

VIACTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN

AUSGABE 01/2024

STRESS,
LASS
NACH!

WIE ENTSPANNUNG
WIRKLICH GELINGT

6

STRATEGIEN

FÜR EINEN
GUT ORGANISIERTEN
ARBEITSALLTAG

Knie
ganz stark

VON WEGEN SCHONEN! MIT SPORT
ARTHROSE UND VERLETZUNGEN VORBEUGEN



HALLO, MOIN UND SERVUS

Spüren Sie auch dieses Kribbeln? Als ob der Körper endlich aus dem Winterschlaf erwacht! Die Frühlingszeit ist doch die beste Zeit im Jahr – diese Auf-

bruchstimmung... Voller Tatendrang starten wir durch, misten aus, wagen Neues. Wir entdecken wieder die Liebe zum Sport, halten die Nase in die Sonne und genießen die Natur.

Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen: Wir haben aufgeräumt und umgestaltet. Unsere Zeitung ist jetzt ein Magazin – neu designt, mit frischen Inhalten rund um Ihre Gesundheit und Ihren Alltag. Im Fokus steht diesmal das Kniegelenk. Wir haben mit Experten darüber gesprochen, dass Sport nicht etwa der ärgste Feind, sondern der größte Freund des Knies ist. Überhaupt – ohne Bewegung geht es nicht. Das bestätigt auch Prof. Karsten Köhler von der TU München, mit dem wir uns über Abnehmen und Fitness ausgetauscht haben. Wenn Sie im Freien unterwegs sind zum Sporttreiben oder zur Entspannung: Denken Sie an den Sonnenschutz! Der ist schon in den ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres wichtig. Wie gute Hautkrebs-Vorsorge darüber hinaus aussieht, das erfahren Sie außerdem in diesem Heft.

Haben Sie viel Spaß beim Lesen und genießen Sie mit uns den Frühling!

Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins

INHALT

AUSGABE 01/2024

UNSERE TITELTHEMEN IM FRÜHLING



Knie Solange es nicht Hochrisiko-Sportarten sind, lieben unsere Kniegelenke Bewegung jeder Art. Denn sie ist der beste Schutz vor Arthrose! **Seite 6**

Entspannung Warum Stress uns krank macht und wie wir zu wirklicher Entspannung finden **Seite 22**

Job-Chaos Scheitern Sie auch immer wieder an Ihrer Tagesplanung? Dann ist es Zeit für Selbstorganisation. Wie sie gelingen kann **Seite 40**



EAT, MIND, MOVE

MeterMacher Die digitale Plattform ist ein persönlicher Sportcoach – und überall verfügbar **Seite 14**

Interview Warum Bewegung allein nicht der Schlüssel zum Abnehmerfolg ist, erklärt Sportwissenschaftler Prof. Karsten Köhler **Seite 16**

Vorsorge Hautkrebs ist die häufigste Krebserkrankung in Deutschland – Vorbeugen ist einfach. Welche Rolle die Früherkennung spielt **Seite 18**



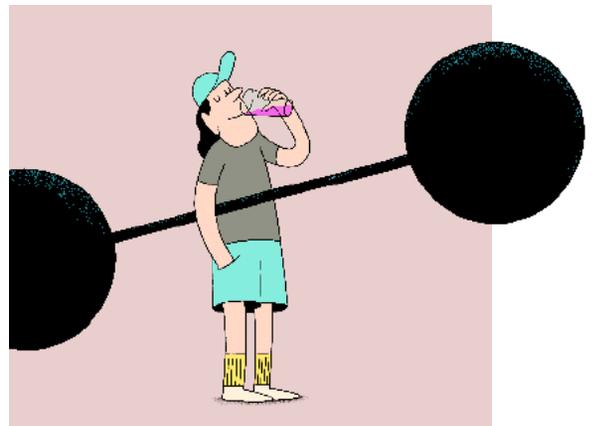
NICHT VERGESSEN!

Im April kann die UV-Strahlung schon so intensiv sein wie im Hochsommer – und die Haut ist noch nicht daran gewöhnt. Sonnenschutz ist wichtig!

In eigener Sache Das verdienen unsere Vorstände im Jahr 2024 **Seite 28**

Interview Mats Grambusch hat sportlich wie privat im letzten Jahr einiges erlebt. Ein Gespräch über Verantwortung **Seite 30**

Bringt das was? Eiweiß-Shakes zum Muskelaufbau sind beliebt – vor allem bei jungen Menschen. Aber sind sie wirklich gesund? **Seite 34**



Rezepte Hülsenfrüchte sind gesunde Sattmacher: vegane Rezepte für die ganze Familie **Seite 36**

STANDARDS

Good News **Seite 4**

Impressum **Seite 28**

Eine Frage zum Schluss **Seite 43**



GOOD NEWS

WAS DER FRÜHLING FÜR UNS BEREITHÄLT

Wie Ernährung unsere Lebenserwartung beeinflusst, ein Ring vor HIV schützt und Sie mit dem richtigen Training Verspannungen loswerden: eine Auswahl an News-Häppchen und Leistungen für unsere Mitglieder.

ERNAHRUNG →

ES IST NIE ZU SPÄT

Eine um zehn Jahre höhere Lebenserwartung können Menschen im Alter von 40 Jahren gewinnen, die sich bisher sehr ungesund ernährt haben. Was sie tun müssen? Ihre Essgewohnheiten umstellen. Das heißt: Verzicht auf rotes Fleisch, Wurst, zuckerhaltige Getränke und Weißmehl. Ihr neues Ernährungsmuster sollte stattdessen sein: mehr Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und wenig Fisch bzw. weißes Fleisch. Nicht übel, oder?



AB IN DIE APP

→ Das VIACTIV-Magazin hat ein neues App-Zuhause. Ab sofort finden Sie die digitale Ausgabe dieses Magazins in unserer App „VIACTIV-Service“. Dort profitieren Sie auch von unseren weiteren digitalen Angeboten. Um die App „VIACTIV-Service“ vollumfänglich nutzen und das Magazin lesen zu können, müssen Sie sich zunächst registrieren. Alternativ steht Ihnen das Magazin aber auch ohne Registrierung auf unserer Website zur freien Verfügung.

→ Hier geht's zur App „VIACTIV-Service“:



APP STORE



GOOGLE PLAY

→ Hier geht's zur Webausgabe:



PRÄVENTION
↓

MIT TABLETTEN UND VAGINALRING GEGEN HIV

Weltweit sind rund 38 Millionen Menschen mit HIV infiziert. Die Hälfte der Infizierten ist weiblich. In den afrikanischen Ländern haben junge Frauen ein dreimal höheres Risiko, sich mit HIV anzustecken als junge Männer. Neben Kondomen als Schutz Nr. 1 wurden in der Vergangenheit bereits große Erfolge mit Tabletten erzielt: Mit der sogenannten Prä-Expositionsprophylaxe wird das HI-Virus daran gehindert, sich zu vermehren – eine Ansteckung wird so verhindert.

Ein großer Fortschritt für Frauen in afrikanischen Ländern ist ein Vaginalring, der monatlich gewechselt wird und den antiviralen Wirkstoff Dapivirin freisetzt. Der Vaginalring ist in Europa noch nicht zugelassen.



Ein Vaginalring, der zugleich auch ein Mittel zur Verhütung enthält, wird derzeit in Studien getestet.

RÜCKENFIT MIT GYMONDO

Mit dem Online-Kurs „Rücken Fit & Gesund“ von Gymondo, einem der führenden Online-Fitnessportale Deutschlands, geben Sie Verspannungen und Blockaden keine Chance. Der Kurs wird von einem lizenzierten Präventionstrainer geleitet und ist für VIACTIV-Versicherte kostenfrei! In zehn Wochen bringen Sie Ihren Rücken in Topform. Alles, was Sie brauchen, ist ein wenig Zeit und Platz sowie ein internetfähiges TV-Gerät, Laptop oder Handy: viactiv.de/gymondo

11

Prozent mehr **Organspender** als im Vorjahr gab es 2023 in Deutschland. 965 Menschen haben Organe gespendet – das ist eine gute Entwicklung, aber noch immer viel zu wenig. Rund 8.400 Schwerkranke stehen auf Wartelisten für ein Organ, täglich sterben drei von ihnen.



FOKUS

Laufen ist schlecht
für die Knie? Viel
schlimmer ist es für die
Gelenke, nichts zu tun.





BESSER IN BEWEGUNG

WARUM DIE KNIE NICHT GESCHONT WERDEN WOLLEN

Kniefreundlich Sport machen? Solange es nicht Hochrisiko-Sportarten sind, wiegt der Nutzen von Sport das Risiko einer Verletzung auf. Denn nur durch regelmäßige Bewegung kann dem größten Knieproblem vorgebeugt werden: Arthrose!

TEXT ISABELL SPILKER



Gehen und rennen, springen oder stehen: Ohne unsere Knie wäre das nicht möglich. Nur machen sich die wenigsten darüber Gedanken – solange die beiden Gelenke, die Ober- und Unterschenkel miteinander verbinden, nicht schmerzen. Das Kniegelenk leistet seine Dienste meist unbemerkt. Dabei könnte es durchaus auftrumpfen: Es ist das größte und kräftigste Gelenk unseres Körpers und allein beim Gehen wirkt darauf eine Kraft des 2,5-Fachen unseres Körpergewichts ein! Bei schneller Fortbewegung belasten wir es mit dem Drei- bis Vierfachen, bergab mit dem Achtfachen des Körpergewichts.

Bei einem 80-Kilo-Menschen sind das allein beim Gehen 200 Kilo Last, die das Gelenk nicht nur halten können, sondern unter der es sich auch beugen, strecken und etwas

nach innen und außen drehen muss. Damit das klappt, wird das sogenannte Dreh-Scharniergelenk mit vielen Bändern, Sehnen und Muskeln zusammengehalten. Knorpel, Menisken, Kniescheibe und Schleimbeutel sorgen für reibungslose Funktion. „Knie zählen zu den meistbelasteten Gelenken“, bestätigt Prof. Dr. Steffen Schröter, Chefarzt des Diakonie-Klinikums Jung-Stilling in Siegen und Vizepräsident der Deutschen Kniegesellschaft. „Viele denken an ihren Rücken, aber die Knie hat kaum jemand im Blick. Dabei sind sie für Mobilität extrem wichtig – und Bewegung ist wichtig für die Knie.“

Die großen Probleme entstünden vor allem dann, wenn die Knie durch Verschleiß, also Arthrose, nicht mehr richtig funktionieren und schmerzen. „Ausgelöst ist das häufig durch Übergewicht und Bewegungsmangel. Die Menschen vermeiden, was ihnen präventiv geholfen hätte – und was vor allem auch



bei der Arthrose therapeutisch wirken würde“, erklärt der Unfallchirurg und Orthopäde. Übermäßiges Körpergewicht führt dazu, dass Gelenke, Bänder und Sehnen bei jeder Bewegung eine noch höhere Last zu tragen haben.

Sport kann OP verhindern

Selbst wenn das Gelenk bereits stärker geschädigt ist, kann eine Gewichtsreduktion die Schmerzen deutlich senken. Und rechtzeitig kombiniert mit regelmäßiger Bewegung würden Patienten nicht nur dem Schmerz entgegenwirken, sondern sich teilweise auch eine Operation ersparen können, etwa das Einsetzen einer Knieprothese. „Aber die Realität zeigt, dass die meisten Menschen lieber eine Operation in Kauf nehmen, als 30 Kilogramm Gewicht zu verlieren und moderaten Sport zu betreiben“, bemerkt Schröter. Dazu kommt: Viele Patienten mit Knieproblemen suchen erst dann Hilfe, wenn sie schon so eingeschränkt sind, dass Aktivität kaum mehr möglich ist – ein Teufelskreis.

Dabei sind die Gründe für regelmäßiges Training und körperliche Aktivität zahlreich: „Sport stärkt die Muskulatur, verbessert die Stabilität der Gelenke und fördert die Beweglichkeit. Das schützt die Knie und hilft auch im Alltag – zum Beispiel beim Treppensteigen oder Aufstehen von einem Stuhl“, zählt Steffen Schröter auf. Durch die Bewegung wird der Stoffwechsel in den Gelenken angeregt und der Blutfluss gesteigert. Die Gelenkflüssigkeit wird stärker mit Nährstoffen versorgt, die durch die Bewegung auch besser in den Gelenkknorpel gelangen: Wie ein Schwamm drückt er sich unter Last etwas zusammen und gibt Abfallprodukte ab, um anschließend bei Entlastung Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit aufzunehmen.

Natürlich können auch beim Sport Knieprobleme entstehen. „Bei sportlich aktiven Menschen ist das Knie durchaus verletzungsanfällig“, erklärt Prof. Dr. Andrea Meurer, Chefärztin der Medical Park Kliniken in Bad Wiessee. „Ich denke an die klassische Kreuz-

WER DAS KNIE GESUND HALTEN WILL, MUSS BEIN- MUSKELN TRAINIEREN!

bandverletzung – ein typischer Verdrehunfall bei riskanten Sportarten wie beispielsweise Skifahren.“ Laut der Auswertungsstelle für Skiunfälle entstehen am Knie die häufigsten Verletzungen: 28 Prozent der 8.000 Skiunfälle jährlich. Aber auch bei Sportarten wie Handball oder Fußball sind Unfälle häufig, bei denen das Knie in Mitleidenschaft gezogen wird.

Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorbereiten

In der Regel gilt: Wer nur hin und wieder am Wochenende auf dem Platz bolzt, trägt ein höheres Verletzungsrisiko als jemand, der regelmäßig trainiert. Noch größer ist das Risiko, wenn man zwar einmal im Jahr eine Woche Ski alpin fährt, sich sonst aber wenig bewegt. Denn dann sind die Muskeln und Gelenke nicht auf die Belastung vorbereitet.

„Das Risiko lässt sich minimieren, wenn Hobby-Sportler die Haltemuskulatur stärken“, erklärt die Expertin im Bereich der Orthopädie und Unfallchirurgie. Etwa indem sie zusätzlich Sportarten betreiben, die kniefreundlich sind. Gut trainierte Beinmuskeln sichern die Gelenkführung, entlasten das Kniegelenk und schützen den Knorpel. Beim



© JIMMY SCHNEIDER/STOCK



Auch Dehnen ist wichtig: Mitunter verursachen verkürzte Muskeln Knie-schmerzen.

**KNIESCHONEND
= UNCOOL?
NICHT ZWINGEND:**

- Knieschonende Sportarten sind vor allem für Menschen mit bestehender Arthrose gedacht, weil die Belastung für die Knie gering ist
- Wer Schwimmen, Aqua-Gymnastik oder Nordic Walking uncool findet: Wie sieht es stattdessen mit Bouldern, Stand-up-Paddeln oder Rudern aus?
- Für Knie ist jeder Sport besser als Nichtstun



Das bis zu Achtfache des Körpergewichts müssen die Knie abfangen – bei Normalgewicht kein Problem.

Schwimmen oder Radfahren etwa wirkt wenig Gewicht auf das Knie ein, beim Nordic Walking oder auf dem Crosstrainer wird das Gelenk ebenfalls schonend bewegt.

Arthrose doppelt vorbeugen

Auch Laufen, die beliebteste Art, fit zu bleiben, sehen die Experten unkritisch: „Wer normalgewichtig ist, für den werden durch Laufen die Knie nicht zum Problem werden“, erklärt die Expertin. „Das Wichtigste ist, dass es Spaß macht, denn nur dann bleiben die Menschen dran.“ Und mit einer gut trainierten Beinmuskulatur beugen junge Menschen späterer Ar-

throse doppelt vor: weil sie vor Verletzungen schützt, die wiederum das Risiko einer Verschleißerscheinung erhöhen können. Meurers Tipps für kniefreundliches Laufen: erstens das richtige Schuhwerk, das gut abfedert, zweitens einen weicheren Untergrund, zum Beispiel Waldboden, wählen. „Und bitte nicht ohne Grund und ärztlichen Rat stets Bandagen tragen! Die sorgen nicht etwa für zusätzlichen Halt, sie hindern den Muskel vielmehr daran, diese wichtige Aufgabe zu übernehmen.“ Und am besten kann die Muskulatur den nötigen Halt geben, wenn sie gut trainiert ist: durch regelmäßige Bewegung.



DAS KNIE: KOMPLEXES SYSTEM MIT VIELEN FUNKTIONEN

KNIEGELENK

Das sogenannte Dreh-Scharniergelenk besteht aus der Verbindung von Femur (Oberschenkelknochen), Tibia (Schienbein), Fibula (Wadenbein) und Patella (Kniescheibe). Es ermöglicht Beugungs- und Streckungsbewegungen sowie eine gewisse Rotationsbewegung. Das Knie kann bis zu 150 Grad gebeugt, bis zu 10 Grad überstreckt und dabei auch leicht nach innen und außen gedreht werden.

KNIESCHEIBE

Der flache, dreieckige Knochen liegt vor dem Kniegelenk und lässt sich mit den Fingern fassen und ein wenig bewegen. Er dient dazu, die Sehne des Quadrizepsmuskels über dem Knie zu schützen, zu stabilisieren und die Hebelwirkung während der Bewegung zu verbessern. Die Kniescheibe fungiert biomechanisch gesehen als Umlenkrolle zur Kraftübertragung der Oberschenkelmuskulatur auf den Unterschenkel.

SEHNEN

Sie verbinden die Muskeln mit den Knochen, übertragen die Muskelkontraktionen und sorgen für Stabilität. Die Quadrizepssehne zwischen Muskeln an der Vorderseite des Oberschenkels und Kniescheibe ist vor allem für die Streckung wichtig. Die Patellasehne ist ihre Fortsetzung und erstreckt sich von der Kniescheibe zum Schienbein. Die Pes-anserinus-Sehnen setzen an der Innenseite des Schienbeins an, tragen zur Stabilisierung bei und sind an Beugung und Drehung beteiligt.

KREUZBÄNDER

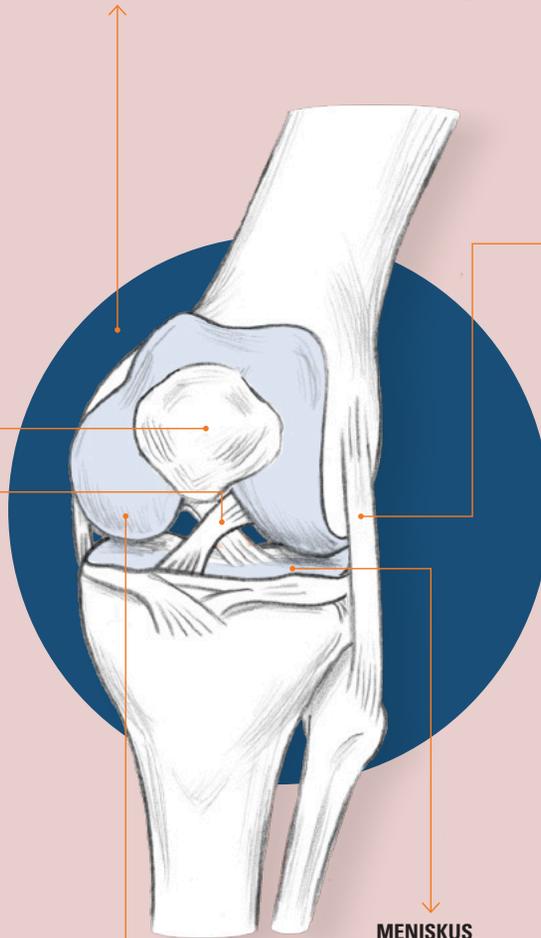
Vorderes und hinteres Kreuzband sind die empfindlichsten Bestandteile des Knies: Die faserigen Bindegewebsbänder sind für die Stabilität und Kontrolle der Bewegungen verantwortlich. Das vordere Kreuzband verläuft im Inneren des Kniegelenks, von der Rückseite des Oberschenkelknochens nach vorne und unten zum vorderen Teil des Schienbeins und spielt eine entscheidende Rolle bei Aktivitäten mit abrupten Richtungswechseln. Das hintere Kreuzband befindet sich diagonal im Inneren des Kniegelenks und stabilisiert das Knie, indem es eine übermäßige Rückwärtsbewegung des Schienbeins gegenüber dem Oberschenkel verhindert.

MENISKUS

Zwischen den Gelenkflächen liegt das Meniskusgewebe, es funktioniert als Puffer und spielt eine bedeutende Rolle bei der Kraftübertragung. Der Meniskus kann Schäden erleiden, wenn er beispielsweise bei schnellen Drehbewegungen zwischen die Gelenke gleitet und ein- oder sogar abreißt. Meniskussschäden sind mitverantwortlich für die Entstehung von Kniearthrose.

KNORPEL

Die glatte, elastische Gewebeschicht bedeckt die Enden der Knochen im Knie. Knorpel ermöglichen reibungslose Bewegungen und absorbieren Stoßbelastungen.





7 FAKTEN ZUM NIEDERKNIEN

RUND UM UNSER GRÖSSTES GELENK

Was Sie über Ihre Knie sicher noch nicht wussten und gern weitererzählen dürfen – zum Beispiel der Nachbarin bei der nächsten Joggingrunde.

B

WIE BABYS

Sie haben bei der Geburt keine Kniescheiben, sondern Knorpel. Der wird erst bis zum 6. Lebensmonat verknochern.

E

WIE EISPRUNG

Was hat der mit dem Knie zu tun? Einiges! Aufgrund von Hormonschwankungen verändert sich im Körper der Frau das Gewebe und wird weicher. Dadurch werden die Kniegelenke in dieser Phase instabiler, Frauen knicken entsprechend in der zweiten Zyklushälfte beim Laufen leichter ein.

WEICHE KNIE

Sie sind nur ein gutes Zeichen, wenn wir verliebt sind. Medizinisch gesehen zeugen weiche Knie von einer Instabilität, die behoben werden muss. Sonst entstehen Probleme.



SESAM- BEIN

Die Kniescheibe ist ein in eine Sehne eingebetteter Knochen – und damit das größte sogenannte Sesambein des menschlichen Körpers. Bei gut einem Drittel der Menschen bildet sich auf der Innenseite des Kniegelenks ein weiteres Sesambein, die sogenannte Fabella. Sie wird auch als „Blinddarm des Skeletts“ bezeichnet, weil die genaue Funktion nicht vollständig verstanden wird. Forscher stellten fest, dass sich die Zahl der Knie, die über eine Fabella verfügen, in den vergangenen 100 Jahren mehr als verdreifacht hat.

KNIEGESUND ESSEN?

Studien belegen: Mit einer Ernährung, die vorrangig aus Getreide und Fleischprodukten besteht, steigt das Risiko für eine Kniearthrose um bis zu 70 Prozent. Besser ist die mediterrane Diät, sie wirkt vorbeugend. Wer sich primär von Hülsenfrüchten, Gemüse, Früchten, Fisch und Vollkornprodukten ernährt, senkt sein Erkrankungsrisiko um 30 Prozent. Ein Anteil des Effekts beruht da-rauf, dass mit einer entsprechenden Ernährungsweise auch meist ein niedrigeres Körpergewicht einhergeht. Sulforaphan – ein Inhaltsstoff von Brokkoli – kann sogar therapeutisch wirken: Es soll die Enzyme blockieren, die das Knorpelgewebe angreifen und auch Entzündungen verursachen.

80 PROZENT WASSER – das ist der Hauptbestandteil von Knorpeln und Menisken.
Den Rest machen Kollagenfasern und Glykoproteine aus.

Wassersport für starke Knie

Stand-up-Paddling ist eine der gehyptesten Sportarten der letzten Jahre. Auf einem Board gleitet man stehend übers Wasser. Das Ausbalancieren und Paddeln trainiert die Rumpfmuskulatur, Schultern und Arme. Gleichzeitig stärkt das sogenannte SUPen auf schonende Art und Weise die Kniegelenke.

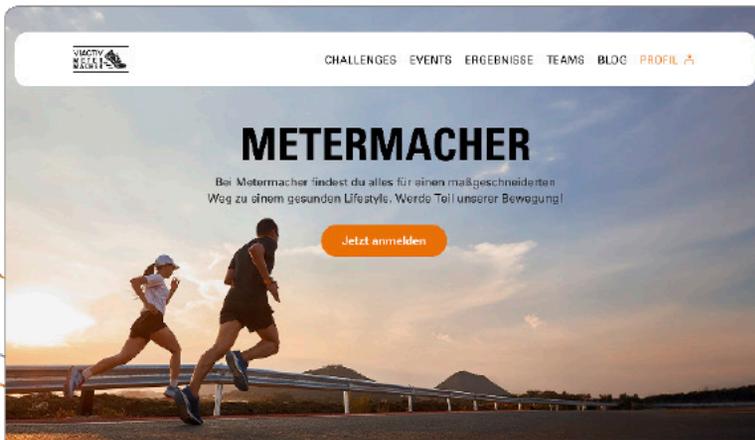


JEDER METER ZÄHLT

DER NEUE VIAC TIV METERMACHER 2024

Die digitale Plattform „VIAC TIV MeterMacher“ ist Ihr persönlicher Sportcoach. Das Gute daran: Sie ist jederzeit kostenlos verfügbar, versorgt Sie mit Expertentipps und sorgt für Motivation beim Training. 2024 gibt es einige Neuerungen – ein Überblick.

TEXT FELIX FISCHALECK



Motivation und Spaß – am besten im Team: Der VIAC TIV MeterMacher verbindet.

SO FUNKTIONIERT'S

Meter für Meter zum besseren Ich: Mit individuellen Zielen, Expertentipps und einer aktiven Community erreichst du spielend deine Ziele – sei es Abnehmen, Muskelaufbau oder mehr Gesundheit. Entdecke, wie Metermacher dich zu einem aktiveren und gesünderen Leben inspiriert und fordert dich selbst heraus!



Meter sammeln

Tracke deine Aktivität und sammle Meter für jede sportliche Leistung, die du erbringst.



Fortschritt messen

Behalte den Überblick und verfolge, wie du deine Ziele erreichst. Mit Metermacher bleibst du am Ball!



Über dich hinaus wachsen

Erreiche dein volles Fitnesspotential und werde die besten Version deiner selbst!

MEINE FORTSCHRITTE

Verfolge dein Fortschritts zu deinen Zielen, um deinen Fortschritt zu messen und deine Motivation auf dem Weg zu deinen Zielen.

Jetzt anschauen

MEINE METER

Bereit für →

Mein Meter ist meine persönliche Fitness-Station, die mir hilft, meine Ziele zu erreichen und meine Fitness zu verbessern.



MEINE AKTIVEN CHALLENGES

Entdecke neue Challenges und finde neue Freunde, die dich motivieren!



MEINE ZIELE

Setze dir deine Ziele für jede Sportart und verfolge sie in der App.

✓ Deine Ziele, dein Tempo

Setze persönliche Ziele und verfolge sie in der App. Du kannst dein Tempo anpassen und deine Ziele verfolgen.



Regelmäßig bewegen und mehr Sport treiben – das nehmen sich viele Menschen nicht nur zum Jahreswechsel vor. Doch wer kennt es nicht? Schnell fallen einem viele Gründe ein, warum gerade jetzt der falsche Zeitpunkt dafür ist, die Laufschuhe zu schnüren, eine Runde mit dem Rad zu drehen oder sich mit Freunden zum Kicken zu verabreden.

Die VIACTIV will Ihnen dabei helfen, aktiv zu sein und Sport zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Mit unserer digitalen Plattform MeterMacher ist Ihr persönlicher Sportcoach jederzeit verfügbar. Dort finden Sie spannende Challenges, Expertentipps für Ihr Trainingsprogramm, Motivationshilfen und die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zusammenzutun, ein Team zu gründen oder einem Team beizutreten und sich über Ihre Fortschritte auszutauschen. Dank einer einfachen Bedienung haben Sie die eigenen Leistungen und Erfolge immer im Blick. Ziel ist es, Meter zu machen. Diese werden dem persönlichen Konto gutgeschrieben. Durch erfolgreiche Challenges können die Meter sogar um Bonusmeter erhöht werden.

Seit diesem Jahr ist MeterMacher nicht mehr nur aufs Laufen beschränkt. Denn wir sind der Meinung: Bewegung jeglicher Art verdient Respekt und Anerkennung. Zusätzlich sind seit dem 1. März auch diese Sportarten in unserem Portal integriert: Radfahren, Schwimmen, Inliner-Fahren, Wandern, Ballsportarten wie Fußball, Handball, Bas-

ketball und Hockey und vieles mehr. Sie fragen sich jetzt vielleicht, wie man die einzelnen Sportarten miteinander vergleichen kann? Hierfür gibt es Umrechnungsfaktoren, die die Anforderungen der einzelnen Sportarten berücksichtigen. Vier Kilometer Radfahren werden zum Beispiel gleichgesetzt mit einem Kilometer Laufen; Schwimmen oder Ballsportarten werden in Zeit gerechnet und dann in Meter umgerechnet. So lassen sich alle Sportarten miteinander kombinieren und jeder Meter zählt – egal in welcher der möglichen Sportarten.

Challenges bringen Abwechslung und ein wenig „Wettkampfcharakter“ und Motivation in das persönliche Training. Dazu gehört zum Beispiel der MeterMacher-Montag, an dem mindestens drei Kilometer Sport getrieben werden sollen, oder die Never-Rest-Challenge, bei der eine Woche lang jeden Tag mindestens drei Kilometer Sport anstehen – egal ob Radfahren, Laufen, Fußballspielen, Wandern oder Schwimmen. Zudem belohnen wir auch persönliche Challenges. Alle Teilnehmenden können ein eigenes Ziel pro Sportausrichtung setzen. Etwa jede Woche zehn Kilometer mit dem Rad zu fahren, um so das persönliche Monatsziel von 40 Kilometern zu erreichen.

Wenn Sie es schaffen, mindestens drei MeterMacher-Challenges zu bestehen, erhalten Sie einen Bonuspunkt für das VIACTIV Bonusprogramm. Damit können Sie sich für Vorsorgeuntersuchungen, sportliche Aktivitäten und Co. bis zu 110 Euro Prämie im Jahr sichern. Also, worauf warten? Sportschuhe schnüren – und dann: nichts wie los!

SO GEHT'S

- Anmelden über die Website metermacher.de
 - Wie der Name schon sagt: Bei MeterMacher dreht sich alles ums Metersammeln. Einfach loslaufen, -radeln oder -schwimmen und die Strecke über Fitnessstracker oder Sport-Apps dokumentieren
 - Tracken der Sporteinheiten (Screenshot der Sport-App oder Foto der Uhr mit der entsprechenden Sporteinheit im Upload-Bereich des MeterMachers hochladen)
 - Ergebnisse der persönlichen Einheiten sowie Monats- und Gesamtwertung können in einem Ranking eingesehen werden
-



FIT IN DEN FRÜHLING



DIE BESTE KOMBI GEGEN WINTERSPECK: ERNÄHRUNG UND SPORT

Die Temperaturen steigen, die Tage werden länger und die Natur erwacht. Der Frühling ist die perfekte Zeit, um überschüssige Pfunde loszuwerden. Wie das gelingt, erklärt ein Sportwissenschaftler.

INTERVIEW **FELIX FISCHALECK**

R

adfahren, Joggen und Wandern sind die beliebtesten Sportarten der Deutschen. Und spätestens wenn im Frühling die Temperaturen steigen, gibt es selbst für Sportmuffel keine Ausreden mehr! Optimal, wenn man mit der Bewegung auch gleich den Winterspeck loswerden kann. Warum das aber nicht immer so einfach ist, erklärt Sportwissenschaftler Karsten Köhler von der Technischen Universität München.

Herr Prof. Köhler, wie viel Bewegung ist nötig, um sein Gewicht zu reduzieren?

Vorab: Nur etwa 10 bis 15 Prozent der Erwachsenen schaffen es, durch Bewegung ihr Gewicht zu reduzieren. Wenn Sie mit Sport einen Gewichtsverlust erzielen möchten, müssen Sie sich mindestens 300 Minuten pro Woche bewegen. Diejenigen, die durch Sport abnehmen, achten in der Regel auf ihre Ernährung und verzichten auf bestimmte Lebensmittel. Es gibt allerdings auch Personen, die trotz Sport zunehmen. Das liegt dann oft daran, dass sie sich nach der körperlichen Aktivität belohnen wollen und zu viel essen – man nennt das kompensatorisches Essen.

Neben Bewegung ist Ernährung also ein noch wichtigerer Baustein, um Gewicht zu reduzieren. Zu welcher Kost raten Sie?

Sie müssen den Körper in ein Energiedefizit bringen – das funk-



„SIE MÜSSEN DEN KÖRPER IN EIN ENERGIEDEFIZIT BRINGEN.“

KARSTEN KÖHLER IST PROFESSOR FÜR BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT AN DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT MÜNCHEN

tioniert über verschiedene Wege. Diäten können kurzfristig einen Gewichtsverlust herbeiführen, für eine dauerhafte Ernährungsumstellung sind sie aber in der Regel nicht geeignet. Grundsätzlich haben wir mit der mediterranen Kost gute Erfahrungen gemacht. Der Fokus liegt dabei auf viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, mit denen Sie automatisch eine gewisse Sättigung erzielen. Gleichzeitig wenig rotes Fleisch und Zucker. Diese Empfehlung mag langweilig klingen, aber die mediterrane Ernährung lässt sich dauerhaft in den Alltag integrieren. Und sie zeigt positive Effekte auf andere Zivilisationskrankheiten und reduziert das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck.

Zwar gelingt es den wenigsten, allein mit Bewegung abzunehmen. Warum ist sie dennoch wichtig?

Körperliche Aktivität hilft vor allem dabei, eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Bei jeder Ernährungsumstellung kommt irgendwann der Punkt, dass man gewisse Dinge schleifen lässt und das Gewicht wieder nach oben geht. Studien belegen, dass 90 Prozent der Abnehmwilligen ihr Ausgangsgewicht nach fünf Jahren wieder erreicht haben. Diesem Gewichtsrebound – also der Rückkehr der verlorenen Pfunde – kann man durch Sport entgegenwirken. Außerdem gilt: Je aktiver man ist, desto geringer ist das Risiko, überhaupt übergewichtig zu werden. Leider bewegen

sich die meisten Menschen viel zu wenig und verbringen zu viel Zeit im Sitzen.

Welche Sportarten sind am besten zum Abnehmen geeignet?

Um ein nennenswertes Energiedefizit zu erzeugen, ist Ausdauersport unabdingbar. Schwimmen und Radfahren haben den Vorteil, dass der Bewegungsapparat auch bei einem höheren Gewicht nicht zu stark beansprucht wird. Beim Laufen hingegen macht sich das Gewicht für die Gelenke stärker bemerkbar. Allerdings ist es deutlich einfacher, weil dafür keine besondere Logistik und Ausrüstung nötig ist. Das Wichtigste ist, dass ich eine Sportart finde, die zu mir passt und die mir Spaß macht, weil ich sie nur dann auch langfristig ausübe.



DAS GEHT UNTER DIE HAUT

HAUTKREBS VORBEUGEN UND FRÜH ENTDECKEN

Dass Sonnenlicht der Haut schaden kann, wissen die meisten Menschen. Dennoch ist Hautkrebs seit Jahren auf dem Vormarsch. Je früher er erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

TEXT ISABELL SPILKER



Ma, es sieht aus, als hätte dir ein Vogel auf den Rücken gekackt.“ Erst will sich Christin Breuer aufregen über ihr freches Kind, aber dann schaut sie in den Spiegel: Das sieht wirklich komisch aus. Es ist keine Vogelschiete, sondern ein Leberfleck, links unter der Schulter. Nicht riesig, aber auch nicht wirklich klein. Er sieht anders aus als die anderen 50 Leberflecke auf dem Rücken. Ist der neu? In einigen Wochen steht das Hautkrebs-Screening an, das Prozedere kennt sie – auffällige Flecke werden weggeschnitten, zum Pathologen geschickt und der gibt Entwarnung. Diesmal nicht.

Der Blick auf die Zahlen ist beängstigend: Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten. Die Zahl der Erkrankungen stieg in den letzten Jahren stark an, was neben mangelndem Sonnenschutz natürlich auch an der höheren Lebenserwartung liegt. 2001 starben hierzulande etwa 2.600 Menschen an Hautkrebs, 2021 waren es schon 4.100 – eine Steigerung um 55 Prozent! 105.700 Menschen wurden 2021

mit der Diagnose im Krankenhaus behandelt, das sind knapp 75 Prozent mehr Fälle als 2001.

Besonders gefährlich ist der schwarze Hautkrebs, das Melanom. „Er geht von den pigmentbildenden Zellen der Haut aus und ist meist braun-schwarz gefärbt“, erklärt Prof. Christoffer Gebhardt, Leiter des Hauttumorzentrum am Universitätsklinikum Eppendorf. Ein Melanom entsteht durch eine Mutation in den Genen der Hautzelle, die zu einer unkontrollierten Zellteilung führt. „Solange diese Tumore nur an der Hautoberfläche wachsen und rechtzeitig entdeckt werden, lassen sie sich durch einen kleinen Eingriff entfernen.“ Manche aber dringen schneller tief in die Haut ein und befallen benachbartes Gewebe, breiten sich über das Blut- oder Lymphsystem aus und bilden Metastasen im Körper. Werden sie zu spät oder gar nicht behandelt, können sie zum Tod führen.

„Der sogenannte weiße Hautkrebs ist der häufigste bösartige Tumor, den ein Mensch entwickeln kann, er ist aber weniger tödlich“, erklärt Gebhardt. „Er entsteht aus den anderen Hautzellen und kommt als Basalzellkar-

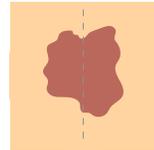


FOTOS: GETTY IMAGES



ABCDE-REGEL:

Treffen zwei der fünf Punkte bei einem Muttermal zu, ist eine genaue Untersuchung nötig



ASYMMETRIE

asymmetrisches Wachstum, nicht rund oder oval



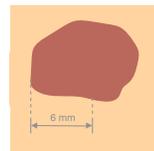
BEGRENZUNG

ungleichmäßig, unscharf, fließender Wechsel



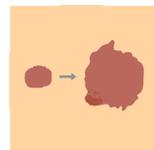
COLOUR (FARBE)

ungleich starke Pigmentierung oder Mehrfarbigkeit



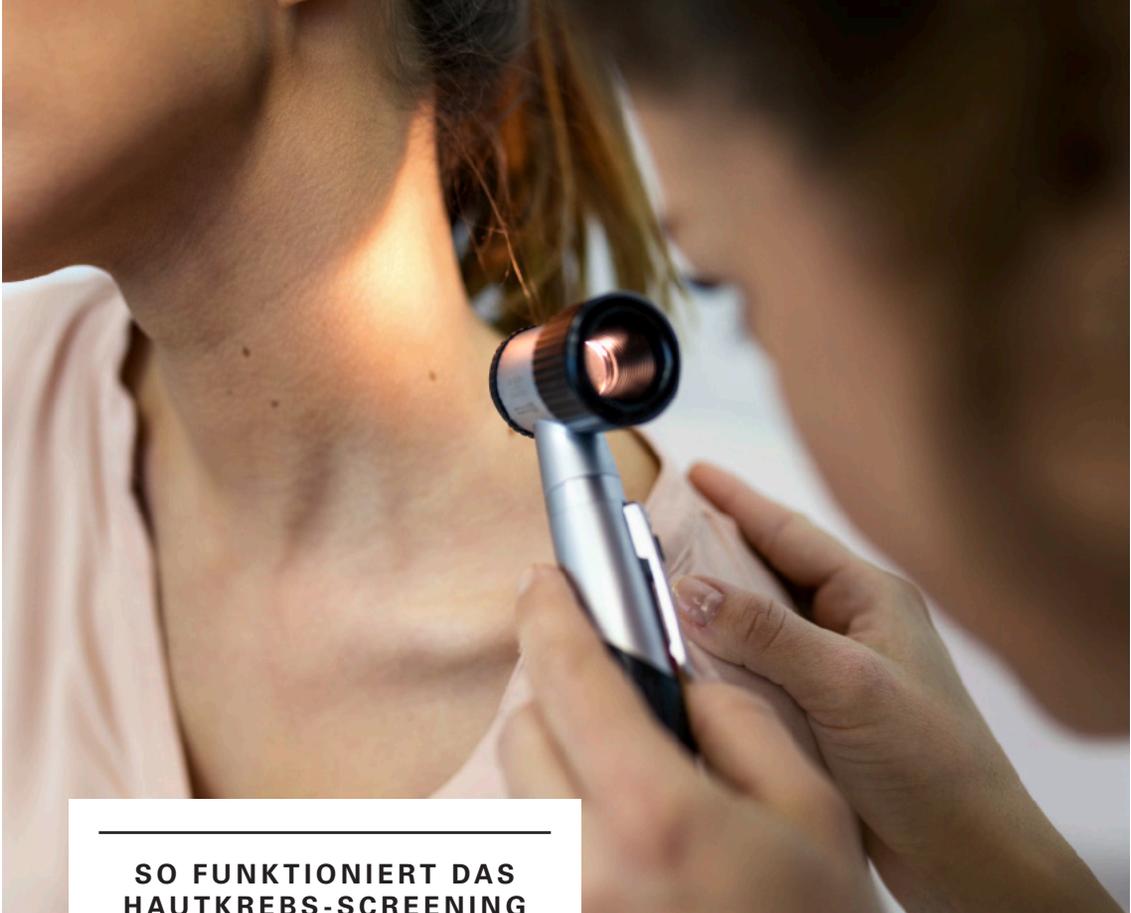
DURCHMESSER

schnelles Wachstum, oftmals großer Durchmesser



ERHABENHEIT

Wachstum knotig in die Höhe oder neu entstanden



SO FUNKTIONIERT DAS HAUTKREBS-SCREENING

- Alle zwei Jahre haben Versicherte ab 35 Jahren Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening.
- Neben Dermatologen und Dermatologinnen können auch Hausärzte und Hausärztinnen die Untersuchung anbieten, wenn sie eine spezielle Fortbildung gemacht haben.
- Zunächst werden Gesundheitszustand und Vorerkrankungen besprochen sowie mögliche Risikofaktoren für Hautkrebs ermittelt.
- Anschließend untersucht der Arzt oder die Ärztin alle Körperregionen – inklusive Kopfhaut und Hautfalten – mit geschultem Auge und einem Auflichtmikroskop (Dermatoskop).
- Werden auffällige Hautveränderungen entdeckt, kann die Entnahme einer Gewebeprobe nötig sein, um die Diagnose zu klären.
- Künstliche Intelligenz (KI) kann bei der Hautkrebsfrüherkennung unterstützen. Auffällige Muttermale werden z. B. fotografiert und von einem Assistenzprogramm bewertet. Beim „Automatischen Total Body Mapping“ wird sogar der gesamte Körper mittels hochauflösender Fotografie erfasst. Verdächtige Flecke werden identifiziert, dokumentiert und mittels KI beurteilt. Auch der Verlauf kann so beurteilt werden.

zinom und Plattenepithelkarzinom vor.“ Beide Tumorarten können sich ganz unterschiedlich zeigen und harmlos wirken: Die betroffene Stelle kann sich schuppen, verkrusten und verfärben, Knötchen bilden oder wachsern sein. Hier sind Fachleute gefragt: Als weißer Hautkrebs erkannt, können die Hautveränderungen meist vollständig entfernt werden, der Krebs breitet sich selten im Körper aus. Wenn man ihn gewähren lässt, kann er in benachbarte Gewebe einwachsen und dort Schäden anrichten. Gerade das Gesicht kann erheblich entstellt werden.

Sowohl für schwarzen als auch für weißen Hautkrebs gilt Sonnenstrahlung als Hauptrisikofaktor. Wer als Kind häufig Sonnenbrände hatte, ist ein Risikopatient, ebenso Menschen, die viel draußen arbeiten. Besonders anfällig sind helle Hauttypen. Selbst, wer nur jedes zweite Jahr einen Sonnenbrand bekommt – und dazu zählt bereits gerötete, nicht schmerzende Haut –, verdreifacht sein Hautkrebsrisiko. Auch Solarium-Fans sind gefährdet – die WHO hat Sonnenbänke in die höchste Kategorie der Krebsrisiken ein-

gestuft und auf eine Stufe gestellt mit Zigaretten, Alkohol und Asbest. Weiterer Risikofaktor ist die Veranlagung, deshalb sollte man besonders vorsichtig sein, wenn bereits Verwandte an Hautkrebs erkrankt sind.

Wie sieht der beste Schutz aus? „Noch vor Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor ist lange Kleidung der beste Sonnenschutz“, bemerkt Dr. Sarah Hobelsberger, Oberärztin am Universitätsklinikum Dresden. „Und möglichst die Mittags-sonne meiden sowie Hüte tragen, wenn man wenig Haare hat.“

Neben dem Schutz vor den krank machenden Sonnenstrahlen messen Fachleute der Früherkennung eine entscheidende Rolle zu: „Idealerweise wird

Hautkrebs ganz früh entdeckt – entweder von der oder dem Betroffenen selbst oder beim Besuch in der Hautarztpraxis“, erklärt Hobelsberger. Jeder ab 35 Jahren hat alle zwei Jahre Anspruch auf das Hautkrebs-Screening. Die Untersuchung hilft dabei, Veränderungen und Vorstufen möglichst früh zu bemerken – wenn die Aussichten auf Heilung am höchsten sind. Doch nur rund 15 Prozent der Versicherten nehmen das Screening regelmäßig in Anspruch. Das liegt auch daran, dass man oft lange auf einen Termin warten muss. „Wir sehen, dass die Prognose der entdeckten Tumore besser ist in Regionen, in denen die Versorgung gut ist“, mahnt Hobelsberger. „Das heißt: In den Ballungszentren, wo man leichter einen Termin bekommt, werden Tumore früh diagnostiziert.“

Besondere Bedeutung haben deswegen Erkennungshilfen für den Hausgebrauch, etwa die ABCDE-Regel (siehe S. 19). Sie hilft dabei, für einige Merkmale des Melanoms zu sensibilisieren und mit diesem Verdacht

den Arzt oder die Ärztin aufzusuchen. „Eine gute Methode ist auch die des sogenannten Ugly Ducklings“, erklärt der Hamburger Hautarzt Christoffer Gebhardt. „Sieht ein Leberfleck irgendwie hässlicher aus als die anderen, ist er verdächtig.“

So war es auch bei Christin Breuer. Das „hässliche Entlein“ wurde von ihrer Hautärztin herausgeschnitten. Der Pathologe identifizierte es als „Melanoma in situ“, ein Frühstadium eines malignen Melanoms, bei dem eine bestimmte Hautschicht, die Basalmembran, noch nicht vom Tumor durchbrochen wurde. Wuchert das Melanom tiefer in die Hautschichten hinein, steigt das Risiko, dass sich der Krebs in Form von Metastasen im Körper ausbreitet.

Glück gehabt, denn das Melanoma in situ hat bei rechtzeitiger Entfernung meist keine Folgeschäden. Dennoch sind regelmäßige Kontrollen wichtig: Bei einem Wiederauftreten an der Stelle muss abermals geschnitten werden. Was wäre passiert, wenn sie die Veränderung nicht rechtzeitig entdeckt hätte? Wer weiß. Das Glück feiern, empfahl die Hautärztin, und: keine Sonne, ein wachsames Auge und regelmäßige Screenings!

„JE FRÜHER HAUTKREBS UND SEINE VORSTU- FEN ERKANNT WERDEN, DESTO BESSER IST DIE PROGNOSE.“

DR. SARAH HOBELSDERGER

DIAGNOSE PER APP: DERMANOSTIC

Eine Hautstelle kommt Ihnen komisch vor, aber Sie wollen nicht auf den Termin in der Hautarztpraxis warten? Die Hautarzt-App dermanostic bietet eine einfache Lösung. Innerhalb von nur einem Tag liefert sie Ihnen eine zuverlässige Diagnose vom Facharzt und ermöglicht eine sofortige Behandlungsempfehlung. Die Kosten übernehmen wir.





STRESS, LASS NACH ...

EINATMEN UND
AUSATMEN

GESUND UND GLÜCKLICH DURCH ENTSPANNUNG

Dauerhafter Stress macht uns krank. Bewusste Entspannung hilft, die negativen Folgen umzukehren – egal ob durch Sport, Meditation oder mithilfe eines kleinen Rituals.

TEXT **SABRINA WAFFENSCHMIDT**



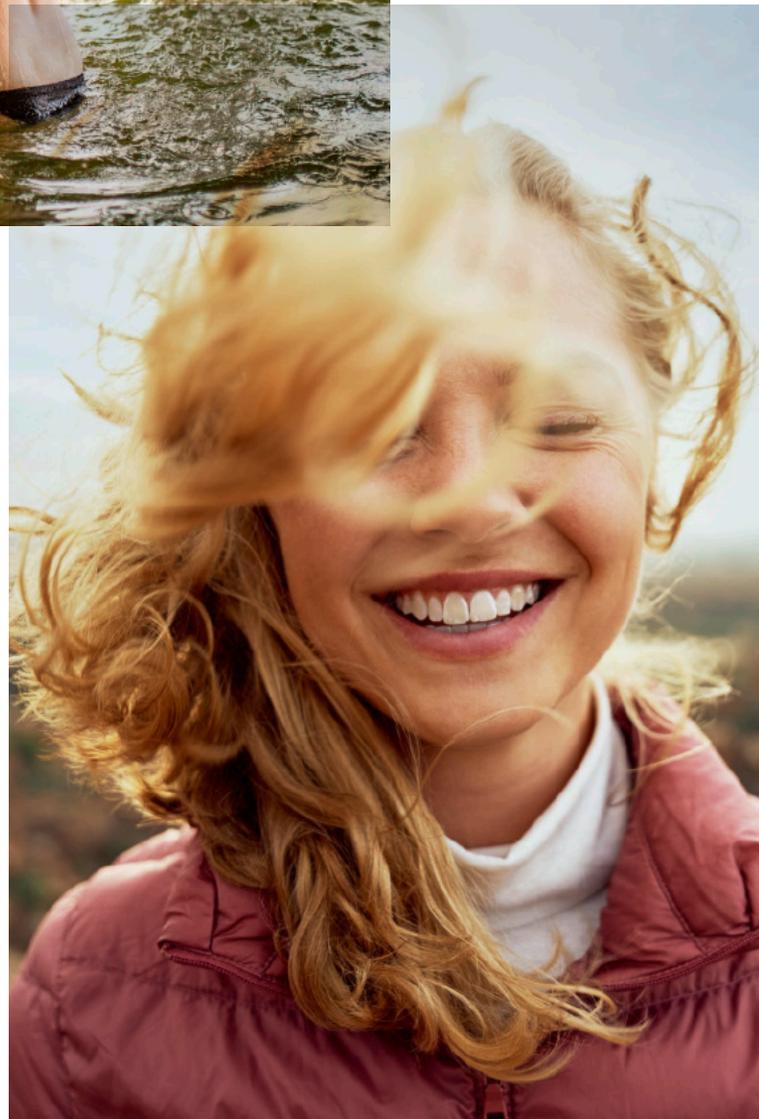
Raus an die Luft:
In der Natur
können wir ab-
schalten. In Japan
gilt Waldbaden
sogar als Therapie

S

tress ist so alt wie die Menschheit. Lauert Gefahr, produziert unser Körper Stresshormone, um sich bereit für Flucht oder Kampf zu machen:

Blutdruck und Puls steigen, die Muskeln spannen sich an, wir empfinden weniger Schmerz. „Stress ist nicht grundsätzlich schlecht, sondern ein Überlebensprinzip. Heute sind wir aber selten an Leib und Leben bedroht. Der Stress sitzt meistens im Kopf“, sagt der Arzt und Gesundheitswissenschaftler Prof. Tobias Esch. Die Dosis macht das Gift, zu viel Stress macht uns krank. Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen und Demenz können die Folgen sein.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Auch ein Entspannungsmechanismus ist evolutionär in uns angelegt. „Die Entspannung ist der physiologische Gegenspieler von Stress. Es passiert genau das Gleiche – nur andersherum“, erklärt Esch. Sobald wir entspannen, werden die durch Stress angestoßenen Prozesse nicht nur beendet, sondern sogar gegenreguliert: Der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich, das Immunsystem





wird normalisiert, Verdauung darf wieder stattfinden. Dieser Zustand hilft dem Körper, sich zu erholen.

Was uns entspannt, ist dabei höchst unterschiedlich. Während die einen beim Meditieren runterfahren, entspannen andere durch Sport, wieder andere spielen ein Musikinstrument oder brauchen einen Abend mit Freunden. Ist das also Typsache? „Es gibt ganz unterschiedliche Wege, wie wir die Entspannungsantwort, die Relaxation Response, auslösen. Dieser Weg ist nicht festgelegt, sondern individuell gestaltbar“, so Esch. Wie wir uns entspannen, ist also vor allem Gewöhnungssache – und somit trainierbar.

Ein hervorragender Stresspuffer ist Bewegung. Früher rannten wir vor dem Säbelzahn tiger davon, heute sitzen wir regungslos am Schreibtisch – und unser Körper bekommt nicht die Chance, die Stresshormone abzubauen. Bewegung wirkt ganzheitlich und bringt uns in einen positiven Kreislauf: Sie minimiert nicht nur unsere Stressantwort, sondern setzt zudem stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Endorphine oder Dopamin frei. So lässt regelmäßiger Ausdauersport die Nervenzellen im Hippocampus sprießen, Teil unseres Lern- und Belohnungssystems im Gehirn.

Sport und Meditation haben verblüffend ähnliche Effekte. Das weiß Esch aus seiner jahrelangen Forschung: „Die regelmäßige Wiederholung eines Vorgangs – egal ob es das Links-Rechts-Links beim Joggen oder die gleichmäßige Atmung beim Yoga ist – bringt uns in einen regelrechten Flow.“ Bei den meisten Entspannungsverfahren wie Meditation, Qigong oder Progressive Muskelentspannung spielt die Atmung deshalb eine essenzielle Rolle. Dieses Prinzip können wir uns zunutze machen: Überlegen Sie sich ein Wort, ein Bild, eine Melodie oder ein kleines Mantra, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig ein – beim Ausatmen stellen Sie sich das gewählte Wort, Bild oder Geräusch vor. Das machen Sie für zehn Minuten. Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig, am besten täglich, setzen Sie damit einen Entspannungsanker im Alltag.



Viele zieht es nach einem langen Tag aber aufs Sofa. Doch können wir dabei wirklich entspannen? „Das kann durchaus eine Entspannungsreaktion auslösen. Ablenkung vom Gedankenkarussell ist erst mal positiv“, erklärt Esch. Allerdings sehen wir uns häufig Dinge an, die bei vielen wieder neuen Stress auslösen – also Mord, Action, das Weltgeschehen –, greifen dabei zu Bier, Chips und Schokolade und bewegen uns nicht. Die ganze Stressenergie verbleibt im Körper. Also: Besser nicht jeden Abend auf dem Sofa abhängen. Esch und sein Team haben übrigens die physiologische Entspannungsantwort von einem Fernsehabend allein und einem Treffen mit Freunden im Park verglichen: Die Erholung war bei Letzterem deutlich größer. Sich aufzuraffen lohnt sich also! Immer!



PROF. DR. TOBIAS ESCH

Der Arzt, Gesundheits- und Neurowissenschaftler erforscht den Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit. Sein neues Buch: „Wofür stehen Sie morgens auf?“





Es muss nicht immer Yoga sein. Auch ein Abend vor dem Fernseher kann entspannend wirken



WAS PASSIERT BEI ENTSPANNUNG IM KÖRPER?

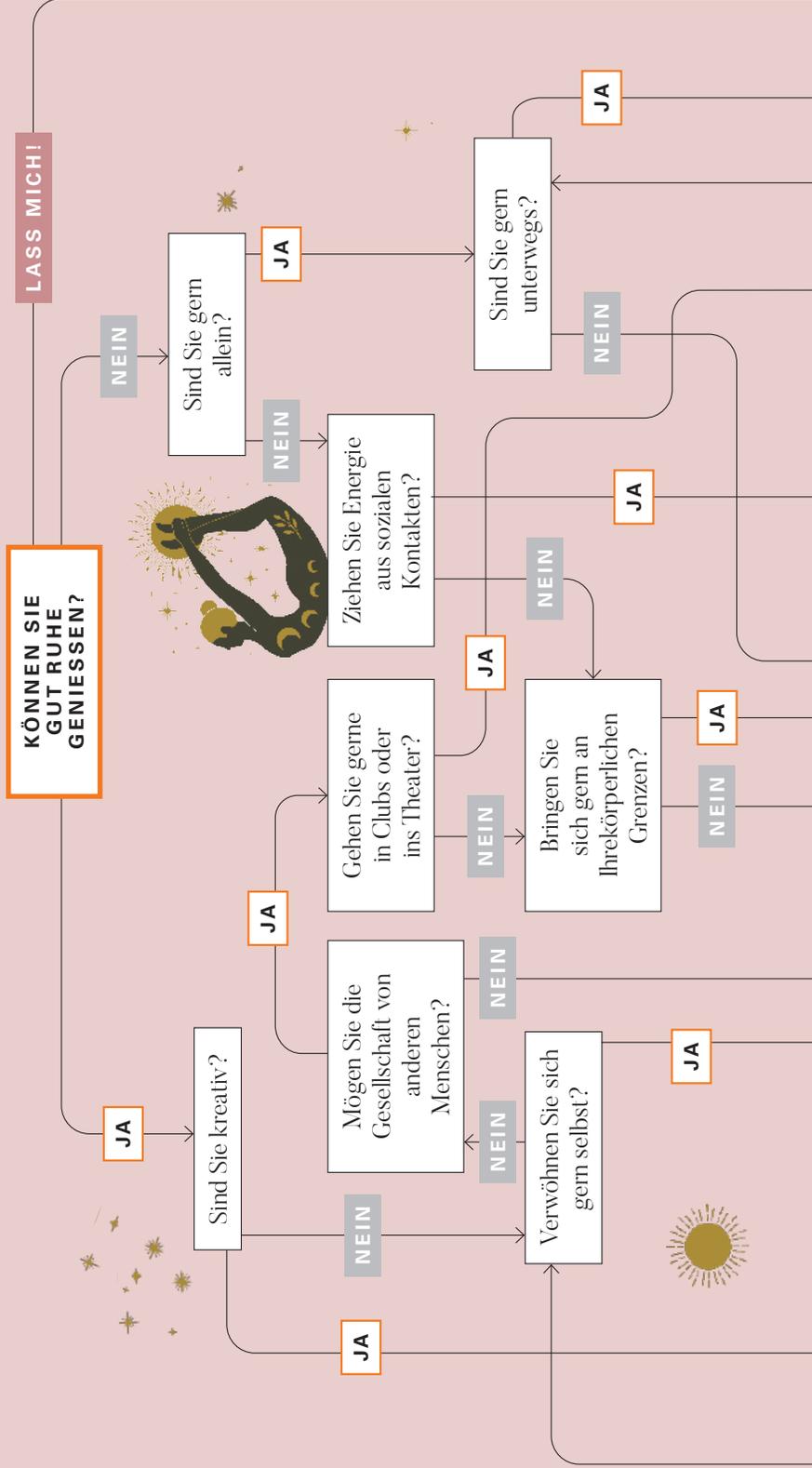
- **Hormone:** Stresshormone wie das Cortisol werden gesenkt, gleichzeitig werden stimmungsaufhellende Botenstoffe ausgeschüttet.
 - **Herz-Kreislauf-System:** Die Herzfrequenz sinkt und damit auch unser Energiebedarf – wir benötigen weniger Sauerstoff und Glukose. Die Gefäße werden weiter, die Durchblutung besser, Blutdruck und Puls gesenkt.
 - **Atmung:** Wir atmen gleichmäßiger und langsamer, weil unser Körper im entspannten Zustand weniger Sauerstoff benötigt.
 - **Muskulatur:** Sind wir gestresst, spannen sich unsere Muskeln an. Das kann auf Dauer zu chronischen Verspannungen führen. Entspannen wir uns, lässt auch die Muskelspannung nach.
 - **Haut:** Viele Menschen reagieren mit kalten, schwitzigen Händen auf Stress. Bei der Entspannung passiert das Gegenteil: Durch die Weitung der Gefäße verbreitet sich ein Wärmegefühl in den Extremitäten.
 - **Verdauung und Sexualität:** Bei Stress schaltet der Körper „unnötige Energieverbraucher“ wie unsere Verdauung oder unseren Sexualtrieb auf Stand-by. Entspannung kehrt diesen Prozess um.
-

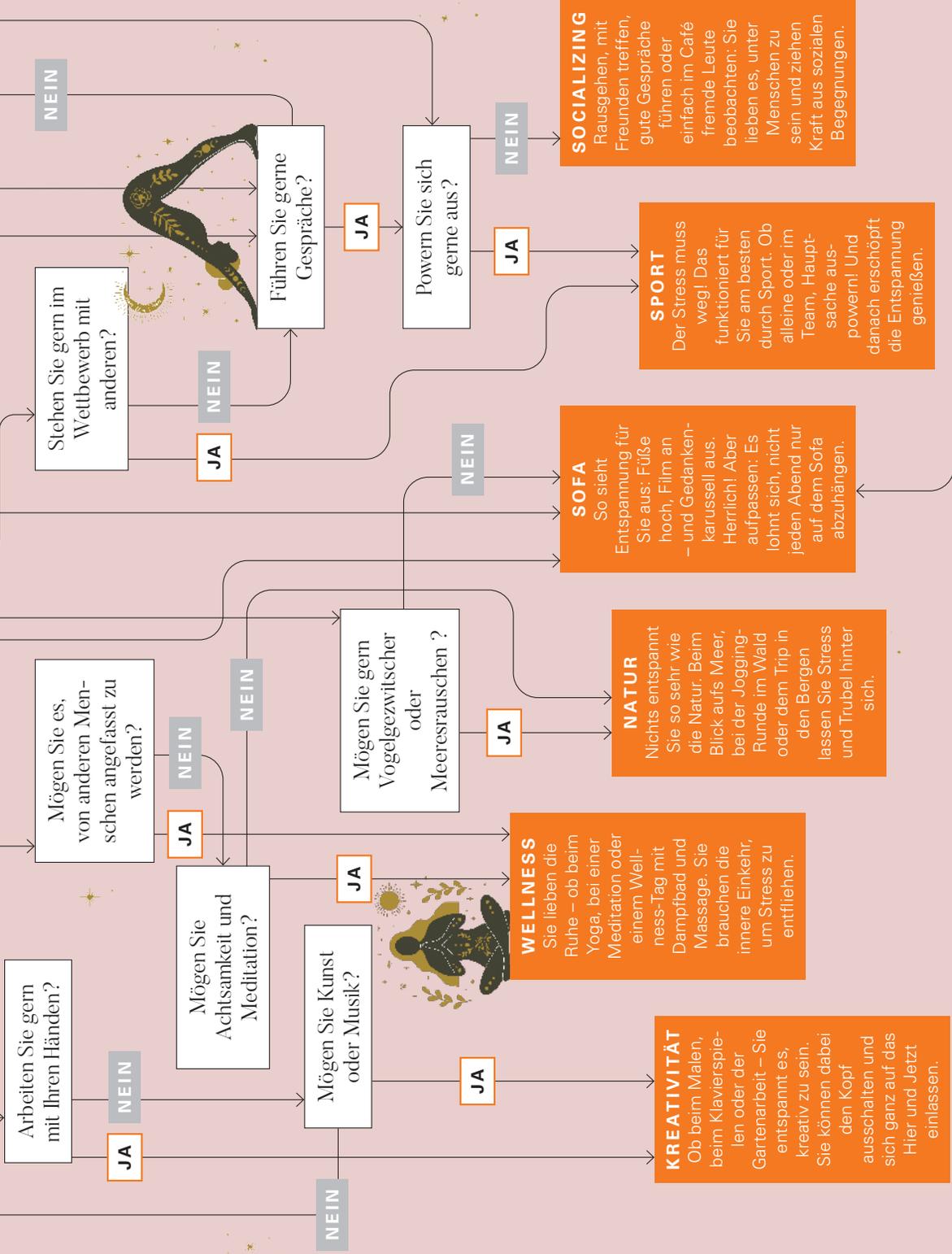


ENTSPANNEN SIE SICH!

WELCHER ENTSPANNUNGSTYP SIND SIE?


Manchmal brauchen wir Sport und Action, manchmal eher Ruhe und innere Einkehr, mal Waldbaden und mal einen Kuschelabend auf dem Sofa. Entspannung kann immer anders aussehen. Welche Art passt jetzt zu Ihnen?







VORSTANDS

Was verdienen unsere Vorstände? Zur Verbesserung der Transparenz veröf-
Hier finden Sie sämtliche Gehälter und

| FUNKTION* | IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN | | VERSORGUNGS-REGELUNGEN | | SONSTIGE VERGÜTUNGS-BESTANDTEILE |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| | Grundvergütung | Variable Bestandteile** | Zusatzversorgung/ Betriebsrenten | Zuschuss zur privaten Versorgung | Dienstwagen auch zur privaten Nutzung |
| | gezahlter Jahresbetrag | gezahlter Jahresbetrag | jährlich auf-zuwendender Betrag | jährlich auf-zuwendender Betrag | jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung *** |
| VIACTIV | | | | | |
| Vorstandsvorsitzender | 212.254,41 € | 38.060,70 € | 21.225,44 € | - | 6.144,00 € (1%-Methode) |
| Vorständin | 186.373,35 | 24.027,30 € | 18.637,33 € | - | 7.920,00 € (1%-Methode) |
| BKK LANDESVERBAND NORDWEST | | | | | |
| Vorstand | 192.264,36 € | - | 10.000 € | - | 6.804,00 € |
| GVK-SPITZENVERBAND BERLIN | | | | | |
| Vorstandsvorsitzende | 262.000 € | - | 48.512 € | - | - |
| Stellv. Vorstandsvorsitzender | 254.000 € | - | 70.791 € | - | - |
| Mitglied des Vorstandes | 249.328 € | - | 29.590 € | - | - |

* Vorstand/Vorständin Vorstandsvorsitzende//Mitglied des Vorstandes

** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

MIT LEIDENSCHAFT FÜR DIESES MAGAZIN

HERAUSGEBER:

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

KONTAKT:

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

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSEGESETZES:

Markus M. Müller, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

VERANTWORTLICHE REDAKTIONSLEITUNG:

Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIACTIV

REALISATION UND PRODUKTION:

Vita Health Media GmbH, Linienstraße 144, 10115 Berlin, info@vitahealthmedia.com, www.vitahealthmedia.com

REDAKTION:

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)

Felix Fischaleck, Johanna Heller (Projektleitung), Franziska Lehnert, Isabell Spilker, Sabrina Waffenschmidt
Schlussredaktion.de

GESTALTUNG:

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

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK:

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

DRUCK:

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

GEHÄLTER



TRANSPARENZ

enthalten wir gemäß Paragraph 35a SGB IV die Höhe der jährlichen Vergütungen, sonstige Bezüge des Jahres 2023.

| | WEITERE REGELUNGEN | | GESAMT-VERGÜTUNG |
|---|--|---|------------------|
| weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung) | Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt | Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen | |
| jährlich aufzuwendender Betrag | Höhe/Laufzeit | Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung | |
| - | Übergangsgeld 6 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4 % des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50 %) | Amtsentbindung: Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden | 277.684,55 € |
| - | | Amtsenthebung: Anspruch auf Zahlung des Gehalts endet mit der Zustellung des Beschlusses | 236.957,98 € |
| 284,23 € | Nein | Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats | 209.352,59 € |
| - | - | Regelungen werden im Einzelfall getroffen | 310.512 € |
| - | - | | 324.791 € |
| - | - | | 278.918 € |

Anzeige

Barmenia

VIActiv
Krankenkasse

15 EURO
CASHBACK

CLEVER VORSORGEN. LÄNGER LÄCHELN.

Von A wie Aufbissschiene bis Z wie Zahnprophylaxe. Sichern Sie sich den perfekten Schutz für Ihre Zähne. Mit dem Barmenia-Zusatztarif „Mehr Zahnvorsorge D“. Zu top Konditionen. Ohne Wartezeiten und Gesundheitsprüfung. **Jetzt abschließen!**

Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

viactiv.de/mehr-zahnvorsorge





„ICH STOSSE GERADE OFT AN MEINE GRENZEN“

HOCKEYSPIELER MATS GRAMBUSCH ÜBER VERANTWORTUNG

Das letzte Jahr war für ihn ein ganz besonderes – sportlich wie privat: Weltmeister im Januar, tragischer Held bei der Heim-EM im August und zwischendurch Vaterfreuden. Als Kapitän und frischgebackener Papa übernimmt Mats Grambusch Verantwortung. Ein Gespräch über Erwartungen, Druck und Strategien, damit umzugehen.

INTERVIEW FELIX FISCHALECK



Mats Grambusch (31) ist einer dieser Menschen, die man auf Anhieb sympathisch findet. Starallüren kennt der Spitzensportler nicht: Obwohl er für unser Gespräch kurzfristig in die Lobby des Teamhotels im Oman ausweichen muss, nimmt er sich fast eine Stunde Zeit, um offen über sein bewegtes Leben als Kapitän der Hockey-Nationalmannschaft, Geschäftsführer und Neu-Papa zu sprechen. Ein Interview über Verantwortung.

Mats, du bist Kapitän der Hockey-Nationalmannschaft und Geschäftsführer von „Grambusch Grundbesitz“. Hat sich schon früh abgezeichnet, dass du gerne Verantwortung übernimmst?

In gewisser Weise schon – ich war in der Schule Klassensprecher und Kapitän von Juniorenmannschaften. Aber als Kind oder Jugendli-

cher nimmt man Verantwortung natürlich ganz anders wahr. Sie ist damals eher einhergegangen mit Beliebtheit innerhalb einer Gruppe. Ich war allerdings schon immer jemand, der kein Problem damit hatte, vor anderen Menschen zu sprechen und seine Werte zu vertreten. Und genau wie heute bin ich auch in meiner Jugend keiner Diskussion aus dem Weg gegangen.

Steckt dahinter auch die Überzeugung, dass es für die persönliche Entwicklung wichtig ist, Verantwortung zu übernehmen?

Ich glaube, viele Situationen, die man so noch nicht kennt, sind hilfreich für die Persönlichkeitsentwicklung. Verantwortung zu übernehmen war für mich immer ein natürlicher Prozess – es war nie eine große Last für mich, sondern eher die logische Konsequenz davon, dass ich mich eben mit vielen aus meinen Hockeymannschaften sehr gut verstand und für sie ein wichtiger Ansprechpartner war.



Der Mönchengladbacher Mats Grambusch ist seit 2011 Hockey-Nationalspieler.



Siehst du deine Aufgabe als Kapitän auch darin, Teamkollegen zu ermutigen, sich verantwortlich zu fühlen und auch so zu handeln?

Definitiv. Ich glaube fest daran, dass man die Verantwortung in größeren Gruppen wie bei uns in der Nationalmannschaft auf mehrere Schultern verteilen muss. Du kannst als einzelne Person nicht alle Leute abholen und musst Verantwortung an andere Menschen abgeben, denen du vertraust. Dann gibt es sicherlich auch mal eine Entscheidung, die du selbst anders getroffen hättest. Aber das muss man dann auch akzeptieren.

Du bist auch Geschäftsführer bei „Grambusch Grundbesitz“, einem Familienunternehmen im Immobiliengewerbe. Wie ermutigst und befähigst du deine Mitarbeitenden, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen?

Ich glaube fest daran, dass es besser ist, mit einem Fehler eines Mitarbeitenden zu leben, als alles über meinen Schreibtisch laufen zu lassen. Das ergäbe absolut keinen Sinn. Wir sind ein kleines Unternehmen, bei dem die Aufgabebereiche ohnehin ganz klar abgegrenzt sind. Wenn es Rückfragen gibt, dann stehe ich jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung. Aber grundsätzlich verfolgen wir die Devise: „Mach mal, übernimm die Verantwortung und wenn du einen Fehler machst, bügeln wir das schon aus.“

Du bist letztes Jahr zum ersten Mal Vater geworden. Spürst du eine besondere Form der Verantwortung in dieser neuen Rolle?

Ja, absolut – ich finde, das ist ein ganz anderes Level an Verantwortung. Vater zu werden und sich praktisch 24/7 zusammen mit der Partnerin um dieses Wesen zu kümmern mit dem Wissen, dass das Baby nur kurze Zeit überleben könnte, wenn es dich nicht hätte – das ist schon eine besondere Hausnummer. Das kann man nicht mit den Aufgaben als Kapitän oder Geschäftsführer vergleichen.

Als frischgebackener Papa wirst du nicht allzu viel Schlaf bekommen. Dann noch dein Job

Mit Mats Grambusch als Kapitän wurde Deutschland 2023 Weltmeister.



und der Hockeysport ... wie schaffst du es, trotz alledem auch auf dich selbst zu achten?

Ehrlicherweise stoße ich gerade oft an meine Grenzen. Ich muss momentan meine Bedürfnisse hintanstellen – und das ist in dieser Phase meines Lebens auch okay. Meine Familie, der Job und Hockey gehen vor. Aber es gibt Momente, wo ich zu meiner Freundin sage: Stopp, ich muss mal eine Nacht durchschlafen, mich mit Freunden treffen oder brauch einfach mal Zeit für mich. Solche Me-Time in den Alltag zu integrieren, ist sehr schwierig. Mir hilft es, dass ich meinen Tag mit einem Zeitplan gut strukturiere und festlege, wann ich arbeite, trainiere und zu Hause bei der Familie bin.

Wie kannst du am besten abschalten und wieder Kraft tanken?

Da gibt es mehrere Sachen: Unmittelbar auf den Sport bezogen machen wir in unserem



Training regelmäßig Yogaübungen, die durchaus helfen. Auch die Physiotherapie erlebe ich als eine Auszeit, die mir guttut. Sie ist Balsam für Körper und Seele. Davon abgesehen liebe ich es auch, einfach mal in ein Café zu gehen, einen Cappuccino zu trinken und mich mit anderen Dingen des Lebens zu beschäftigen. Alle paar Wochen schätze ich es sehr, abends mit meiner Familie oder meinen Jungs lecker essen zu gehen und ein Bierchen oder Wein zu trinken. Von all diesen Erlebnissen zehre ich sehr.

Du hast vorhin erwähnt, dass du manchmal auch an deine Grenzen stößt. Ein Empfinden, das vermutlich viele junge Eltern kennen.

Ich finde es wichtig, dass man sich als junger Vater auch eingestehen darf, mitunter überfordert zu sein. Als meine kleine Tochter geboren wurde, stand die Welt erst einmal still für mich und ich war auf sie fokussiert. Nur:

Alles andere läuft ja trotzdem weiter und ich wusste am Anfang nicht so recht, wie ich die ganzen Aufgaben strukturieren soll. Mir hat es in dieser Situation extrem geholfen, mich mit anderen Eltern auszutauschen. Von deren Erfahrungswerten habe ich sehr profitiert. Und es hat mir gezeigt: Ein offenes Gespräch löst die meisten Probleme.

Bei der Heim-EM im vergangenen Jahr hast du im Halbfinale gegen England den entscheidenden Penalty verschossen. Wie gehst du mit solchen Rückschlägen um?

Es gibt diese Momente im Leben. Irgendwie wäre es ja auch langweilig, wenn immer alles glattläuft. Aber natürlich habe ich mich nach dem verschossenen Penalty zunächst richtig mies gefühlt. Meinem Empfinden nach war ich verantwortlich dafür, dass wir ausgeschieden sind. Aber relativ zügig konnte ich den verschossenen Penalty dann wieder richtig einordnen. Wenn man Verantwortung übernimmt, gehören eben auch solche negative Erlebnisse dazu. Das ist Teil des Ganzen. Es schmerzt, aber macht es eben auch so besonders. Darüber hinaus konnte ich mich sehr glücklich schätzen, ein solches Team um mich zu haben, das mich in der Situation so gut supportet hat.

Mats, vielen Dank für das Gespräch.

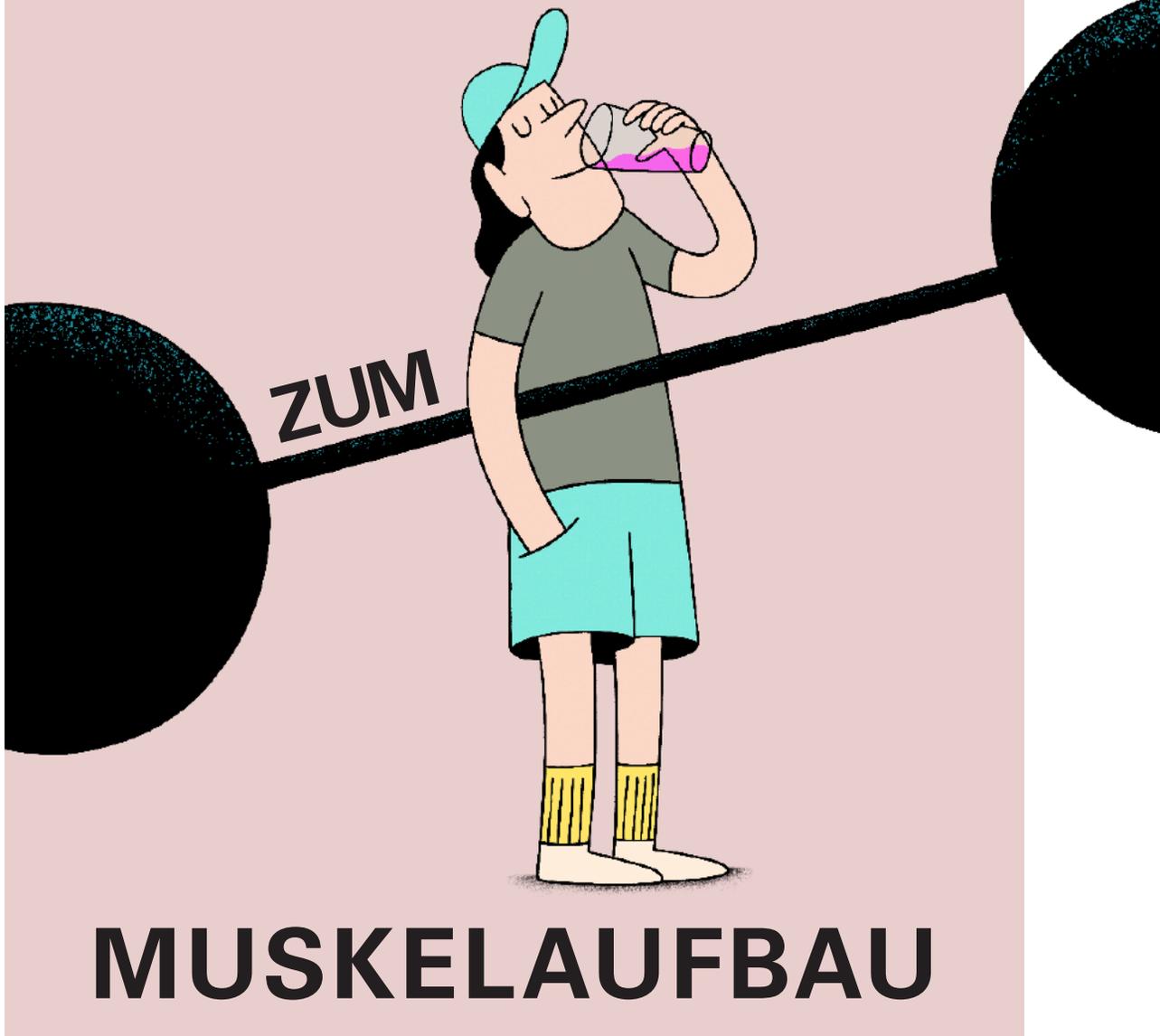
FUN FACTS

- Das wollte ich als kleines Kind werden: **Fußballprofi**
 - Das ist mein Comfort Food: **Raclette**
 - Darauf kann ich nicht verzichten: **Haarspray**
 - Das wäre ich gerne mal für einen Tag: **US-Präsident**
 - Dieses Tier wäre ich am liebsten: **Adler**
-

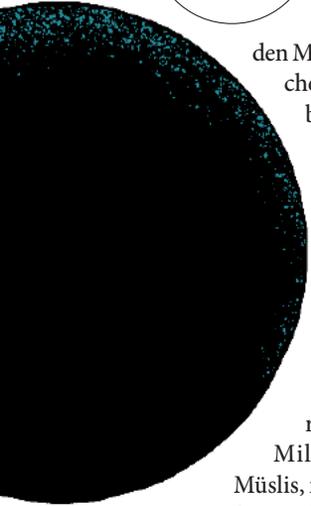


BRINGT DAS WAS?

EIWEISS-SHAKES



Muskeln aufbauen und den Körper in Form bringen – neben Fitness ist das für viele Athleten das Trainingsziel. Spezielle Eiweiß-Drinks sollen den Prozess beschleunigen. Eine gute Idee?

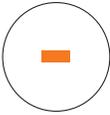
E

ffektives Training, eiserne Disziplin und viel Eiweiß – das ist der moderne Drei-klang für den Muskelaufbau. Tatsache ist: Unser Körper braucht Eiweiß, um nach dem Training die Muskeln wachsen zu lassen. Da klingt es doch verlockend, den Prozess ein bisschen zu beschleunigen, etwa mit extra proteinreichen Milchgetränken oder Müslis, mit Eiweißbrot oder -riegeln, High-Protein-Joghurts und natürlich Eiweiß-Shakes aus der Pulverdose.

+

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Treibt die Person Sport, braucht sie womöglich etwas mehr: Bei einem erwachsenen

Mann, der 80 Kilogramm wiegt und mehr als fünf Stunden Kraftsport pro Woche treibt oder für einen Triathlon trainiert, kann der Bedarf etwa 96 bis 160 Gramm betragen. Für Freizeitsportler in der gleichen Gewichtsklasse, die weniger trainieren, genügen üblicherweise 64 Gramm Eiweiß täglich – und diese Menge kann ohne Weiteres über die normale Ernährung gedeckt werden, wenn sie entsprechend gestaltet ist. Gleiches gilt für Menschen mit erhöhtem Eiweißbedarf wie etwa Ältere, um Muskelabbau vorzubeugen, oder Schwangere.



Der durchschnittliche Verzehr an Eiweiß liegt in Deutschland bereits über den Empfehlungen der DGE. Besonders eiweißreich sind beispielsweise Hülsenfrüchte (siehe Rezepte), Nüsse und Samen, Eier, Milchprodukte wie Magerquark, Joghurt und Käse, Sojaprodukte, z. B. Tofu, sowie Geflügel und Fisch. Der Vorteil einer ausgewogenen Ernährung: Ganze Lebensmittel liefern nicht nur Proteine, sondern auch andere wichtige Nährstoffe, die für unsere Gesundheit und Leistungs-

fähigkeit wichtig sind. Shakes enthalten hingegen häufig große Mengen an Zucker und Kalorien – einige Proteinshakes erreichen schnell mal 1.200 Kalorien pro Portion und enthalten bis zu 23 Gramm Zucker. Der übermäßige Verzehr von Protein kann sogar zu gesundheitlichen Problemen führen, wie z. B. einer erhöhten Nierenbelastung mit Risiko eines bleibenden Schadens. Patienten mit einer diagnostizierten chronischen Nierenerkrankung wird darum häufig eine eiweißarme Ernährung empfohlen. Auch kann eine dauerhaft übertriebene Proteinzufuhr das Osteoporose-Risiko erhöhen, zu Verdauungsproblemen führen, Gewichtszunahme verursachen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Eiweiß-Shakes sind also keine gute Idee? Zumindest nicht dauerhaft. In intensiven Trainingsphasen können sie aus Expertensicht vorübergehend für den Muskelaufbau effektiv sein. Allerdings wirklich nur für kurze Zeit und auch nur in überschaubaren Maßen, wie Studien gezeigt haben, denn darüber hinaus bringen sie keinen Nutzen – viel hilft eben nicht viel.

WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

Eiweiß-Shakes sind zwar nicht direkt gefährlich, aber nicht empfehlenswert für eine ausgewogene Ernährung. Da Eiweiß für den Muskelaufbau notwendig ist, gehört es auf den Speiseplan – in Form von Milch- und Sojaprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten und Nüssen. Bei dauerhaft erhöhter Eiweiß-Zufuhr drohen körperliche Probleme.



SESAM-BAGEL MIT KICHERERBSEN-ZUCCHINI-PUFFER

ZUTATEN:

1 Zucchini, 1 Handvoll Petersilie, ½ Salatgurke, 100 g Eisbergsalat, Salz, Pfeffer, 80 g getrocknete Tomaten in Öl, 1 Dose Kichererbsen (250 g), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tahina, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Kichererbsenmehl, 120 ml Sojamilch, 1 TL Stärke, 60 g Panko, 4 EL Pflanzenöl, 4 Sesam-Bagels, 4 EL Mayonnaise

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini raspeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen. Petersilienblätter hacken. Gurke in Scheiben schneiden. Salat in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Zucciniraspel ausdrücken. **2.** Kichererbsen in einem Sieb

abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und mit den Kichererbsen im Blitzhacker fein zerkleinern. Zucchini, etwas Petersilie, Tahina, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermischen und nach Bedarf Kichererbsenmehl ergänzen, sollte die Masse zu feucht sein. Dann zu 4 Pattys formen. **3.** Sojamilch mit Stärke verrühren. Pattys darin wenden, dann mit den Panko-Bröseln panieren. In einer Pfanne im heißen Pflanzenöl auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten. **4.** Bagels waagrecht halbieren und die Schnittflächen nach Belieben rösten. Unterseiten mit der Mayonnaise bestreichen. Mit Salat, je einem Patty, Gurken, Tomaten und übriger Petersilie belegen. Bagel-Deckel auflegen und servieren.

DIE EIWEISS- EXTRAPORTION

VEGAN UND REICHHALTIG: REZEPTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN

Hülsenfrüchte haben viele positive Eigenschaften: Sie helfen bei der Verdauung, machen lange satt und regulieren den Blutzuckerspiegel. Mit viel pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Kohlenhydraten sind sie beliebt in veganen Gerichten. Das Beste: Es gibt mehr als 18.000 bekannte Arten an Hülsenfrüchten. Hier ein paar Rezeptideen.

RUCOLA-ZUCCHINI-SALAT



ZUTATEN:

400 g Zucchini, 400 g Cocktailtomaten,
150 g Rucola, 400 g weiße Bohnen (Konserve),
3 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl,
2 TL getrocknete italienische Kräuter, Salz,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
5 EL Pinienkerne, Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG: **1.** Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. **2.** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. **3.** Balsamico, Olivenöl und Kräuter für das Dressing in einer Salatschüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Tomaten und Bohnen darin ca. 5 Minuten marinieren. **4.** Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen. **5.** Zucchini und Rucola mit dem Salat vermengen und diesen mit Basilikum und Pinienkernen bestreut servieren.



GRÜNE PIDE MIT SPINAT, BROKKOLI UND ERBSEN

ZUTATEN:

Für den Teig: 400 g Weizenmehl, Type 550, ½ TL Zucker, 1 TL Salz, 15 g Hefe, 1 EL Olivenöl
Für den Belag: 300 g Spinat, 200 g Brokkoli, 200 g Erbsen, 2 rote Paprika, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 Zwiebel, 40 g Pinienkerne, 4 EL Sesam

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken und ca. 220 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Öl hineingeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, falls nötig noch Mehl oder Wasser ergänzen. Abdecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen. **2.** Für den Belag Spinat, Brokkoli, Erbsen und Paprika abbrausen und putzen bzw. verlesen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und zusammen mit den Erbsen ca. 2 Minuten

in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Spinat nur kurz blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken. Paprika klein würfeln. **3.** Das vorbereitete Gemüse in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. **4.** Den Teig noch mal gut durchkneten und in vier Portionen teilen. Auf bemehlter Fläche zu Ovalen von ca. 24 cm Länge ausrollen. Mit dem übrigen Öl bepinseln und mit dem Gemüse belegen. Dabei jeweils einen schmalen Rand frei lassen. Zwiebelringe und Pinienkerne auf dem Belag verteilen. Teigrand mit Sesam bestreuen. **5.** Teigränder jeweils leicht nach oben ziehen und die Spitzen gut zusammendrücken. Die Pide auf die Backbleche legen und etwa 20 Minuten goldbraun backen.

VEGANE BOLOGNESE MIT LINSEN



FOTOS: S. BOHRER/STOCKFOD, E. VEGEN/UTASCHALL/STOCKFOD

**ZUTATEN:**

1 Zwiebel, 2 Möhren, 100 g Champignons, 4 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 600 ml Gemüsebrühe, 200 g Berglinsen, 2 TL getrocknete italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver (geräuchert), 500 g Spaghetti, 1 EL Balsamico, 80 g Reibekäse (vegan), 2 Stängel Basilikum

ZUBEREITUNG: 1. Zwiebel abziehen und würfeln. Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln. Pilze putzen und klein würfeln. Alles zusammen in einem Topf

in 2 EL heißem Öl bräunen lassen. Tomatenmark kurz mitschwitzen und die Brühe angießen. 2. Linsen ergänzen und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten dicklich köcheln. Nach Bedarf Brühe oder Wasser ergänzen. 3. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. 4. Die Bolognese mit dem Balsamico abschmecken. Nudeln mit Bolognese anrichten, mit Pfeffer übermahlen und Öl beträufeln. Mit Basilikumblättern und Käse garniert servieren.



ORDNUNG IST DAS HALBE ARBEITSLEBEN

SELBSTMANAGEMENT FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT

Die digitale Arbeitswelt verlangt uns einiges ab – vielen fällt es vor allem schwer, sich zu fokussieren. Doch wir selbst können viel dafür tun, gelassener zu arbeiten und entspannt in den Feierabend zu gehen.

TEXT **SABRINA WAFFENSCHMIDT**



Endlich Feierabend! Es war ein wuseliger Arbeitstag und der Blick auf die To-do-Liste zeigt: „Ich habe heute nichts geschafft.“ Es ist ein Paradox: Die digitale Arbeitswelt macht vieles einfacher und komplexer zugleich. Arbeitnehmende konnten noch nie so flexibel über ihre Arbeitszeit entscheiden wie heute, gleichzeitig fühlen sich viele so gestresst wie nie zuvor. Ständige Impulse und die Gleichzeitigkeit auf mehreren Kanälen versetzt uns in einen andauernden Alarmzustand.

„Wir leben in Zeiten, in denen wir ohne Ende arbeiten können. Viele Menschen sind aber einfach nur beschäftigt, ohne wirklich etwas zu erreichen“, sagt Swantje Allmers, Selbstmanagement-Coach und CEO von New Work Masterskills. Sie ist fest davon überzeugt, dass da nur ein gutes Selbstmanagement hilft. „Sich selbst managen heißt, Energie und Zeit sinnvoll einzusetzen, anstatt nur zu arbeiten.“

Die Expertin sieht zwei Herausforderungen im Arbeitsalltag vieler Menschen: Insbesondere in den meisten Schreibtischjobs arbeiten wir alle mit unterschiedlichsten Messengern, Kollaborationstools und sonstigen Diensten, noch dazu hat sich die Zahl der Meetings in den letzten Jahren erheblich gesteigert. Gleichzeitig ist unsere Aufmerksamkeitsspanne sehr viel kleiner geworden. „Wir wurden von den Medien dahin erzogen, dass unser Gehirn immer mehr Abwechslung braucht. Wir lassen uns immer mehr treiben – und je mehr wir uns treiben lassen, umso schneller lassen wir uns ablenken.“

Darum sei es wichtig, Deep Work wieder zu trainieren. Doch wie kann das gelingen? Allmers empfiehlt, sich einen realistischen Tagesplan zu machen – inklusive Zeiteinschätzungen und Puffer. Kommen dann unerwartete Aufgaben hinzu, lässt sich abwägen, ob sie unterzubringen sind. Die Konsequenz: ab und zu mal Nein sagen. Auch die Tagesstruktur muss geprüft werden: „Vor-

mittags haben viele von uns die höchste Konzentration, doch wir verbringen sie mit Operativem und Meetings. Nachmittags, wenn die Konzentration bei vielen auf einem Tiefstand ist, wollen wir uns dann an die großen Aufgaben setzen“, so Allmers.

Laut der Expertin sind es nicht nur äußere Einflüsse, die uns herausfordern, sondern auch zunehmend schlechte Angewohnheiten: ständig aufs Handy blicken, durchgehend den Kollegen-Chat offen haben und in jeder noch so kleinen Leerlaufphase die E-Mails checken. „Wir schieben häufig die Aufgaben vor uns her, die Priorität haben. Weil sie sich schwierig oder gewichtig anfühlen. Es ist ja auch viel einfacher, E-Mail-Pingpong zu spielen, als sich konzentriert hinzusetzen und das wichtige Konzept zu schreiben“, sagt Allmers. Die gute Nachricht: Es gibt Strategien gegen Aufschieberitis (siehe nächste



„SICH SELBST MANAGEN HEISST, ENERGIE UND ZEIT SINNVOLL EINZUSETZEN, ANSTATT NUR ZU ARBEITEN.“

SWANTJE ALLMERS

Seite). Den meisten hilft es zum Beispiel, komplexe Aufgaben in viele kleine Schritte zu unterteilen.

Und egal, für welche Techniken wir uns entscheiden – das Selbstmanagement muss zu uns passen. Was die eine überzeugt, funktioniert für den anderen überhaupt nicht. Anfangs mag Selbstmanagement etwas anstrengend erscheinen, doch irgendwann passiert vieles intuitiv. Eines möchte Swantje Allmers sowohl Arbeitnehmenden als auch Arbeitgebenden mit auf den Weg geben: „Leistung heißt nicht, immer beschäftigt zu sein. Und schon gar nicht, immer gestresst zu sein. Wir dürfen mit gutem Gewissen in den Feierabend gehen – ohne vollkommen fertig zu sein.“





HOW TO SELBSTMANAGEMENT

Strategien und Techniken, sich selbst zu organisieren, gibt es viele. Hier ein Überblick, welche Sie ganz einfach umsetzen können.

ALLES STUMM

Klingel! Bimmel! Plopp! Wir werden ständig von Tools, Mails und Push-Nachrichten aus unserer Konzentration gerissen – und abgelenkt. Dagegen hilft: Handy weglegen und akustische und visuelle Reize am Computer für eine gewisse Zeit über die „Nicht stören“-Funktion ausschalten.

ZEITBLÖCKE

Überlegen Sie sich, welche To-dos am nächsten Tag oder über die Woche hinweg an erster Stelle stehen – und unterteilen Sie Ihren Kalender in entsprechende Zeitblöcke. Halten Sie sich so gut es geht an Ihre eigene Priorisierung, aber planen Sie genug Puffer für Unvorhergesehenes ein.

MONOTASKING

Multitasking ist ein Trugschluss! Denn wir sind dadurch überhaupt nicht produktiver, sondern vor allem unkonzentriert und gestresst. So gehen uns Dinge verloren und die Fehlerquote steigt. Besser: Monotasking – also gezielt eine Aufgabe nach der anderen fokussiert abarbeiten.

ORDNUNG HALTEN

Auf Ihrem Schreibtisch stapeln sich die Unterlagen und am Laptop sind 27 Tabs gleichzeitig offen? Nehmen Sie sich zumindest einmal am Tag – zum Beispiel kurz vor Feierabend – ein paar Minuten Zeit, um Ihren Arbeitsplatz aufzuräumen. Denn: Ordnung im Außen schafft Ordnung im Inneren.

GUTER START

Für den Start in den Arbeitstag eignen sich je nach Typ zwei unterschiedliche Techniken: Bei der „Eat the frog“-Methode starten Sie mit der wichtigsten bzw. komplexesten Aufgabe. Bei der „80/20-Regel“ gehen Sie zuerst die To-dos an, die schnell zu erledigen sind – und erreichen so mit 20 Prozent der Zeit 80 Prozent der Ergebnisse.

PAUSEN

Selbstmanagement ist nicht dafür da, um noch mehr zu arbeiten. Stattdessen sollten Sie die gewonnene Zeit für Pausen und Erholung nutzen. Das macht uns gelassener, kreativer und letztlich produktiver. Also: Machen Sie regelmäßig Pausen – wenn Sie es sonst vergessen, stellen Sie einen Wecker!



EINE FRAGE ZUM SCHLUSS

„ICH PFLEGE MEINEN VATER UND ARBEITE DAFÜR WENIGER. WAS PASSIERT MIT MEINER RENTE?“

fragt Stefan Hofer, 44 Jahre.



W

er ehrenamtlich Angehörige, Freunde oder Nachbarn pflegt, bekommt Unterstützung – auch bei der Rente. Ist die pflegebedürftige Person bei der VIACTIV versichert, springen wir als Pflegekasse ein. Konkret bedeutet das, dass wir für Ihren Pflegeaufwand die Beiträge für die Rentenversicherung bezahlen. Dies kann sowohl bei der Deutschen Rentenversicherung als auch bei einer berufsständischen Versorgungseinrichtung erfolgen.

Um diese Leistungen in Anspruch nehmen zu können, gelten folgende Voraussetzungen:

- Die pflegebedürftige Person hat den Pflegegrad 2 bis 5
- Sie pflegen die Person zu Hause
- Aufwand von zehn Stunden pro Woche für die Pflege, verteilt auf mindestens zwei Tage
- Sie sind nicht mehr als 30 Stunden erwerbstätig
- Sie beziehen nicht bereits eine Altersrente bzw. Sie haben die Regelaltersgrenze der gesetzlichen Rentenversicherung noch nicht erreicht

Sind diese Punkte erfüllt, gelten Sie als Pflegeperson und haben Anspruch auf die Zahlungen zur Rentenversicherung. Wie hoch der Beitrag ist, hängt vom Pflegegrad und der

Leistungsart (Pflegegeld, Sach- oder Kombinationsleistung) ab.

Die gute Nachricht: Es braucht nur wenige, unkomplizierte Schritte. Um die Höhe der Beiträge zu ermitteln, gehen wir auf Sie zu. Das Team klärt mit Ihnen alle Fragen, informiert Sie über die nächsten Schritte – und steht Ihnen auch darüber hinaus immer als Ansprechpartner zur Verfügung.

Übrigens: Sollten Sie die Pflege einer weiteren Person übernehmen, werden die Pflegezeiten der beiden Personen zusammengerechnet. Wir übernehmen, falls nötig, die Abstimmung mit der anderen Pflegekasse, damit die Zahlungen an die DRV reibungslos ablaufen.

Wir finden: Für andere Menschen da zu sein und sie zu pflegen, ist eine wertvolle Aufgabe. Pflegepersonen wie Sie verdienen nicht nur Wertschätzung, sondern auch finanzielle Sicherheit, um sich sorgenfreier der Pflege widmen zu können. Wir freuen uns, dass wir aktuell rund 16.500 Menschen wie Sie unterstützen können. So hat die VIACTIV Pflegekasse im Dezember 2023 Beiträge für ehrenamtlich Pflegenden von rund 3,9 Millionen Euro an die DRV überwiesen.

Und wenn sich jemand entscheidet, den Beruf für die Pflege ganz aufzugeben, dann sind wir auch da – und übernehmen die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung.

VIACTIV PFLEGE-HOTLINE 0800 589 13 51 | Mo - Fr, 8:00 - 18:00 Uhr | E-Mail pflege@viactiv.de
Mehr Infos: www.viactiv.de/leistungen/pflege



ONLINE

ALLES ZUM THEMA „ALLERGIEN“

- Die Nase läuft, die Augen tränen und der Rachen kratzt – es ist wieder Heuschnupfenzeit. Viele Allergiker haben im Frühjahr mit dem verstärkten Pollenflug zu kämpfen.
 - Auf viactiv.de finden Sie aktuelle Beiträge zu verschiedenen Allergietypen wie der Gräser-, Kontakt- oder Hausstauballergie.
 - Sie erfahren, welche Ursachen die einzelnen Allergien haben, wie typische Symptome aussehen und welche Therapien die besten Erfolgsaussichten haben. Angereichert mit spannenden Fakten, kompetenten Experteneinschätzungen und neuesten Hintergrundinformationen.
-

HIER GEHT'S
ZU UNSEREM
ALLERGIE-
PORTAL

