

VI**A**CTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN

AUSGABE 02/2024

**SIND
FRAUEN
ANDERS
KRANK?**

WIR HABEN
NACHGEFRAGT

**REISE-
ABC**

KOMPAKTWISSEN
FÜR URLAUBER

**Leben
ist Atmen**

IMMER GUT BEI PUSTE: EINE
LIEBESERKLÄRUNG AN UNSERE LUNGE



HALLO, MOIN UND SERVUS

G

anz oben auf dem Berg mit geschlossenen Augen ein paar tiefe Atemzüge nehmen, wenn sich der Puls beruhigt hat: ein herrlicher Moment. Einatmen, ausatmen, die kühle Luft wahrnehmen, die Natur riechen, die abfallende Anspannung spüren. Ohne die Leistung unserer Lunge wäre das nicht möglich. Sie versorgt unser Blut mit Sauerstoff, das ihn zu jeder Körperzelle transportiert. Rund 20.000 Atemzüge tun wir pro Tag – meist unbewusst. Im Alltag schenken wir unserer Lunge kaum Beachtung, wenn wir nicht gerade einen Berg erklommen haben, im Meer getaucht sind oder beim Camping eine Luftmatratze aufgeblasen (oder eine Pusteblume angepustet) haben. In diesem Heft wollen wir das ändern und widmen diesem fantastischen Organ die Titelgeschichte.

Sie merken schon, wir sind im Ferienmodus. Haben Sie einen Sommerurlaub geplant? Worauf Sie sich vorbereiten sollten, damit Sie in der Ferienzeit gesund bleiben, und wie wir Sie dabei unterstützen, das haben wir Ihnen in unserem Reise-Abc zusammengestellt.

Falls Sie für die Bikini- oder Badehosen-Figur noch etwas an sich arbeiten wollen: Haben Sie schon mal was von „Wand-Pilates“ gehört? Auf Tiktok und Instagram wird es gerade groß angepriesen für seine schnellen Erfolge. Ob da was dran ist?

Die Antwort und vieles mehr halten wir hier für Sie bereit. Genießen Sie den Sommer!

Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins

INHALT

AUSGABE 02/2024

UNSERE TITELTHEMEN IM SOMMER



Lunge Atmen – ganz selbstverständlich? Warum sich ein genauer Blick auf das wunderbare Organ in unserer Brust lohnt. **Seite 6**

Gender-Medizin Sind Frauen anders krank? Und brauchen sie deswegen eine andere Medizin? Wir haben bei einer Expertin nachgefragt. **Seite 14**

Reise-Abc Egal ob Wanderurlaub in den Bergen, Familienzeit auf dem Bauernhof oder Chillen am Meer: Das sollten Sie wissen! **Seite 16**



EAT, MIND, MOVE

Homeoffice Die Augen sind schon viereckig und der Rücken schmerzt? Dann ist es Zeit für eine bewegte Pause! **Seite 20**

Pflegeberatung Angehörige pflegen – eine große Aufgabe. Die Pflegeberatung bietet wertvolle Tipps zu Leistungen und Pflege. **Seite 24**



Zahnmythen Ist dreimal am Tag Zähne putzen nötig? Ist Karies wirklich ansteckend? Und Zahnseide Pflicht? Wir klären auf. **Seite 26**

Christina Honsel Die Hochspringerin fährt zu den Olympischen Spielen! Dafür musste sie einige Motivationsgräben überspringen. Ein Interview. **Seite 30**

Bringt das was? Wird der Trendsport Pilates noch effektiver, wenn man sich dabei an die Wand lehnt? Wir sagen es Ihnen! **Seite 34**

Rezepte Wer Sommer sagt, muss auch Steak sagen? Nein! Wir verraten Ihnen Grillrezepte, denen es auch ohne Fleisch an nichts fehlt. **Seite 36**



Gesunde Kinder Nur draußen spielen und Gemüse knabbern? Institutionen wie der JuniorCampus leisten Überzeugungsarbeit. **Seite 40**

AB INS FREIBAD!

Übrigens: Unser Magazin passt hervorragend in Ihre Badetasche! Steht der Urlaub vor der Tür, empfehlen wir Ihnen besonders unser Reise-Abc.

STANDARDS

Good News **Seite 4**

Impressum **Seite 42**

Eine Frage zum Schluss **Seite 43**



GOOD NEWS

FIT UND GESUND DURCH DEN SOMMER

Genug von schlechten Nachrichten? Wir haben eine Auswahl an guten:

Die Zahl der Stammzellspender ist deutlich gestiegen, Sport kann bei Krebs eine wichtige Hilfe sein, und unsere App schont die Umwelt.

NACHHALTIG PER APP

Wir lieben dieses Magazin! Und wir lieben die Umwelt. Darum bieten wir es Ihnen auch in unserer „VIActiv-Service“-App digital an. Das spart Holz, das fürs Papier benötigt wird, Druckertinte und Transportwege. Wenn Sie unser Magazin zukünftig nur noch digital lesen möchten: Teilen Sie es uns einfach per Mail mit.

VIActiv-SERVICE
→



STAMM-ZELL-SPENDE

→ 7.532 Spendern aus Deutschland wurden im vergangenen Jahr Stammzellen entnommen – so vielen wie noch nie!

→ Vor allem Menschen mit Blut- und Lymphdrüsenkrebs bekommen Stammzellen transplantiert. Aber auch bei Störungen der Blutbildung kann eine Transplantation nötig sein. Nicht nur Ältere benötigen eine Spende, auch Kinder sind oft betroffen.

→ Für Erkrankte stellt die Stammzelltransplantation oft die letzte Überlebenschance dar – meist wird sie erst eingesetzt, wenn alle anderen Therapien erschöpft sind.

→ Die Registrierung ist einfach: Bei einer Spenderdatei, z. B. der DKMS, wird eine Zellprobe abgegeben, analysiert und archiviert. Kommt es zum Match, können Stammzellen aus der Blutbahn oder dem Knochenmark gespendet werden.

→ Mehr Infos über dkms.de



112 – ODER DOCH LIEBER 116 117?

Starke Blutungen oder Verbrennungen, schwere Atemnot und Herzbeschwerden, Unfälle mit starken Verletzungen oder eine plötzliche Geburt. Bei lebensbedrohlichen Situationen gilt: Sofort den Notruf 112 wählen!

In harmloseren Fällen ist die Nummer des Patientenservice der Kassenärztlichen Vereinigung die richtige: 116 117. Hohes Fieber, anhaltender Brechdurchfall, starke Hals- oder Ohrschmerzen oder auch akute Harnwegsinfekte – das alles sind Symptome, die vor allem am Wochenende zum Problem werden können. Wer nicht mehr bis zur nächsten regulären Sprechstunde warten kann, erhält hier rund um die Uhr und kostenlos Rat, wie man weiter vorgehen soll – etwa eine nahe gelegene Bereitschaftspraxis aufzusuchen. Im akuten Notfall wird der Rettungsdienst verständigt.



FIT GEGEN KREBS-FATIGUE

Regelmäßige Bewegung kann die Lebensqualität bei Krebs erhöhen. Studien zeigen: Vor allem gegen die krebsbedingte Erschöpfung, Fatigue genannt, hilft körperliche Betätigung. Welcher Sport, ist ganz egal. Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining sind effektiv und wirken teils sogar besser als Medikamente gegen Fatigue. 150 Minuten moderater oder 75 Minuten anstrengender Sport sollten es sein.

155

Millionen Menschen konnten in den letzten 50 Jahren durch Impfungen gerettet werden! Davon laut WHO **146 Millionen Kinder** unter fünf Jahren. Der größte Nutzen: der Impfstoff gegen Masern. Derzeit steigt die Zahl der Ausbrüche wieder, weil der nötige Impfschutz oft zu niedrig ist.



IMMER GUT BEI PUSTE

DIE ATMUNG VERBINDET UNS MIT DER WELT

Die meiste Zeit atmen wir unbewusst – ohne darüber nachzudenken, was unsere Lunge ein ganzes Leben lang leistet. Wie von selbst versorgt sie das Blut mit Sauerstoff, das diesen zu jeder Körperzelle transportiert. Ein Streifzug durch ein faszinierendes und schätzenswertes Organ.

TEXT CAROLIN BINDER

Das tiefe Luftholen angesichts einer fordernden Aufgabe, der flache, schnelle Atem unter Stress, der wohlige Seufzer vor Erleichterung – Leben ist Atmung. Wie wir atmen, sagt viel darüber aus, in welcher Situation wir uns befinden und wie es uns emotional gerade geht.

Damit wir je nach Bedarf pusten, hauchen, hecheln, schnaufen und schnauben können, leisten Lunge und Atemwege Erstaunliches. Mit jedem Atemzug – pro Tag nimmt der Mensch rund 20.000 – gelangt etwa ein halber Liter Luft in die Lunge. Das Organ ist groß und komplex. Es verästelt sich wie ein umgekehrter Baum über immer kleiner werdende Bronchienäste bis zu den winzigen Lungenbläschen (siehe Grafik S. 11). Dieser ausgefeilte Aufbau hat einen enormen Vorteil: Er vergrößert die Oberfläche, die zum Gasaustausch zur Verfügung steht. Würde man die gesamte Oberfläche der Lunge ne-

beneinander ausbreiten, käme man auf etwa 100 Quadratmeter – die Größe einer 3-Zimmer-Wohnung! In den 300 Millionen traubenartig angeordneten Lungenbläschen findet schließlich der Gasaustausch statt. Ihre Hülle ist so dünn, dass Gase hindurchgehen können: Mit jedem Atemzug gelangt Sauerstoff aus der Luft hinein. Über den Blutkreislauf wird er im Körper verteilt und zu jeder Zelle gebracht. Im Gegenzug wird Kohlendioxid, das als Abfallprodukt beim Stoffwechsel entsteht, aufgenommen und mit der nächsten Ausatmung aus dem Körper befördert.

Dafür, dass sich die Lunge alle paar Sekunden wie ein Blasebalg ausdehnt und wieder zusammenzieht, ist nicht das Organ, sondern die Atemmuskulatur verantwortlich: Das Zwerchfell, das die Bauch- von der Brusthöhle trennt, ist der wichtigste Atemmuskel. Wenn es sich anspannt, vergrößert es den Brustraum nach unten. Die Lungenflügel dehnen sich aus. Durch den Unterdruck strömt Luft ein. Sobald bei ruhiger At-





FOKUS

Flieg los, kleiner Löwenzahn: Beim Samenpusten, Kerzeaus- oder Luftballonaufblasen merkt man, wie fit die eigene Lunge ist



mung die Muskeln erschlaffen, verkleinert sich der Brustraum wieder – die Luft wird aus der Lunge gedrückt. Strengen wir uns gerade an, beteiligen sich diverse Muskeln, vor allem die Bauchmuskeln, an der Ausatmung. „Die Atmung integriert viele verschiedene anatomische Strukturen und braucht das einzigartige Zusammenspiel von Zwerchfell, weiterer Muskulatur, Nerven und Atemzentrum“, sagt Prof. Dr. Wolfram Windisch, Chefarzt Pneumologie der Kliniken Köln und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP). Das Atemzentrum im Hirnstamm fungiert als Taktgeber und reguliert die Arbeit aller beteiligten Muskeln. Die notwendigen Informationen liefern

Dehnungsrezeptoren in der Lunge und Chemorezeptoren. Diese „Fühler“ messen den Gehalt an Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid sowie den Säuregrad im Blut. So passt sich die Atmung optimal an – ob wir ruhig schlafen oder uns beim Sport verausgaben.

Nicht(s) rauchen

Das Coronavirus hat die Lunge schlagartig in den Fokus gerückt und die Bedeutung von Erkrankungen des Atemorgans aufgezeigt. Anders als Herz, Niere oder Milz steht die Lunge direkt mit der Außenwelt in Kontakt. Sie ist aufgrund ihrer immensen Oberfläche Umweltbelastungen, Pollenflug oder Keimen in der Luft besonders ausgesetzt. Das macht sie

GUT LEBEN MIT ASTHMA

→ Die VIACTIV garantiert Ihnen im Fall einer chronischen Krankheit die bestmögliche Versorgung. Hierzu bieten wir mit VIACTIV MedPlus strukturierte Behandlungsprogramme (engl. Disease Management Programs, kurz: DMP) an.

→ Das DMP Asthma bronchiale richtet sich speziell an Menschen mit Asthma. Die Therapie dient der Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität und der Reduktion krankheitsbedingter Risiken. Dazu kommen u. a. Hilfe bei Raucherentwöhnung, Atemtherapie, Schulungs- und Selbstmanagementprogramme.

→ Menschen mit COPD (chronic obstructive pulmonary disease) profitieren vom DMP COPD.

→ Wie Sie teilnehmen können, erfahren Sie auf viactiv.de





DAS WICHTIGSTE IST, DIE LUNGE VOR FREMDSTOFFEN ZU SCHÜTZEN – INDEM MAN NICHT RAUCHT UND MÖGLICHT SAUBERE LUFT ATMET

so verwundbar. „Die Lunge ist durch die Evolution darauf eingestellt, dass sie saubere Luft atmet“, sagt Experte Windisch. Man tue ihr Gutes, indem man sie schützt. Zuallererst bedeutet dies, nicht zu rauchen. „Viele Fremdstoffe, die wir inhalieren, ob über Vaporizer, E-Zigaretten, Zigaretten, Joints, Feinstaub oder Gase, schaden ihr“, betont Windisch. „Die Diskussion, ob beim Dampfen irgendetwas weniger schlecht ist, ist absurd.“ In Deutschland raucht etwa jeder vierte Erwachsene. Einer Forsa-Umfrage zufolge tun dies auch wieder mehr Jüngere. Der Anteil unter den 16- bis 29-Jährigen ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Dabei sind die Folgen gut untersucht: Raucher verlieren durchschnittlich zehn bis zwölf Lebensjahre, oft sind sie auch bereits vorher einige Jahre schwer krank. „Das Rauchen nimmt plus/minus ein Vierteljahrhundert an guter Lebenszeit“, sagt Windisch.

Die Lunge ist ein leistungsstarkes und zugleich zartes Organ. „Je differenzierter das System, desto störanfälliger“, erklärt Lungenarzt Windisch. Atemwege und Lunge verfügen durchaus über raffinierte Schutz- und Reparaturmechanismen: Schon in der Nase filtern Härchen Schmutz heraus – daher sollte man möglichst wenig durch den Mund atmen. In den Bronchien fangen Schleim und Flimmerhärchen, die sich hin- und herbewegen wie Ähren im Wind, feinere Partikel ab und transportieren sie wieder nach oben. Und tief im Inneren des Organs, in den Lungenbläschen, verbleiben sich Fresszellen des Immunsystems, sogenannte Alveolarmakrophagen, schädliche Fremdkörper ein wie ein Staubsauger. Manche

Partikel gehen jedoch allen Reinigungssystemen durch die Maschen. Insbesondere winzige Nanopartikel und Ultrafeinstaub können bis in die feinsten Verästelungen der Lunge vordringen und dort lange verbleiben.

Beschwerden ernst nehmen

„Es macht einen großen Unterschied, ob etwas innerhalb der Evolution neu für den Organismus ist oder nicht“, so Lungenarzt Windisch. Die heutige kontinuierliche Belastung durch Feinstaub oder Tabakrauch sei ein Problem. Denn mit der Zeit entstehen Entzündungsprozesse, die – wie bei der schleichend fortschreitenden Lungenerkrankung COPD – die Atemwege dauerhaft entzünden und verengen können. Atmen wird dann zum Ringen um genügend Sauerstoff. Die schwelende Entzündung kann auch zu einer Vernarbung des Lungengewebes wie bei einer Fibrose führen oder die Entstehung von Lungenkrebs fördern.

Eine häufige Erkrankung der Atemwege ist Asthma, bei dem sich die Bronchialschleimhaut chronisch entzündet und es zu einer Überempfindlichkeit der Atemwege kommt – ausgelöst etwa durch Allergien oder Virusinfekte. Von den Erwachsenen sind hierzulande zwei bis fünf Prozent betroffen, Frauen öfter als Männer. Dank vielfältiger Therapiemöglichkeiten lässt sich Asthma heute gut behandeln (siehe Info S. 8). Betroffene können in der Regel symptomfrei leben.

Waldbaden für die Lunge: Waldluft enthält erheblich weniger Staubteilchen als Stadtluft – das entlastet die Atemwege



Die Hauptbeschwerden, die von der Lunge ausgehen, sind die drei „AHA-Symptome“. „Atemnot, Husten und Auswurf sollte man nicht als normal ansehen oder als natürliche Alterserscheinung verbuchen, sondern ärztlich abklären lassen“, sagt Experte Windisch. „Gerade bei der COPD sind eine frühe Diagnose und Therapie entscheidend, da bei der Erkrankung das feine Lungengewebe unwiederbringlich zerstört wird.“

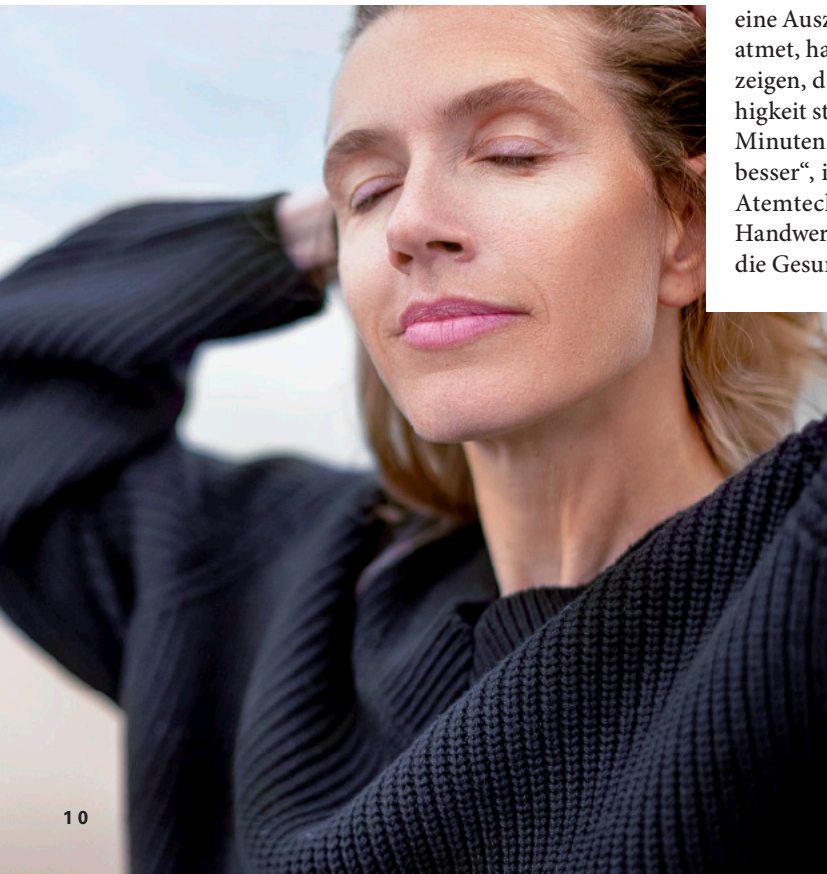
Den Atem entschleunigen

Im Gegensatz zu anderen Grundfunktionen des Körpers wie der Verdauung oder dem Herzschlag lässt sich die Atmung beeinflussen. Wir können ruhiger oder schneller atmen – und so auf den Organismus einwirken. „Es gibt an sich kein falsches oder richtiges Atmen“, sagt Prof. Dr. Thomas Loew, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik am Universitätsklinikum Regensburg. „Menschen atmen, wie es die Situation erfordert. Aber wir schöpfen die Möglichkeiten nicht aus.“ Der Mediziner untersucht seit 25 Jahren verschiedenste Atemrhythmen mit wissenschaftlichen Methoden. „Als therapeutisch wirksam hat sich das

entschleunigte Atmen herausgestellt“, sagt Loew. Im Alltag atmen Erwachsene 12- bis 16-mal pro Minute ein und aus. Verlangsamt man diesen Rhythmus bewusst auf sechsmal pro Minute, täuscht man dem Körper eine entspannte Situation ähnlich dem Schlaf vor. Das gelingt, wenn man vier Sekunden lang tief in den Bauch einatmet und sechs Sekunden aus. „Es ist wie ein Reflex für den Körper, zur Ruhe zu kommen, Stresshormone abzubauen“, so der Experte.

Laut klinischen Studien wirken sich zweimal täglich zehn Minuten entschleunigtes Atmen positiv auf die Gesundheit aus. „Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich“, sagt Loew. Empfehlenswert sei die Technik auch bei Ängsten, Panikattacken, Einschlafstörungen, Asthma und COPD. „Es reicht aber nicht aus, einmal tief durchzuatmen“, betont der Mediziner. Unter drei Minuten stelle sich bei nur wenigen Menschen ein Effekt ein, nach zehn Minuten dagegen bei den meisten. „Die Regeneration braucht ihre Zeit“, sagt Loew. Das Beste sei, verschiedene Zeiten auszuprobieren und anschließend in sich hineinzuspüren: Wie wohl fühle ich mich? Wie ruhig bin ich? Was hat sich verändert?

Stress- und Angstgefühle wegatmen, dem Körper eine Auszeit verschaffen – wer regelmäßig kontrolliert atmet, hat ein wertvolles Tool für den Alltag. Studien zeigen, dass die Methode auch die Konzentrationsfähigkeit steigert. „Würden Schüler vor Prüfungen drei Minuten entschleunigt atmen, wären die Ergebnisse besser“, ist Experte Loew sicher. „Kinder sollten die Atemtechnik lernen wie Lesen und Rechnen – als Handwerkszeug fürs ganze Leben. Dann hätten wir für die Gesundheit unserer Gesellschaft einiges erreicht.“



Achtsam atmen:
Über die Atmung lässt sich das Wohlbefinden stärken und Stress effektiv entgegenwirken



DIE LUNGE: FRAGILES ORGAN MIT AUSGEFEILTER ARCHITEKTUR

DIE LUNGENFLÜGEL

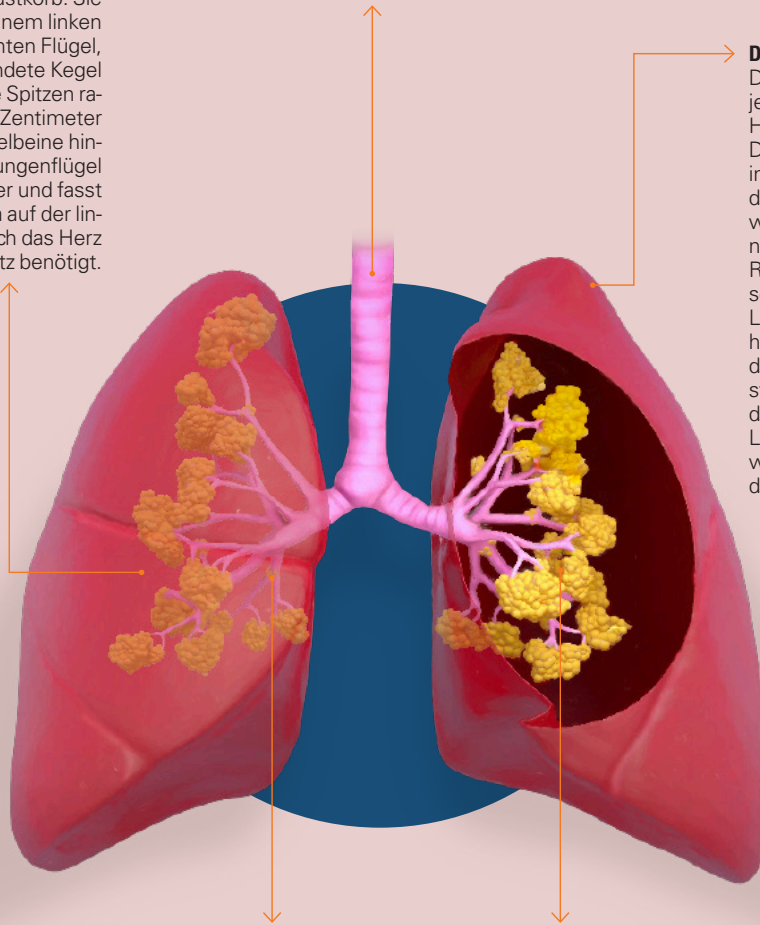
Die Lunge liegt gut geschützt hinter Rippen und Muskeln im Brustkorb. Sie besteht aus einem linken und einem rechten Flügel, die wie abgerundete Kegel geformt sind. Die Spitzen ragen etwa zwei Zentimeter über die Schlüsselbeine hinaus. Der linke Lungenflügel ist etwas kleiner und fasst weniger Luft, da auf der linken Seite auch das Herz Platz benötigt.

DIE LUFTRÖHRE

Beim Einatmen strömt die Luft durch Nase oder Mund, Rachen und Kehlkopf in die Luftröhre. Sie ist ein elastisches, zehn bis zwölf Zentimeter langes Rohr, das vom Kehlkopf hinunter in den Brustraum zieht. Ihre Wände sind von einer dünnen Schleimhaut ausgekleidet, die mit beweglichen Flimmerhärchen besetzt ist. Diese sorgen dafür, dass Fremdkörper wie Staubpartikel, die in die Luftröhre gelangen, wieder aus den Luftwegen abtransportiert werden.

DAS BRUSTFELL

Die Lungenflügel werden jeweils durch zwei dünne Häute luftdicht umhüllt: Das Lungenfell bildet die innere Lage, das Rippenfell die äußere. Zusammen werden sie Brustfell genannt. Außen ist es mit den Rippen verwachsen. Der schmale Raum zwischen Lungen- und Rippenfell enthält einen Flüssigkeitsfilm, durch den Unterdruck entsteht. Dieser garantiert, dass die Lunge mit dem Lungenfell bei den Atembewegungen reibungsfrei in die Brusthöhle gleiten kann.



DIE BRONCHIEN

Das Netzwerk der Atemwege, das sich über die ganze Lunge verzweigt, ähnelt einem umgekehrten Baum. Der Stamm der Luftröhre teilt sich in die beiden Bronchialbäume – Hauptbronchien, die jeweils in einen Lungenflügel eintreten. Diese gliedern sich in immer kleiner werdende Äste. Nach vielen Teilungen entstehen die Bronchiolen. Diese kleinsten Luftwege leiten die Atemluft zu den Lungenbläschen. Die Bronchien sind wie die Luftröhre mit einer hoch spezialisierten Schleimhaut ausgekleidet, die vor Fremdkörpern schützt.

DIE LUNGENBLÄSCHEN

Die rund 300 Millionen Lungenbläschen oder Alveolen sind traubenförmig dicht gepackt und geben dem Lungengewebe sein schwammartiges Aussehen. Jedes Bläschen ist von einem Netz feinster Blutgefäße umsponnen. Nur eine feine Hülle trennt die Atemluft vom Blut. Hier findet der Gasaustausch statt: Beim Einatmen blähen sich die Alveolen wie Mini-Ballons auf. Durch die ultradünne Membran gelangt Sauerstoff in den Blutkreislauf. Bei der Ausatmung ziehen sich die Lungenbläschen zusammen und nehmen das Kohlendioxid aus dem Blut auf, sodass es abgeatmet werden kann.



8 FAKTEN ZUM INHALIEREN

RUND UM LUNGE UND ATMUNG

Mehr singen, weniger sauber machen – das macht nicht nur die Seele glücklich, sondern nachweislich auch unsere Atemwege. Was dahintersteckt und wer den Weltrekord im Luftanhalten hält, erfahren Sie hier.

85 PROZENT aller Lungenkrebsfälle stecken 250 giftige Substanzen und rund 90 nachweisbar krebserregende Stoffe. In Zigarettenrauch zurückzuführen. In Zigarettenrauch

LUNGE IM PUTZSTRESS

Frauen, die viel mit chemischen Reinigungsmitteln hantieren, sind öfter von einem starken Abfall der Lungenfunktion betroffen – das zeigte eine norwegische Untersuchung. Sie leiden auch eher an Asthma oder der chronischen Lungenerkrankung COPD. Um das Einatmen von Substanzen beim Saubermachen zu verringern, raten Forschende, Sprühmittel zu meiden, da deren Partikel stundenlang in der Luft bleiben, und eventuell eine Schutzmaske zu tragen.

TRAININGSSACHE

Ein erwachsener Mensch hat ein Lungenvolumen von vier bis fünf Litern. Leistungssportler können acht Liter erreichen, Apnoe-Taucher sogar zehn!



LIED FÜR DIE LUNGE

Singen macht glücklich und stärkt Herz und Lunge. Dabei müssen Menschen Lungenvolumen und Luftstrom aktiv steuern und die Atmung kontrollieren. Das Trällern kann besonders für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma heilsames Potenzial haben. Im Rahmen einer Übersichtsanalyse konnten Forschende auch feststellen, dass Singen bei COPD-Patienten Lebensqualität und Atemmuskulatur nachweislich verbessert.

Atemlos durch das Meer

Von allen Säugetieren kann der Cuvier-Schnabelwal am längsten die Luft anhalten. Ein per Sender getracktes Exemplar blieb drei Stunden und 42 Minuten unter Wasser! Den Tieren hilft ihr hoher Gehalt von Myoglobin in den Muskelzellen, einem Protein, das Sauerstoff im Muskel transportiert.

K

WIE KINDER

Kinder atmen pro Kilo Körpergewicht zweimal so viel Luft ein wie Erwachsene. Daher reagieren sie besonders empfindlich auf Luftverschmutzung. Zudem sind sie kleiner und so näher am Boden. Dort ist vor allem in Städten die Schadstoffkonzentration wegen der Abgase erhöht.

B

WIE BAKTERIEN

Viren und Bakterien sind die Hauptfeinde der Atemwege. Häufigste Auslöser einer „typischen“ Lungentzündung sind Bakterien der Art *Streptococcus pneumoniae* – Pneumokokken. Die Erreger werden in der Regel via Aerosol als Tröpfcheninfektion übertragen.

I

WIE INNERE UHR

Die Lungenfunktion ist morgens oft am schlechtesten und wird über den Tag hinweg besser – das spüren besonders Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen. Der Körper hat sich offenbar daran angepasst, dass die meisten anstrengenden Tätigkeiten bei Tageslicht durchgeführt werden, vermuten Forscher.



TYPISCH FRAU, TYPISCH MANN?



DIE GENDERMEDIZIN BERÜCKSICHTIGT ALLE GESCHLECHTER

Wenn Frauen und Männer in der Medizin gleich behandelt werden, kann das fatale Folgen haben. Denn die Geschlechter unterscheiden sich: Risiken und Symptome sind für manche Krankheiten unterschiedlich. Das gilt auch für die optimale Diagnose und Therapie.

INTERVIEW NICOLE LAUSCHER

D

er Mann war in der Medizin lange die Norm: An seinem Organismus orientierten sich Studien,

Diagnosen und Therapien. Erst in den 1990er-Jahren etablierte sich die Gendermedizin. Sie hat das Ziel, alle Geschlechter zu berücksichtigen. Prof. Sandra Eifert ist Herzchirurgin und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema geschlechterspezifische Medizin.

Frau Dr. Eifert, was steckt hinter dem Begriff Gendermedizin?

Eifert: Wir unterscheiden zwischen den englischen Begriffen Sex und Gender. Sex ist das biologische Geschlecht, festgelegt durch die Chromosomen, das Erbgut und die Hormone. Gender meint das soziale Geschlecht: was gesellschaftlich, kulturell geprägt und erlernt ist, also die Geschlechterrolle. Beides berücksichtigt die Gendermedizin, weil beides Einfluss auf die Gesundheit hat.

Wie genau sieht der Einfluss aus?

Auf dem X-Chromosom liegen Gene, die z. B. für die Funktion von Herz, Hirn und das Immunsystem wichtig sind. Das doppelte X-Chromosom ist rein biologisch ein Vorteil, der Frauen statistisch gesehen länger leben lässt als Männer. Auch die Hormone haben großen Einfluss auf die Gesundheit. Im Fall von Erkrankungen können sie einen Unterschied machen. Soziokulturelle Faktoren bestimmen unsere Rolle in der Gesellschaft. Überspitzt: Die Gesundheitsmanagerin der Familie kümmert sich in erster Linie darum, dass es den anderen



FRAUEN UND MÄNNER HABEN UNTERSCHIEDLICHE RISIKEN FÜR KRANKHEITEN

**PROF. SANDRA EIFERT,
OBERÄRZTIN AM
HERZZENTRUM LEIPZIG**

gut geht. Sie hat mehr Care-Arbeit, Mental Load und nimmt eigene Beschwerden häufig nicht ernst genug.

Frauen erkranken seltener an Herzinfarkt, sterben dann aber häufiger daran als Männer. Weil sie keine Ehefrau haben, die rechtzeitig den Notruf wählt?

Das ist tatsächlich ein wichtiger Grund, aber nicht der einzige. Frauen haben zum Teil andere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt und andere Symptome. Es gibt Unterschiede in Diagnostik, Therapie und im Krankheitsverlauf.

Wie unterscheiden sich die Symptome beim Herzinfarkt?

Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in den linken Arm oder die Schulter ausstrahlen, sind

typische Symptome beim Mann. Bei Frauen sind sie unspezifischer: Müdigkeit, Schweißausbrüche, Übelkeit und auch Bauchschmerzen können hier auf einen Herzinfarkt hindeuten.

Gibt es umgekehrt Krankheiten, die wegen anderer Symptome beim Mann schlechter diagnostiziert werden?

Depressionen werden beim Mann häufig erst spät erkannt. Die bekannten Symptome wie Lethargie, Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Weinen sind nämlich eher weiblich. Bei Männern zeigt sich eine Depression häufig in Aggression. Auch Osteoporose wird bei Männern häufig unterschätzt – sie gilt schließlich als typische Frauenkrankheit.

Welche Rolle spielt Gendermedizin für die Therapie?

Frauen sind in der Regel kleiner und leichter als Männer. Ihre Körper haben mehr Fettgewebe und Wasser und einen anderen Stoffwechsel. Das alles hat Einfluss darauf, wie Medikamente wirken. Wenn Frauen die Standarddosis – die für Männer entwickelte Dosierung – erhalten, ist die Wirkung häufig zu stark. Auch treten mehr Nebenwirkungen auf.

Was hat sich seit Einführung der Gendermedizin geändert?

Ärztinnen und Ärzte sind heute sensibler. Zudem gibt es seit 2010 die europäische Empfehlung, dass Hersteller in Medikamentenstudien weibliche Versuchstiere bzw. Probandinnen einschließen. Das machen aber längst nicht alle, weil es deutlich aufwendiger ist.



DAS REISE-ABC

Ob Kurztrip, Fernreise oder Aktiv-Urlaub: Wie Sie gesund durch den Urlaub kommen, und was Sie für Ihre Reise beachten sollten.

TEXT SABRINA WAFFENSCHMIDT



Auslandskrankenschein

Einen Auslandskrankenschein benötigen Sie nur bei bestimmten Reisen. Damit ist die Übernahme bestimmter Behandlungskosten bei Krankheit gesichert. In den meisten europäischen Ländern wurde er von der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) abgelöst. Für Reisen nach Bosnien-Herzegowina, in die Türkei oder nach Tunesien können Sie den Schein digital über unsere Website oder die VIACTIV Service-App beantragen.



Brille

Sonne kann nicht nur die Haut, sondern auch unsere Augen schädigen. Vor allem am Strand, im Wasser und im Schnee sollten Sie deshalb eine Sonnenbrille tragen, die alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern herausfiltert. Achten Sie beim Kauf auf die Aufschrift „UV400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“.



Durchfall

Der Klassiker auf Reisen! Unser Darm ist mit den ungewohnten Keimen mitunter überfordert. Eine gewöhnliche Reisediarrhö tritt meist in den ersten Urlaubstagen auf und dauert nur ein paar Tage. Falls es Sie erwischt: trinken Sie genug! Bei länger anhaltendem, blutigem oder schleimigem Durchfall, Fieber oder starkem Erbrechen: ab zum Arzt!



Chronisch krank

Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung sollten ihre Reise sorgfältig planen: Ist eine barrierefreie Anreise möglich? Was muss ich bei der Sicherheitskontrolle beachten, wenn ich einen Herzschrittmacher, eine Insulinpumpe, eine Prothese oder eine mobile Dialyseeinheit habe? Wie lagere ich meine Medikamente unterwegs richtig? Tipps und Checklisten gibt es etwa auf www.tropeninstitut.de.



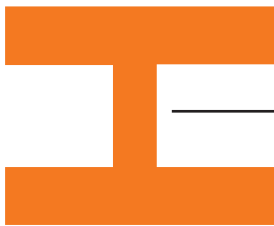
Impfung

Vereinbaren Sie vor Ihrer Reise eine Impfberatung beim Hausarzt oder einer Impfstelle. Wir übernehmen die vollen Kosten für alle von der STIKO empfohlenen Standard- und Auffrischungsimpfungen sowie für Reiseimpfungen. Einen Überblick über wichtige Immunisierungen erhalten Sie auf www.viactiv.de.



Jetlag

Große Zeitverschiebungen bringen unseren körpereigenen Biorhythmus durcheinander. Die Folgen können etwa Schlafstörungen, Erschöpfung und Verdauungsprobleme sein. Am besten bereiten Sie sich schon vor dem Flug vor, indem Sie länger schlafen oder früher aufstehen. Nach der Reise: Ruhetage einlegen!



Hitze

Hohe Temperaturen können unseren Körper belasten – das gilt insbesondere für Ältere ab 65 Jahren, Menschen mit Vorerkrankungen sowie Babys, Kleinkinder und Schwangere. Denn Hitze kann zu plötzlichem Blutdruckabfall, Kreislaufkollaps oder Hitzschlag führen. Halten Sie sich an heißen Tagen besser im Kühlen auf und trinken Sie viel Wasser oder Tees! Übrigens: Viele Medikamente müssen ebenfalls vor Hitze geschützt werden.

FSME

Zecken können Sie mit Borreliose oder FSME, einer gefährlichen Form der Hirnhautentzündung, infizieren. Tragen Sie bei Ausflügen lange Kleidung und geschlossene Schuhe und suchen Sie sich sorgfältig ab. Am besten schützt die FSME-Impfung. Die Kosten werden bei Aufenthalt in Risikogebieten von der VIACTIV übernommen. Gegen Borreliose gibt es keine Impfung.



Gifttiere

Schlangen, Spinnen oder Insekten – in vielen Gebieten müssen Sie sich auf giftige Tiere oder Krankheitsüberträger gefasst machen. Denken Sie an Impfungen, Insektensprays und geeignete Kleidung. Streicheln Sie keine wild lebenden Tiere, schütteln Sie Schuhe und Kleidung vor dem Anziehen immer aus und treten Sie bei Touren im Gelände kräftig auf! Weitere Verhaltenstipps finden Sie auf www.tropeninstitut.de.



Ernährung

Vorsicht beim Essen und Trinken ist die beste Vorbeugung gegen Magen-Darm-Erkrankungen. Das gilt bei allen rohen oder kühlpflichtigen Produkten. Merken Sie sich folgende Regel: „Koche es, brate es, schäle es oder vergiss es!“ Achtung: Das gilt oft auch für Leitungswasser!



Kompressionsstrümpfe

Lange Flug- oder Autoreisen können Thrombosen begünstigen, weil man die Beine über viele Stunden kaum bewegt. Je länger der Flug oder die Fahrt, desto höher das Risiko. Aber: Die Gefahr für gesunde Menschen ist sehr gering. Kniehohe Kompressionsstrümpfe können dennoch sinnvoll sein. Außerdem hilft: genug Wasser trinken und immer mal wieder aufstehen.

K

LSF

Der Lichtschutzfaktor (kurz: LSF) gibt an, wie viel länger man sich eingecremt der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Menschen mit heller Haut können etwa zehn Minuten in der Sonne bleiben. Cremen sie sich mit LSF 30 ein, erhöht sich der Schutz theoretisch auf 300 Minuten (10 Minuten x 30). Aber: Der volle Schutz wird nur selten erreicht, weil wir zu wenig Creme auftragen. Hier gilt: Nur viel hilft viel! Tragen Sie mindestens LSF 30 auf, bei heller Haut LSF 50!



L

M



Medikamente

Müssen Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie sich vorher zum Beispiel in der Apotheke informieren: Wie lagern Sie Ihre Medikamente unterwegs richtig? Brauchen Sie ein Attest für den Sicherheitscheck am Flughafen oder für den Zoll? Und müssen Sie die Einnahme auf die Zeitverschiebung anpassen? Übrigens: Was alles in die Reiseapotheke gehört, lesen Sie auf www.viactiv.de.

Notruf

Im Notfall gilt europaweit die Notrufnummer 112. Von dort aus werden Sie weitergeleitet – die Kommunikation findet häufig auf Englisch statt. Bei Reisen außerhalb Europas suchen Sie am besten im Internet nach der „Emergency Number + Land“. Eine Übersicht über die Notrufnummern aller Länder finden Sie auf www.tropeninstitut.de. Uns erreichen Sie aus dem Ausland unter der Nummer: 0049 234 479-0.

Z

Ohrendruck

Viele Flugpassagiere haben beim Start oder bei der Landung einen unangenehmen bis schmerzhaften Druck auf den Ohren. Dagegen helfen (Kaugummi-)Kauen, herzhaftes Gähnen oder das sogenannte Valsalva-Manöver: Nase zuhalten und bei geschlossenem Mund ausatmen. Bei Babys helfen Schnuller, Flasche oder Stillen.

O



Post-Holiday-Syndrom

Der Urlaub ist vorbei, der Alltag geht wieder los – und viele erwischt erst mal ein Stimmungstief, auch als Post-Holiday-Syndrom bekannt. Körper und Geist fällt es schwer, vom Urlaubs- in den Arbeitsmodus zu wechseln, und sie reagieren mit Lustlosigkeit und Überforderung. Das hilft: Versuchen Sie einen sanften Wiedereinstieg zu finden und planen Sie Unternehmungen, auf die Sie sich freuen!



Quallen

Autsch! Der Kontakt mit giftigen Quallen kann sehr schmerzhaft oder sogar gefährlich sein. Die Behauptung, Urin würde helfen, hält sich hartnäckig, ist aber falsch. Wurden Sie gestochen, verlassen Sie sofort das Wasser, denn es drohen Kreislaufprobleme. Spülen Sie die Stelle mit Salzwasser ab. Entfernen Sie alle Tentakelreste zum Beispiel mit einer Pinzette. Gegen die Schmerzen helfen Kühlpacks und Schmerzmittel. Bei großflächigen Verletzungen, starken Schmerzen oder ungewöhnlichen Symptomen wie Atemnot oder Herzrasen: ab zum Arzt!

Telemedizin

Sonnenstich oder Ausschlag im Urlaub? Telemedizin ermöglicht eine medizinische Versorgung aus der Ferne – zum Beispiel per Telefon, Videosprechstunde oder App. In Kooperation mit der Telemedizin-Plattform TeleClinic ermöglichen wir unseren Versicherten digitale Sprechstunden mit in Deutschland zugelassenen Ärzten. Zusätzliche Kosten fallen nicht an. Mehr auf www.teleclinic.com.



Reisekrankenversicherung

Weltweite Kostenerstattung für die Behandlung akuter Beschwerden und Kostenübernahme für einen Rücktransport: Für nur wenige Euro im Jahr können Sie sich mit der Reisekrankenversicherung unseres Partners Barmeria im Ausland zusätzlich absichern. Alle Infos finden Sie auf www.viactiv.de.



Schwanger reisen

Darf man in der Schwangerschaft fliegen? Bei gesunden Schwangeren ist meist nichts gegen eine Flugreise einzuwenden. Haben werdende Mütter aber Vorerkrankungen, Beschwerden oder Komplikationen, sollten sie Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Ab der 36. Schwangerschaftswoche lehnen Flugesellschaften häufig eine Beförderung ab, da das Risiko einer Geburt an Bord zu hoch ist.



U

Übelkeit

Ob mit Auto, Bus oder Schiff: Vielen Menschen wird auf Reisen schlecht. Kinder sind besonders anfällig. Was hilft? In Auto oder Bus am besten vorn sitzen und den Blick auf die Straße richten. Im Flieger liegt der ruhigste Platz über den Tragflächen, auf dem Schiff schaukelt es mittig am wenigsten. Helfen können auch Arzneimittel gegen Reiseübelkeit.

**VIActiv Service-App**

Sie benötigen unterwegs Ihre elektronische Gesundheitskarte, einen Auslandskrankschein oder einen Unfallfragebogen? Oder Sie wollen dieses Magazin digital am Pool lesen? Kein Problem! Das finden Sie alles in unserer App „VIActiv Service“. Jetzt kostenlos über Ihren App Store herunterladen!

W

**Wasser**

Die Sonne brennt? Denken Sie dran, genug Wasser zu trinken! Aber Vorsicht: In vielen Ländern sollten Sie auf Leitungswasser verzichten. Das gilt auch fürs Zähneputzen oder bei Eiswürfeln. Außerdem: Achten Sie beim Kauf auf verschlossene Flaschen! Gerade in ärmeren Ländern werden Getränke manchmal mit verunreinigtem Wasser gestreckt.

X

Xenophobie

Der Begriff bedeutet „Fremdenangst“ und beschreibt eine ablehnende Haltung gegenüber Personen, die als fremd oder andersartig empfunden werden. Bildung, Reisen und der Kontakt mit Menschen aus anderen Kulturkreisen helfen, Xenophobie abzubauen.

Yoga

Yoga, Pilates oder Rückenschule im Urlaub? Unbedingt! Gemeinsam mit erfahrenen Partnern bieten wir unseren Versicherten zertifizierte Sportreisen in Deutschland und Europa. Wir bezuschussen ausgewählte Programme mit bis zu 550 Euro. Mehr dazu: www.viactiv.de.

Y

ETWAS ZU VERZOLLEN?

Zoll

Menschen mit Asthma, Diabetes, Bluthochdruck oder anderen Erkrankungen müssen ihre Arzneimittel stets bei sich tragen. Grundsätzlich dürfen Sie Ihre Medikamente aus Deutschland ausführen – auch wenn sie unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Bei der Einfuhr in andere Länder müssen Sie allerdings gewisse Punkte beachten. Mehr dazu: www.viactiv.de.

Z



MEHR BEWEGUNG TROTZ (HOME)OFFICE

SO GELINGT DER AUSGLEICH ZUM VIELEN SITZEN

Wir können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern, wenn wir unseren Alltag bewusst bewegter gestalten – und zwar ohne großen Aufwand. Die Lösung: aktive Pausen, Fitness-Quickies und weniger Couch, dafür mehr Outdoor-Action.

TEXT CAROLIN BINDER



Wir sitzen, sitzen, sitzen – auf der Couch, in der Bar, vor dem Rechner, in der Bahn. Wie eine Studie von 2023 zeigte, verbringen Menschen in Deutschland werktags 9,2 Stunden sitzend – 1,7 Stunden mehr als 2015! Dabei gibt es zahlreiche gute Gründe, in Schwung zu kommen: „Bewegung ist essenziell für das Herz-Kreislauf-System, als Krebsprävention und zur Förderung von Muskulatur und Durchblutung“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). „Auch die Nährstoffversorgung von Gelenken und Bandscheiben hängt davon ab.“ Insbesondere Büroarbeitende brauchen Ausgleich zum statischen Sitzen. Dazu gehört: am Schreibtisch

oft die Haltung wechseln, aktive Pausen und viel körperliche Betätigung in der Freizeit. „Jede Bewegung ist gut!“, betont Kladny. Dass wenig schon viel bringt, zeigten zuletzt gleich mehrere Studien: Nur 3,5 Minuten hohe körperliche Aktivität wie schnelles Treppensteigen täglich senken das Krebsrisiko um 17 Prozent. Bereits 15 bis 20 Minuten intensive Bewegung pro Woche führen zu einem um 16 bis 40 Prozent gesunkenen Sterblichkeitsrisiko! Die Effekte sind enorm – und motivierend. Gut zu wissen: Neue Routinen lassen sich besser etablieren, wenn man sie mit bestehenden koppelt. Beispiel: Immer wenn ich mir in der Küche einen Kaffee hole, mache ich vorher fünf Kniebeugen. Mit den Übungen auf den folgenden Seiten gelingt das Bewegungs-Plus zu Hause ganz leicht. Einfach heraustrennen, aufhängen und am besten gleich loslegen!

Kennen Sie schon den „VIActiv MeterMacher“? Die digitale Plattform ist wie ein persönlicher Sportcoach. Es gibt spannende Challenges, Expertentipps, ein Konto für jeden dokumentierten Meter, den man läuft, schwimmt, Rad fährt, und sogar Prämien! Anmelden über metermacher.de

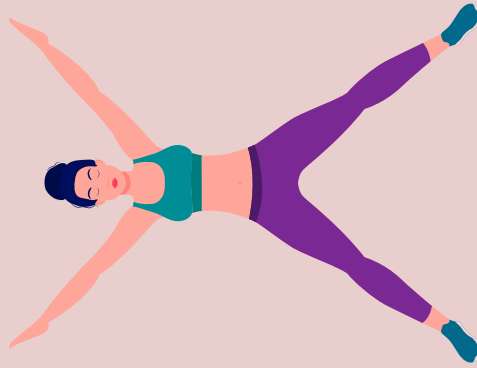


AUF DIE MATTE, FERTIG, LOS!

Kraft plus Ausdauer ist die unschlagbare Fitnessformel. Wie wichtig insbesondere starke Muskeln sind, haben Forschende in den letzten Jahren herausgefunden. Denn beim Training produzieren unsere Kraftpakete Hunderte heilsame Botenstoffe, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirken. Unsere Übungen stärken die wichtigsten Muskelgruppen mithilfe des eigenen Körpergewichts. Ob Sie sie einzeln als Mini-Sporteinheit zwischendurch machen oder das ganze Programm – jede Minute in Bewegung zählt!

LUST AUF MEHR?

Homeoffice-Workouts mit der VIACTIVE-Fitnessexpertin Sandra Bücking gibt es hier:



HAMPELMANN

Die Übung fordert alle großen Muskelgruppen und ist top zum Aufwärmen oder um den Puls hochzutreiben: aufrecht etwa schulterbreit hinstellen, Arme hängen lassen. Mit beiden Füßen abdrücken und nach außen springen. Zugleich die gestreckten Arme seitlich nach oben heben, bis sich die Hände über dem Kopf berühren. In die Ausgangsstellung zurückspringen. Beim Aufkommen leicht die Knie beugen. Für 45–60 Sekunden.



KNIEHEBEN

Für einen straffen Po und feste Oberschenkel: aufrecht hinstellen, Füße schulterbreit. Nun langsam, aber kraftvoll immer abwechselnd ein Knie anheben. Wade und Oberschenkel sollten einen rechten Winkel bilden. Bauch und Oberkörper anspannen, der Rücken bleibt gerade. Schultern nach hinten unten ziehen. Die Arme kann man nach vorne strecken oder hängen lassen oder die Hände an die Schläfen setzen. 45–60 Sekunden.



BERGSTEIGER

Core-Training meets Cardio: als Grundhaltung die Liegestütz-Position einnehmen. Dabei sind die Arme etwa schulterbreit zueinander, Schultern und Handgelenke in einer Linie. Füße im hüftweiten Abstand aufgestellt. Nun abwechselnd in einer kontrollierten Bewegung ein Knie zur Brust ziehen und das andere gestreckt lassen. Auf eine stabile Hüfte achten und die Körperspannung durchgehend beibehalten. 45–60 Sekunden.



KNIEBEUGE

Trainiert in der tiefen Variante besonders Beine und Po: im aufrechten Stand starten, Füße schulterbreit, Blick nach vorne. Die Arme vor dem Körper verschränken. Nun das Gesäß nach hinten absenken. Beim Einatmen so weit nach unten gehen, bis das Hüftgelenk etwas tiefer als das Kniegelenk ist. Der Rücken bleibt gerade. Knie und Zehenspitzen zeigen in die gleiche Richtung. Mit der Ausatmung hochkommen. 45–60 Sekunden.



UNTERARMSTÜTZ MIT HÜFTDREHUNG

Stärkt die Körpermitte (Core) und die schrägen Bauchmuskeln: in den Unterarmstütz gehen. Dafür eine möglichst gerade Linie mit dem Körper bilden. Unterarme liegen auf dem Boden auf. Nun mit der Hüfte langsam von rechts nach links wippen, indem man sie bis kurz vor den Boden bringt, aber nicht ablegt. Rippen und Hüftknochen zusammen einziehen, um nicht ins Hohlkreuz zu kommen. 45–60 Sekunden.



KLAPPMESSER

Fordert Bauch- und Hüftmuskulatur: hinsetzen, Beine anwinkeln und vom Boden abheben. Beine ausstrecken und im Winkel von 45 Grad zum Boden halten. Oberkörper ist nach hinten geneigt, Rücken gerade! Arme nach vorne strecken. Fortgeschrittene führen Hände und Knöchel zusammen, indem sie Beine und Oberkörper weiter anheben. Nur so lange halten, wie die Haltung korrekt ist. Kontrolliert zurückkommen.



TRIZEPS-DIPS

Für die Arme, besonders den Trizeps: eine sitzende Position einnehmen und die Hände hinter dem Rücken aufstellen, sodass die Fingerspitzen zum Po zeigen. Der Rücken ist lang und gerade, die Schultern tief. Nun den Po anheben, nach oben schieben und anschließend wieder Richtung Boden absenken, ohne diesen zu berühren. Ellbogen zeigen dabei nach hinten, nicht außen. 2–3 Sets à 8–10 Wiederholungen.



KATZE-KUH

Mobilisiert die Wirbelsäule und löst Verspannungen im Rücken: im Vierfüßlerstand Bauchnabel einziehen und das Becken kippen. Die Wirbelsäule bewegt sich Richtung Decke wie ein Katzenbuckel. Das Kinn zeigt zur Brust. Beim nächsten Einatmen Bauch Richtung Boden senken, Schulterblätter nach hinten ziehen und den Kopf so halten, dass der Blick nach vorne geht – wie der durchgebogene Rücken einer Kuh. 60 Sekunden.





PFLEGE ZU HAUSE – EIN BALANCEAKT

UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Beratungsbesuche helfen, die häusliche Pflege bestmöglich zu gestalten und sicherzustellen, dass Pflegenden die notwendige Unterstützung erhalten. Sie sind ein wertvoller Service für alle Beteiligten.

TEXT ISABELL SPILKER

Die Pflege der eigenen Eltern stellt die meisten Menschen vor eine große Herausforderung. Kaum jemand kann sich darauf vorbereiten und die wenigsten haben eine medizinische oder pflegerische Ausbildung. Man wird in die Situation hineingeworfen – und wächst hinein. Ein Großteil der Menschen wird zu Hause liebevoll von Angehörigen versorgt, auch Freunde und Nachbarn übernehmen die Aufgaben mitunter. Im Alltag vor allem für Berufstätige ist das eine große Herausforderung. Wie teile ich mir die Zeit ein? Was könnte besser sein und auf welche Leistungen habe ich noch Anspruch? Mache ich alles richtig?

Damit die bestmögliche Versorgung im vertrauten Umfeld sichergestellt ist, wurden die Beratungsbesuche ins Leben gerufen. Wer ausschließlich privat gepflegt wird und Leistungen der Pflegekasse in Anspruch nimmt,

ist dazu sogar verpflichtet. Dazu muss ein Termin mit einem Pflegedienst freier Wahl vereinbart werden, der dann in regelmäßigen Abständen nach Hause kommt. Der Pflegefinder des BKK Dachverbandes gibt einen guten Überblick über Pflegedienste: <https://pflegefinder.bkk-dachverband.de/>. Pflegestützpunkte oder kommunale Beratungsstellen sind ebenfalls bei der Suche behilflich.

Die Profis beurteilen die Qualität der Pflegesituation und geben praktische Tipps – sowohl zur Pflege als auch zu noch nicht genutzten Leistungen der Pflegeversicherung, die für noch mehr Unterstützung sorgen könnten.

Zum Beispiel:

- *Verhinderungspflege*
- *Betreuungs- und Entlastungsleistungen*
- *Pflegeerleichternde Umbaumaßnahmen*
- *Anregung eines Höherstufungsantrages des Pflegegrades (die Beurteilung erfolgt bei Bedarf über den Medizinischen Dienst).*



FOTO: SHUTTERSTOCK



Unser
Pflegeteam
erreichen Sie unter
der Servicenummer
0800 589 13 51. Gerne
auch per E-Mail:
pflege@viactiv.de

Für viele Familien sind diese Besuche eine willkommene Gelegenheit, Sorgen zu besprechen, wertvolle Tipps für den Alltag zu erhalten und Fragen zur Pflege zu klären. Die Angehörigen können neue Strategien und Techniken erlernen, die den Pflegealltag erleichtern und die Lebensqualität aller Beteiligten nachhaltig verbessern.

Der Pflegedienst protokolliert den Beratungsbesuch und gibt das Dokument anschließend an die Pflegekasse weiter – mit Zustimmung auch mit den besprochenen Inhalten. Der Vorteil: Dadurch ist der Besuch einerseits nachgewiesen, andererseits können die besprochenen Maßnahmen direkt veranlasst werden. Wir tragen selbstverständlich die Kosten des Beratungsbesuches.

Die Beratungsbesuche sind keine lästige Pflicht, sondern ein sinnvoller Service. Denn: Ein weiterer wichtiger Aspekt der Beratungsbesuche ist auch die Entlastung der pflegenden Angehörigen. Die Besuche sind auch eine Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden im Blick zu behalten und Unterstützung bei der Selbstpflege zu finden.

FAZIT

- Menschen mit Pflegegrad 1 können einmal pro Halbjahr einen Beratungsbesuch in Anspruch nehmen.
 - Wer Pflegegrad 2 oder 3 hat und ausschließlich Pflegegeld erhält, muss einmal im Kalenderhalbjahr eine Beratung in Anspruch nehmen.
 - Personen mit Pflegegrad 4 und 5, die nur Pflegegeld nutzen, sind einmal im Vierteljahr zu einem Beratungsbesuch verpflichtet.
 - Die verpflichtenden Beratungsbesuche müssen fristgerecht der VIActiv Pflegekasse nachgewiesen werden, da es sonst zu Kürzungen oder gar zur Einstellung des Pflegegeldes kommen kann.
 - Pflegebedürftige, die Sach- und Kombinationsleistungen beziehen, also beispielsweise einen Pflegedienst nutzen und Pflegegeld erhalten, dürfen einmal pro Halbjahr einen Beratungsbesuch wahrnehmen.
-



WAHR ODER FALSCH?

11 MYTHEN DER ZAHNGESUNDHEIT

Karies ist ansteckend, Fluorid ist schädlich und jedes Kind kostet einen Zahn – diese und andere Gerüchte halten sich hartnäckig. Aber ist auch was dran? Ein Zahnarzt klärt über die wichtigsten Mythen zur Zahngesundheit auf.

TEXT SABRINA WAFFENSCHMIDT

MYTHOS 1

Jedes Kind kostet einen Zahn

→ *Falsch!*

„Schwangere haben durch die hormonellen Umstellungen eine schwächere Immunabwehr und sind anfälliger für Infektionen und Entzündungen. Zähne und Zahnfleisch sind in der Schwangerschaft ebenfalls stärker beansprucht. Dennoch ist diese Behauptung falsch – vor allem in Deutschland. Anders kann es in Ländern mit schlechter zahnärztlicher Versorgung aussehen“, sagt Prof. Thomas Beikler, Direktor der Poliklinik für Parodontologie, Präventive Zahnmedizin und Zahnerhaltung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Es gilt also: Wenn Schwangere ihre Zähne gut pflegen und regelmäßig zum Zahnarzt gehen, gibt es keinen Grund zur Sorge! Besondere Vorsorgeuntersuchungen sind während der Schwangerschaft aber nicht vorgesehen.

MYTHOS 2

Karies ist ansteckend

→ *Falsch!*

„Damit Karies entstehen kann, müssen die entsprechenden Bakterien vorhanden sein. Diese können zwar übertragen werden – etwa von der Mutter auf das Neugeborene. Das Risiko ist aber zu vernachlässigen“, so Beiklers Einschätzung. „Viel wichtigere Faktoren für Kariesbildung sind Veranlagung und Lebensstil: zum Beispiel ein zu hoher Zuckerkonsum und mangelnde Zahnhygiene.“ Deshalb: putzen ab dem ersten Zahn!

MYTHOS 3

Parodontitis kann dem Herzen schaden

→ *Wahr!*

„Niemand bekommt einen Herzinfarkt, nur weil er oder sie Parodontitis hat. Aber: Es ist ein Risikofaktor. Parodontitis ist eine chro-



Ab und zu ein Eis? Kein Problem! Doch zu viel Zucker kann zu Karies führen



NACH DEM ESSEN SOFORT ZÄHNE- PUTZEN?

Besser: eine halbe Stunde warten. Lebensmittel können den Zahnschmelz angreifen. Direktes Putzen kann dies verstärken.

nische Entzündung – und die kann sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Außerdem können Bakterien in die Blutbahn gelangen und eine Entzündung der Herzinnenhaut auslösen. Wichtig ist, die Parodontitis so schnell wie möglich behandeln zu lassen“, rät Prof. Beikler. Fazit: Das Risiko für einen Herzinfarkt scheint mit Parodontitis geringfügig zu steigen, die Ursache dafür ist allerdings noch nicht ausreichend geklärt.

MYTHOS 4

Fluorid in Zahnpasta ist schädlich

→ *Falsch!*

„Das ist Quatsch!“, sagt Thomas Beikler. „In sehr großen Mengen ist Fluorid zwar giftig, aber wir müssten mehr als 20 Tuben Zahnpasta auf einen Schlag essen, um Schaden zu nehmen. Das Gegenteil ist der Fall: Fluorid ‚härtet‘ den Zahnschmelz, indem es kleine Schä-



BITTE LÄCHELN!

Wir alle wollen strahlend weiße Zähne. Doch unsere Zahnfarbe ist uns angeboren. Lebensmittel wie Kaffee oder Rotwein sowie Rauchen können sie verfärben.

den ausbessert, bevor daraus Karies entsteht. Darüber hinaus hemmt Fluorid in Zahnpasta das Wachstum von Bakterien und bietet so einen zusätzlichen wichtigen Schutz vor Karies.“

MYTHOS 5

Elektrische Zahnbürsten sind besser

→ *Teilweise wahr!*

„Die beste Zahnbürste ist die, die wir nutzen! Grundsätzlich können wir mit einer manu-

ellen Zahnbürste genau das gleiche Ergebnis erreichen wie mit einer elektrischen Zahnbürste. Es kommt aber stets auf die richtige Putztechnik an. Übersichtsstudien zeigen zwar etwas bessere Ergebnisse bei Elektrozahnbürsten, aber diesen Effekt halte ich bei Patienten mit guter Mundhygiene für vernachlässigbar. Für Menschen mit geringer Motivation oder motorischen Schwierigkeiten kann der Umstieg auf die elektrische Zahnbürste sicherlich sinnvoll und hilfreich sein“, so Zahnexperte Beikler.

MYTHOS 6

Milchzähne brauchen keine Pflege→ *Falsch!*

„Absolut falsch! Auch wenn die Milchzähne später ausfallen, müssen sie gut gepflegt werden. Mangelnde Zahnpflege bei Kindern kann nicht nur zu Zahnschmerzen führen, sondern auch die nachfolgenden Zähne schädigen. Fallen kaputte Zähne zu früh aus oder müssen gezogen werden, ist das auch für die spätere Zahnstellung problematisch. Außerdem sollten Kinder von Anfang an lernen, wie sie ihre Zähne richtig putzen“, so Prof. Beikler. Also: Zähne putzen, sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist.

MYTHOS 7

Zahnseide ist ein Muss→ *Falsch!*

Kein Muss, aber Zahnseide und Interdentalbürsten helfen, die Zahnzwischenräume zu reinigen. Außerdem sei es laut Prof. Beikler ratsam, regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung zu gehen, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Unerreichbare Stellen werden gereinigt und Zahnstein entfernt. Dieser positive Effekt der professionellen Zahnreinigung ist durch Studien belegt.

MYTHOS 8

Nach dem Essen sollte man direkt Zähneputzen→ *Falsch!*

„Besser ist es, nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Insbesondere säurehaltige Lebensmittel wie Früchte, Saft oder Softdrinks können den Zahnschmelz vorübergehend ‚aufweichen‘. Putzt man dann direkt die Zähne, kann das den Zahnschmelz und freiliegendes Zahnbein zusätzlich angreifen“, warnt Prof. Beikler. Weitere Tipps: nach dem Essen Wasser trinken oder Kaugummi kauen, um die Säure zu neutralisieren beziehungsweise den Speichelfluss anzuregen.

MYTHOS 9

Weißer Zähne sind gesünder als gelbe→ *Falsch!*

„Die Zahnfarbe unterscheidet sich von Mensch zu Mensch – genauso wie die Haar- oder Augenfarbe. Sie ist angeboren und gibt zunächst keinen Rückschluss auf die Gesundheit der Zähne. Aber: Die Zahnfarbe kann sich im Laufe des Lebens verändern. Werden Zähne nicht richtig geputzt, lagert sich Zahnbelag, also Plaque, an, der die Zähne dunkler färbt. Auch bestimmte Lebensmittel oder Rauchen können die Zähne verfärben. Weißliche bis bräunliche Flecken hingegen deuten auf Karies hin“, weiß Zahnarzt Thomas Beikler.

MYTHOS 10

Kaffee und Tee verfärben die Zähne→ *Wahr!*

„Kaffee und Tee, aber auch Rotwein und Tabak verfärben die Zähne. Allerdings sind diese Verfärbungen oberflächlich und lassen sich wieder entfernen – entweder, indem man die Lebensmittel weglässt oder eine professionelle Zahnreinigung durchführen lässt“, so Prof. Beikler. Ein Pluspunkt: Schwarzer und grüner Tee enthalten mehr Fluorid als die meisten anderen Lebensmittel und können so vor Karies schützen.

MYTHOS 11

Je öfter Zähne putzen, desto besser→ *Falsch!*

„Ausschlaggebend ist die Qualität, nicht die Quantität! Halten Sie zehn Mal am Tag nur unmotiviert die Zahnbürste in den Mund, ist das sicherlich weniger effizient, als wenn Sie Ihre Zähne einmal am Tag vernünftig putzen. Als gute Faustregel gilt: Zweimal zwei bis drei Minuten pro Tag. Abends ist Zähneputzen besonders wichtig“, so der Zahnarzt.

Lachen ist gesund, egal wie schief eure Zähne stehen. Also: herzeigen!



„DRUCK KANN AUCH BEFLÜGELN“

HOCHSPRUNGERIN CHRISTINA HONSEL ÜBER MOTIVATION

Wie Phönix aus der Asche sprang Christina Honsel 2023 plötzlich Bestleistungen – obwohl ihr kurz zuvor aufgrund von Verletzungen noch das Karriere-Aus drohte. Ein Gespräch über Hochs, Tiefs, Erfolgsdruck und Motivation.

INTERVIEW ISABELL SPILKER



Unglaubliche 1,98 Meter! Das ist Christina Honsels Bestleistung im Hochsprung. Weil sie in den letzten Monaten so außerordentlich gut performt hat, wird sie mit hoher Wahrscheinlichkeit Anfang August bei den Olympischen Spielen um eine Medaille kämpfen.

Die Karriere der gebürtigen Dorstenerin ist zwar steil, aber nicht gradlinig: Mehrere Verletzungen haben ihr vor wenigen Jahren fast das Aus im Hochsprung beschert. Nun ist sie Deutsche Hallenmeisterin im Hochsprung und wurde 2024 bei der Weltmeisterschaft in Glasgow Vierte. Wie hat sie das geschafft? Wie gelingt es ihr, sich immer wieder zu Bestleistungen zu motivieren? Wir haben nachgefragt.

Ist die Teilnahme an Olympia der große Erfolg Ihrer Karriere?

Christina Honsel: Das ist auf jeden Fall ein Erfolg. Darauf habe ich die ganze Zeit hinge-

arbeitet. Die Olympischen Spiele sind das große Sportereignis, an dem jeder Sportler teilnehmen möchte – natürlich auch ich! Aber ich will nicht einfach nur teilnehmen, sondern auch vor Ort erfolgreich sein.

Was sind die Anforderungen, um sich für die Spiele zu qualifizieren?

Eine Möglichkeit, sich zu qualifizieren, ist die Weltrangliste – dort stehe ich derzeit auf Platz 12. 32 Sportler dürfen mit. Unter den Top 32 auf der Welt zu sein, ist auf jeden Fall ein großer Erfolg! Um sich unabhängig davon für die Teilnahme zu qualifizieren, muss man vorher noch die Norm springen, das sind 1,97 Meter. Schafft man das und kann diese Leistung dann auch bei den Olympischen Spielen zeigen, ist eine Medaille fast schon sicher.

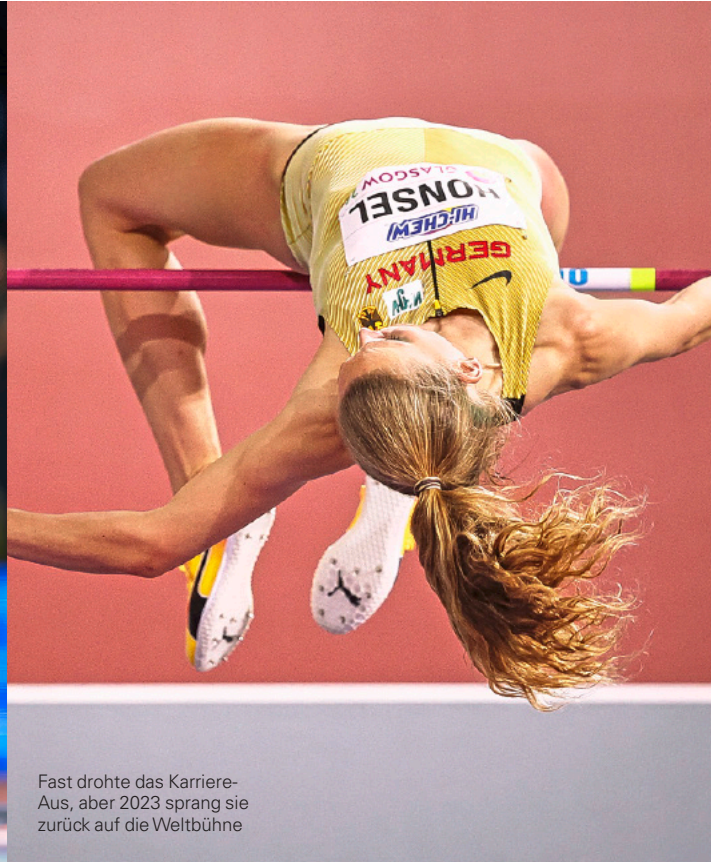
Ist der Druck, der damit einhergeht, für Sie eine positive Art von Motivation?

Im Spitzensport ist der Druck natürlich immer da. Man macht ihn sich selbst und von



Meisterin der Selbstmotivation:
1,98 Meter ist Christina Honsel's
Bestleistung im Hochsprung





Fast drohte das Karriere-Aus, aber 2023 sprang sie zurück auf die Weltbühne

außen kommt meist noch Druck dazu. Es ist wichtig zu lernen, mit diesem umzugehen und aufzupassen, dass er einen nicht ausbremst, sondern vielleicht sogar beflügelt. Wichtiger und entscheidender als Erwartungen von außen sind die eigenen Ziele, die man gern erreichen möchte. So wie ich einfach gerne diese Norm von 1,97 Meter springen möchte, um zu 100 Prozent sicher in Paris dabei zu sein. In wichtigen Wettkämpfen, also gerade in Drucksituationen, kann ich performen und gute Leistung bringen.

Sie hatten zwischendurch auch Durststrecken. Wie fühlt es sich an, wenn man die Latte immer wieder reißt?

Nicht so schön. Ja, das ist tatsächlich frustrierend. Man nimmt sich etwas vor, hat bestimmte Ziele im Wettkampf und wenn man

die nicht erreicht, ist man frustriert. Das gehört dazu. Man kann nicht in jedem Wettkampf Topleistungen bringen. Als Sportlerin muss man lernen, wie man trotzdem weitermachen kann.

Frust in Motivation wandeln – so lautet dann die Devise?

Ja. Aber ich erlaube mir auch, enttäuscht zu sein. Ich habe mir etwas vorgenommen, es hat nicht geklappt, und es ist in Ordnung, niedergeschlagen zu sein. Ich gehe den Wettkampf durch und schaue, was ich falsch gemacht hab. Vielleicht ging es mir nicht so gut? Und wenn es nicht körperlich war, warum hat der Kopf nicht mitgemacht? Manchmal arbeite ich das mit meiner Psychologin auf. Wenn man das reflektiert, ist die Frustration nicht mehr so groß.



FOTOS: GETTY IMAGES

FUN FACTS

- Das wollte ich als kleines Kind werden: **Erzieherin**
- Das ist mein Comfort Food: **Schokolade**
- Das ist eine lästige Angewohnheit: **Ich summe ständig**
- Das wäre ich gern mal für einen Tag: **Mann**
- Dieses Tier wäre ich gern: **Adler**

Wattenscheid 01, weiterhin an mich geglaubt und mich immer unterstützt hat.

Gerade bei Verletzungen bleibt es nicht aus, dass man sich selbst Vorwürfe macht, oder? Es kommt immer ein bisschen auf die Verletzungen an. Ich hatte schon solche, bei denen ich wusste, dass ich selbst schuld bin: Ich hätte die letzten Sprünge jetzt einfach weglassen sollen, dann wäre es nicht passiert. Natürlich macht man sich dann Vorwürfe. Bei manchen Verletzungen ist es aber auch Pech. Es gehört zum Sportlerleben einfach dazu. Wir alle erleiden zwischendurch Rückschläge. Es kommt darauf an, wie man damit umgeht.

Ihnen ist es offenbar gut gelungen! Wie haben Sie sich aus diesem Tief wieder herausgekämpft?

Ich habe mir eine Pro-und-Contra-Liste gemacht und bin zu dem Schluss gekommen, dass es sich lohnt. Mein großes Ziel war die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2024. Ich habe mich anfangs nur zum Training geschleppt. Da war keine Motivation mehr, sondern nur noch Disziplin. Ich wusste, ich habe meine Ziele und irgendwann kommt der Spaß wieder. Und wenn ich es nicht schaffe, dann kann ich wenigstens sagen, ich habe alles versucht. Leistungssport funktioniert nur, wenn man bereit ist, immer wieder an seine Grenzen zu gehen und neue Herausforderungen anzunehmen.

Sie hatten in der Vergangenheit einige Verletzungen, mussten pausieren. 2023 waren Sie plötzlich wieder da mit sensationellen Ergebnissen. Sie müssen Meisterin im Überwinden von Motivationstiefs sein!

Auf jeden Fall. Ich hatte zwei Operationen an meinem Sprungfuß, die nur deswegen gemacht werden mussten, weil ich Leistungssport mache. Hätte ich entschieden, mit Sport aufzuhören, wären mir die Eingriffe erspart geblieben. An einem solchen Punkt fragt man sich schon: Lohnt sich das Ganze, was ich hier tue? 2022 war so ein extremes Jahr. Ich hatte zwei Jahre lang immer wieder Verletzungen, hatte nur Schmerzen im Training, bin aus dem Kader geflogen und hatte dadurch keine Unterstützung vom Verband mehr. Ich bin wirklich sehr dankbar dafür, dass mein Verein, der TV



BRINGT DAS WAS?



PILATES AN DER WAND

„Mit Wand-Pilates wurde mein Po wieder fest“ oder „Ich machte Wand-Pilates und nahm endlich ab“ – glaubt man Tiktok und Instagram, bringt Wand-Pilates mit minimalem Sport-Aufwand maximale Figur-Erfolge. Was ist dran am Social-Media-Trend?



ocheffektiv, spaßig und leicht umzusetzen soll es sein: Wand-Pilates. Für alle, die schon mit dem Wort „Pilates“ nichts anfangen können: Pilates ist eine Mischung aus Yoga, Atemtherapie, Krafttraining und Entspannung. Es wurde in den 1920er-Jahren vom Boxer und Sporttrainer Joseph Pilates entwickelt und ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Das Ganzkörpertraining verbessert Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Gezielte Übungen stärken die Muskeln und optimieren die Körperhaltung. Trainingsschwerpunkte liegen auf der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

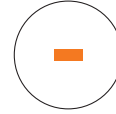
So weit, so gut. Aber wie kommt nun die Wand ins Spiel? Sie dient als Stütze – was einen Vorteil für Menschen darstellt, die beim klassischen Pilates Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Und sie ist Trainingsgerät. Beispiele gefällig? Bei den Wand-Sit-ups liegen Sie auf dem Boden und stellen die Beine angewinkelt an der Wand ab. Bei den Wand-Squats lehnt der Rücken

an der Wand und der Po rutscht (an der Wand) bis zu den Knien nach unten und wieder hoch. Beim Hüftheber liegen Sie mit dem Rücken auf dem Boden, die Füße sind an der Wand und die Hüfte hebt sich und senkt sich. Allen Übungen ist gleich, dass sie sehr langsam und bewusst ausgeführt werden.



Theoretisch können alle klassischen Übungen an die Wand verlagert werden, selbst die für Fortgeschrittene. Und da sie durch die Ausführung an der Wand noch intensiviert werden können, kann es auch für Pilates-Erfahrene etwas bringen. Je nach Übung wird das Work-out anstrengender. Besonders Menschen, deren Rückenmuskulatur durch langes Sitzen beansprucht wird, können davon profitieren – denn die Tiefenmuskulatur wird beim Wand-Pilates trainiert. Der größte Vorteil aber ist, dass es weder einer Mitgliedschaft noch großartigen Equipments bedarf, sondern lediglich einer freien Wand und eventuell einer Matte. Die Wand bietet außerdem Stabilität. Beim Training muss man sich weniger darauf

konzentrieren, in den einzelnen Bewegungen immer stabil zu bleiben.



Problem: Pilates verlangt ein gutes Körpergefühl und kann wahnsinnig anstrengend sein. Wer unter chronischen oder akuten Erkrankungen leidet, sollte grundsätzlich seinen Arzt oder seine Ärztin vorher um Rat fragen, ob die Übungen geeignet sind. Mit akutem Bandscheibenvorfall und Osteoporose mit Beeinträchtigung der Wirbelsäule ist Wand-Pilates eher nicht geeignet. Wer gänzlich unerfahren ist mit Pilates, für den kann es nur mithilfe von Videos und ohne professionelle Aufsicht auch gefährlich sein. Werden die Übungen nicht korrekt ausgeführt, besteht die Gefahr von Muskelzerrungen oder Gelenkverletzungen. Und auch eines der größten Versprechen auf Tiktok und Co. wird Wand-Pilates nicht halten können: Gewichtsverlust! Der hängt nämlich in erster Linie von der Kalorienbilanz ab. Wand-Pilates strafft zwar den Körper, reicht allein aber nicht aus, um signifikante Mengen an Kalorien zu verbrennen.

WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

Wand-Pilates ist unkompliziert und benötigt wenig Hilfsmittel. Die Übungen sind äußerst effektiv. Pilates-Unerfahrene sollten nicht ohne Trainer und Anleitung starten, da bei falscher Ausführung Muskelzerrungen und Gelenkverletzungen drohen. Bei chronischen oder akuten Erkrankungen vorher Arzt oder Ärztin um Rat fragen. Zum Abnehmen eignet es sich nur in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.



GRANDIOS AM GRILL

ECHTE KONKURRENZ FÜR STEAK, WURST UND GRILLFACKEL

Ein Duft zieht durch die Gärten, Parks und von den Balkonen: Ja, es ist Grillsaison. Wir haben für Sie vier gesunde und nachhaltige Rezept-Ideen zusammengestellt. Jetzt nur noch die Freunde einladen! Zusammen grillt es sich doch immer noch am schönsten.

ZUTATEN:

1 Knoblauchzehe, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Masala, 1 TL Korianderpulver, Pfeffer, 1 Msp. Chilipulver, 1 TL Ingwer, 1 TL Zitronenabrieb, 100 g Joghurt, 3 Stängel Koriandergrün, 4 Hähnchenbrustfilets (Bio), Salz, 1 Mango, 1 Schalotte, 2 Zweige Minze, 2 EL Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

1. Für die Marinade Knoblauch fein hacken, mit den Gewürzen, Ingwer, Zitronenabrieb, Joghurt und Koriandergrün verrühren. Hähnchen marinieren, über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag salzen, auf den Grill legen, und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen. Zwischendurch wenden und mit der Marinade bestreichen.
2. Für das Chutney die Mango in kleine Würfel und Minze in feine Streifen schneiden, Schalotte fein würfeln. Beides mit der Mango vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.
3. Das gegrillte Hähnchen mit dem Chutney anrichten. Mit Kräutern bestreut servieren.



HUHN MIT MANGO-MINZ-CHUTNEY



HUMMUS MIT FALAFEL UND GEMÜSE

ZUTATEN:

250 g getrocknete Kichererbsen, 4 Knoblauchzehen, Salz, 2 EL Tahina, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Kreuzkümmelpulver, 6 EL Olivenöl, 400 g Dosen-Kichererbsen, Petersilie, 1 TL Backpulver, 3 EL Mehl, Pfeffer, 2 TL Kreuzkümmelpulver, Pflanzenöl, 1 Zwiebel, 300 g Kirschtomaten

ZUBEREITUNG:

1. Die getr. Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen, 2 EL Flüssigkeit auffangen. Beides fein pürieren. 2 Knoblauchzehen fein würfeln und etwas Salz, Tahina, Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmel, 2 EL Olivenöl zum Kichererbsenpüree geben, verrühren und würzen.
2. Die Dosen-Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch vierteln, mit Kichererbsen und Petersilie stückig pürieren. Backpulver und Mehl darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zu ca. 4 cm großen Kugeln formen. In einer Fritteuse oder Pfanne die Falafel goldbraun ausbacken, abtropfen lassen und warm halten.
3. Für das Gemüse die Zwiebel in Spalten schneiden und in heißem Öl anbraten und leicht bräunen, Tomaten zugeben und noch ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterrühren. Alles zusammen anrichten.



VEGANES BARBECUE MIT TOFU UND PITA

ZUTATEN:

250 g Tofu, 250 g Sojaschnitzel,
6 EL Sojasoße,
200 g Ananas-Fruchtfleisch,
1 TL Margarine,
60 g Schmand, 250 g Joghurt,
2 EL Minze, 2 Msp. Paprika-
pulver, Salz, je eine 1 rote,
gelbe und grüne Paprika,
1 Gurke, 1 Zwiebel,
2 EL Minze, 2 EL Petersilie,
4 EL Zitronensaft, 4 Pita-Brote

ZUBEREITUNG:

1. Holzspieße in lauwarmem Wasser einweichen. Tofu und Sojaschnitzel würfeln, mit je 3 EL Sojasoße vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Dip die Ananas-scheiben in der Margarine leicht anbraten, klein schneiden. Mit Schmand, Joghurt und Minze vermengen, mit Paprikapulver und Salz würzen.

3. Die Paprika, Gurke und Zwiebel fein würfeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit den Kräutern und dem Zitronensaft vermengen.

4. Tofu und Soja auf Spieße ziehen und auf dem Grill von beiden Seiten leicht grillen, bis ein Grillmuster entsteht. Die Spieße mit dem Salat und dem Dip auf einem Pita-Brot anrichten und mit Minze garnieren.





NUDELSALAT MIT AUBERGINE



ZUTATEN:

1 große Aubergine, Salz, 400 g Penne, 500 g Kirschtomaten, 1 Handvoll Basilikum, 6–8 EL Olivenöl, 2 TL italienische Kräuter, 1 Prise Chiliflocken, 2 EL Zitronensaft, 4 EL weißer Balsamico, Pfeffer, 250 g Mini-Mozzarella, 2 Handvoll Rucola

ZUBEREITUNG:

1. Aubergine putzen und würfeln. Mit Salz mischen und etwas ziehen lassen.
2. Die Penne al dente garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

4. Auberginen trocken tupfen und in 2–3 EL heißes Öl rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

5. Die Kräuter, Chiliflocken, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und übriges Öl verquirlen. Mozzarella abtropfen lassen. Nudeln, Tomaten, Mozzarella, Auberginen und das Dressing vermengen und abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola und Basilikum untermischen.



WISSEN, WAS GESUND IST

**GESUNDE KINDER SIND
GESUNDE ERWACHSENE VON MORGEN**

Alle Welt schimpft auf die ungesunde und bewegungsfaule Jugend – dabei könnte es so einfach sein. Sie müssen nur gut aufgeklärt werden! Gesundheitsseminare für Kinder packen das an.

TEXT ISABELL SPILKER

D

ie WHO schlägt Alarm: 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen in westlichen Ländern

bewegen sich nicht ausreichend. Gut ein Drittel ist übergewichtig oder adipös. Ergebnisse aus Studien zeigen Zusammenhänge zwischen ungesunder Ernährung, unzureichender körperlicher Aktivität und einer niedrigen Gesundheitskompetenz. Sprich: Vieles hat damit zu tun, dass Kinder schlichtweg zu wenig über ihre Gesundheit und ihren Körper wissen.

Institutionen wie der JuniorCampus der TH Lübeck, Kooperationspartner der VIACTIV, oder die Junior Uni in Essen bieten regelmäßig Kurse an, in denen Kinder und Jugendliche mehr über ihre Körper erfahren können: Wie funktioniert Sehen, wie viel Zucker versteckt sich in Cola? Was hört man durch ein Stethoskop? Sind alle Bakterien böse? Wir haben mit Prof. Jürgen Tchorz und Nicola Klein vom JuniorCampus Lübeck gesprochen, die seit 18 Jahren Kinder vom Kindergartenalter bis in die Oberstufe mit medizinischem und MINT-Wissen begeistern.



HIER KÖNNEN KINDER WAS LERNEN

- Die VIACTIV Kids forschen wieder am 12. Oktober am JuniorCampus der TH Lübeck. Infos und Anmeldung unter viactiv.de.
- Die Junior Uni Essen bietet vielfältige Kurse rund um Gesundheit, Medizin, Bewegung und Ernährung. Infos und Anmeldung: junioruni-essen.de
- Der Junior-Campus der Uni Mainz hat ein breites Angebot an Kursen rund um Medizin und Gesundheit, z. B. in Kooperation mit der Stiftung Mainzer Herz. Mehr Infos: junior-campus-mainz.de

Wissen Kinder heute gut über ihre Körper Bescheid?

Nicola Klein: Manche Kinder und Jugendliche wissen gut Bescheid. In den Sportvereinen wird viel Wissen vermittelt, gerade zum Thema Ernährung. Dennoch sehen wir viele Kinder, die pummelig sind und sich sehr einseitig ernähren.

Jürgen Tchorz: Das Interesse am Thema Gesundheit ist groß, vor allem die Kurse zur Ernährung sind sehr beliebt. Es ist leider aber oft so, dass der Blick in die Brotdosen zeigt, wo noch Wissenslücken sind: Riegel, Süßigkeiten, Weißbrot.

Nicola Klein: Zu vielen Kindern und Jugendlichen ist es noch immer nicht klar, wie wichtig Ernährung ist und was sie mit Gesundheit zu tun hat.

Ist es nicht eigentlich dann Aufgabe auch der Eltern, genau dies zu vermitteln?

Nicola Klein: Absolut, aber ich denke, das passiert zu selten. Nehmen wir noch mal die Schulbrote: Die Eltern denken gar nicht nach, es wird gewählt, was schnell geht. Gleiches gilt bei der Bewegung: Warum werden Kinder mit dem Auto gefahren? Es gibt doch Fahr-

räder. Damit kommt man so gut wie überallhin! Warum sind nur so wenige Kinder im Sportverein? Es hängt alles zusammen.

Also müssten eigentlich die Eltern auch noch mit gebildet werden?

Jürgen Tchorz: Das wäre eine Maßnahme. Nur fehlt die Bereitschaft.

Wäre ein Schulfach Gesundheit die Lösung?

Nicola Klein: Das würde ich sehr toll finden. Weil man ganz anders arbeiten könnte und jedes Kind erreicht. Alle hätten die Möglichkeit, diese Basics eines gesunden Lebens an die Hand zu bekommen.

Warum ist es wichtig, dass Kinder Gesundheitskompetenz erlernen?

Nicola Klein: Es ist wichtig, weil in der Kindheit die Grundbausteine

für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt werden! Wenn wir uns die Krankheiten im Erwachsenenalter anschauen: Vieles hängt mit Ernährung zusammen. Bewegung ist wichtig! Wir erleben viele Kinder der 5. bis 7. Klasse, bei denen das Daddeln und die Bewegungsarmut wirklich extrem sind. Das sind richtige kleine Couch-Potatoes. Denen sagen wir, was passiert, wenn sie sich nicht bewegen.

Jürgen Tchorz: Gesundheit ist ein Thema, das so weit umfassender ist und nicht nur Haut, Knochen und Organe betrifft. Gesundheit hat beispielsweise auch etwas mit einem gesunden Selbstgefühl zu tun, einem gewissen Selbstvertrauen und dem Gefühl von Selbstwirksamkeit.



PROF. JÜRGEN TCHORZ

Er leitet den JuniorCampus der Technischen Hochschule Lübeck.



NICOLA KLEIN

Ihr Spezialgebiet am JuniorCampus ist Gesundheit. Dafür will sie Kinder von 3 bis 16 begeistern.



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)

Carolin Binder, Felix Fischaleck, Isabell Spilker, Sabrina Waffenschmidt
Schlussredaktion.de

GESTALTUNG:

Cathrin Brüggmann (Grafik), Ellen Fischer (Art-Direktion, frei), Stephanie Wiegand (Bildredaktion), Dana Römhild Fries, Janine Aigner (frei)

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK:

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

DRUCK:

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



Barmenia

Anzeige

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



EINE FRAGE ZUM SCHLUSS

2025 KOMMT DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE FÜR ALLE VERSICHERTEN. WAS HABE ICH DAVON?

fragt Anton Schwarz, 42 Jahre.



Die ePA (elektronische Patientenakte) ist in Deutschland bereits seit dem 1. Januar 2021 verfügbar. Seitdem wurde sie stetig weiterentwickelt und erweitert. Aktuell bietet sie unter anderem die Möglich-

keit, Gesundheitsdaten sicher zu speichern und zu verwalten – individuell und nach den höchsten Sicherheitsstandards.

Ihre Gesundheit liegt Ihnen am Herzen und Sie möchten keine wichtigen Termine verpassen? Dann lassen Sie sich schon jetzt von Ihrer ePA beispielsweise an die nächsten Vorsorgeuntersuchungen erinnern!

Aktuell nutzt jedoch nur knapp ein Prozent aller gesetzlich Versicherten die ePA. Dies soll sich im nächsten Jahr ändern: Ab dem 15. Januar 2025 heißt es „ePA für alle“. Jede und jeder Versicherte in Deutschland bekommt dann automatisch eine elektronische Patientenakte. Praktisch: Die ePA können Sie direkt nutzen. Dazu müssen Sie in der Praxis oder im Krankenhaus lediglich Ihre elektronische Gesundheitskarte vorlegen. Mit Ihrer Zustimmung kann der behandelnde Arzt bzw. die behandelnde Ärztin dann direkt auf die Daten in Ihrer ePA zugreifen.

Damit die „ePA für alle“ ihren Nutzen entfalten kann, muss sie einen spürbaren Mehrwert bieten.



Wichtig ist, dass die Nutzung attraktiv für alle wird. Sowohl Ärztinnen und Ärzte als auch Patientinnen und Patienten müssen von der ePA profitieren.

Diese Vorteile hat die „ePA für alle“:

- Unnötige Doppeluntersuchungen fallen weg, weil alle relevanten Daten gesammelt bereitstehen
- Notfalldaten sind immer griffbereit, was eine optimale Therapie ermöglicht
- Korrekte Einnahme der Medikamente durch Medikationsplan
- Keine offenen Fragen bei der Anamnese, da alle Informationen verfügbar sind
- Arztwechsel wird einfacher, da sich die neuen Ärzte bzw. Ärztinnen schnell einen Überblick verschaffen können

Eins ist sicher: Die „ePA für alle“ wird eine zentrale Rolle spielen, was Veränderungen in der gesamten digitalen Gesundheitsversorgung mit sich bringen und langfristig gesehen zu einem leistungsfähigeren Gesundheitssystem beitragen wird. Und das Beste ist: Sie müssen nichts tun, wir kommen auf Sie zu!

Sie suchen weitere Informationen über die „ePA für alle“? Wenn Sie den QR-Code scannen, gelangen Sie auf unsere Service-Seite. Wir ergänzen diese stetig mit neuen Informationen, damit Sie auch weiterhin top informiert bleiben.

Was die ePA derzeit alles zu bieten hat, erfahren Sie hier:
www.viactiv.de/elektronische-patientenakte-epa





ONLINE

ALLES ZUM THEMA ACHTSAMKEIT

- Weniger Stress und mehr Freude im Alltag: Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Methode, um mit der Hektik des Alltags besser umzugehen und gelassen zu bleiben. Achtsamkeit bedeutet, sich von Gedanken zu distanzieren und sich selbst in den Fokus zu stellen.
 - Wenn alles zu viel zu werden droht, braucht es eine Pause. Wir zeigen Ihnen auf viactiv.de Achtsamkeitsübungen, die Ihnen helfen, für einen Moment einfach bewusst im Hier und Jetzt zu sein.
 - Sie erfahren, warum es wichtig ist, auf seinen Atem zu hören und wie Sie mit Achtsamkeit Ihr Gehirn trainieren.
-

HIER
GEHT'S ZU
UNSEREM
ACHTSAM-
KEITS-
SPEZIAL

