

# VI**A**CTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.

AUSGABE 03/2024

## BEZIEHUNGEN FÜRS LEBEN

WARUM UNS  
FREUNDSCHAFTEN  
GESUND HALTEN

5

TIPPS

GEGEN  
MÜDIGKEIT  
IM JOB

# Hölle im Kopf

MIGRÄNE MUSS KEIN SCHICKSAL SEIN:  
ÜBER DIAGNOSE, THERAPIE UND PROPHYLAXE



# HALLO, MOIN UND SERVUS

## A

ußer Betrieb! Gern würden wir uns manchmal dieses Schild auf die Stirn kleben und einfach warten, bis jemand kommt und mal eben die Reparatur übernimmt.

**Kopfschmerzalarm!** Vor allem für Migränegeplagte ist schnelles Handeln mit den richtigen Mitteln gefragt, wenn sich eine Attacke ankündigt. Treffen kann Migräne übrigens sowohl Frauen als auch Männer, Kinder ebenso wie Ältere. Gut zu wissen: In den letzten Jahren hat sich bei Diagnose, Therapie und Prophylaxe der Migräne viel getan, es ist längst kein Schicksal mehr, das man hinnehmen muss.

**Beim Brustkrebs gilt:** Früherkennung und Prävention sind entscheidend! Auch wenn die Häufigkeit des Krebses weiter zunimmt, so ist doch die Sterblichkeit in den letzten Jahren dank Früherkennung und effektiver Therapien stark gesunken. Was Sie selbst für Ihre Brustgesundheit tun können, das erfahren Sie in diesem Heft.

**Aber wir wollen nicht nur von Krankheit reden, sondern auch von etwas wirklich Schönem: Freundschaft!** Hätten Sie gedacht, dass Freunde dafür sorgen können, dass wir gesund bleiben und länger leben? Einfach gemeinsam das Leben genießen und richtig alt werden – herrlich! Dass es für viele Themen und Entscheidungen im Leben vor allem eine gehörige Portion Mut braucht, davon erzählt Bob-Star Francesco Friedrich.

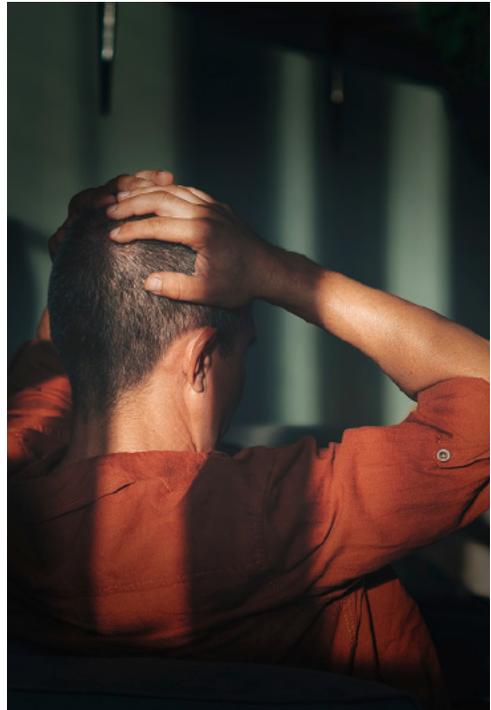
**Das und vieles mehr halten wir hier für Sie bereit. Und wenn Sie fertig sind mit Lesen: Gehen Sie raus! Der Herbst ist viel besser als sein Ruf!**

*Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins*

# INHALT

AUSGABE 03/2024

## UNSERE TITELTHEMEN IM HERBST



**Migräne** Das hilft, wenn die Kopfschmerzen das Leben stark einschränken. Über Diagnose, moderne Therapien und effektive Vorbeugung **Seite 6**

**Freundschaft** Wer Freunde hat, bleibt gesünder und lebt länger. So wichtig sind soziale Beziehungen. Plus Test: Welcher Freundschaftstyp bin ich? **Seite 19**

**Fit im Job** Ständig müde, auch während der Arbeitszeit? So geht es vielen! Diese Strategien versprechen nachhaltige Besserung **Seite 24**



# EAT, MIND, MOVE

**Interview** Hormone steuern unseren Körper und unsere Psyche. Endokrinologin Dr. Iris van de Loo gibt einen Einblick in die Welt der Botenstoffe **Seite 14**

**Interview** Francesco Friedrich, Rekordweltmeister im Zweier- und Viererbob, sucht immer wieder neue Herausforderungen. Ein Gespräch über Mut **Seite 16**

**Vorsorge** Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Welche Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen sinnvoll sind **Seite 26**



## AKTIV GEGEN BRUST- KREBS

Einmal im Monat sollten Frauen ihre Brust abtasten. Wer seinen Körper gut kennt, kann Veränderungen besser einordnen. Es sind nur 10 Minuten!

**Leistung** 2025 kommt die elektronische Patientenakte für alle. Diese Vorteile bietet die ePA **Seite 30**

**Bringt das was?** Eisbaden und Kälteschwimmen finden immer mehr Anhänger. Aber wie gesund ist das kalte Wasser wirklich? **Seite 32**

**Rezepte** Kommt, lasst uns zusammen essen! Unsere vier unkomplizierten Gerichte machen alle glücklich – ob Fleischesserin oder Vegetarier **Seite 34**



**Pflege** Hausnotrufsysteme ermöglichen alleinlebenden Menschen Hilfe auf Knopfdruck. Wir beantworten die wichtigsten Fragen **Seite 38**

**In eigener Sache** Der Verwaltungsrat informiert: Transparenz- und Geschäftsbericht 2023 **Seite 42**

## STANDARDS

**Good News** **Seite 4**

**Impressum** **Seite 40**

**Eine Frage zum Schluss** **Seite 41**



# GOOD NEWS

## WAS DER HERBST FÜR UNS BEREITHÄLT

Wie Fleischverzicht die Entstehung von Krankheiten verhindert, wie starke Gesundheitskompetenz schützt und welches Siegel uns stolz macht: eine Auswahl an spannenden News für Sie.

### DRUM PRÜFE ...

Ein großer Eingriff steht bevor, aber Sie fühlen sich unsicher: Ist er wirklich nötig oder gibt es vielleicht eine andere, weniger gravierende Therapiemöglichkeit? Versicherte haben in solchen Fällen oftmals Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung. Etwa vor Herzschrittmacher-OPs oder Gebärmutterentfernungen, vor planbaren Hüftgelenk-OPs und bald auch bei Eingriffen an Aortenaneurysmen. Die Zweitmeinung soll helfen, fundierte Entscheidungen zu treffen. Mehr Infos dazu über den QR-Code.

ZWEITMEINUNG  
→



### WISSEN, WAS GESUND MACHT

→ Geben Sie es zu: Sie haben auch schon mal „Ausschlag“, „Rückenschmerzen“ oder „Übelkeit“ gegoogelt. Damit sind Sie nicht allein: Etwa 70 Prozent der Menschen informieren sich im Internet zu Fragen rund um die Gesundheit. Aber: Wussten Sie sicher, woher die Informationen stammen, die Sie gelesen haben? Und wie zuverlässig sie waren?

→ Fachleute sprechen von digitaler Gesundheitskompetenz. Ist sie gut ausgeprägt, kann sich das positiv auf die Gesundheit und die Lebensqualität auswirken.

→ Woran erkennen Sie Zuverlässigkeit? Quellenangaben, Impressum, „Über uns“-Seiten und mögliche finanzielle Interessen geben Hinweise.

→ Auf unserer Website [viactiv.de](http://viactiv.de) im Bereich Gesundheitswissen können Sie sich sicher sein, fundierte und medizinisch geprüfte Informationen zu finden.



## GEMÜSE STATT FLEISCH

Eine Reduzierung des Konsums von verarbeitetem Fleisch und unverarbeitetem rotem Fleisch um jeweils 30 Prozent kann der Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs vorbeugen. Ein von US-amerikanischen Forschern entwickeltes Simulationstool zeigt, dass allein in den USA so innerhalb von zehn Jahren mehr als eine Million Diabetesfälle, 400.000 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 87.000 Darmkrebsfälle verhindert werden könnten.

SIEGEL



## BESONDERS GUT – WEIL SIE ES UNS WERT SIND

Wir wurden erneut ausgezeichnet! Das Deutsche Institut für Service-Qualität testete gesetzliche Krankenkassen mit einer Versichertenzahl von jeweils über 700.000 Mitgliedern. Die VIAC-TIV Krankenkasse erhielt das Qualitätsurteil „sehr gut“ und ging als Testsieger hervor! Begründung: Wir bieten das umfangreichste Leistungsangebot, etwa durch attraktive Zusatzleistungen in den Bereichen Osteopathie für Erwachsene und Kinder sowie Zahnvorsorge. Gelobt wurde auch unser hilfreicher Online-Service sowie unsere korrekte, vollständige und individuelle E-Mail-Kommunikation. Einen Überblick über unsere weiteren Siegel finden Sie über den QR-Code:



72

Prozent: Das ist der Anteil, den die Impfung am sinkenden Risiko hat, an Long Covid zu erkranken. 28 Prozent sind auf neue, schwächere Varianten zurückzuführen. Und auch wenn das Risiko sinkt: Menschen ab 60 sollten sich einmal jährlich jeweils im Herbst impfen lassen.

Quelle: Yan Xie et al.: Postacute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection in the Pre-Delta, Delta, and Omicron Eras, 2024



# HÖLLE IM KOPF

## MIGRÄNE MUSS KEIN SCHICKSAL SEIN

Dieser Kopfschmerz kann das Leben zur Qual machen und den Alltag stark einschränken. Gleichzeitig ist Migräne eine der am besten erforschten Erkrankungen: über das Zusammenspiel von Diagnose, Therapie und Vorbeugung.

TEXT ISABELL SPILKER



*s ist sechs Uhr morgens, die Welt von Sonja Kahl\* scheint noch in Ordnung zu sein. Schon vor dem Wecker ist sie wach und sieht die Sonne durch die Vorhänge schimmern. Schleichend breitet sich ein dumpfer Druck in ihrem Kopf aus: einseitig, als würde jemand an einer unsichtbaren Schraube hinter dem rechten Auge drehen. Der Schmerz steigert sich, wird intensiver. Der Wecker klingelt, sie muss aufstehen. Sonja Kahl ahnt, was jetzt unweigerlich kommt. So geht es, seit sie elf Jahre alt ist. Manchmal dreimal die Woche, manchmal nur einmal im Monat.*

Rund 47 Millionen Deutsche leiden unter Kopfschmerzen – einige ab und zu, andere oft und regelmäßig. Frauen sind besonders häufig betroffen, aber auch Männer, selbst

Kinder kennen sie. Wenn die Schmerzen nicht von einem Schnupfen oder einer anderen Grunderkrankung herrühren, werden sie als primäre Kopfschmerzen bezeichnet und stellen dann selbst die Erkrankung dar. Zwar sind sie nicht gefährlich, sie beeinträchtigen die Lebensqualität aber oft erheblich.

„Die meisten Betroffenen suchen erst ärztliche Hilfe, wenn der Kopfschmerz sich nicht mehr mit einer frei verkäuflichen Tablette behandeln lässt und in der Bewältigung des Alltags einschränkt“, erklärt Professorin Dagny Holle-Lee. Sie ist Kopfschmerzexpertin und leitet das Westdeutsche Kopfschmerzzentrum am Universitätsklinikum Essen. Also etwa, wenn allein die Angst vor dem Schmerz dazu führt, dass man immer wieder Termine absagt. Dass man befürchtet, bei der Arbeit zu fehlen, oder Schwierigkeiten hat, die eigenen Kinder gut zu versorgen.

\* Name geändert

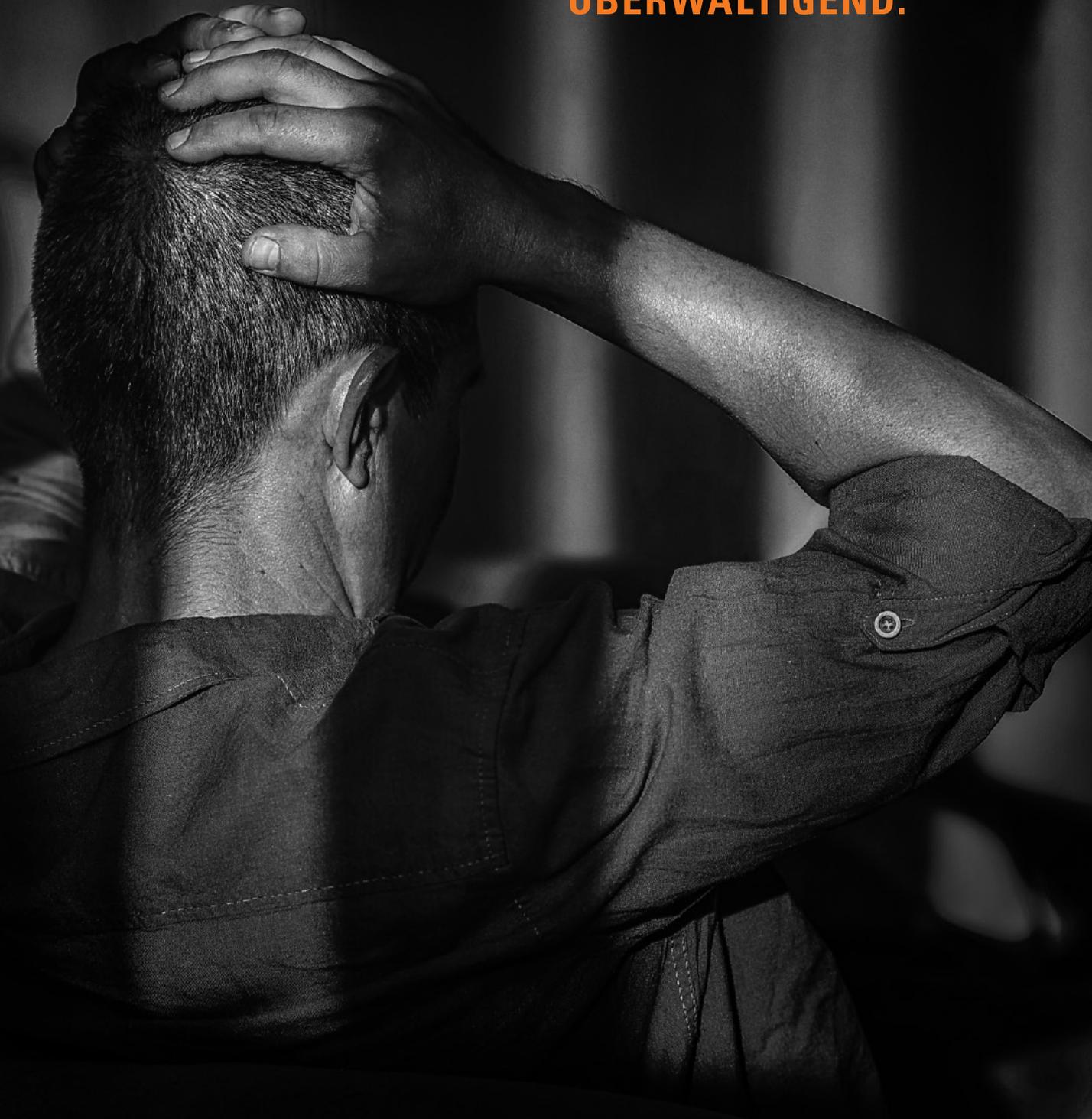


**EIN DUMPFER DRUCK  
LÄHMT DAS  
DENKEN. SO GEHT  
ES, SEIT SIE ELF IST.  
MANCHMAL  
DREIMAL DIE WOCHE.**



FOKUS

**DAS BEDÜRFNIS  
NACH DUNKELHEIT IST  
ÜBERWÄLTIGEND.**





*Die Umgebung wird für Sonja Kahl allmählich zur Bedrohung. Das helle Licht, das vorher kaum auffiel, wird plötzlich unerträglich. Wie scharfe Nadeln, die sich in die Augen bohren. Geräusche, die zuvor nur ein Hintergrundrauschen waren, dröhnen jetzt durch den Kopf, jedes Wort, jedes Geräusch wird zu einem Hammer Schlag. Sie müsste aufstehen. Frühstück machen. Kinder zur Schule bringen. Zur Arbeit gehen.*

## **Die Diagnose ist essenziell für eine erfolgreiche Therapie**

Im Vordergrund der Behandlung steht zunächst die Anamnese. „Wenn die Diagnose falsch gestellt wird, ist die Behandlung oft auch nicht richtig. Denn unterschiedliche Kopfschmerzarten müssen unterschiedlich behandelt werden“, erklärt Dagny Holle-Lee. Fragen, die bei der Diagnose helfen, lauten: „Wie lang dauert der Kopfschmerz? Wann tritt er auf? Wo sitzt er? Wie stark ist er? Gibt es Begleitsymptome? Tränt das Auge dabei?“ So könne man in den meisten Fällen zuverlässig feststellen, um was für einen Kopfschmerz es sich handelt.

Kopfschmerzen kennt fast jeder Mensch: Sie sind leicht bis mittelstark und auf beiden Kopfseiten spürbar. Meist behindern sie nicht den normalen Tagesablauf. Migräne hingegen tritt in episodischen Attacken von Stunden oder Tagen auf und ist dabei meist einseitig pulsierend und pochend. Die Attacken verstärken sich bei körperlicher Aktivität, sind meist begleitet von Übelkeit und Erbrechen. Die Betroffenen sind überempfindlich gegen Licht und Lärm. „Migränepatienten stehen ständig unter dem Damoklesschwert, von der nächsten Migräneattacke heimgesucht zu werden“, erklärt Professor Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzklinik Kiel und Leiter des Studienganges Migräne und Kopfschmerzmedizin an der Universität Kiel.

*Der Schmerz wächst, pocht, zieht. Warum hat sie nicht gemerkt, wie sich die Attacke ankündigte? Zu wenig Schlaf, das vollgestopfte Wochenende ... fordern jetzt ihren Tribut. Jede*

*Bewegung, jede kleine Anstrengung, sogar das Öffnen der Augen lässt den Schmerz durch ihren Körper schießen. Ihre Medikamente. Wo sind ihre Medikamente? Sie müsste längst aufstehen. Stattdessen: Decke über den Kopf, bloß nicht bewegen. Sie ruft ihre Mutter an, sie soll die Kinder übernehmen.*

Wer einen Migräneanfall hat, dem hilft es meist, sich in einen ruhigen und abgedunkelten Raum zurückzuziehen, weil Licht, Geräusche und Bewegung die Beschwerden verstärken. 8 bis 18 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Migräne, 100.000 von ihnen liegen nach Schätzungen von Schmerzexperten jeden Tag wegen Migräne im Bett. Chronische Kopfschmerzerkrankungen gehen sehr häufig mit psychischen Begleiterkrankungen einher, da Schmerzen eine Depression begünstigen können.

## **Das Nervensystem in ständiger Alarmbereitschaft**

Bei der Entstehung spielt die Genetik eine Rolle, mehr als 70 Prozent der Betroffenen haben ebenfalls betroffene nahe Familienangehörige. „Migräne ist eine genetisch verankerte, ständige Reaktionsbereitschaft des Nervensystems“, erklärt Hartmut Göbel. Folge sei, dass es sehr viel Energie umsetzen muss, weil es ständig arbeitet und reagiert. „Wird das System überlastet, kommt es schließlich zu einem Energiedefizit.“ Entzündungsstoffe werden freigesetzt, welche die Gefäße erweitern und nun die Schmerzempfindlichkeit der Hirnhäute kontinuierlich weiter verstärken.

### **STRESS – UND NUN?**

- Stress im Alltag hat möglicherweise den größten Effekt auf Migräne. Dafür sprechen die Suchanfragen zu Migräne bei Google: Die meisten gibt es an Wochentagen, viele morgens zwischen vier und sechs Uhr.
- Er ist aber nicht der Hauptauslöser, vielmehr führt die Reaktionsbereitschaft des Nervensystems im Rahmen einer Migräneattacke dazu, dass stresshafte Situationen entstehen.
- Menschen mit Migräne sind bei Beginn einer Migräneattacke überempfindlich, gereizt. Stress ist also oft eine Folge der entstehenden Migräneattacke, nicht die Ursache.



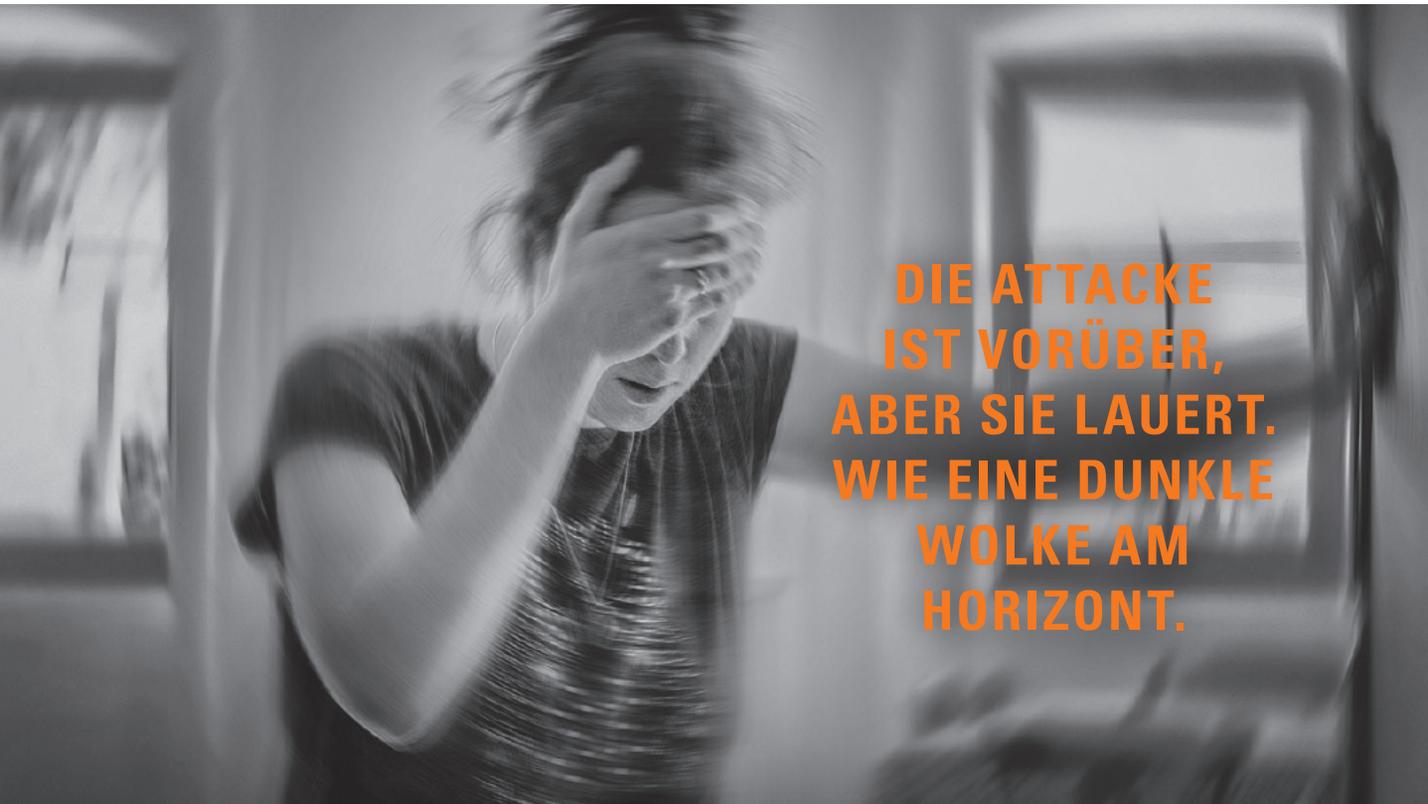
*Jetzt gesellen sich Übelkeit und Schwindel dazu, der Hals ist trocken, beim Gedanken an Frühstück dreht sich Sonja Kahls Magen um. Das Bedürfnis nach Dunkelheit wird überwältigend. Der Gedanke, dass diese Tortur Stunden, Tage andauern könnte, nagt an ihr. Hilflosigkeit macht sich breit. Nun heißt es ausharren, bis die Tablette wirkt. Letztes Mal ging es schnell, aber heute war sie selbst zu langsam. Sie hätte gleich handeln müssen. Sie hätte es wissen müssen. Sie hätte die Überlastung ahnen müssen.*

### **Alles „zu viel“ vermeiden**

Die moderne Therapie der Migräne beruht auf drei Säulen: Wissen, Therapie und Vorbeugung. Zu den etablierten Akutmedikamenten gehören zunächst die sogenannten Triptane und ihre Alternativen, mit denen Betroffene sehr effektiv die Attacken abkürzen können. Wichtig ist, dass Betroffene einen guten Einblick in die Entstehungsmechanismen und die Grundlagen ihrer Migräne haben. „Nur so können sie rechtzeitig han-

deln und vorbeugen: Alles, was zu schnell ist, was zu viel ist, was zu plötzlich ist, alles zu Dauerhafte und Übermäßige muss im Alltag vermieden werden“, sagt Experte Göbel. Ein Gleichtakt des Alltags sei wichtig: Zeiten für Pausen, regelmäßiges Essen, Entspannungsverfahren, Ausdauersport und ausreichender Schlaf. In den letzten Jahren konnten bei der Prophylaxe Durchbrüche erreicht werden – beispielsweise mit monoklonalen Antikörpern, die den bei der Migräneentstehung zentral beteiligten Botenstoff hemmen.

*Dann kommt das Ende des Anfalls. Ohne Tablette wäre es langsam gekommen, morgen oder übermorgen. Aber nun lässt der Schmerz nach, als würde jemand die Schraube hinter dem Auge lockern. Die Welt kehrt zur Normalität zurück. Der Körper fühlt sich ausgelaugt. Die Gedanken sind träge, die Erleichterung wird von einer bleiernen Müdigkeit begleitet. Sonja Kahl weiß, dass die Attacke vorüber ist. Aber auch, dass sie jederzeit zurückkehren kann. Wie eine dunkle Wolke am Horizont.*



**DIE ATTACKE  
IST VORÜBER,  
ABER SIE LAUERT.  
WIE EINE DUNKLE  
WOLKE AM  
HORIZONT.**



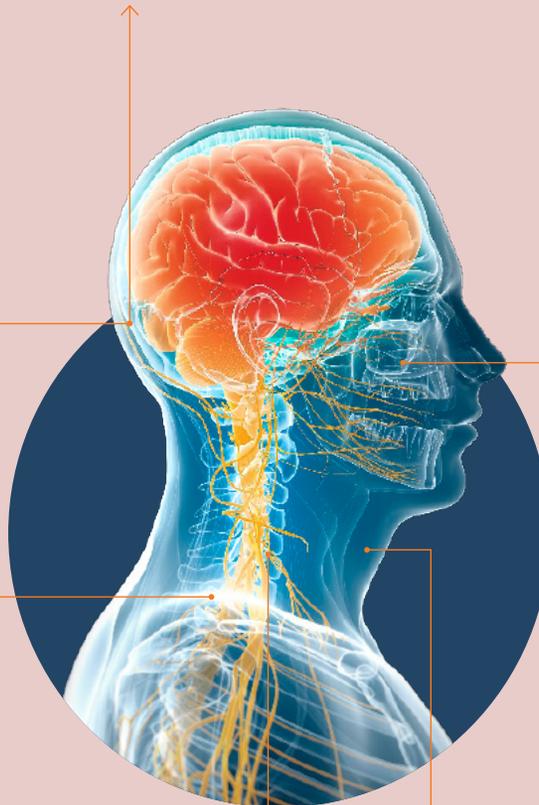
## WIE DER SCHMERZ ENTSTEHT – UND UNTERBROCHEN WERDEN KANN

### STRESS, ZU VIELE REIZE, UNGEWOHNTER ALLTAG

Das Migränezentrum im Hirnstamm reagiert überempfindlich auf Reize. Bei einer Attacke wird das Zentrum verstärkt durchblutet und die Neuronen aktiviert. Das bewirkt, dass zu schnell zu viele Botenstoffe an die Blutgefäße und Nerven abgegeben werden. Diese Botenstoffe lösen eine Entzündungsreaktion aus.

### MIGRÄNE-STOPP

Eine der wirkungsvollsten Medikamentengruppen gegen Migräne sind Triptane. Sie besetzen die Bindungsstellen von Serotonin auf den Gefäßen und verursachen eine Verengung der Blutgefäße in den Hirnhäuten. Triptane wirken außerdem entzündungshemmend und unterdrücken die Weiterleitung von Schmerzsignalen an das zentrale Schmerzzentrum im Gehirn. Das unterbricht im Idealfall den Migräneanfall.



### TRIGEMINUS: REGLER

Zwischen den Blutgefäßen des Gehirns und den Nervenzellen des Nervus trigeminus, eines der großen Gesichtsnerven, besteht eine wichtige Verflechtung. Der Trigeminus leitet die Schmerzsignale weiter, er erreicht mit seinen Verästelungen alle Blutgefäße des Gehirns.

### KÖRPER BETROFFEN

Die Aktivierung von Nervenzentren des Hirnstammes bewirkt, dass auch Körperbereiche involviert werden, etwa die Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Bereiche des Schädels, die eigentlich nicht direkt von der neurogenen Entzündung betroffen sind.

### MIT AURA ODER OHNE?

Weil die Gefäßwände aufquellen, verlangsamen sie den Blutfluss und verursachen eine Mangel durchblutung im Gehirn. Bei manchen Betroffenen ist eine sogenannte Migräneaura die Folge, ein starkes Flimmern in den Augen. Sie gilt als Vorstufe der Migräne. Durch eine komplexe Reaktion von Gefäßwänden und Nerven weicht das Gewebe auf und der Blutdruck drückt die Gefäße auseinander. Besteht eine Aura, lässt sie nun nach.

### DER PULS WIRD ZUM GLOCKENSCHLAG

Die Entzündungsreaktion verursacht ausstrahlende Schmerzimpulse, welche den Migränekopfschmerz bewirken. Die Entzündung steigert die Schmerzempfindlichkeit so stark, dass der Pulsschlag selbst als intensiv pulsierender Schmerz wahrgenommen wird.



# MIT KÖPFCHEN: MIGRÄNE- WISSEN

## WAS SIE ÜBER MIGRÄNE NOCH NICHT WUSSTEN

Migräne ist eine komplexe neurologische Erkrankung. Sie zählt zu den am schwersten behindernden Erkrankungen des Menschen – umso wichtiger ist es, darüber gut informiert zu sein. Wir haben für Sie spannende Fakten zusammengestellt.

**S**

### CHOKOLADE

Dass Schokolade Migräne auslöst und ein Trigger ist, dem widersprechen Experten. Sie sagen: Vor den Schmerzen kommt der Heißhunger auf Schokolade. Sie ist also nicht etwa der Auslöser, sondern das erste Merkmal der startenden Migräneattacke.

**V**

### ERNICHTEND

Auch Cluster-Kopfschmerzen haben es in sich. Betroffene berichten von vernichtend starker Intensität. Typische Begleitsymptome sind Augenrötung, Lidschwellung, Verengung der Pupille, verstopfte oder laufende Nase. Weil Cluster-Kopfschmerzen selten sind, wird die Diagnose oft erst nach vielen Jahren gestellt. Bei Cluster-Kopfschmerzen ist die medikamentöse Vorbeugung entscheidend.

## BOTOX

Das Nervengift kann die Anfallshäufigkeit senken – interessant bei chronischer Migräne mit 15 Tagen im Monat und mehr. Studien zeigen, dass Botox die Migränetage im Schnitt um neun pro Monat reduzieren kann.



# FRAUEN = MIGRÄNE

Frauen sind dreimal häufiger von Migräne betroffen als Männer. Hintergründe: Serotonin spielt bei der Entstehung der Migräne eine besondere Rolle. Da die Konzentration von Serotonin im Blut mit dem weiblichen Zyklus schwankt, ist dies eine Erklärung für das zyklusbedingte Auftreten von Migräneattacken. Während der Menstruation schütten Frauen mit Migräne außerdem besonders große Mengen des Botenstoffs CGRP aus, der entscheidend zur Entstehung der Kopfschmerzkrankung beiträgt.

## DIY-EXPERTISE

Was Migränebetroffenen oft am meisten fehlt, ist Wissen über ihren Kopfschmerz. Wer Kontrolle über seine Erkrankung bekommen möchte, muss sich selbst gut kennen. Nur dann kann man zum richtigen Zeitpunkt handeln. Ein Kopfschmerztagebuch etwa oder entsprechende Apps können gute Begleiter auf diesem Weg sein. Einen Vordruck finden Sie über den QR-Code:



## Kinder können Bauchmigräne haben

Migräne tritt bei vier bis fünf Prozent der Kinder auf, klingt aber bei 50 Prozent in der Pubertät wieder ab. Migräneschmerzen zeigen sich bei ihnen häufig beidseitig. Kinder sind meist stärker von Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühlen betroffen. Manche haben keine Kopfschmerzen, sondern eine „Bauchmigräne“ mit Appetitlosigkeit, Übelkeit und/oder Erbrechen und Bauchschmerzen.



# DIE KRAFT DER HORMONE



---

## WIE CORTISOL, TESTOSTERON & CO. KÖRPER UND PSYCHE STEuern

---

Sie beeinflussen unzählige Vorgänge: Ohne Hormone geht nichts in unserem Körper! Im Interview erklärt eine Expertin, welche Botenstoffe die wichtigsten sind, wie vielfältig sie auf uns einwirken und was hinter häufigen Hormonstörungen steckt.

---

INTERVIEW CAROLIN BINDER

**T**

ag für Tag produziert der Körper Hormone. Die chemischen Botenstoffe regulieren Herzschlag, Blutdruck, Energiehaushalt, Knochenstoffwechsel und die Fortpflanzung. Sie beeinflussen Lust und psychisches Wohlbefinden. Dr. Iris van de Loo vom Zentrum für Endokrinologie und Stoffwechselkrankheiten in Bremen über die Welt der Hormone:

**Frau van de Loo, wozu brauchen wir Hormone?** Hormone sind die Nachrichtenübermittler zwischen den Organen und einzelnen Zellen. Sie

sorgen dafür, dass alle biologischen Prozesse im Körper richtig ablaufen. Hormone machen nichts allein, haben aber überall ihre Finger im Spiel.

**Wie viele Hormone gibt es denn?** Um die 100 sind bekannt, im medizinischen Alltag sind circa 50 Hormone wichtig. Forschende vermuten aber, dass es mindestens 1.000 sind.

**Wo werden Hormone gebildet?** Die hormonproduzierenden Organe setzen wichtige Stoffe wie Adrenalin, Östrogen, Insulin frei – das sind etwa Schilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Hoden und Eierstöcke. Das Spannende in unserem Fach ist, dass wir es immer mit Regelkreisen zu tun haben. Es gibt übergeordnete Systeme, die über Sensoren verfügen und messen, ob genug von einem Hormon da ist. Dafür ist etwa der Hypothalamus im Gehirn zuständig. Fehlt es an ei-



## „HORMONSTÖRUNGEN SPIELEN BEI VIELEN VOLKSKRANKHEITEN EINE ROLLE.“

DR. IRIS VAN DE LOO IST FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN, ENDOKRINOLOGIE, DIABETOLOGIE SOWIE EXPERTIN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ENDOKRINOLOGIE

nem Botenstoff, gibt er das Signal an die Hirnanhangsdrüse. Nur so groß wie eine Kirsche, ist sie doch eins der Hauptkoordinationszentren im Körper. Sie gibt Informationen an Endabnehmer wie die Schilddrüse weiter. Das führt dann etwa zur Aktivierung der Schilddrüsenhormonproduktion. Kommt dann mehr Hormon im Blut an, merken es die Regulationssysteme, und die Anforderung zu mehr Arbeitsleistung wird zurückgedreht. Auf die Weise entsteht ein fein justiertes System.

**Kann ein so ausgeklügeltes System leicht aus der Fassung geraten?**

Tatsächlich spielen Hormonstörungen bei vielen Volkskrankheiten eine Rolle, bei Diabetes, Osteoporose und den häufig vorkommenden Schilddrüsenerkrankungen – Deutschland ist ein Jodmangelgebiet. Und Jod ist nun mal die Lieblingsspeise der Schilddrüse.

**Welche Hormone werden eher unterschätzt?**

Sicher die Geschlechtshormone. Nur ein Beispiel: Manche Männer haben von früh auf zu wenig Testosteron. Bei der J1-Untersuchung, dem Jugend-Gesundheitscheck, findet man oft Hinweise – kleine Hoden. Leider wird die J1 häufig nicht wahrgenommen, die Erkrankung rutscht durch.

Dabei macht Testosteronmangel viel mit den jungen Männern, er hat mit der Körperkomposition zu tun, mit Muskelkraft und Knochen.

**Und welches Hormon ist besonders spannend?**

Mein Lieblingshormon ist Cortisol. Wir brauchen dieses lebenswichtige „Stresshormon“, um Energien im Körper zur Verfügung zu stellen. Es kann, wenn es im Übermaß vorhanden ist oder auch fehlt, zu dramatischen Krankheitsbildern führen. Etwa zu Morbus Addison, bei dem sich Betroffene elend fühlen, aber durch Bronzefärbung der Haut für gesund gehalten werden. Oft haben sie eine Odyssee hinter sich, bis sie Hilfe finden. Darüber hinaus wirkt Cortisol stark auf die Psyche. Es spielt wahrscheinlich im Gehirn eine große Rolle im Zusammenspiel mit anderen Botenstoffen, die wir brauchen, um uns psychisch wohlfühlen. Cortisol hat auch eine selbstberuhigende Wirkung: Man ist gestresst, dann beruhigt sich der Körper wieder. Ist dieser Mechanismus gestört, ist das ungünstig. Für Dauerstress sind wir nicht gemacht. Als rhythmische Wesen brauchen wir Maß, Mitte und gesunde Regelmäßigkeit in unserem Alltag.



# „MUTIG SEIN WIRD IMMER BELOHNT“

## BOBFAHRER FRANCESCO FRIEDRICH ÜBER MUT

Er ist der beste Bobfahrer der Geschichte, aber noch immer nicht müde. Francesco Friedrich ist regelrecht versessen darauf, immer noch einen Schritt weiterzugehen. Ein Gespräch über Haltung, Vorbilder und Mut.

INTERVIEW **SABRINA WAFFENSCHMIDT**



**T**rainieren, planen, tüfteln und ständig dazulernen: Bobfahren bedeutet für Francesco Friedrich, 99 Prozent der Zeit etwas anderes zu machen als den eigentlichen Sport. Doch es ist genau diese Vielseitigkeit, die der 34-jährige Rekordweltmeister im Zweier- und Viererbob an seinem Beruf liebt. Seit Jahren werden er und sein Team von der Konkurrenz gejagt. Wie sich das anfühlt? Wir haben nachgefragt.

**Wie viel Mut braucht es, sich bei bis zu 140 km/h die Bobbahn hinunterzustürzen?**  
Am Anfang war das schon ein herausforderndes Spektakel, aber mittlerweile bin ich ziemlich entspannt. Außer wir sind zuvor gestürzt. Dann heißt es: gleich wieder hoch!

**Sie haben alles gewonnen, was man im Bobsport gewinnen kann. Wie schaffen Sie es, sich immer wieder aufs Neue zu motivieren?**  
Ich liebe den Sport! Er ist unheimlich vielseitig und man stellt sich jeden Tag einer anderen Aufgabe. Ich setze mich nicht nur mit dem Training auseinander, sondern auch mit den Bahnen, dem Material und mit Sponso-

ren. Und wir wollen noch mal Weltcup-Sieger werden und bei den Olympischen Winterspielen 2026 in Cortina wieder zwei Goldmedaillen im Zweier- und Viererbob gewinnen.

**Und wie gehen Sie mit der großen Erwartungshaltung um?**

Früher habe ich den Druck als viel stressiger, anstrengender und schwieriger empfunden. Doch wir haben gelernt, damit umzugehen. Wir sind seit Jahren die Gejagten und haben viel Erfahrung und ein gesundes Selbstbewusstsein. Deshalb können wir heute viel lockerer unser Ding durchziehen. Der Sport macht mir einfach großen Spaß – und ich nutze diese Chance, solange ich sie habe.

**Sie haben zwei Söhne. Wie viel Mut haben Sie gebraucht, um sich auf das „Abenteuer“ Familie einzulassen?**

Gerade als Leistungssportler ist es für mich oft eine Gratwanderung. Ich bin viel unterwegs, aber versuche das auszugleichen, wenn ich mehr Zeit habe. Ich möchte mir nicht irgendwann von meinen Kindern vorwerfen lassen, dass ich nie da war. Deshalb braucht es manchmal schon den Mut, Projekte und Termine zugunsten der Familie abzusagen.



Der Sport und die Familie stehen bei Francesco Friedrich an erster Stelle. Außerdem engagiert er sich in der Sportförderung und für den Klimaschutz. Es braucht manchmal ein wenig Mut, alles unter einen Hut zu bringen. Aber Friedrich ist niemand, der den Kopf in den Sand steckt, wenn's schwierig wird. Im Gegenteil





### Und wollen die Söhne auch mal – wie der Papa – Bobfahrer werden?

Mein großer Sohn kommt jetzt in die zweite Klasse und zeigt tatsächlich immer mehr Ambitionen. Doch die Schule geht erst mal vor und wir lassen das entspannt auf uns zukommen. Aber es wird auch immer mühsamer für Sportler – abgesehen von Sportarten wie Fußball oder Formel 1, bei denen viel Geld im Umlauf ist. Im Bobsport wird es jedes Jahr schwieriger, Sponsoren zu finden. Dabei brauchen wir Sportler als Vorbilder.

### Warum braucht es Sportvorbilder?

Viele tun sich mit einem gesunden Lebensstil, Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung schwer. Chronische und psychische Krankheiten nehmen zu. Sportler können mit gutem Vorbild vorangehen. Es gibt viele Ansatzpunkte, um ein Bewusstsein für ein gesundes Leben zu schaffen – auch von der Politik. Ich finde, da braucht es mehr Mut.

### Als Sportler haben Sie durchaus eine große Bühne. Sollten Sportler sie auch nutzen, um sich politisch zu positionieren?

Absolut! Die Olympischen Spiele in Paris haben das zuletzt schön gezeigt: Da schauen die Leute drauf, und Sportler, die Haltung zeigen, werden gehört. Ob Krisen, Kriege oder Klimawandel – Probleme gibt es genug. Ich finde es wichtig, diese Bühne zu nutzen, wenn man sie hat. Keiner ist nur Gutmensch und Weltverbesserer. Aber wir sollten uns alle fragen: Wie schaffen wir es, die Welt gemeinsam zu einem besseren Ort zu machen?

### Denken Sie schon über die Zeit nach Ihrer aktiven Karriere nach?

Definitiv! Ich würde dem Sport auch gerne nach meiner aktiven Zeit treu bleiben. Vielleicht habe ich ja die Möglichkeit, als Trainer zu arbeiten.



### Sie sind auch Polizeihauptmeister: Welche Ihrer Fähigkeiten als Sportler können Sie dort einbringen?

Als Sportler entwickelt man Fähigkeiten, die man in viele andere Jobs mitnehmen kann. Wir haben Mut, wir sind teamfähig, wir geben nie auf und beißen auch mal die Zähne zusammen, wenn's schwierig wird. Und wir achten auf die kleinen Details, ohne das große Ziel aus dem Blick zu verlieren.

### Würden Sie sich denn als mutigen Menschen bezeichnen?

Ich schrecke vor wenig zurück und kann es auch nicht leiden, wenn man den Kopf in den Sand steckt, bevor man es überhaupt versucht hat. Mut ist für mich, nicht aufzugeben. Einen Schritt weiterzugehen. Einfach mal machen! Mut wird immer belohnt und lässt uns über unsere eigenen Grenzen hinauswachsen.

Große Freude in Winterberg: Friedrich und seine Teammitglieder feiern die Weltmeisterschaft 2024

## FUN FACTS

- Das wollte ich als kleines Kind werden: **Sportler**
- Das ist mein Comfort Food: **Spaghetti bolognese**
- Darauf könnte ich verzichten: **auf alles, außer Familie**
- Das ist eine lästige Angewohnheit: **Ich bin oft zu spät**
- Das wäre ich gern mal für einen Tag: **tiefenentspannt**



# DIE BESTE BEZIEHUNG DES LEBENS

## WARUM UNS FREUNDSCHAFTEN WICHTIG SEIN SOLLTEN

Ob große Clique, einige gute Bekannte oder ein bester Freund: Wir alle brauchen Menschen, mit denen wir uns abgleichen können und die unsere Pfeiler im Leben sind. Gute Freundschaften sorgen sogar dafür, dass wir länger leben.

TEXT ISABELL SPILKER

FOTOS: GETTY IMAGES



Freundschaft hat viele Gesichter. Die meisten haben Freunde zum Reden und Weinen, Freunde zum Feiern, Freunde für den Sport. Manche haben mit der einen Freundschaft die tiefe und innige Begleitung fürs Leben gefunden, andere suchen ein paar Gleichgesinnte für gemeinsame Aktionen, Party, Kultur. Von frühem Kindesalter an haben wir Freunde und Freundinnen. Schon im Kindergarten entscheiden wir, wen wir mögen, mit wem wir spielen und von wem



wir uns lieber fernhalten. Im Laufe des Lebens und vor allem in der Pubertät wird aus Freundschaften nicht selten die selbst gewählte Familie. In einer Umfrage bewerteten 85 Prozent der befragten Frauen und Männer Freundschaft höher als die Partnerschaft.

Tatsächlich aber klagen immer mehr Menschen über Einsamkeit. Eine in diesem Jahr veröffentlichte Studie offenbarte, dass das nicht nur ein Thema des höheren Alters ist. Zehn Prozent der befragten Menschen zwischen 16 und 30 Jahren sind einsam, 35 Prozent sind immerhin „moderat einsam“ und vermissen zugewandte Kontakte. Schuld daran ist der Studie zufolge zum einen die Corona-Pandemie, während der sich Freunde aus den Augen verloren haben und anschließend nicht wieder anknüpfen konnten. Aber auch häufige Job- und Ortswechsel kön-

Freundschaft ist das Band, das die Welt zusammenhält.

Es heißt Freundschaft, weil man mit Freunden alles schafft!

nen dazu beitragen, dass Menschen erst vorübergehend allein sind – und dann immer einsamer werden.

Prof. Markus Heinrichs leitet den Lehrstuhl für Biologische Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg und untersucht seit 25 Jahren, wie soziale Interaktion auf den Menschen wirkt. Er sagt: „Einsamkeit tötet! Sie liegt als Risikofaktor für schwere Erkrankungen noch vor Rauchen und Bewegungsmangel.“ Das bedeutet im Umkehrschluss: Freunde und soziale Kontakte halten gesund – und das konnte Experte Heinrichs sogar mit Studien beweisen.

Der Prozess beginnt demzufolge im Gehirn. Botenstoffe, die bei Kontakten ausgeschüttet werden, beruhigen den Körper. Vor allem Oxytocin, als Still- oder Kuschelhormon bekannt, spielt für die positiven Effekte von Freundschaft eine zentrale Rolle, fördert Vertrauen und stärkt die emotionale Bindung. Und: Es ist ein genialer Schutz vor Stress!

„Freundschaft ist ein unglaublich mächtiger Faktor, der sich positiv auf die Lebenserwartung auswirkt“, sagt Markus Heinrichs. Zum Beweis setzte er seine Studenten und Studentinnen einem Stresstest aus. Manche durften einen Freund oder eine Freundin an der Seite haben, manchen wurde zusätzlich Oxytocin als Nasenspray verabreicht. Das Er-





**In allen vier  
Ecken soll  
Freundschaft  
drin stecken.**

gebnis: Mit Freund oder Freundin sowie mit Hormonspray reagierten die Menschen am wenigsten empfindlich auf Stress.

Aber was ist das denn nun eigentlich, ein Freund oder eine Freundin? Die Forschung versteht darunter eine wertvolle, freiwillige und persönliche Beziehung, die auf gegenseitiger Sympathie, Vertrauen und Unterstützung beruht. „Um eine Freundschaft als wertvoll zu empfinden, kommt es in der Regel nicht auf die Häufigkeit an“, erklärt Markus Heinrichs, „aber auf die Intensität: Facebook-Freunde – und seien es noch so viele – haben keinen vergleichbar positiven Effekt auf die Gesundheit.“ Nicht die Anzahl, sondern die Tiefe der Beziehungen spielt eine Rolle: Wenige, aber enge Freundschaften schützen vor seelischen Leiden wie Depressionen und Angstgefühlen, bestätigten auch Forschungen britischer Wissenschaftler.

Nun werden die meisten Erwachsenen aber bestätigen, dass sich nicht nur die Qualität der Freundschaften im Laufe des Lebens verändert, sondern: Je älter wir werden, desto kleiner wird auch die Zahl der Freunde und Freundinnen. Neuanfänge, Umzüge, Familiengründungen und Jobwechsel können den Freundeskreis schrumpfen lassen. Und so wie Partner oder Partnerinnen können auch Freunde und Freundinnen sterben. Doch auch fern der Jugend lassen sich neue



Freundschaft ist Heimat, unabhängig vom Ort.

Kontakte knüpfen, die zur Lebenssituation passen und zum treuen Begleiter werden: Im Sportverein, im Chor oder beim Elternabend der Kinder können gemeinsame Interessen entdeckt und Gesprächsthemen gefunden werden. Auch wenn Sympathie am Beginn einer jeden Freundschaft steht, sind Gemeinsamkeiten ein wichtiger Pfeiler für Freundschaften – denn in aller Regel sucht man nach gleichen Erfahrungen. Die Chemie muss stimmen: gleiches Alter, ähnliche Situation, Herkunft, Einstellungen oder Interessen.

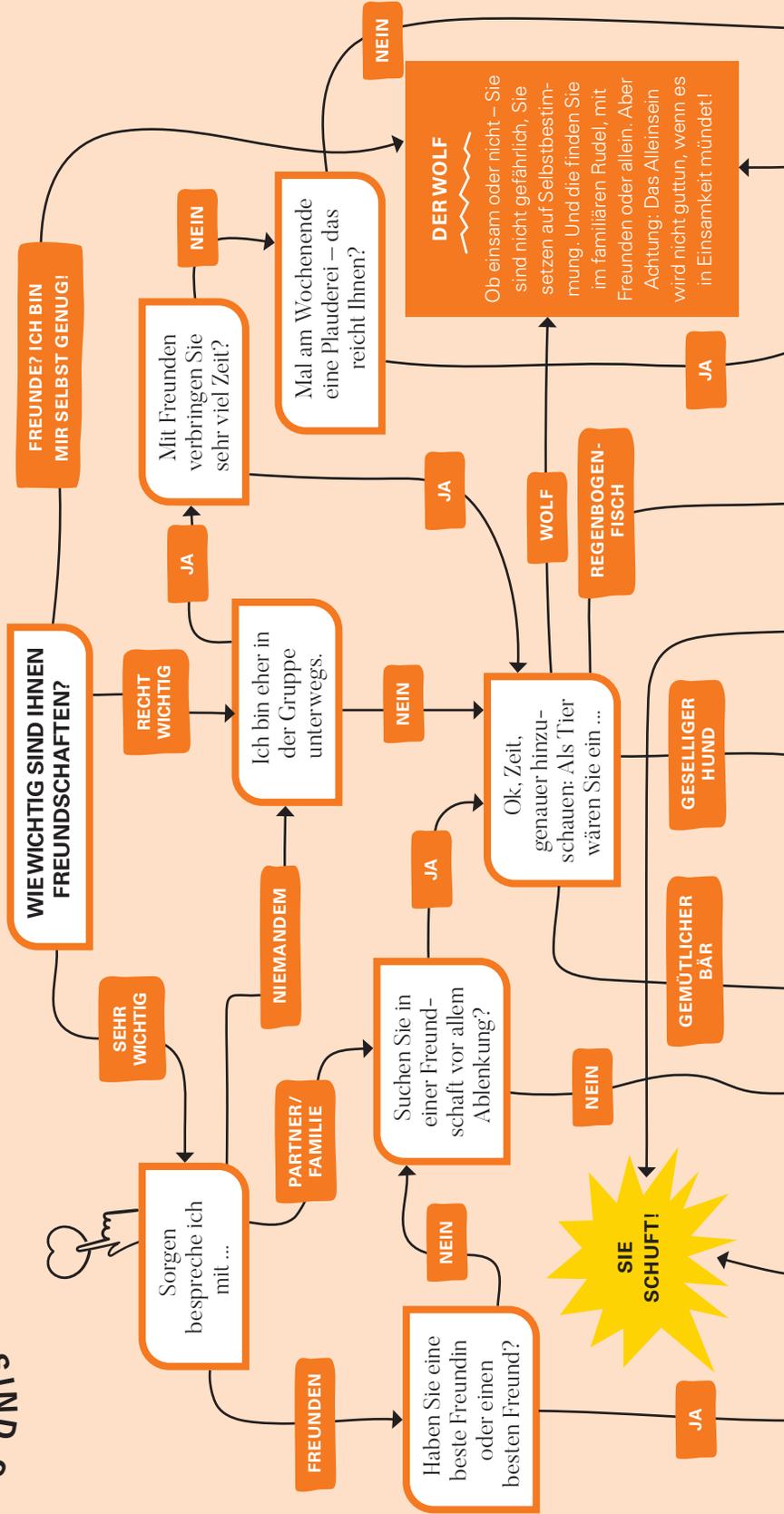
Ganz einfach also? Dann wäre die Einsamkeit wohl nicht so groß. Psychologieprofessor und Neurowissenschaftler Markus Heinrichs mahnt, es müsse politisch noch viel stärker forciert werden, dass Menschen zueinanderfinden: „Das Thema ist gesundheitlich und gesamtgesellschaftlich so relevant, dass es auf eine höhere Ebene gehört. Wir müssen Menschen zueinanderführen!“

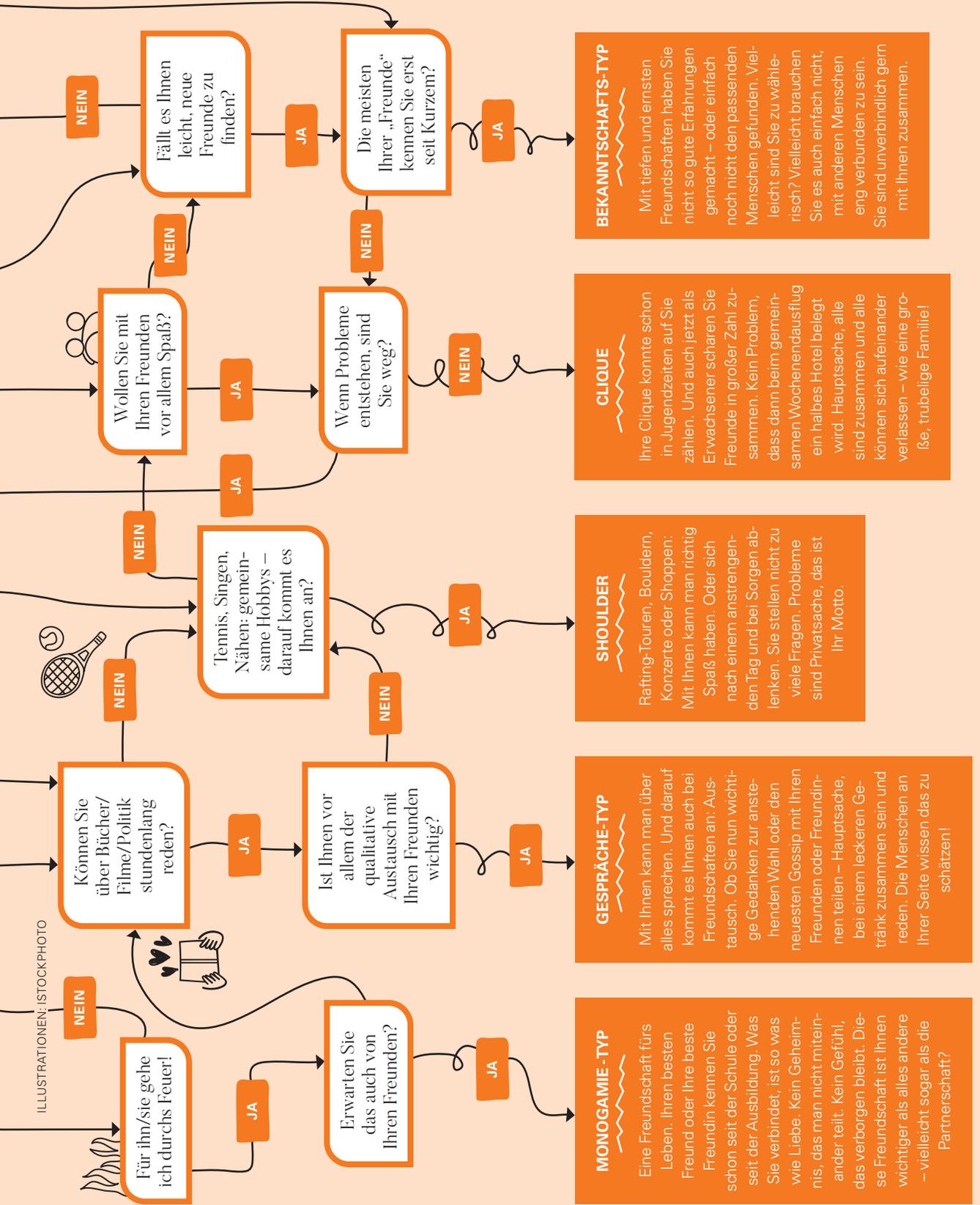


# WELCHER FREUNDES-TYP SIND SIE? EIN FREUND, EIN GUTER FREUND ...

Freundschaft kann viele Gesichter haben – und muss nicht für jeden dasselbe bedeuten. Worauf kommt es Ihnen vor allem an?

Finden Sie es heraus.





**D**

ie Augen werden immer schwerer und schwerer, aus dem Gähnen kommt man gar nicht mehr raus und selbst die dritte Tasse Kaffee zeigt keine Wirkung mehr. Und das oft schon am frühen Nachmittag, wenn der Feierabend noch in weiter Ferne liegt. Kennen Sie diesen Zustand? Dann sind Sie nicht allein.

Umfragen zufolge haben rund 60 Prozent der Deutschen mehrmals die Woche mit Müdigkeit und Konzentrationsschwächen zu kämpfen. „Wir sind eine chronisch unausgeschlafene Gesellschaft“, sagt der Psychotherapeut und Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß, der sich seit 25 Jahren mit Schlaf und seinen Störungen auseinandersetzt. Müde sind wir meistens dann, wenn wir zu wenig oder schlecht geschlafen haben. Die ideale Schlafdauer liegt laut Wissenschaftlern bei sieben bis acht Stunden. Untersuchungen zeigen jedoch, dass über 40 Prozent der Deutschen weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen.

Umfragen zufolge haben rund 60 Prozent der Deutschen mehrmals die Woche mit Müdigkeit und Konzentrationsschwächen zu kämpfen. „Wir sind eine chronisch unausgeschlafene Gesellschaft“, sagt der Psychotherapeut und Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß, der sich seit 25 Jahren mit Schlaf und seinen Störungen auseinandersetzt. Müde sind wir meistens dann, wenn wir zu wenig oder schlecht geschlafen haben. Die ideale Schlafdauer liegt laut Wissenschaftlern bei sieben bis acht Stunden. Untersuchungen zeigen jedoch, dass über 40 Prozent der Deutschen weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen.

Doch es kann auch andere Gründe für Müdigkeit geben. Dazu gehören Licht-, Bewegungs-, Flüssigkeits- und Nährstoffmangel.

Auch bestimmte Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut, Migräne oder schlafspezifische Erkrankungen wie Schlafapnoe oder die Schlafstörung Insomnie können Auslöser für Müdigkeit sein.

Wer zu wenig oder schlecht schläft, kann selbst einiges tun, um diesen Zustand zu verändern.

### **Voller Tatendrang in den Tag starten, so funktioniert's:**

- **Schlaf nicht prokrastinieren:**

Was viele mit lästigen Aufgaben machen, kommt auch beim Schlaf häufig vor. „Ein bis zwei Stunden vor der geplanten Zubettgehzeit sollte man innerlich Feierabend machen. Das bedeutet, im Homeoffice nicht mehr zu arbeiten, das Handy wegzulegen und die Lichter zu dimmen“, rät Schlafexperte Weeß. Vor allem Blaulicht ist problematisch, weil es dem Gehirn vorgau-

Den Morgen begrüßen statt gequält zu gähnen – klappt nur mit ausreichend Schlaf



# AUSGESCHLAFEN IM JOB

---

**WER AM MORGEN SCHON MÜDE AUFWACHT, MUSS ETWAS ÄNDERN**

---

Deutschland gähnt. Immer mehr Mitarbeitende fühlen sich müde und erschöpft. Meist steckt zu wenig oder schlechter Schlaf dahinter. Welche Maßnahmen Besserung versprechen.

---

TEXT FELIX FISCHALECK



## HILFE FÜR GUTEN SCHLAF

- Bewegung und Stressreduktion können dabei helfen, gesünder zu schlafen. Hier unterstützen wir Sie mit vielfältigen Angeboten.
- Die VIACTIV bietet zahlreiche Stressbewältigungs- und Entspannungskurse wie Yoga, autogenes Training, Stress-Balance-Programme oder auch die Meditations-App Balloon an.
- Außerdem erhalten Versicherte bis zu 550 Euro Zuschuss für maximal zwei für zertifizierte Sport- und Gesundheitskurse im Jahr. Melden Sie sich jetzt an!



kelt, dass draußen noch die Sonne scheint. Und das hemmt die Produktion des Schlafbotenstoffs Melatonin.

- **Powernap einlegen:** In der japanischen Arbeitswelt gehört er zum Alltag, und so langsam kommt es auch in deutschen Unternehmen an: Ein kurzes Nickerchen ist gesund. Es sorgt dafür, dass wir im Anschluss wieder leistungsfähiger und kreativer sind.

- **Auf Ernährung achten:** Möglichst ab den Mittagsstunden sollten Sie auf Kaffee verzichten, da er lange nachwirkt. Auch das Abendessen kann sich auf den Schlaf auswirken. „Ein voller Bauch schläft ungerne. Abends leichte Gerichte wählen, fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten spätestens vier Stunden vor dem Zubettgehen“, sagt Experte Weeß. Von Alkohol die Finger lassen, denn er wirkt sich negativ auf den Tiefschlaf aus und sorgt für unruhigen Schlaf.

- **Sich bewegen:** Wer tagsüber joggt, schwimmt oder Rad fährt, profitiert davon auch nachts. Bewegung verbessert die Schlafqualität, denn Sport sorgt für körperliche Entspannung und baut Stress ab. Auf Abstand zur Schlafenszeit achten! Ein

Spaziergang am Abend ist in Ordnung, aber Sport sollte man vermeiden, er regt den Kreislauf an.

- **Gelassen bleiben:** Vorsätze wie „Ich muss jetzt schlafen, weil ich morgen früh einen wichtigen Termin habe“

sind keine gute Taktik, meint Schlafforscher Weeß. Im Gegenteil: „Die beste Methode, sich wach zu halten, ist, ins Bett zu gehen und unbedingt schlafen zu wollen. Je mehr man sich unter Druck setzt, desto größer wird die Anspannung und die Schlaflosigkeit.“

Wer all das beherzigt, sollte bald merken, dass sich sein Schlaf verbessert. Wer trotzdem über längere Zeit mit Schlafproblemen zu kämpfen oder gar Zeichen einer Schlafapnoe hat (starke Tagesmüdigkeit, lautes Schnarchen, Atemaussetzer in der Nacht), sollte unbedingt seinen Hausarzt oder seine Hausärztin aufsuchen.



# AKTIV GEGEN BRUSTKREBS

Brustgesundheit im Blick: Wer seinen Busen gut kennt, kann Veränderungen besser wahrnehmen

## VORSORGE UND FRÜHERKENNUNG NUTZEN

Brustkrebs ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Welche Lebensstilfaktoren wichtig sind, was die Gene ausmachen und wie Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen aussehen.

TEXT CAROLIN BINDER

W

as wäre, wenn... da wirklich ein Knoten ist? Der Gedanke an Brustkrebs macht Angst. Verdrängen sollten wir ihn dennoch nicht. Besser: sich informieren, denn nur so lassen sich gute Entscheidungen treffen. Jede Frau kann Brustkrebs bekommen. Niemand hat Schuld daran. Aber: Wir können einiges tun, um unser individuelles Erkrankungsrisiko zu senken.

Jedes Jahr erhalten bundesweit über 70.000 Frauen die Diagnose Brustkrebs, damit ist sie die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Immerhin 700 Männer sind betroffen, oft aufgrund genetischer Veranlagung. Frühzeitig erkannt und umfassend behandelt, sind die meisten Brustkrebserkrankungen heute heilbar. Die Therapie hat enorme Fortschritte gemacht und erfolgt immer personalisierter. Was genau den Krebs auslöst, ist nicht bekannt. Viele Faktoren tragen dazu bei, ob sich ein bösartiger Tumor entwickelt oder nicht.

Aspekte wie Alter, Gene oder Umweltbedingungen haben wir nicht in der Hand. Andere lassen sich nachweislich beeinflussen. „Das größte Potenzial zur Brustkrebsprävention liegt in Lebensstilveränderungen“, sagt Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg. „Damit ließen sich etwa 25 Prozent aller Brustkrebsneuerkrankungen vermeiden.“

### Gesünder leben

So gilt Rauchen als der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für alle Krebserkrankungen – auch für Brustkrebs. „Im Vergleich ist dies

64  
JAHRE

beträgt das durchschnittliche Erkrankungsalter für Brustkrebs. Jede vierte Betroffene ist jünger als 55, jede zehnte jünger als 45.

1/8  
DER FRAUEN

erkrankt im Lauf ihres Lebens neu an Brustkrebs.

eine große Stellschraube“, sagt Susanne Weg-Remers. „Man sollte alle Angebote nutzen, die helfen, vom Rauchen loszukommen.“

Ähnlich sieht es bei Alkohol aus. Er ist ein Zellgift, das Entzündungsprozesse auslösen kann und auch Brustkrebs begünstigt. Dabei gilt: je mehr, desto schädlicher. Inzwischen weiß man aber auch, dass es keine unbedenkliche Menge gibt, die man gefahrlos zu sich nehmen kann. „Ein Problem ist, dass Alkoholkonsum bei uns ein Stück weit zur Kultur gehört“, sagt die Präventionsexpertin. Es lohnt sich, die oft leckeren alkoholfreien Alternativen bei Bier, Sekt, Cocktails auszuprobieren.

Auch Übergewicht – vor allem in und nach den Wechseljahren – wirkt sich ungünstig aus. Insbesondere Bauchfett setzt Stoffwechselprozesse in Gang, die Krebs befördern. „Je mehr Fettgewebe man hat, umso höher ist die körpereigene Östrogenproduktion“, erklärt Weg-Remers. „Und Östrogen ist ein Wachstumsfaktor für hormonabhängigen Brustkrebs, der etwa 75 Prozent aller Fälle ausmacht.“ Eine gesunde, ausgewogene Ernährung hilft, beim Gewicht im grünen Bereich zu bleiben. „Für die Krebsprävention ist eine weitgehend pflanzenbasierte Ernährung optimal“, so die Expertin. „Tierische Produkte wie rotes Fleisch oder Wurst sowie Fertiggerichte sollten die Ausnahme sein.“

Bewegung schützt: Frauen, die regelmäßig Sport machen, haben laut Studien je nach Trainingsdauer und -intensität ein um 20 bis 40 Prozent reduziertes Brustkrebsrisiko. „Drei bis fünf Stunden moderate Bewegung pro Woche sind die Empfehlung“, sagt Weg-Remers. Alternativ könne man 75 bis 90 Minuten pro Woche intensiv körperlich trainieren.



### Risikofaktoren einschätzen

Dass die Brustdichte bei der Entstehung von Brustkrebs eine Rolle spielen kann, ist vielen nicht bewusst. Frauen mit mehr Drüsengewebe haben ein etwas höheres Erkrankungsrisiko. Wie fest oder groß eine Brust ist, hat nichts mit der Brustdichte zu tun. Diese lässt sich nur bei einer Mammographie erkennen. „Hinzu kommt: Bei einer Mammographie wird bei Frauen mit einer sehr hohen Dichte mit einer höheren Wahrscheinlichkeit ein Tumor übersehen als bei Frauen mit einer fettreichen Brust“, sagt Susanne Weg-Remers. Manche Fachleute empfehlen daher zusätzlich zu der spezialisierten Röntgenuntersuchung noch einen Ultraschall oder ein MRT. Es gibt allerdings noch keine Studien, die den Nutzen zusätzlicher Untersuchungen klar belegen, weswegen die zusätzlichen Untersuchungen keine Kassenleistungen sind.

Weitere Risikofaktoren sind keine oder kurze Stillzeiten oder eine Diabetes-Typ-2-Vorerkrankung: „Man vermutet, dass die bei Diabetes hervorgerufenen Entzündungsprozesse im Körper das Wachstum von Krebszellen ankurbeln“, so die Expertin. Geringfügig erhöhen auch hormonelle Verhütungsmittel und eine langfristige Hormontherapie in den Wechseljahren das Erkrankungsrisiko.

### Familiengeschichte im Blick haben

Brustkrebs kann in den Genen liegen. Ungefähr zehn Prozent aller Fälle entstehen durch Veränderungen sogenannter Hochrisikogene wie BRCA1 und BRCA2. „Nimmt man auch die moderaten Risikogene hinzu, sind es sogar ungefähr 30 Prozent der Fälle“, sagt Expertin Susanne Weg-Remers. Kommt in der Familie gehäuft Brustkrebs vor, kann eine genetische Beratung und gegebenenfalls ein Gentest Klarheit bringen. „Sollte eine entsprechende Veränderung nachgewiesen werden, haben Betroffene die Wahl, eine intensivierte Früherkennung in Anspruch zu nehmen“, so Medizinerin Weg-Remers. Zudem besteht die Option einer vorbeugenden Brustentfernung. „Diese Operation, die natürlich

gründlich abgewogen werden muss, reduziert das Brustkrebsrisiko deutlich.“

Seit Kurzem diskutieren Fachleute über eine medikamentöse Brustkrebs-Prophylaxe. So wurde in Großbritannien der Wirkstoff Anastrozol zur Vorbeugung gegen Brustkrebs bei Frauen nach der Menopause zugelassen. Er gehört zu den sogenannten Aromatasehemmern und unterdrückt die Östrogenproduktion. „Große Studien haben gezeigt, dass sich durch die Gabe des Medikaments die Anzahl der Brustkrebsneuerkrankungen senken lässt – jedoch nicht die Brustkrebssterblichkeit insgesamt“, so Weg-Remers. Grund dafür könnten die guten Therapiemöglichkeiten sein. Zudem sah man auch, dass es unter der Antihormontherapie öfter zu Nebenwirkungen kam. „Das Potenzial, sein individuelles Risiko durch Lebensstilveränderungen wie mehr Sport zu senken, ist bei Weitem größer einzuschätzen.“

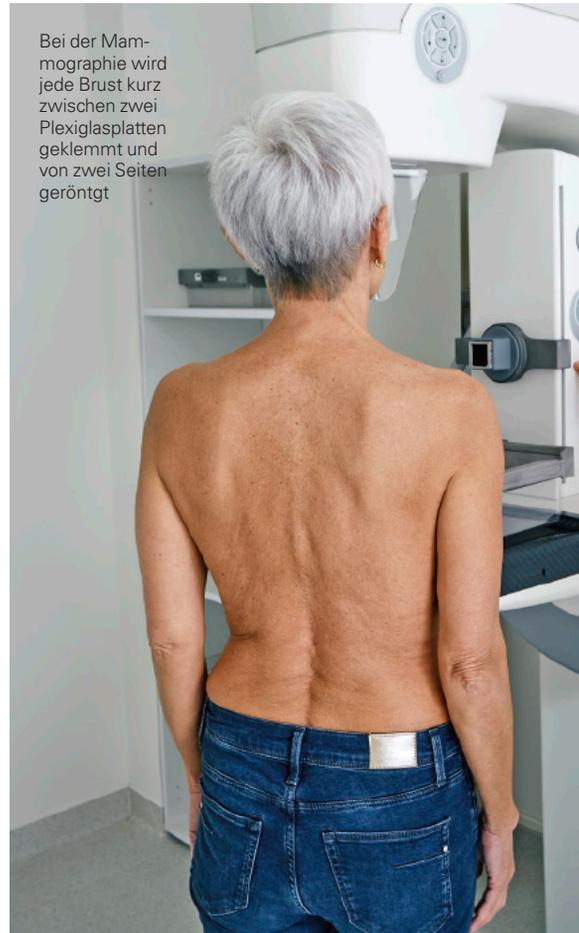
**10**  
JAHRE

ist ein Tumor in der Brust in etwa alt, wenn er zwei Zentimeter groß ist. Tastbar ist er ab einer Größe von ein bis zwei Zentimetern.

**25**  
PROZENT

aller Brustkrebs-erkrankungen sind durch Präventionsmaßnahmen vermeidbar.

Bei der Mammographie wird jede Brust kurz zwischen zwei Plexiglasplatten geklemmt und von zwei Seiten geröntgt



## Früherkennung nutzen

Frauen in Deutschland haben im Rahmen der gesetzlichen Brustkrebsfrüherkennung Anspruch auf verschiedene Maßnahmen. Ab 30 Jahren ist jährliches Abtasten von Brust und Achselhöhlen durch den Frauenarzt oder die Frauenärztin vorgesehen. Frauen von 50 bis 75 Jahren werden alle zwei Jahre zum Mammographie-Screening eingeladen. Die Röntgenuntersuchung bringt Vor- und Nachteile, die es abzuwägen gilt. Es können zum Beispiel so kleine Tumoren entdeckt werden, dass Heilung in über 90 Prozent der Fälle möglich ist. „Die Früherkennung erhöht so auch die Chancen, dass ein möglicher Tumor weniger aggressiv behandelt werden muss“, sagt Susanne Weg-Remers. Allerdings ist auch richtig: Es gibt keine Garantie, dass man nicht zwischen zwei Mammographien erkrankt. Auch die Gefahr falsch positiver Befunde besteht: Der

Krebsverdacht bestätigt sich nicht. Was natürlich eine große Erleichterung ist – aber vorher können eben auch Untersuchungen wie Biopsien zu Komplikationen führen.

Allgemein geht die Entwicklung bei der Brustkrebsfrüherkennung hin zu einem risikoangepassten Screening. „In Studien wird erprobt, ob die Häufigkeit der Untersuchungen auch an das persönliche Risikoprofil angepasst werden sollte“, so die Expertin. „Einige Frauen würden dann häufiger die Brustkrebsfrüherkennung wahrnehmen können, bei anderen wären größere Abstände möglich.“ Bei einem erhöhten Erkrankungsrisiko steht Frauen auch jetzt schon in jungen Jahren eine intensiviertere Brustkrebsvorsorge mit weitergehenden Untersuchungen zu.

Die Fachgesellschaften empfehlen allen Frauen, einmal im Monat Brust und Achselhöhlen abzutasten. Der beste Zeitpunkt ist eine Woche nach Beginn der Regelblutung. Nach der Menopause einfach einen fixen Termin einplanen. „Längst nicht jeder ertastete Knoten bedeutet Brustkrebs“, betont Expertin Susanne Weg-Remers. „Veränderungen sollte man aber immer beim Frauenarzt oder der Frauenärztin abklären lassen.“

FOTO: SHUTTERSTOCK



## UNSERE LEISTUNGEN

- Bonusprogramm „Herzessache“: Frauen, die die Krebsvorsorge wahrnehmen, erhalten einen Bonuspunkt. Bis zu 110 Euro Prämie sind möglich!
- „Discovering hands“: Hierbei wird die Brust von speziell ausgebildeten blinden Frauen abgetastet. Die VIACTIV beteiligt sich an den Kosten.
  - Für Frauen mit Brustkrebserkrankungen in der Familie bieten wir einen speziellen Gentest an.
- Diagnose Brustkrebs: Um die bestmögliche Therapie zu garantieren, bieten wir die Zweitmeinung Krebs an.
  - Eine Liste der zertifizierten Brustkrebszentren finden Sie unter [oncomap.de](http://oncomap.de).

Unter dem QR-Code finden Sie weitere Informationen.





# ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

AB 2025 KOMMT DIE EPA FÜR ALLE

Versicherte in Deutschland bekommen automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA). Was sie kann und wie Sie sie nutzen können.



ie elektronische Patientenakte, kurz ePA genannt, wurde bereits 2021 eingeführt und wird durch die Krankenkassen zur Verfügung gestellt. Sie ist Ihr Schlüssel zu einem modernen und vernetzten Gesundheitssystem. Ab dem 15.1.2025 müssen Sie sich nicht mehr selbst um die Anlage der ePA kümmern, denn dann wird die ePA für alle gesetzlich Versicherten eingerichtet. Sie entscheiden selbst, ob und wie Sie sie nutzen möchten, als App, Desktopversion oder über die elektronische Gesundheitskarte.

## → Wo kann ich weitere Informationen zur ePA finden?

Sie möchten wissen, wie Ihre Daten geschützt sind? Sie brauchen Hilfe zur App-Registrierung? Dann besuchen Sie unsere Website, schauen Sie sich verschiedene Erklärvideos an und nutzen Sie unseren FAQ-Bereich! Alle ausführlichen Informationen zur ePA gemäß § 343 SGB V finden Sie auf [viactiv.de/epa](https://viactiv.de/epa) oder über den QR-Code.



## → Kann ich der Anlage der ePA widersprechen?

Kein Problem, nach § 342 Abs. 1 SGB V können Sie der Anlage einer ePA widersprechen. Gern über unsere Website und über unsere weiteren Kontaktmöglichkeiten. Oder einfach den QR-Code scannen.



## → Welche Vorteile hat die ePA für mich?

Sie erleichtert z. B. den Austausch wichtiger Gesundheitsdaten. Ob Befunde, Diagnosen, Therapiemaßnahmen oder Medikationspläne, alle Informationen können gespeichert werden, um Ihre ideale Behandlung sicherzustellen. Und das Beste: Sie entscheiden, mit welchen Daten Ihre ePA befüllt wird und wer darauf Zugriff erhält.

## → Wie kann ich die ePA nutzen?

Einfach die kostenlose App „VIActiv-ePA“ in Ihrem App-Store downloaden und anmelden. Natürlich kann die ePA auch ohne Smartphone verwendet werden. Hierfür benötigen Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte mit dem dazugehörigen Pin. Sie haben noch keinen Pin? Alle Informationen hierzu erhalten Sie unter folgendem Link: [viactiv.de/versicherung/elektronische-gesundheitskarte/pin-fuer-ihre-gesundheitskarte](https://viactiv.de/versicherung/elektronische-gesundheitskarte/pin-fuer-ihre-gesundheitskarte). Das Befüllen der ePA erfolgt z. B. über Arztpraxen oder Krankenhäuser.



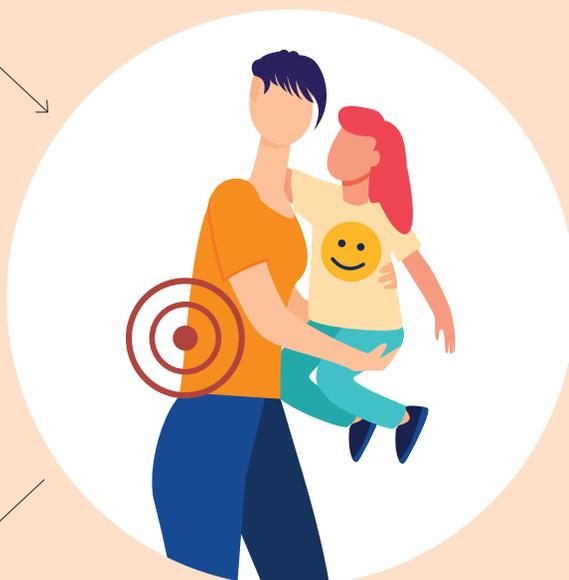
## DIE EPA IM ALLTAG

### **Immer wieder der Rücken**

Das ist Helena, 35. Ihre Tochter Ida geht in die Grundschule. Die VIACTIV-Versicherte ist verheiratet und hatte bereits einen Bandscheibenvorfall. Tipps und Ratschläge zu Gesundheitsthemen holt sie sich gern online. Helena leidet schon seit Jahren unter Rückenschmerzen.

### **Ab zum Arzt!**

Weil sich ihr Rücken wieder bemerkbar macht, sucht sie einen Arzt auf. Der alte praktiziert nicht mehr, also wechselt sie in eine neue Praxis. Dort bekommt sie glücklicherweise schnell einen Termin. Die vielen Vorbefunde und -berichte wurden in ihrer ePA abgelegt, sodass sich der neue Arzt direkt ein umfassendes Bild von Helena und ihrem Gesundheitszustand machen kann.



### **Alle Daten in der digitale Akte**

Er stellt lediglich einige Fragen zu ihrem aktuellen Befinden und empfiehlt ein erneutes MRT, da das letzte bereits drei Jahre zurückliegt. Danach soll dann über das weitere Vorgehen entschieden werden. Helena ist happy, dass der Termin so unkompliziert war und nicht alle möglichen Untersuchungen wiederholt werden müssen. Zum Glück läuft das mit der ePA jetzt immer so, denkt sie sich beim Verlassen der Praxis.

Alle weiteren Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter [viactiv.de/epa](https://viactiv.de/epa). Natürlich steht Ihnen auch unser ePA-Service Team bei allen Fragen per Mail [digital@viactiv.de](mailto:digital@viactiv.de) oder telefonisch unter 0800-758 30 00 gerne zur Verfügung.



BRINGT DAS WAS?

# EIS-



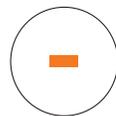
Ob in Flüssen, Seen oder Eistonnen – Kältetraining findet immer mehr Anhänger. Jetzt ist die perfekte Zeit, um einzusteigen. Aber wie wirkt die kühle bis eisige Wassertemperatur auf Körper und Psyche? Profitiert das Immunsystem? Und was sagt das Herz dazu?



Die Badesaison nimmt langsam Fahrt auf. Und zwar draußen, nicht drinnen. Verkehrte Welt, jetzt, wo alle Freibäder abgelassen sind? Im Gegenteil. Fans des Kälteschwimmens können es kaum erwarten, dass die Temperaturen der Gewässer im Herbst langsam sinken. Seit der Pandemie ist Eisbaden zumindest bei Social Media gefühlt Breitensport. Zwischen Hamburg und München sieht man Menschen zur unpassenden Saison in Seen und Flüssen oder in Eistonnen, die mit Mütze auf dem Kopf ruhig atmend im kalten Wasser schwimmen oder hocken. Sie berichten, sich danach wie neugeboren zu fühlen, vom gestärkten Immunsystem und garantiertem Glückskick.



Letzterer entsteht Forschenden zufolge, da der Körper auf den intensiven Kältereiz des Wassers – eine Extremsituation – mit der Ausschüttung von Endorphinen und Adrenalin reagiert. Glücksgefühle werden freigesetzt, Stress



und Angst gelindert. Außerdem regt Eisbaden die Durchblutung an. „Ein kurzer Kältereiz ist ein sehr gutes Training für die Gefäße“, sagt Dr. Christian Rost aus Würzburg, Sportmediziner, Kardiologe sowie Vize-Präsident des bayerischen Sportärzterverbandes. Die Gefäße ziehen sich dabei deutlich zusammen, der Blutdruck steigt an. „Setzen wir uns regelmäßig der Kälte aus, gewöhnt man sich ein Stück weit daran, der Körper reguliert sich mit der Zeit effizienter, man wird robuster“, so Christian Rost. Zudem werden durch die Kälte entzündungshemmende Botenstoffe ausgeschüttet, wie Studien zeigten. Man sollte das Ganze aber nicht übertreiben. „Zwei, drei Minuten sind erst mal ausreichend“, sagt der Kardiologe. Wie wir Kälte empfinden und tolerieren, ist individuell unterschiedlich. Frauen frieren etwa schneller als Männer. Einsteiger sollten keinen Vorgaben aus dem Netz folgen, sondern immer auf den eigenen Körper und Instinkt hören.

Die Gefahr einer Unterkühlung darf man nicht unterschätzen. „Wasser leitet etwa

25-mal schneller die Wärme vom Körper weg als Luft“, sagt Christian Rost. „Es zieht uns regelrecht die Wärme heraus.“ Mit der großen Belastung für das Herz-Kreislauf-System muss ein Körper umgehen können. Ist man gesund, ist das normalerweise kein Problem. Anders, wenn das Herz nicht fit ist. „Dann kann das kalte Wasser das Organ so stark belasten, dass gefährliche Rhythmusstörungen auftreten können“, so der Kardiologe. Eisbade-Anwärter ab 35 Jahren sollten daher eine sportmedizinische Untersuchung durchlaufen, bei der das Herz geprüft wird und Vorerkrankungen berücksichtigt werden.

Niemand sollte allein gehen und sich auch nicht einfach so ins Wasser stürzen. Eine gute Vorbereitung sind kalte Duschen, die man sukzessive ausdehnt. Erst 15 Sekunden, dann 30, dann 45... So kann man sich an die Kälte gewöhnen. Dabei lässt sich üben, nicht in Schnappatmung zu verfallen, sondern weiterzuatmen.

Und dann: langsam und Schritt für Schritt eintauchen. Bodenkontakt halten, nicht mit dem Kopf untertauchen. Bademantel bereitlegen, sich beim Aufwärmen Zeit lassen. Und den Glücksrausch genießen.

## WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

*Wer gesund ist, kann Eisbaden ausprobieren. Neueinsteiger ab 35 sollten sich vorher medizinisch checken lassen. Wichtigste Regeln: niemals allein gehen, anfangs nicht länger als zwei Minuten drinbleiben und nicht öfter als zweimal pro Woche „trainieren“. Und immer auf die Signale des Körpers hören.*





## HOTDOG MIT CHIMICHURRI

### ZUTATEN:

1/2 Bund Koriander, 1/2 Bund Petersilie, 4 Stängel Thymian, 1 Stängel Salbei, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 1/2 TL Koriandersamen, 1/2 TL Pfefferkörner, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, 400 g Hack (ggf. veg.), 1 TL Paprikapulver, geräuchert, Pfeffer, 2 EL Öl, 4 Hotdog-Brötchen

### ZUBEREITUNG:

1. Für das Chimichurri Koriandergrün, Petersilie, Thymian und Salbei abbrausen, Blätter abzupfen und hacken. Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Koriandersamen in einem Mörser mit den Pfefferkörnern zerstoßen. Mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Essig, Zitronensaft und Olivenöl gut verrühren und nach Gusto mit mehr Zitronensaft und Salz abschmecken.
2. Hack mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und zu 4 Würsten formen. In einer Pfanne im heißen Pflanzenöl 8 bis 10 Minuten rundherum braun braten.
3. Brötchen längs aufschneiden, mit je einer Wurst füllen und mit Chimichurri beträufelt servieren.



# FUSION DER GRUNDSÄTZE

## FLEISCHESSENER UND VEGETARIER AN EINEM TISCH

Am Familientisch treffen manchmal nicht nur politische Überzeugungen aufeinander, sondern auch Ernährungsgrundsätze. Können Vegetarier, Veganer und überzeugte Fleischesser ein gemeinsames Gericht genießen, ohne dass einer verzichten muss oder der andere nur Beilagen isst? Wir haben für Sie vier schnelle und leckere Rezepte zusammengestellt, die alle glücklich machen. Ganz ohne Reue, dafür mit viel Genuss.

### HACKBÄLLCHEN MIT OFENGEMÜSE UND KÜRBIS



#### ZUTATEN:

1 altes Brötchen, 600 g Hack (ggf veg.), 2 TL Senf, 1 Ei, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Kreuzkümmelpulver, Salz, Pfeffer, Rapsöl, 1 Hokkaidokürbis, 600 g Spitzpaprika, 3 Zwiebeln, 2 Zitronen, 3 EL Olivenöl, 100 g Oliven, 100 g veganen Feta, Rucola

#### ZUBEREITUNG:

1. Das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Hackfleisch sowie Senf, Ei und Gewürze verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und diese in etwas Rapsöl wenden. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis, Paprika, Zwiebeln und Zitronen in Spalten schneiden, mit Oliven und Olivenöl vermengen. Mit den Hackbällchen in einer ausreichend großen Auflaufform verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 25 Minuten garen. Dabei in den letzten 10 Minuten den zerbröckelten Feta darüberstreuen. Mit Rucola garniert servieren.



## GEMÜSEINTOPF MIT GNOCCHI

**ZUTATEN:**

2 Möhren, 250 g Kartoffeln, 250 g Steckrübe, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Stängel Petersilie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ggf. 150 g Räucherspeck, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 l Brühe, 250 g Gnocchi

**ZUBEREITUNG:**

**1.** Möhren, Kartoffeln und Rübe schälen und alles würfeln. Sellerie und Petersilie abbrausen, Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

**2.** Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl leicht goldbraun braten. Zur Seite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf anbraten. Möhren, Kartoffeln, Rüben und Sellerie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Brühe angießen. Etwa 25 Minuten leise köcheln. Die Gnocchi während der letzten ca. 5 Minuten zugeben und heiß werden lassen.

**3.** Zum Servieren auf Schälchen verteilen, Pfeffer darübermahlen, mit der Petersilie bestreuen und abschmecken. Speck dazu reichen.





## QUINOA-BOWL MIT SÜSS-KARTOFFELN

### ZUTATEN:

150 g Quinoa, 400 ml Gemüsebrühe, 400 g Süßkartoffeln, 2 Zweige Rosmarin, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 200 g Kirschtomaten, 80 g Rucola, 150 g Kidneybohnen, 1 Avocado, 120 g veganen Sauerrahm, 1 TL Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, ggf. Schinkenstreifen

### ZUBEREITUNG:

1. Quinoa waschen und mit der Brühe aufkochen. Mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln, dann offen 5 bis 10 Minuten garziehen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Rosmarin hacken. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer unter die Süßkartoffeln mischen, auf einem Blech verteilen und ca. 20 Minuten goldbraun backen.
3. Tomaten halbieren, Rucola hacken. Bohnen waschen und abtropfen lassen. Avocado in Spalten schneiden.
4. Sauerrahm mit Zitronenabrieb und 1 EL -saft verrühren. Salzen und pfeffern. Übriges Öl und Zitronensaft unter die Quinoa mischen und mit allen vorbereiteten Zutaten auf Schälchen verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und mit der Zitronencreme toppen. Schinkenstreifen dazureichen.



# HILFE AUF KNOPFDRUCK

## SO FUNKTIONIERT EIN HAUSNOTRUFSYSTEM

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben – das wünschen sich viele Menschen im Alter. Was aber, wenn man Hilfe braucht oder ein Notfall eintritt? Der Hausnotruf bringt Sicherheit.

TEXT CAROLIN BINDER

**E**in Ausrutscher beim Duschen oder ein unglücklicher Stolperer über eine Türschwelle: Ein Sturz kann gerade für Ältere oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen fatale Folgen haben. Vor allem, wenn sie allein leben. Was, wenn Telefon oder Handy außer Reichweite sind und man allein nicht mehr auf die Beine kommt?

Damit solch ein Horrorszenario nicht eintritt, gibt es Hausnotrufsysteme. Über einen Funksender, der immer am Körper getragen wird, können sich Nutzer in Notsituationen mit einem einfachen Knopfdruck bemerkbar machen. Die rund um die Uhr besetzte Leitstelle organisiert schnelle Hilfe.

Es gibt viele Anbieter – private Firmen, aber auch große gemeinnützige Organisationen – mit unterschiedlichen Leistungen, daher fällt die Entscheidung für ein individuell passendes System nicht immer leicht. Hier können Informationen und Empfehlungen z. B. der Stiftung Warentest oder der Verbraucherzentrale helfen. Wie das System grundsätzlich funktioniert und was es dafür braucht, haben wir hier zusammengestellt.

### Was ist ein Hausnotrufsystem?

Ein Hausnotrufsystem ist ein elektronisches Meldesystem, das mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Diese kann angemessene Hilfe in die Wege leiten und je nach Einschätzung und hinterlegten Informationen Rettungsdienst oder Angehörige informieren. Meist gegen Aufpreis gibt es weitere Serviceleistungen wie eine Sturzerkennung, die automatisch einen Notruf absetzt. Für mehr Sicherheit auch unterwegs können zusätzlich Mobilgeräte mit GPS-Ortung zum Einsatz kommen – ausreichende Netzabdeckung und Kassenzulassung von Leistungserbringer und Gerät vorausgesetzt.

### Was bringt ein Hausnotrufsystem?

Die meisten älteren Menschen möchten möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in ihrem Zuhause führen. Viele Senioren sind aber auch alleinstehend und mobil eingeschränkt. Oder sie leiden an Erkrankungen, die sich auf Gleichgewicht oder die Sehkraft auswirken. Das kann Angst machen und Unsicherheit und Unwohlsein auslösen. Der Hausnotruf bringt ein Gefühl von Sicherheit im Alltag zurück – und kann im Fall der Fälle tatsächlich Leben retten. Auch Angehörige können sich durch das Hilfesystem ein Stück weit entlastet fühlen.





MEHR  
SICHERHEIT  
FÜR PLÖTZLICHE  
NOTLAGEN

### Wann ist ein Hausnotruf sinnvoll?

Wer sich nicht sicher auf den Beinen fühlt, schlecht sieht, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder unter Gleichgewichtsstörungen leidet, für den kann ein Hausnotruf sinnvoll sein. Um einen Zuschuss zu erhalten (siehe unten), ist es wichtig, dass man keinen Notruf über das Telefon absetzen kann und allein lebt oder einen Großteil des Tages allein ist. Für Menschen mit Demenz ist das System weniger geeignet. Es könnte sein, dass sie nicht entscheiden können, wann sie Hilfe benötigen oder den Notruf unkontrolliert betätigen.

### Wie funktioniert das System genau?

Das Auslösen des Notrufs erfolgt über einen wasserdichten, stoßsicheren Funksender mit integriertem Mikrofon, den man stets – auch beim Duschen – als Kette oder Armband trägt. Ein Notrufgerät mit Freisprechanlage stellt die Verbindung zur Leitstelle her. Inzwischen gibt es auch entsprechende Smartwatches. Bei Alarm nimmt ein Mitarbeiter der Notrufzentrale Kontakt mit der Person auf und stellt fest, ob professionelle Hilfe erforderlich ist. Bei Bedarf leitet er diese ein. Angegebene Vertrauenspersonen werden ebenfalls informiert.

### Was sind die Voraussetzungen?

Notrufsysteme sind offiziell anerkannte Pflegehilfsmittel. Für einen Zuschuss der VIACTIV muss mindestens Pflegegrad 1 vorliegen. Ein Antrag ist notwendig. Der Zuschuss für die Basisvariante beträgt mtl. 25,50 Euro für gemeinnützige Organisationen und 30,35 Euro für umsatzsteuerpflichtige Unternehmen. Das deckt in der Regel die Grundgebühr und wird mit uns direkt abgerechnet. Mehrkosten für Zusatzleistungen wie Schlüssel hinterlegung, Rauch- oder Bewegungsmelder tragen Sie selbst.

### Welche Technik wird benötigt?

Für die Bereitstellung des Hausnotrufs braucht es nur einen normalen Telefonanschluss sowie eine freie Steckdose für die Stromversorgung des Geräts. Ein Akku schützt gegen Stromausfall. Vor Vertragsabschluss sollte man mit dem Anbieter klären, ob der Hausnotruf z. B. auch im Keller und im Garten funktioniert. Oder wie im Falle eines Defekts des Geräts vorgegangen wird: Gibt es schnell Ersatz oder muss das Gerät repariert werden? Und wer trägt die Kosten?

Hausnotruf: einfach Knopf drücken und Hilfe erhalten



Über den QR-Code finden Sie mehr Infos zum Hausnotruf sowie das Antragsformular.

HÄUFIG NACHGEFRAGT

## „WANN ERHALTE ICH VON DER VIACTIV PFLEGEKASSE MEIN PFLEGEGELD?“

Gut zu wissen: Die VIACTIV Pflegekasse stellt sicher, dass Ihr Pflegegeld pünktlich zu Beginn eines jeden Monats auf Ihr Konto ausgezahlt wird.



# 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](mailto:redaktion@viactiv.de)

## VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSEGESETZES

Markus M. Müller, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

## VERANTWORTLICHE REDAKTIONSLEITUNG

Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIACTIV

## REALISATION UND PRODUKTION

Vita Health Media GmbH, Linienstraße 144, 10115 Berlin, [info@vitahealthmedia.com](mailto:info@vitahealthmedia.com), [www.vitahealthmedia.com](http://www.vitahealthmedia.com)

## REDAKTION

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)

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

## GESTALTUNG

Ellen Fischer (Art-Direktion, frei), Katjana Frisch (Bildredaktion, frei), Silke Schmetjen (Grafik), Stephanie Wiegand (Bildredaktion)

## PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

## DRUCK

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

Barmenia

Anzeige

**VIACTIV**  
Krankenkasse

15 EURO  
CASHBACK

## CLEVER VORSORGEN. LÄNGER LÄCHELN.

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

Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

[viactiv.de/mehr-zahnvorsorge](http://viactiv.de/mehr-zahnvorsorge)



## EINE FRAGE (FAST) ZUM SCHLUSS

## WARUM ZAHLT DIE KRANKENKASSE BEHANDLUNGEN WIE DIE AUGENINNENDRUCKMESSUNG NICHT?

fragt Karl Scheuermann, 46 Jahre.



S

ie kommen in eine Praxis und bekommen direkt ein Klemmbrett in die Hand gedrückt. Kennen Sie sicher! Neben der Datenabfrage zu Ihrer Person und Krankengeschichte gibt es dort meist auch Informationen zu zusätzlichen Leistungen, die von der Krankenkasse nicht bezahlt werden und deren Kosten Sie selbst tragen müssen. Etwa Akupunktur, Anwendungen beim Chiropraktiker oder Messungen vom Augeninnendruck.

Diese Behandlungen oder Untersuchungen sind sogenannte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL). Gesetzliche Krankenkassen dürfen die Kosten dafür nicht übernehmen. Das geschieht nicht wahllos, sondern immer dann, wenn die IGeL keinen eindeutig belegbaren Nutzen für Sie als Patient haben. Dazu gehört beispielsweise, dass eine Leistung keine besseren Erfolge erzielt als die herkömmliche Behandlung oder Medikamente nicht weniger Nebenwirkungen haben als die Standard-Präparate.

Entschieden wird das vom Gemeinsamen Bundesausschuss – einem der höchsten Gremien unseres Gesundheitssystems. Für die Entscheidung, welche Untersuchungen und Therapien Kassenleistung werden, prüfen sie

diese auf Herz und Nieren. Alles erfolgt evidenzbasiert und leitliniengerecht, wird ständig aktualisiert und überprüft, um auf dem neuesten Stand des Wissens zu bleiben.

### Worauf Sie achten sollten:

- *Wenn Ihnen IGeL empfohlen werden: Erbitten Sie Bedenkzeit.*
- *Bedenken Sie: Die Leistung ist nicht zwingend für Ihre Gesundheit notwendig.*
- *Vorsicht bei sogenannten Vorsorgeangeboten.*
- *Lassen Sie sich keine Angst machen. Die weitere Betreuung darf nicht davon abhängig gemacht werden, ob Sie einer IGeL zustimmen.*

Zu IGeL zählen etwa zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen oder Laboruntersuchungen ohne Verdacht auf eine Erkrankung. Aus medizinischer Sicht brauchen Sie diese nicht unbedingt für Ihre Gesundheit. Und falls doch – also im Krankheitsfall oder -verdacht – kann eine als IGeL klassifizierte Leistung auch zur Kassenleistung werden.

Wenn Sie sich über eine IGeL informieren wollen, helfen wir Ihnen jederzeit gerne weiter. Außerdem empfehlen wir den „IGeL-Monitor“. Auf der Website [igel-monitor.de](http://igel-monitor.de) finden Sie Bewertungen zu Nutzen und Schaden einzelner Leistungen. Die Infos sind wissenschaftlich fundiert und allgemeinverständlich aufbereitet.

Wenn Sie zu dem Thema noch individuelle Fragen haben oder sich unsicher sind, ob eine Leistung sich wirklich für Sie lohnt, rufen Sie uns einfach an unter 0800 / 222 12 11 oder schreiben Sie uns eine Mail an [service@viactiv.de](mailto:service@viactiv.de).



# KOSTEN EXPLODIEREN – DIE POLITIK GREIFT IN DIE KASSE

---

DER VERWALTUNGSRAT INFORMIERT

---

Wie steht es um die Zukunft der GKV? Wachsende Defizite und eine gefährliche politische Untätigkeit – eine Einordnung des Verwaltungsrates.

---



Die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat einen kritischen Punkt erreicht. Die Kosten steigen unaufhaltsam und das Defizit wächst. Doch anstatt nachhaltige Lösungen zu finden, wird weiterhin auf die Beiträge der Versicherten zurückgegriffen, um staatliche Aufgaben zu finanzieren – eine Praxis, die der Verwaltungsrat als staatlich organisierten „Missbrauch“ von Versichertenbeiträgen scharf kritisiert.

Da ist die geplante Krankenhausreform des Bundesgesundheitsministers Karl Lauterbach mit ihrem Ziel, mehr Transparenz und eine bessere Bewertung der Klinikleistungen zu schaffen, grundsätzlich begrüßenswert. Doch die Finanzierung dieser Reform ist alles

andere als verfassungskonform. Die Planung und Finanzierung von Krankenhauskapazitäten liegt eindeutig in der Verantwortung der Bundesländer. Statt diese jedoch vollständig in die Pflicht zu nehmen, sollen die Länder nur die Hälfte der Kosten tragen. Die restlichen 25 Milliarden Euro – bis 2035 jährlich 2,5 Milliarden Euro – sollen aus den Beiträgen der GKV-Versicherten stammen. Diese Belastung könnte die Beitragssätze jedes Jahr um mehr als 0,1 Prozentpunkte erhöhen.

„Es ist inakzeptabel, dass die Gelder, die von den Mitgliedern der GKV und deren Arbeitgebern hart erarbeitet wurden, nun für Aufgaben zweckentfremdet werden, die eigentlich in den Verantwortungsbereich der Länder fallen“, erklärt der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Ludger Hamers. „Über Jahrzehnte wurde die gesetzliche

## GERECHTE FINANZIERUNG UNSERES GESUNDHEITSSYSTEMS



Angemessene Finanzmittel für Bürgergeld-beziehende  
**(9 Milliarden Euro)**



Reduzierung des Mehrwertsteuersatzes bei Arzneimitteln auf 7 Prozent  
**(3,6 Milliarden Euro)**



**12,6 Milliarden**  
Euro weniger  
Beitragsbelastung

Verpflichtung zu Investitionen einfach ignoriert. Die jetzt benötigten Milliarden wären gar nicht nötig, hätte man diese Verpflichtungen rechtzeitig erfüllt.“

Der Druck auf die GKV wird durch weitere politische Entscheidungen verstärkt, etwa die Einführung geheimer Erstattungsbeträge für Arzneimittel. Diese Intransparenz gefährdet eine wirtschaftliche Arzneimittelversorgung und verursacht in den kommenden Jahren Milliardenkosten – ohne erkennbaren Mehrwert für die Versicherten. Im Gegenteil: Diese Maßnahmen belasten das Gesundheitssystem zusätzlich, ohne die Qualität der medizinischen Versorgung zu verbessern. Stattdessen wäre die Reduzierung des Mehrwertsteuersatzes bei Arzneimitteln auf 7 Prozent zielführend – eine Reform, die den Beitragsatz um 0,2 Prozentpunkte senken könnte.

Ein weiteres Problem ist die verordnete Reduzierung der Prüfung von Krankenhausrechnungen. Das zwingt die Kassen, Rechnungen nahezu ungeprüft zu akzeptieren. Gleichzeitig tragen die Aufhebung des Budgetdeckels für Hausärzte und die Lockerung der Preisregulierung bei Arzneimitteln zur weiteren Kostenexplosion bei.



**LUDGER HAMERS,**  
alternierender  
Verwaltungsrats-  
vorsitzender  
(Versicherten-  
vertreter)



**MARKUS ZOBEL,**  
alternierender  
Verwaltungsrats-  
vorsitzender  
(Arbeitgeber-  
vertreter)

Auch die Beiträge, die der Staat für die Krankenversicherung von Bürgergeldempfängern zahlt, sind ungerecht. Mit knapp 119 Euro monatlich liegt dieser Beitrag weit unter einem kostendeckenden Niveau. Würde der Staat angemessene Beiträge zahlen, könnten die GKV-Beitragszahler um rund 9 Milliarden Euro entlastet werden, was die Beitragsätze um etwa 0,5 Prozentpunkte senken könnte.

„Bis heute warten wir vergeblich auf die versprochene nachhaltige Finanzierungsreform für die Kranken- und Pflegeversicherung. Stattdessen wurden Teile unserer Rücklagen entzogen und die Obergrenze für die Liquiditätsrücklage auf eine halbe Monatsausgabe gesenkt. Diese Maßnahmen zwingen uns, finanzielle Reserven abzubauen, die eigentlich für unvorhersehbare Ausgaben vorgesehen sind“, fasst der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Markus Zobel die prekäre Situation zusammen.

*Fazit: Die Zeit des Etikettenschwindels muss ein Ende haben – wir brauchen echte Reformen, die zu einer nachhaltigen und gerechten Finanzierung unseres Gesundheitssystems führen, ohne die Last einseitig auf die Schultern der Beitragszahler zu verlagern.*





ONLINE

## MATSCH UND MEDIENZEIT

---

- Masern, Mumps, Röteln – die klassischen Kinderkrankheiten kommen heute dank Impfung kaum noch vor. Warum der Immunschutz so wichtig ist.
  - Den ganzen Tag draußen spielen oder stundenlang am Bildschirm daddeln: alles, was Sie über Bakterien und Mediennutzungszeiten wissen müssen.
  - Von gesunder Ernährung über Pubertät bis zur körperlichen Entwicklung: Wir beantworten Ihnen alle wichtigen Fragen vom Baby- bis zum Erwachsenenalter.
- 

HIER GEHT'S  
ZU UNSEREM  
KINDER-  
SPECIAL

