

VI IACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

ZAHLEN,
DIE UNS INS
SCHWITZEN
BRINGEN.
SEITE 4

SERVICE Teil 23: Nützliche Hilfsmittel – VIACTIV unterstützt Pflege zu Hause **SEITE 15**



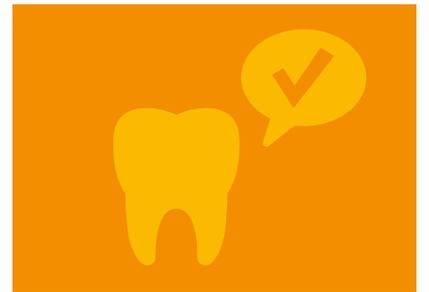
TITELTHEMA

Achtsamkeit

Einfach im Hier und Jetzt leben.
Wie geht das? **AB SEITE 5**

LEISTUNGEN

Rund um die Zahngesundheit: Die VIACTIV sorgt für Sie bei Zahnersatz und Co. **AB SEITE 12**



INTERVIEW

Psychologe und Autor Leon Windscheid gibt Tipps für ein besseres Wohlbefinden. **SEITE 3**



BEWEGUNG

Lust auf Bewegung mit Nostalgiefaktor? Beim Rollschuhfahren steht der Spaß im Vordergrund. **SEITE 16**



GLÜCK

Manchmal blicken wir etwas zu negativ auf den Alltag: Sieben Tipps für mehr Zufriedenheit. **SEITE 30**

HAPPY FOOD

Der Sommer kommt, die Hitze steigt – worauf es jetzt bei der Ernährung ankommt: Tipps und Rezepte. **AB SEITE 36**

MOBILITY TRAINING

Mehr Bewegung im Leben

18 Sitzen ist das neue Rauchen, sagt man. Und ja, in unserem Alltag fehlt es oftmals an Bewegung. Dabei brauchen wir ein bisschen Beweglichkeit, um den einfachen Anforderungen gerecht zu werden – und vor allem, um unserem Körper etwas Gutes zu tun. Mit einem Mobility Training helfen wir unseren Gelenken, Muskeln und Sehnen, geschmeidig zu bleiben. Das hilft auf Dauer nicht nur bei der Bewältigung einfacher Bewegungsanforderungen, sondern ist auch eine wunderbare Ergänzung für viele sportliche Aktivitäten. Heißt auch: Es ist sowohl für ältere als auch für jüngere Menschen ein sinnvolles Training. Wichtig: Übungen langsam steigern und regelmäßig absolvieren. Was das Training bewirkt und ein paar Beispielübungen haben wir für Sie zusammengestellt. Einfach mal ausprobieren!



05 TITELTHEMA

Weniger Stress, mehr Ausgeglichenheit, bessere Konzentration und ein stärkeres Immunsystem – all das kann mit Achtsamkeitstraining erreicht werden. Ein Experte erklärt, wie das funktioniert.

17 KAMPAGNE

Der digitale Laufcoach MeterMacher holt noch ein paar Prozentpunkte aus dem Training heraus. Challenges und Tipps von Expertinnen und Experten sorgen für reichlich Abwechslung.

22 KINDERGESUNDHEIT

Im Sommer macht einem die Hitze ganz schön zu schaffen. Vor allem die Kleinsten von uns benötigen Schutz. Kinderärztin Dr. med. Katharina Rieth erklärt, wie das gelingt.

24 SPORTCHECK

Grundstein für ein gesundes Sporterleben: Mit dem VIACTIV Sportcheck sind Sie gut vorbereitet für Ihre sportliche Aktivität.

25 ONKOLOGIE

Die VIACTIV unterstützt durch mehrere Angebote beim Kampf gegen den Krebs. Zudem: Ein Patient erzählt seine persönliche Krankheitsgeschichte – und von seiner Heilung.

31 GESUND IM BÜRO

Autor Mathias Fishedick erklärt, wie man mit Nervensägen bei der Arbeit umgehen kann.

34 RUNNER'S WORLD

Super Ergänzung für das Lauftraining: Mit Pilates lassen sich Kraft, Tempo und Ausdauer verbessern.



20 SERVICE – WISSENSWERTES RUND UMS KIND

Im September können die Jüngsten wieder am JuniorCampus der Technischen Hochschule Lübeck forschen. Außerdem: Im Rahmen von ProKids unterstützen wir Sie, wenn Sie den Verdacht auf Kindeswohlgefährdung haben.



28 TRANSPARENZBERICHT FÜR MEHR VERTRAUEN

Die VIACTIV möchte sicherstellen, dass Sie mit unseren Entscheidungen zufrieden sind. Ist das einmal nicht der Fall, können Sie Widerspruch einlegen. Unsere Kennzahlen zu den Widersprüchen legen wir Ihnen schon jetzt dar. So bleiben Sie informiert und behalten den Überblick.



32 WIE MAN DIE URLAUBSZEIT GENIEßEN KANN

Herrlich, endlich Urlaub! Doch so schön es klingt, ganz stressfrei läuft er häufig nicht ab. Im Vorfeld will man noch dies und jenes erledigen, im Urlaub selbst setzt die Entspannung dann erst sehr spät ein, sodass man eigentlich noch ein paar Tage zusätzlich bräuchte. Und nach dem Urlaub ist man schon wieder auf Stress gepolt. Das muss nicht sein! Mit ein paar wertvollen Tipps kann die perfekte Erholung gelingen. Dafür ist Planung wichtig. Sowohl für die Zeit vor dem Urlaub als auch während der freien Zeit und für die Rückkehr. Wir zeigen Ihnen, an welchen kleinen Stellschrauben Sie drehen können, damit Sie das Urlaubsgefühl auch wirklich nachhaltig genießen können.

Der Psychologe, Wissenschaftskommunikator und Bestseller-Autor Dr. Leon Windscheid widmet sich auf seiner Live-Tour „Gute Gefühle“ im Herbst, in seinem Workbook sowie in dem Podcast „Betreutes Fühlen“ mit dem Comedian Atze Schröder den menschlichen **GEFÜHLSWELTEN**. Im Interview gibt der 34-Jährige Tipps für ein besseres Wohlbefinden.

60 Sekunden
mit ...

DR. LEON WINDSCHEID

Herr Windscheid, auf unterschiedlichsten Kanälen bringen Sie uns die Psyche und die bunten Gefühlswelten des Menschen näher. Was treibt Sie an? Die Leidenschaft ist ein wichtiger Faktor für mich. Wir alle wünschen uns Leidenschaft. Für das zu brennen, was ich mache. Das tue ich definitiv. Das ist eine Grundbedingung, damit man sich dafür richtig einsetzt. Das wird einer Ärztin genauso gehen wie einem Tischler oder jemandem, der sagt, dass er es liebt, mit seinem Truck Tausende Kilometer über die Autobahn Waren durch Europa zu fahren.

Inwiefern lässt sich Leidenschaft positiv nutzen, und gibt es auch Gefahren?

Manche sind vielleicht eher in ihrem Job Burnout-gefährdet, weil sie es nicht schaffen, „Nein“ zu sagen, und keine roten Linien ziehen. Deshalb ist es entscheidend, die richtige Balance zu finden. Leidenschaft ist gut und wichtig, aber ich kann mich auch daran verbrennen. Wenn ich in die Extrembereiche gehe und für die Dinge brenne, muss ich darauf achten, dass ich auf der anderen Seite Momente habe, wo ich komplett abschalte und hundertprozentig runterkomme. Dabei hilft mir persönlich meine Umwelt. Ich wohne in einer 5er-WG, mit vier engen Freunden. Einer davon ist mein Bruder. Wenn wir zusammen

auf der Couch sitzen und einfach eine Runde Doppelkopf spielen, ist das so ein Moment, wo ich komplett abschalte. Im Sommer fahre ich gerne Rennrad. Wenn ich draußen in der Natur unterwegs bin, kann ich massiv dazugewinnen und mich distanzieren, weil das nicht mit der Arbeit in Verbindung steht. Es braucht für die psychische Gesundheit auch Momente, um runterzukommen.

In „Besser fühlen“, Ihrem „Workbook für mehr Gelassenheit“, widmen Sie sich neun Gefühlswelten: Angst, Wut, Traurigkeit, Liebe, Geduld, Leidenschaft, Selbstmitgefühl, Zeit und Zufriedenheit. Warum haben Sie ausgerechnet diese Gefühle ausgewählt?

Weil es neun Gefühle sind, die besonders viel Macht haben, die besonders zentral sind. Nehmen wir die Angst. Die Angst ist ein Gefühl, vor dem ganz viele Menschen Furcht haben. Wir haben Angst vor der Angst. Wir wollen selbstbewusst sein. Wir wissen alle, wie es früher in der Schule war, wenn man ein Referat halten sollte und Angst davor verspürt hat. Oder wenn wir ein Gehaltsgespräch mit unserer Chefin oder unserem Chef führen müssen, dann haben wir am Abend davor vielleicht so viel Angst, dass wir nicht schlafen können. Das ist fatal. Denn in dem Moment, in dem ich denke: „Ich habe Angst, aber ich will ein Leben ohne Angst, ich will mich nicht

fürchten, sondern mutig sein“, nehme ich mir eine Chance.

Wie gelingt es, besser mit unseren Ängsten umzugehen?

Es ist wichtig, zu begreifen, dass die Angst ein Gefühl ist, das uns in Wirklichkeit helfen möchte. Indem es Energie bereitstellt, indem es unseren Fokus schärft. Angst sagt uns: „Pass auf!“ Sie lässt uns hochfahren,

unser Herz schlägt schneller. Aber in diesem Moment können wir besser, schneller und schärfer reagieren. Genau das kann total positiv sein, gerade wenn es fordernd wird.

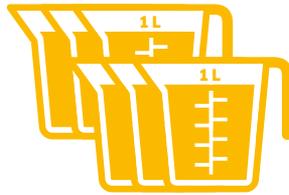
Sie schreiben und sprechen auch über Selbstmitgefühl. Was ist das genau?

Das Selbstmitgefühl ist so interessant, weil viele von uns, glaube ich, mit einer Durchhalte-Mentalität aufgewachsen sind. Mit dem Gefühl, sich zusammenzureißen und sich keine Schwächen anmerken zu lassen. Daraus entsteht eine Art Gnadenlosigkeit uns selbst gegenüber. Wenn es nicht läuft, wenn wir scheitern, wenn irgendetwas schiefgegangen ist, sind viele von uns in so einer Mentalität: „Jetzt musst du dir doppelt in den Hintern treten, damit du hier nicht untergehst, wieder nach oben kommst und neue Motivation aufbauen kannst.“ Das ist fatal und gefährlich. Untersuchungen zeigen, dass ich mich motivieren und mein Wohlbefinden verbessern könnte, wenn ich mir so begegne, wie ich einer guten Freundin oder einem guten Freund begegnen würde, die gerade gescheitert sind. Indem ich überlege, welche Ressourcen da sind und genau jetzt gut wären. Selbstmitgefühl ist für mich also ein total schönes Gefühl, weil es uns ermöglicht, wenn es hart wird, sich Energie sogar eher zurück-zuholen. (blick)



Sommer, Sonne, Hitzegefahr

Sonne und hohe Temperaturen setzen uns zu: Aufgrund des Klimawandels werden Hitzeereignisse eine ernstzunehmende Bedrohung für die Gesundheit der Menschen auch in Deutschland darstellen. Zahlen und Fakten, die uns ins **SCHWITZEN** bringen.



6 L

SCHWEISS kann der Mensch bei Hitze oder körperlicher Anstrengung am Tag produzieren. Im Durchschnitt ist es nur etwa ein Liter Schweiß pro Tag ohne körperliche Anstrengung. Genug Trinken also nicht vergessen!



1/3

der **UV-FILTER** in einem Sonnenschutzmittel sollten laut Europäischer Kommission ausschließlich vor UVA-Strahlen schützen. Dass ein Sonnenschutzmittel diesen Schutz bietet, erkennt man an dem UVA-Siegel.

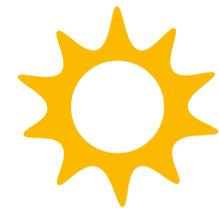


81 %

mehr **MENSCHEN MIT HAUTKREBS** wurden im Jahr 2020 in deutschen Krankenhäusern stationär behandelt als noch 2000. 2020 starben etwa 4.000 Menschen an Hautkrebs, 53 Prozent mehr als im Jahr 2000.

20° C

– diese Temperatur muss laut Deutschem Wetterdienst (DWD) das Thermometer in der Nacht anzeigen, um von einer „**TROPENNACHT**“ sprechen zu können. Die 20 Grad dürfen nicht unterschritten werden. 30 Grad definieren dagegen einen „heißen Tag“. Die Kenngrößen werden zur Beurteilung von gesundheitlichen Belastungen verwendet.



22 %

der **UMFRAGETEILNEHMER** einer Befragung von Statista und YouGov, also etwa ein Fünftel, gaben an, keinerlei Sonnencremes oder -sprays zu nutzen. Gründe für dieses bedenkliche Ergebnis gehen nicht daraus hervor.



15.000

HITZETOTE gab es im Jahr 2022 laut WHO europaweit. Es war der heißeste Sommer seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Zum ersten Mal seit Beginn des Untersuchungszeitraums im Jahr 1992 sei eine Übersterblichkeit aufgrund von Hitze in drei aufeinanderfolgenden Jahren aufgetreten.



177 %

– so groß ist der Anstieg von durch **VOLUMEN-MANGEL** bedingten Krankenhausaufenthalten älterer Menschen im Jahr 2020 gegenüber dem Jahr 2000 in Deutschland. Unter Volumemangel versteht man Austrocknung infolge unzureichender Flüssigkeitsaufnahme oder erhöhtem Flüssigkeitsverlust.

TITELTHEMA **ACHTSAMKEIT**



**Fühlen, ohne
zu werten**

Wer achtsam ist, konzentriert sich auf den Moment, nimmt wahr, aber bewertet nicht. So kann innere **RUHE** entstehen.



Achtsamkeitstrainer

Dr. Boris Bornemann

ALTES WISSEN

Buddhas Weg

Achtsamkeit: Seit ein paar Jahren ist sie eins der großen Themen unserer Zeit. Kaum jemand, der diesen Begriff nicht wenigstens schon mal gehört hat. Häufig wird diese Entspannungstechnik sogar als Allheilmittel für ein ausgeglichenes Leben gedeutet, und noch dazu soll sie ganz leicht zu erlernen sein. Ihren Ursprung hat die Achtsamkeit im Buddhismus. Schon vor rund 2.600 Jahren lehrte Buddha sie als Säule seiner sogenannten Erfahrungsreligion. Dass sie bis heute praktiziert wird, könnte also den Grund haben, dass sie seit mehr als 2.000 Jahren wirkt. Was genau steckt dahinter?

Diplom-Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Boris Bornemann erklärt es.

Seiten 6 bis 11

40

Jahre ist es her, dass der Molekularbiologe und Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn die Achtsamkeitsbewegung in unserer westlichen Welt gründete – als wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung. Mit Mitte 20 begann er in den 1960er Jahren zu meditieren und ihm wurde bewusst: Es gibt keine andere Zeit. Es gibt nur das Jetzt.



Die Leichtigkeit des Lebens

Den Moment erleben und dabei weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft denken: Das kann schwer sein, lässt sich aber lernen. Zum Beispiel in einem Kurs mit der Balloon-App. Neurowissenschaftler und Diplom-Psychologe Dr. Boris Bornemann erklärt, **WIE ACHTSAMKEIT WIRKT.**

WAS IST ACHTSAMKEIT?

„Achtsam zu sein bedeutet: Mit Herz und Geist gegenwärtig sein. Wir sind aufmerksam für das, was in uns geschieht, von Moment zu Moment. Dadurch nehmen wir uns selbst klarer wahr. Studien zeigen zum Beispiel, dass wir durch Achtsamkeitstraining unseren Körper deutlicher spüren. Wenn wir mit dem Körper in Kontakt sind, erleben wir auch unsere Gefühle klarer und intensiver. Wir verstehen besser, was in uns vorgeht. Wir können zum Beispiel beobachten, wie wir uns durch Gedanken selbst aufbauen – oder eben runterziehen. Wichtig ist allerdings, dass man sich nicht in Achtsamkeit übt, um krampfhaft etwas zu verbessern. Hilfreich ist vielmehr eine liebevolle, interessierte und verspielte Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.“

WAS HAT ACHTSAMKEIT MIT MEDITATION ZU TUN?

„Meditation ist eine Form, sich in Achtsamkeit zu üben. Es gibt sehr viele verschiedene Formen der Meditation. Man kann sich zum Beispiel auf den Körper, auf Gedanken oder auf Gefühle konzentrieren. Man kann im Sitzen, Stehen, Liegen oder in Bewegung üben. In einigen Meditationen stärkt man neben der reinen Achtsamkeit noch weitere hilfreiche Qualitäten, wie zum Beispiel Liebe, Mitgefühl oder Dankbarkeit. Meditieren hilft uns, Achtsamkeit in ruhigen Bedingungen zu üben – damit wir in der Hektik des Alltags darauf zurückgreifen können. Wenn wir schwimmen lernen, beginnen wir damit ja auch am besten in ruhigem Wasser. Durch Strömungen und Wellen zu schwimmen, ist dann die zweite Stufe.“

”

Hilfreich ist eine liebevolle, interessierte und verspielte Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.“

WIE KANN ICH ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN?

„Es gibt viele kleine Übungen, mit denen wir Achtsamkeit in den Alltag bringen können. Zum Beispiel den ALL. Der Name stammt vom Achtsamkeitslehrer Kai Romhardt. Er steht für Atmen, Lächeln, Innehalten. Es geht darum, eine kurze innere Pause in unseren Alltag zu bringen. Das können zwei Minuten sein, in denen wir bei der Arbeit aufstehen und ans Fenster treten. Es können auch drei Sekunden sein, bevor ich den Telefonanruf annehme. Oder ich nehme mir diese Pause auf einem kleinen Fußweg durchs Freie. Erst atme ich einmal tief ein und wieder aus. Danach nehme ich einfach wahr, wie der Atem gerade fließt. Ich lächle mir zu. Das kann ein inneres oder auch ein tatsächliches, äußeres Lächeln sein. Und ich halte inne. Das heißt, ich nehme wahr: Was geht gerade in mir vor? Wie fühle ich mich?“

WORAN MERKE ICH, DASS DAS ACHTSAMKEITS-TRAINING WIRKT?

„Unterschiedliche Menschen spüren unterschiedliche Effekte zuerst. Einige fühlen sich ruhiger und gelassener. Andere leichter und klarer. Einige bemerken, dass sie ihren Körper besser spüren und ihre Gefühle intensiver werden. Manche Teilnehmer von Achtsamkeitskursen berichten auch, dass andere Menschen ihnen sagen, sie wirkten neuerdings so ausgeglichener und glücklicher. Die Effekte von Meditation sind sehr individuell und brauchen unterschiedlich lange. Wissenschaftlich können wir einige psychische und körperliche Veränderungen bereits nach drei Tagen nachweisen, andere nach acht Wochen, wieder andere erst nach sechs Monaten. Es lohnt sich, ein bisschen Geduld zu haben und die Praxis zumindest für ein paar Wochen auszuprobieren. Die Effekte dieser feineren Wahrnehmung sind breit: Nachgewiesen ist beispielsweise, dass das Achtsamkeitstraining dabei hilft, uns weniger gestresst und ängstlich zu fühlen. Wir werden gelassener und zufriedener. Es gibt auch Effekte auf Konzentrationsfähigkeit und Kreativität.“

VERÄNDERT ACHTSAMKEIT MICH AUCH KÖRPERLICH?

„Ja. Seit etwa 15 Jahren wissen wir, dass Achtsamkeit das Gehirn verändert. Es gibt sichtbare Veränderungen in der Zellverteilung und den Verbindungen in unserem Gehirn. So hat Achtsamkeitstraining etwa Einfluss auf die Insula – einen Bereich, der eng mit Körperwahrnehmung und Gefühlen verknüpft ist. Aber die Veränderungen gehen weit über das Gehirn hinaus. Es gibt auch Effekte auf Stresshormone und vermutlich auch auf das Immunsystem. Auch die Balance peripherer Nerven – also solcher, die außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegen – wird beeinflusst. So fällt es uns leichter, den Körper nach Belastung wieder in einen Ruhemodus zu versetzen.“



GIBT ES STUDIEN ZUR ACHTSAMKEIT?

1. Forschende des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitionsforschung konnten anhand von Haaranalysen belegen, dass Achtsamkeitstraining Stress reduziert: Im Haar lagern sich Stresshormone ab. Durch tägliche Achtsamkeit kann das Stresslevel den Forschenden zufolge langfristig um 25 Prozent gesenkt werden.

2. Die Essen Hospital Smoking Cessation Study (EASY) der Kliniken Essen-Mitte wies schon Anfang der 2000er Jahre nach, dass Achtsamkeitsübungen bei der Raucherentwöhnung Stress reduzieren.

”

Es gibt sichtbare Veränderungen in den Verbindungen in unserem Gehirn.“

3. Forschende der Universität Gießen haben herausgefunden, dass regelmäßiges Training der Achtsamkeit Menschen insgesamt psychisch stabiler und gesünder macht. Zudem stärkt Achtsamkeit das Immunsystem und erhöht die Resilienz gegenüber Krisen oder Schicksalsschlägen. Laut den Forschenden kann sogar akuter Stress reduziert werden. Insgesamt macht Achtsamkeit ihnen zufolge gelassener und hilft beim Entspannen.

4. Eine australische Studie zeigt, dass Achtsamkeit auch unsere Persönlichkeit stärken kann: Konzentration und Geduld (uns selbst und auch anderen gegenüber) werden erhöht – dazu auch noch Feingefühl und Offenheit.

WIE STARTE ICH AM BESTEN? MUSS ICH EINEN KURS BESUCHEN?

„Ein Kurs kann ein hilfreicher Einstieg sein. Denn dort lernt man mit anderen Menschen zusammen. Das kann motivierend wirken. Und man hat idealerweise einen qualifizierten Lehrer, der unterstützend zur Seite steht. Es lohnt sich hier auf die Ausbildung zu schauen: Lehrende, die in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) geschult sind, haben zum Beispiel eine gründliche Ausbildung genossen. Wenn man keinen Kurs in seiner Nähe findet oder erstmal mit etwas weniger Zeitaufwand anfangen will, dann kann auch eine App hilfreich sein. Gute Apps haben sinnvoll aufeinander abgestimmte Inhalte und orientieren sich an wissenschaftlichen Standards. Sie haben den Vorteil, dass man unabhängig von Zeit und Ort und in seinem eigenen Tempo lernen kann. Speziell für diesen Zweck haben wir auch unseren Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ erstellt – den die VIACTIV-Versicherten kostenfrei nutzen können.“

”

Gute Apps orientieren sich an wissenschaftlichen Standards.“**MEINE TAGE SIND SO VOLL – WIE VIEL ZEIT SOLLTE ICH MIR NEHMEN?**

„Es gibt da keine Mindestdosis. Wenn man sich morgens nach dem Aufstehen drei Minuten streckt und seinen Körper spürt, ist das schon ein Anfang. Aber je mehr Zeit man sich nimmt, umso tiefer kann man einsteigen. Innerhalb von zehn Minuten finden viele Menschen bereits zu einer gewissen Ruhe. Die ermöglicht es, uns selbst klarer zu sehen. Die meisten von uns haben volle Tage. Da kann die Meditation schnell wie ein weiterer Punkt auf der To-do-Liste erscheinen. Und natürlich braucht es ein kleines bisschen Disziplin. Aber es geht nicht um Leistung. Wir sorgen mit der Meditation für uns selbst. Wir nehmen uns Zeit für das Wesentliche: für das Glück. Das macht uns übrigens auch nachweislich fürsorglicher gegenüber anderen Personen. Diese Perspektive kann uns vielleicht motivieren.“

WIE KANN ICH ACHTSAMKEIT EINFACH IN DEN TAG INTEGRIEREN?

Nach dem Aufwachen: Schon direkt nach dem Aufwachen kann Achtsamkeit trainiert werden: Stehen Sie nicht sofort auf, sondern nehmen Sie sich mit geschlossenen Augen ein paar Minuten Zeit, um alles Mögliche wahrzunehmen: Vogelgezwitscher, die Raumtemperatur, die Schwere der Bettdecke. Dabei einfach auf die Atmung konzentrieren. **Zwischendurch:** In einer kurzen Pause die Augen schließen und einen Gegenstand in die Hand nehmen. Das kann zum Beispiel ein Stift sein, ein Apfel, ein Stein. Den Gegenstand genau ertasten und ihn in Gedanken beschreiben, so dass sein Bild vor dem inneren Auge entsteht.



**WENN ICH EINE LÄNGERE
PAUSE MACHE, VERLERNE
ICH DANN ALLES WIEDER?**

„Nein, vermutlich nicht. Die Forschung weiß darüber noch nicht so viel, aber es ist eher so wie beim Sport. Wenn man eine Pause macht, baut man an Muskelmasse ab. Aber die Technik und die Koordination sind davon weniger beeinträchtigt, denn sie sind in unserem Körpergedächtnis gespeichert. Wenn man das Meditieren nach einer Pause wieder aufnimmt, kann man auf bestehende neuronale Verknüpfungen zurückgreifen. Man findet deutlich schneller wieder zu Gelassenheit, Klarheit und Mitgefühl zurück.“



Balloon

**MIT DER VIActiv UND
BALLOON STRESS
REDUZIEREN – KOSTEN-
FREI FÜR VERSICHERTE!**

Studien zeigen: Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren und zufriedener zu leben. Die VIActiv und die Meditations-App Balloon bieten daher für Versicherte im Rahmen ihres Präventionsbudgets kostenfreien Zugang zum Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“.

Im Audio-Kurs lernen Teilnehmer, die Methoden der Achtsamkeit für sich anzuwenden und Gelassenheit und innere Ruhe zu fördern. Dies geschieht in 52 kurzen Audiolektionen, die sich bequem in den Alltag integrieren lassen und es ermöglichen, Stress Schritt für Schritt zu reduzieren. Die App ist für alle Erfahrungsstufen geeignet. Dank Ausspielung in der Balloon-App (iOS und Android) lässt sich der Kurs auch ortsunabhängig nutzen – egal ob in Bus, Bahn oder auf der Parkbank. Gut zu wissen: Durch die Teilnahme am Kurs können Sie außerdem kostenfrei die gesamte Balloon-Bibliothek freischalten.

Die Freischaltung des Kurses erfolgt unter **WWW.BALLOONAPP.DE/VIActiv** – dort Versicherungsnummer und Namen eingeben, App runterladen und schon kann es losgehen. Weitere Infos und Anleitung auf der Website. **(WEBCODE: A72661)**



ZAHNERSATZ

Günstig ohne Qualitätsverlust

Guter Zahnersatz hat seinen Preis. Zugleich gilt: Teurer ist nicht unbedingt besser. In Kooperation mit dem Qualitäts-Netzwerk DentNet bietet die VIACTIV Ihnen hochwertige Zahnersatzlösungen zu besonders **GÜNSTIGEN** Konditionen an.

Als Krankenkasse ist es unser Anspruch, unseren Versicherten eine ästhetisch hochwertige und komfortable Zahnersatzversorgung zu bezahlbaren Konditionen zu ermöglichen. Und genau an diesem Punkt kommt DentNet ins Spiel.

DentNet ist ein Verbund von Zahnärzten und der IMEX Dental und Technik GmbH, mit dem wir einen Vertrag geschlossen haben. In diesem Netzwerk können Sie bei über 1.200 Zahnärzten in Deutschland Qualitäts-Zahnersatz zu deutlich günstigeren Konditionen und mit einer 5-Jahres-Garantie erhalten. Die Qualität des Zahnersatzes wurde dabei in unabhängigen Untersuchungen des TÜV Saarland mit der Note „Sehr gut“ (Preis/Leistung) bewertet. Ein Ergebnis, das sich auszahlt. Vor allem für Sie!

VORTEILE FÜR VIACTIV-KUNDEN

- Zuzahlungsfreier Zahnersatz, den der Gesetzgeber als „Regelversorgung“ vorsieht
- Außervertraglicher Zahnersatz von höchster Qualität mit bis zu 80 Prozent Einsparpotenzial
- Implantatversorgung mit erheblichen Kosteneinsparungen; zum Beispiel Einzelimplantat für nur 1.250 Euro (mit allen erforderlichen Leistungen und von erfahrenen und zertifizierten Implantologen oder Oralchirurgen eingesetzt)
- Anatomisches Vollzirkon (metallfreier und ästhetischer Zahnersatz) „made in Germany“ zu Top-Konditionen – als Versicherter der VIACTIV erhalten Sie beispielsweise die iKrone® für nur 113,05 Euro

WICHTIG: Bitte beachten Sie, dass sich die Ersparnis ausschließlich auf die Materialkosten bezieht. Das Honorar Ihres Zahnarztes ist noch hinzuzurechnen. Voraussetzung für all diese Vorteile ist außerdem, dass Sie eine regelmäßige Zahnvorsorge über mindestens zehn Jahre nachweisen können. Maßgeblich hierfür ist Ihr Zahn-Bonusheft.

Weitere Informationen unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: 2724)



Ganz gleich, ob es sich um eine Krone, eine Brücke oder ein Implantat handelt: Die Kosten für Zahnersatz können von Anbieter zu Anbieter stark variieren. Unsere Partnerschaft mit dem Online-Auktionsportal 2te-zahnarztmeinung.de bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Angebote zu vergleichen und sich für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis zu entscheiden.

VORTEILE VON ZTE-ZAHNARZTMEINUNG.DE

Mit dem Vergleichsportal 2te-zahnarztmeinung.de können Sie durch kostenlose Online-Auktionen beim Zahnersatz bares Geld sparen – und zwar bis zu 62 Prozent, wie die Stiftung Warentest festgestellt hat. Sie als Versicherte profitieren dabei vom Wettbewerb der Zahnärzte vor Ort, die ihre Honorare reduzieren und mit ihren Dentallaboren niedrigere Preise vereinbaren, um den Auftrag für eine Zahnersatzbehandlung zu erhalten. Dabei gilt: Der angebotene

ZWEITE ZAHNARZTMEINUNG

Honorare vergleichen und Bares sparen

Zahnersatz wird ausschließlich in Deutschland hergestellt. So sparen Sie beim Preis, nicht aber bei der Qualität.

KOSTENLOSE NUTZUNG

VIACTIV-Versicherte können den Service von 2te-zahnarztmeinung.de kostenlos nutzen. Dabei sparen Sie pro Auktion zwischen 2,50 und 7,50

Euro Einstellgebühr. Bei der Eingabe Ihres persönlichen Heil- und Kostenplans werden Sie auf der Website nach dem Gutscheincode Ihrer Krankenkasse gefragt. Geben Sie hier einfach unsere Krankenkassennummer ein. Sie steht vorne links auf Ihrer Versichertenkarte. Anschließend erhalten Sie die entsprechenden Angebote diverser Zahnärzte.

SO FUNKTIONIERT'S

1. Sie melden sich kostenfrei und unverbindlich auf 2te-zahnarztmeinung.de an und stellen das Angebot Ihres Zahnarztes ein, das Sie zur Auktion stellen wollen. Den Heil- und Kostenplan können Sie dazu vorab von Ihrem Zahnarzt anfordern.
2. In den kommenden Tagen geben Zahnärzte aus der jeweiligen Stadt oder Region ihre eigenen Angebote für die gewünschte Behandlung ab.
3. Sie vergleichen die Angebote und entscheiden, welches Ihnen zusagt. Anschließend vereinbaren Sie einen Termin und stimmen die weitere Behandlung ab.

Weitere Informationen unter [WWW.VIACTIV.DE](https://www.viactiv.de) (WEBCODE: 1047)



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



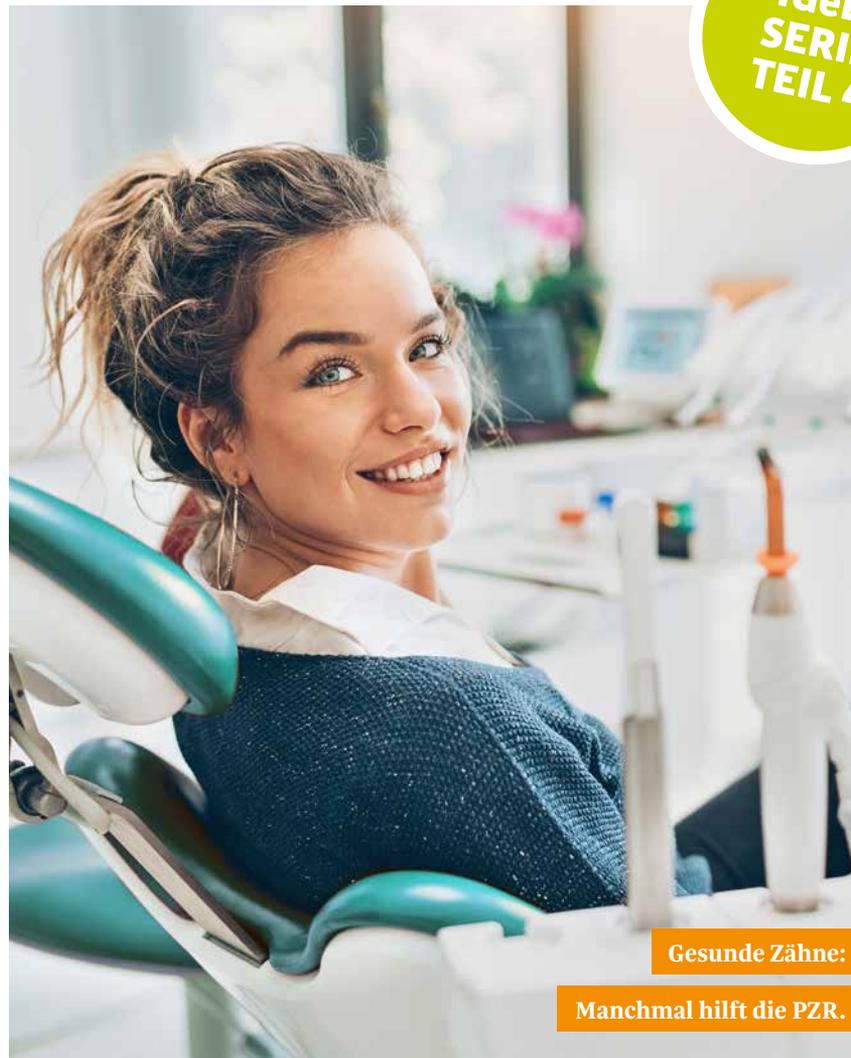
Mit dem täglichen Zähneputzen tut man der Mundgesundheit etwas Gutes. Daneben sorgen regelmäßige zahnärztliche Kontrollen für die langfristige Zahngesundheit. Wer seine Zähne darüber hinaus etwas verwöhnen möchte, der nutzt die professionelle Zahnreinigung (PZR). Darunter wird ein ganzes Bündel an Maßnahmen verstanden, das Karies und Parodontose verhüten und so die Zähne länger gesund halten soll. Karies wird verursacht durch Bakterien im Mund, die gerade beim Kontakt mit Zucker – etwa durch süße Speisen und Getränke – Säuren abgeben, die die Zähne angreifen. Zahnbelag (Plaque) entsteht ständig neu, durch Stoffe im Speichel wird daraus ein harter Belag: der Zahnstein. Daraus kann sich nach und nach Parodontose entwickeln.

Bei der professionellen Zahnreinigung werden weiche und harte Zahnbeläge entfernt – auch in den Zahnzwischenräumen. Nach der Reinigung werden die Zähne poliert und mit einem fluoridierenden Gel behandelt, welches vor Karies schützen soll. Weitere Leistungen können dazu kommen, zum Beispiel die Erstellung eines Mundhygienestatus und eine eingehende Unterweisung. Wie häufig eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden sollte, hängt von der individuellen Mundhygienesituation ab. Üblich sind jährliche oder halbjährliche Termine.

UNKLARE STUDIENLAGE

Die professionelle Zahnreinigung zählt zu den Individuellen Gesundheits-Leistungen (IGeL), da sie nach Abwägung von Schaden und Nutzen als „unklar“ beurteilt wird. Es gibt keine eindeutigen Belege, dass die professionelle Zahnreinigung die Zahngesundheit verbessert, noch gibt es Hinweise, dass sie schädlich ist. Zwei Studien aus Großbritannien untersuchten 2018 die Wirksamkeit der Zahnsteinentfernung mit anschließendem Polieren. Auch hier wurden nur geringe oder gar keine Effekte auf Zahnfleischentzündungen oder Zahnstein- und Plaque-Werte festgestellt. Möglicherweise sei der untersuchte Zeitraum von maximal drei Jahren aber auch zu kurz, um belastbare Rückschlüsse zu ziehen, sagt beispielsweise Falk Schwendicke, Direktor der Abteilung für Orale Diagnostik, Digitale Zahnheilkunde und Versorgungsforschung der Charité in Berlin (Cochrane Deutschland 2022).

Zu einer professionellen Zahnreinigung zählt in Deutschland mehr als „nur“ Zahnsteinentfernung und



IGeL-
SERIE
TEIL 4

Gesunde Zähne:

Manchmal hilft die PZR.

WEITERE INFOS

WWW.PATIENTEN-INFORMATION.DE –
Stichwortsuche IGeL

WWW.IGEL-MONITOR.DE
(Medizinischer Dienst
Bund)

Auch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD), die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen (BAGP) und der Arbeitskreis Frauengesundheit e. V. beraten Patientinnen und Patienten zum Thema IGeL.

Weitere Informationen finden sich auch in der Broschüre „Selbst zahlen? Ein Ratgeber zu Individuellen Gesundheits-Leistungen (IGeL) für Patientinnen und Patienten sowie Ärztinnen und Ärzte“.

INDIVIDUELLE GESUNDHEITS-LEISTUNGEN

Prophylaxe für gesunde Zähne

Wir stellen Ihnen regelmäßig verschiedene IGeL vor. Dieses Mal: die **PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG (PZR)**. Warum sie eine IGeL ist und was die VIACTIV für Sie tun kann.

HINTERGRUND

Sogenannte IGeL sind „Individuelle Gesundheits-Leistungen“. Diese können Ärzte und Ärztinnen zwar anbieten, sie werden aber von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet. In der Regel sind Leistungen eine IGeL, wenn ein Nutzen nicht belegt werden kann. Die Leistung wird zwar auch nicht ausgeschlossen, wenn keine nennenswerten Schäden erwartet werden. Die Kosten tragen aber die Patienten.

Politur, geben deutsche Zahnärztinnen und Zahnärzte zu bedenken. So wird unter anderem die Mundhöhle gründlich geprüft, die Zähne und das Zahnfleisch untersucht und die Situation der Mundhygiene erfasst – inklusive Beratung und Anleitung, damit Patientinnen und Patienten selbstständig langfristig ihre Zähne und Zahnzwischenräume optimal reinigen. Diese jährliche Anleitung bringt Menschen nach Angaben des IGeL-Monitors auch dazu, die eigenen Zähne besser zu pflegen, was folglich die Zahngesundheit verbessert.

ZUSCHUSS FÜR KOSTEN

Obwohl die Vorsorgemaßnahme nicht zum gesetzlichen Leistungskatalog gehört, übernimmt die VIACTIV für ihre Versicherten einen Großteil der Kosten. Mit zweimal jährlich jeweils 30 Euro wird die professionelle Zahnreinigung bezuschusst. Eine professionelle Zahnreinigung wird verschieden abgerechnet und kostet je nach Anzahl der Zähne in der Regel zwischen 35 und 120 Euro pro Sitzung. Zur Kostenerstattung reichen Sie einfach im Anschluss an die Behandlung Ihre Rechnung bei uns ein. Wir überweisen unseren Zuschuss dann umgehend auf Ihr Konto.

**PFLEGE-
TIPPS
TEIL 23**

PFLEGEHILFSMITTEL

Wichtige Helferlein für die häusliche Pflege

Wer zu Hause gepflegt wird, benötigt täglich bestimmte

PFLEGEHILFSMITTEL.

Sie erleichtern die Pflege und schützen Pflegebedürftige und Pflegende.

Corona hat uns viele Monate begleitet. Es hat uns, und tut es noch, bei der ambulanten Pflege im häuslichen Umfeld vor besondere Herausforderungen gestellt. Hier unterstützen die zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel die Pflegenden bei ihrer täglichen Arbeit.

ZU DIESEN PFLEGEHILFSMITTELN GEHÖREN:

- Fingerlinge
- Einmalhandschuhe
- Mundschutz (inkl. FFP2-Masken)
- Saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch
- Schutzschürzen
- Einmallätzchen
- Händedesinfektionsmittel
 - in flüssiger Form
- Flächendesinfektionsmittel (keine Wunddesinfektion)
 - in flüssiger Form

Nicht dazu zählen Pflegecremes, Pflegeotionen, Einmalwaschlappen oder feuchtes Toilettenpapier. Sie gehören zum täglichen Lebens- bzw. Hygienebedarf.

SIE HABEN MINDESTENS PFLEGEGRAD 1?

Wohnen Sie zu Hause, in einer Wohngemeinschaft oder einer betreuten Anlage und werden von Angehörigen, Freunden, Nachbarn oder einem Pflegedienst betreut, dann haben Sie Anspruch auf zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel.

Die VIACTIV-Pflegekasse übernimmt die Kosten für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel in Höhe von monatlich 40 Euro.

Eine Verordnung ist dafür nicht notwendig. Die VIACTIV-Pflegekasse bewilligt Ihnen bereits bei Mitteilung Ihres Pflegegrades (mind. Pflegegrad 1) die zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel dauerhaft.

WIE MÖCHTEN SIE DIE PFLEGEHILFSMITTEL BEZIEHEN?

Lassen Sie sich Ihre Pflegehilfsmittel bequem nach Hause liefern. Legen Sie dazu der Apotheke, dem Sanitätshaus oder einem Anbieter Ihrer Wahl die Bewilligung der VIACTIV vor. Bei

Abschluss eines Abos werden Sie ganz unkompliziert und regelmäßig mit den notwendigen Pflegehilfsmitteln vom Anbieter Ihres Vertrauens versorgt. Der Leistungserbringer rechnet direkt mit uns ab.

Möchten Sie sich Ihre Pflegehilfsmittel lieber zum Beispiel in einem Drogeriemarkt selbst besorgen? Dann reichen Sie uns einfach Ihre Quittungen zur Erstattung ein.

Sie kaufen sich regelmäßig Ihre Pflegehilfsmittel selbst? Wussten Sie schon: Wenn Sie uns drei Monate in Folge mindestens 40 Euro für die Beschaffung von zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmitteln nachgewiesen haben, können wir Ihnen auf Wunsch ohne weitere Vorlage von Quittungen oder Rechnungen dauerhaft monatlich unseren Anteil in Höhe von 40 Euro überweisen.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann rufen Sie uns unter unserer kostenlosen **SERVICENUMMER 0800 589 1351** an. Wir beraten Sie gern.

WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE: A1273)



VERRÜCKT NACH SPORT

Nostalgie mit Spaß- faktor

Sich auf Rädern fortzubewegen macht Spaß. Warum also nicht gleich auf acht? **ROLLSCHUHFAHREN** bietet Ausdauertraining mit Retro-Feeling.

Eine Drehung, ein kleiner Hopsler und dann ein paar Meter rollen: Rollschuhfahren klingt wie etwas aus längst vergangenen Zeiten. Doch vieles, was vor langer Zeit mal total angesagt war – ob modisch oder sportlich –, findet heutzutage in großer Regelmäßigkeit wieder Einzug in unser Leben. So auch das Rollschuhlaufen. Dabei reicht die Geschichte der Rollschuhe schon weit zurück, bereits 1863 meldete der Amerikaner James L. Plimpton ein Patent auf den Rollschuh an. Im 20. Jahrhundert erlebte der trendige Untersatz in den 60er und 70er Jahren seine Blütezeit. Rollschuhdiscos waren angesagt, dazu flackernde Lichter, ein bisschen Party-Atmosphäre und der eine oder andere Flirt. Mit dem Run auf Inline-Skates wurde der Rollschuh ein wenig verdrängt – doch warum nicht mal wieder umsteigen?

VIELE BEWEGUNGSFORMEN

Wie bei Inline-Skates haben auch Rollschuhe für jeden Fuß vier Rollen. Während bei den Skates die eher schmalen Rollen hintereinander angeordnet sind – es gibt auch Modelle mit drei oder fünf Rollen –, liegen die etwas breiteren Rollen beim Rollschuh paarweise hintereinander. Ein kleiner Bremsblock befindet sich beim Rollschuh an der Spitze des Fußes. Das Gute: Es ist ein Freizeitsport für alle. Für die Kleinen, die sich vielleicht das erste Mal darauf bewegen, und für die Älteren, die neben einem gewissen nostalgischen Gefühl einfach Freude an (neuer) Bewegung haben. Denn während man mit Inlineskates höheres Tempo und viele Kilometer am

Stück fahren kann, eignen sich Rollschuhe eher für kurze Strecken und bieten einen Mix aus Bewegung und Tanz. Möglich ist das vor allem durch die Anordnung der Räder, denn sie geben den Fahrenden einen relativ festen Stand. Dies ist auch für Kinder hilfreich, da er ihnen etwas mehr Sicherheit gibt und sie es dadurch leichter lernen können. Durch die vielen möglichen Bewegungsformen bekommt das Rollschuhlaufen ein spielerisches Element – und weckt vielleicht auch bei Erwachsenen einen gewissen kindlichen Spieltrieb.

DIVERSE SPORTARTEN

Dass Rollschuhlaufen auch durchaus rasant und sportlich zugehen kann, wissen nicht nur Musical-Freunde, die schon mal „Starlight Express“ gesehen haben. Neben Rollkunstlauf, bei dem, ähnlich wie beim Eiskunstlaufen, Pirouetten, Figuren und Sprünge gezeigt werden, gibt es auch Rollhockey oder Roller-Derby. Beim Letzteren geht es vor allem körperlich zur Sache, wenn zwei Mannschaften gegeneinander antreten. Ein Teammitglied (der Jammer) versucht, auf einer ovalen Bahn so viele Runden wie möglich zu laufen, während die anderen Spieler es dabei unterstützen und den Jammer der gegnerischen Mannschaft bei dieser Aufgabe stören und blocken. Da hier viel Körperkontakt und Sturzgefahr herrscht, ist eine Schutzausrüstung, bestehend aus Helm und Schonern für Knie, Ellenbogen und Handgelenke, obligatorisch. Auch wer allgemein noch ungeübt auf Rollschuhen unterwegs ist, sollte sich anfangs noch um Schutzkleidung bemühen.

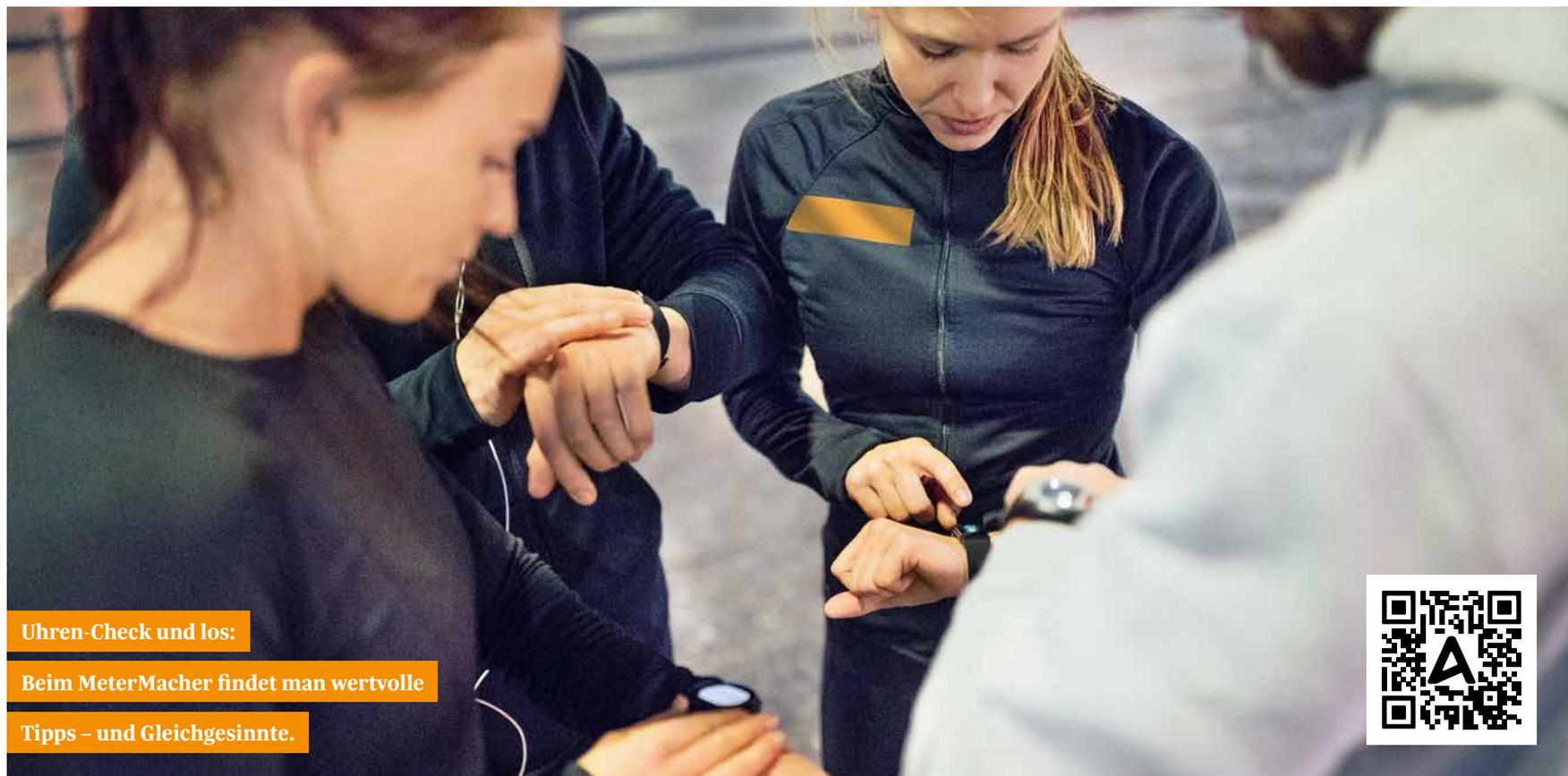
GUTES TRAINING

Doch dann steht dem Vergnügen nichts mehr im Weg. Und neben dem ganzen Spaß, den man auf den acht Rädern hat, ist das Rollschuhfahren auch ein gutes Training. Denn zum einen unterstützt die Bewegung das Herz-Kreislauf-System und fördert die Ausdauer. Zum anderen wird die Koordination gefördert und die Muskulatur gestärkt. Es wird nämlich immer wieder Situationen geben, in denen das Gleichgewicht gehalten werden und man auf Unebenheiten reagieren muss. Dies auszugleichen, fördert die Koordination, ebenso wie der Bewegungsablauf an sich. Durch die sich leicht schräg nach vorne bewegenden Beine wird die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt – sowohl die Außen- als auch die Innenseite. Darüber hinaus wird das Gesäß angesteuert und auch im unteren Rücken dürfte man eine gewisse Reaktion spüren. Ob Nostalgie, Spaß oder Wettkampf – es gibt viele gute Gründe, das Rollschuhfahren zumindest mal (wieder) auszuprobieren und eine unbeschwerte Zeit zu haben. (mho)



SPANNENDE ANGEBOTE

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



Uhren-Check und los:

Beim MeterMacher findet man wertvolle

Tipps – und Gleichgesinnte.



Laufen ist genau Ihr Ding, doch Sie wollen noch ein bisschen mehr aus sich herauskitzeln? Mit unserem kostenlosen digitalen Laufcoach MeterMacher halten wir Sie auf Trab und helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Der MeterMacher bringt alles mit, was das Laufen zum Selbstläufer macht: virtuelle Trainingsläufe, motivierende Challenges und wertvolle Experten-Tipps.

Bedingt durch die Pandemie wurden digitale Läufe immer beliebter. Die VIACTIV ist sich dessen bewusst und hat eine digitale Plattform geschaffen, mit der den Aktiven ganzjährig ein digitaler „Lauf- und Fitness-Coach“ zur Seite gestellt wird, mit dem sie sich im Alltag fit halten, aber auch auf die Lauf-Events vorbereiten können. Mit der VIACTIV bleiben Sie also in Bewegung. Der MeterMacher richtet sich dabei an alle Sportbegeisterten – ob Laufanfänger, Walker oder Laufprofi. Schnellere Beine? Längere Strecken? Mehr Motivation? Was auch immer Sie sich für diese Laufsaison vorgenommen haben – VIACTIV MeterMacher holt die letzten Prozente aus Ihnen heraus. Laden Sie Ihre Kilometer auf der Plattform hoch, feiern Sie Ihre Fortschritte und Erfolge und tauschen Sie sich mit anderen in der Community aus. Der Aktionszeitraum läuft noch bis zum 30. September.

BONUSPUNKT FÜR IHRE 110-EURO-JAHRESPRÄMIE SICHERN!

Die VIACTIV belohnt Ihren aktiven

LAUFTRAINING

Motivation für den Extra-Meter

Mit dem digitalen Laufcoach **METERMACHER** unterstützt die VIACTIV Sie bei Ihren sportlichen Zielen.

Lebensstil. Wie das funktioniert? Ganz einfach: mit Ihrem Bonuspass. Sammeln Sie Stempel für regelmäßige Vorsorge, sportliche Aktivität und Co. und kassieren Sie ab. Bis zu 110 Euro Prämie im Jahr sind dabei für Sie drin. Und das Beste: Für die erfolgreiche Teilnahme am MeterMacher 2023 (mindestens 3 Challenges erfolgreich absolviert) erhalten Sie einen Bonuspunkt für das VIACTIV Bonusprogramm.

CHALLENGES UND EXPERTEN-TIPPS

Durch die Online-Challenges kommt noch etwas Abwechslung und ein wenig „Wettkampfcharakter“ in das persönliche Training. Zusätzlich werden reale Läufe integriert. Für jede erfolgreiche Challenge werden Ihrem Account als Belohnung Bonuskilometer

SO FUNKTIONIERT'S

- Anmelden über die Website **METERMACHER.DE**
- Loslaufen und die Strecke ganz einfach über einen Lauftracker dokumentieren
- Tracken der Laufeinheiten (Screenshot der Lauf-App oder Foto der Uhr mit der entsprechenden Laufeinheit im Upload-Bereich des MeterMachers hochladen)
- Ergebnisse der persönlichen Läufe als auch Monats- & Gesamtwertung können in einem Ranking eingesehen werden

hinzugefügt und dadurch die Anzahl der erzielten Kilometer erhöht. Es gibt wöchentliche Challenges, wie etwa jeden Montag drei Kilometer zu laufen, oder auch 14-tägige und monatliche Herausforderungen. Das kann auch bedeuten, ein empfohlenes Rezept nachzukochen und das Ergebnis hochzuladen. Macht Spaß und ist lecker!

Neben den Challenges begleiten Sie die Lauf-Experten und Triathlon-Erprobten Kevin, Thomas, Sophie und Timo mit nützlichen Tipps und ihrem Wissen rund ums Laufen. Dazu bietet Personal Trainer Jan nützliche Infos rund um die Themen Athletik, Mobility, Ernährung und vieles mehr. Als Sportwissenschaftler, Athletiktrainer und Mental Coach weiß er genau, wie er Sie dabei unterstützen kann, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

MOBILITY TRAINING

Bewegtes

Leben



Es zwickt und zwackt. Verhärtete Muskeln und Gelenkschmerzen können ganz schön einschränken. Warum **MOBILITY TRAINING** so wichtig ist.

Die Schuhe zubinden, mal eben hinter sich greifen oder in die Hocke gehen und etwas aufheben – viele solcher Alltagsbewegungen machen wir ganz automatisch. Wir machen sie, weil unser Körper es in der Regel zulässt. Die Gelenke und Muskulatur arbeiten zusammen, um diese Bewegungen auszuführen. Das ist gut und nötig, damit uns der Alltag leichterfällt. Schwer vorstellbar, dass das alles nicht so reibungslos funktioniert. Doch genau das kann passieren, wenn wir zu wenig dafür tun. Beispielsweise dann, wenn wir zu lange sitzen – was mit zunehmendem Alter ohnehin schon geschieht. Doch wir brauchen sie. In jungen Jahren genauso wie und vor allem im Alter. Ob nun in „normalen“ Alltagssituationen oder auch bei der sportlichen Aktivität, um die eigene Performance zu verbessern. In diesem Kontext fällt dann oft der Begriff Mobilität oder die englische Übersetzung für Beweglichkeit „Mobility“.

ÜBUNGSTIPP 1

1. Rückenlage
2. Füße hüftbreit anstellen, Beine in ca. 45 Grad angewinkelt
3. Knie nach rechts und links kippen lassen
4. Schulterblätter halten Bodenkontakt

SIEBEN EINFACHE ÜBUNGEN



ÜBUNGSTIPP 2

1. Breiter Stand
2. Rechter Arm geht über die rechte Seite über den Kopf zur anderen Seite, der Oberkörper bewegt sich mit
3. Rechter/oberer Arm sinkt nach vorne ab, Oberkörper wird ebenfalls nach vorne gebeugt
4. Hand stützt auf dem rechten Bein ab, sodass die Kreisbewegung abgeschlossen ist
5. Seitenwechsel



ÜBUNGSTIPP 3

1. Schulterbreiter Stand
2. Hände am unteren Rücken ablegen und abstützen
3. Oberkörper beugt sich weit nach hinten, der Blick ist weiterhin nach vorne gerichtet
4. Den Po nach vorne schieben
5. In der Position für 3 Atemzüge verweilen



ÜBUNGSTIPP 4

1. Im Stand den Oberkörper nach vorne rollen und die Arme Richtung Boden bewegen
2. Rechtes Bein nach vorne holen, sodass ein langer Ausfallschritt entsteht, mit den Händen abstützen
3. Linke Hand bleibt auf dem Boden, rechter Arm geht seitlich über das rechte Knie nach oben
4. Der Blick folgt der nach oben gehenden Hand
5. Dadurch wird die rechte Brust „geöffnet“
6. Ausgangsposition einnehmen, Seitenwechsel

AKTIVE UND PASSIVE BEWEGLICHKEIT

Der Deutsche Olympische Sportbund erklärt, dass Beweglichkeit „die Fähigkeit [ist], Bewegungen mit großen Bewegungsamplituden auszuführen“. Dabei gilt es, zwischen passiver und aktiver Beweglichkeit zu unterscheiden. Die passive Beweglichkeit, die auch als Flexibilität bezeichnet werden kann, beschreibt die größtmögliche Bewegungsamplitude eines Gelenks, die durch äußere Einflüsse – beispielsweise die Zuhilfenahme der Hände – erreicht werden kann. Sie ist folglich immer ein wenig größer als die aktive Beweglichkeit, bei der die größtmögliche Bewegungsamplitude durch die eigene Muskelkraft erreicht wird. Die Kraft kommt sozusagen aus der jeweiligen Muskulatur selbst und es wird nicht noch „nachgeholfen“.

ZUSAMMENSPIEL VON GELENKEN, SEHNEN, BÄNDERN

Wenn man von Mobility spricht, dann ist damit die aktive Beweglichkeit gemeint. Das Mobility Training hat das Ziel, diese zu verbessern. „Durch dynamische Bewegungen werden hierbei Gelenke, Sehnen und Bänder mit Muskelkraft mobilisiert“, sagt Physiotherapeutin Theresa Tewes aus Osnabrück. Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training mit ganzheitlichem Ansatz sozusagen, das sich in vielen Situationen anwenden lässt, ob nun als Aufwärm-



Meine Empfehlung ist immer, langsam anzufangen.“

programm vor weiterführenden sportlichen Aktivitäten oder auch als längeres isoliertes Workout. „In den vergangenen Jahren hat die Beweglichkeit eine immer größere Bedeutung bekommen“, so Tewes.

Aus gutem Grund. Denn die Beweglichkeit von Gelenken ist von großer Bedeutung. „Wird ein Gelenk gar nicht oder nicht bis zum Bewegungsende bewegt, dann findet eine schlechtere Versorgung statt, wodurch es wiederum zu Schmerzen oder Gelenkerkrankungen kommen kann“, erklärt die Physiotherapeutin. Im schlimmsten Fall könne dies dazu führen, dass man ein künstliches Gelenk benötigt.

BEWEGLICHKEIT ÜBER ALLE ALTERSGRUPPEN

Das möchten wohl die wenigsten. Und so kann ein Mobility Training

diesen Einschränkungen etwas entgegenwirken. Das Training ist auch keine Frage des Alters. Es gibt viele Aspekte, von denen Jung und Alt profitieren können. Nicht nur wird der Bewegungsradius erweitert und die Körperhaltung verbessert, „auch muskuläre Verspannungen werden gelöst und das Verletzungsrisiko sinkt“. Demzufolge hilft es präven-

tiv für andere sportliche Bereiche. „Durch das Training und das Zusammenspiel der Muskulatur verbessert sich zudem die Koordination“, so Tewes. Insbesondere im Alter kann ein regelmäßiges Mobility Training also Sinn ergeben, um das zunehmende Sturzrisiko zu senken. Durch die angestrebte Erweiterung der Bewegungsamplitude (Range of Motion) sei es zudem möglich, den Muskel auf der gesamten Länge zu kräftigen. So könnten beispielsweise im Krafttraining auch neue Bewegungsumfänge erreicht werden, weil man diese dann gut aktiv unter Kontrolle halten kann.

LANGSAM STARTEN

Von null auf hundert sollten aber gerade Anfänger nicht schießen, wenn sie mit dem Training beginnen. „Meine Empfehlung ist immer, langsam anzufangen, also zwei- bis dreimal die Woche“, sagt Theresa Tewes und empfiehlt, viel auf seinen Körper zu hören. Bei einem Muskelkater könne man auch mal eine Pause einlegen. Nach ein paar Wochen sollte es das Ziel sein, täglich ein paar Dinge einzubauen. „Am besten natürlich in den Alltag integriert. Schon im Bett morgens kann man mit einzelnen Übungen beginnen und auch im Büro kann man Pausen aktiv mit zwei, drei Übungen gestalten“, sagt Tewes. Darauf warten, bis es hier und da zwickt und zieht, sollte man jedenfalls nicht. (mho)



KURSDATENBANK

Oft fällt es leichter, an etwas dranzubleiben, wenn man es gemeinsam mit anderen Menschen macht: In unserer Kursdatenbank finden Sie das passende Bewegungsangebot. Für die erfolgreiche Teilnahme (mind. 80 Prozent) bekommen Absolventen einen Nachweis – und die Kursgebühr erstattet. Infos unter WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A1861)



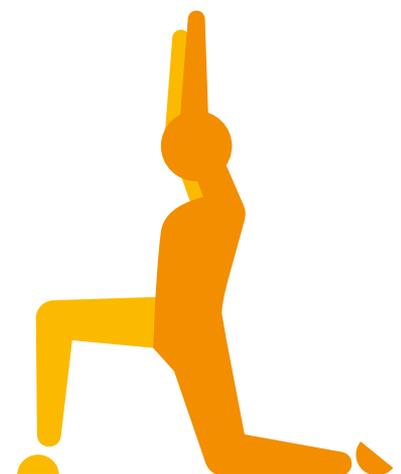
ÜBUNGSTIPP 5

1. Einbeinstand, ggf. festhalten
2. Rechtes Bein im 90-Grad-Winkel anheben
3. Rechtes Bein nach hinten ausstrecken, sodass Oberkörper und Bein eine weitestgehend waagerechte Linie bilden
4. Ferse schiebt sich weit nach hinten raus
5. Bein nach außen oben drehen
6. Bein über die Hüftdrehung nach vorne oben holen
7. Seitenwechsel



ÜBUNGSTIPP 6

1. Stand
2. Rechter Arm greift von oben auf den Rücken, der linke greift von unten auf den Rücken
3. Hände greifen ineinander
4. 3 tiefe Atemzüge in die Brust halten
5. Seitenwechsel



ÜBUNGSTIPP 7

1. Ausfallschritt, hinteres Knie berührt den Boden, vorderes Bein wird gestreckt
2. Oberkörper langsam nach vorne legen und mit den Händen den Boden berühren
3. Vorderes Bein beugen, Arme gehen nach oben und der Oberkörper wird aufgerichtet
4. Becken nach vorne schieben
5. Seitenwechsel der Beine

PROKIDS

Medizinischer Kinderschutz

Kinderschutz ist ein höchst bedeutsames Thema, für das gesamtgesellschaftlich Verantwortung getragen werden sollte. Aus diesem Grund ist es für uns als VIActiv Krankenkasse ein zentrales Anliegen, einen Beitrag zum Kinderschutz zu leisten. Daher beteiligen wir uns seit Januar 2023 am Projekt ProKids, das aktuell innerhalb des Ruhrgebiets umgesetzt wird. Es richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis einschließlich 17 Jahren.

Das Ziel ist es, bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung schnellstmöglich und optimal zu reagieren. Durch eine ärztliche Untersuchung von Symptomen und Verletzungen soll es gelingen, betroffenen Kindern so früh wie möglich geeignete Hilfe zu bieten. Die behandelnden Ärzte werden von einem multidisziplinären Team unterstützt, um in engem Austausch eine Gefährdungseinschätzung vorzunehmen und die individuell geeigneten Versorgungsmöglichkeiten für das jeweilige Kind festzulegen.

Sollten Sie den Verdacht haben, dass Ihrem Kind Misshandlung oder sexueller Missbrauch widerfahren sein könnte, können Sie eine der untenstehenden Kliniken aufsuchen und dort angeben, dass Sie diesen Verdacht im Rahmen von ProKids abklären lassen möchten. Nach einem Erstgespräch in der Klinik können Sie die Teilnahmeerklärung unterschreiben und das Angebot ProKids kostenfrei in Anspruch nehmen.

TEILNEHMENDE KLINIKEN

Helios Klinikum Wuppertal
Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal
Tel. 0202 896-3805

Bergmannsheil und Kinderklinik Buer
Schernerweg 4, 45894 Gelsenkirchen
Tel. 0209 5902-0

Helios St. Johannes Klinik Duisburg
An der Abtei 7-11, 47166 Duisburg
Tel. 0203 546-0

Katholisches Klinikum gGmbH, Bochum
Gudrunstraße 56, 44791 Bochum
Tel. 0234 509-0

Klinikum Dortmund
Beurhausstraße 40, 44137 Dortmund
Tel. 0231 953-21700

Elisabeth-Krankenhaus Essen
Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen
Tel. 0201 897-3601

Marien Hospital Witten
Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel. 02302 173-1353

Evangelisches Krankenhaus Oberhausen
Virchowstraße 20, 46047 Oberhausen
Tel. 0208 881-1303

Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Dr.-Friedrich-Steiner-Straße 5, 45711 Datteln
Tel. 02363 108-2673

VERANSTALTUNG

Kids für die Zukunft

fit machen



Kinder sind unsere Zukunft. Daher ist es uns wichtig, sie gut darauf vorzubereiten – und fit zu machen für alles, was kommt. Seit 2008 arbeiten wir als Wirtschaftspartner, der soziale und gesellschaftliche Verantwortung in der Region übernimmt, eng mit dem JuniorCampus der Technischen Hochschule Lübeck zusammen. Gemeinsam bieten wir jedes Jahr verschiedene Aktionen für VIActiv-versicherte Grund- und Vorschulkinder an. Dabei können sie nach Herzenslust fragen und experimentieren. Sie erleben hautnah, wie ihr Körper funktioniert und worauf es in Sachen Gesundheit ankommt.

VIActiv KIDS FORSCHEN AM 16.09.2023

Also, Nachwuchsforschende aufgepasst! Die VIActiv lädt Kinder zwischen fünf und zehn Jahren am 16. September 2023 wieder ein, zusammen mit Wissenschaftlern vom JuniorCampus der Technischen Hochschule Lübeck auf Entdeckungstour zu gehen. Jetzt kostenlos anmelden und einen Expeditionsplatz sichern!

DEM KÖRPER AUF DER SPUR

Das gemeinsame Forschen ist seit vielen Jahren ein beliebtes Highlight. Auch dieses Jahr ist es wieder möglich. In zwei Forschergruppen, unterteilt nach Altersstufen (5 bis 7 Jahre und 8 bis 10 Jahre), gehen die jungen VIActiv-Forschenden dann Fragen rund um den menschlichen Körper und die für ihn wichtigen Elemente nach.

DAS THEMA 2023: MENSCH UND WASSER!

Habt ihr euch schon mal gefragt, warum wir Menschen trinken müssen? Und was passiert eigentlich mit dem Wasser in unserem Körper? Wie viel Wasser brauchen wir täglich? Ist Wasser gleich Wasser? Wo finden wir Wasser in der Natur und was kann Wasser alles? Gemeinsam sensibilisieren die VIActiv und der JuniorCampus Kinder altersgerecht mit Spaß am Experimentieren und Forschen in jungen Jahren für ihren Körper.

INFOS UND ANMELDUNG

„VIActiv Kids forschen“ richtet sich an 5- bis 10-jährige Kinder, die bei der VIActiv versichert sind. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie Ihr Kind bis zum 8. September 2023 an.

WANN? – Samstag, 16. September 2023, 9.30 bis 12.00 Uhr (inklusive Trink- und Esspausen)

WO? – Technische Hochschule Lübeck Gebäude 24 (JuniorCampus)

Mönkhofer Weg 239, 23562 Lübeck

ANMELDUNG bei Simone Gutsche unter simone.gutsche@viactiv.de

WWW.VIActiv.DE

(WEBCODE: A74886)

Die Gründe für einen unerfüllten Kinderwunsch sind vielfältig – krankheitsbedingt, durch Umwelteinflüsse oder veränderte Lebensumstände. Doch aus der vorübergehenden Enttäuschung kann durch eine künstliche Befruchtung auch neue Zuversicht entstehen. Dabei steht die VIActiv Ihnen zur Seite. Bei uns profitieren Sie von umfassender Beratung und Zuschüssen, die weit über das gesetzliche Pflichtprogramm hinausgehen.

Über den gesamten Behandlungszeitraum stehen unsere Experten Ihnen als vertrauensvolle Begleiter zur Seite. Außerdem zahlen wir Ihnen zusätzlich zur gesetzlich festgelegten Leistung bis zu 500 Euro pro Behandlungsversuch für maximal drei Versuche (jedoch nicht mehr als die tatsächlich anfallenden Kosten). Voraussetzung hierfür ist, dass die Personen, die unseren Zuschuss für künstliche Befruchtung in Anspruch nehmen wollen, das 25. Lebensjahr vollendet haben, miteinander verheiratet und bei der VIActiv versichert sind.

Wichtig: Der Anspruch besteht für weibliche Versicherte bis zur Vollendung des 42. Lebensjahres und für männliche Versicherte bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres. Ein komplett neuer Anspruch auf Maßnahmen zur künstlichen Befruchtung ist nach Lebend- und Totgeburten, jedoch nicht nach Fehlgeburten gegeben.

BEZUSCHUSSTE BEHANDLUNGSMETHODEN UND BERATUNGSPFLICHT

Unseren Zuschuss können Sie sowohl für eine In-vitro-Fertilisation (IVF) oder eine Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) nutzen. Vor Durchführung der Maßnahmen müssen die Ehegatten von einem Arzt, der die Behandlung nicht selbst durchführt, über alle medizinischen und psychosozialen Aspekte einer solchen Behandlung beraten werden. Danach erfolgt eine Überweisung an einen der Ärzte oder eine der Einrichtungen, denen eine Genehmigung zur Durchführung künstlicher Befruchtungen erteilt wurde. Sollen die Beratung und die Behandlung in der gleichen Praxis bzw. in einem Kinderwunschzentrum durchgeführt werden, muss nachgewiesen werden, dass der beratende Arzt nicht auch die künstliche Befruchtung durchführt.

ABRECHNUNG DER BEHANDLUNGSKOSTEN

Vor Beginn der Maßnahme muss der VIActiv ein Behandlungsplan zur Genehmigung vorgelegt werden. Die

KINDERWUNSCHBEHANDLUNG

Glück über Umwege

Wenn es auf natürlichem Wege nicht funktioniert, kann eine **KÜNSTLICHE BEFRUCHTUNG** Paaren beim Kinderwunsch helfen. Auf die VIActiv ist dabei Verlass!



Positiv: Die Erleichterung und Freude sind riesig.



Unsere Experten stehen Ihnen als vertrauensvolle Begleiter zur Seite.“

Abrechnung erfolgt im Regelfall direkt über Ihre VIActiv-Versichertenkarte. In Ausnahmefällen müssen Sie Ihre Rechnung bei uns einreichen. In diesem Fall erstatten wir unseren Zuschuss umgehend auf Ihr Konto.

ERWEITERTE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN DURCH BKK KINDERWUNSCH

Um die Situation von Paaren mit Kinderwunsch zu verbessern und sie vor allem in finanzieller Hinsicht noch stärker zu entlasten, arbeitet die VIActiv mit regionalen Behandlungszentren zusammen. Möglich macht dies der Vertrag BKK Kinderwunsch, dem aktuell über 40 Einrichtungen bundesweit angeschlossen sind.

DIE VORTEILE FÜR VIActiv-VERSICHERTE IN AUSGEWÄHLTEN REGIONEN:

- Einmalige Beteiligung an einem 4. Behandlungsversuch nach erfolgreichem Transfer (bis zu 800 Euro für IVF, bis zu 1.000 Euro für ICSI)
- Zweimalige Beteiligung an einem Kryozyklus und/oder einer Blastozystenkultur nach erfolgreichem Transfer
- Unbürokratischer Verfahrenswechsel von In-vitro-Fertilisation (IVF) zu Intrazytoplasmatischer Spermieninjektion (ICSI) möglich, wenn dies medizinisch begründet ist
- Anhebung der Altersgrenze für behandelte Frauen von 40 auf 42 Jahre
- Vermeidung von Mehrlingsschwangerschaften durch den Transfer von maximal zwei statt drei Embryonen
- Vermeidung einer zusätzlichen hormonellen Stimulationstherapie, wenn noch kryokonservierte Eizellen vorhanden sind

TEILNAHME UND ABRECHNUNG DER BEHANDLUNGSKOSTEN

Anspruch auf die zusätzlichen Leistungen des BKK Kinderwunsch-Vertrags haben verheiratete VIActiv-Versicherte bis zur Vollendung des 42. Lebensjahres. Die Teilnahme erfolgt freiwillig. Sie müssen hierzu lediglich unsere Teilnahmeerklärung unterzeichnen. Unseren Zuschuss rechnen wir anschließend direkt mit dem behandelnden Kinderwunschzentrum ab. Rufen Sie uns bei Interesse oder Fragen einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Die Experten unserer Fachabteilung beraten Sie jederzeit kompetent und vertrauensvoll.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND LÄNDERN

Paare mit unerfülltem Kinderwunsch können zudem staatliche Unterstützung beantragen. In jedem Bundesland variiert die Höhe der finanziellen Unterstützung und es gibt unterschiedliche Bedingungen, die erfüllt sein müssen.

Grundsätzlich können Paare eine finanzielle Unterstützung erhalten, wenn:

- sie im Bundesgebiet ihren Hauptwohnsitz haben,
 - dort eine Reproduktionseinrichtung nutzen und
 - im Übrigen die weiteren Voraussetzungen des § 27a SGB V erfüllen.
- Ob für Sie die Möglichkeit einer zusätzlichen finanziellen Unterstützung besteht, können Sie über den Fördercheck herausfinden. Mehr Infos unter WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: 2013)

GESUNDHEITSRISIKEN

Geschützt in der Sommerhitze

Zu viel **SONNE UND HITZE** kann (Klein-)Kindern gefährlich werden. Kinder- und Notärztin Dr. med. Katharina Rieth erklärt, worin die Risiken liegen, und gibt Tipps, wie man sie vermeiden kann.

1 EMPFINDEN (KLEIN-)KINDER HITZE ANDERS ALS ERWACHSENE? WIE GEHT IHR KÖRPER DAMIT UM?

Ja, Kinder nehmen Hitze rascher auf. Sie haben im Vergleich zu Erwachsenen eine größere Körperoberfläche, bezogen auf ihr Körpervolumen, wodurch sie schneller überhitzen. Das kann besonders fatal werden, wenn zum Beispiel ein Kind bei hohen Außentemperaturen im Auto zurückgelassen wird oder der Kinderwagen mit einem Mulltuch als Sonnenschutz abgedeckt wird. In beiden Fällen droht Hitzestau.

Was man unbedingt wissen sollte: Im Vergleich zu Erwachsenen verlieren Kinder doppelt so schnell Flüssigkeit und trocknen daher auch viel schneller aus. Volumenmangelschock nennt man das. Sie zeigen aber nicht die typischen Warnsignale wie Schwindel, erhöhten Puls oder niedrigen Blutdruck. Kinder können lange kompensieren. Doch innerhalb eines Wimpernschlags dekompensieren sie dann. Sie können von jetzt auf gleich die übermäßige Belastung nicht mehr ausgleichen. Nach den Hochbetagten sind sie damit die vulnerabelste Gruppe. Insbesondere Babys und Kinder mit fieberhaften Infekten oder Magen-Darm-Grippe sowie chronischen Erkrankungen dekompensieren noch schneller. Das Problem: Kinder können diesen Zustand nicht so äußern und verlaublich wie Erwachsene. Doch gerade jetzt ist es lebensentscheidend, die Warnzeichen zu kennen und rechtzeitig zu erkennen!

2 WELCHE WARNZEICHEN VON ZU VIEL SONNE UND HITZE GIBT ES BEI (KLEIN-)KINDERN?

Allgemein wirken die Kinder schlapp, müde, weisen Verhaltensänderungen auf, sind etwa aggressiv, unruhig oder wirken verwirrt. Hinzu können Schüttelfrost und Fieber kommen. Weitere Warnzeichen können sein:

HAUT: Die Kinder schwitzen vermehrt. Von jetzt auf gleich schwitzen

”

Kinder verlieren doppelt so schnell Flüssigkeit wie Erwachsene.“

Mit Sonnenbrille und Co. den

Sommer genießen.

sie dann nicht mehr, die Haut wird trocken und rot. Tipp: Gerade bei Säuglingen sollte man immer mal in den Nacken fassen und fühlen: Wenn er nass ist, ist das Kind zu warm angezogen. Dann eine Schicht ausziehen und/oder die Umgebungstemperatur anpassen.

MAGEN-DARM-TRAKT: Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall

HERZ: Vom erhöhten Herzschlag, über Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall bis Kollaps und letztendlich Herz-Kreislauf-Stillstand.

GEHIRN: Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Schwindel, Krampfanfälle, Bewusstseinsstörungen bis hin zu Bewusstlosigkeit und Koma. Im äußersten Fall kommt es zum Multiorganversagen, das zum Tod führt.

3 WELCHE GESUNDHEITS-GEFAHREN DROHEN HITZE- UND SONNENBEDINGT BEI KINDERN?

Der bereits erwähnte Volumemangelschock, also ein (Blut- oder) Flüssigkeitsverlust, ist die häufigste Schockform im Kindesalter. Sie kann durch Austrocknung im Rahmen von Sonnen- beziehungsweise Hitzeexposition ausgelöst werden. Neben einem Sonnenstich kann es hier zur Hitzeerschöpfung bis hin zum Hitzschlag und infolgedessen zu unterschiedlichen Beschwerden bis hin zum Hirnödem und Herz-Kreislauf-Stillstand kommen.

Darüber hinaus kann Sonne beziehungsweise viel mehr die UV-Strahlung zu bleibenden Haut- und Hornhautschäden sowie einem erhöhten Krebsrisiko führen. Nicht etwa dünnere Haut oder fehlender Pigmentfarbstoff sind dafür der Grund, sondern eine unterschiedliche Hautstruktur: Ein Teil der Basalzellschicht, in der die Zellen sitzen, die für die UV-induzierte Hautkrebsentstehung eine Rolle spielen, ist näher an der Oberfläche lokalisiert und somit stärker der eindringenden UV-Strahlung ausgesetzt. Auch für die Augen gilt: Sie sind deutlich empfindlicher und benötigen daher schon früh einen Sonnenschutz, sonst droht etwa eine Linsentrübung.

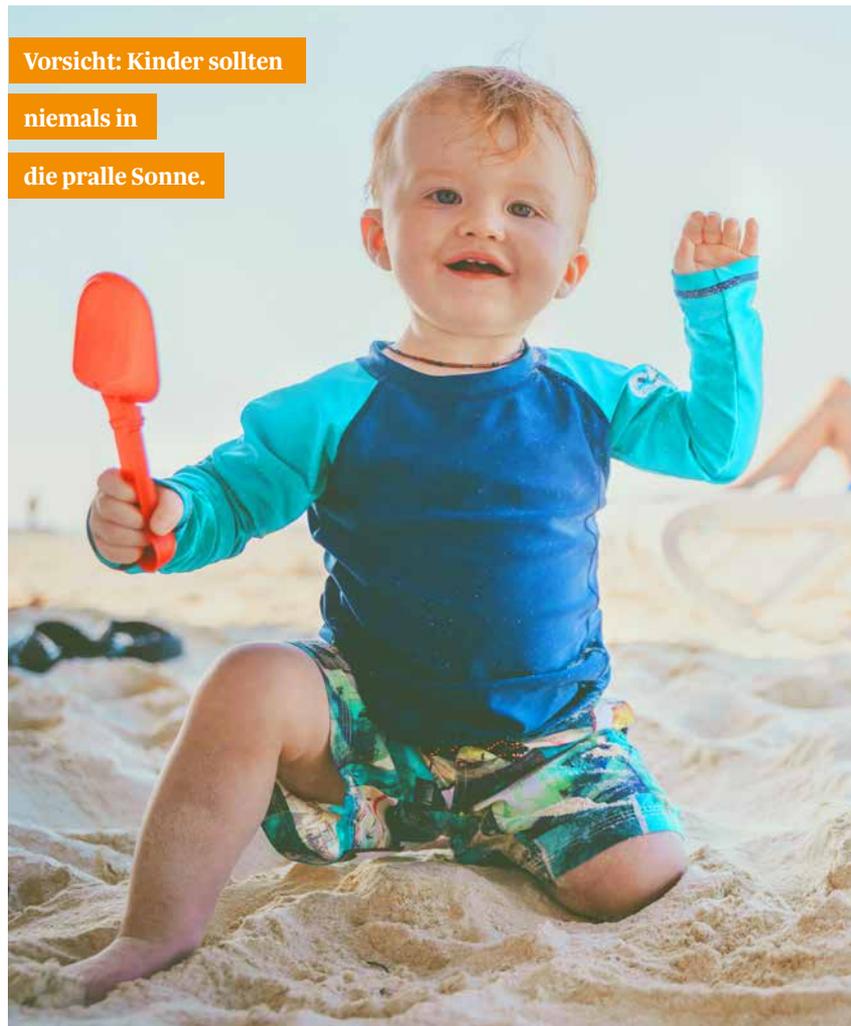
4 DIE GOLDENEN REGELN: WIE SOLLTE MAN KINDER VOR HITZE UND SONNE SCHÜTZEN?

Hitze- und Sonnenexposition vermeiden: Ab in den Schatten, ins Haus, unter den Sonnenschirm oder das Sonnensegel, und die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr Sommerzeit am besten ganz meiden! Hier sind die UV-B-Strahlen mit 90 Prozent und die UV-A-Strahlen mit 80 Prozent am stärksten.

Vorsicht: Kinder sollten

niemals in

die pralle Sonne.



Die körpereigene Wärmeproduktion reduzieren: Körperliche Aktivitäten und Sport sollten während Hitzeperioden vermieden oder auf die Morgen- und Abendstunden gelegt werden. Außerdem sollte geeignete Kleidung getragen werden. Das heißt lockere, langärmelige Kleidung.

Genereller Sonnenschutz: Nicht nur der Kopf sollte bedeckt werden, auch Schuhe oder Strümpfe schützen die Fußrücken und -sohlen vor Sonnenbrand. Sonnencreme, Lotionen oder Sprays mit einem Lichtschutzfaktor von 30 bis 50 sollten auf alle unbedeckten Hautstellen aufgetragen werden – und das auch schon 20 bis 30 Minuten vor Aufenthalt in der Sonne. Ohren, Kniekehlen, Fußrücken und auch die Lippen nicht vergessen! Bitte beachten: In der Kita, durch Kleidungswechsel, im Schwimmbad oder durch Verrutschen der Kleidung kann der Sonnenschutz durch Reibung abgetragen werden. Daher sollte immer auch nachgcremt werden. Und: Sonnenbrille (geprüft UV400) nicht vergessen!

”

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist immer wichtig.“

Präventives Trinken: Kinder trinken oft zu wenig, sollten daher regelmäßig daran erinnert und dazu aufgefordert werden: Nicht erst, wenn der Durst da ist! Saftschorlen können sinnvoll vor Schweiß- und Elektrolytverlust schützen.

Für alle Eltern gilt: Mit gutem Beispiel vorangehen und selbst konsequent diese goldenen Regeln vorleben!

5 WIE IN (LEBENS-)GEFÄHRLICHEN SITUATIONEN, DIE DURCH HITZE ODER SONNE VERUSACHT WURDEN, HANDELN?

Rasches Handeln ist hier das A und O! Daher sollten die Symptome (siehe Frage 2) rasch erkannt werden.

Dann gilt: Raus aus der Sonne, den Kopf und den Körper kühlen, etwa mit einem Waschlappen. Viel trinken, wenn möglich, eine Elektrolytlösung verabreichen. Hitzestau vermeiden, also das Kind ausziehen. Bei einem Hitzschlag den Notruf absetzen, bei Bewusstlosigkeit das Kind in die stabile Seitenlage bringen und bei Herz-Kreislauf-Stillstand reanimieren. Das Kind sollte zu keinem Zeitpunkt alleine gelassen werden. Besser laut rufen, um Zweithelfer um Hilfe zu bitten.

6 WAS IST BEI (FERN-)REISEN MIT DEM KIND ZU BEACHTEN?

So schön es für viele klingt, in ferne Länder zu reisen: Babys und Kleinkindern ist es völlig egal, wo sie die Zeit mit ihren Eltern verbringen. Die Hauptsache ist: Sie werden geliebt und spüren das auch! Reisestress, fremde Umgebung, Nahrungsumstellung, mäßige Hygienestandards und so weiter können dieses Gleichgewicht empfindlich stören. Grundsätzlich ist – egal ob zu Hause oder auf Reisen – das Risiko von Kindern, an Infektionen der Atemwege oder des Magen-Darm-Traktes zu erkranken, überall ähnlich. Auf Reisen oder nach der Heimkehr muss nur daran gedacht werden, dass auch atypische Erreger dafür in Frage kommen, etwa antibiotikaresistente, insbesondere bei Reisen nach Afrika beziehungsweise Osteuropa.

Zusätzlich können Reiseübelkeit, Probleme beim Druckausgleich einschließlich erhöhter Asthmaneigung bei trockener Kabinenluft im Flugzeug und eine erhöhte Unfallgefahr im Straßenverkehr hinzukommen. Da der Hämoglobinwert von Babys nach der Geburt zunächst abfällt, gelten Flüge vor dem 6. bis 8. Lebensmonat als problematisch. Wer trotzdem eine Fernreise anstrebt, sollte sich unbedingt rechtzeitig über impfpräventable Erkrankungen informieren und notwendige (Mehrfach-)Impfungen mit entsprechendem Impfabstand vornehmen lassen. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist immer wichtig und sollte vor allem Medikamente enthalten, die womöglich im Reiseland nicht verfügbar sind.

Regelmäßige Pausen, um den Körper zu bewegen, genug trinken und essen, frische Luft, etwas Auszeit – das empfehle ich, damit die An- und Abreise für niemanden zu stressig wird. (both)

Die Anforderungen und Erwartungen an die eigene sportliche Aktivität sind von Person zu Person verschieden. Was in jedem Fall wichtig ist, ist eine gute Vorbereitung. Und dazu gehört auch, sich medizinisch einmal abzusichern, ob der geplante Sport ohne Bedenken ausgeübt werden kann. Der VIACTIV Sportcheck ist dann genau das Richtige für Sie! Egal, ob Sie sich auf einen Wettkampf vorbereiten möchten, nach einer längeren Pause wieder Ihrem Lieblingssport nachgehen wollen oder ob Sie endlich mal mitreden wollen, wenn andere von ihren sportlichen Aktivitäten erzählen: Der VIACTIV Sportcheck gibt Ihnen die Sicherheit, die Sie brauchen, um Ihrer Leidenschaft nachzugehen, und legt den Grundstein für ein langes und gesundes Sportlerleben.

UMFASSENDE ORTHOPÄDISCHE UND INTERNISTISCHE UNTERSUCHUNG

Der VIACTIV Sportcheck wird von qualifizierten Sportmedizinern durchgeführt und beinhaltet umfassende internistische und orthopädische Untersuchungen. Eine Vorsorgemaßnahme, die sich für alle Versicherten lohnt: Sportanfänger, Wiedereinsteiger und regelmäßig Aktive. Mit unserer Sonderleistung finden Sie heraus, wie fit Sie sind und wie Sie mit dem richtigen Sport noch fitter werden. Denn genau das liegt uns am Herzen.

ABLAUF DES VIACTIV SPORTCHECKS

Eine sportmedizinische Untersuchung läuft üblicherweise so ab: Der Arzt erkundigt sich nach akuten und zurückliegenden Erkrankungen sowie spezifischen Risikofaktoren. Es folgen eine Ganzkörperuntersuchung, ein Ruhe-EKG und ein Belastungs-EKG. Das kleine Blutbild sowie ein Blutzuckertest runden den Check ab. Sollten sich bei dieser Grunduntersuchung Auffälligkeiten ergeben, können weitere Tests sinnvoll sein. Auf Basis des Befunds erstellt der Arzt einen ausführlichen Bericht, den er anschließend mit Ihnen bespricht. Hier werden Sie all Ihre Fragen los. Im Zweifel kann der Mediziner auch Empfehlungen geben, welche Sportart am besten für Sie geeignet ist.

VIACTIV SPORTCHECK

Richtig fit werden!

Der VIACTIV Sportcheck ist ein spezielles **VORSORGE-ANGEBOT** für Aktive und alle, die sich mehr bewegen wollen. Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat werden dabei gründlich vom Facharzt kontrolliert.



LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Anamnese und klinische Untersuchung
- EKG in Ruhe und Belastung
- H1-Basislabor (kleines Blutbild, Blutzuckertest)
- Ausführlicher schriftlicher Krankheits- und Befundbericht
- Abschließende Besprechung, Trainingsempfehlung und Trainingsplanung



KOSTENERSTATTUNG

Der VIACTIV Sportcheck ist ein exklusives Vorsorgeangebot für unsere Versicherten. Alle zwei Jahre übernehmen wir hierfür bis zu 90 Prozent der Kosten, maximal 140 Euro. Reichen Sie zur Erstattung einfach die Rechnung des konsultierten Facharztes bei uns ein. Mehr Infos und qualifizierte Sportmediziner in Ihrer Nähe unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: 1804)

ZWEITMEINUNG KREBS

Jeder Blick zählt

Nicht jeder Arzt ist Experte für jede Krankheit. Gerade bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs kann es daher sinnvoll sein, eine **ZUSÄTZLICHE MEINUNG** einzuholen.

Manchmal benötigt man eine andere Perspektive, einen weiteren Blickwinkel, um Dinge besser sehen zu können. Insbesondere bei schweren Krankheiten wie Krebs kann das sehr wertvoll sein. Immerhin erkranken rund 500.000 Menschen in Deutschland jährlich an Krebs. Um Sie im Fall einer Erkrankung optimal zu unterstützen, ermöglichen wir Ihnen in Kooperation mit dem Gesundheitsdienstleister HMO, kostenfrei auf das Expertenwissen von mehr als 140 Spezialkliniken und Krebszentren in Deutschland zuzugreifen und eine qualifizierte Zweitmeinung einzuholen.

Das Wissen über Krebs wächst täglich. Spezialisten können aufgrund ihrer Erfahrung Diagnosen noch besser bewerten und durch ihre Hinweise entscheidend zum Behandlungserfolg beitragen. Das gibt Ihnen als Patient Sicherheit und hilft, die Heilungschancen zu steigern. Auch die frühzeitige Erkennung spielt eine wesentliche Rolle.

SO FUNKTIONIERT'S

Für die Zweitmeinung müssen Sie sich nicht noch einmal untersuchen lassen. Stellen Sie Ihre vorhandenen Unterlagen (ärztlicher Befundbericht, Therapieplan etc.) einfach bereit. Besuchen Sie hierzu das Online-Portal krebszweitmeinung.de und vereinbaren Sie dort zunächst einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch. Das geht ganz bequem über das Kontaktformular. Alternativ können Sie auch unter 089 231 414 747 anrufen oder sich per E-Mail an info@krebszweitmeinung.de wenden.

MEHR SICHERHEIT

Im Anschluss an das Beratungsgespräch werden Ihre Unterlagen an ein geeignetes Expertenteam übermittelt. Spätestens nach acht Tagen erhalten Sie per Post eine fundierte Beurteilung Ihrer Diagnose mit konkreten Behandlungsempfehlungen. Auf Wunsch kann die Zweitmeinung auch direkt an Ihren Arzt weitergeleitet werden.

VORAUSSETZUNG

Unser Zusatzangebot gilt sowohl für Neuerkrankte als auch für Versicherte, die bereits seit längerem wegen einer Krebserkrankung in Behandlung sind. Denn gerade bei Letzteren besteht die Hoffnung, dass seit der Erstdiagnose neue Therapieansätze gefunden wurden, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Voraussetzung für die Nutzung des Zweitmeinungsverfahrens ist lediglich die Teilnahme an einer persönlichen Erstberatung sowie die Einwilligung in die verschlüsselte Übermittlung Ihrer Dokumente an das Expertenteam.

Die Kosten für die Zweitmeinung werden komplett von der VIActiv übernommen und direkt mit dem Anbieter abgerechnet.

MEHR INFOS



THERAPIEANSATZ

Rezidiv bekämpfen

Die **TUMORANALYSE** von INFORM soll eine individuell angepasste Therapie bei der Rückkehr von Krebs bei Kindern ermöglichen und damit die Heilungschancen steigern.



Eine Krebserkrankung ist glücklicherweise nicht immer gleichbedeutend mit einem Todesurteil. Die Forschung hat eine bemerkenswerte Entwicklung durchlaufen und es konnten viele erfolgreiche Therapiemöglichkeiten entwickelt werden, die die Chancen auf Heilung einer Krebserkrankung verbessert haben. Auch für Kinder, die an Krebs erkranken, liegen die Heilungschancen mittlerweile bei fast 75 Prozent (vgl. über INFORM (dkfz.de)). Besonders problematisch wird es allerdings, wenn der Krebs zurückkehrt (Rezidiv). Da die Kinder meist bereits während ihrer erstmaligen Krebserkrankung mit einer intensiven Chemo- und Strahlentherapie behandelt wurden, zeigt diese im Falle einer Wiedererkrankung oftmals nicht mehr die erwünschte Wirkung.

Um diesen tödlichen Effekt bestenfalls zu vermeiden, verfolgt INFORM (INdividualized Therapy FOR Relapsed Malignancies in Childhood) den Ansatz einer gezielten und dadurch auch schonenderen Behandlung. Eine „klassische“ Chemo- und Strahlentherapie richtet sich gegen sämtliche schnell teilenden Zellen, weshalb beispielsweise auch Haarwurzeln zerstört werden.

Kommt es zu einem Rückfall, dann findet im Rahmen des INFORM-Programms eine intensive Analyse der Erbgutveränderungen statt, sodass im Idealfall eine individuell passende und verträglichere Therapie angeboten werden kann. Sinn und Zweck ist es, zu ermitteln, welche Zellen konkret vom Krebs betroffen sind, um diese dann mit sogenannten „intelligenten“ Medikamenten gezielt behandeln zu können.

Uns als VIActiv ist es ein besonderes Anliegen, innovative Ansätze in der Krebsbehandlung zu unterstützen. Wir hoffen, dass mit Hilfe des INFORM-Programms bessere Heilungschancen für an Krebs erkrankte Kinder erzielt werden können. Aus diesem Grund beteiligen wir uns an INFORM und ermöglichen unseren Versicherten so die kostenfreie Inanspruchnahme der soeben beschriebenen Erbgutanalyse. Nach strukturierter Auswertung der entnommenen Proben werden die Ergebnisse im Rahmen eines sogenannten Tumorboards von Spezialisten verschiedener Fachrichtungen gemeinsam besprochen. Aus den Erkenntnissen wird dann ein Bericht erstellt, der Aufschluss über den vermuteten Befund sowie Empfehlungen zu passenden Behandlungsmöglichkeiten gibt.

”

Der operierende Arzt sagte mir, der Tumor hätte sich keine bessere Stelle für die Operation aussuchen können.“

Mir ist bewusst, was Blutarmut bedeuten kann“, sagt Thorsten Kloppenborg. „Wenn man über 30 Jahre schon für eine Krankenkasse arbeitet, dann weiß man, dass eine Anämie ein Indiz für eine bösartige Erkrankung wie Krebs sein kann.“ Eigentlich war der heute 52-Jährige Anfang des letzten Jahres nur zum Gesundheitscheck bei seiner Hausärztin. Beschwerden hatte er bis dahin keine. Doch sein Blutbild ergab eine verminderte Hämoglobin-Konzentration. „Als Hausaufgabe bekam ich dann mit, mir zeitnah Termine für eine Magen- und Darmspiegelung geben zu lassen“, erzählt Kloppenborg. Leichter gesagt als getan. Nicht nur in der Coronazeit gab es lange Wartezeiten auf solche Termine. Thorsten Kloppenborg hat „Glück“: „Ich habe die Termine schon drei Monate später wahrnehmen können, ursprünglich sollte ich ein halbes Jahr darauf warten.“ Die Magenspiegelung ergab keinen Befund, die Koloskopie aber schon.

„EIN KOMISCHES DING“

Thorsten Kloppenborg erinnert sich noch, dass er während der Untersuchung wach wurde und der behandelnde Arzt auf den Bildschirm deutete, der sein Darminneres abbildete. „Das, was man da sah, sah aus wie ein Champignon oder irgendeine Weltraumformation, ein komisches Ding, fast so breit wie der Darm selbst“, sagt Kloppenborg. Der Übeltäter: ein etwa fünf Zentimeter großes Karzinom im Dickdarm. Der behandelnde Gastroenterologe machte Kloppenborg aber Mut. Eine Probe



Thorsten Kloppenborg

hatte Glück im Unglück.

DARMKREBS

„Gott sei Dank, rechtzeitig erkannt“

THORSTEN KLOPPENBORG ist Pflege-Sachbearbeiter der VIACTIV in Münster. Wie schnell man selbst auf medizinische Hilfe angewiesen ist, musste er im letzten Jahr erfahren.



Wie Champignons? So sah für

Kloppenborg das Karzinom aus.

wurde entnommen. Wenige Tage später dann im Krankenhaus das Ergebnis: „Nichts Aufregendes, Herr Kloppenborg, Standardkrebs.“ Und so locker, wie der Arzt ihm das mitteilte, so entspannt nahm der VIACTIV-Pflege-Sachbearbeiter diese Aussage scheinbar auch an: „Ich hatte keine Angst. Ich wusste, ich muss da durch, nur so kann es schließlich auch wieder besser werden.“

Ein CT sollte vor der geplanten Operation zur Entfernung des Karzinoms noch Aufschluss über die genaue Lage des „Champignons“ geben. „Man gab mir vorab einen riesigen Ordner mit Informationsmaterial. Das ganze Team stellte sich darin vor. Sehr sympathisch! So erfuhr ich schon, wer mich operieren würde. Dabei fiel mir dann aber auch die Broschüre ‚Unser Hospiz‘ in die Hand – und ich klappte den Ordner direkt zu. Ich trank mein Kontrastmittel für das CT und sagte mir: So weit bin ich noch lange nicht!“

Immer an Kloppenborgs Seite seine Partnerin und Kollegin. Er nennt sie im Gespräch immer wieder „meine Generalbevollmächtigte“, denn auch darüber müsse man sich bei so einer Diagnose als unverheirateter Mann schließlich Gedanken machen, sagt er. Trotz mulmigem Gefühl vor der Operation nimmt sich Kloppenborg vor, entspannt zu bleiben: „Ich wusste ja, was auf mich zukommt. Es war Gott sei Dank alles überraschend schnell eingestiegt.“ Am Gründonnerstag 2022 wurde ihm dann ein Schmerzkatheter gelegt und die minimalinvasive Operation eingeleitet.

„Schon nach dem Aufwachen konnte ich wieder aufstehen, das hat mich überrascht. Der operierende Arzt sagte mir, der Tumor hätte sich keine bessere Stelle für die Operation aussuchen können“, erzählt Kloppenborg und schmunzelt. Sechs Tage später erhält er dann die erlösende Nachricht: „Geheilt entlassen!“ Der Darmkrebs war noch im kleinstmöglichen Tumorstadium. Das bedeutete: keine Chemotherapie!

Doch so spurlos, wie man es bei dem frohnatürlichen Wesen von Thorsten Kloppenborg annehmen könnte, ist diese Krankengeschichte dann doch nicht an ihm vorbeigegangen. Ein halber Meter Dickdarm wurde dem Steinfurter in der Operation entnommen: „Und das merkt man auch! Alles ist – ich sage mal – beschleunigt.“ Nach der Reha kehrte Kloppenborg in Teilzeit an seinen Arbeitsplatz zurück. „Ich habe für fünf Jahre eine 50-prozentige Schwerbehinderung, die irgendwann wahrscheinlich auf 30 Prozent heruntergestuft wird.“ Die meiste Zeit arbeitet Kloppenborg vom Homeoffice aus, einmal in der Woche geht's ins Büro. „Ich bin froh, dass ich die Flexibilität habe und so auch besser mit meinen Beschwerden umgehen kann.“

VORSORGE IST WICHTIG!

Aber dann wird Thorsten Kloppenborg doch noch einmal nachdenklich: „Pflege ist etwas, was sehr viele Menschen an ihrem Lebensende wirklich benötigen. Wir als Sachbearbeiter tragen eine große Verantwortung, möchten es gerne jedem recht machen – und können es doch nicht immer.“ So wichtig und wertvoll seine Arbeit auch sei, sei sie auch sehr stressig. Deshalb reduzierte Kloppenborg schon vor ein paar Jahren seine Arbeitsstunden. Als sein Vater vor drei Jahren dann schwer erkrankte und später verstarb, ließ er sich sogar für einige Monate freistellen. „Diese Zeit hat etwas mit mir gemacht.“

Die Geschichte von Thorsten Kloppenborg nimmt ein gutes Ende. Mit seiner „Generalbevollmächtigten“ und fünf Katzen lebt er nun zufrieden in Steinfurt-Borghorst. Der Job macht ihm nicht mehr so viel Stress, aber als Gewerkschaftler bleibt er ein umtriebiger Geist, der sich leidenschaftlich aktiv für bessere und gerechtere Arbeitsbedingungen einsetzt. Thorsten Kloppenborg ist es noch wichtig zu sagen: „Nehmen Sie jeden Vorsorgetermin unbedingt ernst und wahr! Natürlich ist es besser, man bekommt den Krebs erst gar nicht. Aber rechtzeitig erkannt, kann es wie in meinem Fall gut ausgehen.“ (both)



Ich hatte keine Angst, ich wusste, ich muss da durch.“



Nachdenklich: Thorsten Kloppenborg rät zur Krebsvorsorge.



GESUNDHEITSBERATUNG

Egal ob Unklarheiten, Unsicherheiten oder Sorgen – wer in Sachen Gesundheit und Krankheit Fragen hat, erhält bei der VIActiv Gesundheitsberatung jederzeit kompetenten Rat. Durch medizinisch ausgebildetes Personal sowie Ärztinnen und Ärzte bietet die VIActiv Ihnen situationsbedingte Hilfe. Infos unter **GESUNDHEITSTELEFON 0800 36 38 398** **WWW.VIActiv.DE** (WEBCODE: 1165)

STATISTIK

Darmkrebs hierzulande

Darmkrebs steht für Krebserkrankungen des Dickdarms (Kolonkarzinom) und des Mastdarms (Rektumkarzinom). In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 60.000 Menschen daran. Damit gehört Darmkrebs hierzulande zu den drei häufigsten Krebserkrankungen (7,2 Prozent) bei Frauen und Männern und zählt ebenfalls weltweit zu den häufigsten Krebsarten. Ebenso gilt auch weltweit, dass Darmkrebs bei Männern deutlich häufiger auftritt als bei Frauen.

FALLZAHLEN RÜCKLÄUFIG

In Deutschland erkranken nach Angaben des Robert-Koch-Instituts pro Jahr rund 33.000 Männer und 28.000 Frauen an Darmkrebs. Die Sterblichkeit nimmt seit Mitte der 1970er Jahre allerdings stetig ab: Die altersstandardisierten Sterberaten sind alleine in den letzten zehn Jahren bei beiden Geschlechtern um mehr als 20 Prozent gesunken.

RISIKO STEIGT MIT DEM ALTER

Darmkrebs tritt überwiegend ab dem 50. Lebensjahr auf, wobei Frauen zumeist später erkranken als Männer. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 75 Jahren (Frauen) und 72 Jahren (Männer). Das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Alter kontinuierlich an. Die Mehrzahl der Betroffenen erhält die Diagnose jenseits des 70. Lebensjahres (> 50 Prozent der Patienten).

60.000

Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Darmkrebs.

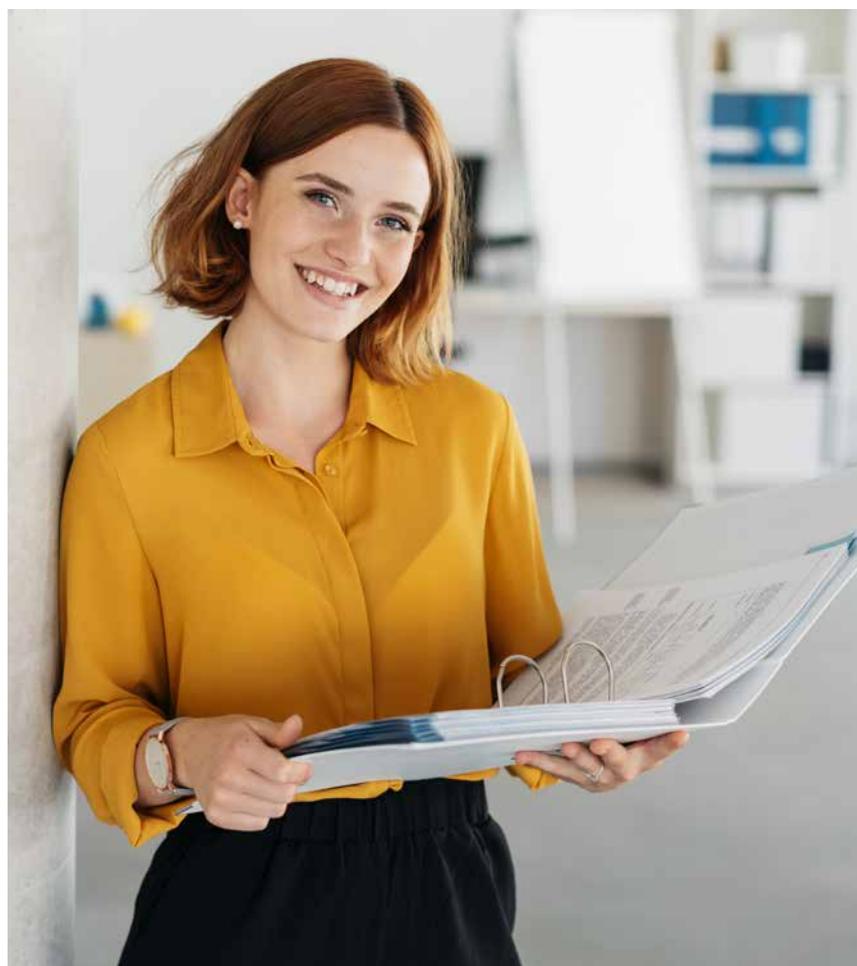
72

Jahre alt sind Männer durchschnittlich, wenn sie an Darmkrebs erkranken.

OFFEN KOMMUNIZIERT

Transparenz schafft Vertrauen und Orientierung

Vor der Veröffentlichung des Transparenzberichts 2023 möchte die VIACTIV Ihnen schon jetzt einen Einblick in die Kennzahlen zu **WIDERSPRÜCHEN** geben.



Die VIACTIV Krankenkasse setzt sich seit vielen Jahren für mehr Transparenz im Markt der Krankenversicherungen ein. Wir sind davon überzeugt, dass unsere Versicherten ein Recht darauf haben, umfassend über die Qualität der Leistungen informiert zu werden. Um dieser Verpflichtung nachzukommen, veröffentlichen wir jährlich Kennzahlen zum Leistungsgeschehen, um transparente Informationen zur Service- und Leistungsqualität bereitzustellen.

Aktuell gibt es politische Entwicklungen, die darauf abzielen, einheitliche Kennzahlen für alle Krankenkassen zu definieren. Eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern einzelner Krankenkassen sowie Verbänden der Krankenkassen und des GKV-Spitzenverbandes, hat diese Empfehlung gemeinsam erarbeitet. Ziel dieser Empfehlung ist es, den Versicherten objektive und vergleichbare Informationen zur Verfügung zu stellen. Die VIACTIV Krankenkasse begrüßt diese Entwicklung ausdrücklich und stellt ihren Versicherten darüber hinaus weitere Informationen zur Verfügung.

Derzeit arbeiten wir an dem neuen Transparenzbericht für das Berichtsjahr 2022, der im Spätsommer veröffentlicht wird. Vorab möchten wir Ihnen bereits jetzt einen Einblick in die Kennzahlen zu den Widersprüchen geben. Diese sind ein wichtiger Bestandteil des Transparenzberichts, da sie Ihnen helfen, die Leistungsbeurteilung der VIACTIV Krankenkasse objektiv zu bewerten. Da die Anzahl von Versicherten von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden ist, hilft die Kennzahl „Wert pro 100.000 Versicherte“ beim Vergleich zwischen den jeweiligen Kassen.

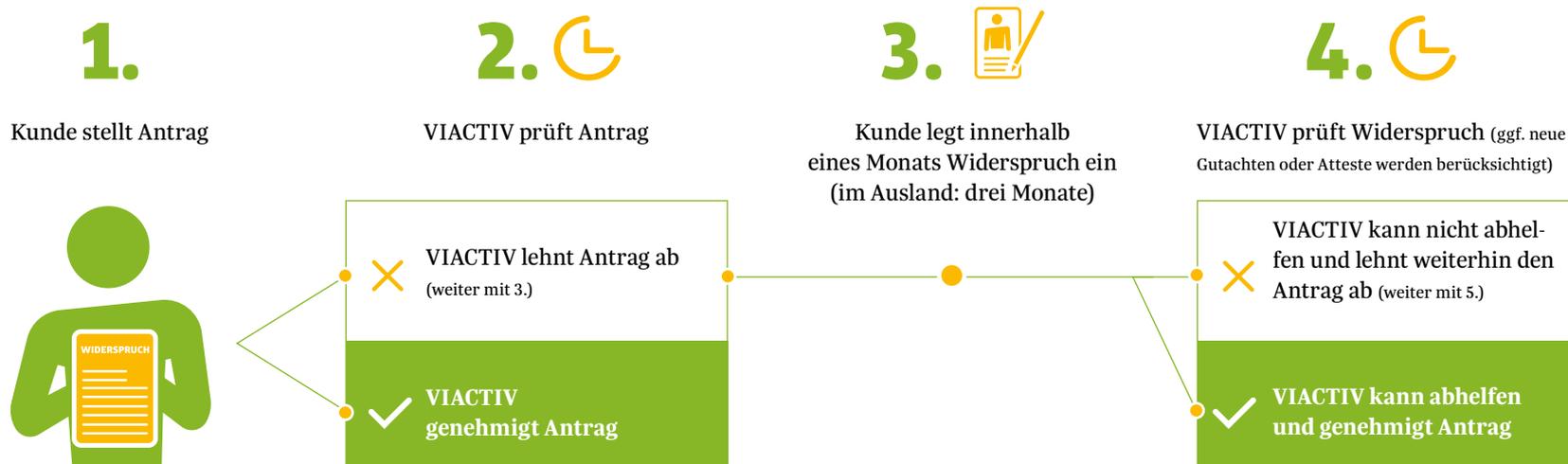
WIE LÄUFT DAS WIDERSPRUCHSVERFAHREN AB?

Wir möchten sicherstellen, dass Sie mit unseren Entscheidungen zufrieden sind. Falls Sie jedoch einmal mit einer Entscheidung nicht einverstanden sein sollten, haben Sie die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen. Hierfür haben Sie in der Regel einen Monat nach Erhalt des Bescheids Zeit.

Die Kundenberater der VIACTIV setzen sich dann erneut mit Ihrem Anliegen auseinander und suchen

Der Rechtsweg für unsere Kunden

Ablauf: Vereinfachte Darstellung





Die Kundenberater der VIActiv suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung.“

gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung. Sollte dies nicht möglich sein, wird der Widerspruch an die Widerspruchsstelle weitergeleitet, die den Widerspruch prüft und zur Entscheidung an den Widerspruchsausschuss weiterleitet.

Dieser Ausschuss wird über die Widersprüche umfassend beraten und eine Entscheidung treffen, die an die Gesetze der Sozialversicherung gebunden ist. Wenn der Widerspruchsausschuss zu einem anderen Ergebnis kommt als die VIActiv, wird die ursprüngliche Entscheidung korrigiert und ein Abhilfe- oder Teilabhilfebescheid erlassen. Falls Sie auch nach Erhalt des Widerspruchsbescheids die Entscheidung nicht mittragen können, besteht die Möglichkeit, Klage vor dem Sozialgericht zu erheben. Die VIActiv ist jedoch zuversichtlich, dass sie in den meisten Fällen eine einvernehmliche Lösung finden und den Widerspruch erfolgreich bearbeiten kann.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.viactiv.de/widerspruch

1. Widersprüche in der Krankenversicherung 2022

Kennzahl	absoluter Wert	Wert pro 100.000 Versicherte*
Gesamtanzahl abgeschlossener Widersprüche	2427	334
Anzahl erfolgreicher Widersprüche, u. a. durch Abhilfe der VIActiv	1159	160
Anzahl Widersprüche ohne Erfolg	827	114
Anzahl zurückgenommener Widersprüche, durch die Versicherten	330	45
Gesamtanzahl rechtskräftig entschiedener Klagen	116	16
Anzahl erfolgreicher Klagen, zugunsten der Versicherten	31	4
Anzahl Klagen ohne Erfolg	71	10
Anzahl Klagen, die auf sonstige Art erledigt wurden, z. B. durch einen Vergleich	14	2

2. Widersprüche in der Pflegeversicherung 2022

Kennzahl	absoluter Wert	Wert pro 100.000 Versicherte*
Gesamtanzahl abgeschlossener Widersprüche	2239	308
Anzahl erfolgreicher Widersprüche, u. a. durch Abhilfe der VIActiv	805	111
Anzahl Widersprüche ohne Erfolg	571	79
Anzahl zurückgenommener Widersprüche, durch die Versicherten	807	111
Gesamtanzahl rechtskräftig entschiedener Klagen	76	10
Anzahl erfolgreicher Klagen, zugunsten der Versicherten	22	3
Anzahl Klagen ohne Erfolg	33	5
Anzahl Klagen, die auf sonstige Art erledigt wurden, z. B. durch einen Vergleich	21	2

* 725.931 Versicherte im Jahresdurchschnitt 2022

3. Resümee

Die niedrigen Widerspruchs- und Klagezahlen in der Kranken- und Pflegeversicherung zeugen von einer hohen Leistungsbereitschaft der VIActiv Krankenkasse. In vielen Fällen konnte die VIActiv zugunsten der Versicherten entscheiden. Auch in Zukunft setzen wir auf den Dialog mit Ihnen und streben stets danach, unsere Leistungen für Sie zu verbessern.



334

WIDERSPRÜCHE und 16 Klagen pro 100.000 Versicherte in der Krankenversicherung

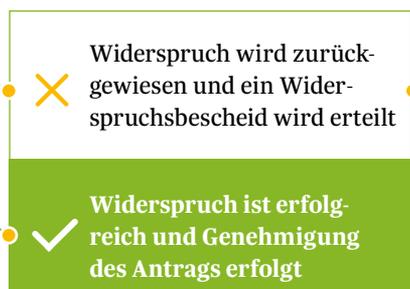


308

WIDERSPRÜCHE und 10 Klagen pro 100.000 Versicherte in der Pflegeversicherung

5.

Widerspruchsausschuss prüft Ablehnung



6.

Kunde reicht Klage innerhalb eines Monats bei dem Sozialgericht ein (im Ausland: drei Monate)



7.

Sozialgericht überprüft Entscheidung der VIActiv



Auch in Zukunft setzen wir auf den Dialog und streben stets danach, unsere Leistungen für Sie zu verbessern.“

ALLTAG

Ein bisschen

Glück

Wie man selbst dazu beitragen kann, ein paar **GLÜCKSHORMONE** in seinem Körper zu aktivieren: Sieben kleine Tipps, die im Alltag zufriedener machen.



Vieles, was auf dieser Welt oder auch nur in unserem kleinen Kosmos passiert, liegt nicht in unserer Macht. Es passiert. Gutes wie Schlechtes. Im Alltag scheint allerdings oft das Negative zu überwiegen. Und wenn die Nachrichtenlage wie gerade so oft düstere Szenarien zeichnet, fällt es umso schwerer, das Positive zwischen all dem Grau auszumachen. Doch auch in diesen Zeiten ist es wichtig, sich gut und glücklich zu fühlen. Nicht zwingend als Dauerzustand – aber in kleinen Momenten, die wir uns aktiv schaffen können. Sieben Tipps für den Alltag, um der Schwermut zu begegnen:

1 DEM KOPF KURZ MAL FREIGEBEN

Wenn Ihnen gerade mal alles zu viel ist – egal ob im Job, bei den häuslichen, familiären oder anderen Verpflichtungen –, verschaffen Sie sich eine kurze Pause, in der Sie sich rausnehmen. Am besten ist dabei ein Ortswechsel, damit der Kopf auch wirklich auf andere Gedanken kommen kann. Gehen Sie während der Arbeit für fünf bis zehn Minuten vor die Tür und atmen frische Luft ein, machen Sie sich in aller Ruhe einen Kaffee oder Tee, verlassen Sie die Wohnung und drehen Sie eine Runde um den Block oder gehen Sie ins Schlafzimmer, verschließen Sie die Tür und atmen mal ganz bewusst tief durch. Solche kleinen Unterbrechungen des Alltagsstrotts entpflichten und entlasten Sie für einen Moment und geben Ihnen neue Energie zum Weitermachen.

2 EMOTIONEN RAUSLASSEN

Manche Situationen lassen uns förmlich aus der Haut fahren. Dann steckt in uns unbändige Energie,

”

Doch auch in diesen Zeiten ist es wichtig, sich gut und glücklich zu fühlen – in kleinen Momenten.“



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.

die raus möchte. Und das darf und soll sie auch. Also erlauben Sie sich ruhig kurze, gezielte Emotionsausbrüche – natürlich ohne dabei wirklich etwas kaputt zu machen. Schlagen Sie in ein Kissen, hauen Sie mit der Faust auf den Tisch, stampfen Sie mit dem Fuß auf den Boden oder schimpfen Sie es sich kurz von der Seele. Was womöglich wie der Verlust von Kontrolle wirken mag, ist gezielte Erleichterung und tut gut. Stauen Sie negative Emotionen wie Wut nicht an, bevor sie wirklich unkontrolliert ihren Weg heraus finden.

3 GESPRÄCHE FÜHREN

Wir sehen die Welt in der Regel nur aus unserer eigenen Perspektive. Dabei bildet sich ein ganz individuelles Weltbild. Input von außen tut uns immer wieder gut, um dieses Weltbild flexibel und offen zu halten, um nicht starrsinnig und verböhrt zu werden. Besorgt oder belastet uns etwas, fühlen wir uns gestresst oder unter Druck gesetzt, dann hilft Reden. Treffen Sie gute Freunde zu einem Plausch, sprechen Sie mit Ihrem Partner oder der Familie. Reden baut negativen Stress ab und hilft dabei, mithilfe der Perspektiven anderer den Durchblick zu behalten.

4 SINGEN, TANZEN ODER EINFACH NUR HÖREN

Musik kann so mancher Emotion Ausdruck verleihen und die Stimmung aufhellen. Warum dazu nicht auch etwas aktiver werden? Singen Sie laut mit oder tanzen Sie es sich von der Seele. Beides entspannt und hellt die Stimmung unmittelbar etwas auf. Wer lieber nur hören möchte, kann neben Musik auch auf andere Klänge oder Geräusche setzen. Allein die Natur hat genug Töne, Melodien und Rhythmen zu bieten, die beruhigen, wenn man sich auf sie besinnt.

5 SCHLAFEN

Schlechter oder wenig Schlaf macht nachweislich auch schlechte Laune. Also legen Sie Wert auf ausreichend und guten Schlaf. Ausgeschlafen sieht die Welt meist schon ganz anders aus! Ein wohltuendes Bad am Abend oder eine (Selbst-)Massage des Nackens, Kopfes, der Hände oder Füße entspannen und helfen dabei, bald ins Schlummerland zu finden.

6 KREATIVES TUN

Durch Kreativität können wir uns nicht nur ausdrücken, wir können dabei auch einen unvergleichlichen Flow-Zustand erleben, in dem uns scheinbar alles einfach von der Hand geht. Das macht glücklich und zufrieden! Suchen Sie sich bewusst Zeit zum Kreativwerden. Spielen Sie ein Instrument, malen, zeichnen, basteln Sie, tanzen Sie, schreiben, dichten, dekorieren oder handwerkeln Sie.

7 GESUND ESSEN

Schokolade, Chips und Co. machen glücklich – für einen kurzen Moment womöglich. Doch die Ernährungsforschung weiß es besser: Gesunde und ausgewogene Ernährung sorgt dauerhaft für bessere Laune. Dadurch wird der Kreislauf weniger belastet, frisches Essen neutralisiert außerdem Giftstoffe im Körper und hält unser Energielevel konstanter – und damit eben auch die Stimmung. (both)



KOLLEGIALES MITEINANDER

Nervensägen bei der Arbeit

Wie gelingt die Zusammenarbeit mit nervigen Kollegen im Büroalltag? **HUMORVOLL** liefert Business Coach Mathias Fishedick Antworten darauf in seinem Buch „Überleben unter Kollegen“ – und in unserem Interview.

Wenn Sie an die nervigste Person denken, die Sie kennen, wessen Gesicht sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge? **Mathias Fishedick:** Ich muss ja jetzt keinen Namen sagen, oder? Es ist auf jeden Fall eine Führungskraft aus den Medien. Diese Person ist so der Typ „Wichtigtuer“, für den Status zum Beispiel sehr wichtig ist. Für mich ist Status hingegen relativ unwichtig. So kann ich mir im Nachhinein die Frage beantworten, warum es bei uns nicht gepasst hat: Weil wir unterschiedliche Werte haben.

Sind unsere Werte der Hauptgrund, warum wir einander auf die Nerven gehen oder uns nicht verstehen?

Wir sind alle soziale Wesen und wollen im Grunde miteinander auskommen und gemeinsam Spaß haben. Aber in meinem Bild ist das so, dass wir alle unterschiedliche Werte und damit unterschiedliche Spielregeln haben. Das, worum wir im Alltag oft „spielen“, sind unsere Werte. Sie sind vergleichbar mit Spielgeld. Und jeder hat etwas anderes, wonach er oder sie strebt.

Ist das denn so schlimm?

Manchmal sind diese Werte und Spielregeln einfach nicht klar. Deshalb kann man Konflikte auch relativ einfach lösen, indem man bewusst darüber spricht. Dazu gehört, zu erklären: Was genau halte ich für richtig und warum? Genauso sollte ich mich dann auch für die Spielregeln meines Gegenübers

interessieren und mir von der anderen Person erklären lassen, was sie für richtig hält und warum. Meistens hilft das schon, um besser miteinander auszukommen. Und wenn man bei der Analyse feststellt, dass die beiden Spielregeln nicht zueinander passen, dann kann man überlegen: „Was wäre für uns beide eine Regel, mit der wir beide Spaß haben und die unser beider Werte erfüllt?“

Können Kollegen das denn wirklich untereinander regeln oder sind da auch die Unternehmen gefragt?

Ich bin ein Super-Fan von Selbstverantwortung. Ich erlebe es oft in Unternehmen, dass es heißt: „Die da oben müssten mal.“ Das ist für mich keine Selbstverantwortung. Das Unternehmen kann Spielregeln vorgeben. Aber



Mathias Fishedick

ist Autor und

Business Coach.

Mathias Fishedick
**ÜBERLEBEN
UNTER
KOLLEGEN**
Wie die Zusammenarbeit
mit Nervensägen gelingt

wenn sie mir nicht passen, werde ich sie nicht spielen. Also sollte ich doch meinen Einfluss nutzen, um die Spielregeln mitzugestalten. Der Punkt ist aber, Kollegen in der richtigen Haltung anzusprechen.

Wie sieht die aus?

Eine wichtige These lautet: Druck erzeugt Gegendruck. Wenn ich also sage: „So geht das aber nicht, du spinnst ja wohl!“, dann ist es unwahrscheinlich, dass der Kollege sagt: „Oh, das ist ja interessant, du findest also, das geht so nicht.“ Er wird wahrscheinlich eher sagen: „Du spinnst!“ Deshalb sollte man möglichst entspannt in das Gespräch gehen. Dabei hilft das Bewusstsein, dass es nicht die eine richtige Spielregel gibt, die für alle gilt, sondern jeder andere hat. Um die Situation zu klären, sollte ich mich und meine Spielregeln also erstmal selbst reflektieren.

Was passiert dabei?

Wenn ich mich selbst frage, warum ich gewisse Dinge für richtig halte, und meine persönliche Erklärung dafür gefunden habe, dann habe ich damit die Voraussetzung geschaffen, meine subjektive Sicht auch den Kollegen erklären zu können. Wenn dann zum Beispiel jemand sagt: „So, wie der sich verhält, ist es unprofessionell“, frage ich erstmal nach: „Was heißt denn für dich professionell?“ Jeder von uns hat eine etwas andere Idee, was genau professionelles Arbeiten

bedeutet. Solange man sich die eigene Definition nicht genau erklären kann, fragen sich auch die Kollegen: „Ja, was will denn der eigentlich?“ Außerdem steckt in solchen pauschalen Aussagen noch eine Hürde: Wenn ich glaube, dass ich der Einzige bin, der weiß, wie's richtig geht, und dann noch drei Kollegen finde, die es ähnlich sehen, dann bilde ich mir ein, die „einzig richtige Wahrheit“ zu kennen, und fühle mich im Recht, obwohl es in der Firma garantiert viele Kollegen gibt, die anderer Meinung sind. Ich finde, das ist die falsche Grundhaltung.

Was ist daran falsch?

Das Bewusstsein sollte sein, dass jeder andere Spielregeln hat. Aufgrund seiner Erfahrungen, seines Heranwachsens und seiner Erziehung. Wenn ich dann auf einen Kollegen zugehen kann, in dem Wissen, was meine Spielregeln sind, und in dem Bewusstsein, dass jeder andere Regeln hat und das Recht hat, diese gut zu finden, kann ich viel entspannter mit Meinungsverschiedenheiten umgehen. Wenn ich aber hingehge und sage: „Ich weiß, wie's geht, so macht man das nicht!“ – Dann treffe ich auf Widerstand.

Also ist es wichtig, immer nach dem „Warum“ zu fragen.

Ja – wichtig ist dabei aber echtes Interesse. Oft wird das aber gerade von Führungskräften damit vermischt, dass sie glauben, einem Mitarbeiter automatisch recht zu geben, wenn sie sich für seine Meinung interessieren.

Warum ist das so?

Das hat oft mit Unsicherheit zu tun. Für mich ist jemand souverän, wenn er sich selbst kennt. Selbstbewusstsein heißt für mich nicht, zu schauen, wie toll ich bin. Sondern dass ich mir bewusst bin: Ich weiß, was mich stört und warum. Ich weiß, was ich gern mag und warum. Ich weiß, welche Erwartungen ich an meine Mitarbeiter habe und warum. Und wenn ich das geklärt habe, dann kann ich mir doch souverän eine andere Meinung anhören und sagen: „Spannend, erzähl doch mal ...“

Mehr Infos
zum Thema



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

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



VOR, WÄHREND UND DANACH

Urlaub ohne Stress

Urlaub soll Erholung bringen. Doch meist gelingt schon der Einstieg in die **AUSZEIT** nicht stressfrei – geschweige denn klappt es, die Entspannung danach mit in den Alltag zu nehmen. Was hilft?

Das tut gut! Pausen, Wochenende und Urlaub sind wichtig, um dem Geist und Körper Erholung zu verschaffen. Experten sind sich einig: Freie Tage, über das gesamte Jahr verteilt, sind für die Gesundheit sehr wichtig. Doch selbst wenn wir uns diese Zeit nehmen, gelingt es viel zu oft nicht, ungestresst in den Urlaub zu starten, unbeschwert die freien Tage zu erleben und dann auch entspannt in den Alltag zurückzukehren. Ständige Erreichbarkeit dank Digitalisierung, berufliche Verpflichtungen und Verantwortungen, Mobilitätsanforderungen und (falsches) Pflichtbewusstsein machen uns viel zu oft einen Strich durch die Rechnung und sorgen viel mehr für Stress und Unruhe statt der gewünschten Erholung. Doch sollten wir unserer mentalen wie physischen Gesundheit zuliebe genau das verhindern. So kann's gelingen:

”

Erholung stellt sich dann ein, wenn die freie Zeit dem Alltag nicht ähnelt oder gleicht. Das Zauberwort ist ‚Abwechslung‘!“



ENTSPANNT IN DEN URLAUB

Alle Pflichten und Verpflichtungen vor dem ersten Urlaubstag zu erledigen – das baut Druck auf: Was muss vorher noch erledigt werden? Und was kommt danach wieder auf mich zu? Viele versuchen, ihren Urlaub schon vorab herauszuarbeiten, um nicht gleich danach von einem Berg an liegengeliebener Arbeit begrüßt zu werden und direkt wieder dem Stress zu verfallen. Der Druck, der sich dadurch schon vor der verdienten Auszeit aufbaut, schmälert bereits ihren Erholungseffekt. Denn Erholung fängt schon vor dem Urlaub an. Mit Vollgas bis zuletzt werden wir womöglich unseren eigenen Ansprüchen gerecht, nicht aber unserer benötigten Entspannung. Doch Unerledigtes bleibt im Kopf präsenter, hinter abgeschlossene Aufgaben können wir dagegen getrost einen Haken machen. Die Psychologie nennt das den Zeigarnik-Effekt. Er besagt, dass wir uns an nicht abgeschlossene und unterbrochene Aufgaben besser erinnern als an abgeschlossene. Logisch, dass wir uns noch vor dem Urlaub schleunigst von diesem Ballast befreien wollen, der uns während des Urlaubs aufs Hotelbett kommen könnte. Wie lässt sich das verhindern? Wir können der Psyche die Erledigung der Aufgabe vorgaukeln oder anders gesagt: für die unerledigte Aufgabe bereits einen Plan für nach dem Urlaub machen: Wie werde ich damit weiterverfahen? Woran ist zu denken? Oder: Wer könnte derweil Aufgaben für mich erledigen und das Projekt voranbringen? Steht die Planung für das weitere Verfahren nach dem Urlaub, erleichtert das den Geist: gut verpackt, leicht wiederauffindbar, aber erst einmal aus dem Sinn. So überrumpelt uns der Arbeitsberg auch nach dem Urlaub nicht allzu sehr. Auch ratsam: Gönnen Sie sich einen freien Tag zwischen Arbeit und Urlaubsantritt, um in Ruhe zu packen und andere Erledigungen vorzunehmen.

ENTSPANNT DURCH DEN URLAUB

Fragt man die Urlaubsforschung, dann hat sie eine klare Antwort auf die Frage, wie es am besten gelingt, sich im Urlaub zu erholen: Kontraste zum Alltag schaffen! Das sagt die Effort-Recovery-Theorie. Wer in seinem Beruf viele Sozialkontakte pflegt, sollte also besser einen ruhigen Urlaub wählen, wer viel allein etwa im Homeoffice ackert oder im Einzelbüro Fälle bearbeitet, macht zum Beispiel eine Gruppenreise mit mehr Gemeinschaftsgefühl. Fragen Sie sich, was Ihnen ganz persönlich guttut, Natur oder Stadt, Abgeschiedenheit oder Trubel, All-inclusive oder Selbstverpflegung, Rundum-sorglos-Paket oder abenteuerliche Entdeckungstour? Erholung stellt sich erst dann ein, wenn die Freizeit dem (Arbeits-)Alltag nicht gleicht oder ähnelt. Abwechslung ist also das Zauberwort (das gilt übrigens genauso auch für jede gelungene Mittagspause oder Freizeit)! Außerdem wichtig für einen entspannten Urlaub: Die Erwartungen runterschrauben. Wer gestresst aus dem Alltag kommt, hat hohe Ansprüche an die freien Tage. Erfüllen sich diese nicht, ist die Enttäuschung groß. Also lassen Sie den Urlaub besser auf sich zukommen, planen Sie einige Unternehmungen, überlassen Sie aber genauso einige Zeit auch einfach dem Moment. Finden Sie einen ausgeglichenen Mix aus Entspannung und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Das ist laut Urlaubsforschung die beste Lösung, um die Produktion von Serotonin anzukurbeln und das Wohlbefinden zu steigern. Hören Sie also auf sich und seien Sie spontan! Übrigens: Auch ausreichend Schlaf im Urlaub ist wichtig. Warum lassen Sie in Ihrem Urlaub also nicht mal Ihre innere Uhr den Takt angeben?

ENTSPANNT ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Urlaub soll Erholung verschaffen. Sie erst einmal zu erlangen, ist die eine, sie möglichst lange zu speichern und noch eine Weile mit in den Alltag zu nehmen, die andere Herausforderung. Der Fade-out-Effekt besagt, dass die positiven gesundheitlichen Effekte eines Urlaubs meist schon nach wenigen (etwa drei) Wochen wieder verschwunden sind – egal wie lang oder kurz der Urlaub war. Schade! Doch wir können selbst etwas Einfluss darauf nehmen, wie schnell dieser Effekt einsetzt. Je mehr wir mit Vollgas in den Alltag zurückkehren, desto schneller ist die Erholung futsch. Der Gedanke, „die verlorene Zeit“ nun möglichst schnell aufzuholen, ist der erste Fehler: Betrachten Sie Ihren Urlaub als sinnvolle und verdiente Erholungszeit. Daher ist es ratsam, langsam in den Alltag zurückzukehren und noch möglichst wenig auf dem Programm zu haben. In vielen Berufen ist es natürlich so, dass sich auch während der Abwesenheit neue Aufgaben auftun. Um nicht gleich überrumpelt zu werden, raten Arbeitspsychologen, zum Beispiel an einem Mittwoch wieder zur Arbeit zurückzukehren, damit das erste freie Wochenende nicht mehr so lange auf sich warten lässt. Auch könnte die E-Mail-Abwesenheitsnotiz einen Tag länger geschaltet bleiben, um sich vor dem Ansturm an Anfragen zu schützen und erst einmal ohnehin Liegengeliebenes in Ruhe abarbeiten zu können. Das sind kleine Tricks, die den Wiedereinstieg erleichtern. Auch Erinnerungen wie Fotos, Mitbringsel aus dem Urlaub oder Musik, die Sie dort gehört haben, können Ihnen kleine Freuden im neuen alten Alltag bereiten. Je weniger Stressfaktoren Sie nach dem Urlaub erwarten, umso besser. Schaffen Sie daher gleich und dann auch regelmäßig etwas Ausgleich – quasi Mini-Urlaubsinseln – und planen Sie direkt schöne Unternehmungen für den Abend oder die nächsten Wochenenden. (both)



DOs

- Einen Fahrplan für noch offene Aufgaben nach dem Urlaub machen und notieren
- Aufgaben an Vertretungen übergeben
- Sich auf den Urlaub freuen und schon ein paar Planungen für die freie Zeit vornehmen
- Einen Tag vor Reiseantritt freinehmen



DOs

- Neues entdecken/Aktivitäten unternehmen
- Entspannen und ausreichend schlafen
- Im Hier und Jetzt sein und den Urlaub bis zuletzt genießen
- Selbstbestimmtheit ausleben



DOs

- Den Arbeitsstart (zum Beispiel) auf einen Mittwoch legen
- Es langsam angehen lassen und sich nicht zu viel vornehmen für die Zeit nach dem Urlaub
- In Erinnerungen an den Urlaub schwelgen
- Mini-Urlaube im Alltag planen/Freizeit mit Dingen gestalten, die einem Spaß machen



DON'Ts

- Bis zur letzten Arbeitsminute (ver)planen und durchpowern



DON'Ts

- Handy/E-Mails/Nachrichten regelmäßig checken
- Kompromisse eingehen, die Ihnen nicht zusagen/Bedürfnisse für andere zurückschrauben



DON'Ts

- Von 0 auf 100 wieder durchstarten
- Den vergangenen Urlaub als „verlorene Zeit“ betrachten

WORKOUT

Stärke deine Körpermitte!

Beim Stichwort **PILATES** denken die meisten, dabei würde es sich um so etwas wie eine entspannte Yogastunde handeln. Das ist auch nicht ganz falsch – und Sie sollten es unbedingt mal ausprobieren! Mit Pilates lassen sich nämlich Kraft, Tempo und Ausdauer verbessern.

Vier Übungen für Einsteiger

zwei- bis dreimal pro Woche,
jeweils 30 bis 60 Sekunden



ÜBUNG 1: MUSCHEL IM SEITSTÜTZ

1. Lehnen Sie sich im Seitstütz auf Unterarm und Unterschenkel und spannen Sie die Bauchmuskeln an.
2. Der Körper ist gerade, der Hals lang.
3. Spreizen Sie beim Ausatmen die Knie, indem Sie den Po anspannen, und drücken Sie die Fersen zusammen.
4. Beim Einatmen Beine schließen.
5. Seitenwechsel.



ÜBUNG 2: BEINSENKEN IM LIEGEN

1. Legen Sie sich mit Ihrem Kreuzbein auf einen Pilates-Ball.
2. Heben Sie Beine, Hüfte und Knie im 90-Grad-Winkel.
3. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule.
4. Tippen Sie nacheinander langsam mit den Zehenspitzen auf den Boden, ohne das Becken zu bewegen.



ÜBUNG 3: RÜCKEN-CRUNCH

1. Legen Sie sich auf den Bauch, verschränken Sie die Hände hinter dem unteren Rücken, die Handflächen zeigen zum Körper.
2. Heben Sie nun beim Einatmen Ihren Oberkörper und strecken Sie Beine und Arme nach oben.
3. Ziehen Sie die Schultern nach unten und die Schulterblätter zusammen.
4. Beim Ausatmen Beine und Oberkörper wieder ablegen.



ÜBUNG 4: BRÜCKE AN DER WAND

1. Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie Ihre Füße flach an einer Wand, Schienbeine waagrecht, Oberschenkel senkrecht.
2. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, atmen Sie ein, und heben Sie Ihren Körper, indem Sie den Po anspannen.
3. Fortgeschrittene: Strecken Sie dabei ein Bein hoch.
4. Ausatmen und Wirbel für Wirbel absenken.

Pilates hat viele Gemeinsamkeiten mit Yoga. Der Unterschied ist, dass beim Pilates bei jeder Bewegung die Rumpfmuskulatur im Fokus steht“, sagt Susie Crossland-Dwyer, Pilates-Trainerin und Ultramarathonläuferin. Egal, ob Sie an Hightech-Geräten im Studio trainieren oder auf dem Wohnzimmerboden, immer stärken Sie die Muskulatur, die für eine gute Haltung sorgt – und das macht Sie zu einer stärkeren Läuferin oder einem stärkeren Läufer. „Wenn Ihr Rumpf stabiler ist, haben Sie eine bessere kinetische Kette. Das bedeutet, dass Ihre untere und obere Körperhälfte perfekt miteinander harmonieren und Sie effizienter laufen“, erklärt Crossland-Dwyer. Für eine in der Fachzeitschrift „PLOS One“ publizierte Studie wurden Läufer, die ein pures Lauftraining absolvierten, mit solchen verglichen, die zusätzlich zweimal wöchentlich Pilates machten. In zwölf Wochen verbesserten Letztere ihre 5-Kilometer-Zeiten durchschnittlich um mehr als zwei Minuten, Erstere um weniger als eine Minute.

Pilates schützt außerdem vor Verletzungen. Das zeigt eine Untersuchung, die im „International Journal of Sports Medicine“ veröffentlicht wurde. Demnach kann sich schon nach sechs Wochen maßgeschneiderter Pilates-Workouts die Mobilität verbessern, muskuläre Dysbalancen bei Freizeitläufern können behoben sein. Wie bitte, Sie sind noch immer nicht überzeugt? Dann ziehen wir jetzt mal alle Register der Pilates-Vorteile.

”

Für eine kraftvolle Laufbewegung brauchen Sie eine starke Körpermitte. Körpermitte bedeutet übrigens nicht nur das bekannte Sixpack am Bauch. Pilates bezieht den kompletten Rumpf ein.“



... GIBT IHREM RUMPF POWER

Pilates ist so eine hervorragende Ergänzung zum Laufen, weil die Übungen vollkommen auf das Kraftzentrum des Sports fokussiert sind: Es dreht sich alles um die Körpermitte. „Viele Läufer glauben, dass sie hauptsächlich mit ihren Beinen laufen, aber alle Bewegungen der Extremitäten werden durch die Körpermitte angetrieben und unterstützt“, erläutert Crossland-Dwyer. „Wie stabil Ihr Rumpf in neutraler Position bleibt, beeinflusst bei jedem Schritt die Beinstellung, den Fußaufsatz und den Armschwung.“ Das heißt: Für eine kraftvolle Laufbewegung brauchen Sie eine starke Körpermitte.

Besonders bemerkbar macht sich das am Ende eines Laufs, wenn Sie erschöpft sind: Schwächt Ihr Rumpf, fangen Sie an, in sich zusammensacken („im Laufschrift zu sitzen“), was Ihre Beine stärker belastet. Das macht das Laufen anstrengender und erhöht das Verletzungsrisiko. Eine stärkere Körpermitte hilft Ihnen, genau solche Einbrüche zu vermeiden.

Körpermitte bedeutet übrigens nicht nur das bekannte Sixpack am Bauch. Pilates bezieht den kompletten Rumpf ein, vom Latissimus über die schrägen Bauchmuskeln bis zur Gesäßmuskulatur. Viele Pilates-Übungen zielen auch auf die transversalen, also die tiefen Bauchmuskeln, die Ihre Wirbelsäule stützen und für eine aufrechte, stabile Haltung sorgen.

... FÖRDERT EINE GUTE HALTUNG

Außer bei der Laufanalyse im Laufladen denken Sie vermutlich selten an Ihren Laufstil. Das sollten Sie aber! Eine Studie der University of Colorado in Denver (USA) zeigte, dass eine übermäßig nach vorn geneigte Körperhaltung die Schrittlänge verkürzt und das Verletzungsrisiko erhöht. Pilates verbessert das Bewusstsein für Ihre Körperhaltung und stärkt zugleich die Muskulatur, die Sie beim Laufen aufrecht hält. In einem Pilates-Kurs werden Sie sich häufig darauf konzentrieren, was die Wirbelsäule tut und dass die Gelenkausrichtung von den Schultern über die Hüften und Knie bis zu den Knöcheln aufrecht ist.

... STÄRKT DIE KRAFTAUSDAUER

In Pilates-Workouts werden die Übungen in der Regel häufig wiederholt, typischerweise 15-mal oder öfter. Dies baut in Rumpf- und Beinmuskulatur eine gute Kraftausdauer auf. Und genau die benötigen Sie auch beim Laufen, um Ihre Leistung aufrechtzuerhalten – insbesondere bei längeren Distanzen.

... BEUGT VERLETZUNGEN VOR

Viele häufige Laufverletzungen, etwa ITB-Syndrom, Läuferknie oder Plantarfasziitis, haben ihre Ursache in schwachen Hüften oder muskulären Ungleichgewichten. Kräftigung und Mobilisierung der Hüften spielen eine wichtige Rolle im Pilates. Eine beispielhafte Übung ist der Seitstütz mit Hüftabduktion, also dem Abspreizen des oberen Beins. Auch Übungen für Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur spielen eine große Rolle im Pilates, etwa in Form von Übungen wie dem Unterarmstütz mit Beinheben. Das kann Kniebeschwerden vorbeugen. Zudem bezieht Pilates auch die Waden- und Fußmuskulatur mit ein, zum Beispiel beim Fersenheben – eine gute Prophylaxe gegen Verletzungen in diesem Bereich.

... VERBESSERT IHRE ATMUNG

Beim Pilates achten Sie während anstrengender Halteübungen, wie zum Beispiel dem Unterarmstütz, verstärkt auf die tiefe Atmung aus dem Zwerchfell. Das hilft Ihnen, auch beim Laufen jederzeit eine tiefe, gleichmäßige Atmung beizubehalten. Ganz besonders profitieren Sie davon bei langen Läufen, wenn dieses tiefe Ein- und Ausatmen Ihnen von Kilometer zu Kilometer beim Durchhalten hilft. (runner's world)



REZEPT

Gegrillter Lachs mit Nektarinen-Salsa

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Lachsfilets mit Haut (ca. 200 g, 2,5 cm dick), ½ TL grobes Meersalz, ¼ TL zerstoßene rote Chiliflocken, 2 EL frisch gepresster Limettensaft, 1 EL Olivenöl

Für die Salsa:

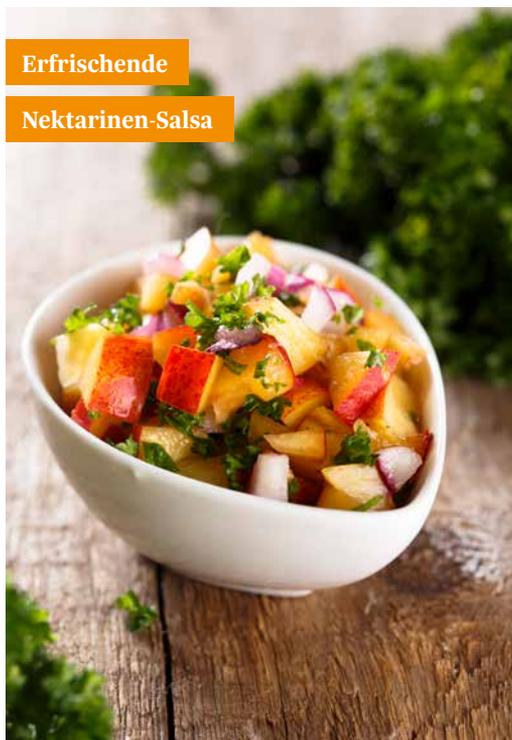
500 g Nektarinen, 100 g rote Paprika, 4 EL rote Zwiebel, 4 EL frischer Kerbel, 1 Chilischote, 2 EL frische Minze, 1 EL Honig, 1 EL frisch gepresster Limettensaft, ¼ TL rote Chiliflocken, ¼ TL grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

Zunächst die Nektarinen in circa 1 Zentimeter große Würfel schneiden, die rote Paprika und die Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Den frischen Kerbel, die Chilischote sowie die frische Minze fein hacken. Dann alle Zutaten für die Salsa in einer Schüssel vermengen und bis zum Servieren abgedeckt kaltstellen. Den Grill für direkte starke Hitze vorbereiten. Dann die Lachsfilets auf beiden Seiten mit Salz und Chiliflocken würzen sowie mit Limettensaft und Öl beträufeln. Die Lachsfilets mit der Fleischseite nach unten über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 6 bis 8 Minuten grillen, so lange, bis sie sich ohne Widerstand mit der Zange vom Rost heben lassen. Die Filets wenden und bis zum gewünschten Gargrad weitergrillen (2 bis 5 Minuten). Lachsfilets dann auf einem Teller mit der Nektarinen-Salsa servieren.

Erfrischende

Nektarinen-Salsa



HAPPY FOOD

So schmeckt der Sommer

Bei sommerlicher Hitze gelüstet es uns nicht gerade nach schweren und fettigen Mahlzeiten. Im Gegenteil. Unsere Ernährung fällt im Sommer anders aus. Das hat einen guten Grund. Wie unser **SPEISEPLAN** nun aussehen sollte.

32 Grad, die Sonne strahlt gnadenlos herunter. Puh! Ganz schön heiß. Die Hitze lässt uns unfreiwillig ein echtes Schweißbad nehmen. Schon ein kurzer Gang oder allein das Liegen auf der Terrasse sind anstrengend. Man spürt förmlich, dass der Körper trotz weniger körperlicher Ertüchtigung stark gefordert ist und ordentlich Energie aufwendet, um sich runterzukühlen. Jetzt eine schöne Portion Rotkohl, Klöße mit deftigem Braten und guter brauner Soße? Danke, bloß nicht!

Wenn es draußen heiß und schwül ist, passen heißer Eintopf mit Einlage, Dampfnudel und Co. nicht gerade auf unseren Speiseplan. Unser Sommerappetit sieht anders aus als unser Winterappetit. Kein Wunder: Im Winter ist es deutlich früher dunkel, es ist kälter, öfter nass und grau – da passt Soulfood wie Süßes, Deftiges und von innen Wärmenes viel besser auf den Speiseplan. Im Sommer lockt uns dagegen helles, freundliches und warmes Wetter nach draußen. Wir sind viel aktiver, bewegen uns mehr. Und auch unser Speiseplan fällt oft fast schon automatisch leichter und damit auch gesünder aus – besonders dann, wenn es richtig heiß wird.

ARBEIT FÜR DEN KÖRPER

Damit der menschliche Organismus optimal funktionieren kann, ist er auf eine möglichst konstante Betriebstemperatur von 37 Grad angewiesen. Da der Temperaturspielraum eher gering ist, ist der Körper immerwährend darauf bedacht, diese 37 Grad aufrechtzuerhalten, ganz egal, ob wir gerade eine Winterwanderung bei Minusgraden machen oder am Strand in der Sonne brutzeln. Das bedeutet – so oder so – harte Arbeit für den Körper. Während es

aber im Winter darum geht, anzuheizen und warm zu bleiben, sorgt an heißen Sommertagen unsere innere Klimaanlage dafür, auf Betriebstemperatur zu bleiben. Die Blutgefäße dehnen sich aus, um die Wärmeabgabe über die Haut zu beschleunigen: Wir schwitzen. Das ist zwar oft unangenehm, aber für den Körper notwendige und wohltuende Kühlung, wenn der Schweiß verdunstet. Dazu verbraucht er natürlich ebenfalls Energie – und verliert viel Flüssigkeit und Elektrolyte.

WINTER- UND SOMMERKOST

Untersuchungen haben ergeben, dass der menschliche Energieverbrauch, also sein Grundumsatz, auch von der Außentemperatur abhängt. Ist es besonders kalt oder sehr heiß, steigt unser Energiebedarf, wir verbrauchen mehr Kalorien. Der Unterschied aber: Während im Winter unser Körper Wärme produziert, will er sich bei Hitze herunterkühlen. Das hat

„

Ist es besonders kalt oder sehr heiß, steigt unser Energiebedarf, wir verbrauchen mehr Kalorien.“



auch Konsequenzen für unsere Ernährungsweise: Quantitativ wird weniger gespeist, qualitativ weniger kalorienreich, dafür aber flüssiger beziehungsweise saftiger, mineralhaltiger und gewürzter.

Typische Winterkost, die oft kalorienreicher, schwerer und wärmer ausfällt, würde den Organismus nur zusätzlich belasten und für noch mehr Wärmeproduktion sorgen. Das wäre kontraproduktiv. Neben ausreichend Trinken, um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust zu kompensieren, benötigt der Körper trotzdem auch an heißen Sommertagen Nahrung. Ernährungsberater raten bei Hitze, nicht auf vollwertiges Essen zu verzichten, aber auf leicht Verdauliches und „Kühlendes“ zu setzen. Das heißt also viel wasserhaltiges Obst, Salate oder frisches Gemüse, die den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit versorgen, den Kreislauf und Stoffwechsel aber nicht zu sehr belasten. Auch bittere Gemüsesorten unterstützen den Kühleffekt. Hier sind etwa Radicchio, Rucola, Chicorée oder Artischocken zu nennen.

Statt drei großer Mahlzeiten empfiehlt sich außerdem, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen – von kalten Suppen, bunten Salaten, Quarkspeisen, magerem Fleisch oder Fisch bis Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Obstsalat, frischen Kräutern und viel rohem Gemüse.

ALARMZEICHEN DURST

Zu einer gesunden Ernährungsweise im Sommer zählt, wie bereits erwähnt, auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Durch die erhöhte Schweißbildung bei Hitze kann es schnell zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Wenn der Durst sich erst meldet, ist der Mangel bereits da! Und schon jetzt können sich körperliche Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen ergeben. 1,5 Liter Flüssigkeit sollten Jugendliche und Erwachsene laut Empfehlung des Bundesministeriums für Ernährung täglich mindestens trinken. Je höher die Temperaturen, desto höher steigt der Flüssigkeitsbedarf – er kann sich sogar verdrei- oder vervierfachen.

Um den Elektrolythaushalt aufrechtzuerhalten, der durch das Schwitzen ebenfalls angegriffen wird, sind angereicherte Durstlöcher wie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Fruchtschorlen oder Gemüsesäfte die besten Lieferanten. Viele unterschätzen ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf: Also disziplinieren Sie sich und erinnern Sie sich immer wieder daran, etwas zu trinken. Eine Wasserflasche in Reichweite oder auch ein „Genug trinken!“-Post-it an gut sichtbaren Orten im Haus oder am Arbeitsplatz helfen dabei. (both)



REZEPT

Glasnudelsalat mit Mango

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Paket Glasnudeln, ½ Salatgurke, 2 Karotten, ½ rote Paprika, 1 Frühlingszwiebel, ½ Mango, kleiner Bund Koriander, 1 Limette, 50 ml Sojasauce, 15 ml Erdnussöl, 1 TL Honig, 1 Chilischote, 3 EL Erdnüsse oder Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Zunächst in einem Topf Wasser aufkochen, vom Herd herunterziehen und die Glasnudeln für etwa 5 Minuten hineingeben. Dann die Nudeln abtropfen und in eine Schüssel geben. Anschließend sämtliches Gemüse waschen. Die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Die Gurke in feine, längliche Streifen schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in längliche, dünne Streifen schneiden. Die rote Paprika in Ringe aufschneiden. Dann die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. Dann die Sojasauce mit dem Limettensaft und dem Erdnussöl verrühren und mit etwas Honig süßen. Das angerührte Dressing über die Glasnudeln, die Mango und das Gemüse geben und alles etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann noch die Chilischote in sehr feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse oder Cashewkerne fein hacken. Den Glasnudelsalat auf Teller verteilen und mit Chilistreifen und Nüssen garnieren.



REZEPT

Grüne Gazpacho

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze, 1 Salatgurke, 1 Stange Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 2 Scheiben Toastbrot, ½ grüne Spitzpaprika, 1 Handvoll Crushed Ice, Salz, Pfeffer, Saft einer Limette, 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Für die Gazpacho die Kräuter sowie sämtliches Gemüse putzen, die Gurke schälen, alles von Stielen und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Auch das Toastbrot klein zerschneiden und eventuell die Ränder abschneiden. Alle Zutaten und den Saft der Limette dann circa drei Minuten lang mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Vor dem Servieren noch einmal aufschäumen und mit Gurkenscheiben und/oder Kernen garnieren.



SONNENSCHUTZ

Tiere haben gute Tricks

Eigentlich sollte man ihn mit Sonnencreme, Kopfbedeckung und möglichst wenig direkter Sonneneinstrahlung verhindern. Doch vielleicht hattest du trotzdem schon mal einen Sonnenbrand. Der kann wehtun und ist auch echt ungesund. Ob es Tieren auch so geht? Ja, auch Tiere können Sonnenbrand bekommen, vor allem die, die wenig oder kurz behaart sind, wie etwa Schweine oder Seehunde. Auch hellhaarige Hunde können sich verbrennen. Ihre Haut ist dann, wie beim Menschen, gerötet, erwärmt und schuppig. Was hilft? Natürlich Schatten – und ein paar Tricks: Schweine etwa suhlen sich gerne im Schlamm, um sich eine natürliche Sonnencreme aufzutragen. Genauso machen es Elefanten mit Lehm oder Erde. Störche dagegen beschmieren ihre nackigen Beinchen mit Kot. Egal wie – Hauptsache, es hilft!

TIPPS BEI HITZE

Was bei Hitze im

Körper passiert



Bei 37 Grad Körpertemperatur fühlen wir oder besser gesagt unser Körper sich am wohlsten. Er möchte nicht, dass sich seine Temperatur erhöht. Das bedeutet: Kühlende Maßnahmen müssen her. Zunächst erhöht sich die Durchblutung der Haut. So soll überschüssige Wärme abgegeben werden. Außerdem wird geschwitzt: Die Feuchtigkeit auf der Haut verdunstet, das kühlt die Haut. Dadurch gehen aber wichtige Salze und Mineralstoffe verloren. Damit der Körper also nicht austrocknet, sollte man an heißen Tagen besonders viel trinken. Am besten Schorlen wie Apfelsaft-

schorle. Doch ist man der Hitze zu lange ausgesetzt, steigt die Körpertemperatur: Man wird müde und unkonzentriert, die Muskeln erlahmen, die Blutversorgung der Haut fährt runter und Schwitzen ist auch irgendwann nicht mehr möglich. Das sind keine guten Anzeichen! Ein Hitzeschock droht. Deshalb: Schütze dich vor Überhitzung. Meide zu viel Wärme, suche Schatten auf und vermeide es generell, zwischen 11 und 15 Uhr an heißen Sommertagen draußen zu sein, strenge dich auch dann nicht zu sehr an! So hilfst du deinem Körper, bei seiner Wohlfühltemperatur zu bleiben.



KLIMASCHUTZ

Auch die Erde schwitzt

Auf der Erde wird es immer wärmer. Das liegt zum Beispiel am vielen Kohlenstoffdioxid (CO₂), das in die Luft gepustet wird. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass das Eis in der Antarktis oder Arktis immer mehr schmilzt. Durch den Klimawandel steigt aber auch der Meeresspiegel und das Meer selbst wird wärmer. Das hat Folgen für seine Bewohner. Nicht nur Menschen, auch Tiere sind gefährdet und müssen ihren Lebensraum verlassen. Ein weiteres Problem: Durch den Klimawandel gibt es mehr Extremwetterereignisse, aber gleichzeitig auch weniger Regen. Es gibt viel mehr Trockenheit. Dürre lässt Flüsse und Seen austrocknen. In Wäldern steigt die Brandgefahr und Wüsten werden größer. Keine guten Nachrichten! Umso wichtiger ist es, dass jeder seinen Teil dazu beiträgt und verhindert, dass sich die Erde noch mehr erwärmt.

Witze

Im Matheunterricht fragt die Lehrerin: „Wenn ich vier Äpfel in der linken und sechs in der rechten Hand halte, was habe ich dann?“ – Theo antwortet: „Ziemlich große Hände!“

Welche Frucht hat keinen Mut? – Die Feige.

Schlaubärs

Tanz-Festival

Der Schlaubär hat mit seinen Freunden viel Spaß auf dem Tanz-Festival. Doch auf dem zweiten Bild gibt es ein paar Veränderungen. Findest du alle fünf?



Lösung: 1. Die tanzende Katze hat den Mund geschlossen; 2. Dem Getränk des Schlaubärs fehlt die Zitrone; 3. Der Schneetterling unter dem Gitarristen fehlt; 4. Dem linken Spotlight fehlt die Rückseite; 5. Rechts oben fehlt eine Strebe in der Bühnentraverse

GEHIRNJOGGING

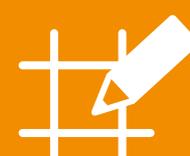
Mitmachen und rätseln!

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit dem X-Sudoku: Füllen Sie dazu 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.

Weiter geht es mit einem Kreuzworträtsel: Die gesuchten Begriffe erraten, eintragen und das Lösungswort ermitteln. Viel Spaß!

7	3		2			1	9	6
		6		7	3			
		5			6			4
	7		8					3
	6						1	
4					9		2	
6			3			2		
			7	9		4		
9	8	7			2		5	1



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.

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIACTIV Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

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

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Markus M. Müller,
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),
Monika Dütmeyer (duet),
Magnus Horn (Projektleitung, mho),
André Blickendorf (blick)

Grafik/Layout:
Maike Sommer, Nele Tobor,
Katharina Rothenpieler

Fotos:
Oliver Krato, Marvin Ruppert,
Carsten Bender, iStock Photo,
RUNNER'S WORLD Archiv,
Armin Zedler

Illustrationen:
Sebastian Rösler, iStock Photo

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

Erscheinungsweise:
vierteljährlich, Gesamtauflage
450.000, Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag
enthalten

Quelle Seite 4: statista.de, quarks.de,
br.de, gesundheitsinformation.de,
lungenliga.ch, DAZ, MHH

Weitergehende datenschutzrechtliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter

WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE: A1364)



Abk.: Hypertext Markup Language	Fett von Meeressäugern, Fischen	Heilkunde	Teil einer Kette	Kurort	ugs.: dicker Bauch	heilkräftiger vulkan. Schlamm	provisorisch zusammenfügen	Funktionsleiste (EDV)	Wasserzusatz für die Wanne	ägypt. Tempelanlage: ... Simbel	aufteilen, zumessen
			ungefähr		3	Heilbehandlung bei Rheuma		4			
japan. alternat. Heilmethode				Gebirge in Südamerika				Kurzwort: Abonnement		1	
Abschiedsgruß			gestreckt			Ausstattungsgut (Theater)					5
		10	Baby Speise	Kategorie, Art Leine			7	englische Schulstadt		griech. Vorsilbe: fern	
Vorname der Autorin Blyton † 1968	Tierpark		Pflanzenfaser deutsche Vorsilbe		8	Saugströmung	Weltraum, Kosmos	ein Balte Insel-europäer			
Aus schmückung					9	gesundheitslich					
				Vorbild, Leitfigur			Schauspieler-aufgabe				
revitalisierend wirkender Stern	Vorname Eulenspiegels					brillieren					11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



**KOSTENLOS
ANMELDEN**

GEMACHT FÜR **METERMACHER**

Laufen ist dein Sport? Dann wirst du den **VI**ACTIV **MeterMacher** lieben! Denn mit unserem digitalen Laufcoach erlebst du dein Hobby auf eine völlig neue Art und Weise. Der VIACTIV **MeterMacher** verbindet **virtuelle Trainingsläufe, motivierende Challenges und reale Zielsprints**. Und kitzelt so das Beste aus dir raus. Du bist startklar und bereit für den ein oder anderen Extra-Meter? Dann melde dich jetzt kostenlos an und starte direkt durch!

