

VI**A**CTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.

AUSGABE 04/2024

MANN IM MITTEL- PUNKT

DIE BESTEN GRÜNDE
FÜR MEHR
SELBSTFÜRSORGE

ENTSPANNTE FAMILIE

ABSCHIED
VON DER PERFEKTION

Volle Kraft voraus

WIE UNS EINE STARKE MUSKULATUR GESUND HÄLT





HALLO, MOIN UND SERVUS

W

ir hoffen, Sie hatten eine schöne Weihnachtszeit und konnten die Feiertage in vollen Zügen genießen – ohne zu viel Stress und Perfektionsdruck! Gerade nach dem Jahreswechsel sind viele von uns voller guter Vorsätze: mehr Sport, gesündere Ernährung und weniger Stress. In unserem neuen Heft begleiten wir Sie auf diesem Weg und haben Themen zusammengestellt, die Sie 2025 zugleich kraftvoll und entspannt starten lassen.

Unser Titelthema dreht sich um die Wunderwerke in unserem Körper: unsere Muskeln. Sie sind echte Allrounder und ein Schlüssel zu mehr Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden. Entdecken Sie, wie Krafttraining nicht nur den Körper stärkt, sondern auch den Geist. Ganz nach dem Motto: „Volle Kraft voraus!“

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Männergesundheit. Prävention betrifft uns alle, doch bei Männern gibt es oft noch Berührungsängste. Wir möchten motivieren, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und Vorsorge als selbstverständlich zu betrachten.

Außerdem widmen wir uns zwei Bereichen, die viele von uns tagtäglich begleiten: das spannte Familienleben und der Berufsalltag. Uns ist aufgefallen, dass es bei beiden der Perfektionsdrang ist, der oft zu Stress führt. Unser Appell: Niemand muss alles richtig machen! Fehler gehören zum Menschsein dazu.

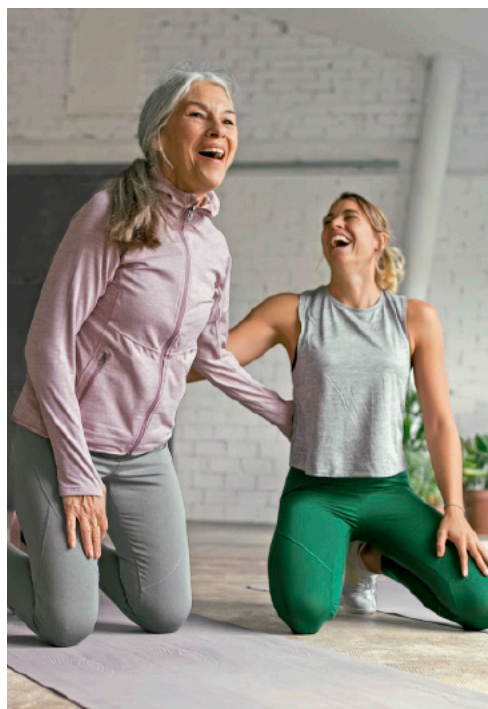
In diesem Sinne: Lassen Sie uns gemeinsam ein Jahr voller Kraft, Gelassenheit und positiver Energie beginnen. Viel Freude beim Lesen!

Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins

INHALT

AUSGABE 04/2024

UNSERE TITELTHEMEN IM WINTER



Volle Kraft 650 Muskeln bringen uns in Bewegung und wirken wie ein Medizinschrank: Sie setzen Stoffe frei, die schützen und regenerieren **Seite 06**

Chill mal! Warum Entspannung und Familienleben keine Gegensätze sein müssen – und mehr Organisation nicht immer hilfreich ist **Seite 21**

Mann im Mittelpunkt Auf welche Schwachstellen Männer achten sollten und was für ihre Gesundheit wichtig ist **Seite 30**



EAT, MIND, MOVE

Beitragssatzerhöhung Was hat den Schritt nötig gemacht? Unsere Vorstände erklären es **Seite 14**

Fehlerkultur Alles richtig machen – das wäre zu schön. Ist aber eine Idealvorstellung, die uns allen eher schadet. Vor allem im Job **Seite 16**

Marius Probst Der erfolgreiche Läufer über mentale Stärke und überwindbare Hürden **Seite 18**



KOMMT ERKÄLTUNG VON KÄLTE?

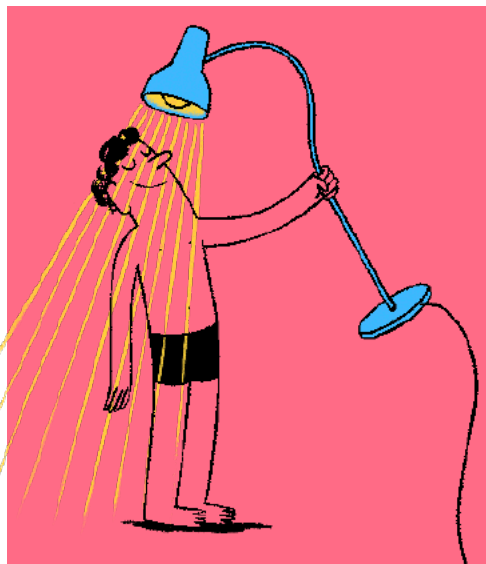
Nein, nicht wirklich.
Aber: Kälte schwächt
unser Immunsystem und
Viren haben so ein
leichteres Spiel.

Immunsystem Zitrone,
Ingwer und Vitamin C:
Eine Expertin weiß, was bei
Erkältung wirklich sinnvoll ist
Seite 26

Mehr Geld für Pflege Was sich im Januar
ändert – ein Überblick **Seite 28**

Erste Schritte mit der ePA Schluss mit
Papierkram! Wir leiten Sie an **Seite 34**

Was bringt's? Gegen die Dunkelheit draußen
könnte doch helles Licht drinnen helfen.
Wie sinnvoll sind Lichtduschen wirklich? **Seite 36**



Rezepte Stress raus beim Kochen:
Hier kann alles in einen Topf **Seite 38**

STANDARDS

Good News **Seite 04**

Impressum **Seite 42**

Eine Frage zum Schluss **Seite 43**



GOOD NEWS

FIT DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Hilfe für die Wechseljahre, gesunde Ehemänner und gute Gründe für weniger Digitalzeit: Das alles und noch viel mehr haben wir für Sie zusammengetragen – eine bunte Mischung Gesundheitsnews.

GESUNDE GATTEN

Eine Studie aus Kanada ergab: Verheiratete Männer altern besser – und zwar doppelt so gut wie unverheiratete. Bei Frauen konnte der Vorteil der Ehe nicht festgestellt werden (aber auch kein Nachteil!), wohl aber, dass eine Scheidung oder der Tod des Partners ihrer Gesundheit schaden. Die Experten sehen gemeinsame gesunde Lebensstilfaktoren und soziale Integration als Schlüsselfaktoren für gesundes Altern. „Ja, ich will!“

Quelle: *The association between trajectories of marital status and successful aging varies by sex. University of Toronto, 2024*

WILLST DU?



ENTSPANNT IM WECHSEL

→ Die Wechseljahre machen Ihnen das Leben schwer? Dann werden Sie aktiv! Die App femfeel führt Sie mit Informationen und Kursen durch die herausfordernde Zeit der Hormonumstellung. Ob Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Hitzewallungen – femfeel kann Ihnen helfen, Ihre Beschwerden zu lindern.

→ Herzstück der App ist der Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung für die Wechseljahre“. Er wurde speziell für Frauen in den Wechseljahren entwickelt und hat das Ziel, typische Beschwerden zu mildern – Schlafprobleme, Hitzewallungen, ständige Reizbarkeit oder Unsicherheit. In der App können Sie außerdem ein persönliches Wohlfühl-Protokoll führen. Und zwar ganz ohne Extrakosten. Denn wenn Sie bei der VIACTIV versichert sind, ist das Präventionsangebot von femfeel kostenlos für Sie. Wenn Sie den Kurs machen, erfüllen Sie ganz nebenbei einen Punkt für Ihren VIACTIV Bonus.

→ Mehr Infos: viactiv.de/femfeel oder hier:





DIGI-DETOX

Smartphone weglegen – und schon arbeitet es sich zufriedener und motivierter. Täglich eine Stunde mehr das Handy zur Seite zu legen, hat spürbare Effekte. Das haben Forscher des Deutschen Zentrums für psychische Gesundheit herausgefunden. Wer außerdem auch noch eine halbe Stunde täglich in sportliche Aktivitäten investiert, hat eine ausgewogenere Work-Life-Balance, ist seltener depressiv und fühlt sich weniger überlastet. Schon kleine Verhaltensänderungen haben also große positive Effekte auf das Wohlbefinden.

Quelle: Less smartphone and more physical activity for a better work satisfaction, motivation, work-life balance, and mental health: An experimental intervention study, Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit, 2024



GÜRTELROSE-IMPFUNG SCHÜTZT VOR DEMENZ

Wer als Kind oder Jugendlicher Windpocken hatte, kann später an schmerzhafter Gürtelrose erkranken – die Viren nisten sich im Körper in den Nervenzellen ein. Wenn das Immunsystem schwächer wird, können die Viren wieder aktiv werden. Davor schützen kann eine Impfung gegen Gürtelrose. Empfohlen ist sie für über 60-Jährige. Eine neue Studie legt nun nahe, dass der in Deutschland favorisierte Impfstoff auch das Risiko einer Demenz-Erkrankung senken könnte.

Quelle: The recombinant shingles vaccine is associated with lower risk of dementia, Nature Medicine, 2024

1200



Zahnarztpraxen befinden sich im DentNet, in dem VIActiv-Versicherte Zahnersatz zu günstigen Konditionen bekommen. Das sichert Ihnen ästhetisch hochwertige und komfortable Zahnersatzversorgung. Alle Vertragsleistungen stehen Ihnen ohne gesonderte Bonusprogramme zur Verfügung. Mehr Infos:



Auf die Matte, fertig,
los: Übungen wie Plank
und Liegestütz, die das
Eigengewicht einsetzen,
fördern effektiv den
Muskelaufbau





VOLLE KRAFT VORAUSS

WIE EINE STARKE MUSKULATUR UNS GESUND HÄLT

Unsere 650 Muskeln bringen uns nicht nur in Bewegung, sie sind auch so etwas wie der Medizinschrank des Körpers. Vor allem bei Krafttraining schütten sie heilsame Stoffe aus, die vor Krankheiten schützen und regenerative Prozesse fördern. Wer regelmäßig aktiv ist, profitiert enorm.

TEXT CAROLIN BINDER



ass Muskeln Superkräfte haben, die im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten, haben Forschende erst in den letzten Jahren zunehmend erkannt.

Heute weiß man, dass Muskeln weitaus mehr können, als uns laufen, springen, Taschen tragen, lachen oder blinzeln zu lassen. „Die Muskulatur ist das größte endokrine Organ des Körpers, also eine Hormondrüse, die mit allen anderen Organen im Körper kommuniziert“, erklärt Prof. Christine Joisten, Sportmedizinerin und Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung an der Sporthochschule Köln. „Wenn sich Muskeln unter Belastung zusammenziehen, werden aus den Muskelzellen Tausende sogenannte Myokine ausgeschüttet.“

Fachleute sprechen neuerdings auch von Exerkinen (von exercise: trainieren). Dabei handelt es sich um Eiweißverbindungen, die über den Blutkreislauf zu allen Organen und Zellen des Körpers transportiert werden und

dort wirken. Die Botenstoffe und deren Stoffwechselprodukte halten Herzmuskelzellen elastisch, erleichtern im Gehirn Lernen und Erinnern, lassen Fettpolster schmelzen, verbessern die Knochenstabilität, fördern eine zielgenaue Immunreaktion und wirken einer Insulinresistenz und damit Diabetes entgegen. „Myokine fördern auf vielfältige Weise die Gesundheit im ganzen Körper“, sagt die Expertin. Je nach Belastungsintensität und -dauer produzieren Muskeln unterschiedliche Myokine.

Es lebe der (Kraft-)Sport!

Muskeln verfügen über große Heilkraft. Doch viele Menschen haben zu wenig von den Kraftpaketen. Das ist vor allem unserer Lebensweise geschuldet. Nie zuvor saßen die Deutschen so viel: durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag! Wenn Muskeln nicht gefordert werden, bilden sie sich zurück. Dazu kommt der altersbedingte Muskelabbau. „Ab etwa 50 Jahren verliert die Skelettmuskulatur ohne Gegenmaßnahmen jährlich ein bis zwei Prozent ihrer



Masse“, sagt Joisten. Das sind die Muskeln, die für unsere aktiven Bewegungen zuständig sind und die wir bewusst steuern können – anders als etwa den Herzmuskel. Mit 80 Jahren haben manche bis zu 40 Prozent ihrer Muskelmasse eingebüßt. Das Tückische: Der schleichende altersbedingte Rückgang von Muskelmasse, Kraft und Schnellkraft – in der Fachsprache Sarkopenie – tut nicht weh und wird oft unterschätzt. „Sarkopenie macht Menschen gebrechlich, reduziert die Mobilität und erhöht das Risiko für Stürze und Knochenbrüche“, weiß Henning Wackerhage, Professor für Sportbiologie an der TUM School of Medicine and Health. Wer etwa mehr als 15 Sekunden braucht, um fünfmal von einem Stuhl aufzustehen, ist wahrscheinlich von Sarkopenie betroffen – den Test setzen Ärzte unter anderem ein, um die Diagnose zu stellen. Schwächelnde Muskeln sind aber kein Schicksal des Alterns. Mit regelmäßigem Krafttraining lässt sich gegensteuern. „Selbst 90-Jährige können damit nachweislich Muskelmasse und Kraft verbessern“, so der Experte.

Der Anti-Fett-Effekt

Wer Muskelmasse verliert, handelt sich zudem einen problematischen Gewinn ein: Fett. Wird die Muskulatur weniger, dann nimmt das Fettgewebe zu. „Wenn Muskeln schwinden, kommt es oft zu Stoffwechselproblemen wie Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen mit ihren weitreichenden Folgen“, sagt der Sportbiologe. Heute sind etwa die Hälfte der Frauen und rund zwei Drittel der Männer in Deutschland übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen hat einen BMI über 30 und gilt damit als fettleibig (adipös). „Ein großes Problem ist die sogenannte sarkopene Adipositas“, so Wackerhage. Betroffene haben im Alter wenig Muskeln, mit denen ein schwerer Körper bewegt werden muss. „Man kann sich das vorstellen, als wenn ein Laster mit einem 40-PS-Motor versucht, über die Alpen zu fahren.“ Wenn der Muskel wächst, schmilzt das Fettgewebe und damit gehen Entzündungs-

4 KRAFT- ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

PUSH-UPS AM TISCH

Stabilisiert den Rumpf, stärkt Brust- und Schulterpartie: Stützen Sie sich mit gestreckten Armen am Tisch ab, Beine sind gestreckt. Pomuskeln anspannen und den unteren Bauchmuskel Richtung Wirbelsäule ziehen. Mit gebeugten Ellbogen nach vorne gehen und wieder in die gestreckte Position zurückdrücken. 2-mal 10–15 Wiederholungen, dazwischen 10 Sek. Pause.

KÄFER

Fordert die tiefen Bauchmuskeln: Legen Sie sich rücklings hin, Arme hochstrecken, Handflächen zueinander, Beine aufgestellt. Das gebeugte linke Bein im rechten Winkel mit angezogener Fußspitze oben halten, während das andere am Boden steht. Nun gestreckten rechten Arm langsam hinter den Kopf führen und zugleich das gebeugte linke Bein nach unten auf den Boden führen. Fuß kurz absetzen, dann Bein und Arm wieder zurück nach oben führen. Je Seite 20-mal.

WANDSITZ

Stärkt Bein-, Rücken- und Pomuskulatur: Stellen Sie sich mit dem Rücken circa 30 cm vor eine Wand, Beine hüftbreit geöffnet. Rücken und Schultern lehnen locker gegen die Wand. Nun mit dem Rücken an der Wand herunterrutschen, bis die Knie im 90-Grad-Winkel sind. Bauch und Rückenmuskulatur fest anspannen, um die Lendenwirbelsäule an die Wand zu drücken. Position je nach Fitnessgrad ein bis drei Minuten halten, dann Rücken wieder nach oben schieben.

BEINSCHAUKEL

Trainiert die Pomuskulatur: Im Einbeinstand hinstellen, Hände in der Taille. Anderes Bein gebeugt nach oben anheben, Fußspitze ist geflext. Nun das angehobene Bein nach hinten und vorne pendeln wie eine Schaukel, während der Oberkörper aufrecht bleibt. Pro Seite 2-mal 30 Sek.

Hilfsmittel wie Bälle, elastische Bänder und kleine Hanteln bringen Abwechslung und Herausforderung ins Work-out



prozesse zurück – das sei ein weiteres Plädoyer für Krafttraining. „Muskelmasse ist eben auch entscheidend, um die Stoffwechselsundheit zu erhalten“, betont der Experte.

Lebensaufgabe Muskelschutz

Die WHO empfiehlt, regelmäßig Ausdauer und Kraft zu trainieren – die Kombination senkt Studien zufolge Krankheitsrisiken am effektivsten. Pro Woche sollten es mindestens 150 Minuten Ausdauersport mit moderater Intensität oder 75 Minuten mit hoher Intensität sein. Dazu kommen zwei oder mehr Einheiten Muskeltraining. „Das Ziel muss sein, Gesundheitsprobleme zu vermeiden, und Sport ist die beste Vorbeugung“, sagt Wackerhage. Jeder weiß, wie gut Sport tut – aber das in stetes Training umzusetzen, schaffen viele nicht. Menschen sind verschieden. Manche verspüren einen starken Bewegungsdrang. Andere kennen weder Flow, also das Hochge-

fühl, das sich etwa beim Laufen einstellen kann, noch Spaß beim Sport. „Sie sollten sich klarmachen, dass körperliche Aktivität essenziell ist und zur Gesunderhaltung dazu gehört“, so Wackerhage. „Zähneputzen löst auch keine Euphorie aus und wir machen es trotzdem.“ Es sei hilfreich, dann eine starre Routine einzuführen und Zeit für Fitness & Co. zu blocken wie für andere Termine auch.

Krafttraining im Studio eignet sich optimal, um die Muskelkraft zu verbessern und positive Effekte auf Immunsystem, Herz, Kreislauf, Fettverbrennung, Knochenstoffwechsel, Psyche und Stressabbau mitzunehmen. Indem man Muskeln mit Gewichten intensiv belastet, verdicken sich in der Folge die Muskelfasern (siehe Infografik). „Bei den modernen Trainingsmaschinen kann man kaum etwas falsch machen“, sagt der Experte. „Die Verletzungsgefahr ist gering.“ Wer absolut keine Sportroutine in den Alltag integrieren



Muskeln sind dankbar. Fordert man sie gezielt und regelmäßig, lassen sie sich in jedem Alter aktivieren und trainieren

kann, sollte diesen zumindest aktiv gestalten. „Ich empfehle, wirklich alles an Bewegung mitzunehmen, was geht: zur Arbeit radeln, Lift links liegen lassen, bewegte Mittagspausen und Übungen zwischendurch machen“, so Wackerhage. „Kurze Exercise-Snacks, etwa jede Stunde einige Liegestütze oder Kniebeugen, bringen mehr, als man denkt.“

Man kann seine Umgebung zudem bewusst trainingsfreundlich gestalten. Etwa indem man Hanteln und Bänder neben dem Schreibtisch positioniert. Apps und Fitnessuhren helfen beim Erinnern und messen Fortschritte, das kann motivieren. Die gute Nachricht: Wirklich alles zählt, Hauptsache anfangen – und ab jetzt dranbleiben und etwas Geduld mitbringen. Muskeln, Gesundheit und Lebensqualität danken es garantiert.



FIT WERDEN MIT VIACTIV

- ➔ VIActiv bietet zertifizierte Online-Kurse wie „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ von Gymondo an. Einfach anmelden und trainieren, wann und wie es am besten passt. Für Versicherte übernehmen wir die gesamte Kursgebühr im Rahmen des jährlichen 550-Euro-Gesundheitsbudgets. Mehr: viactiv.de/gymondo
- ➔ VIActiv Sportcheck: Alle zwei Jahre erstatten wir 90 Prozent der Kosten eines sportmedizinischen Checks (maximal 140 Euro). Mehr: viactiv.de/sportcheck
- ➔ VIActiv Fitness: Wir unterstützen zertifiziertes Ganzkörpertraining in mehr als 300 Fitnessstudios in ganz Deutschland mit attraktiven Zuschüssen von bis zu 200 Euro im Jahr für Versicherte. Mehr: viactiv.de/fitness



WAS DEN MENSCHEN BEWEGT – UND GESUND HÄLT

MYOFIBRILLE

Wenn Muskeln arbeiten, ziehen sie sich zusammen. Dafür sind Mini-Kraftwerke zuständig – die Myofibrillen.

Sie bestehen wiederum aus aneinandergereihten Sarkomeren, den kleinsten Einheiten des Muskels. Diese winzigen Bausteine sind aus verschiedenen Proteinen gemacht und ermöglichen das Zusammenziehen und Strecken der Muskeln.

Bei starker Belastung kommt es zu Mikrorissen in den Myofibrillen, die das Immunsystem reparieren muss. Genau diese Risse sind nötig, damit der Muskel wachsen kann, indem er zusätzliche Proteine in die Muskelfasern einbaut, um starken Belastungen künftig besser standzuhalten.

MUSKELFASERN

Die Muskelfasern werden auch als Muskelzellen bezeichnet. Eine einzelne Muskelfaser kann einen Millimeter bis mehrere Zentimeter lang sein bei einem Durchmesser von rund 0,05 Millimetern. Sie besteht aus vielen Myofibrillen. Mehrere Muskelfasern sind durch festes Bindegewebe zu einem Muskelfaserbündel zusammengeschlossen. Der Muskel besteht aus vielen solcher Faserbündel.

MUSKELGEWEBE-ARTEN

Es gibt drei Arten von Muskelgewebe: Skelett-, Herz- und glatte Muskulatur, die etwa in Darm, Atemwegen und Blutgefäßen anzutreffen ist. Jede Art hat eine einzigartige Struktur und spezielle Aufgabe. Skelettmuskeln nennt man so, weil sie mit Sehnen an den Knochen befestigt sind und das Skelett bewegen. Sie machen einen großen Teil des Körpergewichts aus und lassen sich als einzige Muskeln bewusst steuern.

SPIELER UND GEGENSPIELER

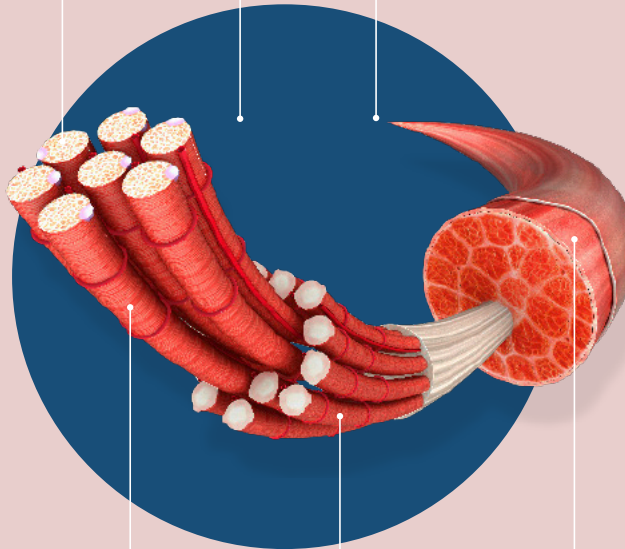
Muskeln können nur ziehen. Fast jeder Muskel hat einen Gegenspieler, der eine Bewegung des jeweils anderen wieder rückgängig machen kann. Ein Muskel kontrahiert, um eine Bewegung zu bewirken (Agonist), während sein Gegenspieler (Antagonist) sich entspannt und passiv gedehnt wird.

FASZIE

Ein Skelettmuskel besteht aus vielen Muskelfasern. Er ist von einer Bindegewebshülle aus festen Kollagenfasern umgeben, der Faszie. Darunter liegt eine weitere festigende Bindegewebsschicht. An den beiden Enden des Muskels gehen die Bindegewebsfasern in sehniges Material über.

MUSKELFASER-TYPEN

Die Muskelfasern lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen: rote und weiße Muskelfasern. Je nach Belastung steuert der Körper die jeweilige Faserart an. Rote brauchen wir im normalen Alltag, die weißen für schwere und explosive Belastungen. Letztere sind beim Muskelabbau hauptsächlich betroffen.





8 FAKTEN, DIE STARK MACHEN

RUND UM MUSKELN, EIWEISS, TRAINING – UND PAUSEN

Wie es zum fiesen Muskelkater kommt, warum Muckis immer in der Pubertät bleiben und wie viel Protein es braucht, damit die Kraftpakete wachsen können – diese und noch mehr spannende Infos haben wir hier für Sie zusammengestellt.

PROZENT unseres Gewichts macht die Muskulatur aus.
Sie ist massenmäßig das mit Abstand größte Organ des Körpers.

40

KATER BESÄNFTIGEN

Wenn nach dem Sport der Muskelkater beißt, sind während des Trainings viele winzige Verletzungen in den Muskelfasern entstanden. Besonders abbremsende Bewegungen wie beim Bergabgehen lösen Muskelkater aus. Das führt zu kleinen Entzündungen, die wiederum Wassereinlagerungen verursachen. Der Muskel schwillt dadurch an – und schmerzt. Strapazierte Muckis sollte man schonen, leichte Bewegung und guter Schlaf sind hilfreich. Manche Sportler schwören nach hartem Training auf kalte Güsse oder leichtes Schwimmen in kühlem Wasser – bewiesen ist der Effekt nicht.

GENDERFRAGE

Männer können aufgrund ihres höheren Testosteronspiegels meist mehr Muskeln aufbauen als Frauen.

Das Sexualhormon führt über verschiedene Mechanismen dazu, dass das Volumen der Muskelfasern wächst.



PARADE-MUSKELN

Die Rückenmuskulatur setzt sich aus über 140 einzelnen Muskeln zusammen, die in einer Art Muskelnetzwerk arbeiten – sie ist eine der komplexesten Muskelgruppen im Körper. Der Gluteus maximus – schlicht Pomuskel – ist dem Volumen nach der größte Muskel. Der kräftigste ist nicht der Bizeps, sondern in Relation zur Größe der Kaumuskel. Und der kleinste? Der sitzt im Ohr, heißt Steigbügelmuskel und ist nur wenige Millimeter lang. Wird es zu laut, zieht er ein winziges Knöchelchen etwas zur Seite, sodass der Schall von außen nicht mehr so gut weitergeleitet wird.

Muckis in der Pubertät

Wie alt man auch ist – keine Muskelzelle ist älter als 15 Jahre. Sie erneuern sich laufend, um ihre Qualität zu bewahren. So sind sie selbst im hohen Alter trainierbar.

P

WIE PAUSE

Muskeln brauchen Ruhe, um zu wachsen. Denn bei Belastung entstehen Mikrorisse, die nötig sind, damit der Muskel wachsen kann. Erst nach der Reparaturphase ist der Muskel stärker – und der Körper fitter. Je nach Sportart braucht es dafür eine Pause von 24 bis 72 Stunden.

A

WIE ALTER

Bei älteren Menschen steigt das Sturzrisiko – und damit die Gefahr von Knochenbrüchen und Verlust der Selbstständigkeit. Senioren, die regelmäßig Krafttraining machen, stürzen seltener.

E

WIE EIWEISS

Muskeln können nur dann wachsen, wenn ihnen genug Protein zur Verfügung steht. Erwachsene bis 65 Jahre sollen täglich 0,8 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht essen, Senioren 1,0 bis 1,2 g. Auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist wichtig.



„WIR BRAUCHEN EIN KONSEQUENTES UMDENKEN!“

Warum die Beitragserhöhungen unvermeidbar sind, was die Politik damit zu tun hat und warum Versicherte weiterhin auf das Qualitätsversprechen der VIACTIV zählen können, erklären unsere Vorstände Markus Müller und Dr. Simone Kunz.



er jetzt noch amtierende Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach erwartet nach den prognostizierten Erhöhungen der Krankenkassenbeiträ-

ge keine weiteren Steigerungen. Er glaube nicht, dass für 2026 noch weiter erhöht werden müsste, sagte er in Zeitungen und Talkshows. Das müsste doch eine Nachricht sein, die man als VIACTIV-Vorstand gerne hört.

Markus Müller: Ja, wenn wir auch nur ansatzweise das Gefühl hätten, dass diese Einschätzung realistisch wäre. Faktisch sehen wir aktuell und auch für die nähere Zukunft keinerlei Hinweise darauf, dass die Ausgabenentwicklung nicht weiter voranschreitet oder gar zurückgeht. Die Ausgaben für Leistungen wie Krankenhausaufenthalte und niedergelassene Ärzte steigen stetig, ohne dass die Versorgung der Versicherten besser wird. Allein das unglaublich lange Warten auf einen Arzttermin ist absurd. Das darf es in einem vernünftig funktionierenden Ge-

sundheitswesen nicht geben. Wir brauchen hier ein konsequentes Umdenken – mit mehr Geld ist es nicht getan. Andere Länder zeigen uns jetzt schon, wie das geht. Wir müssen dringend die Strukturen verändern.

Dr. Simone Kunz: Hinzu kommt, dass immer mehr Kosten auf die Beitragszahlenden abgewälzt werden, die nicht in den Aufgabenbereich der gesetzlichen Krankenversicherungen fallen. Die Ausgleichszahlungen, die der Bund dafür leistet, decken davon nur einen Bruchteil ab. Die Politik greift den Beitragszahlern immer weiter ungeniert in die Tasche. So sollen die GK-Versicherten zum Beispiel die Hälfte der Kosten der Krankenhausreform tragen – insgesamt sind das 25 Milliarden Euro, die dafür von eingezahlten Versichertenbeiträgen zweckentfremdet werden. Auch dies ist eigentlich Sache von Bund und Ländern, die aber seit Jahren dieser Aufgabe nicht nachkommen. Das wird nun den Versicherten und Unternehmen zusätzlich aufgebürdet und wird die Beiträge weiter steigen lassen.



MARKUS MÜLLER,
Vorstands-
vorsitzender
der VIACTIV



DR. SIMONE KUNZ,
Vorständin
der VIACTIV

Das ist doch aber nicht nur ein Problem der VIACTIV?

Markus Müller: Nein, vor dieser Herausforderung stehen auch unsere Mitbewerber – und das ist auch der Grund, warum alle Kassen vor historisch beispiellosen Herausforderungen stehen. Und das zeigt sich letztendlich auch in den nie da gewesen Erhöhungen der Zusatzbeiträge in diesem Jahr.

Dr. Simone Kunz: Auch wir mussten unseren Beitragssatz anpassen. Dies fiel uns alles andere als leicht, war jedoch notwendig, um den aktuellen Anforderungen gerecht zu werden.

In der Presse liest man auch gerne einmal von zu hohen Kosten bei den Krankenkassen selbst!

Markus Müller: Unsere eigenen Kosten stellen wir schon lange regelmäßig auf den Prüfstand. Natürlich haben auch wir Kosten, die wir aufbringen müssen. Dabei geht es zum Beispiel um die Unterhaltung von Gebäuden, Gehälter und Sozialversicherungsbeiträge für unsere Mitarbeitenden, Marketing und Infrastruktur. Wir stehen hier im Wettbewerb zu anderen Krankenkassen und im Vergleich zu diesen sind wir gut unterwegs.

Dr. Simone Kunz: So haben wir als Betriebskrankenkasse mit 4,4 Prozent nur etwa die Hälfte dieser Kosten im Vergleich zum Beispiel zu den privaten Krankenversicherungen. Trotzdem wollen wir in diesem Bereich weiter unsere Kosten senken und schauen uns genau wie in der Vergangenheit an, wie wir intern Dinge optimieren können.

Gerade in schwierigen Zeiten werden persönlicher Service und eine sehr gute Versorgung besonders geschätzt. Was können die Versicherten von ihrer VIACTIV erwarten?

Dr. Simone Kunz: ... das, was sie schon immer von uns erwarten konnten. Jederzeit erreichbar zu sein und schnell und unkompliziert weiterzuhelfen, sind unsere wichtigsten Ziele. Persönlich, telefonisch oder digital macht für uns keinen Unterschied. Wir halten unser Qualitätsversprechen und setzen nach wie

vor auf innovative und leistungsstarke Angebote. Nur einige Beispiele: die FEMNA Care bei Zyklusbeschwerden, die Hautarzt-App Dermanotic, Novotergum zur Langzeittherapie bei Rücken-, Knie- oder Hüftbeschwerden, die digitale Ernährungsberatung, unseren Zweitmeinungsvertrag, das Online-Psychotherapieangebot für Kinder und Jugendliche oder unsere Angebote der Gendiagnostik zur Risikobewertung bei Lungen-, Eierstock- und Brustkrebs. Osteopathie bezuschussen wir mit bis zu 400 Euro im Jahr. Professionelle Zahnreinigung zweimal jährlich mit jeweils 30 Euro – unabhängig von der Wahl des Zahnarztes. Und mit unserem Bonusprogramm kann man Pluspunkte sammeln und sich so bis zu 110 Euro im Jahr „verdienen“.

Markus Müller: Immer wieder die Nase vorn haben wir seit vielen Jahren in repräsentativen Umfragen und Studien – und da machen wir keine Abstriche. Ganz aktuell sind wir wieder Testsieger beim DigiCheck 2024 geworden. 26 gesetzliche Krankenkassen wurden hinsichtlich Qualität der Kontaktkanäle Website und E-Mail aus der Perspektive der Kunden und Versicherten getestet. Laut Test bot keine andere Krankenkasse eine so konstant gute, kundenfreundliche Servicequalität sowohl bei der E-Mail-Kommunikation als auch auf der Website wie die VIACTIV. Und in der Kategorie „Prävention“ erreichte die VIACTIV laut einer Untersuchung des DFSI unter den deutschlandweit tätigen Krankenkassen die Note „sehr gut“.



WIR SIND FÜR SIE DA – JEDERZEIT!

Ob telefonisch oder im Chat, per Mail oder per Brief:
Wir stehen Ihnen gern zur Seite. Im letzten Jahr haben wir:

986.055
Anrufe
bekommen

in 18.142
Chats mit
Ihnen
gesprachen

244.170
E-Mails an
service@
viactiv.de
erhalten

4.623.778
Kunden-
briefe
versendet



EINFACH NUR NICHT PERFEKT

ÜBER DEN RICHTIGEN UMGANG MIT FEHLERN

Vor allem im Job möchten wir meist nicht eingestehen, dass uns ein Missgeschick passiert ist. Warum uns ein entspannteres Verhältnis mit dem eigenen Versagen guttun würde – und welche Chancen darin liegen.

TEXT ISABELL SPILKER



Dieser Beitrag beginnt mit einem Fehler. Ich habe die Deadline verschitzt. Um eine ganze Woche. Da viele Arbeitsschritte daran hängen – das Design, das Korrektorat und letztlich auch die Druckerei – hat mein Fehler Auswirkungen. Ich löse Stress aus. Was genau schiefgelaufen ist, verrate ich Ihnen aber erst zum Schluss des Textes.

Fehler gelten im Jobkontext als Schwäche. Wir haben Angst davor, etwas falsch zu machen, denn zu viele Patzer gelten als Karrierebremse. „Wer ist Schuld?“, ist die gängige Frage in vielen deutschen Unternehmen – als wäre damit jedes Problem gelöst. Dabei sind Fehler oftmals gar nicht die Ursache, sondern vielmehr ein Symptom: von eingefahrenen Strukturen, überlasteten Systemen oder zu-

fällig im Weg liegenden Stolpersteinen. Fehler passieren jedem, entscheidend ist der richtige Umgang mit ihnen. Doch wie genau sieht er aus? Wie gelingt es, aus Misserfolgen zu lernen und das zu ändern, was zum Fehler geführt hat?

Dr. Miriam von Loewenfeld sieht in Fehlern vor allem die Chance, Dinge besser zu machen. Die Expertin für Female Leadership ist Autorin des Buches „Perfektion ist Quatsch“. Sie sagt: „Man lernt aus nichts so gut wie aus seinen eigenen Fehlern.“ Sie bieten ihrer Meinung nach die Chance, langfristige Entwicklung zu ermöglichen. Besonders wenn die Konsequenzen spürbar sind, wirken sie als Antrieb für positive Verhaltensänderungen.

Eine Studie der Lüneburger Leuphana Universität offenbart, wie weit entfernt wir hierzulande von dieser Idealvorstellung sind:



Deutschland belegt in Bezug auf den Umgang mit Fehlern den vorletzten Platz von 61 untersuchten Ländern. Nur Singapur schneidet noch schlechter ab. Von Loewenfeld macht das „Made in Germany“-Syndrom dafür verantwortlich: Das Label stehe für Qualität und Perfektion und die damit verbundene positive Reputation habe uns in vielen Produkten zu weltweiten Marktführern werden lassen. „Doch die hohe Qualität hängt oft vom Management ab. Veraltete Führungsmethoden mit Druck, Null-Fehlertoleranz und starren Prozessen führen oft zu Stress und Burn-out. Besser ist, eine fehlerfreundliche Kultur zu fördern, um Innovation und nachhaltige Qualität zu steigern.“ Denn es zeigt der Blick in die Historie: Viele gute Sachen sind aus Fehlern geboren. Hätten Sie gedacht, dass es weder Champagner oder Kartoffelchips noch Penicillin gäbe, hätten ihre Entdecker nicht versagt?

Perfektdruck macht krank

Perfektion beinhaltet noch ein anderes, großes Problem: Es kann zu chronischem Stress und erhöhter Angst führen, wenn man ständig Sorge hat, die eigenen oder fremden Erwartungen zu verfehlen. Diese dauerhafte Anspannung kann Burn-out und andere Stressfolgen verursachen. In der heutigen komplexen und sich ständig wandelnden Arbeitswelt muss deswegen ein Umdenken stattfinden. Was es braucht, ist eine neue, konstruktive Fehlerkultur. Der Weg dorthin ist herausfordernd, denn es bedeutet nicht, dass Fehler künftig einfach hingenommen, gelobt oder gar absichtlich herbeigeführt werden sollen. Vielmehr geht es darum, eine Haltung zu entwickeln, in der Fehler, die sich vermeiden lassen sollten, als Lernchance dienen.

Die wichtigste Rolle spielen dabei Führungskräfte. Sie müssen eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, in der Mitarbeitende das Gefühl haben, Fehler machen und diese offen ansprechen zu dürfen, ohne bloßgestellt zu werden. „Das ist stets eng mit einer offe-

nen Feedbackkultur verbunden“, erklärt von Loewenfeld. „Tägliche Kommunikation, ein freundliches und positives Betriebsklima und Vertrauen sind dabei die Schlüsselkomponenten.“ Sie empfiehlt, Feedback spezifisch und in einem vertraulichen Rahmen zu formulieren. Es sei effektiver und respektvoller, konstruktive Kritik unter vier Augen zu geben, da die betroffene Person sich so auf den Lernprozess konzentrieren kann, ohne vor anderen das „Gesicht zu verlieren“.

Niemand ist unfehlbar

Führungskräfte selbst müssen auch zeigen, dass sie Fehler eingestehen können. Dies sei kein Zeichen von Schwäche, sondern zeige Authentizität und Menschlichkeit, baue Vertrauen auf und ermutige das gesamte Team, Fehler offener anzusprechen. „Durch eigenes Vorbild zeigen Führungskräfte, dass Fehler

„WER RISIKOBEREIT IST, MUSS AUCH FEHLER IN KAUF NEHMEN. WAS, WENN ES AM ENDE GROSSARTIG WIRD?“

DR. MIRIAM VON LOEWENFELD

nicht das Ende eines Projekts oder einer Idee bedeuten, sondern der Anfang von Verbesserungen sein können.“

Ich bin Ihnen noch schuldig, warum dieser Text auf den letzten Drücker entstanden ist. Es mag ironisch klingen, aber: Ich selbst stelle in meinem Team die Zeitpläne auf und habe jeden an seine Abgaben erinnert. Mit großen Pfeilen habe ich sie markiert, damit alle sie gut sehen. Nur meine eigenen habe ich mir nirgends notiert. Das passiert mir nicht noch einmal, die großen Pfeile gehören künftig mir! (Pünktlich im Briefkasten hatten Sie dieses Magazin hoffentlich trotzdem.)



Dr. Miriam von Loewenfeld leitet eine Coaching-Firma, die Frauen dabei unterstützt, Karriere, Familie und Gesundheit in Einklang zu bringen.



„JEDER KANN MENTALE STÄRKE ENTWICKELN“

LEICHTATHLET MARIUS PROBST IM GESPRÄCH

Er ist einer der besten deutschen Mittelstreckenläufer. 2024 erfüllte sich Marius Probst trotz Widerständen seinen großen Traum von Olympia. Dabei half ihm: seine mentale Stärke.

INTERVIEW FELIX FISCHALECK



abei sein ist alles. Eine Plattitüde. Aber für Marius Probst traf dies im Sommer 2024 voll und ganz zu. Der gebürtige Herner trat für Team

Deutschland bei den Olympischen Spielen in Paris über die 1500-Meter-Distanz an. Ein großer Erfolg, denn er musste ohne Unterstützung vom Deutschen Leichtathletik-Verband auskommen. Wie hat er das gemeistert? Wir haben nachgefragt.

Mentale Stärke ist eine wichtige Eigenschaft im Leistungssport. Was bedeutet diese Fähigkeit für Sie und wie hat sie Ihre Karriere beeinflusst?

Mentale Stärke ist im Leistungssport entscheidend, vor allem, weil man als Athlet oft ein Einzelkämpfer ist. Natürlich hat man ein Team aus Trainern, Ärzten und Physios, aber letztlich musst du dir Selbstbewusstsein und mentale Stärke in den Wettkämpfen selbst

erarbeiten. Erfolgserlebnisse helfen enorm, das Selbstvertrauen zu stärken und dieses Gefühl, anderen einen Schritt voraus zu sein, wächst mit der Zeit.

Dabei ist Ihre Karriere nicht immer geradlinig verlaufen, oder?

Das stimmt, ich hatte auch schwierige Phasen. 2018 erlitt ich bei der EM in Berlin einen Rückschlag, als ich es nicht ins Finale schaffte. Dann kamen Verletzungen hinzu, die mich zurückgeworfen haben. Deshalb habe ich begonnen, mit einer Sportpsychologin zusammenzuarbeiten. Sie hat mir geholfen, mich auf meine Stärken zu fokussieren, und mir Techniken für Training und Wettkampf an die Hand gegeben.

Können Sie ein paar konkrete Beispiele geben, wie und wann diese Zusammenarbeit Ihnen geholfen hat?

Ich habe im Training Karteikarten benutzt, auf denen konkrete Ziele notiert oder visualisiert waren. Diese Ziele habe ich immer wieder durchgespielt, bis sie mir irgendwann ganz selbstverständlich vorkamen und im Wettkampf abrufbar waren. Ein anderer Tipp war, auf ausreichend Schlaf zu achten, um mich optimal zu regenerieren. Die Psychologin hat mich auch ermuntert, öfter mal den Flugmodus meines Handys zu aktivieren, um meine Konzentration auf mich selbst zu richten und meinen eigenen Fortschritt im Auge zu behalten.

Sie studieren Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Psychologie. Was fasziniert Sie daran?

Tatsächlich hat sich das Interesse im Laufe meiner Karriere entwickelt. In meiner Trainingsgruppe bin ich der Älteste – daher versuche ich, meine Erfahrungen weiterzugeben und meine Teamkollegen mental zu unterstützen. Es macht mir Spaß, andere zu motivieren und ihnen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Dieses Interesse hat mich dazu gebracht, Psychologie zu studieren.





Sie haben gerade gesagt, dass Sie Teamkollegen dabei helfen wollen, deren Ziele zu erreichen. Wie wichtig sind Ziele für Sie selbst?

Ich formuliere mir immer ein Ziel für das kommende Jahr. Darauf versuche ich hinzuwirken – denn ohne Ziele würde ich planlos durch die Welt laufen und nicht wissen, wofür ich jede Woche 160 Kilometer laufen gehe.

Ihr größtes sportliches Ziel – die Teilnahme an Olympischen Spielen – haben Sie 2024 verwirklicht. Wie hat es sich angefühlt, in Paris dabei gewesen zu sein?

Olympische Spiele sind das Größte, was es gibt. Ich habe im vergangenen Jahr hart trainiert und alles gegeben für den Traum von Olympia – und letztendlich hat es funktioniert, auch ohne Unterstützung durch den Deutschen Leichtathletik-Verband.

Sie spielen darauf an, dass Sie als einer der besten deutschen Mittelstreckenläufer nicht in den Bundeskader aufgenommen wurden und sich als Einzelkämpfer auf Olympia vorbereiten mussten. Wie bedeutend war Ihr Umfeld in dieser Situation?

Das ist generell enorm wichtig für mich. Angefangen bei meinem Trainer, mit dem ich ein sehr enges Verhältnis habe und der über alle Aspekte meines Trainings und Lebens Bescheid weiß. Meine Familie, und besonders meine Freundin, unterstützen mich ebenfalls sehr – sie war bei vielen meiner Wettkämpfe dabei und bringt immer positive Energie mit, was für mich eine große Motivation ist.

Haben Sie abschließend noch Tipps für Hobbysportler, wie man mentale Stärke aufbauen kann?

Der Schlüssel ist, Kontinuität und ein klares Ziel vor Augen zu haben. Das können ein Zehn-Kilometer-Lauf, ein Halbmarathon oder einfach der Vorsatz sein, ein paar Kilo abzunehmen. Jeder und jede kann mentale Stärke entwickeln, wenn man sich konsequent an seine Ziele hält und Fortschritte re-



gelmäßig überprüft. Wenn man dann sieht, dass man sich verbessert, erfährt man automatisch mentale Stärke. Es ist auch hilfreich, einen Trainingspartner zu haben. So kann man sich gegenseitig motivieren und durch Höhen und Tiefen begleiten.

FUN FACTS

- Das wollte ich als kleines Kind werden: **Pilot**
 - Das ist mein Comfort Food: **seit 20 Jahren jeden Morgen ein Nutella-Brot**
 - Darauf könnte ich verzichten: **Schneeregen im Wintertraining**
 - Danach bin ich süchtig: **FIFA zocken auf der Konsole**
 - Das wäre ich gerne mal für einen Tag: **ein Adler**
-



CHILLT DOCH ALLE MAL!

FAMILIEN SIND HEUTE VIEL ZU OFT GESTRESST. DAS GEHT ANDERS

Entspannung und Familienleben – das muss kein Gegensatz sein. Mehr Organisation ist dazu nicht unbedingt der Schlüssel. Auf der Suche nach mehr Ohmmm! statt Argh!

TEXT ISABELL SPILKER



FOTO: WESTEND61/WILLIAM PERUGINI

R

egenstiefelspringen über frisch zugefrorene Dezemberpfützen, Rosenkohlsalat als Lieblingspeise, am Abend putzen sich alle freiwillig die

Zähne und gehen ohne Protest ins Bett. Wie schön, so ist Familie ... Hahaha, als ob!, werden Sie nun sagen, wenn Sie selbst Kinder haben, und im Kopf korrigieren: Familie, das ist Hasten am Morgen, die Panik vor dem Anruf aus der Kita, Streit im Kinderzimmer und Erschöpfung am frühen Abend. Ganz so dramatisch wird es wohl meist nicht sein, auch wenn es mittlerweile fast schon zum guten Ton gehört, sich über das Leben als Familie zu beklagen. Schon richtig: Sagt man Familie, dann ist der Gedanke an Stress oft nicht weit. Beruf, Schule, Hobbys und die Pflege von sozialen Kontakten – viele Familien sind stark durchgetaktet und messen den kleinen, schönen Momenten (Herbstlaub-schlacht, Kissenburg und Wolkenfiguren) zu wenig Aufmerksamkeit bei. Eltern hetzen oft von einem Termin zum nächsten, Kinder haben dichte Zeitpläne. Freizeit oder Zeit für sich selbst bleibt dabei oft auf der Strecke, ebenso das Sichttreibenlassen. Ein Hauptschuldiger des Dilemmas ist die Perfektion.

Auf Seite 24 geht es mit dem Text weiter.

TIPPS & IDEEN FÜR EIN ENTSPANNTES FAMILIENLEBEN



MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN. | MINI-AUSGABE

VI^ACTIV

1

FAMILIENKONFERENZ

Wie oft besprechen Sie sich im Alltag mit Ihren Kollegen? Bevor es in den Tag oder in die Woche geht, liegen die To-dos auf dem Tisch und jeder spricht über seine Zuständigkeiten, es gibt Übergeben und einen Plan.

Ganz ähnlich können das auch Familien machen! Am frühen Sonntagabend treffen sich alle am Esstisch und blicken auf die kommende Woche. Was steht an? Gibt es Klassenarbeiten? Wer trifft sich mit wem? Was war letzte Woche gut, was doof?

Wenn alle Bescheid wissen, muss weniger von einem Einzelnen organisiert werden. Gibt es Themen, die mal grundsätzlich besprochen werden sollten, dann ist hier ganz entspannt der richtige Zeitpunkt dafür. Kinder jeden Alters können teilnehmen. So wissen alle Bescheid und jeder kommt zu Wort.

2



2

EXTREM-CHILLEN

Was würden Sie tun, wenn die Kinder mal nicht da wären? Geben Sie es zu: Sie würden auf der Couch vorm TV essen, im Schlafanzug herumgammeln und Süßigkeiten nach Lust und Laune naschen? Verschießen Sie den verdammten Ernst des Lebens doch mal in der Wäschekammer und machen das gemeinsam mit der ganzen Familie: Einfach mal nach Herzenslust all die Dinge tun, die man eigentlich nicht tut. Keine Zähne putzen, im Bett essen, barfuß draußen rumlaufen, Picknick im Wohnzimmer, drei Eis hintereinander essen. Genießen Sie es in vollen Zügen und machen Sie es regelmäßig alle paar Monate. Das nimmt den Druck, immer alles richtig machen zu wollen.



3

Nehmen Sie sich selbst die Zeit, nicht jede Sekunde des Tages mit etwas vermeintlich Sinnvollem zu füllen. Dafür eignet sich zum Beispiel der Weg von der Arbeit zur Kita oder Schule. Nicht abhetzen, sondern bewusst entschleunigt ankommen. Eine Haltestelle früher aussteigen, das Auto etwas weiter weg parken – und auf dem Hinweg den Gedanken freien Lauf lassen. Mit dem Kind auf dem Rückweg dann einfach etwas bummeln und die Zeit genießen.

ROLLENTAUSCH

6

„Wenn ich du wäre, dann würde ich ...“

Ja, was denn eigentlich? Wie ist es eigentlich, Mama zu sein? Probieren Sie mal einen Rollentausch in der Familie: Für eine Weile wird Mama zum Sohn, Papa spielt die Mama, und die Tochter übernimmt die Rolle der Oma.

Das Los entscheidet

Wenn gelost wird, wen man darstellt, wird es extra-lustig: Die anderen müssen raten, welche Rolle gerade gespielt wird! Das ist Spaßig und schafft gleichzeitig spielerisch Verständnis für die Positionen der anderen.



4

„JA!“ ZUM JA-TAG

Haben Sie mal gezählt, wie oft am Tag Sie „Nein“ sagen? Wie schön wäre es, einfach mal „Ja!“ zu sagen. Machen Sie Ihre Kinder für einen Tag zum Bestimmer. Ein paar Regeln sollte es geben, etwa einen finanziellen Rahmen und dass keiner zu Schaden kommen sollte. Aber die Kinder bestimmen, was es zu Mittag gibt, wer die Hausarbeit erledigt, ob und wohin ein Ausflug gemacht wird. Und wie Mamas Haare heute frisiert werden, ob es Gummibärchen zum Frühstück gibt und ob die vierte Stunde Fernsehen auch noch o. k. ist. Was vielleicht beängstigend klingt, wird ganz sicher zum super-netten Familienevent und Jahres-Highlight.

Ein witziges Spiel für Autofahrten oder Wartezeiten: Dabei „ärgern“ sich alle absichtlich ein wenig – natürlich nur zum Spaß! Kinder lieben es, weil sie mal etwas tun dürfen, was sonst nicht erlaubt ist.

Der Trick? Jeder weiß, dass es nur ein Spiel ist, und niemand nimmt es ernst. Der Clou: Wer sich nicht „ärgern“ lässt, gewinnt! Bleibt die „geärgerte“ Person cool, verliert der „Ärgere“ schnell die Lust – und die Situation entspannt sich.

So lernen Kinder und Erwachsene spielerisch, gelassener auf kleine Provokationen zu reagieren. Ein Gewinn für den Familienalltag!



„Heute ist fast jeder irgendwie im Stress“, beschreibt die Familienexpertin Simone Kriebs die Lage. „Jeder strebt nach Perfektion, Eltern wollen alles richtig machen – mit der Erwartung, dass Kinder sich dadurch perfekt entwickeln.“ Sie hat ein Buch geschrieben, „Die entspannte Familie: Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht“, und gibt darin Alltagstipps, wie Kinder und Eltern wieder mehr zueinanderfinden können. Für sie ist der beste Gefallen, den sich Eltern tun können, ausreichend Selbstfürsorge zu betreiben, denn sie bringe Familien am Ende zu mehr Gelassenheit.

Auch Elke Bothe, Kinderkrankenschwester, Familienberaterin und Resilienztrainerin, trifft in ihrer Praxis immer öfter auf Familien, die von dem enormen Druck überfordert sind. „Besonders soziale Medien spielen dabei eine Rolle“, stellt sie fest, „indem sie unrealistische Idealbilder von Elternschaft

Einfach mal nicht
direkt nach
Hause hetzen –
wie wäre das?

und Familienleben vermitteln.“ Sie plädiert dafür, die Erziehung weniger anspruchsvoll anzugehen und zu akzeptieren, dass Kinder manchmal einfach „mitlaufen“ können. So entstehe ein natürlicherer Umgang, bei dem Kinder auch von der Bewältigung der Herausforderungen der Eltern lernen. „Was spricht dagegen zu sagen: Das Baby geht nicht um 19 Uhr ins Bett und wir sitzen auf dem Sofa, sondern ich nehme es jetzt in die Trage und wir gehen in den Biergarten?“ Es werde dem vermeintlich heiligen Babyschlaf und der Bettoutine nicht nachhaltig schaden.

Jeder hat Bedürfnisse

Simone Kriebs zufolge wird der bedürfnisorientierte Ansatz des Familienlebens, bei dem die emotionalen und körperlichen Bedürfnisse des Kindes im Mittelpunkt stehen, oft missverstanden. „Es ist natürlich grundsätzlich gut, die Bedürfnisse von Kindern



wahrzunehmen, manche Eltern aber tapen in die Falle und denken, jedes Bedürfnis ihres Kindes erfüllen zu müssen.“ Dadurch entstehe eine Schieflage im System. „Eltern haben auch Bedürfnisse außer Arbeit und Kinder.“ Sie müssen sich bewusste Auszeiten gönnen. Das kann etwas so Einfaches sein wie ein Kaffee in Ruhe oder ein kleiner Moment am Nachmittag für sich: „Es ist ein Muss. Auch im Blick auf die Kinder, für die die Eltern die Vorbilder sind – ein gestresstes Elternteil, das nicht auf sich selbst achtet, ist kein gutes Vorbild.“

Und genau da lauere der große Konflikt, der zu Unglück und Unzufriedenheit führe. Wenn mehrere Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, mit unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen und Interessen in einem Haushalt leben, gibt es halt einfach Konflikte. Sie rät: Eltern sollen eine Balance finden und sich klar positionieren, ohne autoritär zu sein.

Den Perfektionismus loslassen und sich auf ein authentisches, zufriedenes Familienleben konzentrieren, klingt zwar erst mal schwierig, ist in Wirklichkeit aber ein Wun-

dermittel gegen Familienstress. Es hilft, sich als Eltern selbst Fehler und Schwächen zuzugestehen und dies den Kindern auch zu zeigen. Kinder lernen durch Vorbilder. Wenn Eltern reflektiert auf Stress reagieren und offen über eigene Fehler sprechen, gibt das Kindern die Fähigkeit mit, selbst mit Druck und Herausforderungen umzugehen. Bothe rät: „Natürlich ist man auch mal ungehalten zu seinen Kindern und genervt, das kommt vor. Was spricht dagegen zu sagen: ‚Ich war vorher so gestresst und du hast es einfach leider abgekliegt, aber du trägst keine Schuld.‘“ Dies sei freilich keine Rechtfertigung dafür, aus der Haut zu fahren, das bleibt ein No-Go.

Sie, liebe Leser, sagen nun: Alles ganz gut, aber wie geht das nun alles ganz konkret? Wir haben für Sie auf den vorigen beiden Seiten sieben Tipps zusammengetragen, die mehr Leichtigkeit und Wertschätzung in Ihren Familienalltag bringen können. Eine Bastelanleitung finden Sie hier. Einfach inspirieren lassen, im Portemonnaie deponieren und immer mal drin blättern – bestimmt ist auch für Sie eine wertvolle Idee dabei!

BASTELANLEITUNG FÜR VIACTIV-MINI-HEFT



1. Trennen Sie das Blatt heraus und falten es erst waagerecht und anschließend senkrecht.



2. Beide offenen Seitenteile in der Mitte nach außen falten und wieder aufklappen.



3. Schneiden Sie das Blatt an der geschlossenen Seite bis zur Mitte ein (dicke schwarze Linie).



4. Waagerecht falten, nun können Sie in die aufgeschnittene Mitte hineinsehen. Fassen Sie das Heft an den geschlossenen Seiten an und schieben es zusammen.



5. Dadurch entsteht ein Stern. Dieser kann so zusammengeklappt werden, dass ein Heft mit acht Seiten entsteht. Fertig!



ABWARTEN UND TEE TRINKEN?



INGWER- ZITRONE- HONIG-SHOT

3 Zitronen und 100 g Ingwer
entsaften und durch ein feines
Sieb drücken, dann 80 g *flüssi-
gen Honig* hinzugeben.
Pur oder mit Wasser
verdünnt trinken.

GEGEN ERKÄLTUNG HILFT VOR ALLEM EINES: GEDULD

Heißes Zitronenwasser, Ingwertee und mehrmals täglich gurgeln – die Liste an Hausmitteln gegen Erkältung ist lang. Doch was kann einem Infekt wirklich vorbeugen? Und wie werden wir ihn schnell wieder los?

INTERVIEW SABRINA WAFFENSCHMIDT



o man hinsieht, husten, schniefen und niesen die Menschen – es ist Erkältungssaison!

Insgesamt sind mehr als 200 Erkältungsviren bekannt – doch nur wenig, was uns zuverlässig vor einem Infekt schützt. Was dennoch hilfreich ist, erklärt Allgemeinmedizinerin und Hustenexperten Dr. Sabine Gehrke-Beck.



Frau Dr. Gehrke-Beck, wie können wir unser Immunsystem jetzt unterstützen?

Der wirksamste Schutz vor Viren ist, Menschenansammlungen zu meiden und Hygieneregeln zu berücksichtigen. Doch die wenigsten von uns wollen sich zu Hause verbarrikadieren, deshalb stärken wir unser Immunsystem am besten mit einem gesunden Lebensstil: gute Ernährung, regelmäßige Bewegung, genug Schlaf, wenig Stress.

Was ist mit Zitrone, Ingwertee, Vitamin C und Co.?

Die Behauptung, dass Vitamin C Erkältungen verhindern kann, ist widerlegt. Für die Allgemeinbevölkerung macht es deshalb keinen Sinn, das Vitamin zu supplementieren. Doch es ist eine gute Idee, die Schleimhäute in der Erkältungssaison feucht zu halten. Dabei helfen ausreichend Flüssigkeit und warme Getränke.

Das ist alles, was wir tun können?

Es bringt nichts, verzweifelt zu versuchen, Erkältungen aus dem Weg

„ES GIBT KEINEN WIRKSTOFF, DER VOR ERKÄLTUNGEN SCHÜTZT“

DR. MED. SABINE GEHRKE-BECK,
FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
AN DER CHARITÉ BERLIN

zu gehen. Für Erwachsene sind zwei bis vier Infekte pro Jahr völlig normal. Wenn sie von kleinen Kindern umgeben sind, auch öfter. Bei Kindern sind es eher acht bis zehn Infekte. Doch Erkältungen brauchen vor allem eins: Geduld.

Helfen neben Geduld nicht auch Hausmittel wie Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Gurgeln?

Wir können eine Erkältung nicht verkürzen, doch wir können Symptome lindern. Was hilft, kann jeder für sich selbst am besten beurteilen. Studien zu Hausmitteln gibt es kaum, doch alles, was wenig kostet, keine Nebenwirkungen hat und subjektiv guttut, darf ausprobiert werden. Außerdem geht man bei der Therapie von Erkältungen von einem hohen Placeboeffekt aus. So oder so sollte man sich aber unbe-

dingt die Zeit nehmen, um gesund zu werden – und sich ausruhen.

Bring es etwas, Medikamente gegen Erkältungen zu nehmen?

Es gibt bis heute tatsächlich keinen einzigen Wirkstoff, der nachgewiesen vor Erkältungen schützt. Wer stärkere Kopf- oder Gliederschmerzen hat, dem empfehle ich rezeptfreie Schmerzmittel. Wer andere Vorerkrankungen hat, sollte die Medikation mit Arzt oder Ärztin besprechen.

Wie bekommt man Husten in den Griff?

Mein Tipp ist es, regelmäßig an die frische Luft zu gehen. Ob beim Spaziergang oder auf dem Balkon – die kühle, feuchte Luft lindert den Hustenreiz. Es ist

wichtig, die Atemwege feucht zu halten und genug zu trinken, meist reichen dafür Bonbons und süßlicher Tee. Außerdem hilft es tatsächlich, den Husten zu unterdrücken. Gibt man dem Reiz nach, hat man zunächst zwar das Gefühl, dass es besser wird, aber eigentlich leitet man so den Husten erst ein.

Wann sollte man zum Arzt?

Wenn sich der Zustand deutlich verschlechtert, also etwa nach ein paar Tagen plötzlich hohes Fieber, Luftnot oder Brustschmerzen dazukommen, sollte man das ärztlich abklären lassen. Das gilt auch, wenn der Gesamtzustand über ein normales Erkältungsgefühl hinausgeht, das hohe Fieber nach drei Tagen nicht verschwindet oder bereits schwere Vorerkrankungen bestehen.



MEHR LEISTUNG BEI DER PFLEGE

2025 BRINGT ERLEICHTERUNG FÜR DIE PFLEGE

Zum neuen Jahr profitieren pflegebedürftige Menschen und ihre betreuenden Angehörigen von erweiterten Leistungsbeträgen. Wir haben für Sie einen Überblick zusammengestellt.

TEXT CAROLIN BINDER



Die Pflege in Deutschland findet größtenteils zu Hause statt. Rund fünf Millionen Menschen werden durch ihre Familien, Freunde oder ehrenamtlich Tätige betreut. Doch Pflege kostet viel Zeit – und viel Geld. Mit dem „Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz“ (PUEG) von 2023, kurz Pflegereform genannt, soll das Bundesgesundheitsministerium die gesetzliche Pflegeversicherung in mehreren Schritten reformieren. Die Regelungen treten zu unterschiedlichen Zeitpunkten in Kraft. Ein zentraler und lang erwarteter Punkt der Reform erfolgt nun zum 1. Januar 2025: Viele Pflegeleistungen werden um 4,5 Prozent erhöht. Von dem angehobenen Budget profitieren zum Beispiel Angehörige, die zu ihrer Entlastung eine Hilfe im Haushalt finanzieren oder auf regelmäßige Pflegesachleistungen wie Unterstützung bei der Körperpflege durch einen ambulanten Pflegedienst angewiesen sind. So stellen sich die angepassten Erhöhungen im Einzelnen dar:

PFLEGEGELD

Pflegebedürftige Personen ab Pflegegrad 2 haben Anspruch auf das Pflegegeld, wenn sie ihre Pflege zum Teil selbst organisieren. Meistens übernehmen Angehörige, Freunde oder Ehrenamtliche die häusliche Pflege.

Pflegegrad 2: 332 Euro ➔ 347 Euro
Pflegegrad 3: 573 Euro ➔ 599 Euro
Pflegegrad 4: 765 Euro ➔ 800 Euro
Pflegegrad 5: 947 Euro ➔ 990 Euro

PFLEGESACHLEISTUNGEN

Die Leistungen umfassen professionelle Hilfe durch ambulante Pflegedienste, die pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 2 zu Hause unterstützen – etwa bei Körperpflege und Mobilität oder im Haushalt.

Pflegegrad 2: 761 Euro ➔ 796 Euro
Pflegegrad 3: 1.432 Euro ➔ 1.497 Euro
Pflegegrad 4: 1.778 Euro ➔ 1.859 Euro
Pflegegrad 5: 2.200 Euro ➔ 2.299 Euro



AMBULANT BETREUTE WOHNGRUPPEN

Ambulant betreute Wohngruppen bieten Pflegebedürftigen die Möglichkeit, in einer gemeinschaftlichen Umgebung selbstbestimmt zu leben. Eine sogenannte Präsenzkraft koordiniert das Zusammenleben.

Wohngruppenzuschlag für alle Pflegegrade:
214 Euro ➔ 224 Euro monatlich

ENTLASTUNGSBETRAG

Er kann für verschiedene Dienstleistungen genutzt werden, wie etwa für Haushaltshilfen, Unterstützung bei der Grundpflege oder für Angebote zur Freizeitgestaltung der Pflegebedürftigen.

Für alle Pflegegrade: 125 Euro ➔ 131 Euro monatlich

PFLEGEHILFSMITTEL ZUM VERBRAUCH

Der (Höchst-)Betrag dient der Deckung der Kosten für notwendige Materialien wie Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, FFP2-Masken, Inkontinenzprodukte oder Bettschutzeinlagen.

Für alle Pflegegrade: 40 ➔ 42 Euro monatlich

ZUSCHUSS ZUR WOHNUMFELD-VERBESSERUNG

Er soll dabei helfen, das Zuhause pflegerechter zu gestalten und notwendige Umbauten umsetzen zu können, etwa ein barrierefreies Badezimmer, Einbau eines Treppenlifts oder die Verbreiterung von Türen.

Für alle Pflegegrade: 4.000 Euro ➔ 4.180 Euro pro Maßnahme

TAGES- UND NACHTPFLEGE

Sie umfasst eine teilstationäre Pflegeform, bei der pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 2 tagsüber oder nachts in einer Einrichtung betreut werden, während sie während der übrigen Zeiten zu Hause wohnen.

Pflegegrad 2: 689 Euro ➔ 721 Euro
Pflegegrad 3: 1.298 Euro ➔ 1.357 Euro
Pflegegrad 4: 1.612 Euro ➔ 1.685 Euro
Pflegegrad 5: 1.995 Euro ➔ 2.085 Euro

VERHINDERUNGSPFLEGE

Die Verhinderungspflege ermöglicht es, die Pflege für bis zu sechs Wochen pro Jahr durch eine Ersatzpflegekraft übernehmen zu lassen, wenn die Hauptpflegeperson verhindert ist – etwa aufgrund Krankheit oder Urlaub. Berechtigt sind Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2.

Ab Pflegegrad 2: 1.612 Euro ➔ 1.685 Euro jährlich.
Dieser Leistungsbetrag lässt sich um bis zu 843 Euro (vorher 806 Euro) aus nicht beanspruchten Mitteln der Kurzzeitpflege (s. u.) erhöhen – für bis zu sechs Wochen im Kalenderjahr auf maximal 2.528 Euro (vorher 2.418 Euro).

KURZZEITPFLEGE

Wenn die pflegenden Angehörigen verhindert sind oder selbst Erholung benötigen, können pflegebedürftige Menschen vorübergehend in einer Pflegeeinrichtung betreut werden. Diese Leistung wird ab Pflegegrad 2 in der Regel für bis zu acht Wochen im Jahr gewährt.

Ab Pflegegrad 2: 1.774 Euro ➔ 1.854 Euro jährlich.
Dieser Leistungsbetrag lässt sich durch nicht in Anspruch genommene Leistungen der Verhinderungspflege um bis zu 1.685 Euro (vorher 1.612 Euro) erhöhen. Somit stehen für acht Wochen Kurzzeitpflege im Kalenderjahr bis zu 3.539 Euro (vorher 3.386 Euro) zur Verfügung.

VOLLSTATIONÄRE PFLEGE

Dabei werden Pflegebedürftige rund um die Uhr in einer Pflegeeinrichtung betreut und versorgt, einschließlich der medizinischen Behandlung.

Pflegegrad 1: 125 Euro ➔ 131 Euro
Pflegegrad 2: 770 Euro ➔ 805 Euro
Pflegegrad 3: 1.262 Euro ➔ 1.319 Euro
Pflegegrad 4: 1.775 Euro ➔ 1.855 Euro
Pflegegrad 5: 2.005 Euro ➔ 2.096 Euro



Hier finden Sie weitere Informationen, Tipps und Leistungen der VIACTIV zum Thema Pflege





MANN IM MITTELPUNKT

WARUM MÄNNER MEHR SELBSTFÜRSORGE BRAUCHEN

Sie leben ungesünder und gehen weniger zur Früherkennung und zum Arzt als Frauen. Auf welche Schwachstellen Männer achten sollten und was für ihre Gesundheit wichtig ist.

TEXT CAROLIN BINDER

Zusammen lachen, aber auch Sorgen teilen können: Gute Freundschaften sind wichtig für die Gesundheit

eine eher untergeordnete Rolle, sie widmen ihrem Körper weniger Aufmerksamkeit und Achtsamkeit“, so die Expertin. Aber auch Furcht vor den Untersuchungen und Sorge vor schlechten Ergebnissen halten sie vom Arztbesuch ab. Eine frühzeitige Behandlung wird so entsprechend erschwert.

Sensible Männerherzen

Eine Reihe von Erkrankungen betreffen Männer stärker als Frauen. So neigen sie eher zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck und Diabetes. Zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr sterben Männer dreimal häufiger am plötzlichen Herztod als Frauen. Sie leiden auch öfter an der Koronaren Herzkrankheit (KHK), bei der Fettablagerungen die Blutgefäße verengen. Als Risikofaktoren für Männerherzen gelten ein ungesunder Lebensstil mit schlechter Ernährung und zu wenig Bewegung, außerdem viel Stress sowie Übergewicht. Nur 38,3 Prozent der Männer weisen hierzulande einen normalen BMI auf – bei Frauen sind es immerhin 50 Prozent.

Männer erkranken auch häufiger an Krebs als Frauen. Neben dem Lebensstil erklären dies Experten und Expertinnen mit biologischen, immunologischen und genetischen Unterschieden. Bei Lungenkrebs, der bei Männern für die meisten Krebs-Todesfälle verantwortlich ist, führt das Robert Koch-Institut jedoch vermutlich neun von zehn Lungenkrebserkrankungen auf Rauchen zurück.

Am häufigsten erhalten Männer die Diagnose Prostatakrebs, insbesondere im höheren Alter. Früh erkannt, sind die Heilungschancen gut. Im Jahr 2021 ging jedoch nur etwa jeder fünfte Mann ab 45 Jahren zum Prostata-Screening. Hodenkrebs ist eher ein Risiko bei jungen Männern – in dieser Altersgruppe ist es der häufigste bösartige Tumor. Die Deutsche Gesellschaft für Urologie rät jungen Männern zwischen 14 und 45 Jahren daher zum monatlichen „Hodencheck“. Die wichtigsten Frühsymptome sind tastbare, schmerzlose, harte Schwellungen des Hodens oder Knoten im oder am Hoden.



Vorsorge-Checks spielen bei der Gesundheit bekanntlich eine wichtige Rolle – doch Männer gehen nicht hin. Jedenfalls nicht viele: Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit zeigen, dass nur 22 Prozent aller Männer Früherkennungsmaßnahmen wahrnehmen – bei Frauen sind es 59 Prozent.

Es ist gut belegt, dass Männer auch generell seltener medizinische Hilfe suchen. Oft machen sie um die Arztpraxis so lange einen Bogen, bis die Beschwerden zu stark sind, um sie wegschieben zu können. Klingt nach Klischee? So einfach ist es nicht.

Männer sind gesundheitlich gegenüber Frauen oft im Nachteil – das zeigt schon ihre niedrigere Lebenserwartung. Die Ursachen sind vielschichtig: Männer gehen etwa häufiger Risiken ein, konsumieren mehr Alkohol und Nikotin, leben ungesünder. Auch tief verwurzelte Rollenbilder sind nach wie vor mächtig. „Das Stereotyp des starken, unabhängigen Machers, der stets die Kontrolle behält, ist immer noch präsent“, sagt Anne Maria Möller-Leimkühler, Professorin für Sozialwissenschaftliche Psychiatrie an der LMU München. „Veränderungen im Rollenbild setzen sich nur sehr langsam durch.“ Männer nehmen gesundheitliche Probleme häufig als Schwäche wahr und sind es nicht gewohnt, über ihr Befinden zu sprechen. „Gesundheit spielt für sie



Tabuthema Erektionsstörung

Ein Problem, das Männer sehr belasten kann, sind Erektionsstörungen, medizinisch erektile Dysfunktion genannt. Etwa ein Drittel der über 60-jährigen Männer in Deutschland ist betroffen, bei den 40- bis 49-Jährigen sind es zehn Prozent. Die Gründe sind vielfältig. „Eine Erektionsstörung kann auf einen Testosteronmangel, aber auch auf einen Gefäßschaden oder einen Typ-2-Diabetes hindeuten“, sagt Prof. Michael Zitzmann, Androloge und leitender Oberarzt am Universitätsklinikum Münster. Meistens sind Durchblutungsstörungen die Ursache. Erektionsprobleme gelten als früher Indikator für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – manche Fachleute sprechen deshalb beim Penis von der „Antenne des Herzens“. „Das bedeutet, dass Männer, die Probleme mit der Erektion haben, mit hoher Wahrscheinlichkeit innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden“, so Zitzmann. Wer rechtzeitig Beschwerden äußert und zum Arzt geht, kann so oft Schlimmeres verhindern – auch daher sollte „Mann“ den Mut aufbringen.

Hinter sexueller Unlust und Antriebslosigkeit kann aber auch ein Testosteronmangel stecken. Besonders häufig zeigt sich dieser im Zusammenhang mit starkem Übergewicht. „Die entzündlichen Botenstoffe aus dem Fettgewebe können die Hormonachsen stören“, erklärt der Androloge. Ebenso entwickeln Hobbysportler, die hart trainieren und kaum Kohlenhydrate essen, nicht selten einen Testosteronmangel. „Typisch dafür ist ein Leistungseinbruch“, sagt der Hormonexperte. Bestätigt sich ein niedriger Testosteronspiegel, kann eine Lebensstiländerung oder eventuell eine Hormonbehandlung angebracht sein – auch weil bei einem langfristigen Mangel Folgen bis hin zum Knochenschwund drohen. „Dann sollte regelmäßig kontrolliert werden, ob die Therapie noch nötig ist“, so Zitzmann.

Unentdeckte Depressionen

Psychische Erkrankungen wie Depressionen bleiben bei Männern oft unentdeckt. Studien



Auch mal in sich reinspüren statt funktionieren müssen – mehr Selbstfürsorge tut Männern gut

„ICH WÜNSCHE MIR, DASS MÄNNER MUTIGER WERDEN, ZU IHREN SCHWÄCHEN ZU STEHEN, UND IHNEN DIE GESELLSCHAFT DABEI HILFT“

PROF. ANNE MARIA MÖLLER-LEIMKÜHLER

zeigen, dass Männer, die mit depressiven Symptomen zum Hausarzt gehen, signifikant seltener die Diagnose erhalten als Frauen. „Da gibt es ein großes Paradox“, sagt Expertin Möller-Leimkühler. „Denn die Suizidrate ist bei ihnen dreimal höher als bei Frauen und wir wissen, dass etwa 70 bis 80 Prozent auf Depressionen zurückgehen.“ Auch hier wirke ein tradiertes Rollenbild. Je ausgeprägter die Orientierung an den alten Männlichkeitsnormen, umso höher ist laut Studien das Risiko einer Depression. Risikofaktoren sind etwa anhaltender Leistungsdruck und Dauerstress bei der Arbeit, Beziehungskonflikte, Einsamkeit. Viele Männer scheuen sich, über ihre Probleme zu sprechen. „Hinzu kommt, dass sie Gefühle wie Unsicherheit, Ängste oder Schwäche oft nur diffus wahrnehmen und nicht mitteilen können“, sagt die Expertin. „Männer sind eben von klein auf darauf konditioniert, Emotionen zu kontrollieren, nicht zu weinen und stark zu sein; das wird im Lauf der Sozialisation zu ihrer zweiten Natur.“

Männer zeigen auch andere Symptome einer Depression als Frauen – wie Aggressivität, Reizbarkeit, exzessives Arbeiten – und fallen dadurch häufig durchs Raster. Fatal, denn es ist wichtig, Depressionen früh zu entdecken und zu behandeln, etwa mit einer kognitiven Verhaltenstherapie. „Mit der Diagnose stehen Männer vor der Herausforde-

rung, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und diese nicht als Bedrohung, sondern als sachliche Information zu sehen, die der Körper sendet“, sagt die Expertin. „Ich wünsche mir, dass Männer mutiger werden, zu ihren Schwächen zu stehen – und die Gesellschaft ihnen dabei hilft.“ Nicht immer nur funktionieren zu müssen, sondern mal in sich hineinzuhorchen und darüber zu sprechen, wäre ein großer Fortschritt. „Anstelle der bekannten drei ,Ks‘ des Mannes – Konkurrenz, Karriere, Kollaps – sollten drei ,Ws‘ rücken: Wir-Gefühl, Work-Life-Balance und Wohlbefinden“, sagt Möller-Leimkühler.

Es lohnt enorm, sich Schutzfaktoren für die Psyche aufzubauen – von denen im Übrigen die gesamte Gesundheit profitiert: ausreichend Bewegung, gute Ernährung, Entspannung und ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus. „Ein starker Schutz sind auch eine stabile Partnerschaft und vertrauenswürdige Freundschaften“, so die Expertin. „Also Freunde, mit denen man nicht nur über Sport und Politik, sondern auch über persönliche Dinge reden kann.“



STARKE MÄNNER SORGEN VOR

Früherkennung kann dabei helfen, Erkrankungen effektiv behandeln zu können. Auf diese Vorsorgeuntersuchungen haben Männer Anspruch:

- Ab 35 Jahren steht ein Check-up mit Blutbild, Blutdruckmessung sowie Kontrolle des Impfstatus an.
- Ab 35 Jahren bietet die VIACTIV auch alle zwei Jahre ein kostenfreies Hautkrebs-Screening an. Durch besondere Verträge können auch junge Erwachsene ab 15 Jahren diese Leistung kostenlos nutzen.
- Ab 45: Zur „Prostata-Vorsorgeuntersuchung“ gehört bislang eine rektale Tastuntersuchung. Ihr Nutzen ist jedoch umstritten. Ein neues, risikoadaptiertes Screening-Konzept wird derzeit diskutiert.
- Ab 50: jährliche Stuhluntersuchung auf Blut zwischen 50 und 54. Ab 50 ist für Männer eine Darmspiegelung vorgesehen, die bei unauffälligem Ergebnis erst nach zehn Jahren wiederholt wird.
- Ab 65: einmalige Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader. Gerade Raucher und Männer mit Bluthochdruck sollten das Angebot nutzen.



SO GEHT EPA – STARTKLAR IN VIER SCHRITTEN

IHRE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN REGISTRIERUNGSPROZESS

Die ePA für alle steht in den Startlöchern. Wir zeigen Ihnen, wie die Registrierung funktioniert, damit Sie die Vorteile der elektronischen Patientenakte nutzen können.

TEXT **FELIX FISCHALECK**



1 Registrierung starten:

Öffnen Sie die App. Sie werden nun Schritt für Schritt durch den Prozess geführt. Um eine GesundheitsID zu erstellen, tippen Sie bitte auf „Jetzt registrieren“. Sie haben bereits eine GesundheitsID? Dann können Sie sich damit direkt auf Ihrem Gerät anmelden.



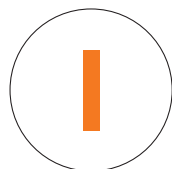
Tragen Sie bitte die E-Mail-Adresse ein, mit der Sie Ihre GesundheitsID erstellen möchten. Tippen Sie dann auf „Weiter“.



Geben Sie den Code ein, den wir Ihnen per E-Mail geschickt haben. Tippen Sie dann erneut auf „Weiter“. Bitte beachten Sie: Der Code ist zehn Minuten lang gültig.



Nachdem Sie Ihre E-Mail bestätigt haben, können Sie Ihre sechsstellige GesundheitsID-PIN festlegen. Diese dient als persönlicher Sicherheitsschlüssel für alle digitalen Gesundheitsdienste wie zum Beispiel ePA, E-Rezept und Co.



In knapp zwei Wochen ist es so weit: Alle gesetzlich Versicherten erhalten die ePA. Doch was dann? Um Ihnen den Start zu erleichtern, zeigen wir Ihnen, wie einfach Sie unsere App „VIACTIV – ePA“ nutzen können.

Keine Sorge, die Registrierung in der App ist einfach. Einmal heruntergeladen, werden Sie durch den Prozess geleitet – von der Festlegung Ihrer GesundheitsID-PIN bis hin zur Identifizierung mit Ihrem Personalausweis oder Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK). Natürlich lassen wir Sie damit nicht alleine: Wir möchten Sie auf die Reise mitnehmen und mit Ihnen die ersten Schritte in der App gemeinsam

gehen. Nutzen Sie diesen Artikel also gern als Ihre persönliche „Bedienungsanleitung“ für den Registrierungsprozess – einfach danebenlegen, App öffnen und los geht's.

Bevor Sie mit der Registrierung starten, müssen Sie zunächst die kostenlose App „VIACTIV – ePA“ in Ihrem App Store downloaden – ganz egal ob Android oder iOS.



Android



iOS



Hier geht's zur digitalen Anleitung



Sie erhalten nun die Bestätigung, dass die PIN für Ihre GesundheitsID erstellt wurde. Tippen Sie einfach auf „Weiter“. Und wenn es doch mal nicht funktioniert, rufen Sie uns einfach an! Unser Serviceteam hilft Ihnen gerne weiter. VIACTIV ePA-Service: 0800/758 3000



2 Online identifizieren:

Wählen Sie nun Ihr gewünschtes Identifizierungsverfahren aus. Das funktioniert entweder mit Ihrem Personalausweis + sechsstelliger Ausweis-PIN oder mit Ihrer eGK und der dazugehörigen PIN/PUK. Die Prüfung der Identität kann einige Minuten dauern.



3 Registrierung abschließen:

Nach erfolgreicher Identitätsprüfung ist die Registrierung mit wenigen Klicks abgeschlossen.



Noch Fragen zu PIN, PUK & Co.?

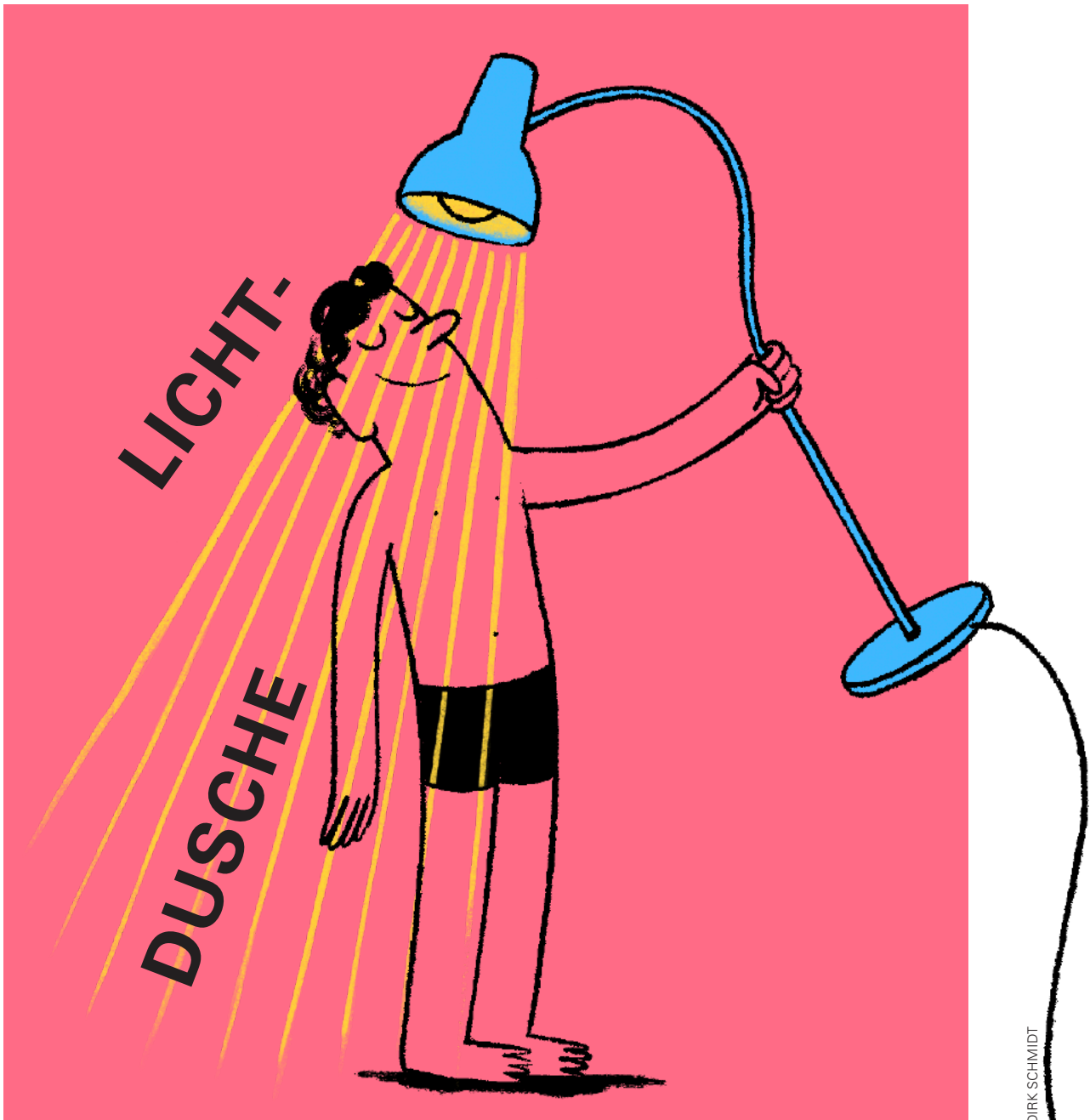


4 Nutzungsbedingungen akzeptieren:

Jetzt müssen Sie nur noch unseren Datenschutz- und Nutzungsbedingungen zustimmen. Anschließend können Sie die ePA nutzen.

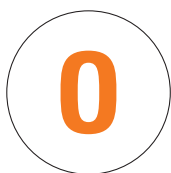


BRINGT DAS WAS?



Kurze Tage, lange Nächte, schwache Sonne: Was hilft, wenn es in unserem Inneren so trüb aussieht wie das Wetter draußen? Wo hört normale Niedergeschlagenheit auf und fängt Depression an? Und kann Lichttherapie buchstäblich die Stimmung aufhellen?

ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT



kay, der dunkelste Tag liegt immerhin hinter uns – seit der Wintersonnenwende am 21.12.

werden die Tage wieder länger. Aber eben ganz, ganz laaaangsam. Das fehlende natürliche Licht, der grau verhangene Himmel und die Dunkelheit führen dazu, dass manche derzeit eine gedrückte Stimmung verspüren, sich freudlos fühlen, schlapp, müde, ohne Antrieb. Einige können sich schlecht konzentrieren, andere haben Heißhunger auf Nudeln, Schoki & Co.

Forschende vermuten, dass das fehlende Sonnenlicht Auswirkungen auf Hormonhaushalt und Botenstoffe sowie den zirkadianen Rhythmus haben könnte – darunter versteht man den natürlichen 24-Stunden-Takt des Körpers, der biologische Prozesse wie Schlaf, Wachheit und Hormonproduktion steuert und auch durch Licht und Dunkelheit reguliert wird. Sonnenlicht lässt den Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin steigen, das unsere Stimmung hebt, und unterdrückt zugleich die Bildung des „Schlafhormons“ Melatonin. Die dunkle Jahreszeit kann

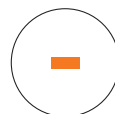
Menschen unterschiedlich stark aufs Gemüt schlagen. Wenn depressive Episoden wiederholt und zur gleichen Zeit auftreten und nicht anders erklärbar sind, sprechen Fachleute von einer saisonal abhängigen Depression (SAD). Wer Anzeichen einer Depression bei sich bemerkt, sollte die Ursachen in jedem Fall bei einem Arzt oder einer Ärztin abklären lassen.



Studien weisen darauf hin, dass bei einer leichten bis mittelschweren SAD die

Lichttherapie helfen kann. Laut medizinischer Leitlinie gilt sie dafür als Behandlung der ersten Wahl und wird je nach Ausprägung der Beschwerden allein oder ergänzend zu einer Behandlung mit Antidepressiva eingesetzt. Lichttherapie zielt darauf ab, den zirkadianen Rhythmus und damit den Serotonin- und Melatonin-Spiegel zu beeinflussen. In der Regel wird dabei ein sehr helles, weißes Licht genutzt, das dem natürlichen Tageslicht nahekommt und möglichst 10.000 Lux stark sein sollte. Die UV-Strahlung wird komplett herausgefiltert. Als Lichtquelle werden vor allem Lichttherapielampen

(„Lichtdusche“, Tageslichtlampen) eingesetzt, es gibt aber auch Lichtmasken oder -brillen. Die Augen müssen bei der Therapie geöffnet sein, damit das Licht über eine bestimmte Nervenbahn verarbeitet werden kann. Empfohlen wird, sich etwa 30 Minuten pro Tag bescheinen zu lassen, am besten direkt morgens nach dem Aufstehen. Der Abstand ist abhängig von der verwendeten Lichtquelle. Studiendaten zufolge profitieren von dieser Therapie 60 bis 90 Prozent der Behandelten nach zwei bis drei Wochen.



Führt man die Lichttherapie zu spät am Tag oder abends durch, kann es zu einer

Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus und Schlafproblemen kommen. Nebenwirkungen sind selten, leichte Augenreizungen oder Kopfweh können zum Beispiel auftreten, gehen aber meist kurz nach der Behandlung wieder zurück. Besondere Vorsicht gilt bei Augenkrankheiten wie Makuladegeneration, grauem und grünem Star oder Erkrankungen des Sehnervs. Auch wer unter Hauterkrankungen leidet, sollte den Licht-Einsatz unbedingt ärztlich absprechen.

WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

*Der Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit kann aufs Gemüt schlagen.
Eine Lichttherapie mit sehr hellem Kunstlicht ist eine Option
bei saisonal bedingten Depressionen – wirkt aber nicht bei jedem.
Sie kann vor einer Leuchte zu Hause oder in einer Praxis stattfinden
und ist eine Selbstzahler-Leistung.*



LASAGNE-SUPPE

ZUTATEN:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3–4 EL Olivenöl, 400 g Rinderhack, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, ½ TL Currypulver, 500 ml Geflügelbrühe, 250 ml passierte Tomaten, 150 g Lasagneblätter, 2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 2 Zweige Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Beides in heißem Öl andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Tomatenmark ergänzen und kurz mit-schwitzen.
2. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika und Curry würzen, Brühe und Tomaten angießen und alles ca. 45 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, dann in breite Streifen schneiden.
4. Die Suppe abschmecken. Die Nudeln zugeben und darin erwärmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und auf die Suppe streuen.





ONE POT, ZWEI TAGE

SCHMECKT LECKER UND IST BESSER ZU VERDAUEN

Sieht auf den ersten Blick nach richtigem Soulfood aus, oder? Ist aber viel mehr. Der Trick unserer Rezepte heißt „resistente Stärke“. Die entsteht beim Abkühlen von gekochtem Reis, Nudeln und Kartoffeln und macht nicht nur länger satt, sondern sorgt auch dafür, dass sich mehr gesunde Darmbakterien bilden und der Blutzuckerspiegel stabilisiert wird. Also: Kochen Sie ruhig zu viel, am nächsten Tag schmeckt es besser und ist gesünder!

PAPRIKA MIT HACK- REIS-FÜLLUNG

FOTOS: STOCKFOOD/SANDRA KRIMSHANDL-TAUSCHER, STOCKFOOD/JUSTINA RAMANAUSKIENE



ZUTATEN:

150 g Langkornreis, Salz, 4 große rote Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 Lauchzwiebeln, 3 EL Olivenöl, 500 g Hackfleisch, 1 EL Tomatenmark, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 250 ml Gemüsebrühe, Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Reis nach Packungsangabe kochen.
2. Paprikaschoten waschen und halbieren, Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Hack anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln zufügen, Tomatenmark unterrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und $\frac{1}{2}$ der Brühe angießen. Alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen, den Reis untermengen.
4. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Paprika mit der Hack-Reis-Mischung füllen und in eine große Auflaufform stellen. Die übrige Brühe angießen und die gefüllten Paprika im Ofen ca. 30 Minuten garen.
5. Die gefüllten Paprika mit den Korianderblättchen garniert servieren.

**ZUTATEN:**

1,5 kg Kartoffeln, 500 g Wirsing, 3 Eier, 250 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, 80 g Frühstücksspeck, 120 g Feldsalat, 1 TL Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auskleiden. **2.** Kartoffeln und Wirsing waschen, Wirsing in feine Streifen schneiden, Kartoffeln schälen, raspeln, gut ausdrücken und die Flüssigkeit auffangen. Das Kartoffelwasser abgießen,

die abgesetzte Stärke zurückbehalten.

3. In einer Schüssel mit den Eiern, 150 g Crème fraîche, etwas Salz, Pfeffer und Muskat glatt rühren. Kartoffelraspel und Wirsing untermengen, in die Form füllen und im Ofen 60–70 Minuten goldbraun backen. **4.** Speck in einer Pfanne knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Feldsalat abbrausen, putzen und trocknen. Die übrige Crème fraîche in ein Schälchen füllen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Das Rösti aus der Form lösen und mit Speck, Salat und Creme servieren.



KARTOFFEL-WIRSING-RÖSTI



GEBRATENER REIS MIT PILZEN

ZUTATEN:

350 g Pilze; z. B. Shiitake, Austernpilze, Champignons, 4 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer, 4 EL Erdnussöl, 2 Eier, Salz, 500 g Basmatireis, gegart und ausgekühlt, 150 g TK-Erbsen, Pfeffer, 1 EL Reisessig, 3 EL Sojasoße, 1 EL Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. **2.** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Pilze darin unter Rühren 3–4 Minuten braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ca. 1 Minute mitgaren. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. **3.** In der Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Eier verquirlen, leicht salzen und unter Rühren braten, bis sie leicht stocken, dann den gegarten Reis sowie die Erbsen hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten braten. **4.** Pilze zugeben und kräftig mit Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Reisessig und Sojasoße unterrühren und alles noch ca. 1 Minute kochen lassen. Den gebratenen Reis abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.



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, Thierschstraße 25, 80538 München, info@vitahealthmedia.com, www.vitahealthmedia.com

REDAKTION

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)

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

GESTALTUNG

Ellen Fischer (Art-Direktion, frei), Silke Schmetjen (Grafik), Bildredaktion: Stephanie Wiegand, Janine Aigner (frei), Claudia Hélinck (frei),

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasník

DRUCK

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



LEISTUNGSSTARK

*Wir bieten Ihnen mehr. Von dem,
was Sie heute gesund hält.
Und fit für morgen macht.*



PERSÖNLICH

*Wir sind mit Herzblut für Sie da.
Damit Sie sich gut
aufgehoben fühlen. Immer.*



SPORTLICH

*Wir geben alles. Damit Sie
über sich hinauswachsen können.
Jeden Tag.*

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

ICH HABE REGEL- SCHMERZEN, ABER TRAUE MICH NICHT ZUM FRAUENARZT. WAS KANN ICH TUN?

fragt Ida Kranz, 14 Jahre.



Der erste Besuch beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin kostet viele Mädchen Überwindung. Wahrscheinlich fragst du dich, was dich dort erwartet: Wird mich der Arzt oder die Ärztin direkt untersuchen? Muss ich mich dazu komplett ausziehen? Werden mir unangenehme Fragen gestellt? Genau dafür gibt es die Mädchensprechstunde. Dort können Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 17 Jahren den Frauenarzt oder die Frauenärztin ganz entspannt kennenlernen – ohne gynäkologische Untersuchung. Wenn du möchtest, kannst du auch gerne eine Freundin, einen Freund oder einen Elternteil mitbringen.

Direkte Kostenübernahme

Die Mädchensprechstunde ist für VIACTIV-Versicherte kostenlos. Bei Interesse einfach einen Termin in einer der teilnehmenden Frauenarztpraxen ausmachen und beim Besuch die Gesundheitskarte vorzeigen. Die Kosten rechnet die Praxis direkt mit uns ab.

Um das Kennenlernen zu erleichtern, bekommst du in der Regel zuerst einen Fragebogen. Darauf kannst du ankreuzen und notieren, was du gerne wissen oder besprechen möchtest. Erst danach findet das Kennenlerngespräch mit dem Arzt oder der Ärztin

statt. Dabei werden dann auch nur die Themen angesprochen, die du dir auf dem Fragebogen gewünscht hast. Du brauchst also keine Angst vor unerwarteten oder unangenehmen Fragen zu haben.

Gleichzeitig kannst du dort alles besprechen, was dir auf der Seele brennt: Was hilft gegen Regelschmerzen? Wie läuft eine gynäkologische Untersuchung ab? Was sollte ich vor dem ersten Mal Sex wissen? Warum juckt es nach dem Duschen im Intimbereich? Riecht meine Vulva normal? Keine Frage ist zu peinlich. Der Frauenarzt oder die Frauenärztin wird im Gespräch außerdem auf wichtige Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen hinweisen – am besten bringst du also deinen Impfpass mit. So kann der Arzt oder die Ärztin direkt sehen, welche Impfungen eventuell noch fehlen oder aufgefrischt werden sollten.

Du bist übrigens nicht dazu verpflichtet, deine Eltern zu einem Frauenarztbesuch mitzunehmen. Wenn sich im Gespräch herausstellt, dass deine Eltern informiert werden sollten, bespricht der Arzt oder die Ärztin das mit dir. Wenn du unter 14 Jahre alt bist, muss der Arzt oder die Ärztin deinen Eltern auf Nachfrage aber Auskunft geben. Bis zum 16. Lebensjahr liegt es im Ermessen des Arztes oder der Ärztin, ob deine Eltern miteinbezogen werden. Ab dem 16. Lebensjahr wird niemand von deinem Arztbesuch erfahren – außer du willst es.

Haben Sie Fragen zur Mädchensprechstunde? Mehr erfahren Sie hier:
Oder rufen Sie uns einfach an über die VIACTIV Service-Nummer an: 0800 222 12 11





ONLINE

JETZT SPORTLICH DURCHSTARTEN

- Welche Sportart kann man im Alter am besten machen, warum entsteht eigentlich Muskelkater und wie unterstützen Wearables die Gesundheit?
 - Lesen Sie online Wissenswertes zum Thema Sport und Fitness. Zum Beispiel, warum man auch im Winter draußen Sport machen sollte. Und wie Sport in den Wechseljahren viele der lästigen Begleiterscheinungen minimieren kann.
 - Sie haben verletzungsbedingt lange keinen Sport gemacht und wissen nicht recht, wie Sie wieder einsteigen können? Wir haben Tipps für den aktiven Neustart!
-

DAS ALLES
KÖNNEN SIE
HIER LESEN:

