

VIActiv

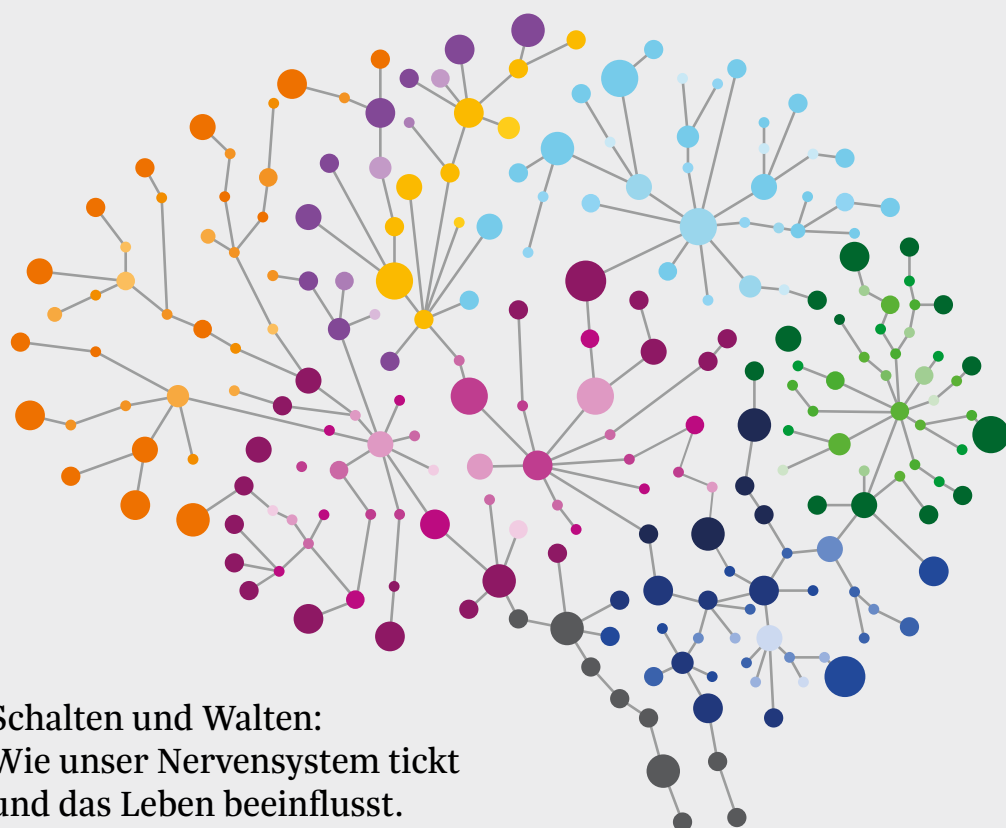
Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

ZAHLEN
RUND UM
UNSERE
NERVEN
SEITE 5

SERVICE Teil 25: Durch die Pflegekurse der VIActiv mehr Sicherheit erhalten. **SEITE 17**

TITELTHEMA

Reine Nervensache



Schalten und Walten:
Wie unser Nervensystem tickt
und das Leben beeinflusst.

AB SEITE 5

SERVICE

Mentale Gesundheit:
Aumio App unterstützt
Kinder spielerisch beim
Umgang mit Stress. **SEITE 4**



INTERVIEW

„Mentalist“ Timon Krause
liest gerne Gedanken.
Was das bedeutet, erzählt
er im Gespräch. **SEITE 3**



TRAINING

Beim EMS-Training
werden die Muskeln
mit elektrischen Im-
pulsen stimuliert. Ein
Selbsttest. **AB SEITE 14**



BLOG

Spaziergehen ist
mehr Sport, als man
denkt, und ein einfa-
ches Mittel für mehr
Gesundheit. **SEITE 30**

HAPPY FOOD

Sich glücklich essen?
Schön wär's! Was es mit
stimmungsaufhellenden
Lebensmitteln auf sich
hat. **AB SEITE 36**

KINDERNOTFALL-KURS

Gut vorbereitet für den Ernstfall

18 Wer kleine Kinder hat oder betreut, der wird das Gefühl kennen: die Sorge, dass etwas passiert. Das geschieht im Alltag immer wieder, doch mit dem nötigen Wissen und richtigen Maßnahmen kann schnelle Hilfe erfolgen. Im Kindernotfall-Kurs der VIACTIV unter Leitung von Kinderärztin Dr. Katharina Rieth lernen Eltern, Großeltern und Co. den richtigen Umgang im Ernstfall. Für VIACTIV-Versicherte ist das Online-Angebot kostenlos. Zudem erfahren Sie in diesem Heft ein wenig mehr darüber, wie Atemwegserkrankungen, Husten und die laufende Nase einigermaßen in den Griff zu bekommen sind. Themen, die insbesondere in der kalten Jahreszeit immer wieder aktuell für Familien sind.



05 TITELTHEMA Vom Scheitel bis zur Sohle zieht sich eine nicht vorstellbare Zahl von miteinander kommunizierenden Nerven. Warum die Neurologie ein spannendes Feld ist und was passiert, wenn unser Nervensystem Schaden nimmt, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

12 LONG- UND POST-COVID Eine Corona-Infektion kann manchmal noch lange nachwirken. Um Symptome zu lindern, werden spezielle Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Doch hier heißt es: aufgepasst!

13 IGEL Die Colon-Hydro-Therapie soll den Darm von vermeintlich schlechten Ablagerungen befreien und so reinigen. Kosten müssen Patientinnen und Patienten allerdings selbst tragen.

16 VIACTIV FITNESS Die VIACTIV unterstützt Sie beim Einstieg ins Training. Dafür stehen Ihnen zertifizierte Kurse in zahlreichen Partner-Fitnessstudios zur Verfügung.

20 NEUES GESICHT Das VIACTIV Magazin nimmt ab April 2024 eine neue Form und Gestalt an. Finden Sie heraus, was das bedeutet.

22 DIGITALISIERUNG Wie das E-Rezept im Alltag funktioniert und welche Vorteile es sonst bei der elektronischen Datenübermittlung gibt.

34 RUNNER'S WORLD Der Alltagstrott hat wieder Einzug gehalten? Mit den passenden Tipps für mehr (Lauf-)Abwechslung sorgen.

31 GESUND IM BÜRO Während eines langen Arbeitstages sind Pausen nicht nur vorgeschrieben, man sollte sie auch durchaus bewusst machen. Wie man sie am besten gestaltet und welche Lebensmittel sich als Snack eignen, das erklären zwei Experten.



32 PSYCHOLOGIE Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen – unsere fünf Sinne leiten uns durchs Leben. Aber ist immer alles richtig, was wir wahrnehmen? Professor Georg Felser erklärt, was hinter Sinnestäuschungen steckt.

KORREKTUR In der Herbst-Ausgabe der VIACTIV Zeitung wurden die Änderungen in Bezug auf das Pflegegeld und die Leistungsbeträge bei Einsatz eines Pflegedienstes versehentlich den falschen Pflegegraden zugeordnet. Unten finden Sie die korrigierten Tabellen. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

VIACTIV ZAHLT HÖHERES PFLEGEgeld

Pflegegrad	Höhe in Euro bis 31.12.2023	Höhe in Euro ab 01.01.2024
2	316	332
3	545	573
4	728	765
5	901	947

HÖHERE LEISTUNGSBETRÄGE BEI EINSATZ EINES PFLEGEDIENSTES

Pflegegrad	Höhe in Euro bis 31.12.2023	Höhe in Euro ab 01.01.2024
2	724	761
3	1.363	1.432
4	1.693	1.778
5	2.095	2.200

Autor, Entertainer und Mentalkünstler – Timon Krause (29) erklärt, wie er zum **„MENTALISTEN“** wurde und worauf es beim Gedankenlesen ankommt. 2024 ist er mit seinem Bühnenprogramm **„Messias“** auf Tour und wirft erneut einen Blick auf die psychologischen Mechanismen in unseren Köpfen.

60 Sekunden
mit...

TIMON KRAUSE

Timon, muss ich Angst haben, dass du bei unserer Begrüßung schon versucht hast, irgendwelche Gedanken von mir zu lesen?

Gar nicht, nein! Ich lese nicht permanent Gedanken. Zum Glück, das wäre auch etwas creepy. Auf der Bühne muss ich das anschalten, aber außerhalb ist es nicht immer an. Das kostet natürlich viel Konzentration und Fokus. Das heißt, ich bin jetzt nicht dabei, Menschen die ganze Zeit zu mentalisieren.

Mentalisieren?

Das ist eher eine Wortschöpfung von mir, weil ich nicht weiß, wie ich es besser nennen soll. Manipulieren klingt so negativ. Mentalisieren ist abgeleitet von Mentalist, der ja in erster Linie ein Bühnenkünstler ist, der mit dem Medium des Geistes spielt und damit Kunst macht. Praktisch bedeutet das, dass ich versuche, scheinbar Gedanken der Leute zu lesen und hellseherisch zu durchschauen. Aber letztendlich basiert das auf psychologischen Prinzipien, Menschenkenntnis, Statistik und so weiter.

Wie bist du mit diesem Genre in Berührung gekommen?

Ich habe in einem Freizeitpark eine Hypnoseshow gesehen und fand das sehr interessant. Ich habe das dann nachgemacht, was ich auf der Bühne gesehen habe. Und das hat – mit dummem Glück – die ersten beiden Male funktioniert bei meinem damaligen besten Freund und meinem Bruder.

Danach nicht mehr so richtig, aber bis dahin hatte es mir schon so viel Faszination und jugendliches Selbstbewusstsein gegeben, dass ich gesagt habe: „Ich kann das und ich bringe mir das jetzt selbst weiter bei.“

Und wie funktioniert Gedankenlesen nun?

Du brauchst ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen und Interesse an Menschen. Gleichzeitig Konzentration und Fokus. Du musst bei der Person bleiben, um im Blick zu halten, was da gerade passiert. Das ist vor allem bei Hypnose ganz wichtig. Weil ich da ganz genau sehen muss, wie es der Person aktuell geht, wie meine Worte sie affektieren und so weiter. Da braucht man natürlich ein bisschen technisches Know-how (lacht), um das umzusetzen. Und wie in jedem Kunstfach brauchst du eine Leidenschaft dafür und Durchhaltevermögen.

Gibt es Menschen, die sich leichter „lesen“ lassen als andere?

Der Unterschied findet sich darin, ob eine Person interessiert ist oder nicht. Wenn du jemanden vor dir hast, dem das alles völlig egal ist, dann ist diese Person sehr schwer zu lesen, weil sie dann extrem entspannt ist und auf gar nichts reagiert, was du machst. Wenn du aber jemanden vor dir hast, der irgendwie daran interessiert ist, ob es klappt oder nicht, dann spielt es keine Rolle, ob er es dir schwer oder leicht machen möchte. Hauptsache, die Person ist bei der Sache.

Also jeder verrät etwas, indem er versucht, etwas zu machen?

Na ja, du brauchst Spannung. Wenn gar keine da ist und man gar keinen Bock hat, dann funktioniert es nicht.

Hast du Tipps für den Alltag?

Na klar! Der eine ist für gewisse Dynamiken, wenn du beispielsweise in einer Gruppe herausfinden willst, wer an wem interessiert ist. Dann kannst du, wenn in einer Gruppe gelacht wird, darauf achten, wer in

dem Moment zu wem als Erstes hinschaut. Wenn wir lachen, haben wir einen Instinkt, dass wir als Erstes zu der Person schauen, mit der wir uns verbunden fühlen oder an der wir das meiste Interesse haben. So siehst du vielleicht auch direkt, wer mit wem da ist. Das andere ist, wenn du jemanden dazu bringen willst, dich zu mögen, oder wenn du zum Beispiel in einem Bewerbungsgespräch möchtest, dass der Chef dir zugeneigt ist, dann ist ja der intuitive Ansatz der, zu sagen, dass man ihm etwas Gutes tun möchte. Aber eigentlich musst du ihn dazu bringen, dir einen Gefallen zu tun. Sowas wie „Könnten Sie mir ein Glas Wasser geben?“ oder „Könnten Sie das Fenster öffnen?“. Der Gedanke dahinter ist, dass, wenn wir jemandem einen Gefallen tun, wir davon ausgehen, dass wir diese Person ja mögen müssen, sonst hätten wir der Person diesen Gefallen nicht getan.

Wenn du neue Leute kennlernst, muss man dann Angst haben, dass sie quasi entblößt vor dir sind? Gab es da mal Probleme?

Nein, gar nicht. Manchmal kommt der Kommentar „Ah, liest du mich jetzt?“. Dann erkläre ich das kurz. Oder sie sprechen zwanzig Sekunden mit mir und merken, wie verpeilt ich bin und dass ich in der Zeit bestimmt schon siebenmal mein Handy fallengelassen habe und dreimal gegen den Tisch gelaufen bin. Und dann schmälert sich auch der Respekt, den sie gegebenfalls vorher hatten (lacht). (mho)



Klarer Blick? Timon Krause

versucht auch live auf der

Bühne, Gedanken zu lesen.



ENTSPANNUNG

Per App zu mentaler Gesundheit

aumio

ANGEBOT FÜR VIACTIV-VERSICHERTE

Als zertifizierter Präventionskurs kostet Sie Aumio keinen Cent. Sie nehmen am Kurs teil und wir übernehmen für Ihr VIACTIV-versichertes Kind zwischen 6 und 12 Jahren die gesamte Kursgebühr, die wir einfach auf Ihr 550-Euro-Jahresbudget für Bewegungs- und Gesundheitskurse anrechnen. Ein Teilnahmezertifikat, mit dem sich Ihr Kind einen Punkt für den VIACTIV Bonuspass sichern kann, gibt's am Ende on top – so kommt Ihr Kind den 50 Euro Bonus einen großen Schritt näher. Mehr Informationen zur App und Installation gibt es auf [VIACTIV.DE/AUMIO](https://viactiv.de/aumio)

Stress und Aufregung sind keinesfalls nur Themen für Erwachsene. Auch Kinder sind manchmal ängstlich, unkonzentriert oder haben Sorgen. Mithilfe der Aumio App soll es ihnen gelingen, leichter zu entspannen und dadurch auch zu gutem Schlaf zu kommen. Die Meditations- und Entspannungsapp wird bereits von 500.000 Familien weltweit verwendet und richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Das Ziel: gesund, selbstbewusst und weniger gestresst aufwachsen.

BLICK IN DIE APP

Die Aumio App bietet mehr als 400 kindgerechte Hörerlebnisse in Form von Meditationen, Entspannungs- und Einschlafgeschichten, Traumklängen u. v. m. Aumio ist ein außerirdisches Wesen, das in den Geschichten der App mit einer Rakete durch das Weltall reist. Als kleine Astronautinnen und Astronauten begleiten die Kinder Aumio auf seiner Reise.

Mit Hilfe von Aumio kommen die Kinder bei Stress zur Ruhe und schlafen durch Einschlafgeschichten oder Meditationen besser ein. Die einzelnen Geschichten sorgen für Entspannung. Zudem gibt es Entspannungshilfen wie progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen sowie Sinnes-, Fantasie- und Klangreisen. Atemübungen und Übungen für Stresssituationen runden das vielfältige spielerische Aus-

Aumio fördert spielerisch die Entspannung und den Umgang mit **STRESS BEI KINDERN**. Mit der VIACTIV gibt es ein Jahr lang kostenfrei Zugriff auf alle Inhalte.

INFOS ZUR APP

KINDERGerecht: Mehr als 400 altersgerechte Hörerlebnisse von Psychologinnen und Psychologen für Kinder konzipiert.

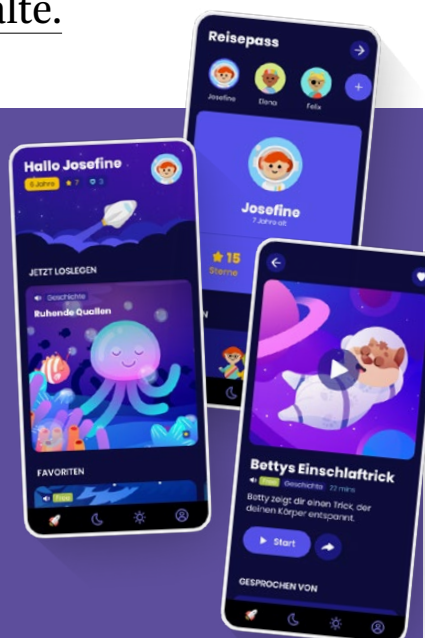
KEIN DATENSAMMELN: Aumio schützt die Privatsphäre von Kindern, sammelt keine Daten.

DAUERHAFT WERBEFREI: Die Finanzierung erfolgt ausschließlich über Abonnements, die App ist frei von jeglichen Werbeeinhalten.

OFFLINE NUTZBAR: Alle Inhalte lassen sich herunterladen und sind offline abrufbar. So kann man Aumio auch unterwegs, im Funkloch oder im Flugmodus genießen.

GERINGE BILDSCHIRMZEIT: Ein Großteil der App ist auditiv. Nach Abschluss einer Übung folgt keine weitere, um das Kind nicht am Smartphone zu halten.

VERBESSERTE LEBENSQUALITÄT: Eine regelmäßige Praxis hilft



Kindern beim Entspannen, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und erleichtert das Einschlafen.

ZWISCHEN 6 UND 12 JAHREN: Aumio bietet Raum zur Entfaltung und bestärkt jedes Kind, so zu sein, wie es ist. Dabei wird besonders auf Akzeptanz und Integration geachtet, z. B. durch genderneutrale Ansprache.

probieren ab. Durch all dies lernen die Kinder auch, wie sie besser mit ihren Gefühlen wie Wut, Ungeduld oder Angst umgehen können. Beispielsweise entdecken sie gemeinsam mit Aumio den Wutplaneten.

Werden Übungen oder Kursmodule abgeschlossen, so erhalten die Kinder Sterne, die dann gegen neue Frisuren und Raumanzüge zur Gestaltung des eigenen Avatars getauscht werden können. Außerdem werden Abzeichen für den Reisepass verliehen.

ÜBER AUMIO

Im März 2020 wurde die App von Jean Ochel, Simon Senkl, Felix Noller und Tilman Wiewinner gegründet. Im Zuge des Lockdowns zeigte fast jedes dritte Kind laut einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) psychische Auffälligkeiten, ein Thema, das die Gründer mit digitalen Mitteln angehen wollten. „Wir möchten mit Aumio dazu beitragen, dass kommende Generationen in unserer immer schneller werdenden Welt gesund und selbstbewusst aufwachsen“, sagen sie. Gemeinsam mit Expertinnen und Experten, Psychologinnen und Psychologen, Familien und Lehrkräften wurde Aumio entwickelt. Auch heute sind Kinder zwischen 6 und 12 Jahren und Eltern an der Weiterentwicklung beteiligt. Die Wirksamkeit der App wurde von Forschenden der Freien Universität Berlin überprüft.

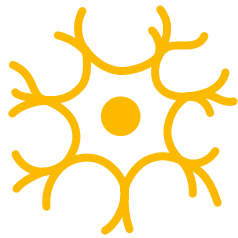
TITELTHEMA

NEUROLOGIE

5

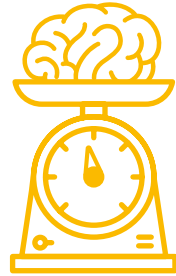
Geheime Schaltzentrale

Unser Nervensystem besteht aus Milliarden miteinander vernetzter Nervenzellen, die Reize von außen aufnehmen, weitergeben und steuern. Nur durch sie können wir überhaupt denken, fühlen – und uns bewegen. Die entsprechende Wissenschaft heißt **NEUROLOGIE**.



100

MILLIARDEN NEURONEN enthält das menschliche Gehirn schätzungsweise. Das sind Nervenzellen, die miteinander in Verbindung stehen und Informationen austauschen.



1,4

KILOGRAMM wiegt ein Gehirn im Schnitt. Für die Intelligenz spielen Gewicht oder Größe aber keine Rolle – wichtiger ist, wie gut die Verknüpfungen zwischen Nervenzellen funktionieren.



10.000

SYNAPSEN können sich auf einer Nervenzelle befinden. Diese Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen können durch wiederholten Informationsaustausch verstärkt werden.



4.000

SCHRITTE täglich sind das Minimum, das unser Gehirn gesund halten kann. Wer sich bewegt, kann damit einen schützenden Effekt gegen Demenz im Alter auslösen.



6 von 10

MENSCHEN waren in Deutschland im Jahr 2017 neurologisch erkrankt. Das sind mehr als 49,5 Millionen Betroffene – oder auch 59,6 Prozent der Bevölkerung.



Platz 1

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN. Diese dumpfen, drückenden Schmerzen sind die häufigste neurologische Erkrankung in Deutschland, gefolgt von Migräne.



3,5

STUNDEN FERNSEHEN TÄGLICH können zum Abbau des sogenannten verbalen Gedächtnisses führen. Das ist die Fähigkeit, Sätze nicht nur zu hören, sondern deren Bedeutung zu erfassen.

MEDIZIN

„Von Äußerlichkeiten Abstand nehmen“

Uwe Meier ist Neurologe und Vorsitzender des Berufsverbands Deutscher Neurologen. Er erklärt, warum **DAUERSTRESS** Ursache vieler Erkrankungen ist, warum wir uns häufig selbst in diesen Zustand versetzen und wie wir da wieder rauskommen können.

Wer oder was ist Ihnen zuletzt richtig auf die Nerven gegangen?

Ich versuche, mich nicht über Alltagsdinge aufzuregen, weil sich das meistens einfach nicht lohnt. Es gibt aber zwei Trends, die mich nerven. Der eine ist, wenn Regeln wichtiger sind als der Mensch. Denn Regeln sind ja für die Menschen gemacht.

Und der zweite?

Dass wir unter dem Druck stehen, uns schnell eine feste Meinung bilden zu müssen – verbunden mit einer großen Empörungsbereitschaft. Beispielsweise wenn es um Themen wie das Gendern oder den Konflikt im Nahen Osten geht. Die Wirklichkeit ist aber oft kompliziert und nicht schwarz-weiß. Man muss manchmal auch die Widersprüchlichkeit der Welt aushalten und sich nicht gleich beschimpfen.

Was passiert im Körper, wenn wir genervt sind?

Erstmal muss das Gehirn enorm viele Informationen aufnehmen, filtern und auf Relevanz und Bedeutung prüfen. Die Evolution hat uns dabei zwei Muster mitgegeben: zu identifizieren, was da draußen passiert, und unsere Gedanken, die sich um die Frage drehen: Ist das gut oder schlecht für uns? Diese Unterscheidung hat auch eine Entsprechung im Nervensystem.

Und wie funktioniert die?

Dinge, die uns potenziell schaden könnten, machen uns Stress. Dafür wurde der Stress erfunden. Denn wenn es uns egal wäre, ob der Säbelzahn tiger uns frisst oder nicht, hätten wir es in der Evolution nicht so weit geschafft. Das Nervensystem sorgt dafür, dass wir uns bei Stress unwohl fühlen und beispielsweise vor dem Säbelzahn tiger weglaufen. Der Körper stellt dazu einen Strauß von Stressreaktionen bereit: Dann steigen zum Beispiel Puls, Blutdruck und die Muskelspannung, Stresshormone werden ausgeschüttet und das Gehirn in einen Alarmzustand versetzt.

Und wenn uns etwas Gutes widerfährt?

Dann passiert das Gegenteil und wir werden innerlich belohnt. Die Zeichen unserer Zeit stehen jedoch auf Überforderung. Das macht sich im Nervensystem und im Körper bemerkbar. Wenn wir nicht nur akut, sondern dauerhaft unter Stress stehen, dann ist das nicht banal. Denn Dauerstress führt zu körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Das Spektrum der neurologischen Erkrankungen reicht vom Schlaganfall über Epilepsie bis hin zu Depressionen und klingt für den Laien in sich recht unterschiedlich. Was ist der gemeinsame Nenner?

Die gemeinsame Klammer ist das Gehirn. Es ist die Schaltzentrale zwischen der Psyche, dem Körper und dem Geist. Das Gehirn ist die Verbindung zwischen unserer Innen- und Außenwelt. Wenn diese Koordinationszentrale krank ist, dann haben wir ein großes Problem, weil es uns als Ganzes trifft. Und je nachdem, an welcher Stelle die Beeinträchtigung liegt, kann das körperliche, seelische und psychische Auswirkungen haben. Sie können zum Beispiel die Motorik betreffen, die Sensorik, das Denken, das Fühlen oder auch unsere Fähigkeiten, Probleme zu lösen.

Wann macht uns Stress denn krank?

Ausschlaggebend ist nicht der gefühlte Stress, sondern das, was im Körper tatsächlich als Stressreaktionen übersetzt wird. Viele Menschen denken, Arbeit ist Stress, aber das ist gar nicht zwangsläufig so (lacht). Wir haben dann ein Problem, wenn wir unter Dauerstress stehen und Entspannungs- und Regenerationsphasen fehlen.

Was kann man selbst tun, damit kein Dauerstress eintritt?

Man kann ganz viel tun. Das eine ist Sport und Bewegung. Sich auszupeinern, hilft, Stress abzubauen und hinterher in die Entspannung und Regeneration zu kommen.

Und das andere?

Das ist unsere Geisteshaltung. Denn wir sind in unserer Gesellschaft des 21. Jahrhunderts sehr stark auf äußere Werte gerichtet. Wir glauben, wenn wir zum Beispiel noch diesen Urlaub machen, jenes größere Haus kaufen und dann noch dieses Auto fahren – dann wird alles gut.

Nicht?

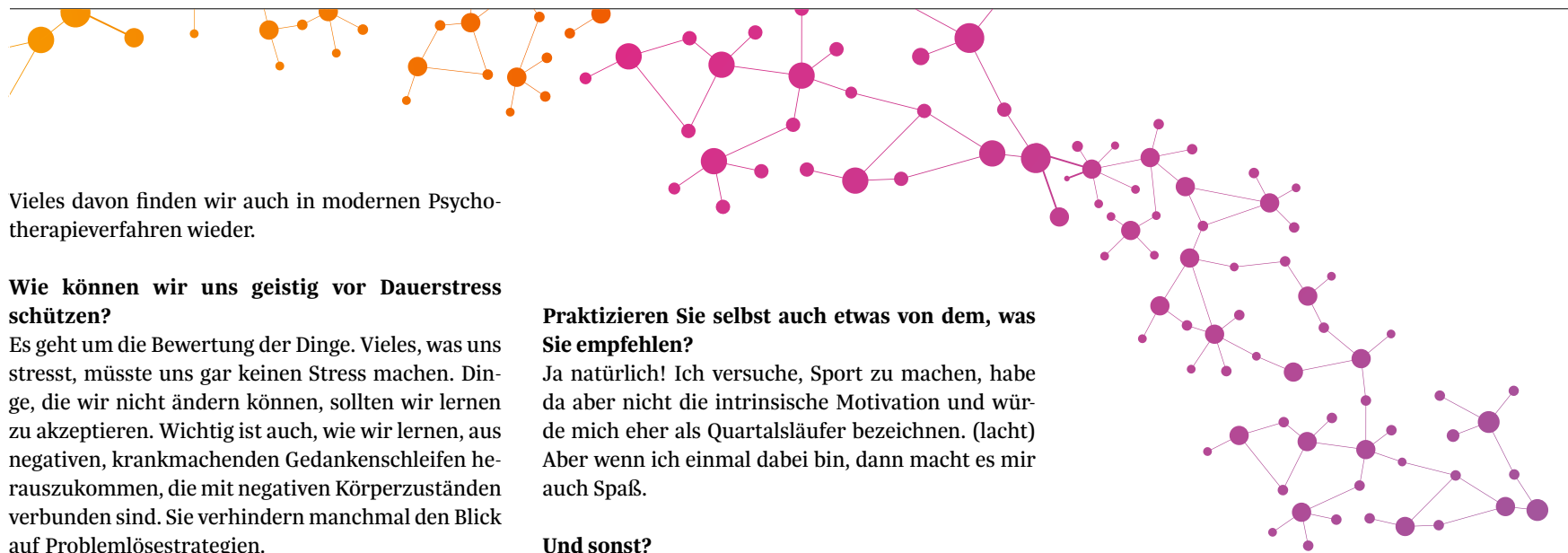
Damit setzen wir uns selbst unter Druck. Denn erstmal muss man das Geld dafür verdienen und damit sind auch Aktivitäten verbunden. Wir wissen heute, dass tief empfundenes Glück und Zufriedenheit mit unserer inneren Einstellung einhergehen und damit, inwieweit wir unserem Handeln einen Sinn verleihen.

Also läuft da etwas falsch in unserer Gesellschaft?

Was wir in unserer Gesellschaft nicht sehr ausgeprägt haben, ist eine Kultur des Bewusstseins, bei der die Frage im Mittelpunkt steht, wie wir richtig mit unserem Geist umgehen. Das heißt, wie wir mit leidvollen Zuständen umgehen und gute Bewusstseinszustände herbeiführen. Das haben wir nicht gelernt. Dabei gibt es in westlichen wie östlichen Kulturen jahrtausendealte Praktiken wie Yoga oder Meditation, an die wir uns wieder erinnern sollten.

„

Vieles, was uns stresst, müsste uns gar keinen Stress machen.“



Vieles davon finden wir auch in modernen Psychotherapieverfahren wieder.

Wie können wir uns geistig vor Dauerstress schützen?

Es geht um die Bewertung der Dinge. Vieles, was uns stresst, müsste uns gar keinen Stress machen. Dinge, die wir nicht ändern können, sollten wir lernen zu akzeptieren. Wichtig ist auch, wie wir lernen, aus negativen, krankmachenden Gedankenschleifen herauszukommen, die mit negativen Körperzuständen verbunden sind. Sie verhindern manchmal den Blick auf Problemlösestrategien.

Wahrscheinlich sollten wir dann auch aufhören, daran zu glauben, dass Äußerlichkeiten und eine möglichst perfekte Wahrnehmung von anderen uns ein glückliches Leben bescheren?

Sogar beim Yoga, wie es in westlichen Kulturen praktiziert wird, geht es manchmal darum, eine schöne Haltung anzunehmen und eine Leistungssteigerung herbeizuführen oder eine Selbstoptimierung. Das ist aber das Gegenteil von dem, was es meint. Ich rate dazu, von Äußerlichkeiten Abstand zu nehmen. Denn es geht darum, aus diesem Fluss auszutreten. Das kann man nicht intuitiv, das ist eine Kultur.

Wie kann man so eine Kultur etablieren?

Das ist nicht so einfach, denn es wird uns nicht in die Wiege gelegt, nicht in der Schule vermittelt und auch nicht im Job. Es geht einher, dass wir eine Gesellschaft sind, in der Überforderung, Burnout und Depressionen einen erschreckenden Stellenwert haben. Wir haben fast keine Resilienz. Es ist nicht die Frage, dass das Leben stressig ist. Es ist die Frage, wie wir mit Stress umgehen.

Warum haben wir das nicht gelernt?

Fast 80 Jahre Frieden und zunehmender Wohlstand haben uns wohlfühlen lassen in unserer Umgebung. Deshalb haben viele von uns keine Resilienz. Man muss von sich aus etwas dafür tun, um sie zu erlangen. Das Zauberwort dabei heißt Selbstregulation.

Was vermag die Selbstregulation zu zaubern?

Damit ist gemeint, dass man aus sich heraus lernt, mit Stress umzugehen. Das heißt, dass ich einen klaren Blick auf das bekomme, von dem ich glaube, dass es mich stresst. Und Strategien entwickle, damit umzugehen. Dazu gehört, dass ich im Leben auch negative Erfahrungen zulasse – zum Beispiel als Kind beim Klettern aus dem Baum falle, um mit dieser Erfahrung die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Oder dass ich in der Schule mal schlechte Noten schreibe, ohne dass gleich die Helikopterltern einen Anwalt verständigen – und mich aus eigener Kraft verbessere.

Warum sind Misserfolge wichtig?

Wenn ich lerne, dass ich Herausforderungen aushalten und bewältigen kann, dann erfahre ich Selbstwirksamkeit. Und das macht stark. Deshalb sollten wir so eine Geisteshaltung schon in der Schule lernen. Damit lernen wir auch Resilienz und prosoziales Verhalten. Gemeint ist ein Perspektivwechsel und sich vorzustellen, wie sich der andere fühlt. Das brauchen wir dringend.

Praktizieren Sie selbst auch etwas von dem, was Sie empfehlen?

Ja natürlich! Ich versuche, Sport zu machen, habe da aber nicht die intrinsische Motivation und würde mich eher als Quartalsläufer bezeichnen. (lacht) Aber wenn ich einmal dabei bin, dann macht es mir auch Spaß.

Und sonst?

Ansonsten mache ich Yoga und Meditation. Meditation ist eine perfekte Art, eine Bewusstseinskultur zu erlernen und mit Yoga als Schnittstelle den Geist, den Körper und die Atmung einzubeziehen. Viele Studien belegen, dass das sehr gesund ist.

Gesundheit ist ja beruflich gesehen Ihr Leben. Warum haben Sie sich für die Neurologie entschieden?

Ich bin vielseitig interessiert – sowohl naturwissenschaftlich als auch geisteswissenschaftlich. Und das Gehirn ist einfach das spannendste Organ, es verbindet Körper, Psyche und Geist. Da finde ich all das wieder. Das Gehirn ist das komplizierteste Ding im Universum. Deswegen gab es am Ende für mich nur die Neurologie.

”

Viele Erkrankungen, die als unbehandelbar galten, können wir heute sehr gut behandeln.“



Dr. med. Uwe Meier, Vorsitzender

Berufsverband Deutscher Neurologen

Eine Disziplin, in der sich in den vergangenen Jahrzehnten Welten bewegt haben...

Die Neurologie war früher eher ein diagnostisches Fach. Viele Erkrankungen, die als unbehandelbar galten, können wir heute sehr gut behandeln. In den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten gab es einen dramatischen Anstieg neuer Therapien. Sogenannte Biologika – moderne Immun- und Antikörpertherapien – kommen zum Beispiel bei der Multiplen Sklerose zum Einsatz.

Was bedeutet das für Patienten?

Früher sind die Patienten fast ungebrems in die Erkrankung hineingelaufen und man konnte wenig machen. Heute hat man so gute Immuntherapien, dass man den meisten Patienten versprechen kann, dass die Erkrankung im besten Fall zum Stillstand kommt oder so stark abgemildert wird, dass sie ein ganz normales Leben führen können. Es gibt noch Varianten, da funktioniert das noch nicht. Aber es kommen ständig neue Therapien dazu. Und wir haben immer mehr Erkrankungen, die diesem Beispiel folgen. Dazu gehören einige Muskelerkrankungen, aber auch degenerative Erkrankungen.

Es dürfen also immer mehr Menschen mehr Hoffnung haben?

Im nächsten Jahr erwarten wir eine Antikörpertherapie für die Alzheimerdemenz. Wenn man bedenkt, was das für eine Geißel der Menschheit ist – dann ist das eine ganz große Sache. Eine andere große Errungenschaft des 20. Jahrhunderts ist, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen durch moderne Psychopharmakologie ein normales Leben führen können. Natürlich haben sich auch die psychotherapeutischen Verfahren weiterentwickelt. Früher war das eher ein bisschen „Pfui“, heute ist es Mainstream, fast Lifestyle.

Man kann sich schon etwas „out“ vorkommen, wenn man nicht in Behandlung ist...

Das ist so, früher war das den schwer Erkrankten vorbehalten. Jetzt ist es so, wenn man mit dem Leben nicht mehr so richtig klarkommt, Überforderung spürt oder Liebeskummer hat, dann kommt sofort die Empfehlung: Such dir einen Therapeuten!

Warum geht das heute so schnell?

Weil wir es gar nicht mehr aushalten können, dass wir auch mal Liebeskummer oder Stress bei der Arbeit haben. Und dann sind wir wieder bei der Resilienz. (düt)

PARKINSON hat viele Symptome. Diese etwas zu lindern und dabei noch Spaß zu haben, gelingt einer Tischtennis-Gruppe.

Überall verstreut liegen kleine weiße Bälle auf dem Hallenboden, sodass man ein bisschen aufpassen muss, nicht zu stolpern. In einem Drittel der Halle stehen einige Tischtennisplatten, an denen sich Kinder und Jugendliche die Bälle um die Ohren hauen – oder es zumindest üben. Die Lautstärke ist entsprechend hoch. Auf der anderen Seite der Halle geht es etwas ruhiger zu. Erwachsene ziehen nach und nach die Platten aus dem Geräteraum, bauen sie auf und beginnen jetzt erst zu spielen. Weniger schnell, weniger laut, aber hochkonzentriert. Nach und nach kommen weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Umkleidekabine. Bei einem schwingt nur der linke Arm beim Gehen, während der andere fest am Körper haftet. Eine Dame schiebt einen Rollator vor sich her und ein Teilnehmer geht sehr langsam, fast ein wenig humpelnd – als nur kurze Zeit später eins der Kinder von drüben über die ein Meter hohe Begrenzung springt. „Der hat kein Parkinson“, sagt Carsten Krieger. Er ist Leiter der Abteilung Tischtennis und Mitglied im Vorstand der Sportfreunde Oesede bei Osnabrück, in deren Halle an diesem Abend trainiert wird. Auch mit an Parkinson erkrankten Menschen.

SYMPTOME RÜCKEN IN DEN HINTERGRUND

Seit April 2022 ist die Gruppe bei den Sportfreunden Oesede ansässig. Tischtennis soll den Teilnehmenden dabei helfen, die fortschreitenden Symptome, die die Parkinson-Krankheit mit sich bringt, zu verlangsamen. Initiiert wurde das Ganze vom 2020 gegründeten Verein PingPongParkinson Deutschland e. V. mit Sitz im niedersächsischen Nordhorn, unter dessen Dach es mittlerweile weit über 100 Stützpunkte in ganz Deutschland gibt. „Wir haben hier aktuell um die 25 Spielerinnen und Spieler“, erzählt Krieger. Einmal in der Woche trifft sich die Gruppe zum Tischtennisspielen. An einigen Tischen fliegen die Bälle konstant hin und her, bei anderen sind es weniger Kontakte zwischen Ball und Platte. Die spielerischen Fähigkeiten



der einzelnen Teilnehmenden unterscheiden sich ähnlich stark wie die individuellen Symptome von Parkinson. Doch Tischtennis soll dabei helfen, sie zumindest für diese Zeit ein wenig in den Hintergrund zu rücken. „Im Vordergrund muss ich mich ganz anders konzentrieren“, sagt zum Beispiel Stephan Minnerup (62). Kopf, Hände, Arme, Beine – wo bei anderen das Zusammenspiel der jeweiligen Bereiche in der Regel reibungslos funktioniert, da haben Menschen, die an Parkinson erkranken, Probleme. Oder wie Stephan Minnerup mit einem Lachen sagt: „Oben sagt: ‚Gib

Gas‘, und unten sagt: ‚Nö, kein Bock‘.“ Er beschreibt das sogenannte „freezing“ (Einfrieren), ein Symptom, das viele Erkrankte eint. Man möchte Bewegungen ausführen, doch kann es nicht, weil die Reizweiterleitung an die Muskeln nicht gegeben ist. Er erinnert sich noch an den mühsamen Weg zur Diagnose. Ein Tremor in der rechten Hand, vor allem bemerkbar im Ringfinger, ließ ihn zum Hausarzt gehen, der zunächst aber lediglich auf ein Stresssymptom verwies und Stephan Minnerup nach ein paar erfolglosen Tests etwas unbefriedigt zurückließ. Erst viele Monate später konnte ein Neurologe die Diagnose stellen. „Das war vor neuneinhalb Jahren“, sagt Minnerup. Sein Neurologe habe ihn auch auf das Tischtennis-Angebot aufmerksam gemacht. Hier ist er von Anfang an dabei gewesen und begeistert. „Das ist eine tolle Truppe“, sagt der Finanzbuchhalter, der seinem Job halbtags immer noch nachgehen kann.

Anders als Britta Brouwer. Die 49-Jährige musste ihren Job als Sozialassistentin in einer Kita aufgeben. „Wenn mir da etwas um die Beine wuselt, dann kann ich nicht mehr laufen. Dann kriege ich die Füße nicht voreinander“, erzählt sie. Da sie auch im privaten Umfeld ein wenig Stress hatte, empfand sie das Zittern des linken Beines noch als nachvollziehbar. Auch Ärzte hätten das als Auslöser vermutet. „Und ich dachte, ich sei doch viel zu jung für Parkinson.“ Das Tischtennisspielen helfe ihr dabei, dass sie die ansonsten oftmals steifen Hände und einen verkrampften Fuß weniger merkt.

ABWECHSLUNG UND AUSTAUSCH

„Einmal wechseln“, ruft Carsten Krieger dann nach gut einer Viertelstunde Spielzeit. Das Zeichen, dass die Spielerinnen und Spieler auf der einen Seite der Platten im Uhrzeigersinn eine weiterziehen. Hier soll jeder mal gegen jeden spielen. Punkte werden nicht gezählt und Aufschläge erfolgen nicht immer regelkonform. So wie bei Helga Pascariello. Sie, deren Rollator nur einen Meter neben ihr steht, legt den Ball behutsam auf die linke Faust, zu der sich die Hand verkrampft hat, lässt den Ball einmal auf die Platte springen und spielt dann mit der Schlaghand zu ihrem Gegenüber. Es entsteht ein flüssiger Ballwechsel. Ping, pong, ping, pong. Die 64-Jährige, die vor 22 Jahren ihre Parkinson-Diagnose erhielt, ist froh über die Abwechslung, die ihr die PingPongParkinson-Gruppe hier in Oesede bietet. Zwar könne sie immer schlechter

”

Es ist wichtig, dass man was macht und auf den Beinen bleibt.“

laufen und fange an zu zittern, wenn sie ihre Medikamente nicht nimmt, doch das Spielen und die Gemeinschaft würden ihr guttun. „Ich möchte, dass die Beweglichkeit bleibt. Es ist wichtig, dass man was macht und auf den Beinen bleibt“, sagt sie. Dann unterhält sie sich mit Detlef Jerutz, einem weiteren Spieler, über ihre Medikation und den Versuch, eine Tiefe Hirnstimulation (THS) durchzuführen, eine Maßnahme, bei der feine Elektroden, die in das Gehirn implantiert werden, durch Stromimpulse „krankmachende Hirnregionen“ ausschalten, wie es das Universitätsklinikum Erlangen formuliert. Die THS wird auch umgangssprachlich als „Hirnschrittmacher“ bezeichnet. Bei Helga Pascariello hat das Einsetzen leider nicht funktioniert.

JEDER IST HERZLICH WILLKOMMEN

Über so etwas können sich die Spielerinnen und Spieler hier austauschen; ihre Erfahrungen teilen – gute wie schlechte. „Es ist ja nicht nur der Sport, sondern wir sind auch eine Selbsthilfegruppe, wenn man so will“, sagt Detlef Jerutz (60) – einer der Spieler, „die schwer zu schlagen sind“, wirft Stephan Minnerup ein. Besonders ehrgeizig sei er nicht mehr, sagt Jerutz, „aber ich will natürlich noch schöne Schläge hinbekommen“. Das gelingt ihm gut. Immer wieder versucht er, dem Ball das entscheidende Effet zu geben. Und das mit der rechten Hand, jene, die beim Gang in die Halle steif am Körper hing. Einigen Spielerinnen und Spielern gibt Carsten Krieger hin und wieder ein paar Tipps, wie sie den Ball mit der Rückhand am besten treffen können. Manchmal steht er als Trainer zur Verfügung, manchmal jemand anderes aus der Abteilung Tischtennis. „Manche Spieler wollen sich wirklich verbessern, andere wollen einfach nur ein bisschen spielen. Beides ist völlig in Ordnung. Hier kann jeder gerne mal reinschnuppern“, sagt Carsten Krieger, der das gemeinschaftliche Gruppengefühl und den Spaß am Sport für besonders wichtig hält. Zudem sorgen die parallel stattfindenden Jugendtrainings und Punktspiele immer wieder für Abwechslung und Berührungspunkte.

NOCH VIEL MÖGLICH MIT PARKINSON

Dass mit der Diagnose Parkinson noch vieles möglich ist, musste der 51-jährige Stefan Zilt erst einmal verstehen lernen. Als mit der Diagnose vor sechs Jahren „eine Welt zusammengebrochen war“, habe er



Die Gruppe hilft Britta

Brouwer sehr.

„
Hier kann
jeder gerne
mal reinschnuppern.“



Guido überzeugt

mit starker Rückhand.

etwas Zeit gebraucht. Eine anonyme Online-Selbsthilfegruppe habe ihm dann geholfen, sagt er. „Ich habe mich an die gehängt, die schon längere Zeit mit Parkinson leben. Mit einem habe ich dann telefoniert, der hat mir richtig den Kopf gewaschen und gesagt, dass das Leben noch lange nicht vorbei ist! Dieses Kontra hat mir weitergeholfen.“ Denn nachvollziehen, wie sich die Erkrankung auswirkt, können wohl dann doch nur die, die sie

haben. Beim Tischtennis in Oesede kommen sie zusammen und genießen die Abwechslung. Die steigende Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer spricht Bände.

ÜBER PINGPONGPARKINSON

PPP ist ein bundesweiter Zusammenschluss von kooperierenden Vereinen und Einzelpersonen, der sich – mit dem Mittel Tischtennis – überwiegend ehrenamtlich um Personen mit Parkinson und deren Angehörige kümmert. Er wurde auf Initiative von Harry Wißler und Thorsten Boomhuis, zwei von Parkinson betroffenen Tischtennisspielern, gegründet. Ehrenmitglieder sind der Trainer der deutschen Nationalmannschaft, Jörg Roßkopf, und Nenad Bach, ein kroatisch-amerikanischer Musiker und gleichzeitig der Erfinder von Ping-PongParkinson. Der Mittelpunkt der Tätigkeit von PPP ist es, den Betroffenen und den Angehörigen Informationen und den gegenseitigen Austausch anzubieten. Dafür hat sich das Mittel Tischtennis als ideal herausgestellt. Das Konzept von PingPongParkinson beruht darauf, dass es Tischtennis für jedermann mit Parkinson, völlig unabhängig von der persönlichen Eignung, also vom Anfänger bis zum Weltmeister, anbieten möchte. Selbst wenn es derzeit noch keine wissenschaftlichen Beweise gibt, sind sich alle Betroffenen, die es ausprobiert haben, sicher: Die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit kann durch das Spielen von Tischtennis als physikalische Therapie verlangsamt werden. Auf der Website findet man Standorte in seiner Region.



Trotz Rollator:

Helga Pascariello will

weiter aktiv sein.

INFOS ZU PARKINSON

Morbus Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung. Die Zahl der Betroffenen in Deutschland variiert zwischen 200.000 und 400.000. Typisch für Morbus Parkinson sind Bewegungsstörungen wie Zittern, verlangsamte Bewegungen, Muskelsteifheit und Störungen des Gleichgewichts. Weitere Krankheitsfolgen wie Probleme beim Sprechen oder auch Depressionen können entstehen. Grund für die Symptomatik ist der Verlust von Nervenzellen in der Substantia nigra, einem Bereich im Hirnstamm, und ein damit einhergehender Mangel am Botenstoff Dopamin. Weshalb die Zellen zugrunde gehen, ist nicht endgültig geklärt. Heilbar ist die Erkrankung (noch) nicht. In erster Linie wird medikamentös behandelt, um Beschwerden zu lindern.

Informationen und Anlaufstellen für Betroffene:
WWW.NAKOS.DE/ADRESSEN/DATENBANKSUCHE
(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)

Wenn der eigene Körper unwillkürlich etwas tut, was er eigentlich nicht machen soll, dann kann das ganz schön nervig sein. Woher kommt denn nur das Kribbeln in den Händen? Warum fühlen sich die Füße schon wieder so taub an? Für diese und weitere Empfindungen sind die unzähligen Nerven des menschlichen Körpers verantwortlich. Und wenn diese unangenehmen Empfindungen sich Bahn brechen, kann auch eine Schädigung eben jener dahinterstecken. Ist ein Nerv geschädigt, dann spricht man von einer Neuropathie, betrifft eine Schädigung mehrere Nerven – und das ist in der Regel eher der Fall –, dann bezeichnet man dies als Polyneuropathie. „Damit sind dann die Nerven außerhalb des zentralen Nervensystems (ZNS), sprich des Gehirns und des Rückenmarks, gemeint“, erklärt Svea Haessner, Assistenzärztin in der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Münster. Dieses sogenannte periphere Nervensystem leitet Signale aber an das ZNS weiter. Schädigungen von Nerven haben demzufolge einen großen Einfluss auf das körperliche Empfinden. Bei einer Neuropathie kann die Schädigung der Nerven „nur“ die Hülle des Nerven betreffen, aber auch den Nerv an sich oder die kleinen Gefäße, die diesen versorgen. In jedem Fall sind die Auswirkungen unangenehm für Betroffene.

EMPFINDEN UND MOTORIK GESTÖRT

Als Konsequenz einer Polyneuropathie kann es passieren, dass Patientinnen und Patienten weniger stark auf Druck oder Berührung reagieren und auch die Empfindung von Kälte und Wärme gestört ist. „Oft haben die Patientinnen und Patienten Taubheitsgefühle, sodass sich Hände und Füße ein bisschen eingeschlafen anfühlen“, sagt Svea Haessner. „Auch Missempfindungen wie Kribbeln oder Stechen treten bei vielen auf.“ Damit beschreibt die Ärztin die sensiblen Symptome, die eine Polyneuropathie verursacht. Auf motorischer Ebene wirkt sich die Schädigung der Nerven auf die Ansteuerung der Muskulatur aus. So kann es passieren, dass Betroffene den Fuß beim Gehen nicht mehr richtig anheben können (Fußhebeparese) oder man mit den Händen nicht mehr richtig greifen kann beziehungsweise nicht die nötige Kraft entwickelt.

Dass bei einer Polyneuropathie insbesondere die Nerven an Händen und Füßen betroffen sind, liegt daran, dass sie dort am dünnsten sind und dadurch am ehesten geschädigt wer-



NERVENSCHÄDIGUNG

Das große Kribbeln

Missempfindungen in Fuß und Hand? Das kann für eine **POLYNEUROPATHIE** sprechen. Doch was ist das eigentlich genau?

den können. „Aus dem Rückenmark kommen die Nerven heraus, die dann in den Körper, insbesondere in die Muskeln weiterziehen, beispielsweise über die Achseln und Arme dann in die Finger. Sie werden also immer kleiner“, erklärt Neurologin Haessner. Schreitet die Erkrankung allerdings fort, können zwangsläufig größere Körperpartien wie die Armbeuge- oder Oberschenkelmuskulatur betroffen sein und sich dort in Form von Taubheitsgefühlen oder geringerem Kraftaufbau ausdrücken. „Dass jetzt aber ganz große Nerven betroffen sind, das ist eher eine Seltenheit. Die Beschwerden finden eher unterhalb dieser Regionen statt“, sagt Haessner.

VIelfältige Ursachen

Die Ursachen für eine Polyneuropathie, die, betrachtet man verschiedene Altersgruppen, eher im höheren Erwachsenenalter auftritt, sind vielfältig. „Zu den häufigsten zählt der Diabetes mellitus. Das macht rund 30 bis 50 Prozent aus.“ Hinzu kämen, bei vorher nicht Erkrankten, ein zu hoher Alkoholkonsum sowie ein Mangel an Vitamin B12, B1 und B6 und Folsäure als Risikofaktoren. „Das sind die typischen Ursachen“, sagt Haessner. Doch auch rheumatologische Erkrankungen, Gefäßentzündungen und – eher selten – Autoimmunerkrankungen, die sich nur auf die peripheren Nerven beschränken, können ausschlaggebend sein. All dies seien Aspekte, die

bei der Anamnese durch verschiedene Tests überprüft werden. Den Gang zum Hausarzt oder zur Hausärztin empfiehlt Haessner, wenn beispielsweise die Füße immer wieder taub sind oder es in Füßen und Händen kribbelt, „natürlich schneller, wenn man die Muskulatur nicht mehr richtig ansteuern kann und beispielsweise eine Fußhebeparese zeigt“.

Je nach Ursache erfolgt auch die Behandlung. Und die ist dann eben ganz unterschiedlich. Manche Erkrankungen können Ärzte und Ärztinnen behandeln, sodass auch die Neuropathie besser wird bzw. die Nerven weniger Schaden nehmen. „Schafft man es, einen schweren Vitaminmangel beispielsweise wieder aufzufangen, kann das dazu führen, dass die Symptome wieder besser werden. Und bei entzündlichen Erkrankungen, die oft erst einmal nur die Nervenhülle angreifen, kann eine antientzündliche Behandlung den Wiederaufbau begünstigen.“



Die jeweiligen Krankheitsbilder sind sehr individuell.“

Bei einem Diabetes ist das Ziel der Expertin zufolge, dass man Betroffene bestmöglich darauf einstellt. „Aber wenn man jetzt 20 Jahre lang zuckerkrank ist und immer einen ganz hohen Spiegel hat, dann führt das auf Dauer natürlich auch zu einem größeren Schaden, der vielleicht nicht mehr zu beheben ist.“ Verallgemeinern könne man bei dieser Erkrankung aber kaum. Zu individuell seien die jeweiligen Krankheitsbilder.

WAS MAN TUN KANN

Während man auf der einen Seite versucht, die Ursachen anzugehen, können unmittelbar auch Symptome wie Kribbeln, das einige Patienten laut Haessner auch als Ameisenlaufen beschreiben, behandelt werden. „Hier gibt es entsprechende Medikamente, die gut erprobt sind“, sagt sie. Zudem könne Physiotherapie in Form von Gleichgewichtstraining oder Gangschule bei Lähmungserscheinungen und Gangunsicherheiten unterstützen, „damit der Körper quasi lernt, mit den Informationen, die er von den Füßen bekommt, umzugehen“. Spezielle Schienen wiederum tragen zum Erhalt der Funktionen bei, wenn man eine Fußhebeparese hat. Sich ausgewogen zu ernähren, Alkohol, Nikotin und andere Drogen zu vermeiden und sich gleichzeitig viel zu bewegen, wirkt sich, wohl nicht nur zur Risikovermeidung einer Polyneuropathie, präventiv aus. (mho)

NEUROPLASTIZITÄT

Unser Gehirn ist ein Chamäleon

Unser Gehirn ist in der Lage, sich zu **VERÄNDERN**. Wie macht es das – etwa nach einem Schlaganfall? Yogesh Shah, Chefarzt der Neurologischen Akutklinik, und Dr. Christoph Berwanger, Chefarzt Neurologie und Ärztlicher Direktor der Hardtwaldklinik I in Bad Zwesten, erklären es.

Herr Shah, Herr Dr. Berwanger, unser Gehirn ist ein Chamäleon: Es kann sich verändern...

Yogesh Shah: Das Phänomen heißt Neuroplastizität und es beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, seine Arbeitsstrukturen so anzupassen, dass es perfekt auf neue Anforderungen reagieren kann.

Wie genau macht es das?

Shah: Das Gehirn ist ein sehr komplexes Organ mit unglaublichen Fähigkeiten. Wir haben etwa einhundert Milliarden Nervenzellen, die durch sogenannte Synapsen sehr viele Verbindungen untereinander eingehen. Manche Zellen haben bis zu 1.000 Zellkontakte mit anderen Nervenzellen. Zusätzlich ist das Gehirn in der Lage, regelmäßige Zellerneuerung zu betreiben. Wir besitzen sogenannte Stammzellen, die an der Grenze zwischen Blutbahn und Gehirn immer dann in Bewegung gesetzt werden, wenn irgendwo eine große Beanspruchung oder Schädigung besteht und „Verstärkung“ notwendig ist. Sie wandern dann dorthin, werden integriert und sorgen für neue Vernetzungen.

Was bedeutet diese Fähigkeit für uns Menschen?

Shah: Nehmen wir beispielsweise Sportarten oder das Lernen neuer Sprachen. Beides ist uns nicht in die Wiege gelegt, sondern wir lernen das. Wir können so in den Tätigkeiten, den Bewegungen, den Sprachen immer besser werden. Wir können also bis ins hohe Alter sowohl körperliche Fähigkeiten erhalten und sogar zu einer Verbesserung trainieren, lernen und auch Denkmuster erhalten und ausbauen. Neuroplastizität ist der Schlüssel zum körperlichen und geistigen Fitsein.

Aber das ist noch nicht alles: Wird das Gehirn verletzt oder werden Bereiche zerstört, kann es – mit Unterstützung – auch „repariert“ werden. Wie setzt man da an?

Christoph Berwanger: In der Neu-

rorehabilitation nutzen wir die Neuroplastizität des Gehirns. Insbesondere nach einem schweren Schlaganfall oder einer traumatischen Schädel-Hirn-Verletzung „füttern“ wir unser Zentralorgan über Sinnesorgane wie Gehör oder Sensibilität mit unterschiedlichen Reizen mit der Absicht, dass diese Reize integriert werden und ein neues Bild der Wirklichkeit in unserem Gehirn entsteht.

Shah: Nur durch diese Fähigkeit der Veränderung ist es möglich, dass wir beispielsweise nach einem Schlaganfall verloren gegangene Sprachfunktionen neu strukturieren und so quasi die Sprache neu lernen. Dieses muss durch eine Umprogrammierung geschehen und ist deswegen ein wenig anders als beim kindlichen Erlernen von ersten Worten, Sätzen und Zusammenhängen.

Wie zeigt sich dabei der Unterschied zwischen angeborenen Beeinträchtigungen und solchen, die zum Beispiel durch eine Verletzung entstanden sind?

Shah: Bei einer angeborenen Blindheit zum Beispiel ist der Mensch von Anfang an mit einem für uns sehr wichtigen Sinnesorgan weniger ausgestattet und lernt direkt anders als andere Kinder. So bekommen der Tastsinn, der Hörsinn, das Erfühlen von leichten Luftströmen auf der Haut und der Geruchssinn einen viel höheren Stellenwert. Auch ist das Vorstellungsvermögen deutlich anders aufgebaut. Wenn wir aber im Laufe unseres Lebens erblinden, so fehlt uns plötzlich ein wesentlicher Sinn und wir müssen unsere anderen Systeme anpassen. Dabei kommt uns zugute, dass wir unsere Umwelt schon mal in der Seh-Erinnerung abgespeichert haben. Dann muss nicht ganz neu gelernt werden, sondern nur eine Anpassung an die neue Situation erarbeitet werden, wozu eine Rehabilitation dient. Sie zielt darauf ab, dass verloren gegangene Fähigkeiten neu entwickelt und aus dem Gehirn gelockt werden, damit sie in einem anderen Zusammenhang funktionieren.



Neurologen Yogesh Shah und

Dr. Christoph Berwanger.

”

Das Gehirn hat unglaubliche Fähigkeiten. Unter anderem kann es regelmäßig Zellerneuerung betreiben.“

Sollte man sein Gehirn eigentlich generell trainieren?

Shah: O ja, unbedingt! Wir können das unser ganzes Leben lang tun.

Wie?

Berwanger: Indem wir unseren Geist offen und lebendig halten, unser Gehirn immer wieder neuen Informationen und Umgebungsbedingungen aussetzen.

Shah: Sportliches Training fördert die Nervenzell-Regeneration, gesunde Ernährung ebenfalls und auch ein regelmäßiger guter Schlaf ist wichtig, damit sich das Gehirn nach Anstrengung wieder erholen kann. In Rehabilitationsvorgängen sind alle diese Einflüsse wichtig und fördern das Gesamtsystem Gehirn. Angenehme Gerüche und wohltuende Musik gehören ebenfalls dazu.

Ist das Gehirn das ganze Leben lang in der Lage, sich zu verändern oder zu erneuern?

Berwanger: Allgemein kann man sagen: Je jünger das Gehirn ist, umso ausgeprägter die Möglichkeit der plastischen Veränderung. Kinder, bei denen aufgrund einer Epilepsie Hirnteile entfernt werden müssen, können sich beispielweise (fast) unauffällig entwickeln. Diese Möglichkeit besteht beim Erwachsenen so nicht mehr. Dennoch verfügt auch das ältere Gehirn noch über erhebliche Möglichkeiten. Als Rehabilitationsneurologen sind wir immer wieder erstaunt über die Fähigkeiten auch älterer Menschen, sich durch eine kompetente Neurorehabilitation besser zu erholen und mit den verbliebenen Einschränkungen in ihrem weiteren Leben souveräner klarzukommen, als man dies vorher erwartet hätte.

Shah: Ich habe hier in unserer Fachklinik für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie viele hochbetagte Menschen kennengelernt, die wegen ihrer großen Motivation geistig und körperlich deutlich jünger waren, als das Alter erwarten ließ. Für diese Fitness müssen wir aber etwas tun: Wir müssen uns selbst immer wieder motivieren und geistige und körperliche Höhenflüge erleben wollen. Schon ein längerer Spaziergang im Wald mit all den Eindrücken und der körperlichen Anstrengung auf unebenem Boden ist ein Fest für das Gehirn. (tbe)



Die kalte Jahreszeit ist in vollem Gange und der eine oder andere hat sich möglicherweise erneut mit Corona infiziert. Ganz aus unserem Leben können wir die Erkrankung nicht streichen, doch während bei „8 bis 9 von 10 Menschen mit einer Infektion die Erkrankung relativ milde verläuft“ (Patientenversion der S1-Leitlinie Long-/Post-Covid), gibt es immer wieder Personen, die noch Wochen und Monate nach einer Infektion mit Symptomen wie Müdigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen, Merk- und Konzentrationsproblemen oder auch psychischen Problemen zu kämpfen haben. Die Symptome seien individuell verschieden, erklärt die Verbraucherzentrale (VBZ) NRW. Halten Beschwerden länger als vier Wochen nach der Infektion an oder treten erneut auf, ist von Long-Covid die Rede, zwölf Wochen und mehr wäre Post-Covid.

HILFE GESUCHT

Und wer würde nicht gerne etwas dagegen tun wollen? Angebote, die zur Genesung oder Linderung beitragen sollen, gibt es reichlich. Problematisch ist es dann, wenn diese keinen unmittelbaren Nutzen erkennen lassen. Ein Beispiel dafür sind verschiedene Nahrungsergänzungsmittel. Sie sollen laut den Herstellerangaben bei der Bekämpfung von Symptomen helfen. Fakt ist, dass viele Nährstoffe und Vitamine ihre berechtigten Funktionen haben. Beispielsweise unterstützt Vitamin D einen gesunden Knochenstoffwechsel und Vitamin C wirkt antioxidativ. Doch dass diese und weitere Nährstoffe wie

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Mehr Versprechen als Nutzen

Bei **LONG- UND POST-COVID** werden oft Nahrungsergänzungsmittel zur Linderung empfohlen. Doch bringt das wirklich etwas?

Zink, Eisen oder Magnesium einen unmittelbaren Einfluss auf eine Long- oder Post-Covid-Erkrankung haben, dafür gibt es keine wissenschaftlichen Beweise. Und so, erklären die Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale, sollte man sehr genau hinschauen, wenn Hersteller Produktangaben machen wie „Trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei“ oder „Trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei“ – zumal jene Ergänzungsmittel nicht gerade günstig sind. Clevere Werbeslogans, die dabei gar noch Stoffe wie Weihrauch, Arginin oder Ginseng mit den Vitaminen gemeinsam verpacken, machen aber natürlich neugierig. „Und sie umgehen das Verbot für krankheitsbezo-

gene Aussagen für Nahrungsergänzungsmittel“, so die VBZ.

MEDIZINISCHER RAT

Ohne einen ärztlichen Rat sollen Nahrungsergänzungsmittel ohnehin nicht eingenommen werden. Die S1-Leitlinie gibt hierzu an, dass es „bislang keine Daten gibt, die einen eindeutigen Vorteil durch die Einnahme von Vitamin D, C oder Spurenelementen belegen“. Eine Selbstindikation erscheint demzufolge nicht sinnvoll. Wer sich ausgewogen ernährt und auch Sonne sieht, der wird unter normalen Umständen keine Mangelerscheinungen von Vitaminen und Co. aufweisen. Sollte dies aber der Fall sein oder es krankheits-

bedingt dazu kommen, dann sollte man die Einnahme von Ergänzungsmitteln mit seinem Arzt oder seiner Ärztin besprechen. Und auch wenn der Verdacht für Long- oder Post-Covid besteht, sind Hausärztinnen und -ärzte die ersten Ansprechpartner.

MEHR ANLAUFSTELLEN UND INFOS ZU LONG-/POST-COVID

WWW.LONGCOVID-INFO.DE
Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

WWW.BMG-LONGCOVID.DE
Initiative des Bundesgesundheitsministeriums und Anlaufstelle für Betroffene

030 340 60 66 04
Service-Hotline für Betroffene und Angehörige

„S1-LEITLINIE LONG-/POST-COVID“
der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)

Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung (**BROSCHÜRE** der Weltgesundheitsorganisation, WHO)

Dass im menschlichen Darm einiges los ist, wissen wir. In kilometerlangen Bahnen verlaufen Dünndarm, Dickdarm und Co. und verwerten die Nahrung, die wir zuführen. Den Dickdarm nennen rund 100 Billionen Bakterien ihr Zuhause. Sie bilden gemeinsam mit verschiedenen Pilzen oder Viren das sogenannte Mikrobiom, auch bekannt als Darmflora. Die Darmflora ist einem ständigen Wandel unterzogen und so manche Pilze sind keineswegs schlecht für die Darmgesundheit. Dennoch gibt es nach wie vor zahlreiche Menschen, die ihren Darm gerne „reinigen“ möchten, um mögliche Giftstoffe auszuspülen, ein besseres Wohlbefinden zu erreichen und Krankheiten dadurch vorzubeugen. Eine Darmreinigung ist aber eigentlich nur notwendig, bevor eine Darmspiegelung durchgeführt wird, damit Ärztinnen und Ärzte einen guten Blick auf die Darmwände erhalten und so im Rahmen der Darmkrebsvorsorge krankhafte Veränderungen erkennen können. Ansonsten ist der Körper selbst in der Lage, nicht benötigte Stoffe zu entsorgen, wobei unter anderem Leber und Niere helfen.

SPEZIELLE FORM DER DARMSPÜLUNG

Schon seit der Antike gibt es verschiedene therapeutische Maßnahmen, die dafür sorgen sollen, schädliche Stoffe aus dem Körper zu entfernen, beispielsweise Einläufe, Schwitzkuren oder Aderlass, wie die Expertinnen und Experten des IGeL-Monitors angeben. Auch heute noch gibt es verschiedene Verfahren aus der alternativen Medizin. Dazu zählt zum Beispiel die Colon-Hydro-Therapie. Sie ist eine spezielle Form der Darmspülung. Hierbei wird dem Patienten oder der Patientin ein Kunststoffröhrchen in den After geschoben und wohltemperiertes Wasser in den Darm geleitet. Dadurch lösen sich Kotreste und andere Verhärtungen, die dann über einen Schlauch abgeleitet werden, sodass die Maßnahme relativ geruchsfrei ist. Die jeweiligen Therapeutinnen oder Therapeuten unterstützen zusätzlich mit einer sanften Bauchdeckenmassage.

Durch das Lösen von Verhärtungen oder im Darm verbliebenen Kotresten sollen sich nicht nur Verstopfungen lösen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Angewendet wird die Therapie in der Naturheilkunde auch bei Rheuma, Allergien, Migräne, Müdigkeit und sie soll auch bei anderen Beschwerden helfen. Insgesamt stehen mehrere Sitzungen beziehungsweise solche Darmspülungen an, wobei eine allein bis 33 Euro kosten kann.

NUTZEN ZWEIFELHAFT

Jedoch warnt das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors ausdrücklich vor der Anwendung der Colon-Hydro-Therapie und nennt sie „unter keinen Umständen eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen“. Es wurden zur Bewertung zwei Übersichtsarbeiten gefunden, jedoch waren die darin beschriebenen Studien extrem mangelhaft und die Autoren erkannten keinen Nutzen der Therapie. Vielmehr lassen sich den Experten zufolge darin Fälle finden, die starke Nebenwirkungen aufwiesen, beispielsweise „Blutungen im Darm und Durchstoßungen der Darmwand über Infektionen durch unsaubere Geräte bis hin zu einer Störung des Salzhaushalts, die im Extremfall zum Tod führen kann“. Kosten für die Therapie werden folglich nicht von der Krankenkasse übernommen.

**IGeL-SERIE
TEIL 6**

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLEISTUNGEN

„Darmreinigung“ mit Risiko

Die **COLON-HYDRO-THERAPIE** ist eine spezielle Form der Darmreinigung. Was sie bringen soll und warum sie zu den individuellen Gesundheitsleistungen zählt.

EMS-TRAINING

Spannung überall



Training durch **STROMIMPULSE** –
EMS-Training ist anstrengender und
effektiver, als es aussieht.

Die erste Herausforderung ist geschafft. Sie beginnt schon vor dem eigentlichen Training mit dem Anziehen eines hautengen Anzugs. Ihn brauche ich an diesem Nachmittag für das Training. Aber statt im kalten Wasser mit einem Neoprenanzug zu schwimmen oder ein Zeitfahren bei einer Radtour zu absolvieren, bei dem das hautenge Jersey möglichst wenig Luftwiderstand bietet, ist dieser Anzug mit zahlreichen Elektroden ausgestattet. EMS-Training, das keine Krankenkassenleistung ist, ist heute angesagt. EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Doch was hat es eigentlich damit auf sich?

KEIN KABELSALAT

Über die Elektroden, die im Anzug verarbeitet sind, werden elektrische Impulse an die Muskeln geleitet, die dadurch kontrahieren, sich zusammenziehen – wie bei einer Muskelanspannung. Das einzige Kabel, das hierfür nötig ist, führt von einer kleinen Schaltzentrale am Rücken zu einer Verbindungsstelle an der Körperseite. Alles weitere funktioniert über Bluetooth. Rund 51.000 Muskelkontraktionen erführen Trainierende pro Trainingseinheit, sagt Personaltrainer Nico Jacke. Spannt man selbst dann noch einzelne Muskelgruppen an, wie beispielsweise den Bizeps oder die Oberschenkel, dann erhöht sich auch noch mal die Spannung im jeweiligen Bereich. „Man kommt schon ins Schwitzen“, verspricht er.

Bevor der Strom aber fließt, wärmen wir uns ein bisschen auf. Danach testet Nico aus, wie stark die Impulse denn wohl sein dürfen. Das steuert er per Tablet. Wie beim Aufdrehen eines Wasserhahns, so könne man es sich vorstellen, könne man auch bei der Intensität der elektrischen Impulse bestimmen, wie stark diese fließen, erklärt er. Nach und nach fängt es an zu kribbeln. Erst in den Beinen und dann bis hoch zu den Schultern. Die Intensität ist eingestellt – nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel – dann geht das Training los...

KRAFTZUNAHME

Muskeln mit Hilfe von Stromimpulsen zu stimulieren und aufzubauen ist kein neues Phänomen, sondern wird bereits seit einigen Jahrzehnten angewandt. Doch auch ohne Strom gibt es eine Spannung im Körper, denn bevor eine Bewegung ausgeführt wird, senden die Synapsen an den Enden der Nervenzellen im Gehirn elektrochemische Signale durch die Nervenbahnen zu den Muskeln. Beispielsweise: Der Arm beugt sich, der Bizeps wird angespannt. „Bei unserem EMS-Training unterstützen nun kleine Elektroden die Arbeit der Synapsen. Das ist möglich, da es unseren Muskeln egal ist, ob der Impuls aus dem Gehirn oder aus einer Maschine kommt. Wir verstärken also nur die elektrochemischen Impulse und sorgen so für eine stärkere Kontraktion in den Muskeln“, erklärt Nico.

Um den Muskel aufzubauen, muss dieser erstmal kleine Risse erleiden. Bauen diese sich wieder zusammen, wächst auch der Muskel etwas. Ähnlich wie bei einem Muskelkater. Kraftaufbau ist auch ein Ziel, mit dem Anbieter von EMS-Training locken. Und Studien belegen, dass das Training durchaus einen Effekt hat. Beispielsweise zeigt eine Studie von 2015 (Kemmler, W. et al.), dass sowohl ein HIT-Training als auch ein EMS-Training gleichermaßen

zu einer Kraftzunahme führt. Auch Gewichtsreduktion streben Trainierende an. Immerhin rund 400 Kalorien werden pro Einheit verbrannt. Hinzu kommt der Nachbrenneffekt, sagt Nico Jacke. Sprich, der Stoffwechsel ist auch nach dem Training noch für viele Stunden angeregt, versucht, die Anstrengung zu verarbeiten, und verbraucht bei dieser Arbeit weitere Kalorien.

FÜNF-SEKUNDEN-WECHSEL

Beim dann startenden Training führe ich unter Anleitung von Nico verschiedene Übungen durch. Los geht's mit einer Kniebeuge, die Arme sind nach vorne gestreckt. Der erste Stromimpuls kommt, er dauert fünf Sekunden. Gleichzeitig spanne ich Arme, Bauch und Beine an. Dann folgt eine Entspannungsphase von ebenfalls fünf Sekunden. Und so geht es immer weiter im Wechsel. Die Übergänge zu den nachfolgenden Übungen sind fließend. Nico als geübter Trainer muss nicht auf die Uhr gucken, er kennt den Rhythmus und nutzt die fünf Sekunden der Entspannung für die Erklärung der nächsten Übung: Leicht in die Knie gehen, die Arme im 90-Grad-Winkel nach oben strecken und vor der Brust zusammenführen. Dabei Oberarme und Bauch anspannen. Während ich in diesen von mir angesteuerten Muskelgruppen eine große Belastung spüre, kribbelt und spannt es auch in den vielen anderen großen Muskelgruppen, durch die die Stromimpulse parallel fließen. EMS-Training betrifft immer den gesamten Körper. „Und jetzt drück gegen meine Faust“, fordert Nico, während er sie mir zwischen meine vor der Brust zusammengeführten Ellenbogen hält. Die Intensität steigt. Es wird langsam warm unterm Anzug. Es geht wieder in die Hocke, die Arme nach hinten, ich spanne die Arme an und merke die größte Kontraktion im hinteren Oberarm. „Und den Bauch anspannen!“ Ach ja, da auch.

IN VIELEN BEREICHEN EINSETZBAR

Je nach individuellem Trainingsziel kann man einzelne Bereiche durch das EMS-Training ansteuern. Das bietet Vorteile für diverse Problematiken, sagt Nico Jacke. Stichwort Rückenschmerzen. Hier können positive Effekte erzielt werden, da die Elek-



Coach Nico „verbaut“ die

einfache Technologie.

Es gibt keine störenden Kabel.

”

Das Training bietet auch eine Ergänzung zu anderen Sportarten, wenn man den Fokus noch einmal etwas anders legen möchte.“

trostimulation auch die tiefer liegende Muskulatur anspricht. Dies habe sicherlich einen „positiven Nutzen“, sagt unter anderem Dr. Heinz Kleinöder von der Sporthochschule Köln. Im Bielefelder Studio gebe es viele Mitglieder, die Probleme im Bereich der Hals- oder Lendenwirbelsäule haben oder auch in der Schulter, sagt Nico Jacke. „Die können hier wunderbar trainieren. Das Coole ist halt, dass das Training gelenkschonend ist.“ Heißt, auch nach Knieverletzungen beispielsweise könne man die Muskulatur um das Gelenk stärken und stabilisieren. Und so bietet das Training auch eine Ergänzung zu anderen Sportarten, wenn man den Fokus noch einmal etwas anders legen möchte.

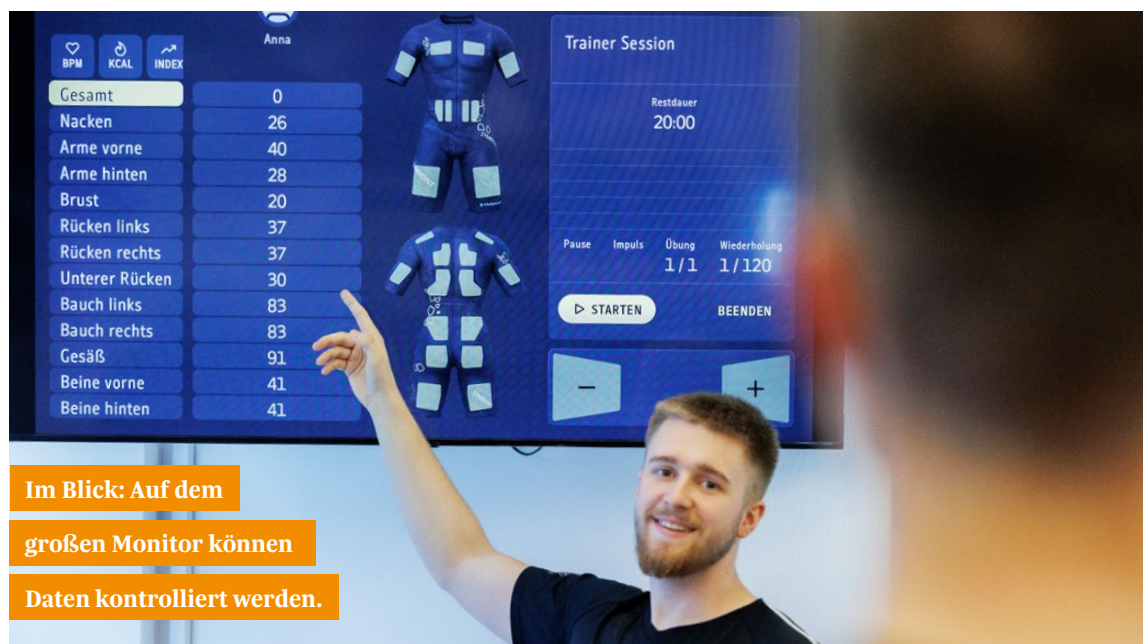
GROSSE ALTERSSPANNE

Während ich mittlerweile im Ausfallschritt angekommen bin und meine Oberschenkel noch einmal anspanne, achtet der Trainer stets auf die korrekte Ausübung. Wie stehen die Knie, was macht die Hüfte? „Als trainierende Person musst du nichts weiter machen als zugucken und zuhören“, sagt er. Von wegen, denke ich, als wir uns in der nächsten Übung mit breitem Stand gegenüberstehen und die diagonal gegenüberliegenden Hände wie beim Armdrücken gegeneinanderpressen. „Du darfst mich in diesen zwanzig Minuten ruhig hassen“, sagt er und lacht, während der nächste Strom durch den Anzug fließt. Mache ich nicht, alles gut.

Auf einem großen Bildschirm an der Wand flimmert meine Herzfrequenz. Auch ein Instrument, das Nico Jacke und dem gesamten Trainerteam hilft, den körperlichen Zustand der Trainierenden einschätzen zu können. Von 18 bis 83 Jahren, da ist alles dabei im Bielefelder Studio. Ausschlusskriterien gibt es nicht viele. Herzschrittmacher, Schwangerschaft seien solche, meint Nico. Wer gesundheitlich vorbelastet ist, fragt im Vorfeld aber gerne noch einmal seinen Arzt oder seine Ärztin.

„Noch zweimal“, sagt Nico. Dann ist es geschafft. Die zwanzig Minuten sind schnell vorbei und ich spüre die Anstrengung – und habe während der Einheit den Körper beziehungsweise einzelne Körperteile auf eine Weise wahrgenommen, wie ich es zuvor noch nicht so oft getan habe. Mein Fazit: ganz schön spannend.

(mho)



Im Blick: Auf dem

großen Monitor können

Daten kontrolliert werden.

ANGEBOT

Fit durchs neue Jahr

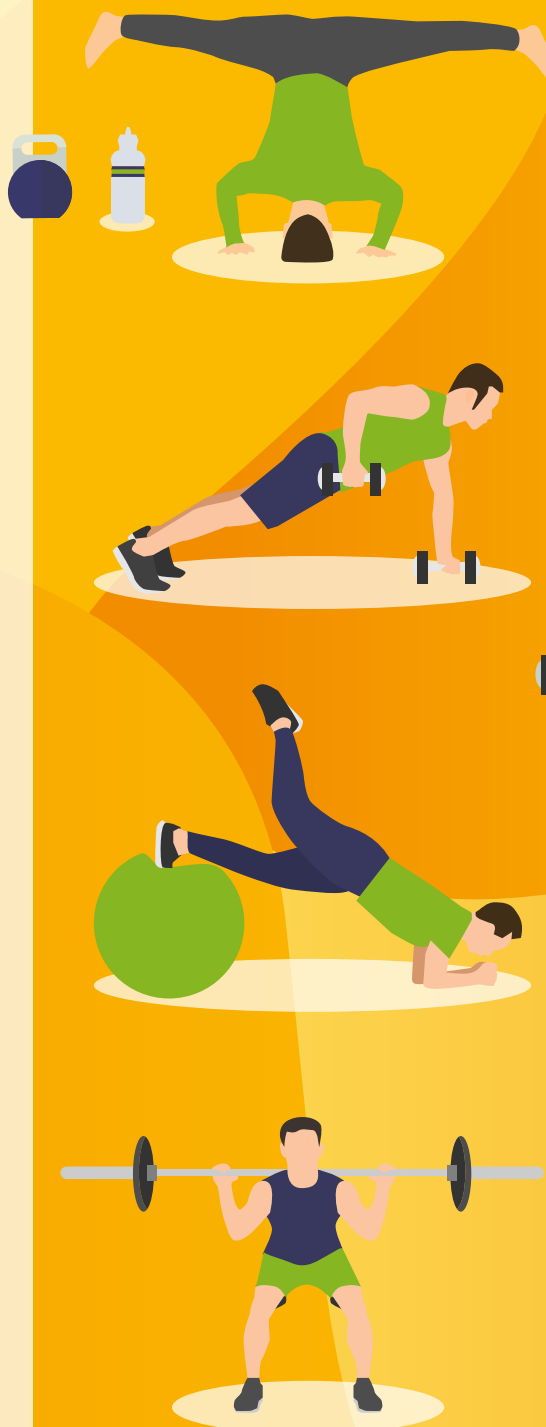
Unser Programm **VIACTIV FITNESS** ermöglicht einen einfachen Zugang zum Sport.

Es ist mal wieder so weit, das neue Jahr steht in den Startlöchern und hier und da haben sich viele bestimmt schon Gedanken über ihre ganz persönlichen Vorsätze gemacht. „Mehr Sport“ als Motto dürfte dabei relativ häufig vorkommen. Doch was bedeutet „mehr Sport“? Hier fehlt das Konkrete, das Messbare, die Verbindlichkeit. Und genau da setzt unser Angebot „VIACTIV Fitness“ an und hilft. „VIACTIV Fitness“ ist ein zertifiziertes Ganzkörpertraining, das Ihnen neben der Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wichtige Informationen über gesunde Ernährung und Entspannung liefert. Der innovative Fitnessmix wurde von Gesundheitsexperten und Mediziner*innen extra für Sie entwickelt. Ja, dafür müssen Sie in eines unserer Partnerstudios gehen. Und der erste Schritt ins Studio kann schwerfallen. Doch mit unserem Angebot möchten wir Ihnen den Einstieg erleichtern und Sie den Sport lieben lehren.

MEHRFACH PROFITIEREN

Der Kurs beinhaltet insgesamt zwölf Einheiten à 75 Minuten, die in der Regel ein- oder mehrmals wöchentlich zu festen Terminen in qualitätsgeprüften Partnerstudios stattfinden. Dabei werden Theorie und Praxis sinnvoll kombiniert. Neben dem körperlichen Training, das die Bereiche Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer abdeckt, stehen auch aktive Entspannung und bewusste Ernährung auf dem Programm. Ein Rundum-Paket für Ihre Gesundheit!

Und das Beste: Als teilnehmende VIACTIV-Versicherte dürfen Sie sich über bis zu 200 Euro Zuschuss im Jahr freuen. Der Muskelkater lohnt sich



also in doppelter Hinsicht. Bei regelmäßiger Teilnahme und Anwesenheit von mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten übernimmt die VIACTIV die Kosten von jeweils 100 Euro für zwei „VIACTIV Fitness“-Kurse im Jahr. Generell gilt: Als VIACTIV-Versicherte erhalten Sie von uns ein jährliches Kursbudget von 550 Euro für maximal zwei zertifizierte Sport- oder Gesundheitskurse. Zuschüsse für „VIACTIV Fitness“ werden in diesem Rahmen angerechnet. Gegen Vorlage Ihrer Rechnung und einer Teilnahmebestätigung überweisen wir unseren Zuschuss umgehend auf Ihr Konto.

EINFACH ANMELDEN

Sie wissen noch nicht, wo Sie unser Angebot „VIACTIV Fitness“ nutzen können? Nutzen Sie unsere Online-Suche, um schnell und bequem ein Fitness-Studio in Ihrer Nähe zu finden. Mit mehr als 300 starken Partnern an unserer Seite können Sie in vielen Fitness-Studios in ganz Deutschland teilnehmen. Vereinbaren Sie am besten einen Termin für eine persönliche Beratung und ein unverbindliches Schnuppertraining. Die Kursanmeldung erfolgt dann ebenfalls direkt in unserem jeweiligen Partnerstudio.



WEITERE ANGEBOTE

Neben unserem Angebot „VIACTIV Fitness“ haben wir in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern ein exklusives Kursangebot für alle Mitglieder entwickelt. Zu unserem Repertoire zählen zudem noch die „VIACTIV Lauftherapie“, das moderne Trainingskonzept „Life Kinetik“ und unser kostenloser Online-Kurs „myHEALTHcoach“. Zusätzlich fördert die VIACTIV eine Vielzahl an zertifizierten Sport- und Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung/Sport, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Schauen Sie gern mal rein.

WWW.VIACTIV.DE/KURSE

Wer einen lieben Menschen pflegt, möchte für ihn da sein und ihn gut versorgen. Die vielfältigen Anforderungen des Pflegealltags stellen die pflegenden Angehörigen aber immer wieder vor große Herausforderungen. Als VIActiv möchten wir Sie bei Ihrer Pflegetätigkeit bestmöglich unterstützen. Für diese verantwortungsvolle Aufgabe bietet Ihnen die VIActiv kostenfreie Pflegekurse an. Die Pflegekurse, die digital oder persönlich vor Ort durchgeführt werden können, vermitteln nützliches Wissen für den Pflegealltag, zum Beispiel hilfreiche Handgriffe und wie Sie rückschonend richtig heben und tragen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Themen und Aufgaben in der Pflege, Orientierung, Organisation und Kontrolle für den Alltag, Informationen zu Anträgen und Übersicht der Pflegeleistungen, Strategien zur Bewältigung von Stress und Entlastung im Alltag.

Um Ihren individuellen Bedürfnissen bestmöglich gerecht zu werden, bietet die VIActiv Ihnen zusammen mit dem erfahrenen Gesundheitsdienstleister spectrumK sechs zertifizierte Online-Kurse zu folgenden Themen an:

- Grundlagen der häuslichen Pflege (Grundlagenkurs)
- Alzheimer und Demenz
- Wohnen und Pflege im Alter
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Pflegen bei Inkontinenz
- Pflegen nach Schlaganfall

INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

Alternativ können qualifizierte Pflegefachkräfte bei Ihnen direkt vor Ort einen individuellen Pflegekurs durchführen. Gerne erörtern die Pflegeexperten unseres Partners mit Ihnen Ihre aktuelle Pflegesituation, schulen Sie bedarfsgerecht für Ihre Pflegetätigkeit, geben Ihnen wertvolle Tipps und Tricks und beantworten Ihre Fragen. Die Schulungsinhalte ergeben sich dabei ganz konkret aus Ihrem Pflegealltag und Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Der Vorteil: Sie müssen niemanden organisieren, der während des Kurses die Pflege übernimmt.

BEISPIELHAFTE INHALTE DER SCHULUNG

In der Schulung könnten folgende Dinge thematisiert werden:

- Unterstützung im Vorfeld (z. B. im Krankenhaus), um die Pflege im häuslichen Umfeld vorzubereiten
- Vermittlung grundlegender

BERATUNG

Entlastung für pflegende Angehörige

Um bei der häuslichen Pflege mehr Sicherheit zu erhalten, bietet die VIActiv kostenlose Pflegekurse an. **ONLINE UND IN PRÄSENZ.**



Durch die (Online-)Kurse

mehr Wissen aufbauen.

- Pflegekenntnisse und praxiserprobter Pflegetechniken
- Anleitung zur rückschonenden Pflegetätigkeit
- Umgang mit Hilfsmitteln, welche die tägliche Pflege erleichtern
- Beratung zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds
- Informationen über Leistungen der Pflegeversicherung und weitere finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Vermittlung von Kontakten zu Behörden sowie Betreuungs- und Selbsthilfegruppen
- Beantwortung Ihrer ganz persönlichen Fragen zum Thema Pflege



SO ERHALTEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN GUTSCHEIN-CODE

Nutzen Sie für das kostenfreie Angebot unseren Gutschein-Code für einen Online-Pflegekurs oder den Schulungsgutschein für einen Pflegekurs vor Ort. Diesen können Sie telefonisch über die **VIActiv PFLEGE-HOTLINE 0800 589 1351**, Mo. bis Fr. von 8.00 bis 18.00 Uhr, oder per E-Mail an **PFLEGE@VIActiv.DE** bei uns anfordern. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflegekurses erhalten Sie eine zertifizierte Teilnahmebescheinigung.

Weitere Informationen zu unserer Beratung finden sie auf **WWW.VIActiv.DE** (WEBCODE: A1267)

Ist das Kind krank,
dann sind die Sorgen
oft groß.



Die Tage werden kürzer, das Wetter unbeständiger, die Temperaturen kühler. Mal ist man verschwitzt, dann friert man wieder. An Schlechtwettertagen drohen Bewegungsmangel und Stimmungsschwankungen – reines Gift für das Immunsystem. Eine Austrocknung der Schleimhäute durch die trockene Heizungsluft schwächt die natürliche Hautbarriere und macht den Weg frei für das Eindringen von Krankheitskeimen. Hinzu kommt der rege Erregeraustausch in den Betreuungseinrichtungen. All diese Faktoren begünstigen bei Kindern gerade in der Winterzeit Virusinfektionen der oberen wie auch der unteren Atemwege. Besonders häufig sind grippale Infekte, RSV-Infektionen oder aber ein nächtlicher bellender Husten im Rahmen eines „Pseudokrupp-Anfalls“. Meist können die Atemwegsbeschwerden jedoch durch unterstützende Maßnahmen gut behandelt werden. Hierzu gehören:

AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Genügend zu trinken, hat einen schleimlösenden Effekt. Dafür sollte einfach auf Wasser zurückgegriffen werden. Unterstützend sind auch (ungesüßte) Tees, z. B. Hagebutten- oder Sanddorntee, Kamillentee, Zwiebeltee und Salbeitee zu empfehlen. Letzterer ist gut bei Halsschmerzen, jedoch wegen des bitteren Geschmacks bei Kindern nicht so beliebt.

Zu beachten: Honig als Süßungsmittel ist erst bei Kindern ab einem Jahr erlaubt! Für Säuglinge unter sechs Monaten gilt auch im Infekt: Muttermilch/ Formulanahrung ist der wichtigste Flüssigkeitslieferant.

GABE VON NASENTROPFEN BZW. -SPRAYS

Macht und hält die Nasenatmung frei und feuchtet

ATEMWEGERKRANKUNGEN

Gesund durch den Winter

Die kalte Jahreszeit birgt für Kinder neue Gefahrenquellen und das Risiko besonderer **KINDERNOTFÄLLE**. Wer diese kennt und damit umzugehen weiß, kann vorbeugen – und rasch handeln.

die Schleimhäute an. Folgendes eignet sich dafür: Kochsalz (NaCl 0,9%) und abschwellende Mittel (Oxy-/Xylomethazolin) in altersentsprechender Dosis.

OBERKÖRPERHOCHLAGERUNG

Ein erhöht liegender Oberkörper erleichtert die Atmung. Ein Kissen, eine Rolle oder einen Aktenordner kann man kopfseitig unter die Matratze des Babys legen. Das funktioniert aber nur, solange die Kinder sich noch nicht selbstständig drehen können. Ab diesem Alter suchen sie sich dann im Schlaf die für sich bestmögliche Position aus.

RAUMLUFT ANFEUCHTEN

Dadurch werden die Schleimhäute ebenfalls angefeuchtet. Beispielsweise kann dafür ein nasser Waschlappen auf die Heizung gelegt werden.

Zu beachten: Keine mit heißer Flüssigkeit (Gefahr der Verbrühung) oder mit ätherischen Ölen (Gefahr der Vergiftung bei Verschlucken) gefüllten Behälter an zugänglichen Orten aufstellen.

NASENSAUGER ANWENDEN

Der Nasensauger ist eine effektive und schnelle Prozedur, um Nasensekret aus der Nase des Babys zu entfernen, und erleichtert so die Atmung. Häufiger Fehler: Es wird vergessen, das freie Nasenloch mit einem Finger zu verschließen, damit in der Nasenhöhle ein Unterdruck entstehen kann. Bitte darauf achten, dass der Nasensauger nach dem Gebrauch gründlich gereinigt wird. Manche Babys tolerieren diesen nicht. Dann bitte nichts erzwingen.

INHALATIONEN

Inhalieren mit Kochsalz (NaCl 0,9%) feuchtet die



Fieber ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom.“

Atemwege an und erweitert sie. Das führt bei vielen Kindern zu einer subjektiven Besserung der Beschwerden, ist jedoch nicht evidenzbasiert, sprich, es gibt keine Studien die besagen, dass Kinder davon profitieren, insofern als sich hierdurch die Krankheitsdauer oder Sterblichkeit senken lässt.

Manche Kinder tolerieren die Inhalation auch schlecht, schreien und regen sich auf, was zu einer Verschlechterung der Atemsituation führt. Einfach ausprobieren. Bronchienerweiternde Medikamente wie Salbutamol oder Ipratropiumbromid nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nutzen.

PFLEGE DES ÄUSSEREN NASENBEREICHS

Bei wunden Stellen rund um den Naseneingang kann das Einreiben mit einer Heilsalbe zu Erleichterung führen.

AUFLAGEN UND/ODER WICKEL

Auflagen oder Wickel sollen die Entzündung aus Hals und/oder Brust ziehen. Geeignet dafür sind Wickel oder Auflagen mit Quark, Zwiebeln, Bienenwachs und Wasser mit und ohne Essig.

Zu beachten: Falls ätherische Öle eingearbeitet wurden, dann bitte auf die Eignung für die jeweilige Altersklasse achten (siehe Einreibungen). Wadenwickel sollten erst bei Kindern angewendet werden, die älter als eins sind, und niemals bei kalten Beinen. Maximal 10 bis 15 Minuten und max. dreimal hintereinander mit Abständen von 30 Minuten anwenden.

EINREIBUNGEN

Mit dem Einreiben verschiedener Wirkstoffe können Atemwege ein wenig befreit und so die Atmung erleichtert werden. Die Wirkung entsteht einerseits durch Verdunstung (ähnlich einer Langzeitinhalation), die besonders bei Bettruhe und -wärme zum Tragen kommt. Bei Anwendung auf Brust und Rücken wird andererseits eine Verbesserung der Lungendurchblutung sowie eine positive Einwirkung auf die Schleimhäute erreicht.

Zu beachten: Die Anwendung ätherischer Öle ist nicht für alle Altersklassen geeignet (Packungsbeilage genau studieren, ggf. Arzt und Apotheker befragen).

Die Öle sollten immer verdünnt werden. Allerdings ist bei Eukalyptus, Pfefferminzöl und Campher Vorsicht geboten: Diese sollten nicht vor dem vollendeten 2. Lebensjahr angewendet werden, insbesondere nicht in der Nähe des Kopfes von Kindern. Bei einer Neigung zu Pseudokruppanfällen oder Asthma bronchiale ist besondere Vorsicht erforderlich, da ein Risiko für Stimmritzenkrampf und Atemstillstand besteht.

FIEBERSENKENDE MITTEL

Hier können Paracetamol oder Ibuprofen als Zäpfchen oder Saft gegeben werden. Auch Wadenwickel können unterstützen (siehe Wickel).

Zu beachten: Neugeborene mit einer Temperatur von über 38 °C müssen zum Ausschluss einer lebensgefährlichen Neugeboreneninfektion immer einem Arzt vorgestellt werden.

Kinder älter als ein Jahr, die so weit fit sind, noch ausreichend trinken, gut ausscheiden, spielen, dürfen gerne auch mal fiebern. Fieber ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom.

TIPPS, UM ANSTECKUNGSRISIKO ZU REDUZIEREN

Komplett vermeiden lassen sich Infektionen nicht, aber ein paar Maßnahmen senken das Ansteckungsrisiko. Dazu zählen regelmäßiges Händewaschen und häufiger Bettwäsche- und Handtuchwechsel. Schnuller- und Zahnbürstentausch sollten nicht stattfinden und in die Kita sollte es erst wieder gehen, wenn das Kind auskuriert ist. Dazu gilt es, auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr sowie Bewegung an der frischen Luft zu achten.

GEFAHR: VERSCHLUCKEN

Auch das Verschlucken und die Aspiration von Kleinteilen sind im Winter ein Thema. Wenn Nüsse, Dekoartikel und Co. in die „falsche Röhre rutschen“, ist beherztes und rasches Handeln angesagt. Kinder unter einem Jahr legt man sich am besten in Kopftiefe über das Knie und versucht, den Fremdkörper zu entfernen, indem man im Wechsel immer fünfmal mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter klopft, das Kind dann umdreht und fünfmal auf den Brustkorb drückt, und zwar so lange, bis der Fremdkörper herauskommt oder das Kind schlaff und leblos wirkt, denn dann muss man reanimieren. Bei Kindern über einem Jahr erfolgt anstelle der Brust-Bauch-Kompressionen das Heimlich-Manöver. Schon beim kleinsten Verdacht einer Luftwegsverlegung sollte frühzeitig der Notruf abgesetzt werden.

FAZIT FÜR DIE WINTERSAISON

Die kalten Monate sind herausfordernd, aber mit den richtigen Tipps und Tricks sind Sie bestens darauf vorbereitet. Und immer dran denken: Wenn Ihnen Ihr Kind „komisch“ vorkommt und Sie es „so nicht kennen“, dann reicht dies aus, um einen Arzt hinzuzuziehen. Es wäre nicht das erste Mal, dass das Bauchgefühl als wichtigstes Tool neben der Beurteilung des Allgemeinzustandes, der Atmung und des Kreislaufs Leben rettet.



Wenn Sie Ihr Kind „so nicht kennen“, dann reicht das, um einen Arzt hinzuzuziehen.“



KINDERNOTFALL-ABC-ONLINEKURS

Im Notfall richtig reagieren

Wenn das Kind krank ist oder ein Unfall geschieht, dann ist die Sorge der Eltern verständlicherweise groß. Der richtige Umgang ist entscheidend, damit es Ihrem Kind schnell besser geht. Die VIActiv lässt Sie damit nicht allein. Mit dem Online-Kurs „Kindernotfall ABC“ von mapadoo unterstützen wir Sie. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Eltern von Kindern im Alter zwischen 0 und 3 Jahren. Doch auch für diejenigen, die regelmäßig Kontakt haben, wie Großeltern, Babysitter und Co., ist der Kurs ein sinnvolles Instrument. In 20 kompakten Lektionen lernen Sie alles, was Sie über Kindergesundheit wissen sollten. Dafür nehmen Sie einfach von Ihrem PC, Tablet oder Smartphone aus teil. Die erfahrene Kinder- und Notärztin Dr. Katharina Rieth gibt ihr Wissen in den kompakten Online-Einheiten weiter. Sie erklärt, wie Sie Symptome richtig deuten und Erste Hilfe leisten. So fühlen Sie sich im Alltag stets sicher, weil Sie wissen, was zu tun ist. Im Ernstfall kann das Ihrem Kind das Leben retten.

KURSMATERIAL

- 3,5 Stunden Material, flexibel nutzbar
- 3 Jahre lang online verfügbar
- Fallbeispiele aus dem wahren Leben mit begleitenden Audio-/Video- und/oder Bilddateien
- Individuelle Beantwortung von Fragen

EXPERTIN

- Kinderfachärztin und Notfallärztin
Dr. med. Katharina Rieth
- über 10 Jahre Berufserfahrung
- Ausbildung und Schulung von medizinischem Personal

TEILNEHMENDE

- Eltern, Großeltern etc.
- Alle, die beruflich oder privat mit Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben

TEILNEHMEN

Für VIActiv-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Was Sie dafür tun müssen? Einfach das Formular auf der Seite www.viactiv.de/online-kindernotfallkurs (Webcode: **A58872**) ausfüllen und Ihren digitalen Gutscheincode anfordern. Sie müssen uns hierzu lediglich Ihre Versichertennummer, Ihren Namen und Ihr Geburtsdatum mitteilen. Anschließend können Sie sich dann direkt auf der Website von mapadoo (www.member.mapadoo.de/offers/V63LprAB/checkout) registrieren und den Gutscheincode eingeben. Der Kurs wird dann kostenfrei für Sie freigeschaltet. Wann Sie mit der ersten Kurseinheit starten, entscheiden Sie selbst.



**LUST
AUF GANZ
VIEL
NEUES**



Freuen Sie sich auf das neue VIACTIV Magazin. Ab April 2024 druckfrisch in Ihrem Briefkasten oder digital in Ihrer VIACTIV Service-App. QR-Code scannen, mehr erfahren und mitgestalten!



DIGITALISIERUNG

Schnell und sicher zum Ziel

Digitale Prozesse vereinfachen so manche Aufgaben.
Auch VIACTIV-Versicherte profitieren im
Krankheitsfall von den digitalen Services wie dem
E-REZEPT.

Einfach, sicher, nachhaltig – die digitalen Services, die Ihnen die VIACTIV bietet, haben viele Vorteile. Anstatt eines hohen Verwaltungsaufwandes und einer großen Papierverschwendung werden Prozesse, die zur Gesundwerdung beitragen, beschleunigt und ressourcenschonend gestaltet. Das gilt beispielsweise für die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, den Heil- und Kostenplan, den es mittlerweile auch digital gibt, sowie das elektronische Rezept. Die Vorzüge dieser Anwendungen stellen wir Ihnen auf diesen Seiten noch einmal vor.

Was ist das E-Rezept?

Um Sie noch schneller und sicherer mit Arzneimitteln zu versorgen, können Ihnen benötigte Rezepte elektronisch statt in gedruckter Form ausgestellt werden. Das elektronische Rezept (E-Rezept) wurde testweise bereits im Jahr 2021 eingeführt. Die Apotheken sind bereits seit dem 1. September 2022 flächendeckend in ganz Deutschland in der Lage, E-Rezepte einzulösen und mit den Krankenkassen abzurechnen. Wegen technischer Hindernisse wurde es jedoch bisher nicht bundesweit genutzt.

Ab dem 1. Januar 2024 sind laut den Plänen der Bundesregierung Vertragsärzte dazu verpflichtet, für verschreibungspflichtige Arzneimittel E-Rezepte auszustellen.

eRE 



1

Das ist Lena. Sie ist 34 Jahre alt und arbeitet mittlerweile wieder Teilzeit in ihrem alten Bürojob. Die VIACTIV-Versicherte ist Mutter der 4-jährigen Ida, verheiratet und Organisatorin der Familie.



2

Seit einigen Jahren leidet Lena, unter anderem wegen ihrer sitzenden Tätigkeit, unter Rückenschmerzen. Diese hat sie aber mit Physiotherapie, gezielten Übungen und vermehrter Bewegung gut in den Griff bekommen. Doch bereits in der Schwangerschaft wurden die Schmerzen wieder schlimmer. Der Spagat zwischen dem Muttersein, dem Job und den weiteren To-dos lässt ihr aktuell wenig Zeit für Sport. Hinzu kommt, dass Ida gern von ihrer Mama getragen werden möchte, was den Rücken zusätzlich belastet.

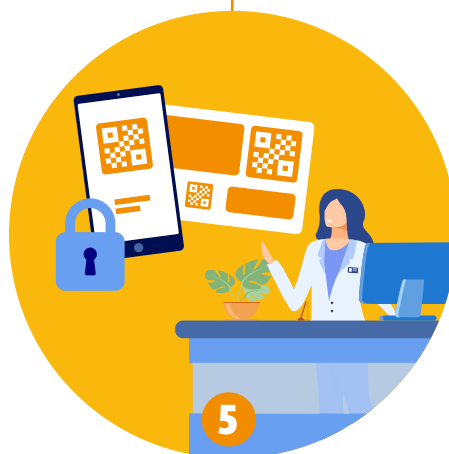


3

Wegen akuter Rückenschmerzen hat Lena für heute einen Arzttermin vereinbart. Nach einem Gespräch mit dem Arzt und einer ausführlichen Untersuchung hat sie erneut eine Verordnung für Physiotherapie erhalten. Um nun aber die akuten Beschwerden lindern zu können, soll sie zusätzlich ein rezeptpflichtiges Medikament einnehmen. An der Anmeldung wird Lena dann über das E-Rezept und dessen Möglichkeiten informiert.



Lena ist begeistert und freut sich, dass es endlich eine digitale und ressourcenschonende Alternative zum „Papierzettel“ gibt. Doch fragt sich Lena, ob es nur noch diesen Weg geben wird. Denn ihre Oma Erika, die mit ihren 85 Jahren noch sehr oldschool unterwegs ist, wünscht sich weiterhin ein Rezept in Papierform. Sie käme mit dieser Umstellung einfach nicht zurecht.



Die medizinische Fachangestellte erklärt Lena, dass das E-Rezept auf verschiedenen Wegen eingelöst werden kann. Bei beiden Varianten wird sichergestellt, dass die Rezepte datenschutzkonform gespeichert und sicher zugänglich sind.



Lena ist erleichtert, dass sich für Oma Erika nichts ändern wird. Sie lässt sich also in der Praxis das Rezept für ihre Oma in Papierform aushändigen und sucht direkt die Apotheke auf. Dort lässt sie für ihr Rezept ihre eGK einlesen und zeigt das ausgedruckte Rezept für ihre Oma vor. Anschließend erhält sie die verschriebenen Medikamente und macht sich zufrieden auf den Heimweg.



eAU (elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)

Dank der eAU müssen Sie seit dem 1. Oktober 2021 Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nicht mehr per Post oder persönlich bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Seit Anfang dieses Jahres ist es für Sie sogar noch komfortabler, sodass Sie sich vollständig auf Ihre Genesung konzentrieren können. Selbstverständlich müssen Sie Ihren Arbeitgeber weiterhin über einen krankheitsbedingten Ausfall informieren, ihm jedoch keine ärztliche Bescheinigung in Papierform mehr zukommen lassen. Alle relevanten AU-Daten erhält Ihr Arbeitgeber nämlich auf digitalem Weg von uns als Krankenkasse. Allerdings nicht automatisch. Nachdem Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber krankgemeldet haben, kann dieser die Daten bei uns abrufen.

So läuft das Verfahren ab:

Sie melden sich bei Ihrem Arbeitgeber krank. Dieser fragt an einem der darauffolgenden Tage über eine spezielle Software die entsprechenden AU-Daten bei uns an. Sobald uns die angefragten Daten vorliegen, übermitteln wir diese an Ihren Arbeitgeber.

eHKP (elektronischer Heil- und Kostenplan)

Seit dem 1. Januar 2023 werden Zahnbehandlungen wie Zahnersatz, Parodontose, Kiefergelenkserkrankungen und kieferorthopädische Behandlungen elektronisch beantragt und genehmigt. Der seit Jahrzehnten verwendete rosafarbene Heil- und Kostenplan wurde aussortiert und durch den elektronischen Heil- und Kostenplan (eHKP) ersetzt. Das Formular wird also nicht mehr benötigt, weil Krankenkassen und Zahnärzte ein neues elektronisches Beantragungs- und Genehmigungsverfahren für Zahnbehandlungen vereinbart haben. Das Verfahren eHKP umfasst nicht nur den Erstantrag, sondern auch Mitteilungen und Anträge wie beispielsweise:

- Verlängerungen
- Therapieplanänderungen bzw. -ergänzungen
- unplanmäßiger Verlauf
- Behandlerwechsel

So läuft die Genehmigung der Zahnersatzbehandlung ab:

Nachdem Sie untersucht und beraten wurden, beantragt der Zahnarzt oder die Zahnärztin die gewünschte Zahnbehandlung direkt online über die Praxisverwaltungssoftware bei uns. Für die Übertragung Ihrer Behandlungsdaten braucht der Zahnarzt oder die Zahnärztin vorab Ihre schriftliche Einverständniserklärung. Nach der elektronischen Übermittlung wird der Antrag von uns bearbeitet. Der Zahnarzt oder die Zahnärztin erhält die Rückmeldung digital, während Sie wenige Tage später per Post informiert werden.

In wenigen Schritten zum E-Rezept

- Der Arzt oder die Ärztin wählt in der Verordnungssoftware, wie bisher, zunächst das Arzneimittel aus, das er bzw. sie dem Patienten oder der Patientin verordnen möchte.
- Das Rezept wird vom Arzt oder von der Ärztin elektronisch am Computer unterschrieben.
- Mit dieser Unterschrift werden die Informationen aus der Verordnung automatisch auf den Server der Telematikinfrastruktur (TI) übertragen, sodass die Apotheke später die Daten dort direkt abrufen kann.
- In der Apotheke stecken Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) in das Kartenterminal und die Apothekerin oder der Apotheker ruft alle offenen E-Rezepte aus der TI ab und übergibt die Medikamente. Weiterhin können Sie Ihr E-Rezept auch in Papierform einlösen. Sie erhalten dazu von Ihrer Arztpraxis den Rezeptcode in ausgedruckter Form und zeigen diesen einfach in der Apotheke vor.

Vorteile des E-Rezepts

- spart Zeit und Papier
- Folge Rezepte ohne Praxisbesuch
- gilt in allen Apotheken
- besonders sicher in der TI gespeichert
- immer lesbar

Übrigens: Das E-Rezept ist nicht auf Ihrer eGK gespeichert, sondern in der Telematikinfrastruktur (TI). Ihre eGK dient lediglich als Schlüssel, um das E-Rezept aus der Telematikinfrastruktur abzurufen – wie eine Abholberechtigung.

DIGITALE IDENTITÄT

Schlüssel zur digitalen Gesundheitswelt

Die neue GesundheitsID ermöglicht Versicherten, ganz **UNKOMPLIZIERT** auf zahlreiche Anwendungen zuzugreifen.

In der modernen Welt des Gesundheitswesens wird die Digitalisierung immer wichtiger. Die Grenzen zwischen den digitalen Angeboten der Krankenkassen und dem Gesundheitswesen verschwimmen mehr und mehr.

Seit Oktober 2020 setzen wir, infolge des Patientendaten-Schutz-Gesetzes, die erforderlichen Bausteine zur Digi-

talisierung im Gesundheitswesen zusammen, um unseren Kundinnen und Kunden die Türen für ein bestmögliches digitales Erlebnis zu öffnen.

Eines dieser Erlebnisse ist nun das Angebot einer digitalen Identität in Form einer GesundheitsID. Hierbei handelt es sich um Ihre digitale Identität im Gesundheitswesen, welche Ihnen ermöglicht, ohne eine physische

Gesundheitskarte auf alle Anwendungen der Telematikinfrastruktur zuzugreifen. Dies beinhaltet beispielsweise den Zugang zum E-Rezept.

Wichtig zu wissen ist, dass Sie auf Ihren Wunsch hin ab dem 1.1.2024 eine GesundheitsID von uns erhalten können. Hierfür müssen Sie lediglich die elektronische Patientenakte (ePA) der VIACTIV herunterladen und sich

mit Ihrem Personalausweis oder Ihrer elektronischen Gesundheitskarte, in Verbindung mit der zugehörigen PIN, erfolgreich identifizieren.

Sind Sie bereits Nutzer einer elektronischen Patientenakte, werden Sie zum Schutz Ihrer Daten ab dem 1.1.2024 automatisch in Ihrer ePA aufgefordert, sich einmalig mit dem Personalausweis oder der elektronischen Gesundheitskarte zu identifizieren.

Wir freuen uns, Ihnen diese neuen digitalen Möglichkeiten anbieten zu können, um Ihr Erlebnis im Gesundheitswesen einfacher, schneller und sicherer zu gestalten. Bei Fragen oder Unklarheiten zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind hier, um Ihnen zu helfen und Ihre Gesundheit zu unterstützen.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

VIACTIV
Krankenkasse



**15 EURO
CASHBACK**

STARKES EXTRA FÜR IHR GESUNDES LÄCHELN

Damit Sie bestmöglich versorgt sind und immer gut lachen haben: Ihr neuer Zusatztarif „MehrZahn 80“. Sichern Sie sich **80 Prozent Erstattung** für hochwertigen Zahnersatz und vieles mehr. Ohne Wartezeiten und Aufnahmehöchstalter. Schließen Sie jetzt ab und erhalten Sie **15 Euro Cashback** direkt auf Ihr Konto!

Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

viactiv.de/
zusatzversicherung-zahn80





Scannen, hochladen, fertig.

Mit den digitalen Services spart man Zeit.

DIGITALE DOKUMENTE

Smart und zügig

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran. Unsere Zahlen belegen aber: Da ist **NOCH MEHR** drin.

Ob in Papierform oder ganz digital – die Vorlieben beim Einreichen von Dokumenten, ob nun bei Ihrer Krankenkasse oder anderswo, sind unterschiedlich. Beide möglichen Mitteilungswege unterscheiden sich in vielen Aspekten, die Vorteile liegen aber klar bei der digitalen Variante. Nicht nur werden durch den weitgehenden Verzicht auf Papier wertvolle Ressourcen gespart, es wird auch Zeit gespart:

Wir als VIActiv können Sie bei Ihren Anliegen noch schneller unterstützen. Denn während der Postweg ein paar Tage in Anspruch nehmen kann und die Dokumente vor Ort dann erst gesichtet, sortiert, gescannt und an die entsprechenden Stellen weitergeleitet werden, werden durch die direkte digitale Weiterleitung einige Arbeitsschritte gespart und Sie erhalten schneller Rückmeldung zu

Ihren Anliegen – sei es die Bearbeitung von Anträgen, Bescheinigungen oder Rechnungen. Der Weg für eine digitale Anwendung ist mit unserer Service-App geebnet. Und die vergangenen Jahre zeigen, dass Sie als VIActiv-Versicherte häufiger darauf zurückgreifen. Die Gegenüberstellung verdeutlicht aber noch einmal, dass noch ein paar Schritte zu gehen sind.

DIGITALES MAGAZIN

Neues Jahr, neues Format

Für die Digitalausgabe des neuen VIActiv Magazins gibt es ab April 2024 einen neuen Platz. Bequem unterwegs lesen: In den vergangenen Jahren konnten VIActiv-Versicherte die Ausgaben der Kundenzeitung mit der VIActiv kompakt-App digital durchblättern. Ob auf dem heimischen Sofa oder auf dem Weg zur Arbeit. Das soll Ihnen auch weiterhin möglich sein, allerdings benötigen Sie dafür im kommenden Jahr keine zusätzliche App, um die aktuellsten Inhalte abzurufen. Ihre digitale Ausgabe des Kundenmagazins erhalten Sie nun in Ihrer VIActiv Service-App. Sie nutzen die Service-App bereits, weil Sie darüber ohnehin Rechnungen einreichen, Nachrichten erhalten oder Anträge stellen? Dann müssen Sie nichts weiter tun – die nächste Ausgabe im April erscheint hier automatisch. Sofern Sie noch nicht von den Vorteilen der VIActiv Service-App profitieren, dann laden Sie sie einfach im App-Store oder Google Playstore herunter und erhalten alle wichtigen Informationen zu Ihrer Krankenkasse – inklusive spannender Geschichten aus Ihrem Magazin. Darüber hinaus können Sie die Digitalausgabe natürlich weiterhin auch auf unserer Homepage www.viactiv.de herunterladen. Viel Spaß beim Lesen.



APP VS. PAPIER:

	Dokumente	APP 2021	Papier 2021	APP 2022	Papier 2022	APP 2023	Papier 2023	Gesamtergebnis APP
1	Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen	96.523	502.235	97.003	404.446	26.455	72.017	253.812
2	Rechnungen professionelle Zahnreinigungen	21.509	91.629	26.037	92.419	26.829	50.083	82.273
3	Rechnungen osteopathische Behandlungen	12.993	36.597	16.153	38.126	16.989	22.594	50.837
4	VIActiv Bonuspässe	4.618	34.055	9.970	50.139	10.767	15.312	26.818
5	Teilnahmebescheinigungen Präventionskurse	2.965	15.777	5.865	22.827	7.151	9.800	17.439
6	Bescheinigungen Kinderkrankengeld	3.190	18.242	6.852	22.142	6.648	12.723	17.275
7	Anträge auf Kostenübernahme für Impfungen	2.096	5.483	4.120	9.940	5.692	12.723	12.740
8	Rechnungen Schwangeren-Gesundheitskonto	1.622	2.327	1.935	2.405	1.821	185	6.159
9	Krankenhaus-Aufenthaltsbescheinigungen	1.618	5.552	1.827	6.192	1.476	725	5.356
10	Anträge auf Familienversicherung	886	14.666	1.284	16.670	1.443	7.448	3.909



Yoga für alle – auch für

Menschen im Rollstuhl.

WOHLFÜHLEN

Inklusives Yoga für alle

Jetzt geht ihr in die Bergposition, das Brustbein drückt ihr nach vorne und euer Krönchen auf dem Kopf zeigt nach oben.“ Vanessa Stoß macht's vor, ihre Schüler und Schülerinnen ahmen es ihr nach. Es klingt wie eine ganz normale Yoga-Einheit, wie sie überall praktiziert wird. Doch die Stunden der Yogalehrerin sind anders. Vanessa Stoß unterrichtet Yoga auf dem Stuhl, für Menschen mit Behinderung, Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Menschen mit Schwindel oder einfach Menschen, die keine wilden Verrenkungen auf der Matte machen möchten.

In ihren Kursen stehen Dehn- oder Kräftigungsübungen für den Rumpf, den Nackenbereich oder die Arme im Fokus. Vanessa Stoß zeigt die Übungen, die sogenannten Asanas, die Teilnehmenden machen sie nach, so gut, wie sie können, und so lange, wie sie möchten. Auch Entspannungsübungen oder Meditationen für mehr Ruhe gehören zu den Angeboten in den Kursen.

TEILNEHMENDE SOLLEN SICH WOHLFÜHLEN

Eine Besonderheit ist außerdem der Ort, an dem

Bei **VANESSA STOß** findet Yoga nicht auf der Matte statt, sondern auf dem Stuhl – zum Beispiel für Menschen mit Behinderung.

”

Ich möchte so viele Menschen wie möglich mit dem Yoga erreichen.“

Vanessa Stoß und ihre Yogis sich treffen. Während die Yogalehrerin in ihrem passend eingerichteten Raum in ihrem Zuhause im Allgäu sitzt, sind alle anderen Teilnehmenden über eine Videoschalt digital mit ihr und miteinander verbunden. Und können die Yogaübungen überall dort nachmachen, wo die Internetverbindung stabil ist, sie sich wohlfühlen und entspannen können.

Inklusives Yoga für alle – das ist eine Herzensangelegenheit für Lehrerin Vanessa Stoß. „Ich möchte so viele Menschen wie möglich mit dem Yoga erreichen, egal ob sie eine Einschränkung haben oder nicht“, sagt sie. Die junge Frau stört extrem, wie die indische Lehre in den Köpfen vieler Menschen verankert ist: Häufig ist auf Fotos oder in Videos zu sehen, wie schlanke junge Frauen, die extrem sportlich sind, einen Kopfstand und andere akrobatische Übungen machen. Das ist nicht Vanessa Stoß' Welt und auch nicht die Yoga-Welt, die sie ihren Teilnehmenden vermitteln möchte. „Ich selbst kann gar keinen Kopfstand“, sagt sie und lacht.

Stattdessen sitzen die Teilnehmenden aufrecht auf dem (Roll-)Stuhl. Häufig beginnen die Einheiten

”

Ich habe gelernt, dankbar zu sein. Dankbar für alles, was geht und was wieder geht.“

mit ruhigen Atemübungen. „Beim Einatmen geht euer Kopf nach oben und beim Ausatmen lasst ihr ihn auf das Brustbein sinken“, gibt Vanessa Stoß mit ruhiger Stimme vor. Anschließend fahren die Yogis mit sanften Dehnübungen der Schultermuskulatur fort, indem der Kopf vorsichtig in Richtung Schulter geneigt wird. Um den Rumpf zu mobilisieren, kann der Oberkörper gedreht und die Arme können diagonal über den Körper gelegt werden. „Soweit es den Yogis möglich ist und es sich für sie gut anfühlt“, das betont Vanessa Stoß immer wieder. Denn ihr ist enorm wichtig, dass es in ihren Kursen nicht um Leistung geht, sondern sich die Teilnehmenden wohlfühlen und entspannen können.

WUNSCH NACH VERÄNDERUNG

Wenn es um den Grund geht, warum sie selbst aktuell nicht fit genug für Yoga im Stehen oder auf der Matte ist, wird die junge Frau ernst. Gesundheitliche Probleme sind ausschlaggebend für ihren Lebensweg, der sich in den letzten Jahren radikal geändert hat. Alles beginnt 2018, als Vanessa Stoß immer wieder von heftigen Kopfschmerzen geplagt wird. Ihre Freundin nimmt sie damals zu einer Yoga-Stunde mit, die prompt ihre Schmerzen lindert und sie ihr bisheriges Leben überdenken lässt. „Die Einheit hat mich vollkommen fertig gemacht“, berichtet sie von ihrer ersten Yoga-Erfahrung. „Ich habe nur noch geweint.“ Nicht weil es so schrecklich war. Sondern weil sie so überwältigt von ihren Gefühlen war und sich ihr Körper so gut angefühlt hat.

Die junge Frau hat zwei Ausbildungen absolviert, arbeitete bis dahin im Einzelhandel. Doch sie merkte damals, dass sich in ihrem Leben etwas ändern musste. Sie wird Schulbegleiterin und absolviert die Yoga-Lehrer-Ausbildung. Aber sie stellt fest, dass ihr Weg noch nicht am Ende ist, sie möchte nicht eine von vielen sein. „Meine drei Jahre jüngere Schwester sitzt aufgrund einer Muskelerkrankung im Rollstuhl“, erklärt sie. Mit ihr habe sie gesprochen und die Idee kam auf, Yoga im Rollstuhl oder auf dem Stuhl anzubieten. Ein steiniger Weg, denn es gibt kaum Menschen, die Weiterbildungen in diese Richtung anbieten.

Doch Vanessa Stoß gibt nicht auf, spürt die wenigen existierenden Weiterbildungen auf, nimmt an ihnen teil und erfüllt sich ihren Traum. Um Kunden zu finden, macht sie Werbung in Facebook-Gruppen für Rollstuhlfahrer und Selbsthilfegruppen für Muskelkranke und gibt im Jahr 2021 ihre erste Yoga-Stunde auf dem Stuhl. Die Freude hält aber nicht lange. Im folgenden Jahr leidet sie unter einer Corona-Infektion, von der sie sich lange nicht erholt. Diagnose: Post-Covid. „Ich konnte nichts mehr“, sagt

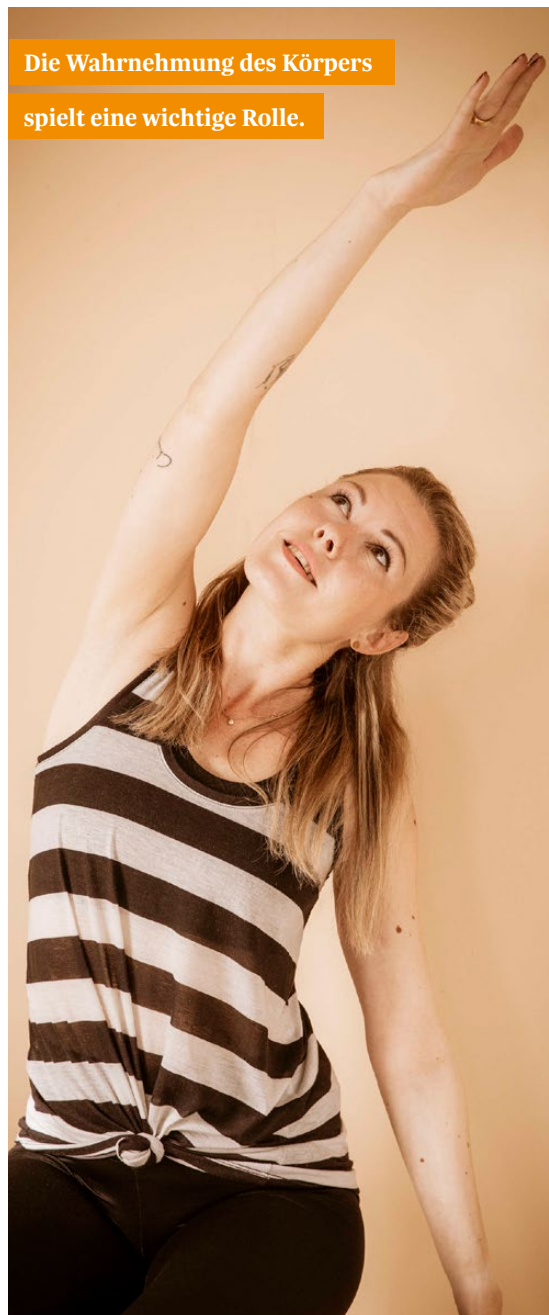
Vanessa Stoß. Nicht aufstehen, schon gar nicht arbeiten. Ein halbes Jahr braucht sie, um wieder etwas zu Kräften zu kommen, dann folgt der nächste Schock: Gehirntumor im Kleinhirn. Vanessa Stoß wird im Februar 2023 operiert, ist wieder monatelang außer Gefecht gesetzt.

GROSSE DANKBARKEIT NACH SCHWERER ZEIT

Nicht nur körperlich sind die Erkrankungen immer wieder Tiefschläge, auch emotional ist diese Zeit eine große Herausforderung. Aber die Asanas, wie vor allem ruhende Übungen im Yoga genannt werden, helfen ihr, mit allem fertig zu werden. „Ich war froh, dass ich Yoga an der Hand hatte, um mich zu beruhigen und immer wieder neue Kraft zu schöpfen“, sagt sie. „Im Krankenhaus habe ich jeden Abend eine Meditation gehört, um schlafen zu können, auch wenn es überall piepst und immer wieder Pfleger hereinkommen.“

Erst Post-Covid, dann ein Gehirntumor – eine bewegende Zeit, aus der Vanessa Stoß viel mitnimmt. Für ihr Leben, aber auch für ihre Arbeit. „Ich habe gelernt, dankbar zu sein. Dankbar für alles, was geht und was wieder geht“, sagt sie mit einem Lächeln auf den Lippen.

Die Wahrnehmung des Körpers spielt eine wichtige Rolle.



„Namasté“: Vanessa Stoß am

Ende einer Yoga-Stunde.

Die Dankbarkeit ihrer Kunden ist auch das, was die 36-Jährige antreibt. „Ich bin froh, dass ich so viele Menschen mit Yoga auf dem Stuhl glücklich machen kann.“ Dieses Glück möchte sie weiter in die Welt tragen und am liebsten eines Tages nur vom Yoga-Praktizieren leben, online und auf dem Stuhl. Doch konkret durchdachte Pläne, bis wann sie eine gewisse Anzahl an Kunden haben will, habe sie nicht. „Hauptsache, ich kann möglichst viele Menschen erreichen und davon überzeugen, dass Yoga auch für sie möglich ist.“

Vanessa Stoß' Stunden enden immer damit, dass alle Teilnehmenden ihre beiden Handflächen aneinanderlegen und vor ihrem Herzen die Gebetshaltung einnehmen. Mit einem „Namasté“ verabschiedet und bedankt sich die junge Frau bei ihren Teilnehmenden. Anschließend wird der Bildschirm schwarz. Es bleibt die Ruhe und die Erkenntnis: Yoga ist für alle da. (asa)

ÜBER DAS ANGEBOT DER YOGA-LEHRERIN

Vanessa Stoß ist über ihren Instagram-Kanal @in_you_inklusives_yoga oder per Mail jederkannyoga@yahoo.com erreichbar. Aktuell bietet sie vier Kurse in der Woche an, die über die App „Kursifant“ gebucht werden können. Montags findet „Du kannst Yoga“ und „Ruhe finden mit sanften Bewegungen auf dem Stuhl“ statt. Diensttagsabends ist der Kurs „Lass los – entspannte Schultern, Nacken und Kiefer“. Am Wochenende bietet Vanessa eine Frauenrunde unter dem Namen „Spüre Dich“ an. Die Kosten pro Einheit liegen bei fünf bis zwölf Euro.

FEEDBACK

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Ob positives Feedback oder Probleme,
Ihre Rückmeldung ist wichtig und verbessert
unseren **SERVICE**.

Wir legen großen Wert auf Ihre Gesundheit und setzen uns täglich dafür ein. Unser Ziel ist es, unseren Service kontinuierlich zu verbessern und Ihnen eine erstklassige Beratung, Versorgung und Betreuung zu bieten. Ist dennoch mal etwas nicht so gelaufen, wie Sie es sich gewünscht haben, teilen Sie uns das bitte mit. Selbstverständlich freuen wir uns auch auf ein positives Feedback von Ihnen. Wie Sie dieses geben können und was wir genau unter Kundenfeedback verstehen, erfahren Sie in diesem Artikel.



WARUM LEGEN WIR GROSSEN WERT AUF IHRE MEINUNG?

Wir betrachten Kundenfeedback als wertvolles Instrument, um unseren Service kontinuierlich zu verbessern, um in jeder Lebenslage bestmöglich für Sie da zu sein. Unser Ziel ist es, Probleme schnell und individuell zu lösen. Ihr Feedback spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Deshalb haben wir im Mai 2023 unser Kundenfeedbackmanagement neu entwickelt und eingeführt.



Jedes Kundenfeedback hat seinen Wert. Wir nehmen es in jedem Fall ernst.“

WAS VERSTEHEN WIR UNTER KUNDENFEEDBACK?

Mit Kundenfeedback ist jegliche Information gemeint, die wir von Ihnen bezüglich Ihrer Erfahrungen mit der VIActiv erhalten. Es kann sich auf spezifische Produkte, Dienstleistungen oder Erlebnisse beziehen, aber auch allgemeine Wahrnehmungen oder Gefühle zum Ausdruck bringen.

Unsere Grundprinzipien sind:

- Jedes Kundenfeedback hat seinen Wert, unabhängig davon, ob es auf subjektiven Wahrnehmungen oder objektiv bewertbaren Fakten beruht.
- Kundenfeedback kann positiver Natur sein (Lob), negativ (Kritik oder Beschwerde) oder neutral (Anregung, Idee oder Impuls). Wir nehmen es in jedem Fall ernst, analysieren es sorgfältig und nutzen es als Impuls für kontinuierliche Verbesserungen.

BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Ein Kunde stellt aufgrund eines Schreibens der VIActiv Rückfragen, weil er etwas nicht verstanden hat. Diese Anfrage wird von uns als „Kritik“ kategorisiert und dokumentiert. Diese Vorgehensweise beruht auf der Feststellung, dass die Unklarheiten im Schreiben darauf hinweisen, dass die Formulierung nicht ausreichend deutlich war. Wir betrachten diese Rückmeldung als eine wertvolle Gelegenheit, unseren Qualitätsanspruch zu erfüllen, und nutzen sie als Chance, unsere Formulierungen und gegebenenfalls unsere Prozesse zu verbessern.

WAS GESCHIEHT MIT IHREM FEEDBACK?

Unsere Kundenberaterinnen und -berater pflegen einen kontinuierlichen Dialog mit unseren Versicherten. Aus diesen Gesprächen leiten wir Ihr Kundenfeedback ab und erfassen es systematisch nach spezifischen Kategorien, um sicherzustellen, dass die Zuständigkeiten in den richtigen Abteilungen liegen. In den meisten Fällen können mögliche Anliegen bereits im ersten Gespräch gemeinsam besprochen und gelöst werden.



WIE KÖNNEN SIE UNS IHR FEEDBACK MITTEILEN?

Ihre Meinung ist uns wichtig, daher haben alle Kundenberaterinnen und -berater ein offenes Ohr für Sie – sei es telefonisch, schriftlich oder in persönlichen Gesprächen vor Ort.

Darüber hinaus haben wir unter **WWW.VIActiv.DE** (Webcode: A2045) ein spezielles Kontaktformular für Sie bereitgestellt, über das Sie uns jederzeit Ihr Feedback übermitteln können.

WELCHE VORTEILE HAT SPAZIERENGEGEHEN FÜR DEN KÖRPER?

Jede leichte Bewegung ist besser als keine Bewegung. Und für Einsteigerinnen und Einsteiger ist Spazieren gehen sogar besser als Joggen. Denn nicht nur der Kreislauf muss sich auf eine schnellere Bewegung erst einstellen. Auch der gesamte Bewegungsapparat, also Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen, werden schneller verletzt, wenn sich der Körper nicht an neue Bewegungen gewöhnen kann. Beim Spazieren gehen wird der Bewegungsapparat nicht strapaziert, aber gut genutzt und Bänder und Sehnen leicht gedehnt und die Muskulatur gestärkt.

BEWEGUNG FÖRDERT DIE DARMTÄTIGKEIT

Wer sich regelmäßig bewegt, zum Beispiel durch Spaziergänge, unterstützt damit auch den eigenen Darm. Durch moderate Bewegung wird die Darmtätigkeit angeregt und die Verdauung beschleunigt. Deswegen empfehlen viele Expertinnen und Experten Spaziergänge auch gerade nach dem Essen. Allerdings hat die Tageszeit einen großen Einfluss auf den jeweiligen Vorteil, den ein Spaziergang bringt. Wer morgens spaziert, kurbelt damit besonders den Kreislauf an und fördert einen guten Start in den Tag. Am Mittag überwiegen neben dem Verdauungsaspekt auch die steigende Gehirnleistung und die Auszeit für Augen und Rücken. Wer am Abend spazieren geht, profitiert vom Stressabbau und dem Abschalt-Bonus.

SPAZIEREN ALS ROUTINE IN DEN ALLTAG EINBAUEN

Am wichtigsten ist es jedoch, Spazieren gehen in den Alltag zu integrieren und es regelmäßig zu machen. Wer einen Hund hat, ist sogar mehrmals täglich dazu gezwungen, sich zu bewegen und einen Spaziergang zu machen. Aber auch ohne Vierbeiner lassen sich Routinen schaffen. Wer zum Beispiel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fährt, kann einfach ein bis zwei Stationen vorher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. Auch ein etwas entfernterer Parkplatz kann regelmäßige Bewegung in den Alltag bringen. Man muss natürlich nicht täglich spazieren. Aber je häufiger man diese Bewegung einbaut, desto effektiver sind die Auswirkungen für Körper und Geist.

BEWEGUNG

Spazieren für Körper und Geist

Als Sonntagsspaziergang hat der moderate Gang durch den Park, den Wald oder eine Landschaft schon lange Tradition. Als Sport ist Spazieren gehen jedoch nie wirklich wahrgenommen worden – völlig zu Unrecht. Denn Spazieren gehen hat jede Menge gesundheitlicher **VORTEILE**.

SO KANN MAN MIT SPAZIERENGEGEHEN ABNEHMEN

Je häufiger man spaziert, desto mehr Kalorien werden ab- und Muskeln aufgebaut. Das fördert die Fettverbrennung und hilft beim Abnehmen – wichtig ist insgesamt aber natürlich, durch Bewegung mehr Kalorien zu verbrauchen, als man aufnimmt. Der Vorteil von Spazieren gehen ist, dass es sich immer und überall machen lässt, da man keine spezielle Ausrüstung dafür benötigt. Wer dadurch aber effektiv abnehmen möchte, sollte zusätzlich noch einige Hinweise beachten:

Zum Abnehmen sollte das Tempo nicht zu moderat sein. Exper-

tinnen und Experten sprechen von einem strammen Gehen, bei dem Spazierende gern schwitzen dürfen und auch einen höheren Puls erreichen sollten. Ein gutes Tempo ist etwa sechs Kilometer pro Stunde. Besonders effektiv sind außerdem Tempowechsel und abwechselnde Steigungsgrade, also auch mal Treppen, Hügel und Berge auf der Route mit einplanen. So praktiziert kann der Spaziergang nicht nur effektiv sein, sondern gegebenenfalls sogar ein guter Einstieg ins Joggen. Und noch ein Tipp für Morgenmuffel: Eine niederländische Studie hat herausgefunden, dass Spaziergänge am Nachmittag effektiver sind als morgens.

SPAZIEREN STEIGERT DIE KOGNITIVE LEISTUNG

Auch das Immunsystem profitiert vom Spaziergang, da es durch die Bewegung an der frischen Luft gestärkt wird. Die frische Luft wirkt zugleich entspannend und fördert einen gesunden Schlaf sowie die Denkleistung, da das Gehirn mit frischem Sauerstoff versorgt und so gut durchblutet wird. Außerdem kann sich das Gehirn laut Forschenden am Max-Planck-Institut durch Spaziergänge sogar weiterentwickeln. Kein Wunder also, dass viele Menschen in der Mittagspause auf Bewegung setzen und statt einem Cafébesuch einen Coffee to go mit Spaziergang bevorzugen.

STRESSABBAU DURCH EINEN SPAZIERGANG

Durch moderate Bewegung kann unser Körper Cortisol, ein Stresshormon, abbauen. Das liegt bereits in den Wurzeln unserer Menschheitsgeschichte. Denn früher benötigte unser Körper in besonderen Situationen extra Power, um vor einer Gefahr fliehen zu können. Zum Beispiel vor einem wilden Tier. Der Körper schüttete dann unter anderem Cortisol aus, und durch die Bewegung baute es sich wieder ab. Heute haben wir viel Stress in unserem Alltag, aber nur wenige Menschen bauen diesen auch gezielt über Bewegung ab. Ein Spaziergang ist eine gute Möglichkeit dazu und besonders effektiv, wenn es um den Cortisol-Abbau geht. Auch unser Gehirn dankt uns die Auszeit zum Abschalten. Das kann es aber nur, wenn wir es beim Spaziergang nicht anderen Reize aussetzen, wie zum Beispiel einem Podcast oder Musik. Wer stattdessen die Umgebung bewundert oder sich generell auf die eigenen Sinne konzentriert, der hilft dem Gehirn zu entspannen, da es sich nicht auf zu viele Dinge gleichzeitig konzentrieren muss.

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.

Fast alle kennen es: Der Tag ist stressig, die Zeit knapp. Darum könnte es die beste Lösung sein, einfach schnell am Arbeitsplatz eine Kleinigkeit zu essen und nebenbei weitere Aufgaben zu erledigen. „Keine gute Idee“, meinen Dr. Johannes Wendsche von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Dresden und Birgitta Tummel, Diplom-Ökotrophologin aus Bonn. Beide haben bessere Vorschläge für die bei einem 8-Stunden-Arbeitstag gesetzlich vorgeschriebenen 30 Minuten Pause.

ARBEITSPLATZ VERLASSEN IN DER PAUSE

„Jeder Dritte bis Vierte lässt seine Pausen regelmäßig ausfallen“, sagt Wendsche. Ab sechs Stunden Arbeit schreibt das Arbeitszeitgesetz diese 30 Minuten allerdings vor. Ab neun Stunden sind es sogar 45 Minuten. „Wir haben auch festgestellt, dass Arbeitnehmer, die die Pause ausfallen lassen, häufiger psychosomatische oder körperliche Beschwerden haben.“ Ideal sei, so Wendsche, wenn die längste Pause den Arbeitstag in etwa halbiert – dabei aber am besten leicht nach hinten verschoben ist. „Das Gefühl, dass man nach der Pause den größten Teil des Arbeitstages schon geschafft hat, finden die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer toll.“ Auch möglich sei, die Pause in zwei Blöcken von je 15 Minuten zu machen. Allerdings rät Wendsche davon eher ab: „In der kurzen Zeit kann man weder in Ruhe essen noch wirklich abschalten.“ Und gerade Abschalten sei ja der Sinn einer Pause.

Wichtig, so sagt er, sei es, in der Pause nicht schnell noch Kleinigkeiten zu erledigen, während man isst, sondern den Arbeitsplatz am besten komplett zu verlassen. „In einen Pausenraum gehen, in eine Kantine – oder auch ganz nach draußen, vielleicht sogar in einen Park.“ Denn Natureindrücke würden das gute Gefühl der Arbeitsunterbrechung noch verstärken. „Wir haben allerdings herausgefunden, dass das auch in Innenräumen funktioniert, in denen Grün zu finden ist. Sei es durch Pflanzen – aber sogar auch durch entsprechende Tapeten wie Waldmotive zum Beispiel.“

GEMEINSAM SCHLAU ESSEN

Und dann wird gegessen. Geht es nach Birgitta Tummel, sieht der ideale Mittagsteller so aus: „Eine Hälfte Gemüse, ein Viertel Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Ei, Nüsse und/oder Saaten und ein Viertel Kohlenhydrate zum Beispiel als Brot, Nudeln, Quinoa oder was man sonst gerne mag.“

Die Kohlenhydrate geben einen Energiekick, das Eiweiß hingegen sorgt dafür, dass die Sättigung lange anhält. „Bei den Kohlenhydraten ist allerdings wichtig, dass es sich um die komplexe Form handelt. Also zum Beispiel solche aus Vollkornbrot oder Kartoffeln“, rät die Ernährungsexpertin. „Und lieber nicht zum süßen Snack vom Bäcker greifen“, sagt sie. Denn damit jage man den Blutzuckerspiegel nur einmal schnell in die Höhe. „Danach fällt er genauso schnell wieder ab. Und dann befindet man sich den ganzen Tag über in so einer Berg-und-Tal-Fahrt und isst immer weiter Süßes, um dem durch die Talfahrt entstehenden Heißhunger etwas entgegenzusetzen.“ Komplexe Kohlenhydrate hingegen gehen langsam ins Blut, die Sättigung hält also länger.

Auch sie rät unbedingt dazu, den Arbeitsplatz zur Pause zu verlassen. „Wer sich nichts zuhause zum

Gemeinsame Pause:

Das bringt Ablenkung.



ABSCHALTEN

Das ist die perfekte Mittagspause

Wer satt werden und danach nicht ins Suppenkoma fallen will, muss einfach nur vom Arbeitsplatz aufstehen und das Richtige essen. Einfach? Klar! Sagen unsere **EXPERTEN**.

Essen vorbereiten konnte, kann sich in dieser Zeit dann auch irgendwo etwas Leckeres kaufen und hat dazu noch eine Portion Bewegung. „In jedem Discounter gibt es zum Beispiel inzwischen fertig abgepackte Salate. Die kann man zum Beispiel noch mit Ei, Thunfisch oder Bohnen aufpeppen, damit sie länger satt halten.“ Und wenn es doch mal unbedingt die Currywurst sein muss? „Dann ohne Pommes“, sagt Birgitta Tummel. „Und stattdessen mit Salat. Dann ist auch die Currywurst in Ordnung.“

Arbeitspsychologe Wendsche plädiert übrigens noch dafür, die Pause – egal ob drinnen oder draußen – zumindest gelegentlich gemeinsam mit Kollegen zu verbringen. „Das bringt gleichzeitig noch mehr Ablenkung vom Arbeiten durch nette Gespräche und ist gut für das Betriebsklima.“ (tbe)

Sie wollen mehr erfahren?



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

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

1 TIPP: SATT DURCH EIWEISS

„Die Hauptaufgabe des Magens ist, Eiweiß zu verdauen“, sagt Birgitta Tummel. Erst wenn das Eiweiß verdaut ist – und das dauert länger als bei Kohlenhydraten –, „wird der Rest hintergeschickt“. Darum bleiben eiweißreiche Mahlzeiten länger im Magen, sättigen also länger.

2 TIPP: GEGEN LUFT IM BAUCH

Hülsenfrüchte sind gesund und sättigen lange. So weit zum Vorteil. Der Nachteil: Sie blähen, es drohen Bauchschmerzen. „Der Verdauungstrakt gewöhnt sich aber daran. Wenn man sie häufiger isst, wird es besser.“ Bis dahin hat Birgitta Tummel einen Tipp: Anfängerhülsenfrüchte. „Rote Linsen sind besser verträglich als zum Beispiel weiße Bohnen.“

3 TIPP: PRODUKTIVER DURCH PAUSEN

„Studien der vergangenen 20 Jahre haben ergeben, dass Mitarbeitende, die regelmäßig Pausen machen, 5 Prozent produktiver sind als Pausenmuffel und 9 Prozent höhere Arbeitsqualität abliefern“, sagt Dr. Johannes Wendsche.

SINNE

Die große Täuschung

Sehen wir immer die **REALITÄT**? Oder ist manches ganz anders? Georg Felser, Professor für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Harz in Wernigerode, erklärt, wie Sinneseindrücke entstehen – und die Bahn frei machen für Täuschungen.

Herr Felser, manchmal wollen wir unseren Augen oder Ohren nicht trauen. Was passiert bei einer Sinnestäuschung?

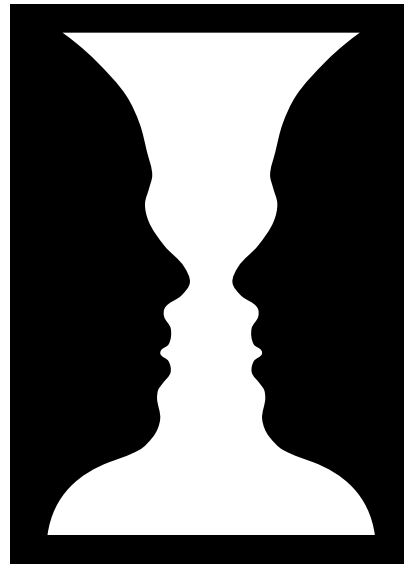
Eine Sinnestäuschung ist zunächst einmal einfach eine Abweichung von einem mutmaßlich unverzerrten Eindruck. Warum sage ich mutmaßlich? Weil der unverzerrte Eindruck keine Allgemeingültigkeit haben muss. Es ist einfach nur ein Kriterium, wie etwas ohne Täuschung aussehen oder sein soll. Dieses Kriterium können wir auch selbst festlegen. Weicht dann etwas davon ab oder sagt die eine Sinnesdimension etwas anderes als die andere, kann es uns wie eine Täuschung vorkommen. Wenn zum Beispiel das Auge etwas sieht, das Ohr aber etwas hört, was nach diesem eben genannten Kriterium nicht zum Gesehenen passt.

Sie sprechen gerade die Sinne an: Mit welchen Sinnen können wir Täuschungen erleben?

Ich gehe davon aus, dass das für alle fünf Sinne gilt. Jede Sinnesdimension kann einen falschen Eindruck bekommen. Nehmen wir zum Beispiel den Tastsinn. Er ist von der Dichte der Nerven auf der Haut abhängig. An der Zunge zum Beispiel ist die Dichte sehr hoch. Deswegen erscheint uns ein winziges Loch im Zahn sehr groß, wenn wir es mit der Zunge ertasten. Schauen wir dann in den Spiegel, ist es kaum wahrnehmbar. Da sagt das Auge etwas anderes als die Zunge. Das ist eine Sinnestäuschung.

Wie entsteht denn der Eindruck einer Sinnestäuschung im Gehirn – wenn man zum Beispiel etwas sieht, was einem seltsam vorkommt?

Das Gehirn hat mit der Täuschung nichts zu tun. Das Gehirn täuscht sich ja nicht. Es hat kein eigenes Kriterium für wahr oder falsch. Es ist unser Urteil, das vorhin erwähnte festgelegte Kriterium, das uns von einer Täuschung ausgehen lässt. Das, was wir sehen, hören oder empfinden, entsteht aber auf sehr unterschiedlichen Ebenen. Es gibt zum Beispiel das Hermann-Gitter. Da sieht man in einem weißen Gitter um dunkle Quadrate auf den Kreuzungen des Gitters graue Punkte. Das lässt sich damit erklären, wie die Rezeptorzellen auf der Netzhaut arbeiten. Eine meldet „weiß“ und gibt diese Information an die unmittelbar folgende weiter. Gleichzeitig meldet sie aber an die benachbarte Zelle „schwarz“. Dadurch werden Kontraste überbetont. Das Weiß erscheint als viel weißer, als es ist, das Schwarz als viel schwärzer. So gesehen sind die grauen Punkte an den Kreuzungen eigentlich



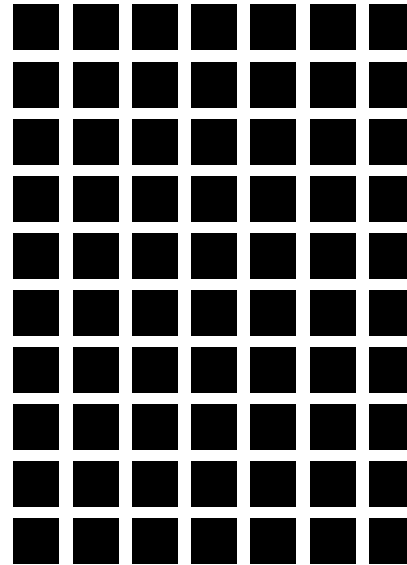
das „tatsächliche“ Weiß, nämlich das Weiß, das nicht durch die Kontrastverstärkung überbetont wurde. Dieses Phänomen entsteht nicht im Gehirn, sondern bereits an der Peripherie, also im Auge.

Wahrnehmung ist ja meist sehr subjektiv – und kann auch manipuliert werden. Könnten also bewusste Sinnestäuschungen erzeugt werden?

Ja, Deutung kann durch eine Eingabe von außen manipuliert werden. Die Frage ist zum Beispiel: Schmeckt mir Cola besser, wenn ich weiß, dass es eine Coca-Cola ist statt Pepsi? Aus einem Blindtest weiß man, dass Pepsi gewinnt. Beim Markentest schneidet Coca-Cola besser ab. Wissen die Leute, was sie trinken, mögen sie also Coca-Cola lieber.

Wie machen sich Werbung oder Marketing solche bewussten Täuschungen zunutze?

Da gibt es viele Möglichkeiten. Wir haben an der Hochschule mal in einem Experiment Fruchttetees ausgeschenkt. Der eine hieß „Tropical Feeling“, der andere „Vor dem Kamin“. Der erste war ein Fruchttetee, der andere eine Art Weihnachtstee, auch auf Fruchtbasis, aber mit weihnachtstypischen Gewürzen. Wir haben den Teilnehmern dann aber auch den Weihnachtstee als „Tropical Feeling“ angeboten und den Fruchttetee als „Vor dem Kamin“. Es ist uns dabei immer gelungen, den Weihnachtstee nur durch den Namen beim Verkosten etwas fruchtiger und exotischer schmecken zu lassen – und umgekehrt. Marketing kann also durch Namensgebung, aber zum Beispiel auch durch Farbgebung manipulieren. Butter oder Margarine, die dunkler ist, wird als streichfähiger wahrgenommen. Hat Eiscreme einen dunklen Vokal im Namen, wird sie als cremiger empfunden. Ist ein Automotor lauter



als andere, wird er im Vergleich auch als stärker wahrgenommen. Genauso wie ein lauter Staubsauger. Da glauben wir auch, der lautere müsse besser reinigen. Da ergibt sich dann aber auch die Frage: Werden wir getäuscht, oder werden durch geschicktes Marketing einfach unsere Erwartungen erfüllt. Das Marketing korrigiert eventuell nur die Wahrnehmung, zum Beispiel durch geschicktes Sounddesign.

Sind denn alle Menschen gleich anfällig dafür, auf Sinnestäuschungen zu reagieren – oder können manche es besser oder bewusster steuern?

Da Sinnestäuschungen ja überwiegend von dem abhängen, was wir erwarten, ist jeder so anfällig, wie er an seine Kriterien glaubt. Es gibt aber ein gutes Beispiel dafür, wie man eine Sinnestäuschung bewusst erleben kann. Das ist die Rubin'sche Vase – dieses Bild, auf dem zwei Gesichter einen Becher oder eine Art Leuchter einrahmen. Hier kann man sich entscheiden, was man

DIE RUBIN'SCHE VASE

Sie geht auf den dänischen Psychologen Edgar John Rubin (1886 bis 1951) zurück. Dass wir abwechselnd Gesichter oder eine Vase sehen, liegt daran, dass zwei gleichwertige Objekte miteinander konkurrieren. Normalerweise teilen wir unsere Welt in Figur und Grund. Hier haben wir grob gesagt zwei Formen.

DAS HERMANN-GITTER

Entdeckt hat das Phänomen der grauen Punkte auf den weißen Kreuzungen der deutsche Physiologe Ludimar Hermann (1838 bis 1914). Wir nehmen Kontraste extrem wahr – wenn wir sie fixieren. In den Randgebieten unseres Auges funktioniert das nicht mehr so.

sehen möchte: den Becher oder die Gesichter. Beides gleichzeitig allerdings nicht.

Warum nicht?

Das hat einen gestaltpsychologischen Hintergrund: Wir gliedern unsere Welt in Figur und Grund. Figur sticht immer hervor und Grund ist das andere. Bei diesem Becher ist das aber nicht klar definiert. Das Auge versucht immer, eins von beidem zur Figur zu machen. Also kippt man beim Gucken immer hin und her. Dagegen kann man nichts tun – allerdings steuern, was man sieht. Man kann bewusst den Becher oder die Gesichter wahrnehmen.

Wir wollen also Formen sehen – und sehen die dann auch ...

Genau. Es gibt dazu auch noch ein anderes schönes Beispiel: Wenn man ganz normale rechteckige Bindestriche so aneinanderreih, dass sie einen Kreis ergeben, sehen Menschen die wirklich kerzengeraden Striche mit einer leichten Krümmung und vervollständigen die weißen Zwischenräume – die sogar größer sein können als die schwarzen Striche – automatisch zu einem Kreis. Dagegen kann man nichts tun. Und das ist übrigens auch der Grund, warum man Tippfehler häufig übersieht. Wir neigen einfach dazu, unvollständige Gestaltungsräume zu komplettieren.

... und täuschen uns damit selbst?
Wenn man so will: ja. (tbe)

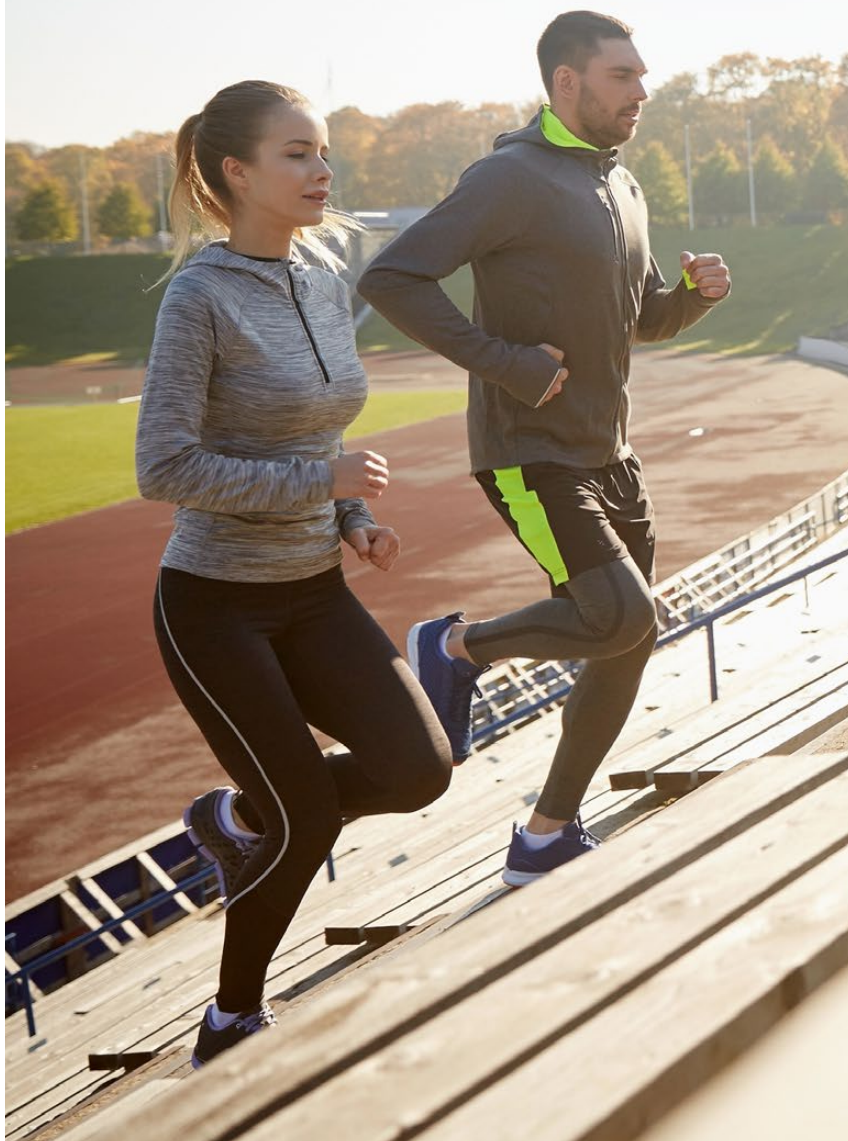
”

Ob wir uns getäuscht fühlen, hängt von den Kriterien ab, mit denen wir etwas bewerten, und ob etwas von diesen Kriterien abweicht.“

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Kleine Maßnahmen, große Wirkung

Man muss nicht sein ganzes Leben umkrempeln, um läuferisch **MESSBARE FORTSCHRITTE** zu machen. Wir haben zehn einfach umzusetzende Vorschläge, die Sie entscheidend nach vorn bringen können.



Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Laufleistung stagniert? Vielleicht ist es mal Zeit für eine Abwechslung! Wenn Sie immer dieselben Distanzen in denselben Schuhen und auf derselben Runde absolvieren, läuft bei Ihnen etwas schief. Albert Einstein hat einmal gesagt, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert, sei die reinste Form des Wahnsinns. Auch wenn er wahrscheinlich kein Läufer war, hat er wie immer recht. Lassen Sie den Irrsinn hinter sich und probieren Sie mal was Neues. Das heißt aber nicht, dass Sie jetzt Ihren gesamten Trainingsplan über den Haufen werfen sollen. Sie müssen nicht innerhalb einer Woche

Ihre Ausdauer verdoppeln, jeden Tag eine zusätzliche Stunde Krafttraining einplanen oder plötzlich nur noch halb so viele Kalorien zu sich nehmen – denn dann besteht die Gefahr, dass Sie am Ende halb verhungert, verletzt oder verkatert herumlaufen (wir meinen Muskelkater). Es gilt vielmehr, die richtige Dosis zu finden – nicht zu viel und nicht zu wenig zu verändern, sondern mit kleinen, aber gezielten Maßnahmen auf das große (Lauf-)Ziel hinarbeiten. Wenn Sie nur ein paar der folgenden Tipps in Ihr Lauftraining integrieren, können Sie sich auf Leistungsfortschritte verlassen. Und das, ohne ein neues Leben beginnen zu müssen.

1 ZEHN MINUTEN LÄNGER

DAS BRINGT'S: Mehr Ausdauer! Verlängern Sie Ihre Dauerläufe systematisch um ein paar Minuten. Laufen Sie immer dieselbe Distanz, dauert es nur sechs Wochen, bis Ihre Laufeinheit an Effektivität verliert. Macht man hingegen mal einen oder zwei Kilometer mehr, verbessert man seine Ausdauer, weil Lunge und Muskeln einen neuen Reiz bekommen. Indem man seinen Körper daran gewöhnt, die Geschwindigkeit bei Dauerläufen länger zu halten, verbessert man seine maximale Sauerstoffaufnahme.

SO GEHT'S: Erhöhen Sie nach und nach den Kilometerumfang Ihrer Dauerläufe, aber gehen Sie alle vier Wochen zu Ihrem Ausgangsniveau zurück. Sie brauchen die kleinen Pausen, um eine Überlastung zu vermeiden und Ihrem Körper die Möglichkeit zu geben, sich anzupassen.

2 EINE WIEDERHOLUNG MEHR

DAS BRINGT'S: Höhere Geschwindigkeit! Sie kennen Intervalltraining, den Wechsel von Belastung und Erholung? Natürlich darf man das Lauftempo in den Belastungen nicht zu drastisch erhöhen, aber ein bisschen Druck kann Wunder wirken. Manchmal ist es jedoch genauso effektiv, einfach ein oder zwei Belastungen extra zu machen, anstatt schneller zu laufen.

SO GEHT'S: Ein Intervalltraining für einen achtwöchigen Trainingsplan könnte so aussehen: Beginnen Sie mit acht Wiederholungen à 400 Meter, für die Sie je rund 90 Sekunden brauchen, gefolgt von einer 90-sekündigen Trabpause. In der zweiten und dritten Woche sollten Sie Ihre Zeit um je eine Sekunde pro Wiederholung verringern. In der vierten fügen Sie eine neunte Wiederholung hinzu, ohne schneller zu werden. Dann arbeiten Sie wieder am Tempo.

3 AUCH MAL ALTERNATIV TRAINIEREN

DAS BRINGT'S: Wenn Sie ausschließlich laufen, werden die Muskeln, die dabei nicht beansprucht werden, nicht trainiert. Ein solch einseitiges Training kann zu einem erhöhten Verletzungsrisiko führen.

SO GEHT'S: Ersetzen Sie ab und zu einen lockeren Lauf durch eine alternative Cardio-Einheit wie etwa Radfahren. Radeln – egal ob drinnen oder draußen – belastet kaum die Gelenke und stärkt außerdem die Oberschenkel und Waden. Tipp zur Kräftigung

der Rumpfmuskulatur: ab und zu aus dem Sattel gehen und im Stehen fahren. Auch Schwimmen oder Rudern erfordern den vollen Körpereinsatz und bringen Ihren Puls in die Höhe. Schnelles Walken oder Wandern sind ebenso zu empfehlen. Yoga, Pilates und Krafttraining hingegen sind zwar hervorragende Ergänzungen zum Laufen, zählen aber nicht zu den Ausdauersportarten, da der Puls dabei nicht hoch genug geht, um Ihre Kondition zu verbessern.

4 EINE ZUSÄTZLICHE KRAFTÜBUNG PRO WOCHE

DAS BRINGT'S: Bessere Verletzungsprophylaxe! Wer kein Krafttraining macht, setzt seine Laufkarriere aufs Spiel, denn bei jedem Schritt lastet das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auf den Gelenken. Wenn Sie jedoch Ihre Beine und Ihren Rumpf stärken, kann Ihr Körper besser mit der erhöhten Belastung umgehen.

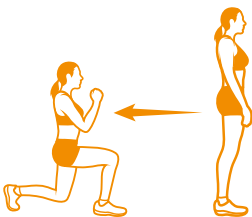
ÜBUNGEN: In den Alltag einbauen.



UNTERARMSTÜTZ

Gehen Sie in den Liegestütz, aber stützen Sie sich auf die Unterarme. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln an, bis Sie die Position nicht mehr halten können. Einmal täglich.

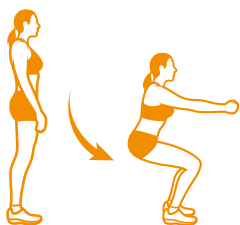
EFFEKT: Stärkt Rumpf, Oberschenkelmuskeln, Schulterpartie – für eine bessere Laufform und ein niedrigeres Verletzungsrisiko.



AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS

Machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten und senken Sie Ihr hinteres Knie ab, bis es beinahe den Boden berührt. Mindestens zweimal wöchentlich fünf Sätze à acht Wiederholungen pro Seite.

EFFEKT: Stärkt Beine, Körpermitte und Hüftbeuger – für einen kraftvollen, ökonomischen Laufschrift.



KNIEBEUGEN

Stehen Sie aufrecht und setzen Sie sich auf einen imaginären Stuhl. Füße schulterbreit auseinander, die Knie im Idealfall nicht über die Fußspitzen. Zweimal wöchentlich fünf Sätze à acht Wiederholungen.

EFFEKT: Kniebeugen verhelfen zu einem effizienteren Laufstil und verringern die Gefahr von Knieverletzungen.

5 DIE EXTRA-PORION OBST UND GEMÜSE

DAS BRINGT'S: Bessere Nährstoffversorgung! Obwohl die tägliche Kalorienzufuhr bei Läufern zu über 50 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen sollte, sind Obst und Gemüse die erste Wahl, da sie besonders reich an Nähr- und Ballaststoffen sind. Zudem haben sie eine geringere Energiedichte als die meisten anderen Lebensmittel. Folge: Man ist schneller satt und hat nicht so schnell wieder Appetit auf süße Sünden. Außerdem haben etliche Studien gezeigt, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, ein geringeres Risiko für

Herz- und Krebserkrankungen haben.

SO GEHT'S: Essen Sie täglich eine Extraportion Obst oder Gemüse, etwa zum Frühstück oder anstelle eines ungesunden Snacks zwischendurch. Eine Portion entspricht einem Stück Obst oder 100 Millilitern direkt gepresstem Fruchtsaft. Wegen des hohen Anteils an Ballaststoffen sollten Sie direkt vor dem Laufen oder dem Einschlafen aber auf Obst und Gemüse verzichten, da der Körper länger als bei anderen Lebensmitteln für die Verdauung braucht.



6 NEUE LAUF-AUSRÜSTUNG

Motivation! Ein schickes Paar neue Laufschuhe oder neue Laufbekleidung können dazu motivieren, beim Training konsequenter zu sein. Automatisch schneller wird man dadurch nicht, aber man trainiert deshalb vielleicht öfter – und verbessert seine Leistung.

SO GEHT'S: Zeit, shoppen zu gehen! Hier ein paar Vorschläge:

TRAILSCHUHE Diese Modelle sind die perfekte Ergänzung zum gewöhnlichen Laufschuh, speziell für schlechtere Wetterverhältnisse.

LAUFWESTE Mittlerweile schon wieder der Geheimtipp für die Übergangsjahreszeit.

LAUFTAGEBUCH Wir meinen kein digitales, sondern ein richtig hübsches gebundenes Buch, in das Sie nicht nur Kilometer, Zeit und Herzfrequenz eintragen, sondern auch Ihre Lauferlebnisse und -gefühle.

7 EINE HALBE STUNDE MEHR SCHLAF

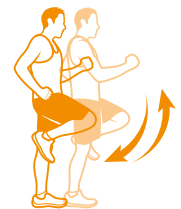
DAS BRINGT'S: Sie werden fitter! Viele Studien zeigen, dass Menschen, die mehr schlafen, weniger häufig krank sind, eine bessere Laune haben und mehr Leistung bringen. Mehr Schlaf hilft außerdem bei der Regeneration: In der Tiefschlafphase schüttet der Körper Wachstumshormone aus, wodurch die Muskeln bei der Regeneration nach dem Training unterstützt werden.

SO GEHT'S: Aktuelle Studien des Schlaflabors der Stanford University School of Medicine in Kalifornien zeigen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit profitiert, wenn man mehr schläft. In der letzten halben Stunde vor dem Einschlafen sollten Sie Lichtquellen wie Laptop und Fernseher meiden. Reduzieren Sie zwei bis drei Stunden vorher Ihre Flüssigkeitszufuhr und verzichten Sie in dieser Zeit auf Koffein und Alkohol.

8 DEHNEN, ABER BITTE DYNAMISCH

DAS BRINGT'S: Mehr Beweglichkeit und Dynamik! Je größer der Bewegungsradius eines Muskels ist, desto besser kann er seine Kraft entfalten. Beine und Hüften werden umso belastbarer, je flexibler sie sind. Schließen Sie also möglichst jeden Dauerlauf mit einer dynamischen Dehnübung ab.

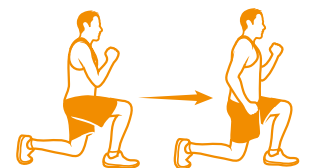
ÜBUNGEN: Sinnvolle Ergänzung nach einem leichten Lauftraining.



KNIEHEBELAUFLAUF

Gehen oder laufen Sie 20 bis 30 Schritte und ziehen Sie dabei die Knie so weit nach oben, dass die Oberschenkel in die Waagerechte kommen.

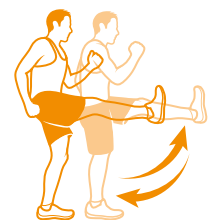
EFFEKT: Stärkt die Oberschenkel und fördert eine weichere Landung beim Laufen.



GANG IM AUSFALLSCHRITT

Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und gehen Sie dabei tief in die Hocke; der Oberkörper bleibt aufrecht. Fünf Sekunden halten, dann wieder in den Stand. Fünfmal mit jedem Bein wiederholen.

EFFEKT: Dehnt Waden, Oberschenkel, Gesäßmuskulatur und Hüftbeuger, optimiert Fußaufsatz und -abdruck.



STECHSCHRITT

Marschieren Sie 20 bis 30 Schritte und schwingen Sie dabei die gestreckten Beine etwa auf Hüfthöhe. Der Oberkörper ist aufrecht, der Armeinsatz gegenläufig zur Beinbewegung.

EFFEKT: Dehnt den hinteren Oberschenkelmuskel und verbessert die Schrittlänge.



Zweimal wöchentlich sind

Kniebeugen angesagt.



GLOSSAR

Wie Lebensmittel unsere Laune beeinflussen

SEROTONIN

Serotonin hat in unserem Körper gleich mehrere wichtige Aufgaben. Es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, beeinflusst Körpertemperatur und unseren Appetit sowie die Stimmung. Letzteres hat ihm den Beinamen Glückshormon eingebracht. In der Natur ist es weit verbreitet und kommt zum Beispiel in Walnüssen, Kochbananen, Ananas, Bananen, Kiwis, Pflaumen und Tomaten vor. Leider kann Serotonin nicht über die Nahrung aufgenommen werden.

TRYPTOPHAN

Um Serotonin herzustellen, benötigt der Körper unter anderem die essentielle Aminosäure Tryptophan. Diese produzieren wir nicht selbst, so dass sie über die Nahrung aufgenommen werden muss. Zum Glück kommt Tryptophan in vielen Lebensmitteln wie zum Beispiel in Fleisch und Fisch, in Milchprodukten, Früchten und Nüssen vor.

CAPSAICIN

Nicht nur Serotonin macht glücklich – auch Endorphine sind Glückshormone. Deren Produktion kann man auch durch den Verzehr scharfer Lebensmittel und Gewürze anregen. Diese enthalten den Wirkstoff Capsaicin. Dieser reizt laut Bundeszentrum für Ernährung die Nerven, die für die Schmerz- und Wärmewahrnehmung verantwortlich sind. Das sorgt nicht nur für Hitzewallungen und Schweißbildung beim Essen, sondern auch für eine höhere Ausschüttung von Endorphinen.

FLAVONOIDE

Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zum Beispiel in Zitrusfrüchten und dunklen Beerensorten vorkommen, aber auch in Gemüse und Kakao. Eigentlich sorgen sie für die Färbung von Lebensmitteln, ihnen wird aber auch eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. Und nicht nur das. Eine britische Studie hat gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von wilden Blaubeeren die Stimmung der Probanden verbesserte. Eine Begründung dafür lieferte die Studie allerdings nicht.



HAPPY FOOD

Iss dich glücklich!

Schokolade macht glücklich – diese alte Binsenweisheit dürfte Naschkatzen und Schokoladen-Fans nur allzu vertraut sein. Die Begründung dahinter ist ganz einfach: Der Verzehr von Schokolade soll den Serotoninspiegel steigen lassen. Und da Serotonin eine stimmungsaufhellende Wirkung hat, weshalb es im Volksmund auch als das Glückshormon bekannt ist, muss das süße Naschwerk ja wohl die Stimmung heben. Kommen wir also ohne Stimmungstief durch den Winter, wenn wir regelmäßig Schokolade essen?

DIE SACHE MIT DEM SEROTONIN

Ganz so einfach ist es leider nicht. Zwar werden Schokolade und Serotonin oft in einem Atemzug genannt, nimmt man es jedoch genau, steckt das Glückshormon nur in sehr geringen Mengen in den Tafeln, Riegeln oder Bonbons. Doch auch wenn der Serotoningehalt höher wäre, hätte das keinen Einfluss auf unser Gemüt. Der Grund: Der menschliche Körper kann es gar nicht aufnehmen. So weist der Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) darauf hin, dass Serotonin aus der Nahrung nicht ins Gehirn gelangt, da es die Blut-Hirn-Schranke, die uns vor schädlichen Stoffen und Giften schützen soll, nicht passieren kann. Selbst wer zu Lebensmitteln mit hohem Serotoningehalt greift, kann sich also trotzdem nicht glücklich futtern.

So viel der schlechten Nachrichten. Ganz falsch liegen die Vertreter der „Schokolade macht glücklich“-

These jedoch nicht. Es gibt nämlich bestimmte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, unter anderem eben auch in Schokolade, die sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Dazu zählen zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan sowie das Alkaloid Theobromin, welches hauptsächlich in Kakaobohnen vorkommt. Während Untersuchungen zeigen, dass Theobromin wach und munter macht, wird Tryptophan im Gehirn zu Serotonin umgewandelt.

Die Wissenschaftler Laura Owen und Andrew Scholey haben insgesamt acht Studien zu der Thematik untersucht. In fünf davon wurde nachgewiesen, dass der Verzehr von Schokolade tatsächlich zu einer Verbesserung des Stimmungszustands beziehungsweise einer Abschwächung der negativen Stimmung führte. Wie lange der Effekt anhielt, schwankte jedoch von Studie zu Studie zwischen wenigen Minuten und über einer Stunde.

„

Es bedarf einer Lastwagenladung Schokolade, um den Effekt eines Antidepressivums zu erzielen.“



In der kalten und dunklen Jahreszeit nicht in einen Winterblues zu verfallen, ist gar nicht so leicht. Wäre es da nicht perfekt, wenn wir **SCHLECHTE LAUNE** einfach wegessen könnten? Aber funktioniert das überhaupt?

KEIN HEILMITTEL BEI DEPRESSIONEN

Wer keine Schokolade mag oder aus gesundheitlichen Gründen darauf verzichten muss, muss sich aber nicht grämen. Tryptophan kommt im Gegensatz zu Theobromin nicht nur in Schokolade vor, sondern auch in Käse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Eiern. Und noch einen Punkt gilt es zu bedenken: Auch wenn die positive Wirkung von bestimmten Lebensmitteln auf die Stimmung wissenschaftlich belegt werden kann, so sind die Ergebnisse dennoch mit Vorsicht zu genießen. Denn einen schweren Winterblues oder gar eine Depression kann man mit einer Tafel Schokolade oder einem Apfel natürlich nicht heilen. Die Experten des UGB betonen, dass man schon sehr große Mengen Tryptophan-haltiger Lebensmittel verzehren müsste, um einen dauerhaften stimmungsaufhellenden Effekt zu erzielen. Diese Aussage untermauert auch eine Studie des australischen Professors Gordon Parker. Er kommt zu dem Schluss, dass es einer Lastwagenladung Schokolade bedarf, um den Effekt eines Antidepressivums zu erzielen. Das klingt für den einen oder anderen Schokoholic zwar verlockend, ist aber aus medizinischer Sicht natürlich absolut nicht ratsam.

Dass Schokolade und Co. trotzdem einen Effekt auf die Stimmung haben, begründen Forscher vielmehr damit, dass wir mit bestimmten Lebensmitteln zum Beispiel schöne Erinnerungen verbinden oder dass uns bestimmte Aromen regelrecht dahinschmelzen lassen. Das wiederum führe dazu, dass wir uns nach dem Verzehr dieser Leckerbissen kurzzeitig besser fühlen.

AUSGEWOGEN MACHT GLÜCKLICH

Kann man sich also womöglich gar nicht wirklich glücklich essen? Wenn man sich auf einzelne Lebensmittel versteift, nicht, sagt der UGB. Dennoch gebe es Belege, dass eine „insgesamt eiweißarme und zugleich kohlenhydratreiche Kost, die reichlich Fisch enthält, Menschen langfristig fröhlicher und ausgeglichener machen kann“. Das liege daran, dass Kohlenhydrate dem Körper dabei helfen, Serotonin zu produzieren. Wer also konstant das Glückshormon ankurbelt, fühlt sich insgesamt besser. Zu viel Eiweiß ist laut UGB hingegen ein „Stimmungskiller“. So bestehe die Annahme, dass es die Aufnahme von Tryptophan im Gehirn ausbremst. Des Weiteren ist es kein Geheimnis, dass eine sehr eiweißreiche Ernährung uns ordentlich auf den Darm schlagen kann, weil dieser mit dem Abbau der Eiweißmoleküle überfordert ist. Und wenn der Darm nicht glücklich ist, sind wir es auch nicht.

Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung genau das richtige Mittel gegen das winterliche Stimmungstief. So belegt eine Studie aus dem Jahr 2010 mit 1.000 Frauen zum Beispiel, dass die Teilnehmerinnen, die sich vorwiegend von Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukten ernährten, weniger zu Depressionen und Angststörungen neigten als die, die sich hauptsächlich von verarbeiteten Lebensmitteln, Fast Food und zuckerhaltigen Produkten ernährten.



(jes)



REZEPT

Gnocchi mit Walnusspesto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kartoffeln (mehligkochend), 100 g Mehl, 1 Ei, Salz und Pfeffer, 100 g Parmesan, 150 g Walnüsse, 3 EL Olivenöl, 75 g getrocknete Tomaten in Öl, geriebenen Parmesan zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen. Anschließend pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl und Ei zur Kartoffelmasse geben und schnell zu einem glatten Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zwei Teigstränge formen und in kleine Stücke teilen. Jedes Stück mit der Gabel flachdrücken. Die Gnocchi kommen dann kurz in kochendes Wasser. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Für das Pesto die Walnüsse ohne Fett anrösten und anschließend Walnüsse grob hacken. Den Parmesan zerbrechen und mit den Walnüssen, den getrockneten Tomaten und Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Gnocchi mit dem frischen Pesto anrichten und mit Parmesan und Walnüssen garnieren.



REZEPT

Saftiges Bananenbrot

ZUTATEN

4 bis 5 überreife Bananen (je reifer, desto süßer), 150 g weiche Butter, 125 g Walnüsse, 150 g brauner Zucker, 3 Eier, 250 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, eine Prise Salz, 25 Gramm feingemahlener Arabica-Kaffee

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Walnüsse für fünf Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anrösten und grob hacken. Die Butter mit dem Zucker verquirlen und anschließend die Bananen (etwas zerdrückt) und die Walnüsse hinzugeben. Nun langsam das Mehl sowie Back- und Kaffeepulver und die Prise Salz dazugeben. Wenn der Teig weich ist und etwas glänzt, kann er in eine mit Backpapier ausgelegte Backform gegossen und gleichmäßig verteilt werden. Das Bananenbrot wird nun ca. 60 Minuten gebacken.



RUND UMS GEBÄCK

Plätzchen oder Kekse?

Hmm, Spekulatius, Lebkuchen oder Printen! Gerade schmecken sie uns wieder besonders gut. Aber sind Plätzchen und Kekse eigentlich das Gleiche? Im 18. Jahrhundert, als quasi das Kaffeekränzchen entdeckt wurde, gab es immer öfter zu Kaffee und Tee kleines Zuckergebäck, das man auch „Plätzchen“ nannte. Das Wort leitet sich vom lateinischen „Plazenta“ ab, das übersetzt „Kuchen“ heißt. Das Wort Kekse entstand erst später, im 19. Jahrhundert, und leitet sich vom englischen Vorbild „English cakes“ ab. So nannte man Zwieback, den man auf britischen Schiffen auf längeren Reisen als Proviant mitnahm, weil er wenig Wasser, aber viel Fett enthielt. So war er nahrhaft, aber auch lange haltbar. Heute können Kekse auch Plätzchen sein, also süß, mit Schokofüllung oder Zuckerstreuseln.

NEUROLOGIE

Manchmal nerven
die Nerven

Dir ist bestimmt auch schon mal etwas auf die Nerven gegangen. Doch was sind Nerven überhaupt? Es ist wie eine Art gigantisches Spinnennetz, das sich durch unseren Körper zieht. Allein in unserem Gehirn befinden sich 100 Milliarden von Nervenzellen, sogenannte Neuronen. Sie stehen miteinander in Verbindung und tauschen Informationen aus. Zum Beispiel übermitteln Nerven dem Gehirn, wenn uns etwas wehtut oder uns warm oder kalt ist. Das Nervensystem lässt sich in zwei Systeme unterteilen: das zentrale Nervensystem. Hierzu gehört das Gehirn und das Rückenmark.

Und das periphere Nervensystem. Peripher bedeutet so viel wie „am Rand/umliegend“. Wenn Nerven geschädigt sind, dann kann sich das auf andere Bereiche des Körpers auswirken. Muskeln für das Gehen oder das Sprechen funktionieren dann vielleicht nicht mehr so gut oder es kribbelt in den Händen und Füßen. Bewegung und gesunde Ernährung können deinen Nerven helfen. Neurologie wird in der Medizin der Bereich genannt, der sich mit dem Aufbau, der Funktion und den Erkrankungen des Nervensystems beschäftigt.

GESUNDHEIT

Wunderwerk
Körper

Unser Körper ist beeindruckend – ohne dass wir es immer merken. Beispielsweise fließen durch unsere Adern etwa fünf bis sieben Liter Blut. Darin befinden sich rund 25 Billionen rote Blutkörperchen. Pro Tag pumpt das Herz 8.000 Liter Blut durch den Körper. Auch unsere Atmung ist überlebenswichtig. Hier nehmen unsere Zellen Sauerstoff auf. 10.000 Liter Luft atmen wir täglich mit etwa 20.000 Atemzügen ein. 12- bis 17-mal in der Minute strömt ein halber Liter Luft in die Lungen. Beeindruckend ist auch die Haut. Sie ist das größte Organ. Ihre Oberfläche beträgt zwischen 1,5 und 2 Quadratmeter und macht damit etwa 20 Prozent unseres Körpergewichts aus. 656 Muskeln gibt es im ganzen Körper und rund 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn sorgen dafür, dass Sinnesreize mit Muskeln in Bewegung gesetzt werden. Wusstest du, dass allein bei einem Lächeln 17 Gesichtsmuskeln aktiv sind? Teste es mal.

Witze

Treffen sich zwei Holzwürmer. Sagt der eine: „Mein Sohn arbeitet jetzt in der Bank.“

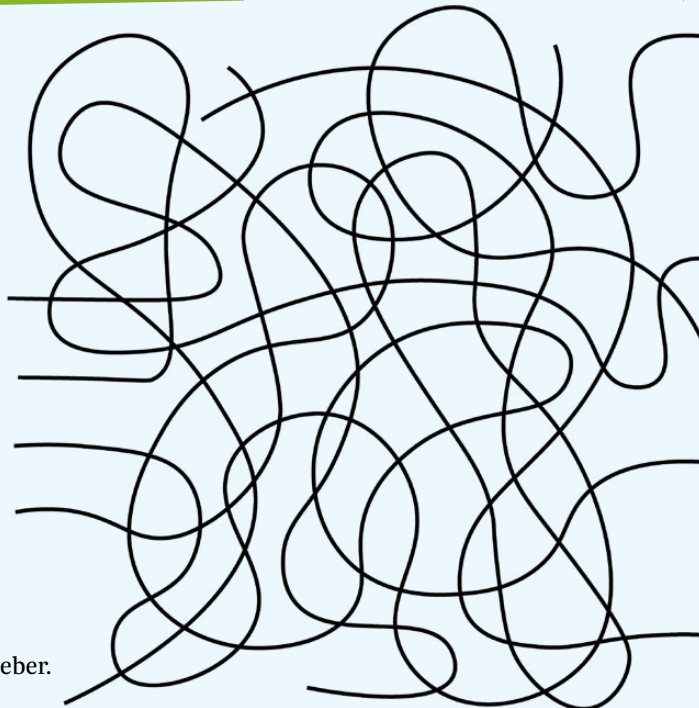
Beschwert sich der Gast beim Koch: „Schauen Sie sich das bitte mal an! Da liegt ein Zahn in meiner Suppe!“ Antwortet der Koch: „Aber Sie haben doch gesagt, dass ich einen Zahn zulegen soll!“

Schlaubärs

Winter-Rätsel



Schlaubär ist immer noch voll im Weihnachtsfieber. Er hat schon viele Geschenke bekommen, doch möchte er auch anderen eine Freude machen. Aber wer bekommt sein Geschenk?



Sarah



Noah



Alina



Rudi



Lösung: Der Schlaubär überreicht Alina das Geschenk.

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



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.

bahnen, erleichtern	Zeichen für Aluminium	Teilzahlungsbetrag	Heilverfahren	süd-amerik. Aufgussgetränk	im Meer verlegte Leitung	Beatles-Mitglied (John) † 1980	ital. männl. Vorname	Kinderlähmung (Kurz w.)	wahllos	Sorte, Gattung	einhöckeriges Kamel
Motor-, Beiboot						Kurort m. kochsalzhaltigen Quellen					
	12			Himmelsbote				Bergstock bei St. Moritz			3
erster Laut einer Silbe	e. Schrift machen Fitnesssportart (2 Wörter)					Bauwerk in Venedig (...brücke)				9	
	1		Haustier	Name zweier Staaten in Afrika				Teil des Weinstocks		Verbandmull	
Wasservogel	nord. Nutztier	hierhin deutsche Vorsilbe				belg. Heilbad in d. Ardennen	8	betriebsam weibl. Kurzname	5		
Show		4		engl.: nein		Ort mit kochsalzhaltigen Quellen					
gerade erst	11			ugs.: Preisüberhöhung				spanische Insel			10
Punkt der Erdachse						Pflanzenschössling			2		s1609-7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösungswort der Herbstausgabe 2023: Kaffeepause

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIActiv Krankenkasse
Suttner-Nobel-Allee 3-5
44803 Bochum

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

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Markus M. Müller,
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, NOW-Medien

Text:
Tina Belke (tbe),
Monika Dütmeyer (duet),
Magnus Horn (Projektleitung, mho),
Andrea Sahlmen (asa),
Jessica Weiser (jes)

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

Fotos:
Murat Aslan (S. 3), Oliver Krato (Titelstory, EMS-Training),
Felix Noller (Aumio), Vanessa Stoß (Stuhl-Yoga), iStock

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

Quellen: Seite 5: Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), Max-Planck-Gesellschaft, Deutsche Hirnstiftung; **Seite 8-9:** www.gesundheitsinformation.de, www.dzne.de, www.pingpongparkinson.de, parkinson-gesellschaft.de

Weitergehende datenschutzrechtliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A1364)



**WENIGER PAPIER
MEHR FUNKTIONEN**

NOCH SCHNELLER GEHT'S NUR ONLINE

In kurzer Zeit einfach mehr erledigen. Und mehr Zeit für alles andere haben. Mit der VIActiv-App. Direkt downloaden und alle Funktionen entdecken!



viactiv.de/app