphone kleben“, sagt Stellar.



Naturerfahrungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf Entzündungen.“

SOZIALE ERHOLUNG

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Das Verhältnis von Testosteron zu Cortisol ist ein guter Indikator für die systemische Erholung – je höher, desto besser. Eine kürzlich im Fachjournal „Physiology & Behavior“ veröffentlichte Studie berichtet nun, dass dieses Verhältnis bei Athleten, die sich Trainingsvideos mit Freunden anschauten, höher war als bei jenen, die sich die Filme mit Fremden ansahen. Hinzu kam, dass Erstere eine Woche später in einem Wettkampf besser abschnitten. „Eine freundliche Umgebung, in der man sich mit anderen Sportlern unterhalten, Spaß haben und sich mit ihnen austauschen kann, scheint sowohl der körperlichen Gesundheit als auch der Leistungsfähigkeit zuträglich zu sein“, so Studienleiter Christian Cook, Professor für Physiologie an der Bangor University in Großbritannien. Die Vorteile der sozialen Interaktion sind vermutlich evolutionär bedingt. Laut Kelly McGonigal von der Stanford University in Kalifornien (USA) „hat sich unsere Physiologie wahrscheinlich so entwickelt, dass wir belohnt werden, wenn wir uns gegenseitig unterstützen. Wenn man sich mit anderen verbunden fühlt, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf die Stressphysiologie.“ Soziale Verbindungen lösen im zentralen Nervensystem den Entspannungsmodus aus und setzen Hormone wie Oxytocin, Progesteron und Vasopressin frei, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. „Das ist schon erstaunlich. Aber noch verrückter ist“, sagt McGonigal, „dass Oxytocin auch bei der Reparatur des Herzens hilft. Es ist ziemlich romantisch, dass das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein, buchstäblich ein gebrochenes Herz reparieren kann.“

DAS KÖNNEN SIE TUN

Nach einem Rennen oder einem harten Training könnte es helfen, an der Ziellinie zu bleiben, um andere anzufeuern, oder mit Freunden zum Brunch zu gehen, um den natürlichen Regenerationsprozess zu unterstützen. „Von all den Dingen, die ich versucht habe, um die Erholung nach intensiven Trainingseinheiten zu beschleunigen, scheint soziale Interaktion am besten zu funktionieren“, sagt Steve Magness, Autor des Bestsellers „The Science of Running“ und erfolgreicher Coach. Nach harten Trainingseinheiten seiner Athleten arrangierte Magness „soziale Interaktionen“ in Form von Team-Frühstücken, gemeinsamen Abendessen oder Spieleabenden. Seine Schützlinge berichteten nicht nur, dass sie sich nach den sozialen Aktivitäten erholter fühlten, sondern stellten auch eine Zunahme ihrer Herzfrequenzvariabilität fest. Diese Veränderung der Zeitintervalle zwischen zwei Herzschlägen gilt als anerkannter Indikator für die Erholung. Magness fand heraus, dass bei den meisten seiner Athleten „soziale Kontakte einen besseren Einfluss auf die Herzfrequenzvariabilität hatten als traditionellere Erholungstechniken wie Eisbäder und Massagen“.



Um die Erholung nach intensiven Einheiten zu beschleunigen, scheint soziale Interaktion zu funktionieren.“

POSITIVE REFLEXION

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Forschungen der Universität Bangor haben gezeigt, dass Athleten, die nach einem Wettkampf ein positives Feedback erhalten und sich bei der Analyse des Rennens darauf konzentrierten, was sie gut gemacht hatten, mehr Testosteron im Blut hatten als jene, die ein negatives Feedback bekamen. Testosteron ist ein Hormon, das die Reparatur und das Wachstum von Muskeln und Knochen sowie deren Durchblutung fördert.

DAS KÖNNEN SIE TUN

Versuchen Sie bei der Reflexion über Ihre Trainingseinheiten und Rennen stets eine positive Grundhaltung einzunehmen. Coach Magness stellt sicher, dass alle Nachbesprechungen mit seinen Athleten mit einem positiven Ergebnis abgeschlossen werden. „Auch wenn Ihr Training oder Rennen nicht gut gelaufen ist: Finden Sie etwas Positives und denken Sie darüber nach“, sagt Magness. „Stellen Sie sicher, dass Sie einen Eintrag im Trainingsprotokoll immer mit einer Notiz über etwas abschließen, das gut gelaufen ist und worauf Sie aufbauen können.“ Das heißt nicht, dass Magness und seine Athleten nicht über Dinge diskutieren, die sie verbessern können, „aber wir achten darauf, dass sich das Gespräch auf das konzentriert, was gut gelaufen ist. Wir heben uns das Negative für den nächsten Tag auf, wenn sich die Athleten entspannt haben.“

(runner's world)



WEITERE PLÄNE GEFÄLLIG?

Viele Laufpläne für alle Leistungsklassen finden Sie hier:
www.runnersworld.de/trainingsplaene

Und wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung:
www.runnersworld.de/laufcoaching



MIKRO- UND MAKRONÄHRSTOFFE

Unsere Kraftstoffe

Für sämtliche Körperfunktionen braucht unser Körper guten, zuverlässigen **TREIBSTOFF**. Den erhalten wir über die Nahrung, genauer gesagt über die Makro- und Mikronährstoffe darin. Ohne sie läuft nichts – genau deshalb sollten wir sie auch kennen.

Rund um die Uhr, Tag und Nacht – unser Körper benötigt für die Aufrechterhaltung der grundlegenden Körperfunktionen und für geistige wie körperliche Alltagsaktivitäten vor allem eins: Energie in Form von Nahrung! Diese Energie, die in Ki-

lojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) angegeben wird, führen wir uns über die Nahrung zu. Die darin enthaltenen Makro- und Mikronährstoffe stellen die Funktionalität unseres Körpers sicher. Deshalb ist es wichtig, genug von ihnen aufzunehmen.

Was sind Makronährstoffe?



Die drei Hauptnährstoffe, die wir zur Energiegewinnung über die Nahrung aufnehmen, sind Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. „Diese sogenannten Makronährstoffe bilden die Grundlage einer gesunden Ernährung. Sie übernehmen verschiedene Aufgaben im Körper und bilden so das Grundgerüst aller Stoffwechselprozesse“, erklärt Katharina Rybarski, Ernährungswissenschaftlerin vom ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement. „Als Richtwerte einer ausgewogenen Ernährung gilt eine Verteilung von 50 bis 60 Prozent Kohlenhydraten, 15 bis 25 Prozent Eiweiß und 20 bis 30 Prozent Fett.“ Da einzelne Lebensmittel diese Vorgaben in ausreichender Form nicht erfüllen können, bildet eine richtige Lebensmittelauswahl und ihre Zusammenstellung die Basis einer gesunden Ernährung.



ALLASTOFFE

Allastoffe zählen wegen ihres Aufbaus auch zu den komplexen Kohlenhydraten. „Dabei handelt es sich um pflanzliche Fasern, die für den menschlichen Körper nicht verdauulich sind – sie werden also unverdaut wieder ausgeschieden“, sagt Katharina Rybarski. Allastoffe liefern kaum Energie, werden aber auf dem Weg durch das Verdauungssystem wichtige Aufgaben, die schon im Mund beginnen: Sie machen schneller und langfristiger satt, wirken positiv auf die Mikrobiota und regen die Verdauung an, senken den Cholesterinspiegel und verhindern erhöhten Blutzucker – und damit Heißhungerattacken.“ Die optimale Allastoffmenge für einen Tag (30g) kann zum Beispiel durch drei Esslöffel Haferflocken, eine Scheibe Vollkornbrot und eine Handvoll Mandeln und eine Nuss gedeckt werden.

KOHLLENHYDRATE

Sie haben in der heutigen Zeit einen schweren Stand und sind als Dickmacher verschrien. „Dabei sind zum Beispiel das Gehirn und die roten Blutkörperchen hinsichtlich ihrer Energieversorgung vollständig auf Kohlenhydrate angewiesen, um ihren Job machen zu können“, sagt Katharina Rybarski. „Über eine andere Energiequelle kann ihre Funktion nicht aufrechterhalten werden.“ Kohlenhydrate sind nicht nur Energiequellen, sondern spielen auch als Stützsubstanz sowie bei der Signal- und Energieübertragung im Körper eine Rolle und werden für die Bildung von Bindegewebe und Zellmembranen benötigt. „Sie sind auch Ausgangsstoff für den Aufbau von Hormonen, Enzymen und Fetten und sind an Entgiftungsvorgängen beteiligt“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

Doch was sind Kohlenhydrate überhaupt? Sie bestehen aus einzelnen Zuckermolekülen – „welche sich in ihrer Länge und Struktur unterscheiden“. Es gibt Einfachzucker wie Glukose (Traubenzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker), Zweifachzucker wie Laktose (Milchzucker) oder Saccharose (Haushaltszucker) sowie Mehrfachzucker wie zum Beispiel Stärke oder Cellulose, die zum Beispiel in Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Haferflocken und weiteren pflanzlichen Lebensmitteln stecken.

Aus allen Kohlenhydraten kann der Körper Energie gewinnen. „1 Gramm Kohlenhydrate liefert circa 4 Kilokalorien. Eine vollwertige Ernährung sollte mehr als 50 Prozent der Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten enthalten.“ Doch es kommt auf die Komplexität der Kohlenhydrate an: „Einfache Kohlenhydrate werden gar nicht oder in sehr kurzer Zeit im Darm zu Einzelzuckerbausteinen zerlegt und gelangen so in hoher Menge und sehr schnell in das Blut. Der Blutzucker steigt dadurch in kurzer Zeit stark an, fällt auch sehr schnell wieder ab“, erklärt Rybarski.

Anders sei das bei Mehrfachzucker, also bei komplexeren Kohlenhydraten. „Die Aufspaltung zu Einzelzuckern im Darm dauert deutlich länger. Der positive Effekt: Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer und weniger stark an und sorgt für eine länger anhaltende Sättigung und eine stabile Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.“

PROTEINE

Sie sind die Stars vieler aktueller Ernährungstrends: Eiweiße. „Der Körper besteht zu 15 bis 20 Prozent aus dem Baustoff Eiweiß“, erklärt Katharina Rybarski. „Sie setzen sich aus verschiedenen Aminosäuren, von denen es zwanzig verschiedene gibt, zusammen.“

Elf dieser Aminosäuren kann der Körper im Normalfall selbst bilden. Neun Aminosäuren, die sogenannten unentbehrlichen Aminosäuren, kann er dagegen nicht aufbauen. Um körpereigenes Eiweiß aufzubauen, benötigt er diese unentbehrlichen Aminosäuren aber. Sie müssen über eiweißhaltige Lebensmittel aufgenommen werden. Tierische Eiweißquellen sind etwa Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Pflanzliche Eiweißquellen sind etwa Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln und Getreide. „Eiweiß hat im Körper verschiedenste Aufgaben. Es dient beispielsweise als Baustoff für Körperzellen, Hormone, Enzyme und die DNA. Außerdem spielt es eine bedeutende Rolle für das Immunsystem und ist notwendig für den Muskelaufbau sowie für gesunde Knochen und Zähne“, sagt Katharina Rybarski. Als Energie liefert 1 Gramm Eiweiß dem Körper 4 kcal. „Für einen normalgewichtigen Erwachsenen wird eine Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag empfohlen.“



FETT

Es ist der energiereichste Nährstoff unter den Makronährstoffen: Fett. „Mit 9 Kilokalorien pro 1 Gramm ist Fett mehr als doppelt so energiereich wie Kohlenhydrate und Eiweiße“, erklärt Katharina Rybarski. Darauf verzichten? Besser nicht, meint die Ernährungswissenschaftlerin: „Es ist nicht nur Energielieferant, es ist auch an lebenswichtigen Vorgängen beteiligt und besitzt gesundheitsfördernde Eigenschaften. Für Zellmembranen werden Fette als Baustoff benötigt und auch viele Hormone brauchen Fette als Grundbaustoff.“ Das im Körper gespeicherte Fett bildet eine Art Isolierschicht gegen Kälte und schützt als „Polster“ die inneren Organe vor Verletzungen.

Der Körper kann Fett nahezu unbegrenzt speichern und auch überschüssige Kalorien aus Kohlenhydraten und Eiweiß in Fett umwandeln. „Deshalb ist eine maßvolle Fettaufnahme entscheidend!“ Allgemein gelte: Bis zu 30 Prozent des Gesamtbedarfes an Kalorien (täglich etwa 70 bis 80 Gramm) können aus Fetten bezogen werden.

Doch auch bei den Fetten gilt: Fett ist nicht gleich Fett! „Fette sind immer aus drei Fettsäuren aufgebaut. Grob kann man Fettsäuren in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren einteilen. In welche Kategorie die aufgenommenen Fette fallen und ob sie gute oder schlechte Auswirkungen auf die Gesundheit haben, entscheidet die Zusammensetzung der Fettsäuren“, erklärt Katharina Rybarski. Gesättigte Fettsäuren sind die ungesündesten Fettsäuren und stecken vor allem in tierischen Produkten wie Butter, Fleisch und auch Fertigprodukten. Eine zu hohe Aufnahme begünstigt das ungesunde Cholesterin (LDL) im Blut. „Diese Fettsäuren kann der Körper selbst bilden, benötigt sie theoretisch also gar nicht.“ Einfach ungesättigte Fettsäuren dagegen haben ausschließlich positive Wirkungen auf die Gesundheit. Sie stecken in Oliven- und Rapsöl, in vielen Nüssen oder Avocados. „Sie senken das schlechte LDL und erhöhen das gute (HDL) Cholesterin.“ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren stecken in fettreichem Fisch. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zählen also dazu. Sie sind auch in Rapsöl, Leinsamen, Leinöl oder Walnüssen enthalten.

Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe sind im Gegensatz zu den Makronährstoffen keine Energielieferanten. Trotzdem sind sie nicht weniger wichtig für unsere Gesundheit, erfüllen sie doch andere relevante Aufgaben für unseren Körper. „Jedes Vitamin und jeder Mineralstoff hat eine oder mehrere ganz spezielle Aufgaben im Körper“, sagt Katharina Rybarski. Beide Nährstoffgruppen sind essenziell. „Ohne sie könnten bestimmte Prozesse nicht ablaufen.“ Die Ernährungswissenschaftlerin empfiehlt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, um einem Mikronährstoffmangel vorzubeugen. „Viele bunte Farben auf dem Teller stehen auch für viele verschiedene Vitamine.“

DAS SIND MIKRONÄHRSTOFFE:

- Vitamine (A, B, C, D, E und K)
- Mineralstoff: Mengenelemente (z. B. Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium) und Spurenelemente (z. B. Eisen, Zink, Selen oder Jod)
- Sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Carotinoide, Sulfide, Flavonoide)

Bei den Vitaminen gilt zu beachten: Es wird zwischen wasser- und fettlöslichen Vitaminen unterschieden. „Wasserlösliche Vitamine wie B und C kann der Körper nur in sehr geringem Umfang speichern. Überschüsse werden schnell über die Nieren ausgeschieden. Deshalb ist es wichtig, sie jeden Tag aufs Neue über die Nahrung aufzunehmen“, erklärt Rybarski. „Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden dagegen in der Leber, dem Fettgewebe und den Muskeln gespeichert. Aus diesem Grund können sie durchaus auch überdosiert werden.“

”

Eine ausgewogene Ernährung deckt im Normalfall den Nährstoffbedarf.“

WAS BRINGEN NÄHRSTOFFERGÄNZUNGSMITTEL?

Nahrungsergänzungsmittel werden oft als perfekte Lösung angepriesen, um zum Beispiel das Immunsystem gegen Viren und Bakterien zu stärken. Als Pulver, Kapseln oder Tabletten – in Drogeriemärkten finden sich ganze Regale mit vermeintlich gesundheitsfördernden Vitaminpräparaten und Mineralstofflieferanten. „Klar ist, dass Deutschland kein Vitaminmangel-Land ist und der überwiegende Teil der Bevölkerung ausreichend mit Vitaminen versorgt ist“, stellt Katharina Rybarski klar. Außerdem konnte bisher nicht nachgewiesen werden, dass eine gesundheitlich unvorteilhafte Ernährungsweise durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden kann. „Es nützt also nichts, ein paar Tabletten einzunehmen und sich gleichzeitig ungesund zu ernähren.“ Im Gegenteil würden zu hohe zugeführte Mengen bestimmter Nährstoffe sogar die Gesundheit gefährden. „Bei einer ausgewogenen Ernährung ist die Gefahr der Überdosierung nahezu ausgeschlossen.“ Der Verzehr von Gemüse und Obst liefert eine Vielzahl an biologisch aktiven

Substanzen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Die Zufuhr isolierter Nährstoffe ist dafür kein adäquater Ersatz.

Jod, Vitamin D oder Folsäure sind beispielsweise aber Nährstoffe, mit denen Menschen tendenziell nicht ausreichend versorgt sein können. Die Versorgung mit diesen Nährstoffen kann durch eine gezielte Lebensmittelauswahl optimiert werden. „Ob eine Supplementation sinnvoll oder gar notwendig ist, sollte aber immer zunächst ärztlich abgeklärt werden. Vor allem ältere Menschen, Schwangere und Stillende sind häufig davon betroffen. Allerdings mangelt es hier nur an einzelnen Nährstoffen, die gezielt und nur nach ärztlicher Empfehlung ergänzt werden müssen.“

Katharina Rybarski hält fest: „Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung reicht im Normalfall aus, um den Bedarf an Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Nur in Ausnahmefällen wie zum Beispiel nach einer längeren Erkrankung, in Stressphasen oder während einer Gewichtsabnahme kann eine unterstützende Zufuhr sinnvoll sein.“

(both/ESG)



SERVICE

Sie wollen mehr über gesunde Ernährung erfahren? Vielleicht sogar die Ernährung komplett umstellen? Die Programme myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach helfen dabei. Die Kurse können online absolviert werden. Das Besondere: Sie vermitteln Wissen durch zielgerichtetes Coaching. Teilnehmer müssen keine Diäten mit Ernährungsplänen einhalten, sondern lernen, wie sich gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80 Prozent) werden die Kursgebühren übernommen!

WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE: A8054)

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

Mitmachen und gewinnen!



Das Gehirn trainieren und gewinnen: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.

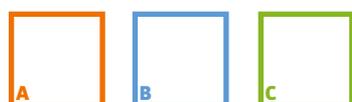
IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 14. Mai 2022 an sudoku@viactiv.de oder an VIActiv, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

Das Sudoku-Rätsel stammt von unserem Mitglied Horst Schüssler. Streng genommen handelt es sich dabei nicht um ein Sudoku, sondern um eine Form von Zahlenrätsel – das „X-Sudoku“. Es wurde ursprünglich von Horst Schüsslers Uronkel Leonard Schüssler zu Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelt. Bei diesem Rätsel müssen auch die Diagonalen die Zahlen von 1 bis 9 vollständig enthalten.

<input type="text"/>	9	2	3	<input type="text"/>	4	6	1	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	7	6	2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4	3	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	1	3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5	9	7	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	5	8	1	<input type="text"/>	6	2	4	<input type="text"/>

IHRE LÖSUNG:



DIE GEWINNER DER AUSGABE WINTER 2021 (LÖSUNG A: 2, B: 4, C: 6)

Thomas Horn aus Rüsselsheim,
Andreas Pinz aus Marl,
Hannelore Hildebrandt aus Achim

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIActiv Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

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

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Reinhard Brücker,
Vorstandsvorsitzender der VIActiv

Verantwortliche Redaktionsleitung:
Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIActiv

Realisation und Produktion:
NOW-Medien GmbH & Co. KG
Ritterstraße 33, 33602 Bielefeld
Telefon 0521 54 67 99 10
info@now-medien.de
www.now-medien.de

Redaktionsleitung:
Patrick Schlütter (pas), NOW-Medien

Text:
Tina Belke (tbe),
Theresa Boenke (Projektleitung, both),
Martin Fröhlich (from),
Magnus Horn (mho),
fischimwasser

Grafik/Layout:
Jan Fredebeul, Anna Lindenblatt,
Katharina Rothenpieler

Fotos:
Magnus Horn, C. Bender, gettyimages,
iStockphoto, Oliver Krato,
Rheumazentrum Ruhrgebiet,
Marcus Richter, Urban Zintel

Illustrationen:
Julian Rentzsch
iStockphoto

Quelle (S.3):
Jacobs, J.C., Jarvik, J.G., Chou, R. et al. Observational Study of the Downstream Consequences of Inappropriate MRI of the Lumbar Spine. J GEN INTERN MED 35, 3605–3612 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s11606-020-06181-7>

Druck:
NOZ Druckzentrum GmbH & Co. KG,
Weiße Breite 4, 49084 Osnabrück

Erscheinungsweise:
vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000,
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele und Verlosungen
Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie neben Ihrem Namen und Ihrer Anschrift Ihre Versicherungsnummer angeben. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, die Namen werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben. Alle Teilnahmedaten werden nach dem Ende des Gewinnspiels gelöscht. Weitergehende datenschutzrechtliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de) (WEBCODE: A1364)





SPART PAPIER
SCHONT DIE UMWELT



DIGITAL LESEN!

Spart Papier, schont die Umwelt: Lesen Sie unsere Kundenzeitung ganz bequem per App! Jetzt auf „**VIActiv kompakt**“ umsteigen. Anruf genügt: 0800 222 12 11



viactiv.de/kompakt-app