NR. 1 | 2025

Fitmacher

Das Gesundheitsmagazin der Heimat Krankenkasse

LEICHTES LEBEN

Warum uns Tanzen glücklich macht

ABSTINENT

Tipps für bewussteren Alkoholkonsum

STRINGENT

Kohlenhydratarme Ernährung im Fokus

RESILIENT

Das Geheimnis der inneren Stärke

HEIMAT-KRANKENKASSE.DE

UNTER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

mit den aktuellen Herausforderungen in der Gesundheitsversorgung und Pflege steht die neue Bundesregierung vor einer Mammutaufgabe. Auf mehr als 6 Milliarden Euro belief sich das Defizit der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im vergangenen Jahr – trotz (mehrfacher) Erhöhung des Zusatzbeitrags bei nahezu allen Krankenkassen. Insbesondere das vierte Quartal 2024 hat nochmals massiv ins Kontor geschlagen: Allein in diesen drei Monaten hat das Defizit in der GKV um 2,4 Milliarden Euro zugenommen. Die Gründe liegen neben kostenintensiven Gesetzen und Reformen vor allem in der extremen Steigerung der Ausgaben im Bereich der Klinikbehandlungen, Arznei- und Heilmittel. Die neue Regierung muss sich nun mit größter Dringlichkeit darum kümmern, die Finanzen in der GKV langfristig zu stabilisieren.
Doch nicht nur das Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen, auch jede und jeder Einzelne von uns ist immer wieder gefordert, mit Belastungen und Veränderungen umzugehen. Ob steigende Anforderungen im Job, private Krisen oder gesundheitliche Rückschläge, das Leben verläuft selten gradlinig. In solchen Momenten kommt es darauf an, wie widerstandsfähig wir sind. Ab Seite 14 unseres Magazins widmen wir uns daher dem Thema Resilienz, der Fähigkeit, trotz schwieriger Zeiten optimistisch und handlungsfähig zu bleiben.

Ihr
Klemens Kläsener
Vorstand

DIESMAL

04 GESUNDHEITS-NEWS
Neuigkeiten rund ums Wohlbefinden

06 ZUM WOHL? VON WEGEN!
Alkoholkonsum und seine unterschätzten Folgen für unsere Gesundheit

10 TANZ DEIN LEBEN
Wie rhythmische Bewegungen das Wohlbefinden steigern

12 HAUTKREBSVORSORGE
Mehr Möglichkeiten zur Früherkennung für Versicherte der Heimat Krankenkasse

14 WAS UNS STARK MACHT
Resilienz – das Geheimnis der inneren Widerstandskraft

18 NEWS – VON UNS FÜR SIE
Neues aus der Heimat Krankenkasse

20 BESSER SLOW STATT LOW
Low Carb auf dem Prüfstand: Wie gesund ist der Kohlenhydratverzicht?

22 HERZALARM
Anzeichen für Herzinfarkt: Unterschiede bei Männern und Frauen

Von der Leichtigkeit des Seins können wir beim Floaten träumen. Der Wellnesstrend, bei dem man schwerelos auf der Oberfläche einer gesättigten Lösung aus Wasser und Salz schwebt, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Kein Wunder, denn angesichts der geschützten Umgebung, der Wärme und des beruhigenden Gefühls, vom Wasser getragen zu werden, lösen sich Stress und Alltagshektik in Minutenschnelle auf.

Erfolgreiche Stressbewältigung hat jedoch auch viel mit Resilienz zu tun. MEHR DAZU AUF **SEITE 14.**

NEWS

Curcumin kann der Leber schaden

Zu viel des Gelben

GOLDGELBE GEFAHR Die Kurkumawurzel gilt als Superfood und wird als Gewürz, Vitaminshot, trendige Golden Milk und inzwischen verstärkt als Nahrungsergänzungsmittel vermarktet. Laut einer aktuellen US-Studie kann der enthaltene Wirkstoff Curcumin aber zu Leberschäden führen und die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt daher täglich maximal drei Milligramm Curcumin pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Bei 80 Kilogramm Gewicht wäre das etwa eine Messerspitze. Viele Nahrungsergänzungspräparate mit Curcumin liegen jedoch weit darüber: So enthalten die meisten Kapseln zwischen 400 und 1000 Milligramm Curcumin. Schwangere, Stillende und Personen, die unter Gallensteinen leiden, sollten ganz auf Kurkumaextrakte verzichten.

Wer hätte das gedacht?

1,5 L
SPEICHEL

produziert ein Mensch am Tag. Dieser besteht zu 99 Prozent aus Wasser, enthält aber auch Salze, Enzyme sowie Schleim-, Mineral- und Abwehrstoffe, die für die Verdauung und für den Schutz von Zahnfleisch und Zähnen wichtig sind.

GEWICHTIG

Übergewichtige Kinder erkranken eher an Neurodermitis, fand ein Team der Seoul National University durch die Auswertung der Gesundheitsdaten von rund zwei Millionen südkoreanischen Kindern heraus. Dabei untersuchten die Forschenden, inwieweit der Body-Mass-Index (BMI) und BMI-Veränderungen die Entstehung von Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und kreisrundem Haarausfall bei Kindern beeinflussen. Das Ergebnis: Kinder mit Übergewicht bekamen häufiger Neurodermitis als normalgewichtige. Bei starkem Übergewicht war auch das Risiko für Schuppenflechte und kreisrunden Haarausfall erhöht. Auslöser könnte die vermehrte Bildung von Botenstoffen und Hormonen sein, welche Entzündungen begünstigen. Umgekehrt zeigte sich auch ein positiver Effekt: Reduzierten adipöse Kinder ihr Gewicht, sank auch die Gefahr für Neurodermitis.

GESUNDHEITS-NEWS · FITMACHER · 1|2025

SCAN MICH!

Hier gibt's noch mehr!

Auf **HEIMAT-KRANKENKASSE.DE** erwarten Sie weitere vielfältige Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr!

INTERVIEW ZUM THEMA SONNENSCHUTZ **mit Dr. med. Marion Moers-Carpi, Dermatologin in München**

SONNENANBETER, AUFGEPASST!

Sollte man das ganze Jahr über Sonnenschutz nutzen?

Dr. Moers-Carpi: UV-Schutz ist aufzutragen, wenn man sich der Sonne aussetzt. Wer im Winter im Dunkeln zur Arbeit geht und sie im Dunkeln verlässt, braucht keinen Sonnenschutz. Beim Skifahren oder Spazieren in der Wintersonne ist er aber nötig. Orientieren kann man sich am UV-Index in der Wetter-App: Liegt er über drei, sollte man Sonnencreme auftragen, ab einem Wert von sieben besser gar nicht hinausgehen.

Sollte man Sonnencreme mit mineralischen bzw. physikalischen oder chemischen UV-Filtern nutzen?

Dr. Moers-Carpi: Cremes mit physikalischen Filtern wie Zink- oder Titanoxid sind effektiver, da sie Sonne direkt reflektieren, sodass die gar nicht in die Haut eindringt. Da sie sich als weißer Film auf die Haut legen, greifen viele lieber zu Cremes mit unsichtbaren, chemischen Filtern. Sie dringen in die obersten Hautschichten ein und wandeln UV-Strahlen in Wärme um, die der Körper abgibt. Dieser Prozess kann zu allergischen Reaktionen führen. Für Babys bis zum ersten Lebensjahr rate ich zu physikalischem UV-Schutz.

Wie erkennt man erste Anzeichen von Sonnenschäden und wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Dr. Moers-Carpi: Muttermale, die sich verändern, oder dunkle Flecken, die plötzlich auftreten, können Indizien für schwarzen Hautkrebs sein. Regelmäßige Hautkrebs-Screenings (*siehe S. 12–13*) sind daher sinnvoll. Helle Knötchen oder schuppige Rötungen an Sonnenarealen des Körpers, die nach vier Wochen nicht verschwinden, können auf weißen Hautkrebs hinweisen und sollten dringend ärztlich untersucht werden.

Stimmt das?

KEINE MILCH BEI DICKEM SCHNUPFEN

Nein. Milch schadet bei Erkältung nicht. Bei gereiztem Rachen kann sie sogar wohltuend sein, da sie mit Speichel eine Emulsion bildet, die sich als Schutzfilm auf die Schleimhäute legt.

Handystrahlung sicherer als gedacht

Smart und harmlos

GRUND ZUM STRAHLEN Lange glaubte man, die elektromagnetischen Radiofrequenzfelder von Smartphones würden das Risiko für Krebs im Kopfbereich erhöhen. Im Auftrag der WHO haben Wissenschaftler nun mehr als 60 internationale Studien analysiert und gaben Entwarnung: Weder Handystrahlung noch die von kabellosen Festnetztelefonen oder Mobilfunksendemasten steigern das Risiko, an einem Hirntumor oder Leukämie zu erkranken.

„Prost – auf die Gesundheit!“, heißt es oft beim Anstoßen. Dabei schadet Alkohol uns mehr, als wir denken. Grund genug, öfter mal zur alkoholfreien Drink-Variante zu greifen!

ZUM WOHL? VON WEGEN!

Alkohol – das unterschätzte Gesundheitsrisiko

Ob bei Festen, als Feierabendritual oder besonderer Genuss, Alkohol gehört für viele einfach dazu. Die gesundheitlichen Folgen werden dabei oft unterschätzt. Denn die neuesten Erkenntnisse zeigen: Alkohol schadet dem Körper, egal wie viel man trinkt.

Ein Glas Sekt zum Anstoßen, der passende Wein zum guten Essen, ein fruchtiger Cocktail im Urlaub oder ein kaltes Bier, das den Feierabend einläutet: Alkohol kommt oft in Momenten zum Einsatz, in denen wir uns etwas Gutes tun wollen. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Lange galt maßvoller Alkoholkonsum als ungefährlich. Teilweise wurden ihm sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben: So hielt sich über Jahrzehnte hartnäckig die Behauptung, ein Glas Rotwein am Tag sei gut für das Herz. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vertrat bis vor Kurzem die Position, dass moderater Alkoholkonsum unbedenklich sei. Im vergangenen Jahr hat die DGE jedoch ein neues Positionspapier zu Alkohol veröffentlicht, in dem sie betont, dass es keine unschädliche Menge Alkohol gebe und aus diesem Grund zum kompletten Alkoholverzicht rät. Diese strikte Empfehlung basiert auf der umfassenden Auswertung verschiedener Studien, die belegen, dass Alkohol in direktem Zusammenhang mit mehr als 110 Erkrankungen steht und somit weitaus schädlicher ist als bisher angenommen. Allein in der EU sind laut WHO jährlich über 200.000 Todesfälle auf Alkoholkonsum zurückzuführen.

EIN LAND IM RAUSCH

Ob beim Karneval, Oktober- oder Schützenfest, auf Hochzeiten, Geburtstags-, Familien- oder sogar Betriebsfeiern, wer zu solchen Anlässen nichts trinkt, muss sich oft geradezu dafür rechtfertigen. Denn in Deutschland ist Alkohol eng mit Tradition, Geselligkeit und Genuss verknüpft und so gesellschaftlich akzeptiert wie kein anderes Rauschmittel. Das erklärt, warum die Bundesrepublik in Europa in Sachen Pro-Kopf-Konsum zu den Spitzenreitern zählt: Nach Rumänien, Georgien, Tschechien und Lettland belegt Deutschland mit einem jährlichen Verzehr von 12,2 Liter Reinalkohol pro Kopf Platz fünf. Zum Vergleich: In Italien sind es gerade mal 5,5 Liter. Die Sonderstellung, die Alkohol im Vergleich mit anderen Drogen in Deutschland genießt, offenbart sich auch

Durch Alkoholkonsum auf Familienfeiern verfestigt sich schon bei Kindern der Eindruck, dass Alkohol und Spaß selbstverständlich zusammengehören.

ÖFTER MAL NÜCHTERN
Beim Alkoholverzicht helfen auch unsere Präventionsangebote. Mehr auf **heimat-krankenkasse.de/gesundheitskurse**

NACH-GEFRAGT

Credit Benedikt Bradtke

Dr. Benedikt Bradtke ist oberärztlicher Leiter der Suchtambulanz am Universitätsklinikum in Münster.

Welche gesundheitlichen Folgen hat regelmäßiger Alkoholkonsum, auch wenn er als maßvoll gilt? *Alkohol ist ein Zellgift, das alle Organsysteme und Zelltypen des Körpers schädigen kann. Gerade Leber und Magen sind gefährdet. Doch auch die Psyche, das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr können schon durch geringe Mengen nachhaltig beeinträchtigt werden. Somit ist jede Form des Alkoholkonsums, ungeachtet seiner Menge, grundsätzlich gesundheitsschädigend.*

Ist Alkohol für alle Menschen gleich gefährlich? *Das individuelle Gesundheitsrisiko hängt von genetischen, sozialen und biologischen Faktoren ab. Ältere, Personen mit speziellen Erkrankungen oder Genvarianten sind besonders gefährdet. Männer vertragen meist höhere Mengen Alkohol als Frauen. Die ungleiche Toleranz ist der unterschiedlichen enzymatischen Verstoffwechselung und Verteilung von Alkohol im Körper geschuldet.*

Was raten Sie Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren oder ganz darauf verzichten möchten? *Feste alkoholfreie Tage, die sie an ihr Umfeld kommunizieren, aber auch alternative Bewältigungsstrategien wie Sport oder Hobbys können helfen. Wer sich erreichbare Ziele setzt, ist eher in der Lage, Alkohol zu reduzieren und die Lebensqualität so zu steigern.*

bei Betrachtung der Gesetzeslage: Während jegliche Werbung für Tabakerzeugnisse 2007 verboten wurde, ist Alkoholwerbung mit wenigen Einschränkungen weiter erlaubt. Auffällig ist aber vor allem die deutsche Unbekümmertheit, was den Schutz Jugendlicher vor Alkohol betrifft: Laut Jugendschutzgesetz dürfen schon 14-Jährige Bier, Wein oder Sekt trinken, wenn eine sorgeberechtigte Person dabei ist. Dies ist in keinem anderen EU-Staat erlaubt. Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche diese Getränke hierzulande auch selbst kaufen, was nur in vier weiteren EU-Ländern, nämlich Belgien, Österreich, Luxemburg und Dänemark, der Fall ist. Dabei legen Studienergebnisse nahe, dass eine strengere Kontrolle bei der Abgabe von Alkohol an Minderjährige als präventive Maßnahme sinnvoll wäre: So ist erwiesen, dass Menschen, die vor ihrem 15. Lebensjahr anfangen zu trinken, ein viermal höheres Abhängigkeitsrisiko haben, als solche, die mit 20 Jahren anfangen.

FRAUEN ZUNEHMEND GEFÄHRDET

Auch wenn der Alkoholverzehr in Deutschland seit 30 Jahren rückläufig ist, liegt er in höheren Bildungsschichten weiter auf hohem Niveau. Obwohl Männer zudem rund viermal so viel trinken wie Frauen, zeigten Untersuchungen,

Selbst im Arbeitsumfeld, zum Beispiel bei After-Work-Events oder Betriebsfeiern, ist Alkoholkonsum häufig an der Tagesordnung.

SCHNELLE ERHOLUNG
Die Effekte sind schon nach zwei Wochen Abstinenz spürbar.

FÜNF ABSTINENZ-EFFEKTE FÜR DEN KÖRPER

Es gibt keine unschädliche Alkoholmenge. Der Verzicht bringt dafür aber viele positive Effekte für den Körper und das schon nach kurzer Zeit.

GEWICHTSVERLUST
Alkoholverzicht mindert Heißhunger und sorgt dafür, dass mehr Körperfett abgebaut und weniger in den Fettzellen gespeichert wird.

BESSERER SCHLAF
Alkohol unterdrückt die REM-Schlafphasen der ersten Nachthälfte. Wer nicht trinkt, schläft tiefer und erholt sich schneller.

SCHÖNERE HAUT
Abstinenz sorgt für ein feineres Hautbild. Alkohol regt die Talgproduktion an und kann Akne, Neurodermitis und Rosazea verstärken.

MEHR ENERGIE
Wer keinen Alkohol trinkt, ist fitter und konzentrierter. Auch Sport ist effektiver, da Alkohol das Muskelwachstum hemmt.

STARKES HERZ
Eine Alkoholpause senkt ab Tag eins das Risiko für Krebs sowie Leber- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch die Immunabwehr wird gestärkt.

dass der riskante, also äußerst gesundheitsschädliche Konsum unter Frauen stark zugenommen und den der Männer zuletzt sogar übertroffen hat. Erklärungen hierfür könnten mehr Stress, zum Beispiel durch die Doppelbelastung von Erwerbs- und Care-Arbeit, aber auch die Tatsache sein, dass bei Frauen schon zwölf Gramm Alkohol am Tag, etwa ein Glas Sekt, gesundheitsgefährdend sind, während die Grenze für Männer mit 24 Gramm doppelt so hoch liegt.

(ZEITWEILIGE) ABSTINENZ HILFT

Da bereits geringe Trinkmengen das Risiko für schwere Krankheiten wie Krebs, einen Schlaganfall oder eine Herzinsuffizienz erhöhen, ist es ratsam, den individuellen Alkoholkonsum zu reflektieren und so weit wie möglich zu reduzieren. Wer beispielsweise pro Woche zwei Gläser, also etwa 280 Milliliter Wein trinkt, lebt laut DGE noch risikoarm. Sind es jedoch mehr als fünf Gläser, ist bereits von riskantem Konsum die Rede. Neben der wöchentlichen Frequenz sollte man auch die Beweggründe für das Trinkverhalten hinterfragen: Trinke ich Alkohol, um zu entspannen, um gesellig zu sein, um mich zu belohnen oder gar aus Gewohnheit? Wer sich darüber im Klaren ist, kann in diesen Situationen nach Alternativen zu Alkohol suchen. Regelmäßige Abstinenzphasen können der nächste Schritt auf dem Weg zu einem bewussteren Konsum sein. „Bereits eine kurzzeitige Alkoholpause bietet zahlreiche psychologische, gesundheitliche und soziale Vorteile“, erklärt Dr. Benedikt Bradtke, Leiter der Suchtambulanz des Universitätsklinikums Münster. So verbessern sich schon nach wenigen Tagen die Leber- und Blutfettwerte, Herzgesundheit, Schlafqualität sowie die kognitive Leistungsfähigkeit. Viele stellen durch den Verzicht zudem fest, dass ihnen Alkohol gar nicht so sehr fehlt wie zunächst angenommen.

Deutschland im Rausch:

GEFÄHRLICHER GENUSS

12,2 L

REINALKOHOL KONSUMIERT JEDE:R DEUTSCHE AB 15 JAHREN JÄHRLICH IM SCHNITT. DAS SIND MEHR ALS 700 FLASCHEN BIER UND ETWA 130 FLASCHEN WEIN.

Quelle: DGE

WENIGER IST MEHR

Gerade anfangs kann es herausfordernd sein, die eigenen Trinkgewohnheiten zu ändern. Klare Ziele für alkoholfreie Phasen, Unterstützung aus dem sozialen Umfeld, Alternativen wie alkoholfreies Bier und Mocktails oder das Führen eines Trinktagebuchs können sich in diesem Prozess als hilfreich erweisen. Wer sich weiterhin gelegentlich einen Drink genehmigen möchte, kann dies natürlich tun, sollte sich aber über die Risiken im Klaren sein und jeden Schluck bewusst genießen.

SCAN MICH!

EINEN MONAT OHNE!
In unserem Video verrät Frank Gauls, Leiter der Suchtambulanz Bethel, wie (temporärer) Alkoholverzicht gelingt und welche Vorteile er mit sich bringt.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern auch eine ganze Reihe von Prozessen in Kopf und Körper anstößt. Sich zur Musik zu bewegen, kann sowohl bestimmten Erkrankungen vorbeugen als auch viele Beschwerden lindern.

TANZ DEIN LEBEN

Egal ob alt oder jung, Tanzen hält unseren Körper fit, trainiert das Gehirn und sorgt im Nu für gute Laune.

Sich rhythmisch zur Musik zu bewegen, wird uns quasi in die Wiege gelegt. Dennoch behaupten viele, sie könnten nicht tanzen. Dabei zählt nicht Perfektion, sondern die Bewegung an sich.

Die einen hält es bei den ersten Tönen kaum noch auf den Stühlen, bei anderen wippt nur der Fuß im Takt – Musik bewegt uns Menschen. Sowohl emotional als auch wortwörtlich. Und das bereits in jungen Jahren. Studien zeigen, dass schon Babys sich spontan im Takt der Musik bewegen. Tanzen wird uns also quasi in die Wiege gelegt. „Ich bin überzeugt, dass Tanzen fest in unserem Gehirn verankert ist“, sagt Dr. Julia F. Christensen, Autorin des Buches „Tanzen ist die beste Medizin“. „Sobald ein vertrauter Rhythmus erklingt, können wir gar nicht anders, wir wollen uns quasi automatisch bewegen, und sei es nur, dass der Kopf mitwippt“, erklärt die Neurowissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik. Der Grund: In unserem Gehirn sind jene Nervenzellen, die das Hören übernehmen, und jene, die Bewegungen steuern, miteinander gekoppelt. Wenn unser Ohr also einen auditiven Reiz, einen Rhythmus wahrnimmt, wird direkt ein Bewegungsimpuls ausgelöst.

MEHR ALS NUR EIN SCHÖNES HOBBY

Per Definition gilt jede spontane Bewegung eines Individuums zu einem Rhythmus als Tanzen. Heute wissen wir von prähistorischen Felsmalereien, dass schon die Steinzeitmenschen tanzten. Im Laufe der Geschichte gab es in vielen Kulturen Tänze: für Regen, eine gute Ernte, um die Götter milde zu stimmen oder Feinde einzuschüchtern. Heute steht der rituelle Kontext kaum noch im Fokus, mit Tanzen verbinden wir in erster Linie Freude und Spaß. Doch es ist weit mehr. Körper und Psyche profitieren von der besonderen Mischung aus Bewegung, Berührung und Musik. Je nach Intensität kann der Energieverbrauch auch schon mal bei 500 Kilokalorien pro Stunde liegen. Wer das Tanzbein schwingt, trainiert zudem das Herz-Kreislauf-System. Tanzformen wie Ballett haben zusätzlich eine starke Auswirkung auf die Muskelkraft. Und auch das Erlernen von Choreografien ist für unser Gehirn eine besondere Herausforderung und hilft uns dabei, geistig fit zu bleiben. Untersuchungen der Uniklinik Magdeburg konnten beispielsweise nachweisen, dass Männer und Frauen, die dreimal die Woche ein spezielles Tanzprogramm absolvieren, langsamer altern,

Tanzen reduziert nicht nur Stress, es ist auch eine gute Möglichkeit, seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

FÜHLE DEN TAKT DER MUSIK

So vielfältig ist Tanzen

FÜR PAARE: GESELLSCHAFTSTANZ
Ob Standardtänze wie Walzer oder lateinamerikanische Tänze wie Rumba oder Tango, zu zweit geht es in festgelegten Schritten übers Parkett. Das schult Koordination und Konzentration.

FÜR SPORTLICHE: DANCE-WORK-OUT
Zumba und Hip-Hop sind dynamische Tanzstile, die mit rhythmischen Bewegungen zu energetischer Musik Ausdauer, Koordination und Ausdruckskraft fördern. Poledance und Barre-Work-out (Mix aus Ballett, Pilates und Yoga) sind Ganzkörpertrainings an der Stange.

FÜR ÄLTERE: LINE- UND SQUAREDANCE
Sie sind bekannt aus den USA und gut für die sozialen Kontakte, denn das eine wird in Reihen, das andere in Gruppen getanzt. Trotz moderatem Tempo fördern sie die körperliche Fitness.

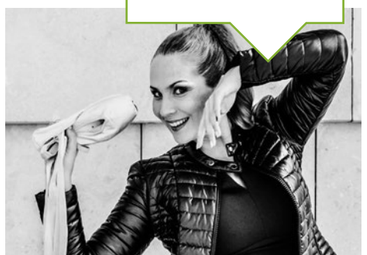
FÜR ALLE: ECSTATIC DANCE
Keine Choreografie, allein, in Gruppen – beim Ecstatic Dance darf sich jeder und jede individuell zur Musik bewegen. Der Beat steigert sich kontinuierlich, um die Tanzenden in einen ekstatischen Zustand zu führen.

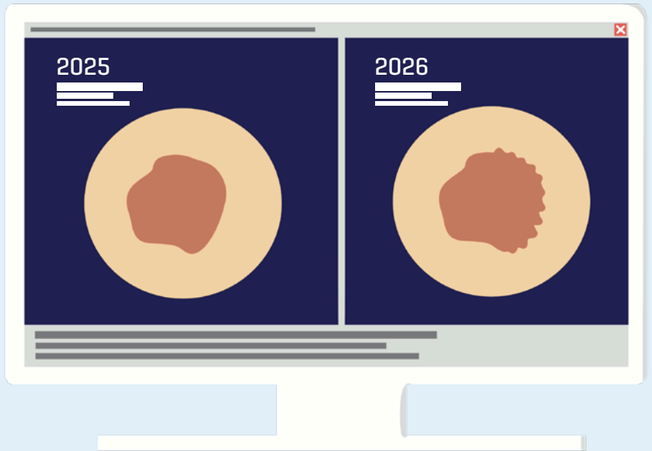
ihren Gleichgewichtssinn verbessern sowie schwere Komplikationen bei Stürzen verringern konnten. Da Tanzen die Muskulatur lockert, kann es zudem Verspannungen lösen und so chronische Schmerzen reduzieren. Die gute Laune, die wir nachweislich dabei verspüren, verdanken wir der Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Endorphin. Während wir uns auf Schritte und Drehungen konzentrieren, treten Sorgen und negative Gedanken in den Hintergrund und die rhythmischen Bewegungen senken den Spiegel des Stresshormons Cortisol.

NICHT NACHDENKEN, EINFACH STARTEN

Für die zahlreichen positiven Aspekte ist es übrigens eher zweitrangig, ob Ballett, Walzer oder Squaredance getanzt wird, denn Tanzen ist umso gesünder, je mehr Spaß es uns macht. „Wir müssen uns nicht sorgen, ob unsere Choreo technisch perfekt ist. Tanzen kann und darf jeder“, versichert Dr. Julia F. Christensen. Egal ob allein, als Paar oder in der Gruppe, das Wichtigste ist, den ersten Schritt zu machen.

»Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Das kann das Risiko für Demenz reduzieren und ist gut fürs Denken.«
Dr. Julia F. Christensen, Psychologin und Neurowissenschaftlerin





EIN FLECK MIT FOLGEN

Immer mehr Menschen in Deutschland erkranken an Hautkrebs. Da Früherkennung die Heilungschancen erheblich erhöht, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen besonders wichtig.

Sie wärmt uns, hebt die Laune und lässt uns strahlen. In den nächsten Monaten werden wir die Sonne wieder häufiger zu Gesicht bekommen! Doch gerade in den letzten Jahrzehnten, seitdem der Outdoor-Lifestyle boomt und sonnengebräunte Haut als attraktiv gilt, hat auch der Hautkrebs an Bedeutung gewonnen. Dabei sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch immer mehr jüngere Erwachsene betroffen. Übermäßige ultraviolette Strahlung ist dabei einer der bedeutendsten Risikofaktoren.
Hautkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Jährlich erkranken mehr als 200.000 Menschen neu daran – Tendenz steigend. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes hat die Zahl der Krankenhausbehandlungen wegen Hautkrebs in den vergangenen zwanzig Jahren um fast 75 Prozent zugenommen. Dabei fällt besonders heller Hautkrebs ins Gewicht: Die Behandlungsfälle haben sich mehr als verdoppelt. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Im Jahr 2022 starben mehr als 4400 Menschen an Hautkrebs – das waren 65 Prozent mehr als noch zwanzig Jahre zuvor. Wird Hautkrebs früh erkannt, erhöht dies die Heilungschancen erheblich. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebsscreening. Als Versicherte der Heimat Krankenkasse können Sie diese Leistung schon deutlich früher und auch jährlich in Anspruch nehmen. Wie das geht, lesen Sie auf der gegenüberliegenden Seite.
Die ärztliche Untersuchung dauert etwa zehn bis zwanzig Minuten und ist vollkommen schmerzfrei. Nach einem kurzen Vorgespräch wird die Haut von Kopf bis Fuß auf auffällige Veränderungen untersucht. Dabei nutzt der Arzt oder die Ärztin meist ein sogenanntes Auflichtmikroskop, um verdächtige Hautstellen genauer zu betrachten.

PODCAST & VIDEO
zum Hautscreening

Wie macht sich Hautkrebs eigentlich bemerkbar? Was passiert beim Hautscreening? Und warum lohnt es sich, regelmäßig dorthin zu gehen? In unserem Podcast klären wir diese und viele weitere Fragen mit **Dr. med. Uwe Schwichtenberg**, der zum Vorstand des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen gehört.

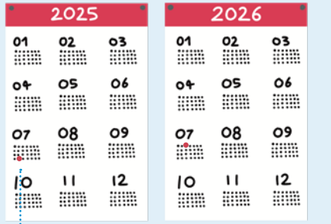
In unserem Video können Sie beobachten, wie eine Vorsorgeuntersuchung genau abläuft.

NOCH MEHR INFOS?
Den Podcast und das Video finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/ratgeber-hautkrebsvorsorge**

IHR WEG ZUR HAUTKREBSVORSORGE

Ob Vorsorge oder Therapie, die Heimat Krankenkasse bietet Ihnen eine Reihe von Leistungen, damit Sie mit gutem Hautgefühl in den Sommer starten.

JETZT Teilnahme an der **Hautkrebsvorsorge** im Bonusprogramm anrechnen lassen!



Unser Angebot: SCREENING IN DER ARZTPRAXIS

Nutzen Sie die Möglichkeit der Hautkrebsfrüherkennung in einer Facharztpraxis für Haut- und Geschlechtskrankheiten oder bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, falls diese(r) über eine entsprechende Zusatzqualifikation verfügt!

FÜR VERSICHERTE AB 35 JAHREN

Gesetzliche Leistung: Sie können **alle zwei Jahre** ein **kostenloses** Hautkrebsscreening in Anspruch nehmen. Die Untersuchung wird über Ihre elektronische Gesundheitskarte abgerechnet.

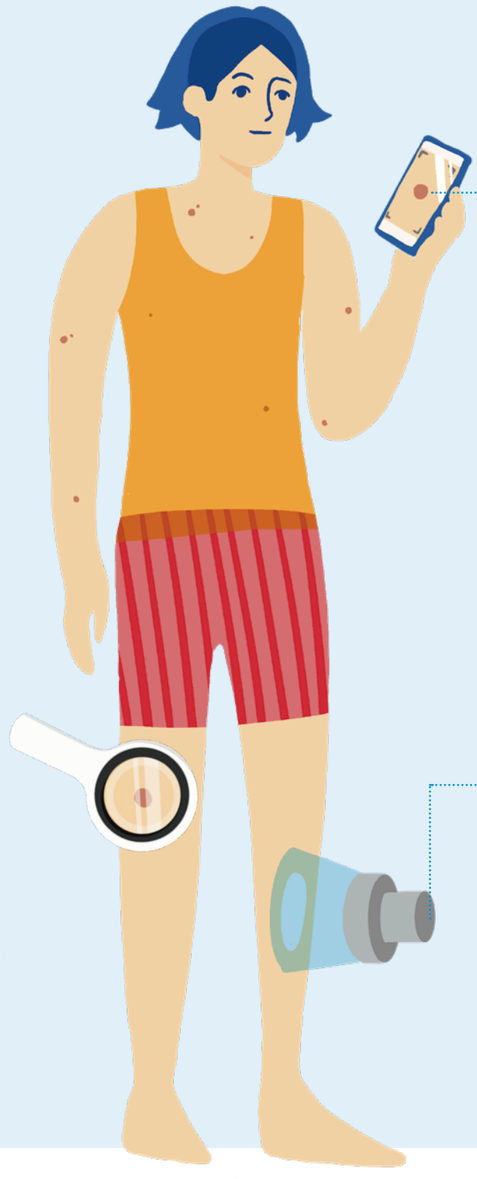
Gesundheitskonto der Heimat Krankenkasse: Sie möchten **jährlich** zur Früherkennung gehen? Kein Problem! Von uns gibt es bis zu **50 Euro zurück**! Reichen Sie die Rechnung einfach bei uns ein.

FÜR VERSICHERTE UNTER 35 JAHREN

Mit vielen Ärztinnen und Ärzten haben wir Verträge abgeschlossen, sodass diese die Hautkrebsfrüherkennung auch **bei unseren jüngeren Versicherten zwischen 15 und 34 Jahren alle zwei Jahre** über die elektronische Gesundheitskarte abrechnen können. Fragen Sie einfach in Ihrer Praxis nach!
In einigen Bundesländern wird das Hautkrebsscreening auch schon für **Kinder zwischen 0 und 14 Jahren** angeboten.

EINE ÜBERSICHT FINDEN SIE UNTER heimat-krankenkasse/hautkrebsvorsorge

Gesundheitskonto der Heimat Krankenkasse: Ab einem Alter von **18 Jahren** können Sie die Kosten für die Untersuchung **jährlich** bei uns einreichen und erhalten bis zu **50 Euro zurück**!



Unser Angebot: DER ONLINE-HAUTCHECK

Eines Ihrer Muttermale kommt Ihnen plötzlich verdächtig vor? Mit unserem Online-Hautcheck können Sie **pro Kalenderjahr bis zu zwei Muttermale kostenfrei** überprüfen lassen. Laden Sie einfach Fotos der Hautstelle hoch und lassen Sie diese von einem Dermatologen oder einer Dermatologin fachärztlich begutachten. **Bitte nutzen Sie dieses Angebot nur in akuten Fällen.** Die umfassende Begutachtung aller Ihrer Muttermale in der Arztpraxis soll dadurch natürlich nicht ersetzt werden.

MEHR ZUM Online-Hautcheck unter heimat-krankenkasse.de/online-hautcheck

Unser Angebot: DIE PHOTODYNAMISCHE THERAPIE

Mit der photodynamischen Therapie steht Versicherten der Heimat Krankenkasse eine schonende Lichttherapie zur Behandlung der aktinischen Keratose zur Verfügung. Die aktinische Keratose ist eine durch UV-Licht verursachte Schädigung der Oberhaut und gilt als Vorstufe des hellen Hautkrebses. **Die Kosten für die Therapie übernehmen wir unter bestimmten Voraussetzungen vollständig für Sie!** Die Therapie erfolgt in einer der teilnehmenden Hautarztpraxen.

MEHR UNTER heimat-krankenkasse.de/photodynamische-therapie

WAS UNS STARK MACHT

Resilienz – die Kunst, Rückschläge zu meistern

Der Grundstein für Resilienz wird in der Kindheit gelegt. Doch auch als Erwachsene können wir Maßnahmen ergreifen, um unsere Resilienzfähigkeit zu fördern.

Wie kommt es, dass manche an herausfordernden Situationen wachsen, während andere daran zerbrechen? Resilienz, die innere Widerstandskraft, hilft uns dabei, Krisen erfolgreich zu bewältigen. Doch was genau steckt hinter dieser Fähigkeit? Und vor allem: Kann man sie erlernen?

Ob nach einem Unfall, bei Jobverlust, dem Umzug in eine andere Stadt oder einer Trennung, es gibt Menschen, die anscheinend durch nichts zu erschüttern sind und, im Gegenteil, oft als Stehaufmännchen sogar gestärkt aus solchen Belastungssituationen hervorgehen. Ihnen wird häufig eine besonders ausgeprägte Resilienz attestiert. Doch was genau bedeutet das eigentlich? Und warum sind manche Menschen resilienter als andere?

RESILIENZ NUR TEILWEISE ANGEBOREN

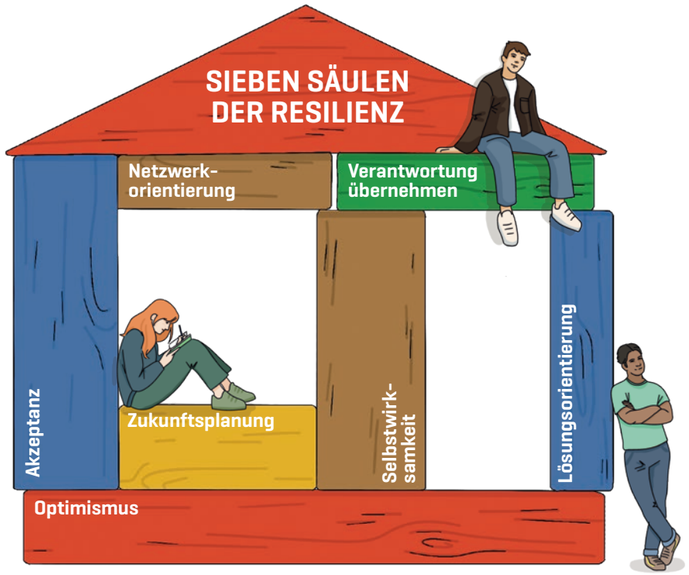
Der Begriff Resilienz wird meist mit Widerstandskraft übersetzt. Ursprünglich stammt er aus der Werkstoffphysik, wo er für flexible Materialien verwendet wird, die nach äußerer Einwirkung wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren. In der Biologie bezeichnet man Arten, die sich besonders gut an verändernde Lebensräume anpassen, als resilient. Auch in der Psychologie beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen, sich dank seelischer Stärke an schwierige Situationen anpassen zu können. Auf diese Weise können sie ihre psychische Gesundheit während oder nach negativen Ereignissen aufrechterhalten oder schnell wieder erlangen. Lange Zeit ging man davon aus, dass diese Fähigkeit angeboren sei. Inzwischen ist sich die Wissenschaft jedoch einig darüber, dass Resilienz zwar bis zu einem gewissen Grad genetisch bedingt ist, aber auch von sogenannten Risiko- und Schutzfaktoren abhängt. Während Risikofaktoren wie Diskriminierung, Armut oder Gewalterfahrungen sich negativ auf die Resilienzentwicklung auswirken, zählen Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und ein stabiles Familienumfeld zu den Schutzfaktoren, welche die innere Widerstandskraft erhöhen. Wer schon als Kind durch sein soziales Umfeld in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten ermutigt und im Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen liebevoll unterstützt wird, ist oft von vornherein resilienter.

Dass gerade eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit ein entscheidender Faktor für die Resilienzentwicklung einer Person ist, wurde durch eine Studie der amerikanischen Psychologin Emily Werner belegt, bei der sie den Werdegang hawaiianischer Kinder über drei Jahrzehnte begleitete. Sie stellte fest, dass selbst Kinder, deren Aufwachsen von Risikofaktoren bestimmt war, sich als resilient erweisen konnten, sofern es in ihrem Umfeld eine Fürsorgeperson gab, die sie förderte und ihr Selbstvertrauen stärkte. Und auch als Erwachsene profitieren resiliente Personen von einem guten Netz aus Sozialkontakten, aus dem sie bei Bedarf Unterstützung erhalten.

RESILIENZ IST ERLERNBAR

Obwohl Resilienz bis zu einem gewissen Grad also an persönliche Voraussetzungen geknüpft ist, lässt sie sich auch im späteren Leben aktiv ausbauen und stärken. Resiliente

Ein stabiles soziales Umfeld, aus dem man Unterstützung erhält, ist ein wichtiger Grundpfeiler für die Entwicklung von Resilienz.



Die sieben Säulen der Resilienz, oft auch Resilienzfaktoren genannt, sind bestimmte Verhaltensstrategien, die es Menschen leichter machen, Rückschläge, Herausforderungen oder Probleme erfolgreich zu bewältigen. Die gute Nachricht: Diese Kompetenzen sind trainierbar.

5 TIPPS: SO WERDEN SIE RESILIENTER

1 | Versuchen Sie, in Krisensituationen lösungsorientiert zu denken und Probleme Schritt für Schritt anzugehen.

2 | Schaffen Sie sich ein gutes soziales Netz, das Ihnen in Krisen Rückhalt bietet. Zögern Sie nicht, nach Hilfe zu fragen.

3 | Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen, achten Sie auf Ihre Grenzen und lernen Sie, auch mal Nein zu sagen.

4 | Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung.

5 | Setzen Sie sich konkrete Zukunftsziele und versuchen Sie, diese durch aktives Handeln zu verwirklichen.

Menschen sind seelisch recht robust und verfügen meist über ein gesundes Selbstvertrauen, welches es ihnen ermöglicht, angesichts von Schicksalsschlägen oder Herausforderungen optimistisch und fokussiert zu bleiben. Statt mit der Realität oder Veränderungen zu hadern, akzeptieren sie diese oder suchen aktiv nach einer Lösung, in der festen Überzeugung, dass es eine geben wird. Das bedeutet nicht, dass Rückschläge an resilienten Menschen spurlos vorbeigehen. Entscheidend ist jedoch, dass Krisen sie nicht lähmen, sondern sie auch angesichts von Widrigkeiten handlungsfähig bleiben. Dabei helfen ihnen bestimmte Verhaltensstrategien, die oft die sieben Säulen der Resilienz genannt werden. Dazu gehören neben Akzeptanz, Optimismus, Eigenverantwortung, Lösungsorientierung und stabilen Sozialkontakten auch Selbstwirksamkeit, also der Glaube an das eigene Handeln sowie das Definieren und Verfolgen von konkreten Zukunftszielen. All diese Kompetenzen lassen sich beispielsweise durch Resilienz-Seminare, wie sie auch vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung angeboten werden, gezielt fördern. Ein weiterer Weg, um Resilienz im Alltag zu stärken, ist Selbstfürsorge. Denn wer auf seine körperlichen und emotionalen Bedürfnisse achtet sowie die eigenen Grenzen wahrt, kann Stress langfristig besser bewältigen. So kann eine ausgewogene Work-Life-Balance die Resilienzfähigkeit steigern. Gleiches gilt für Entspannungstechniken wie Meditation, autogenes Training, Yoga oder Achtsamkeits- und Atemübungen.

RESILIENZ WÄCHST IM STRESSTEST

Resilienz ist also ein lebenslanger Lernprozess. Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass sie kein undurchdringlicher Panzer ist, der vor sämtlichen Rückschlägen schützt. Manche Erlebnisse sind so einschneidend, dass sie auch für resiliente Menschen schwer zu verwinden sind. Und obwohl Maßnahmen wie ein Resilienztraining oder Entspannungstechniken zwar neue Wege im Umgang mit mentalen Belastungen aufzeigen können, findet die tatsächliche Stärkung von Resilienz erst in realen Krisensituationen statt. Wer aber versteht, dass Herausforderungen auch Chancen bergen und keine Krise ewig dauert, wird die Kraft finden, ihnen zu trotzen und gestärkt daraus hervorzugehen.

SCAN MICH!

HÖR MAL REIN!
Noch mehr Antworten und Tipps rund um das Thema Resilienz gibt Dr. Isabella Helmreich im Fitmacher-Podcast.
heimat-krankenkasse.de/resilienz

INTERVIEW ZUM THEMA RESILIENZ MIT
Dr. Isabella Helmreich, Psychotherapeutin und Leiterin Wissenstransfer am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz

„RESILIENZ IST DYNAMISCH."

»Für Resilienz ist es wichtig zu wissen, dass ich auch Grenzen setzen und nicht sämtlichem Druck von außen standhalten muss.«

Warum ist Resilienz so wichtig für unsere psychische Gesundheit?

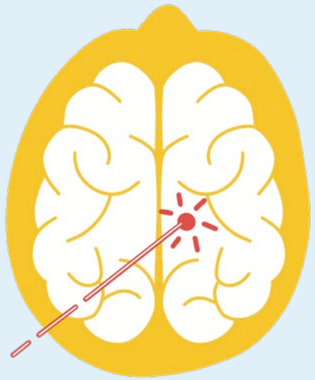
Dr. Helmreich: Jeder Mensch wird im Laufe des Lebens mit Stress oder Rückschlägen konfrontiert. Resilienz kann dazu führen, dass man sich in solchen Situationen entweder an die Umstände anpasst, sein psychisches Wohlbefinden schneller zurückgewinnt oder gar nicht erst psychische Einschränkungen entwickelt, also stabil bleibt. Angesichts von Krisen oder Traumata findet ein multisystemischer Anpassungsprozess statt, in dem Schutz- und Risikofaktoren eine große Rolle spielen. Als Schutzfaktoren bezeichnen wir Umstände wie genetische Veranlagung, persönliche Eigenschaften oder Kompetenzen, ein robustes Immunsystem oder ein stabiles soziales Umfeld, welche die Resilienz erhöhen. Umstände wie Armut oder Gewalterfahrungen, welche die Vulnerabilität, also Verwundbarkeit einer Person begünstigen können, werden Risikofaktoren genannt. Im Fall eines Stresstests können Schutzfaktoren die Belastung abpuffern und so vor Krankheit schützen. Einige der Schutzfaktoren lassen sich gezielt stärken und können so die Resilienzfähigkeit steigern.

Welche Faktoren beeinflussen die Entwicklung von Resilienz am stärksten?

Dr. Helmreich: Resilienz entwickelt sich schon im Kindes- und Jugendalter. Trotzdem ist sie nicht statisch, sondern dynamisch, da sie im Interaktionsprozess zwischen Mensch und Umwelt entsteht. Forschungsergebnisse zeigen nämlich, dass Resilienz zwar teilweise genetisch bedingt ist, sich zum Großteil aber erst im Laufe des Lebens durch die Bewältigung von Herausforderungen im Wechselspiel zwischen Lebensumwelt, (neuro-)biologischen, psychologischen und sozialen Ressourcen herausbildet. Doch auch gewisse Lern-, Arbeits- und Lebensbedingungen können Resilienz stärken oder hemmen. Somit ist Resilienzförderung nicht nur eine individuelle, sondern auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Welche Strategien empfehlen Sie Menschen, die ihre Resilienzfähigkeit fördern wollen?

Dr. Helmreich: Grundsätzlich ist jeder Mensch resilienzfähig. Zudem ist Resilienz lebenslang trainierbar. Neben der Stärkung von Schutzfaktoren wie resilienten Handlungsprinzipien ist eine gute Selbstfürsorge essenziell für die Resilienzentwicklung. Diese Selbstfürsorge ruht auf vier Komponenten: der körperlichen, die auf ausreichend Schlaf und Bewegung, ausgewogener Ernährung sowie der Vermeidung schädlicher Substanzen fußt; der psychischen, welche die Stärkung von Ressourcen und Schutzfaktoren sowie Pausen und Entspannung im Alltag voraussetzt; der sozialen Komponente, also dem Aufbau und der Pflege wohltuender Sozialkontakte sowie der spirituellen Komponente, durch die man sich zum Beispiel dank Meditation oder Naturerfahrungen mit der Welt verbunden fühlt. Geht man also achtsam und selbstfürsorglich mit sich und seinen Grenzen um, kann das schon sehr viel zu einer erfolgreichen Stressbewältigung beitragen.



Behandlung mit dem Gammaknife

HÖCHSTE PRÄZISION

SCHONENDE KREBSTHERAPIE In der letzten Fitmacher-Ausgabe haben wir Sie über die Behandlungsmöglichkeiten mit dem Cyberknife informiert. Seit diesem Jahr können wir Ihnen in spezialisierten Zentren in Hannover und Krefeld auch die Gammaknife-Methode anbieten. Gammaknife ist ebenfalls eine radiochirurgische Hochpräzisionsbestrahlung, die jedoch speziell zur Behandlung bestimmter Tumore im Schädel- und Halsbereich eingesetzt wird. Die Strahlung ist noch stärker als beim Cyberknife, aber ebenfalls hochpräzise und maximal schonend. Umliegendes gesundes Gewebe wird bestmöglich geschützt. In der Regel können Sie als Patientin oder Patient schon wenige Tage nach der Behandlung wieder Ihrem normalen Alltag nachgehen.

WEITERE INFOS und die Voraussetzungen zur Behandlung mit Cyber- oder Gammaknife finden Sie unter heimat-krankenkasse.de/cyberknife

TRANSPARENTE VERGÜTUNG

Im Sinne der bestmöglichen Transparenz veröffentlichen wir jährlich die Höhe der Vorstandsvergütung (gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV). In der Tabelle finden Sie die Vergütung der Vorstände der Heimat Krankenkasse, des BKK-Landesverbands NORDWEST sowie des GKV-Spitzenverbands im Jahr 2024.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSORGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGSBESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMTVERGÜTUNG *(Summe aller Vergütungbestandteile)*
	Grund-vergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzver-sorgung/ Betriebs-renten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen *auch zur privaten Nutzung*	weitere Vergütungs-bestandteile *(u. a. private Unfallversiche-rung)*	Übergangs regelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsent-hebung/-ent-bindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter *Jahresbetrag*	gezahlter *Jahresbetrag*	*jährlich* aufzuwendender Betrag	*jährlich* aufzuwendender Betrag	*jährlich* aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1-%-Regelung ***	*jährlich* aufzuwendender Betrag	*Höhe/ Laufzeit*	*Höhe/ Laufzeit* einer Abfindung/ eines Übergangs-geldes bzw. in Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäf-tigung	
	HEIMAT KRANKENKASSE								
Vorstand	**193.830 €**	**26.000 €**	---	---	**5.125 €**	---	---	---	**224.955 €**
	BKK-LANDESVERBAND NORDWEST								
Vorstand	**197.070,96 €**	---	**10.000 €**	---	**7.200 €**	**284,23 €**	**Nein**	Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2. + 3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	**214.555,19 €**
	GKV-SPITZENVERBAND								
Vorstands-vorsitzende	**262.000 €**	---	**47.856 €**	---	---	---	---	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	**309.856 €**
Stellv. Vorstands-vorsitzender bis 30.06.2024	**127.000 €**	---	**34.889 €**	---	---	---	---		**161.889 €**
Stellv. Vorstands-vorsitzender ab 01.07.2024	**127.000 €**	---	**14.940 €**	---	---	---	---		**141.940 €**
Mitglied des Vorstandes[1] bis 30.06.2024	**125.000 €**	---	**14.633 €**	---	---	---	---		**139.633 €**

[1] Mitglied des Vorstandes ab 01.07.2024 vakant

* Vorstand/Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/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

NEWS VON UNS FÜR SIE

Neues zur Darmkrebsvorsorge

GLEICHES ANGEBOT FÜR MANN UND FRAU

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE – gerade bei Darmkrebs. Ab sofort können Frauen und Männer ab 50 Jahren die gleichen Untersuchungen wahrnehmen, um Krebsvorstufen frühzeitig erkennen und behandeln zu lassen. So wird die Früherkennung übersichtlicher und leichter zugänglich. Was ändert sich konkret? Bisher gab es unterschiedliche Regelungen, wann Frauen und Männer welche Angebote zur Darmkrebsvorsorge wahrnehmen konnten. Die Unterschiede basierten auf älteren Daten, die ein höheres Erkrankungsrisiko für Männer aufzeigten. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen aber, dass einheitliche Untersuchungsintervalle sinnvoll sind.

AB 50 JAHREN HABEN SIE FOLGENDE MÖGLICHKEITEN:

- **Darmspiegelung (Koloskopie):** Diese können Sie zweimal im Abstand von zehn Jahren durchführen lassen. So lassen sich mögliche Krebsvorstufen früh erkennen und direkt entfernen.
- **Stuhltest:** Alternativ haben Sie die Möglichkeit, alle zwei Jahre einen Stuhltest auf verborgenes Blut wahrzunehmen.

Wenn Sie zehn Jahre nach der ersten Darmspiegelung auf eine zweite verzichten, können Sie stattdessen den Stuhltest nutzen. Ist dieser auffällig, haben Sie wiederum Anspruch auf eine Darmspiegelung zur Klärung.

WEITERE INFOS zu den Untersuchungen gibt es unter heimat-krankenkasse.de/darmkrebsvorsorge

Einfacher zum Rehasport

DURCHSTARTEN

OHNE UMWEGE Seit Jahresbeginn ist es für Versicherte der Heimat Krankenkasse noch einfacher, mit Rehasport oder Funktionstraining loszulegen. Denn wir verzichten auf das Genehmigungsverfahren! Was bedeutet das? Sie können mit der ärztlichen Verordnung (Muster 56) ohne Wartezeit direkt bei einem zugelassenen Anbieter mit dem Training starten. Eine vorherige Bewilligung ist nicht mehr nötig. Die Kosten übernehmen wir trotzdem und machen den Weg zu mehr Gesundheit und Bewegung so unkompliziert wie möglich. Rehasport und Funktionstraining helfen, die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Gesundheit zu fördern. Während Rehasport oft in Form von Gruppenübungen durchgeführt wird und darauf abzielt, die allgemeine Fitness wiederherzustellen, konzentriert sich das Funktionstraining auf spezielle Übungen, die Gelenke und Muskeln stärken. Beide Maßnahmen werden bei entsprechenden Beschwerden ärztlich verordnet und von speziell geschulten Trainerinnen und Trainern angeleitet. **Diese Neuerung gilt für alle Erst- und Folgeverordnungen.** Der Bewilligungszeitraum beginnt mit der ersten Übungseinheit bei Ihrem Anbieter.

ANBIETER IN IHRER NÄHE finden: unter heimat-krankenkasse.de/rehasport und heimat-krankenkasse.de/funktionstraining

BESSER SLOW STATT LOW

Warum bei Kohlenhydraten nicht nur die Menge zählt

Bye-bye, Winter, willkommen, Frühling! Wenn die Natur erwacht, sehnen wir uns beim Essen nach mehr Leichtigkeit. Wenn dabei das eine oder andere Kilo schwindet, umso besser. Unter den verschiedenen Ernährungstrends erfreut sich besonders Low Carb seit Jahren großer Beliebtheit. Kein Wunder, denn das Konzept verspricht neben diversen gesundheitlichen Vorteilen auch Gewichtsverlust. Kohlenhydrate, die als Dickmacher gelten, werden bei Low Carb nämlich deutlich reduziert. Doch sind diese wirklich so schlecht wie ihr Ruf?

WAS STECKT HINTER LOW CARB?

Unser Körper ist auf eine ausgewogene Zufuhr von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten angewiesen. Als Energielieferanten sind Kohlenhydrate wichtig für die Hirnfunktion, das Muskelwachstum und viele Stoffwechselprozesse. Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten 50 Prozent der täglichen Energie aus Kohlenhydraten stammen. Wer sich Low Carb, also kohlenhydratarm ernährt, nimmt aber deutlich weniger auf: Meist liegt der Anteil bei 20 Prozent, teilweise auch darunter. Süßes, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis sind gar nicht oder nur in geringen Mengen erlaubt. Auch kohlenhydratreiches Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte sollen selten bis gar nicht auf dem Teller landen. Das gilt beispielsweise für Mais, Erbsen, Linsen, Bananen und Trauben. Stattdessen stehen vor allem tierisches Eiweiß und fettreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan.

WAS PASSIERT BEI LOW CARB?

Die Reduktion der Kohlenhydrate bleibt nicht ohne Folgen. Um weiter genug Energie bereitstellen zu können, zapft der Körper notgedrungen seine Fettreserven an. Beim Abbau der Fettsäuren in der Leber entstehen Ketonkörper, die als alternative Energiequelle dienen. Bis dieser Zustand, Ketose genannt, erreicht ist, dauert es etwa drei bis sieben Tage. Ab dann zeigen sich auch erste Erfolge auf der Waage. Doch Gewichtsverlust ist nicht die einzige Folge. Der Verzicht auf Einfach- und Zweifachzucker kann sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken, weshalb eine kohlenhydratarme Ernährung unter ärztlicher Kontrolle bei Diabetes sinnvoll sein kann. Auch Blut- und Entzündungswerte sollen sich durch Low Carb verbessern.

IST LOW CARB LANGFRISTIG SINNVOLL?

Kurzzeitig bietet die Ernährungsform also Vorteile, dennoch ist sie auf Dauer schwer einzuhalten und geht oft mit einem hohen Konsum tierischer Produkte einher, was sie für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, ungeeignet macht. Auch chronisch Kranke sollten eine solche Ernährungsumstellung ärztlich abstimmen, denn die verringerte Kohlenhydrataufnahme birgt Risiken. So kann die Stoffwechselumstellung negativ auf die Herzgesundheit wirken. Ohne Ballaststoffe, zum Beispiel aus Vollkornprodukten, können zudem Verdauungsprobleme auftreten oder es fehlen Stoffe wie Magnesium, Zink und Vitamin B1. Die Kohlenhydratmenge sollte daher nicht der alleinige Maßstab sein. Denn Slow Carbs, also komplexe Kohlenhydrate, die aus längeren Ketten von Zuckermolekülen bestehen, halten den Insulin- und Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht, sättigen lange und verhindern so Heißhungerattacken. Wer also auf die richtigen Kohlenhydrate setzt, trifft langfristig die bessere Wahl.

Nicht auf die sinnvollen verzichten:

BEI KOHLENHYDRATEN RICHTIG WÄHLEN

DIE GUTEN: MEHRFACHZUCKER

werden auch als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet. Sie bestehen aus längeren Ketten von Zuckermolekülen (drei oder mehr Moleküle) und müssen im Darm erst aufgespalten werden. Dadurch sättigen sie langsamer, aber nachhaltiger. **Vollkornprodukte, Gemüse** und **Hülsenfrüchte enthalten Mehrfachzucker** sowie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und sollten hauptsächlich den Kohlenhydratanteil unserer Ernährung ausmachen.

DIE DICKMACHER: EIN- UND ZWEIFACHZUCKER

Traubenzucker (Glukose) und **Fruchtzucker** (Fruktose) sind Einfachzucker, auch einfache Kohlenhydrate genannt, da sie nur einen Zuckerbaustein haben. Glukose lässt den Insulinspiegel stark ansteigen und gelangt direkt über den Dünndarm ins Blut. Fruktose wirkt zwar nicht auf den Blutzuckerspiegel, wird aber direkt in Körperfett umgewandelt.
Die Zweifachzucker setzen sich aus zwei Zuckerarten zusammen. Dazu zählt zum Beispiel **Haushaltszucker**, der aus Glukose und Fruktose besteht. Zweifachzucker liefern schnelle Energie, doch die Sättigung hält nicht lang an.

ZOODLES MIT FEURIGEN SCAMPI

Zubereitungszeit: 20 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
500 g Garnelen (TK)
2 Zucchini (à ca. 300 g)
2 Knoblauchzehen
2 Bio-Zitronen
4 Stiele Petersilie
Salz
Pfeffer
1 TL Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl

1 Garnelen in ein Sieb geben, ca. 1 Std. auftauen lassen. Garnelen aus der Schale lösen, waschen und trocken tupfen. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler oder einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

2 Knoblauch schälen, fein würfeln. Eine Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

3 Garnelen mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Hälfte Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen, übriges Öl hineingeben und Zucchini-Nudeln darin unter Wenden ca. 2 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Garnelen, Zitronenschale und -saft zu den Zucchini-Nudeln geben, ca. 2 Min. weiter köcheln lassen. Übrige Zitrone waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Petersilie unter die Zoodles mischen. Zoodles mit Scampi auf Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten servieren.

*** TIPP:** Zu den Zoodles passt auch eine klassische Bolognese oder eine proteinreiche Veggie-Variante mit Linsen.

JETZT NACHLESEN!

GESUND ESSEN UND LEBEN
Angebote und Leistungen für den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung gibt es hier: **heimat-krankenkasse.de/abnehmen**

SCAN MICH!

HERZALARM

Männer sind öfter von **Herzinfarkten** betroffen als Frauen, dafür ist das Sterberisiko bei Frauen höher. Alles über geschlechtsspezifische Symptome, Risikofaktoren und Maßnahmen zum Schutz der lebenswichtigen Pumpe

Symptome: Häufig treten Atemnot, Kiefer-Hals-Wirbel-Schmerzen, Rückenschmerz, Schwitzen, Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Benommenheit auf.

Fazit: Das Infarktrisiko steigt nach der Menopause an. Da Frauen andere Symptome zeigen als Männer, werden ihre Infarkte oft zu spät erkannt. Ein weiterer Grund für das hohe Sterberisiko könnte sein, dass Frauen meist älter sind, wenn der erste Infarkt auftritt.

Diese Faktoren steigern das Risiko:
Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Diabetes, Rauchen, Alkoholkonsum, genetische Vorbelastung, Stress, Depressionen (schwächen das Herz-Kreislauf-System)

Diese Faktoren senken das Risiko:
ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung, Gewichts- und Stressreduktion, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, sparsamer Alkoholkonsum, Rauchstopp

Symptome: Engegefühl oder Druck auf der Brust, starker Brustschmerz, der gegebenfalls in den linken Arm ausstrahlt, kalter Schweiß, Herzklopfen, fahler Teint und Unruhe sind häufige Anzeichen.

Fazit: Bei Männern steigt das Infarktrisiko ab 45 Jahren stark an. Ihre Überlebenschancen sind jedoch höher als die von Frauen, unter anderem weil ihre Symptome eher mit einem Infarkt in Verbindung gebracht werden.

SCAN MICH!

VORSORGE: Nehmen Sie Ihr Recht auf regelmäßige Gesundheits-Check-ups wahr! **Mehr auf: heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up**

ACHTUNG, ACHTUNG!

Mehr als **300.000 Deutsche im Jahr erleiden einen Herzinfarkt**, rund 45.000 sterben daran. Je früher ein Infarkt erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Überlebenschancen.
Daher im Zweifel über mögliche Symptome immer den Notruf wählen!

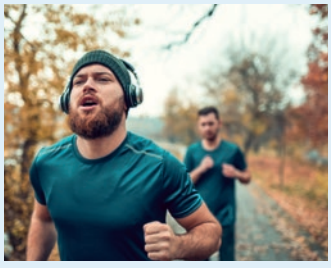
HEUTE SCHON GEKLICKT?

Unser Fitmacher-Onlinemagazin ist umgezogen! Alle Artikel, Podcasts und Videos rund um Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie ab sofort unter heimat-krankenkasse.de/ratgeber.

Video

Noch ganz dicht?

Wie erkennt man Osteoporose? Was passiert bei einer Knochendichtemessung? Im Video mit Orthopäde Dr. Ulrich Frohberger erfahren Sie mehr! Übrigens, bei Verdacht auf Osteoporose bezuschusst die Heimat Krankenkasse eine Messung der Knochendichte mit bis zu 50 Euro.



Podcast

Schritt für Schritt

Eine kleine Runde joggen? Oder endlich am nächsten Marathon teilnehmen? Unser aktueller Podcast mit Orthopäde Dr. Jens Brüntrup begleitet Sie dabei, Ihre persönlichen Laufziele zu erreichen, egal ob Anfänger oder bereits ambitionierter Läufer. Erfahren Sie mehr über die ideale Trainingsfrequenz, Hilfsmittel und wie sich Verletzungen vermeiden lassen.

Rezepte

Fasten light

Tagelang auf feste Nahrung verzichten – undenkbar? Mit dem sogenannten Scheinfasten geht es etwas leichter. Von den vielen Vorteilen des Fastens profitieren Sie dennoch. Klingt interessant? In unserem Onlinemagazin finden Sie nicht nur weitere Informationen, sondern auch passende Rezepte.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C105048

IMPRESSUM: **Herausgeber:** Heimat Krankenkasse, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, E-Mail: fitmacher@heimat-krankenkasse.de, www.heimat-krankenkasse.de
Konzept und Gestaltung: TERRITORY GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh, www.territory.de
Chefredakteurin: Dagny Lack; **Redaktion:** Sabine Burgstädt; **Artdirektorin:** Tania Schmidt;
Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse
Bildquellen: GettyImages (Titel, S. 3, 4–5, 6–8, 10–11, 12–13, 14–15, 21, 23), Heimat Krankenkasse (S. 2), Illustrationen: TERRITORY/Emma Liedtke (S. 5, 9, 13, 16, 18, 19, 22), hauto*k* (S. 5), UKM (S. 8), Susana Bravo Serra (S. 11), Oliver Rüther (S. 17)
Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10,
E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

HEIMAT
KRANKENKASSE

Ausgezeichnete LEISTUNGEN

FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN Schon seit Jahren punktet die Heimat Krankenkasse mit starken Zusatzleistungen im Bereich der Zahnmedizin:

- Bis zu 80 Euro pro Jahr für eine professionelle Zahnreinigung
- kostenlose Zahnreinigung in teilnehmenden Arztpraxen
- Zahnersatz zu vergünstigten Konditionen
- Fissurenversiegelung
- und vieles mehr

MEHR ÜBER UNSERE LEISTUNGEN
im Bereich der zahnmedizinischen Gesundheitsvorsorge unter:
heimat-krankenkasse.de/ratgeber/zahngesundheit