

VIACTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.

AUSGABE 03/2025

11

TIPPS
FÜR
GESTRESSTE
HAUT

HEUTE
NICHT,
DANKE!

WARUM GRENZENSETZEN
IM JOB ALLEN HILFT

In Winter- stimmung

MIT INNERER STÄRKE DURCH
DIE DUNKLE JAHRESZEIT

HALLO, MOIN UND SERVUS

Wenn überall in der Stadt Lichterketten glitzern und der Duft von Zimtsternen durch die Straßen zieht, fühlt sich vieles nach Wärme an. Und doch stolpern viele in der Adventszeit über unsichtbare Steine: Einsamkeit, Erwartungen, alte Konflikte, Geldsorgen. Dazu die frühe Dunkelheit – fehlendes Tageslicht kann unsere Stimmung spürbar drücken, depressive Verstimmungen und Angstzustände nehmen nachweislich zu. Hier kann Resilienz helfen: die leise Kraft, die uns biegsam statt brüchig macht. Wir zeigen, warum manche Menschen widerstandsfähiger sind, welche Risikofaktoren Stress verstärken – und wie sich Resilienz trainieren lässt. Zum Beispiel durch einen Spaziergang an einem sonnigen Nachmittag, ein freundliches Nein zur Überforderung, einen Anruf bei einem guten Menschen – und plötzlich wird es leichter. Machen wir es uns gemütlich und seien wir achtsam.

Unsere Haut braucht ebenfalls Achtsamkeit: Frost draußen, Heizungsluft drinnen – das macht sie spröde und rissig. Wir erklären, was feuchtere Raumluft wirklich bringt, worauf Eltern bei Kinderhaut achten sollten und warum Sonnenschutz auch im Winter zählt.

Rund um Ihre körperliche und psychische Gesundheit haben wir viele weitere spannende Themen für Sie zusammengestellt: Sport im Schnee, Grenzen im Job und die Macht des Stoffwechsels. Leckere und gesunde Rezepte dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Viel Spaß beim Lesen! Wir wünschen Ihnen eine gemütliche und achtsame Zeit – und frohe, helle Weihnachten!

Ihre Redaktion des VIACtiv-Magazins

INHALT

AUSGABE 03/2025

UNSERE TITELTHEMEN IM WINTER



Winterstimmung Die dunkle Jahreszeit stellt unsere Resilienz oft auf eine harte Probe. So lässt sich Trübsal in Wohlbefinden wandeln [Seite 06](#)

Haut im Stress Trockene Heizungsluft und eisiger Wind fordern unser größtes Organ heraus. Wie Sie jetzt Ihre Haut schützen und pflegen [Seite 16](#)

Abgrenzung im Job Ein wohlüberlegtes „Nein!“ kann viel bewirken – und gut fürs Team sein. Wie Sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen [Seite 28](#)

EAT, MIND, MOVE

Longevity Manche Menschen werden verdammt alt – und sind dabei auch noch fit! Beneidenswert. Wir erkunden ihr Geheimnis [Seite 15](#)

IGeL Kaum in der Arztpraxis, schon die Zuzahlungsliste auf dem Schoß? Wir verraten, warum Sie bei IGeL genau hinschauen sollten [Seite 20](#)

Interview Der Stoffwechsel spielt für lebenswichtige Funktionen im Körper eine Rolle. Wie kann man ihn positiv beeinflussen? Ein Experte erklärt es [Seite 22](#)



SOOO
GESUND!

Ein grüner Smoothie liefert eine hohe Dosis an Mikronährstoffen und Ballaststoffen: Einfach 1 Handvoll Babyspinat, 1 reife Banane, 200 ml Wasser (oder ungesüßte Mandelmilch) 30 bis 40 Sekunden mixen.

Prävention Gesunde Zähne bis ins hohe Alter: Darauf kommt es beim Schutz vor Parodontitis an (das kann übrigens auch Ihr Herz schonen!) [Seite 32](#)

Was bring's Je mehr Schritte täglich, desto besser? Ja, tatsächlich ist es so einfach. Walking Pads unter dem Schreibtisch können helfen [Seite 36](#)



Rezepte Weihnachten muss nicht ungesund sein – und gesund nicht unlecker. Wir haben ballaststoffreiche Koch- und Back-Ideen [Seite 38](#)

STANDARDS

Good News [Seite 04](#)

Impressum [Seite 42](#)

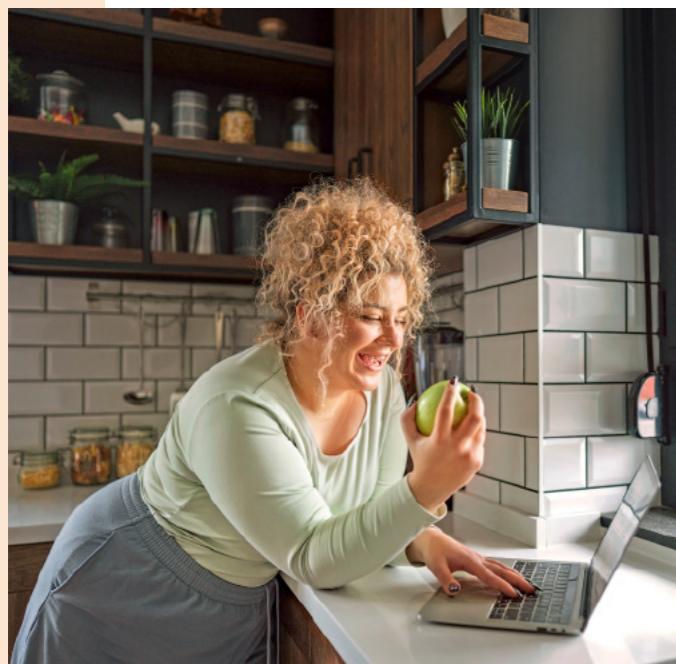
Eine Frage zum Schluss [Seite 43](#)

GOOD NEWS

Prävention wirkt, Therapie verändert, Gesundheit gewinnt

Der Herbst bringt mehr als bunte Blätter: Von mehr grauen Zellen bis hin zu positiv gestimmten Jugendlichen – überall zeigen sich Fortschritte, die Mut machen. Wir haben die besten Zahlen und Fakten für Sie notiert.

ERNÄHRUNG →



LEICHTER LEICHTER

Sie möchten etwas gegen Ihr Mehrgewicht und für Ihre Gesundheit tun? Starkes Übergewicht kann das Leben deutlich erschweren. Unsere Mitglieder können nun vom Bodymed-Ernährungsprogramm profitieren. Schritt für Schritt wird in Begleitung von Experten die Ernährung umgestellt. Sie lernen, wie gesundes Abnehmen aussehen kann. Für mehr Infos auf den Pfeil klicken.



THERAPIE VS. MEDIKAMENTE

Psychotherapie lässt das Gehirn wachsen. Weltweit sind rund 280 Millionen Menschen von einer Depression betroffen. Dabei kommt es zu Veränderungen der Hirnmasse, die für die Verarbeitung und Kontrolle von Emotionen verantwortlich ist.

→ Während einer Studie wurde nun unter der Therapie eine deutliche Zunahme des Volumens der Hirnteile festgestellt, die unter anderem für Gedächtnis und Emotionen verantwortlich sind.

→ Die kognitive Verhaltenstherapie bewirkt nachweislich eine positive Veränderung der Denkmuster, Emotionen und Verhaltensweisen: Zwei Drittel der Patientinnen und Patienten haben nach der Therapie kaum noch eine akute depressive Symptomatik.

→ Das bedeutet: Psychotherapie ist auch aus medizinisch-naturwissenschaftlicher Sicht eine gleichwertige Alternative zu Medikamenten!

*Quelle: Zwicky E. et al. „Limbic gray matter increases in response to cognitive behavioural therapy in major depressive disorder.“ *Translational Psychiatry* (2025)*

FOTOS: WESTEND61; STOCKPHOTO.COM



ENTLASTUNG
↓

PAUSE FÜR PFLEGENDE

Weniger Bürokratie und mehr Flexibilität: Verhinderungs- und Kurzzeitpflegeleistungen bündeln sich fortan in einen gemeinsamen Jahresbetrag. Bis zu 3.539 Euro stehen im Jahr 2026 zur Verfügung. Außerdem ist vorab kein Antrag nötig und erst nach dem Ende der Verhinderungspflege werden Höhe und Umfang der Kosten geprüft. Die Formulare („Verhinderungspflege durch Pflegedienstleister“ oder „Verhinderungspflege durch Privatperson“) schicken Sie ausgefüllt und von allen Beteiligten unterschrieben an die VIACTIV Pflegekasse. Übrigens: Die Genehmigungen für das kommende Kalenderjahr versenden wir zukünftig nicht mehr per Papierpost. Der Umwelt zuliebe.



Die Formulare finden Sie in unserem Downloadcenter auf unserer Homepage – einfach dem Pfeil hier folgen.

BABY IN SICHT!

Geburt, Stillen oder Rückbildung: Eine Schwangerschaft ist in jeder Phase aufregend, wirft aber auch viele Fragen auf. Antworten gibt die App keleya, die VIACTIV Versicherte

kostenlos nutzen können. Von Fachpersonal mitentwickelt, bietet sie frischgebackenen Müttern eine digitale Unterstützung mit Online-Kursen und Hebammen-Sprechstunden an. Für mehr Infos auf den Pfeil klicken.

98,1

Prozent der 10- bis 18-Jährigen in Deutschland glauben, dass sie in Zukunft gesund bleiben werden. Dieser starke **Gesundheitsoptimismus** ist ein wichtiger Schutzfaktor – er geht mit präventivem Verhalten, Zuversicht und Resilienz einher. Kurz: Eine Generation, die an ihre Gesundheit glaubt, investiert eher in sie.

Quelle: R. Steinhauer et al. „Bedarfe von Kindern und Jugendlichen für ein gelingendes Aufwachsen“ (2025)



Auch wenn der eigene
Weg ungewiss ist:
Mit einem „dicken“
Fell lebt sich's leichter

FOTO: RAYMOND FORBES LLC/STOCKSY UNITED.COM

IN WINTER-STIMMUNG

MIT INNERER STÄRKE DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Das kalte Halbjahr bringt viele Menschen an ihre Grenzen: Stress, Einsamkeit und hohe Erwartungen können auf die Stimmung drücken. Wie Sie widerstandsfähiger werden und die herausfordernden Wochen rund um Weihnachten gelassener meistern.

TEXT ISABELLE FABIAN

Die Tage sind kurz, die tief stehende Sonne taucht die Welt in ein besonderes Licht. Eine gewisse Stille liegt über allem. Die Natur schaltet einen Gang runter. Und auch wir sollten unser Tempo drosseln. Stattdessen jagt eine Weihnachtsfeier die nächste, die Aufgaben im Job stapeln sich. Und zwischen dem obligatorischen Weihnachtsmarktbesuch, Geschenkekauf und lästigen Arztterminen, die man aufgeschoben hat, bleibt kaum Zeit für Besinnlichkeit und Ruhe.

Wohin ist die Zeit, als man noch gemütlich bei Kerzenschein und selbst gebackenen Plätzchen einfach mal ein Buch gelesen oder zusammen „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt hat, ohne Gedanken an Jahresendabrechnung, den nächsten geschäftlichen oder privaten Termin? Als würde das nicht

reichen, ist eben diese Adventszeit oftmals mit viel zu hohen Erwartungen verbunden. Kommen noch Konflikte, finanzielle Sorgen oder ein Gefühl der Einsamkeit – gerade bei Alleinstehenden – on top, kann das mächtig aufs Gemüt schlagen. Kein Wunder also, dass viele Menschen gerade jetzt dünnhäutiger sind und schneller in seelische Krisen geraten.

Warum die Seele im Winter leidet

Die Dunkelheit der Jahreszeit fordert die Psyche zusätzlich heraus. „Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass das Ausmaß an Sonne und Licht zumindest in einem gewissen Umfang mit der Stimmung zusammenhängen kann – gerade mit dem Antrieb und der Motivation“, sagt Prof. Dr. Harald Gündel, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Uniklinikum Ulm. Doch wie schaffen es dann manche Menschen,

trotz Stress, Sorgen und Dunkelheit stabil zu bleiben? Ihr Geheimnis: ein „dickes Fell“. Die Psychologie nennt es Resilienz. Gemeint ist die menschliche Widerstandskraft, die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und bestenfalls sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Der Psychosomatiker Gündel wählt gern ein Bild aus der Pflanzenwelt, um sie zu beschreiben: „Stellen wir uns den Bambus vor, der sich biegt, aber nicht bricht. Das bedeutet, auch in schwierigen Zeiten Belastungen hinzubekommen, auszuhalten und dabei aber weder mental noch körperlich Schaden zu nehmen.“

Raus aus dem Hamsterrad

Genau diese Belastungen scheinen aber zunehmend. Neuesten Erkenntnissen zufolge ist 2024 hierzulande die Zahl der Fehltage bei der Arbeit aufgrund psychischer Erkrankungen um 14,3 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum gestiegen. Das Problem: Wir können nicht mehr abschalten, selbst wenn wir entspannen wollen. Schlafstörungen und Angstzustände sind dann vorprogrammiert. Doch die Forschung zeigt: Jeder Mensch kann lernen, seine Resilienz zu stärken.

Gündel spricht in diesem Zusammenhang von „Inseln“, die helfen würden, die Hürden des Lebens zu meistern: „Die meisten Menschen wissen von sich, dass sie Lebensbereiche haben, wo sie Kraft tanken können.“ Wer zunehmend unter Druck gerät, vernachlässige diese Inseln eher, erklärt Gündel. Wohl jeder kennt das: Türmen sich Aufgaben und Pflichten, fällt es schwerer, sich für Dinge zu motivieren, die sonst Freude bereiten. Wenn dann schon erste Überlastungssymptome auftreten, wie Erschöpfung oder sozialer Rückzug, steigt das Risiko für psychische wie körperliche Erkrankungen.

Was uns wirklich stärkt

Der wohl wichtigste Faktor, der nachweislich das „Fell“ dicker und robuster macht: soziale Kontakte. „Wir sind als Gattung Mensch so stark geworden, weil wir uns in Gruppen organisieren und nicht jeder für sich unter-

„EIN PERSPEKTIV-WECHSEL KANN HELFEN, OPTIMISTISCHER ZU WERDEN UND MUT ZU SCHÖPFEN.“

wegs ist“, meint Gündel. Zwischenmenschliche Beziehungen seien daher ein zentraler Punkt für seelische und körperliche Gesundheit. Daneben ist Selbstfürsorge elementar. Mit Egoismus habe das nichts zu tun, erläutert der Psychosomatiker. Für sich selbst gut zu sorgen, kann ganz unterschiedlich aussehen: ein warmes Bad, ein gutes Buch bei einer Tasse Kakao, ein Kinoabend mit dem besten Freund oder ein ausgiebiger Waldspaziergang. Gerade Letzteres, die körperliche Tätigkeit, fördert Resilienz ganz besonders. „Sei es Ausdauer- oder Kraftsport, Yoga – wir können das mittlerweile sogar wissenschaftlich belegen, dass jede Form von Sport die Resilienz erhöht“, führt Gündel aus.

Ein weiterer Punkt: Dinge akzeptieren. Widerstandsfähige Menschen richten ihren Blick auf das, was in ihrer Macht steht. Selbst den schwierigsten Situationen können sie Positives abgewinnen. Das lässt sich trainieren. Gündel: „Ein Perspektivwechsel kann helfen, optimistischer zu werden und neuen Mut zu schöpfen.“ Man denke an das halb volle Glas.



Stark durch Nähe:
Eine verlässliche
Bindung zu den Eltern
stärkt Kinder im
Alltag und fördert
Selbstvertrauen



Gemeinsam gelassen: Intimität und Humor schenken nicht nur Halt und senken Stress, sie schützen auch in stürmischen Zeiten

Jeder Tag ein Neuanfang

Resilienz ist nicht starr, sie kann sich entwickeln und wachsen. Es lohnt sich daher, schon die Jüngsten zu stärken. Mit einem verlässlichen Umfeld und unterstützendem Erziehungsstil etwa. So lernen Kinder und auch Jugendliche unter anderem Selbstwirksamkeit. Manchmal brauchen wir aber auch im Erwachsenenalter Unterstützung, Gespräche mit Freunden oder Freundinnen etwa, professionelle Beratung oder therapeutische Hilfe, so der Psychosomatiker. „Wenn es seelische oder körperliche Beschwerden gibt, dann sollte sich niemand scheuen, bei seinem Arzt, seiner Ärztin oder auch bei der Krankenkasse nachzufragen, was es für Möglich-

keiten gibt. Und daneben bieten heute viele Firmen Coachings oder Workshops für Mitarbeitende an, die nicht seelisch krank sind, die aber merken, dass sie sehr unter Druck stehen, beginnende Symptome haben und etwas ändern möchten, aber nicht wissen, wie.“

Völlig egal, wie die stressige Phase im Leben aussieht, ob die Belastung besonders in der Adventszeit zunimmt oder in den Sommermonaten: Es lohnt sich, achtsam mit sich selbst umzugehen, Erwartungen zu hinterfragen und sich bewusst kleine Lichtblicke zu schaffen. Denn auch wenn die Welt draußen dunkel erscheint, können wir lernen, unser inneres Licht anzuzünden oder es zu bewahren.



Sie wollen Stress reduzieren? Probieren Sie es mit der Meditations-App Balloon. Einfach oben klicken!

FOTO: SHUTTERSTOCK

ILLUSTRATIONEN: EILENFISCHER | ICONS: NOUNPROJECT

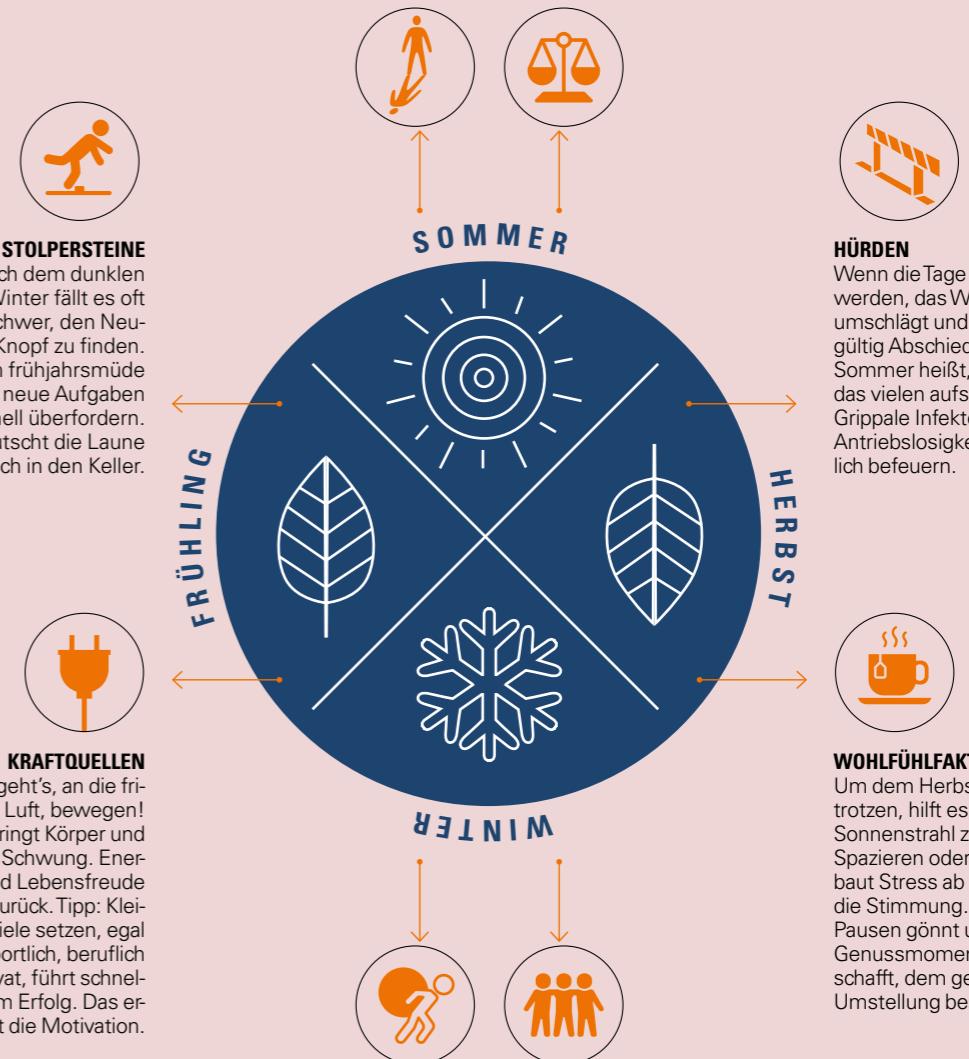
MIT RESILIENZ DURCH DIE JAHRESZEITEN

SCHATTENSEITEN

Im Sommer möglichst viel erleben, ob im Urlaub oder auf Partys – das kann schnell in Stress umschlagen und erschöpfen. Auch die sozialen Medien sowie der Wunsch nach ständiger Selbstoptimierung setzen unter Druck. Daneben ist Hitze ein unglaublicher Energieräuber.

BALANCEHELFER

Bewusst ab und zu „Nein“ sagen zu Aktivitäten und einen Gang runterschalten. Einfach mal in sich hineinhören: Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut? Wer im Augenblick bleibt und den Sommer genießt, schafft nicht nur wertvolle Erinnerungen, sondern zehrt auch lange davon.



BELASTUNGEN

Fehlt das natürliche Licht, kann das zu saisonalen Depressionen führen. Einsamkeit und Trauer sind jetzt besonders präsent, alte Wunden reißen eher wieder auf. Hohe Feiertage wie Weihnachten verstärken zusätzlich den Druck und die Erwartungen, weil alles perfekt sein soll.

SEELENSTÄRKER

Um das seelische Gleichgewicht im Winter zu fördern: sooft es geht, soziale Kontakte pflegen. Und gut für sich selbst sorgen, mit genügend Schlaf, Bewegung und gesundem Essen. Unterstützung bei besonders großer Belastung einfordern und annehmen.

8 FAKTEN ZUM ENTSPANNEN

WEGE ZU MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

Wie entstehen Stressgefühle und was hilft wirklich langfristig dagegen? Wer versteht, was bei Dauerdruck im Körper passiert, kann besser gegensteuern. Außerdem: alltagstaugliche Mini-Übungen, die den Geist beruhigen und stärken.



STRESS – EINE NORMALE KÖRPERREAKTION

Wenn unser System „Alarm!“ schreit, passiert im Gehirn Folgendes: Der Sympathikus, unser „Gaspedal“, schaltet auf höchste Stufe. Puls und Blutdruck steigen, die Muskeln spannen sich an. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig, so konnten sie kämpfen oder fliehen. Was früher der Säbelzahntiger war, ist heute ein übervoller Terminkalender oder Streit am Esstisch. Von unseren Vorfahren unterscheidet uns allerdings die Stressdauer. Wir nehmen heute nur selten den Fuß vom Gas. Das macht krank, körperlich wie seelisch.

DIE BREMSE AKTIVIEREN

Läuft der Sympathikus auf Hochtouren, hat es der Gegenspieler, der Parasympathikus, schwer. Aber schon kleine, regelmäßige Impulse wie verlängertes Ausatmen oder Summen können helfen, runterzukommen.

FOTO: GETTY IMAGES



IM HIER UND JETZT

Den Moment bewusst zu erleben, ohne zu urteilen oder gedanklich abzuschweifen: Das ist Achtsamkeit. Sie hilft innezuhalten, statt automatisch zu reagieren. Damit lassen sich auch Grübeleien und Sorgen stoppen. Ob Meditation, Atemübungen oder kleine Rituale – diese Techniken fördern die Selbstwahrnehmung. Mit den Liebsten lachen, spielen und die gemeinsame Zeit genießen, solche Augenblicke lassen sich achtsam gestalten, wenn wir Nähe, Geräusche und Wärme wirklich wahrnehmen.

Sinn und Spiritualität geben Halt

Wer in seinem Leben etwas macht, das ihn erfüllt und wofür es lohnt einzustehen, der ist meist belastbarer und für Krisen besser gewappnet. Daneben kann Spiritualität in schwierigen Lebensphasen Trost und Hoffnung geben.



DANKBARKEIT

Was lief heute gut? Wobei habe ich mich wohlgeföhlt? Gab es einen Glücksmoment? Täglich drei kleine, feine Dinge bewusst machen und dankbar sein. Kann man mit Freunden teilen oder vorm Schlafengehen in einem Büchlein notieren. Das stärkt den Blick fürs Positive.



KONZENTRATION

Drei Dinge benennen, die man sieht, hört und fühlt. Geht fix und dennoch schärft diese Übung die Wahrnehmung, fördert die Selbstwirksamkeit und entspannt.



MOTIVATION

Gestresst durch zu viele To-dos? Anpacken in Mini-Schritten hilft. Einfach mit einer 5-Minuten-Aufgabe starten, wie Waschmaschine befüllen oder Mail beantworten. Danach: Abhaken! Schnelle Erfolgserlebnisse reduzieren Überforderung, ordnen den Kopf und setzen positive Energie frei.

DIESES JAHR KOMMT DER WEIHNACHTSCOACH

ARTIG ODER NICHT? DAS IST NICHT DIE FRAGE.

Erinnern Sie sich noch? Nach wochenlanger Vorfreude zum ersten Mal die Tasten des neuen Game Boys berühren. Bis nachmittags im Frottee-Pyjama unterm Weihnachtsbaum chillen. Und Plätzchen naschen, bis das elterliche Festkomitee den nächsten ordentlichen Menüpunkt aus dem Ofen holt. Was war das ein Fest! So besinnlich. So, wie Sie es geliebt haben.

Und heute? Beim Menü macht sich neben der Weihnachtsgans der Tofu-Burger breit. Kaufhausregale wollen noch leer und der Warenkorb des Lieblings-Online-Shops vollgemacht werden. Der ewig gleiche Christmas-Hit brüllt in die gute Stube. Stress-Fest statt „Stille Nacht, heilige Nacht“. Und jetzt?

Lasst uns froh und munter sein!

Warum ist die schönste Zeit des Jahres für viele gleichzeitig auch die stressigste? Sind es die großen Erwartungen, das trubelige Drumherum? Oder ist es

der Wunsch nach der guten alten Zeit, der uns den Blick verstellt auf das, was heute noch genauso schön sein kann? Vermutlich ein bisschen was von allem, oder?

Braucht es vielleicht nur die richtigen Strategien und Tricks für etwas mehr Fokus und Selbstfürsorge? Gut, dass dieses Jahr der Weihnachtencoach kommt und genau das im Gepäck hat. Damit Sie die kindliche Freude und das gute alte Weihnachtsfeeling wiederfinden können. Sie haben es sich verdient.

Komplettes Christmas-Chaos, aber keine Hilfe in Sicht?

Das ändert sich dieses Jahr. Versprochen. Alle Tipps vom Weihnachtencoach gibt's nämlich schon bald auf viactiv.de/weihnachtencoach. Unbedingt merken und neugierig bleiben!



Hier klicken und mehr erfahren!

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

DAS GEHEIMNIS DER HUNDERTJÄHRIGEN

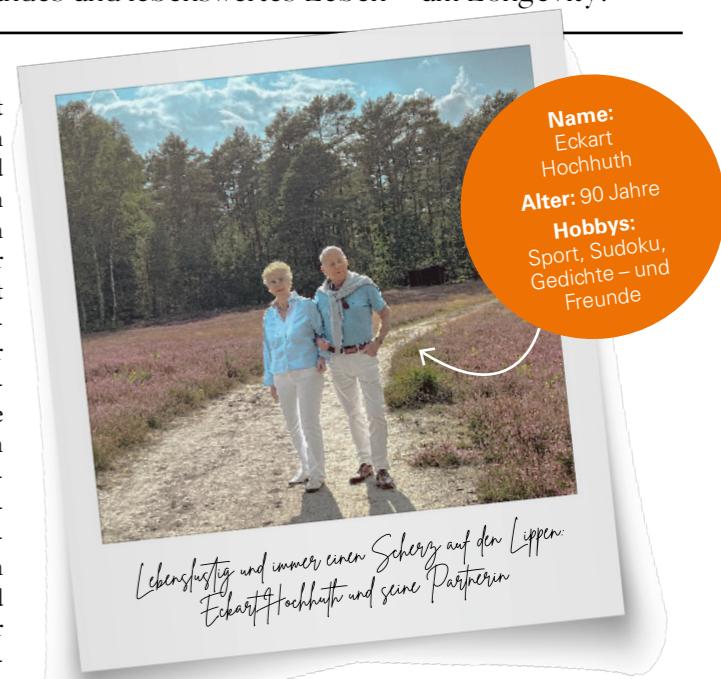
TEIL 1 VON 3

ALTWERDEN MIT SPORT UND GOETHE

Ein langes Leben – das wünschen wir uns alle. Und denken dabei aber nicht daran, dass das Alter oft auch jahrelange Beschwerlichkeiten mit sich bringt. Vielmehr geht es um ein möglichst langes, gesundes und lebenswertes Leben – um Longevity!

Sportlich-leger gekleidet fährt Eckart Hochhuth mit seinem Auto vor und springt energiegeladen fast aus der Tür. Kaum mag man glauben, dass er kürzlich 90 Jahre alt wurde. Er marschiert munter voran, zeigt seine morgendlichen Dehnübungen und freut sich, dass er noch immer problemlos Goethes „Wandelnde Glocke“ rezitieren kann. „Sport, Familie und geistiges Training“, bringt er die für ihn wichtigsten Punkte für ein langes Leben zusammen. Tatsächlich sind körperliche Bewegung, soziale Kontakte und kognitive Herausforderungen drei zentrale Faktoren von Longevity. Der Ansatz, Gesundheits- und Lebensspanne zu verlängern – also nicht nur länger zu leben, sondern vor allem länger gesund, leistungsfähig und frei von chronischen Beschwerden – ist DER Gesundheitstrend unserer Zeit. Eckart Hochhuth könnte seine Galionsfigur sein.

„Sport war mir schon immer wichtig“, erzählt er, „aber erst mit Mitte 30 habe ich mit Tennis und Leichtathletik angefangen – und vor allem mit dem Laufen meine Leidenschaft entdeckt.“ Wenn er, anfangs untrainiert, doch höchst ehrgeizig, auf der Ziellinie fast zusammenbrach, schlugen die Trainer die Hände über dem Kopf zusammen. Ihn hat es angespornt, besser zu werden: „Ich habe meine Laufschuhe auch mit auf Dienstreisen mitgenommen!“ Mit 50 setzte ihm beim Kugelstoßen sein Körper Grenzen: Eine Schulterverletzung zwang ihn, sich eine Alternative zu suchen. Endlose Spaziergänge mit seinen beiden Dackeln. „Bewegung ist einfach das Wichtigste“, resümiert er. Noch heute ist er ständig unterwegs, nimmt nie-mals den Aufzug, startet mit Morgengymnastik in den Tag und geht einmal die Woche in die „Muckibude“: „Den Rest der Zeit halte ich meinen Geist fit, prüfe, ob ich noch alle möglichen Gedichte auswendig kann, und genieße die Zeit mit meiner Partnerin.“



11 TIPPS FÜR ZARTE HAUT

WINTERHAUT, WIR KRIEGEN DICH WEICH!

Wenn draußen Eiskristalle tanzen und drinnen die Heizung surrt, gerät die Haut schnell aus dem Gleichgewicht. Jetzt braucht sie milde Reinigung, reichhaltige Pflege und ein bisschen Extra-Liebe.

TEXT ISABELL SPILKER

CREMES UND PFLEGE

Fett liebt Frost

Faustregel im Winter: Wasseranteil runter, Fettanteil rauf. Wasser-in-Öl-Emulsionen bilden eine isolierende Schutzschicht, senken die Verdunstung und halten Feuchtigkeit in der Haut. Pflanzliche Lipide wie Sheabutter, Arganöl und Linolsäure stärken die Barriere. Feuchthaltefaktoren wie Urea und Hyaluron binden Wasser in der Hornschicht. Das reduziert Rauigkeit, Risse und Reizungen durch Frost und Wind.

FOTO: GETTY IMAGES



DUSCHEN UND BADEN Heiße Aufgüsse

Ein heißes Bad zum Aufwärmen, eine schön lange Dusche am Morgen – besser nicht! Das ist für die Haut ziemlich anstrengend: Sehr heißes Wasser und lange Bäder entziehen der Haut Fett und Feuchtigkeit und schwächen ihre Schutzbarriere. Die Haut trocknet aus, spannt und kann jucken. Besser nur kurz und lauwarm (max. 35 °C) duschen, milde Duschöle nutzen – und seltener baden. Nach dem Waschen sanft abtupfen und rückfettende Lotions mit Urea auftragen, das stabilisiert die Barriere und bindet Feuchtigkeit.

ÜBERPFLEGE

Viel hilft nicht viel

Wenn die Haut bereits gut durchfeuchtet ist, kann zu reichhaltige Pflege zu einer Übersättigung führen – mit verstopften Poren und Pickeln, besonders um den Mund. Deshalb: milde Reinigung, Feuchtigkeitsserum und erst dann eine dem Hauttyp angemessene, eher fettigere Creme. Trockene Haut profitiert von mehr Lipiden, fettige Haut von leichten, nicht porenverstopfenden Formulierungen.

RAUMKLIMA

Grüner Lüftweltmeister

Heizungsluft senkt die relative Luftfeuchtigkeit, die Haut gibt dann mehr Wasser ab und trocknet aus. Ein Feuchtebereich von 40 bis 60 Prozent ist hautfreundlich. Lüften, Luftbefeuchter oder viele Zimmerpflanzen erhöhen die Feuchte, wodurch die Barriere weniger strapaziert wird und Pflege besser wirkt. Das verringert Schuppung und Spannungsgefühle im Alltag.



3

HAUTSTRESS VERMEIDEN Chill statt Peel

Falten, Akne, Rötungen: Unserer Haut rücken wir teils mit ganz schön aggressiven Wirkstoffen im wahrsten Sinne des Wortes auf die Pelle. Allerdings ist im Winter die Barriere ohnehin geschwächt. Alkoholhaltige Toner, aggressive Tenside und mechanische Peelings öffnen die „Schutzmauer“ zusätzlich und fördern Irritationen. Milde Reinigung, enzymatische Peelings und beruhigende Kompressen mit Kamille oder Lavendel reinigen sanfter, reduzieren Entzündungen und bewahren Lipide – dadurch bleibt die Haut widerstandsfähiger.

4



6

UV-SCHUTZ LSF im Lift

UV-Strahlung ist auch im Winter ein Thema. In der Höhe nimmt die Intensität zu, Schnee reflektiert, und ungeübte Winterhaut verbrennt schneller. Lichtschutzfaktor (LSF) 30–50 schützt vor UV-Schäden. Ohren und Lippen nicht vergessen! Spezielle Winter-Sonnencremes kombinieren Kälteschutz mit UV-Filter, was Windbrand und Trockenheit vorbeugt.

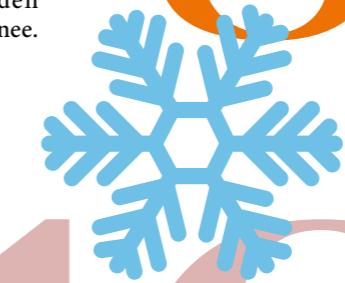


7

LIPPENPFLEGE Kussfest im Frost

Lippen besitzen kaum Talgdrüsen und trocknen bei Kälte, Wind und Heizungsluft besonders aus. Regelmäßige Lippenpflege mit schützenden Fetten (z. B. Sheabutter, Vitamin E) legt einen versiegelnden Film auf die Haut, mindert Feuchtigkeitsverlust und beugt Rissen vor. Draußen ergänzt ein UV-Filter den Schutz, besonders im Schnee.

8



9



11



10



Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Unerlässlich deswegen: Hautkrebscreening! Mehr über die Kostenübernahme erfahren Sie, wenn Sie oben klicken.

KINDERHAUT

Mini, aber mächtig

Kinderhaut ist dünner, barriärärmer und verliert schneller Feuchtigkeit und Wärme. Selen und lauwarm baden ($\leq 35^{\circ}\text{C}$) vermeidet Lipidverluste. Kindgerechte, rückfettende Pflege plus warme, bequeme Kleidung schützt vor Kälte. Im Schnee ist Sonenschutz wichtig, da Reflexion die UV-Last erhöht und Kinderhaut besonders empfindlich reagiert.

HÄNDE UND FÜSSE Rauhe Zonen werden weich

Hände sind häufig ungeschützt und werden oft gewaschen. Reichhaltige, feuchtigkeitsspendende Handcremes erhalten die Barriere, Handschuhe reduzieren Wind- und Kältereize. Füße neigen im Winter zu Trockenheit und Hornhaut. Urea-Cremes binden Wasser und lösen verhärtete Stellen sanft. Tipp: Vor dem Sockenanziehen aufgetragen, intensiviert die Pflege.

ERNÄHRUNG

Schönheit von innen

Genügend trinken ist jetzt essenziell – Hydratation von innen unterstützt die Hautfeuchte. Etwa zwei Liter täglich plus wasserreiche Nahrung (Suppen, Obst) verbessern die Wasserbalance der Haut und helfen, Trockenheit durch Heizungsluft zu kompensieren. Das ergänzt die äußere Pflege sinnvoll, besonders bei ohnehin reduzierter Talgproduktion im Winter.



KÄLTE UND WIND

Creme gegen Sturm

Besten Schutz bieten fettreiche Cremes und „Wasser-in-Öl“-Mischungen: winzige Wassertröpfchen sind in einer durchgehenden Ölschicht verteilt. Sie bilden eine Art Windjacke für die Haut und verringern Wasserverlust, schützen vor Fahrtwind und Frost und reduzieren Reizzonen und Rötungen. Das ist besonders sinnvoll für exposierte Zonen wie Gesicht und Hände sowie bei Outdoor-Aktivitäten.



2,4
MRD.
Euro geben
gesetzlich
Versicherte
jährlich für
IGeL aus*

Was sind IGeL und warum muss ich sie selbst bezahlen?

IGeL sind individuelle Gesundheitsleistungen, also Angebote in der Arztpraxis, die nicht Teil des gesetzlichen Leistungskatalogs sind. Dazu zählen Zusatzuntersuchungen, Vorsorge ohne konkreten Anlass oder Behandlungen mit unsicherem Nutzen. Weil sie entweder nicht notwendig, nicht ausreichend belegt oder eher Komfortleistungen sind, dürfen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen – Sie zahlen selbst.

Warum sind viele IGeL umstritten?

Weil der Nutzen vieler Angebote wissenschaftlich nicht eindeutig belegt ist oder sehr gering ausfällt – manchmal stehen dem sogar relevante Risiken gegenüber. Besonders bei Vorsorge ohne Anlass und „Trend“-Leistungen ist die Datenlage häufig widersprüchlich. Kritisch wird es, wenn Werbeversprechen groß sind, die Evidenz aber klein bleibt.

WAS SIND IGeL?



INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLEISTUNGEN IM VISIER

Welche IGeL wirklich helfen, wo Risiken lauern und wie Sie selbstbewusst „Nein, danke“ sagen, erklären wir kompakt und verständlich. So entscheiden Sie nicht aus dem Bauch, sondern mit bestem Wissen für Ihre Gesundheit.

TEXT ISABELL SPILKER

FOTO: SHUTTERSTOCK

Was sind typische IGeL?

Häufig sind „Plus“-Checks wie zusätzliche Ultraschalluntersuchungen ohne konkreten Verdacht, Glaukom-Screenings abseits der Kassenrichtlinien, Vitamin-D- oder umfangreiche Bluttests auf Wunsch. Im Therapiebereich werden etwa Stoßwellenbehandlungen bei Sehnenproblemen angeboten. Einige Leistungen können sinnvoll sein, viele haben aber eine dünne Studienlage. Manche schaden sogar eher, als dass sie nützen – etwa Hyaluronsäure-Injektionen bei Hüft- und Kniegelenksarthrosen.

Der Arzt wirkt sehr überzeugend. Wie kann ich dennoch Nein sagen?

Sie dürfen immer ohne Nachteile ablehnen. Formulierungen helfen: „Danke für die Empfehlung. Ich informiere mich, nehme Bedenkzeit und entscheide später.“ Bitten Sie um eine Aufstellung von Nutzen, Risiken, Kosten und Alternativen. Ein Nein jetzt heißt nicht Nein für immer – Sie können später in Ruhe zu stimmen, wenn es für Sie sinnvoll ist.

Wie finde ich heraus, ob eine IGeL für mich sinnvoll ist?

Gehen Sie in vier Schritten vor:
 1) *Anlass klären:* Gibt es konkrete Symptome oder nur ein „Mehr-an-Sicherheit-Gefühl“?
 2) *Alternativen prüfen:* Wie sieht es mit Kassenleistungen aus, die dasselbe Ziel besser abdecken?
 3) *Evidenz checken:* Wie gut ist der Nutzen belegt und welche Risiken gibt es?
 4) *Entscheidung vertagen:* Nehmen Sie sich Bedenkzeit, lassen Sie sich Infos und Kosten schriftlich geben und entscheiden Sie erst nach ruhiger Abwägung – nicht im Behandlungszimmerdruck.

Warum haben manche Ärzte bzw. Ärztinnen mehr IGeL als andere?

Das hat mit Fachgebieten (z. B. viel Vorsorge in Augenheilkunde/Gynäkologie), Praxisausstattung (Geräte wollen ausgelastet werden), persönlicher Haltung zur Evidenz und auch mit Geschäftsmodellen zu tun. Einige Praxen bieten viele Selbstzahlerleistungen aktiv an, andere sind zurückhaltend und orientieren sich strikt an Leitlinien und Kassenleistungen.

Verdient der Arzt damit sein Geld?

IGeL sind direkte Praxiseinnahmen – und das ist rechtlich in Ordnung. Wichtig ist, dass wirtschaftliche Interessen die medizinische Empfehlung nicht verzerrten. Eine gute Praxis trennt sauber zwischen ärztlichem Rat und Verkauf, drängt nicht und stellt die medizinische Notwendigkeit an erste Stelle.

Muss die Praxis mich über Risiken informieren?

Ja. Zur ordentlichen Aufklärung gehört, dass Nutzen, Risiken, Grenzen, Alternativen (inklusive Kassenleistungen), Kosten sowie die Freiwilligkeit klar und verständlich erklärt werden. Erst dann können Sie eine informierte Entscheidung treffen. Seriöse Praxen respektieren Bedenkzeit und dokumentieren die Aufklärung.

0
POSITIV

von 60 aktuell bewerteten IGeL.
 31 „tendenziell negativ“,
 26 „unklar“, 3 „tendenziell positiv“ – und keine wirklich überzeugend sinnvoll!

397
MIO.

Euro entfallen allein auf orthopädische IGeL*

Warum übernimmt die Krankenkasse diese Leistungen nicht?

Leistungen kommen in den GKV-Katalog, wenn sie den strengen Kriterien „ausreichend, zweckmäßig, wirtschaftlich“ genügen – und ihr Nutzen durch gute Studien belegt ist. Fehlt der Nachweis, steht der mögliche Schaden dem Nutzen entgegen oder handelt es sich um Komfort- bzw. Wunschmedizin, ist die Kasse gesetzlich an einer Erstattung gehindert. Aus diesen Gründen haben wir keine Möglichkeit, eingereichte Privatrechnungen über IGeL zu erstatten.



Über den QR-Code finden Sie weitere Infos zum Thema IGeL

WUNDERWERK STOFFWECHSEL



WIE ER ABLÄUFT – UND WAS IHM GUTTUT

Ob Energiegewinnung, Hormonproduktion oder Wärmeregulierung – der Stoffwechsel ist für nahezu alle lebenswichtigen Funktionen im Körper entscheidend.

Wie man ihn positiv beeinflussen kann, verrät der Endokrinologe und Stoffwechsel-Experte Dr. Tim Hollstein.

INTERVIEW FELIX FISCHALECK

FOTOS: GETTY IMAGES, PRIVAT



er Stoffwechsel wird oft als „innerer Motor“ des Menschen bezeichnet. Eng verknüpft mit ihm sind vor allem die Gewichtsregulation und die Frage, wie man ihn anregen kann, um leichter abzunehmen. Dr. Tim Hollstein vom UKSH Universitätsklinikum Schleswig-Holstein beschäftigt sich schon länger mit dieser Frage und hat für seine Arbeit im vergangenen Jahr den Forschungspreis der Deutschen Adipositas-Gesellschaft erhalten. Im Interview erklärt er, wie der Stoffwechsel funktioniert, welche Faktoren ihn positiv beeinflussen und was man über Stoffwechseltypen weiß.

Herr Dr. Hollstein, was hat es mit dem Stoffwechsel auf sich?

Der Begriff „Stoffwechsel“ klingt für viele erst mal abstrakt, aber letztlich ist er die Grundlage allen Lebens: Unser Körper besteht aus ungefähr 30 Billionen Zellen, die ständig Stoffe umwandeln. Das meiste davon ist Wasser – etwa 60 Prozent unseres Körpers bestehen daraus. Das ist kein Zufall, denn Wasser ermöglicht erst die chemischen Reaktionen, die für den Stoffwechsel nötig sind. Unsere Zellen stammen ursprünglich aus dem Meer, und so tragen wir das „Urmeer“ immer noch in uns. Stoffwechsel bedeutet Leben.

Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Das Ziel jedes Menschen ist letzt-



„VIELE DENKEN, DER STOFFWECHSEL WIRD AB 30 LANGSAMER, ABER DAS STIMMT SO NICHT.“

DER ENDOKRINOLOGE DR. TIM HOLLSTEIN FORSCHT AM UNIVERSITÄTSKLINIKUM SCHLESWIG-HOLSTEIN ZU STOFFWECHSELPROZESSEN

endlich, Energie herzustellen, um am Leben zu bleiben. Stoffwechsel bedeutet, dass jede Körperzelle aus Sauerstoff, Zucker oder Fett Energie in Form von Adenosintriphosphat (ATP) herstellt, das ist unser wichtigster Energiespeicher. Als Nebenprodukte entstehen Wasser und Kohlendioxid. Das sind die grundlegenden chemischen Reaktionen, die beim Stoffwechsel immer stattfinden.

Was passiert darüber hinaus noch beim Stoffwechsel?

Neben der Energiegewinnung gibt es im Stoffwechsel auch aufbauende Prozesse, die sogenannten anabolen Reaktionen. Dabei werden zum Beispiel Proteine gebildet, die Zellmembranen stabilisieren oder chemische Reaktionen ermöglichen. Aber nichts hält ewig: Im Körper gehen ständig Dinge ka-

putt, sei es durch Mutationen oder durch schädliche Einflüsse wie freie Radikale. Deshalb gibt es auch abbauende Prozesse, die sogenannten katabolen Reaktionen: Kaputte Stoffe werden recycelt und wieder in ihre Grundbestandteile zerlegt, um daraus Neues zu machen. Das kostet ebenfalls Energie. Im Prinzip ist das ein fortlaufender Kreislauf: Sachen gehen kaputt, werden neu aufgebaut, gehen wieder kaputt und werden wieder neu aufgebaut.

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, sich selbst zu erhalten. Ich vergleiche das gerne mit Sisyphos – man baut etwas auf, es geht kaputt, und man fängt wieder von vorne an. Das ist der Zyklus des Lebens.

Die meisten Menschen denken vermutlich wenig über ihren Stoffwechsel nach. Woran merkt man, dass der Stoffwechsel gestört ist? Es gibt richtige Stoffwechselerkrankungen, bei denen bestimmte Stoffe nicht mehr hergestellt oder verarbeitet werden können. Ein Beispiel ist die Phenylketonurie: Hier fehlt ein Enzym, sodass sich eine Aminosäure im Blut anreichert und das Gehirn schädigen kann. Das erkennen wir durch Tests bei Neugeborenen. Eine häufige Stoffwechselstörung ist eine Schilddrüsenunterfunktion. Die Schilddrüse ist einer der Hauptregulatoren des Stoffwechsels. Wenn sie nicht richtig funktioniert, merkt man das: Die Menschen nehmen zu, obwohl sie nichts an der Ernährung ändern, sie frieren leicht, weil die Kör-

pertemperatur sinkt, bekommen Haarausfall und sind oft müde. Viele Patienten kommen mit solchen Beschwerden zu mir und meine Aufgabe ist es dann, herauszufinden, ob eine echte Stoffwechselerkrankung vorliegt.

Wie verändert sich der Stoffwechsel im Laufe des Lebens?

Viele denken, der Stoffwechsel wird ab 30 langsamer, aber das stimmt so nicht. Neue Studien zeigen, dass unser Energieverbrauch bis etwa zum 60. Lebensjahr ziemlich konstant bleibt. Erst danach sinkt er langsam ab. Es gibt aber Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Frauen haben tendenziell einen etwas langsameren Stoffwechsel, weil sie weniger Muskelmasse haben – und Muskelmasse erhöht den Grundumsatz, also den Energieverbrauch in Ruhe. Außerdem schwankt der Energieverbrauch bei Frauen im Zyklus: Nach dem Eisprung steigt er an, weil der Körper sich auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet.

Sie forschen zu Stoffwechselftypen. Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen?

Wir konnten zwei grobe Typen identifizieren: Der verschwenderische Typ fällt beim Fasten nicht stark im Energieverbrauch ab und reagiert auf Überernährung mit starkem Anstieg des Energieverbrauchs. Der sparsame

könnten wir zeigen, dass diese Typisierung den Diäterfolg oder die Gewichtszunahme voraussagen kann.

Gibt es seriöse Tests, mit denen man den eigenen Stoffwechselftyp herausfinden kann?

Derzeit leider nicht. Die gängigen Selbsttests aus dem Internet, etwa über Speichelproben oder Fragebögen, sind nicht wissenschaftlich fundiert. Wir arbeiten daran, einfachere Methoden zu entwickeln, z. B. über Stoffwechsel-Biomarker im Blut, aber aktuell ist das Konzept noch nicht alltagstauglich messbar.

Viele der Angebote am Markt sind schlicht Geldmacherei.

Wie kann man den Stoffwechsel beeinflussen?

Bewegung hat einen eher geringen Einfluss auf den Grundumsatz. Der Körper kompensiert erhöhten Energieverbrauch oft durch eine Reduktion des Grundumsatzes oder durch gesteigerten Hunger. Studien zeigen, dass Menschen selbst bei hoher körperlicher Aktivität langfristig nicht unbedingt mehr Energie verbrauchen als weniger aktive Menschen. Das bedeutet nicht, dass Sport sinnlos ist – er ist essenziell für Gesundheit, Wohlbefinden und Appetitregulation, aber nicht das zentrale Werkzeug zur Gewichtsreduktion. Wichtiger ist die Ernährung. Gerade der sparsame Stoffwechselftyp sollte auf eine proteinreiche, ballaststoffreiche und wenig verarbeitete Kost achten. Proteine brauchen viel Energie zur Verdauung und machen lange satt. Auch Rohkost wie Kohlrabi oder Karot-



Eisiger Benefit:
Kältereize wie
Eisbaden aktivieren
das braune
Fettgewebe

FOTO: REESE LASSMAN/STOCKSY UNITED.COM

„BEIM FASTEN LERNT DER KÖRPER, FETTE ZU MOBILISIEREN. DAS SORGT FÜR EINEN GESUNDEN STOFFWECHSEL.“

DR. TIM HOLLSTEIN

Typ wiederum reagiert auf Fasten mit starkem Abfall des Energieverbrauchs und kann den Stoffwechsel bei Überernährung kaum hochregulieren. Diese Unterschiede helfen, das Verhalten bei Gewichtsab- oder -zunahme zu erklären. In Interventionsstudien

3 TIPPS, UM DEN STOFFWECHSEL ZU AKTIVIEREN

1 Das Richtig essen

Optimal ist eine ballaststoff- und proteinreiche sowie wenig verarbeitete Kost. Rohkost verlangt mehr Energieaufwand für die Verdauung, leicht verdauliche Fertigprodukte dagegen fordern den Körper kaum.

2 Intervallfasten

Intervallfasten trainiert die metabolische Flexibilität des Körpers – durch längere Essenspausen lernt er, zwischen Zucker- und Fettverbrennung zu wechseln. Das hält den Stoffwechsel fit. Ständiges Snacken ist entsprechend kontraproduktiv.

3 Kältereize setzen

Wer sich intensiver Kälte aussetzt – etwa beim Eisbaden oder durch kalte Duschen –, aktiviert sein braunes Fettgewebe. Dieser Fetttyp verbraucht sehr viel Energie, um Wärme zu erzeugen. Und das kurbelt den Stoffwechsel an.

ten oder als dente gegarte Lebensmittel fördern den Energieaufwand bei der Verdauung. So kann man als sparsamer Typ dafür sorgen, dass man mehr Energie verbraucht. Fertigprodukte hingegen sind meist sehr leicht verdaulich und liefern viele Kalorien mit wenig Aufwand für den Körper.

Wie wirkt sich das populär gewordene Intervallfasten auf den Stoffwechsel aus?

Intervallfasten kann die sogenannte metabolische Flexibilität erhöhen, also die Fähigkeit des Körpers, zwischen Zucker- und Fettverbrennung zu wechseln. Wer ständig isst, hat diesen Schalter nicht trainiert, und die Fettzellen bleiben „verschlossen“. Beim Fasten lernt der Körper, Fette zu mobilisieren. Das hilft beim Abnehmen und sorgt für einen gesunden Stoffwechsel. Ich selbst kann zum Beispiel problemlos 100 Kilometer Fahrrad fahren, ohne vorher zu essen, weil mein Körper gut zwischen den Energiequellen wechseln kann. Wer ständig snackt, verlernt das.

Welche Fragen zum Stoffwechsel interessieren Sie derzeit besonders?

Wir erforschen derzeit, ob man den Stoffwechsel auch gezielt „aktiver“ machen kann, zum Beispiel durch Aktivierung des braunen Fettgewebes. Das ist ein besonderer Fetttyp, der Energie verbrennt, um Wärme zu erzeugen. Es ist bekannt, dass braunes Fettgewebe durch bestimmte Nahrungsmittel – beispielsweise scharfe, mit Chili gewürzte Speisen oder auch Ingwer – aktiviert wird. Am besten können aber Kältereize in Form von kalten Duschen oder Eisbaden die Aktivität von braunem Fett erhöhen. Hier stehen wir aber noch am Anfang der Forschung.



MACH DICH FIT!

LANGLAUFEN VERSUS NORDIC BACKCOUNTRY

Dahingleiten in der Loipe oder Abenteuer im Gelände – wer sanften Wintersport machen möchte, hat mit Nordic Backcountry eine spannende Alternative zum klassischen Langlauf. Was Alt und Neu unterscheidet.

TEXT FELIX FISCHALECK

FOTOS: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO.COM

LANGLAUF

→ Was macht man da genau?

Beim klassischen Langlauf bewegt man sich auf präparierten Loipen fort. Die Bewegung ähnelt zügigem Gehen mit Stockeinsatz. Ziel ist rhythmisches, ausdauerndes Dahingleiten.

Bei Nordic Backcountry ist man mit seinen Ski abseits präparierter Loipen unterwegs – zum Beispiel auf Wiesen, Waldwegen oder sanften Hügeln. Es ist eine Mischung aus Skitourengehen und klassischem Langlauf.

Klassischer Skilanglauf findet in der Zivilisation statt. Loipen gibt es vor allem in Wintersportregionen oder in schneereichen Wintern auch in städtischen Parks.

Hier ist man in unpräpariertem Gelände in der Natur unterwegs. In der Regel gilt es, die Spur selbst anzulegen; die Tourenplanung muss eigenständig durchgeführt werden.

Langlauf ist ideal für diejenigen, die bisher keine oder wenig Wintersporterfahrung haben. Ob jung oder alt – prinzipiell eignet sich die Sportart für alle, die planbare Strecken mit definierten Schwierigkeitsgraden mögen.

Bei der Geländevariante stehen das Abenteuer und die Entdeckungslust im Vordergrund. Wer bereits Erfahrung im klassischen Langlauf hat, findet hier eine spannende Alternative abseits der eingeschlagenen Pfade.

→ Für wen eignet sich die Sportart?

Die Grundausstattung besteht aus Langlaufski plus Bindung sowie Schuhen und Stöcken. In Wintersportgebieten kann man sich das Equipment in Sportgeschäften ausleihen und so in die Sportart hineinschnuppern.

Hier kommen breitere Ski zum Einsatz, die den Auftrieb in lockerem Schnee verbessern. Bindungen, Schuhe und Langlaufstöcke sind robuster als beim klassischen Langlauf. Bei steileren Anstiegen ist auch ein Steigfello ratsam.

→ Welche Ausrüstung braucht es?

Langlaufen ist ein Top-Ausdauertraining mit niedrigem Verletzungsrisiko. Es aktiviert große Muskelgruppen, verbessert Koordination und Gleichgewicht, stärkt das Herz-Kreislauf-System, reduziert Stress und ist gelenkschonend.

Die beim Langlauf genannten Vorteile treffen auch auf Nordic Backcountry zu. Zusätzlich wird das Orientierungsvermögen geschult. In Bergregionen sollte man auf die Lawinensituation achten. Vor der Tour unbedingt informieren!

→ Wie gesund ist es?

NORDIC BACKCOUNTRY

→ Was macht man da genau?

Beim klassischen Langlauf bewegt man sich auf präparierten Loipen fort. Die Bewegung ähnelt zügigem Gehen mit Stockeinsatz. Ziel ist rhythmisches, ausdauerndes Dahingleiten.

Bei Nordic Backcountry ist man mit seinen Ski abseits präparierter Loipen unterwegs – zum Beispiel auf Wiesen, Waldwegen oder sanften Hügeln. Es ist eine Mischung aus Skitourengehen und klassischem Langlauf.

Klassischer Skilanglauf findet in der Zivilisation statt. Loipen gibt es vor allem in Wintersportregionen oder in schneereichen Wintern auch in städtischen Parks.

Hier ist man in unpräpariertem Gelände in der Natur unterwegs. In der Regel gilt es, die Spur selbst anzulegen; die Tourenplanung muss eigenständig durchgeführt werden.

Langlauf ist ideal für diejenigen, die bisher keine oder wenig Wintersporterfahrung haben. Ob jung oder alt – prinzipiell eignet sich die Sportart für alle, die planbare Strecken mit definierten Schwierigkeitsgraden mögen.

Bei der Geländevariante stehen das Abenteuer und die Entdeckungslust im Vordergrund. Wer bereits Erfahrung im klassischen Langlauf hat, findet hier eine spannende Alternative abseits der eingeschlagenen Pfade.

→ Für wen eignet sich die Sportart?

Die Grundausstattung besteht aus Langlaufski plus Bindung sowie Schuhen und Stöcken. In Wintersportgebieten kann man sich das Equipment in Sportgeschäften ausleihen und so in die Sportart hineinschnuppern.

Hier kommen breitere Ski zum Einsatz, die den Auftrieb in lockerem Schnee verbessern. Bindungen, Schuhe und Langlaufstöcke sind robuster als beim klassischen Langlauf. Bei steileren Anstiegen ist auch ein Steigfello ratsam.

→ Welche Ausrüstung braucht es?

Langlaufen ist ein Top-Ausdauertraining mit niedrigem Verletzungsrisiko. Es aktiviert große Muskelgruppen, verbessert Koordination und Gleichgewicht, stärkt das Herz-Kreislauf-System, reduziert Stress und ist gelenkschonend.

Die beim Langlauf genannten Vorteile treffen auch auf Nordic Backcountry zu. Zusätzlich wird das Orientierungsvermögen geschult. In Bergregionen sollte man auf die Lawinensituation achten. Vor der Tour unbedingt informieren!

Mit VIACtiv den passenden Sportkurs in Ihrer Nähe finden! Einfach hier klicken:



NEIN!

WARUM ES SICH LOHNT, IM JOB GRENZEN ZU SETZEN

Immer verfügbar, immer perfekt – bis die Batterien leer sind. Warum klare Grenzen gesund sind und wie ein gutes Nein den Arbeitsalltag erleichtert, erklärt Konfliktmoderatorin Kirstin Nickelsen.

TEXT SABRINA WAFFENSCHMIDT

Der eigene Schreibtisch quillt über und trotzdem sind doch Sie wieder die Person, die einspringt, wenn's brennt? Vielen Menschen fällt es im Berufsalltag schwer, Nein zu sagen. Aus Angst vor Kritik und Konflikten ignorieren sie dabei immer wieder ihre eigenen Bedürfnisse. Zurück bleibt der Ärger über Chefs und Kollegen. Das Ergebnis: Unzufriedenheit, Dauerstress, Erschöpfung sowie ein erhöhtes Risiko für Burn-out und Depressionen. Spätestens, wenn Sie Warnsignale wie ständige Überstunden, Grübeln in der Freizeit oder schlechten Schlaf bemerken, sollten Sie gegensteuern – mit gesundem Egoismus. Wie es gelingt, souverän Grenzen zu setzen, erklärt Coach Kirstin Nickelsen.



KIRSTIN NICKELSEN
Als Wirtschaftsmediatorin, Konfliktmoderatorin und Coach begleitet sie Menschen, Teams und Unternehmen bei der Lösung von Konflikten.

Warum fällt es vielen so schwer, Nein zu sagen – besonders im Job?

„Ein Nein ist negativ behaftet, es ist nicht korrekt. Man hilft dem anderen, wenn man um Hilfe gebeten wird. Man übernimmt Aufgaben, man ist dauerpräsent, man macht es einfach. Diese Glaubenssätze sind in vielen Köpfen fest verankert.“

„Ein Ja ist gut, ein Nein ist schlecht. Versuchen Sie einmal, diese Bewertung wegzulassen und das Nein genauso neutral zu betrachten.“

Woran merke ich, dass ich im Berufsalltag zu oft Ja sage?

„Ganz klassisch: an Überstunden.“

Viele von uns sagen Ja, um Konflikte zu vermeiden. Was raten Sie?

„Der Konflikt ist eine Diva – und die Diva will Aufmerksamkeit. Je früher wir dem Konflikt Aufmerksamkeit geben, desto schneller ist er im Normalfall geklärt.“

Lernen wir schon von klein auf das Ja-Sagen?

„Ja. Eltern, die ihren Kindern das Nein-Sagen beibringen, sind eher rar. In der Schule, der Ausbildung und im Job setzt sich das fort: Wir lernen früh, dass man Eltern, Lehrpersonen oder der Führungskraft gegenüber nicht Nein sagen sollte.“



Gibt es Berufe und Branchen, die stärker betroffen sind als andere?

„Grundsätzlich sind alle betroffen. Aber besonders stark kann man es in sozialen Berufen beobachten. Dort arbeiten oft Menschen, die sich ohnehin schon damit identifizieren, anderen zu helfen. Nein zu sagen fällt ihnen oft besonders schwer. Zusätzlich erschweren die Rahmenbedingungen gerade in Pflegeberufen das Nein-Sagen.“



JA ZUM NEIN
Ein echter Selbstschutz-Leitfaden für alle, denen Grenzen setzen im Beruf schwerfällt – mit praktischen Übungen. Springer, 2017

Tappen Frauen häufiger in die Ja-Falle?

„Ich würde behaupten, dass das ein Vorurteil ist. Männer können genauso schwer Nein sagen. Aber sie verkaufen sich anders. Die sind dann eben unheimlich beschäftigt und sitzen an einem superwichtigen Projekt, weshalb sie die Zusatzaufgabe nicht annehmen können.“

Statt der Konfrontation bevorzugen wir oft eine Scheinharmonie. Wie clever ist das?

„Angst vor Konflikt ist total absurd, denn der Konflikt ist ja dennoch da. Gerade in Teams, die schon lange miteinander arbeiten, dümpeln Konflikte mitunter sehr lange unter der Oberfläche herum. Doch besonders Menschen, denen (Schein-)Harmonie wichtig ist, haben oft ganz feine Antennen und nehmen sich das trotzdem zu Herzen. Sie versuchen, es mit einem Lächeln zu übertünchen, das Ding zu glätten – und sind damit im doppelten Widerstand: gegen den äußeren Konflikt und gleichzeitig gegen sich selbst. Denn sie deckeln ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse einfach nur. Das ist eine echte Energieverschwendug.“



Wie kann ich lernen, besser Nein zu sagen?

„Indem ich mir überlege, wozu ich im Umkehrschluss Ja sage. So konzentriere ich mich nicht so sehr auf das Nein, sondern überlege auch, was ich will.“

Wenn ich eine Sache anders machen sollte – welche wäre das?

„Wissen, was ich will: Wie sieht es mit meiner Energie aus? Wie viel Aufmerksamkeit benötige ich von außen? Welche Kommunikation wünsche ich mir? Sich bewusst zu werden, was man möchte, ist ein guter Schritt, um dann auch entsprechend zu handeln – und Grenzen setzen zu können.“



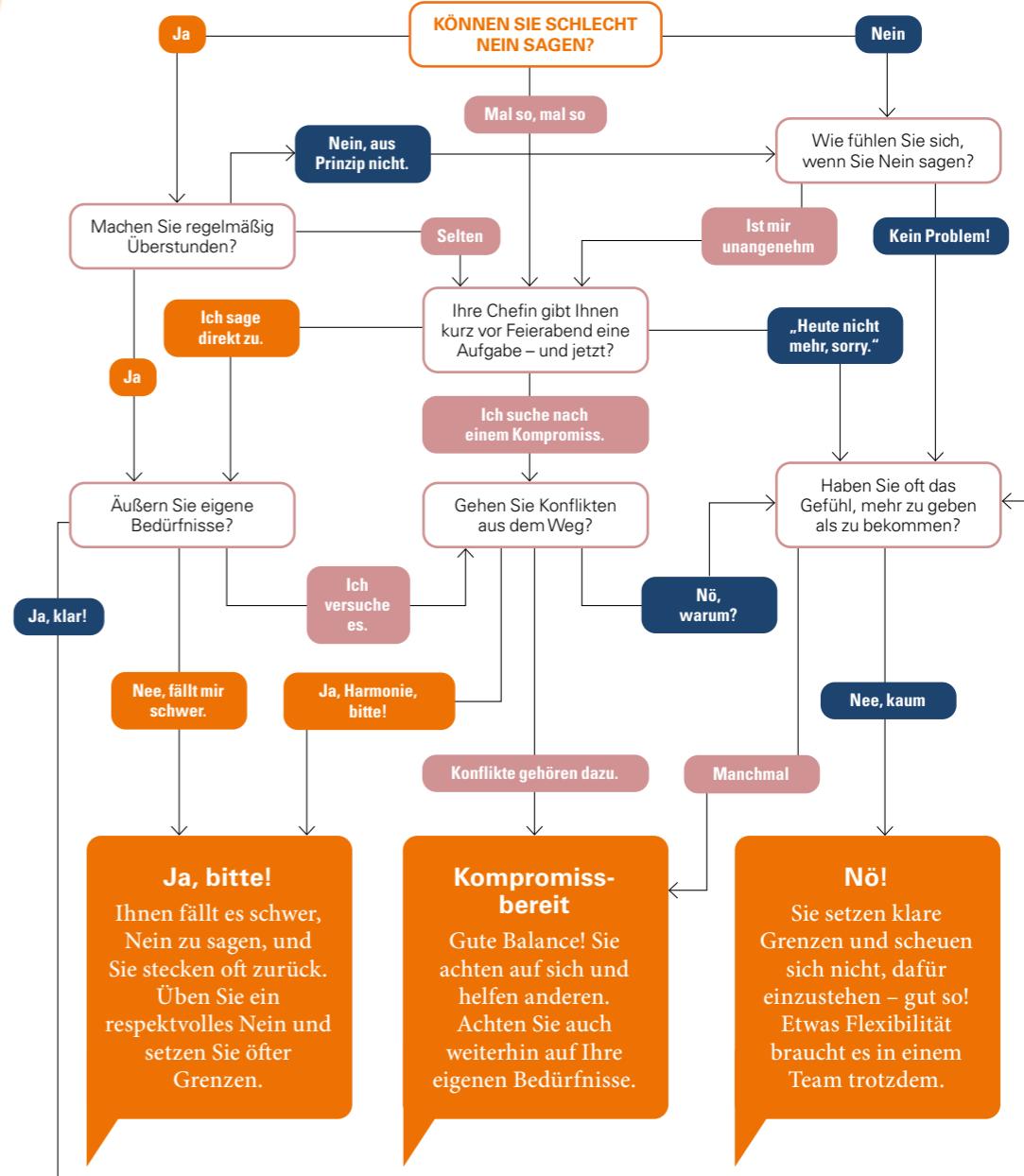
„Für ein Ja rechtfertigen wir uns ja auch nicht. Warum also für ein Nein?“

„Fängt man an, Missstände zu thematisieren, folgen andere Teammitglieder meist. Denn oft ist man nicht alleine damit. So entsteht bereits eine sanfte Dynamik, die etwas verändern kann.“

Tipps für eine gute Formulierung?

„Ich habe gerade keine Kapazitäten.“ „Ich schaffe es nicht.“ Oder auch: „Ja, kann ich übernehmen, aber dann muss ich Aufgabe XY abgeben.“

„Wenn Ja-Sager auf einmal Nein sagen, durchbrechen sie ein Muster. Das irritiert das Gegenüber – und das ist schon mal gut. Denn auch Irritation ist erst mal nichts Negatives.“



JA ODER NEIN: WIE GUT SETZEN SIE GRENZEN?



Sie wollen mehr zum Thema lesen?
Hier kommen Sie zu unseren Onlineartikeln über „Achtsamkeit im Job“.

KEINE WACKELPARTIE

PARODONTITIS – DIE UNTERSCHÄTZTE VOLSKRANKHEIT

Sie ist weit verbreitet, kann drastische Folgen für die Allgemeingesundheit haben – und wird dennoch häufig unterschätzt. Höchste Zeit, die chronische Zahnbetterkrankung ernst zu nehmen! Wir erklären, warum.

TEXT FELIX FISCHALECK

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Rund 14 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer schweren Parodontitis betroffen. Von den jungen Erwachsenen im Alter von 35 bis 44 Jahren haben 95 Prozent eine leichte bis schwere Form der Erkrankung.

Parodontitis ist damit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland – wird aber nach wie vor häufig auf die leichte Schulter genommen. Die Volkskrankheit führt ein Schattendasein. Und das, obwohl sie weit mehr ist als nur eine Entzündung des Zahnfleisches. Parodontitis erhöht zum Beispiel auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber der Reihe nach.

Es beginnt mit Zahnfleischbluten

Parodontitis ist eine bakterielle Entzündung, die den Zahnhalteapparat – also das Gewebe, das die Zähne im Kiefer verankert – betrifft. Schädliche Bakterien können das Gewebe rund um den Zahn angreifen – da-

unter den Kieferknochen, das Zahnfleisch und die Fasern, die den Zahn im Knochen verankern. Als Vorstufe der Parodontitis gilt die Zahnfleischentzündung – der Fachausdruck lautet Gingivitis: Hier ist ausschließlich das Zahnfleisch betroffen. Im Unterschied zur Parodontitis ist eine Gingivitis bei rechtzeitiger Behandlung vollständig rückgängig zu machen.

Oft wird die Erkrankung von Betroffenen nicht als solche registriert. „Für Laien ist das tatsächlich nicht so leicht zu erkennen, weil Parodontitis meistens nicht schmerhaft ist. Ein wichtiges Merkmal ist Zahnfleischbluten, besonders beim Reinigen der Zwischenräume“, sagt Dr. Sonja Sälzer, Zahnärztin und Generalsekretärin der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DG PARO). Weitere Merkmale einer Parodontitis können Mundgeruch oder ein übler Geschmack im Mund sein. In einem späteren Stadium können sich die Zähne auch lockern.

Die Hauptursache für Parodontitis sind bakterielle Beläge, Plaque genannt, auf den Zähnen und am Zahnfleischrand. Wird dieser Belag nicht regelmäßig entfernt, ver-

mehren sich die Bakterien und lösen eine Entzündungsreaktion aus. Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen neben unzureichender Mundhygiene auch Rauchen, genetische Veranlagung, Stress, bestimmte Medikamente und Allgemeinerkrankungen wie Diabetes.

Putzen will gelernt sein

Die Zahnärztin und Präsidentin der DG PARO, Prof. Dr. Bernadette Pretzl, betont die Bedeutung der individuellen Zahnpflegeroutine: „Viele haben sich beim Zähneputzen Techniken angewöhnt, die nicht optimal sind. Es ist wichtig, eine gute Systematik zu erlernen und Hilfsmittel zur Zwischenraumreinigung zu nutzen. Auch wenn nicht alle eine Parodontitis bekommen, eine Gingivitis durch mangelhafte Mundhygiene ist sehr häufig.“ Doch wie sieht eine gute Mundhygiene aus? Sie beinhaltet vor allem diese Bausteine:

- *Gründliches Zähneputzen* – mindestens zweimal täglich. Welche Zahnbürste man verwendet, ist laut Zahnärztin Sälzer Geschmackssache. Sie sagt: „Ob

70
PROZENT

der Zahnoberflächen lassen sich mit der Zahnbürste erreichen.

30
PROZENT

der Oberflächen liegen dort, wo Parodontitis oft entsteht: in den Zahnzwischenräumen.

Hand- oder elektrische Zahnbürste ist weniger entscheidend und hängt von den Vorlieben und der Geschicklichkeit der Patienten ab. Mit der elektrischen Zahnbürste ist es oft etwas einfacher, aber beides funktioniert gut, wenn die Technik stimmt.“

- *Tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten*. Hier heißt es ausprobieren: Menschen mit sehr engen Zahnzwischenräumen kommen in der Regel mit Zahnseide oder speziellen Zahnseidesticks besser zurecht als mit Bürsten.
- *Regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt* – mindestens einmal jährlich. Ein- bis zweimal im Jahr ist zudem eine professionelle Zahnreinigung empfehlenswert.

FOTO: WESTEND61



**1,5
METER**

Zahnseide benutzt jeder Deutsche pro Jahr im Schnitt. Leider viel zu wenig!

**180
METER**

Zahnseide pro Jahr müssten es bei täglichem Gebrauch sein.

WO IST MEINE ZAHNSEIDE?



**ÜBER
700**

verschiedene Bakterienarten tummeln sich schätzungsweise in unserer Mundhöhle. Viele davon sind harmlos und sogar wichtig für die Mundgesundheit.

titis-Risiko ist, kann zur Orientierung einen Selbsttest durchführen. Der „Parodontitis Risikoscore“ der Deutschen Gesellschaft für Parodontitis und der Universität Greifswald, der online abrufbar ist (<https://selbsttest.dg-paro.de>), fragt die wichtigsten Risikofaktoren für Parodontitis ab und ermittelt darauf aufbauend das persönliche Erkrankungsrisiko.

Vom Zahn zum Herzen

Klar: Am besten ist es, wenn man Parodontitis gar nicht erst bekommt. Denn die Folgen bleiben unbehandelt nicht auf den Mund-

FOTO: JUAN MOYANO/STOCKSYUNITED.COM

raum beschränkt. Neben den unmittelbaren Auswirkungen wie Zahnfleischrückgang, frei liegende Zahnhäuse, Lockerung und schließlich Verlust von Zähnen sind auch Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit möglich. So können über die entzündeten Zahnfleischtaschen Bakterien und Entzündungsprodukte in den Blutkreislauf gelangen und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Rheuma und Schwangerschaftskomplikationen erhöhen.

Durchhalten lohnt sich

Ist eine Parodontitis diagnostiziert, geht es meist darum zu verhindern, dass diese nicht weiter fortschreitet. Ziel ist es, den Knochenabbau sowie den damit verbundenen

Zahnverlust zu stoppen. Die Behandlung erfolgt in mehreren Schritten: Zunächst werden alle Beläge entfernt und die Zahnoberflächen gründlich gereinigt. In schweren Fällen können weitere Maßnahmen wie die Reinigung der Zahnfleischtaschen unter örtlicher Betäubung oder sogar chirurgische Eingriffe notwendig sein. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist die konsequente Nachsorge und die Bereitschaft, die eigene Mundhygiene dauerhaft zu verbessern. Noch immer werden die Folgen einer Parodontitis-Erkrankung hierzulande unterschätzt. Auch deshalb, weil es in der Gesellschaft an

Bewusstsein für die Gefahren der Erkrankung fehlt. „Wir haben immer noch die Herausforderung, dass viele Menschen zu spät zum Zahnarzt gehen, weil Parodontitis meist nicht weh tut“, sagt Zahnärztin Pretzl. Umso wichtiger ist es daher aus Sicht von Experten, rechtzeitig auf Warnzeichen wie Zahnfleischbluten zu achten, regelmäßig zur zahnärztlichen Kontrolle zu gehen und auf eine gründliche Mundhygiene zu achten. Nur so bleiben Zähne und Zahnfleisch langfristig gesund.

A

ZAHNGESUNDHEIT: SO UNTERSTÜTZT SIE DIE VIACTIV

→ Allgemeine Untersuchung: Diese umfassende Bestandsaufnahme Ihres aktuellen Zahn- und Mundhygienezustands sollte mindestens alle sechs Monate erfolgen. Die Kosten dafür übernehmen wir.

→ Professionelle Zahnreinigung: Die VIACTIV bezuschusst die professionelle Zahnreinigung zweimal jährlich mit jeweils 30 Euro.

→ Parodontitis: Sollten Sie daran erkrankt sein, unterstützt Sie die VIACTIV bei der Behandlung. Mehr dazu erfahren Sie hier:





Schritte sammeln im Büroalltag? Walking Pads sollen mehr Bewegung ins (Home-)Office bringen. Doch: Lohnt sich die Anschaffung – und bringen die Laufbänder für den Schreibtisch tatsächlich einen Mehrwehr für unsere Gesundheit?

ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT



aptop aufklappen, Ohrstöpsel rein, Videocall an – und losspa- zieren: Walking Pads sollen es möglich machen, trotz Bürojob in Bewegung zu bleiben. Die kompakten Laufbänder eignen sich vor allem fürs bequeme Gehen und lassen sich unkompliziert unter dem Schreibtisch platzieren. Doch verhelfen sie uns wirklich zu einem gesünderen Arbeitsalltag?



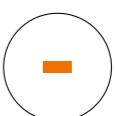
Lesen, telefonieren und an Videokonfe- renzen teilnehmen sind während des Ge- hens problemlos möglich. Damit bieten die Walking Pads eine gesunde Abwechslung zum sonstigen Sitzen oder Stehen am Schreibtisch und beugen so Verspannungen, Rückenschmerzen und Haltungsschäden vor. Auch die tägliche Energiebilanz wird verbessert – schon 8.000 Schritte am Tag können das Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Gleichzeitig regt das Gehen die Blutzirkulation an, wodurch Konzentration und Leistungsfähigkeit

gesteigert werden. Hinzu kommt, dass die Bewegung (Arbeits-)Stress abbaut und Endorphine ausschüttet. Wer also regelmäßig einen Teil seines Arbeitstages auf dem Walking Pad verbringt, tut seiner körperlichen und mentalen Gesundheit auf jeden Fall etwas Gutes.

Wichtig ist jedoch, sich vorher zu überlegen, wie das Sportgerät genutzt werden soll: Reicht Schrittgeschwindigkeit oder sollen sportliche Laufrunden möglich sein? Soll es an einem festen Platz stehen, transportabel sein oder nach Feierabend einfach unter die Couch geschoben werden? Reicht eine simple Variante oder braucht es ein Display mit Zusatzfunktionen?

Für Einsteiger eignen sich oft einfache Modelle mit einer Höchstgeschwindigkeit von 6 km/h und ohne Steigung. Die Preise liegen dann bei etwa 400 Euro. Je schneller man darauf laufen kann und je stärker die mögliche Steigung, desto teurer wird das Gerät. Auch das Maximalgewicht spielt eine Rolle. Wer auf dem Laufband also bergauf joggen möchte, muss mit etwa 1.000 Euro rechnen. Dann ist allerdings eine Haltestange – und damit auch mehr Platz – notwendig.



Nicht zuletzt kommt es aber auch auf den Job an. Denn gerade beim Schreiben schränkt die Bewegung eher ein. Auch wer mit Hilfe des Walking Pads eine Gewichtabnahme verfolgt, sollte sich nicht zu viel erhoffen. Dafür bedürfte es mindestens einer Stunde Laufzeit bei oberster Geschwindigkeit – und das ist mit der Arbeit meist nicht vereinbar. Arbeitswissenschaftlichen Studien zufolge wird die Produktivität am Arbeitsplatz durch gleichzeitige körperliche Aktivitäten ohnehin eher beeinträchtigt.

Hinzu kommt, dass ohne Haltestange das Verletzungsrisiko steigt. Bei verantwortungsvoller Nutzung halten sich die Risiken jedoch in Grenzen. Was oft vernachlässigt wird, aber durchaus wichtig ist: Sportschuhe tragen, um Füße und Bewegungsapparat nicht falsch zu belasten.

Dennoch gilt: Bei korrekter und verantwortungsvoller Nutzung überwiegen die gesundheitlichen Vorteile. Wer die Verwendung des Walking Pads sinnvoll in den Arbeitsalltag integriert, muss keine Bedenken haben – und tut ganz nebenbei was für seine Gesundheit.



WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

Walking Pads sind eine praktische Möglichkeit, um mehr Bewegung und Haltungswechsel in den Büro-Alltag zu bringen. Für sportliche Höchstleistungen eignen sich die meisten Geräte nicht, auch weil zu viel Aktivität die Arbeitsproduktivität negativ beeinträchtigt. Abgesehen von diesen Einschränkungen können sich die Geräte jedoch positiv auf die Gesundheit auswirken.



BALLASTSTOFF-POWER

MEHR PFLANZENFASERN, MEHR GESUNDE JAHRE

Mehr Ballaststoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen stärken die Darmflora, senken Entzündungen, glätten Blutzuckerspitzen und fördern Sättigung.

Das ist mit geringeren Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs verbunden. Wir haben vier Rezepte für Sie, die dieses Wissen lecker auf den Teller bringen.

ZUTATEN:

150 g braune Linsen, 200 g Champignons, 200 g Baby-Spinat, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Bauernbrot, 150 g Feta

ZUBEREITUNG:

1. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In reichlich Wasser ohne Salz 25–30 Minuten weich garen. **2.** Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. **3.** In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons dazugeben und 5–7 Minuten goldbraun braten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4.** Linsen in die Pfanne geben und untermengen. **5.** Die Brotscheiben mit 1 EL Olivenöl beträufeln und in einer heißen Pfanne knusprig rösten. Die warme Linsen-Spinat-Mischung auf den Brotteilen verteilen. Den Feta darüber zerbröseln. Nach Wunsch mit etwas Olivenöl beträufeln.



LINSEN-SPINAT-BRUSCHETTA MIT FETA



FOTOS: STOCKFOOD/EMILY GENJIA SCHALL, STOCKFOOD/SANDRA KRIMSHAND-TAUSCHER

LINSENBRATEN MIT GORGONZOLA

ZUTATEN:

250 g Linsen, rot, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 Stange Lauch, 200 g Champignons, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 0,5 Bund Petersilie, 250 g Bergkäse, 2 EL Butter, 100 g Semmelbrösel, 2 Eier, 1 kg Kartoffeln, 100 g Butter, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 250 g Gorgonzola, 1 Stange Staudensellerie, 250 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

1. Linsen mit Gemüsebrühe und Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen. **2.** Lauch, Champignons, Zwiebel, Knoblauchzehe und Petersilie fein schneiden. Käse grob reiben. **3.** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kastenform fetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Linsen mit Lauch, Pilzen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Käse, Semmelbrösel und Eiern verkneten. Die Masse in die vorbereitete Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen 1 1/4 Stunden backen. **4.** Geschälte Kartoffeln grob würfeln und 20 Minuten garen. **5.** Für die Soße den Gorgonzola würfeln. Sellerie in dünne Ringe schneiden und in Butter 5–8 Minuten andünsten. Mit Sahne ablöschen, Käsewürfel dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. **6.** Butter und Milch für das Püree erhitzen. Kartoffeln abgießen, zerstampfen. Butter-Milch-Mischung hinzugeben. Abschmecken. **7.** Den fertigen Linsenbraten aus der Form stürzen und etwas abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und mit Kartoffelpüree und Gorgonzolasoße anrichten.

**ZUTATEN:**

180 g Mehl, 120 g vegane Margarine, 25 ml Mandeldrink, 70 g Zucker, 1 Prise Salz, 50 g vegane Kochsahne, 60 g gehobelte Mandeln, 20 g gepoppter Quinoa, 75 g Vanille-Sojajoghurt

ZUBEREITUNG:

1. Mehl mit 80 g Margarine, Mandel-drink, 40 g Zucker und Salz verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kühlen. **2.** Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. **3.** Teig auf einer bemehlten Arbeits-

fläche ca. 5 mm dick ausrollen und etwa 12 Kreise ausstechen. Auf das vorbereitete Backblech setzen. **4.** In einem Topf die Kochsahne mit 35 g Margarine und 30 g Zucker unter Rühren aufkochen. Mandeln und gepoppte Quinoa unterrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. **5.** Vanille-Sojajoghurt glatt rühren und auf die Teigkreise streichen. Die Mandel-Quinoa-Masse gleichmäßig darauf verteilen. 15-20 Minuten leicht goldbraun backen. Abkühlen lassen und in luftdichten Behältern aufbewahren.

VEGANER MÜRBETEIGKEKSE MIT MANDEL-QUINOA-BELAG



FOTOS: STOCKFOOD/KATT/NEUDERT/STOCKFOOD/TRE/TOURI



Hier finden Sie Videos
unserer Rezepte –
mit Anleitung zum
Nachkochen.

BRATAPFEL- PORRIDGE MIT KARAMELL- NÜSSEN

ZUTATEN:

800 ml Milch, 150 ml Ahornsirup, 1/2 TL Vanilleextrakt, 150 g zarte Haferflocken, Zimtpulver, 1 großer Apfel, 20 g Butter, Puderzucker, 80 g Nussmischung, z. B. Walnüsse, Mandeln, 4 EL Rosinen, Essblüten

ZUBEREITUNG:

1. Milch mit 50 ml Ahornsirup aufkochen. Vanilleextrakt zufügen, Haferflocken einstreuen und unter Rühren bei milder Hitze ca. 5 Minuten ausquellen lassen.
2. Porridge mit Ahornsirup und einer Prise Zimt abschmecken.
3. Apfel vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
4. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Apfelspalten zufügen, mit Puderzucker bestäuben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Minuten braten. Nüsse hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Dann mit 3-4 EL Ahornsirup übergießen und karamellisieren.
5. Porridge in Schalen verteilen und die Apfelspalten darauf anrichten. Alles mit den karamellisierten Nüssen und Rosinen bestreuen und nach Belieben mit Essblüten garniert servieren.
6. Übrigen Ahornsirup in einem kleinen Kännchen dazureichen.

MIT LEIDENSKAFT 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, Brooktorkai 5, 20457 Hamburg, info@vitahealthmedia.com, www.vitahealthmedia.com

REDAKTION

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)

Stephanie Arndt, Carolin Binder, Isabelle Fabian, Felix Fischaleck, Isabell Spilker (Projektleitung), Rickie Mona Syring, Sabrina Waffenschmidt, Schlussredaktion.de

GESTALTUNG

Art-Direktion: Ellen Fischer (frei), Bildredaktion: Stephanie Wiegand, Claudia Helineck (frei)

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

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

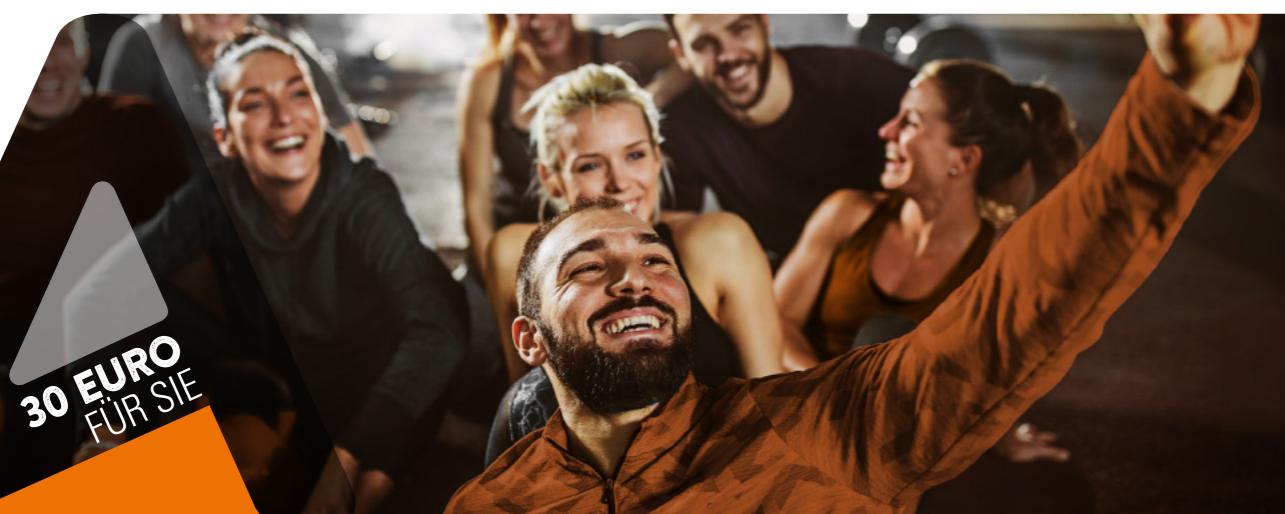
Wir sind mit Herzblut für Sie da. Damit Sie sich gut aufgehoben fühlen. Immer.



SPORTLICH

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

VIACTIV
Krankenkasse



GUTE FREUNDE LEBEN GESÜNDER

Stellen Sie sich vor, Ihre Freunde wären bei uns versichert: Dann müssten Sie nie wieder allein ins Fitness-Studio. Sie könnten gemeinsam bewusster leben. Und würden sich zusammen über unseren Bonus freuen. Doch das Wichtigste: Die Gesundheit Ihrer Liebsten wäre dann auch in den besten Händen. Also: Machen Sie Schluss mit wäre, könnte, würde – und sichern Sie sich Ihre Prämie auf: viactiv.de/freunde-werben

FOTO: STOCKADOBECOM

EINE FRAGE ZUM SCHLUSS

MEINE MUTTER, 74, IST NACH EINEM SCHLAGANFALL PLÖTZLICH EIN PFLEGEFALL. UND NUN?

fragt Sebastian Link, 49 Jahre.



E

in Schlaganfall stellt Familien plötzlich vor viele Fragen. Wichtig ist: Sie müssen das nicht allein schaffen. Der Hausarzt Ihrer Mutter koordiniert die medizinische Anschlussversorgung, verordnet Therapien und Hilfsmittel. Befindet sich Ihre Mutter noch im Krankenhaus, nutzen Sie das Entlassmanagement: Der Sozialdienst hilft bei Anträgen, organisiert Übergänge und bereitet die Entlassung nach Hause oder in eine Kurzzeitpflege vor.

Melden Sie sich frühzeitig bei uns und stellen Sie den Antrag auf Pflege. Damit wird die Begutachtung zur Feststellung des Pflegegrades veranlasst. Nehmen Sie eine Pflegeberatung (durch unseren Dienstleister spectrumk oder bei Pflegestützpunkten) in Anspruch.

Wenn Ihre Mutter in eine vollstationäre Pflegeeinrichtung ziehen soll, beteiligt sich die Pflegekasse mit monatlichen Pauschalen. Die Leistungen der Pflegekasse betragen:

- Pflegegrad 1: 131 Euro
- Pflegegrad 2: 805 Euro
- Pflegegrad 3: 1.319 Euro
- Pflegegrad 4: 1.855 Euro
- Pflegegrad 5: 2.096 Euro

Eine weitere finanzielle Entlastung erfolgt durch gestaffelte Zuschläge, die von der Auf-

enthaltsdauer im Pflegeheim abhängen. Die übrigen Kosten sowie beispielsweise Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung tragen Bewohner selbst. Reichen die eigenen Mittel nicht aus, wenden Sie sich an das Sozialamt: Dort kann „Hilfe zur Pflege“ beantragt werden. Die Pflegeberatung unterstützt bei der Vorbereitung.

Die Suche nach einer passenden Pflegeeinrichtung lohnt sich in Ruhe und mit guter Begleitung. Achten Sie auf neurologische Kompetenz nach Schlaganfall, regelmäßige Physio-, Ergo- und Logopädie, aber auch auf Atmosphäre, Tagesstruktur, Besuchszeiten und die räumliche Nähe zur Familie. Viele Heime bieten Probewohnen oder Besichtigungstermine an – fragen Sie nach.

Prüfen Sie, ob Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung vorhanden sind und zum aktuellen Willen Ihrer Mutter passen. Klären Sie außerdem den Haushalt: Mietvertrag und Fristen prüfen, gegebenenfalls Umzug vorbereiten, Verträge anpassen und eine Haushaltsübergabe organisieren.

Durchatmen nicht vergessen: Führen Sie eine kleine Mappe oder Datei mit allen Ansprechpartnern, Fristen und Zusagen – das schafft Überblick. Und sorgen Sie gut für sich: Angehörigenberatung oder Selbsthilfegruppen helfen, Kraft zu behalten.



Was Sie zum Thema Pflege sonst noch wissen müssen, erfahren Sie hier.

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

Mehr Infos: www.viactiv.de/leistungen/pflege



ONLINE

ALLES ZUM THEMA ZAHNGESUNDHEIT

→ Karies: Warum der Speichel bei der Zahnerkrankung eine Rolle spielt – und welche schonenden Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen.

→ Gingivitis: rotes und geschwollenes Zahnfleisch? Bitte nicht ignorieren! Was hilft, die Entzündung einzudämmen und Folgeprobleme zu verhindern.

→ Parodontitis: Die chronische bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparats ist weitverbreitet – und wird immer noch unterschätzt. Lesen Sie unser ausführliches Interview mit zwei Parodontitis-Spezialistinnen!

DAS ALLES
KÖNNEN SIE
HIER LESEN

