

VIACTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.

AUSGABE 01/2025

JA ODER
NEIN?

WARUM INTUITION
DER BESTE
BERATER IST

Alc.
0,0 % Vol.
DER NEUE TREND
ZUM VERZICHT

Die beste
Zeit ist jetzt
VOLLER ENERGIE DURCH DIE WECHSELJAHRE





HALLO, MOIN UND SERVUS

D

er Frühling steht vor der Tür – eine Zeit des Wandels, der Erneuerung und neuer Energie. Die Natur zeigt uns, dass Veränderungen zum Leben gehören. Genau darum geht es auch in dieser Ausgabe: um die Veränderungen im Körper, im Denken und in unseren Entscheidungen.

Unser großes Thema sind diesmal die Wechseljahre. Für viele Frauen beginnt in dieser Phase ein neuer Lebensabschnitt – begleitet von hormonellen Umstellungen, körperlichen Veränderungen und oft auch vielen Fragen. Was passiert eigentlich genau im Körper? Wie lassen sich Beschwerden lindern? Und warum ist es so wichtig, über dieses Thema offen zu sprechen?

Oft sind es nicht die großen Umbrüche, sondern die alltäglichen Entscheidungen, die unser Leben prägen. Der renommierte Psychologe Gerd Gigerenzer erklärt, warum Bauchentscheidungen oft besser sind als endloses Grübeln – und wie wir lernen, sie gezielt einzusetzen.

Und schließlich eine Entscheidung, die jede und jeder für sich selbst treffen kann: verzichten oder nicht? Ein Glas Wein zum Abendessen, das Bier nach Feierabend – Alkohol gehört für viele selbstverständlich dazu. Was passiert eigentlich, wenn wir abstinenzbleiben? Welche positiven Effekte hat ein alkoholfreies Leben auf Körper und Geist? Wir haben Menschen getroffen, die den bewussten Verzicht ausprobiert haben – und überraschende Erkenntnisse gewonnen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Impulse und einen wunderbaren, gesunden Frühlingsstart!

Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins

INHALT

AUSGABE 01/2025

UNSERE TITELTHEMEN IM FRÜHLING



Wechseljahre Was passiert im Körper, welche Beschwerden sind normal und wie lässt sich diese Lebensphase positiv gestalten? Wir klären auf! **Seite 06**

Entscheidungen Psychologe Gerd Gigerenzer erklärt, warum Intuition oft der beste Ratgeber ist und wie wir klüger wählen **Seite 14**

Alkoholverzicht Wie wirkt sich ein Leben ohne Alkohol auf Körper und Geist aus? Wir haben mit Menschen gesprochen, die es ausprobiert haben **Seite 28**



EAT, MIND, MOVE

Leistung Einfach digital: Wie Sie mit unserer Service-App alle Angelegenheiten unkompliziert regeln können. Plus: Infos zur neuen ePA **Seite 20**

Interview ADHS prägt häufig das ganze Leben. Psychotherapeutin Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz erklärt, wie man damit besser zurechtkommt **Seite 22**

Sport Klassisch oder modern? Unsere neue Fit-Serie vergleicht den bewährten Trimm-dich-Pfad und das trendige Hyrox miteinander **Seite 26**



Job Millionen Menschen arbeiten hierzulande im Schichtdienst und führen ein Leben im Dauer-Jetlag. Was wichtig ist, um gesund zu bleiben **Seite 32**

Bringt das was? Viele Sportler- und Sportlerinnen schwören auf bunte Kinesio-Tapes gegen Schmerzen, Verspannungen & Co. Helfen sie wirklich? **Seite 36**



Rezepte Lecker, gesund, flexibel – mit Meal Prep kann die Woche kommen! Unsere vier Rezepte schmecken überall und jederzeit köstlich **Seite 38**

STANDARDS

UND WAS
VERDIENEN
UNSERE
VORSTÄNDE?

Good News **Seite 04**

Impressum + Vorstandsgehälter **Seite 42**

Eine Frage zum Schluss **Seite 43**



GOOD NEWS

DER FRÜHLING RUFT! WIR ANTWORTEN

Die Tage werden länger, die Natur erwacht – Zeit für neue Energie! Mit ein paar einfachen Entscheidungen können Sie Gutes für sich und die Umwelt tun. Manchmal haben kleine Veränderungen große Wirkung.

FITNESS →

WOCHE NENDSPORT

Gute Nachrichten für alle, die unter der Woche keine Zeit haben: Auch wer nur am Wochenende Sport macht, tut seiner Gesundheit etwas Gutes! Das sogenannte Weekend-Warrior-Modell mit 150 Minuten Bewegung am Wochenende hat ähnlich positive Effekte wie regelmäßiges Training. Wer sich an zwei Tagen auspowert, hält sein Herz gesund, reduziert das Sterberisiko und verbessert die allgemeine Fitness.



WENIGER RAUCHER

→ Weltweit ist der Anteil der Raucher um ein Drittel gesunken. Maßnahmen wie Werbeverbote und höhere Tabaksteuern tragen zur Reduktion bei, doch es gibt laut Experten weiterhin Verbesserungsbedarf. Jährlich sterben etwa sieben Millionen Menschen direkt an den Folgen des Rauchens, weitere 1,3 Millionen durch Passivrauchen. Auch Tabakerhitzer und E-Zigaretten gelten als gesundheitsschädlich.

→ Werden Sie auch zum Nichtraucher! In unserer Kursdatenbank finden Sie zertifizierte Nichtraucherkurse in Ihrer Nähe. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) erstatten wir bis zu 550 Euro jährlich für maximal zwei Kurse.

→ Online-Coachings: Für mehr Flexibilität bietet die VIACtiv außerdem qualitätsgeprüfte Online-Kurse zur Rauchentwöhlung an, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.





KAFFEE AM MORGEN VERTREIBT KUMMER UND ...

... Sorgen? Das wissen wir nicht. Aber wie gut er offenbar gegen Herzkrankheiten wirkt, das haben Forscher der Tulane University in New Orleans jetzt herausgefunden. Morgendliches Kaffeetrinken senkt demnach das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 31 Prozent! Menschen, die über den ganzen Tag verteilt Kaffee tranken, profitieren nicht. Eine mögliche Erklärung: Kaffee am Nachmittag oder Abend kann den Schlafrhythmus stören, was wiederum das Herz-Kreislauf-System ungünstig beeinflusst.

Quelle: *Coffee drinking timing and mortality in US adults, 2025*

MEHR RECHTE
↓

MUTTER- SCHUTZ NACH FEHLGEBURT

Eine Fehlgeburt ist nicht nur körperlich belastend, sondern oft auch eine tiefgreifende emotionale Erfahrung. Das Erlebte braucht Zeit zur Verarbeitung. Bislang haben Frauen, die vor der 24. Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleiden und deren Ungeborene weniger als 500 Gramm wiegen, allerdings keinen Anspruch auf Regeneration. Das ändert sich nun: Ab dem 1. Juni haben Frauen die Möglichkeit, nach einer Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche eine Schutzfrist in Anspruch zu nehmen. Die Dauer richtet sich nach der Schwangerschaftswoche.

112.000

Seiten Papier spart die VIACTIV-Abteilung Häusliche Krankenpflege (HKP) jährlich, indem sie ihre Briefkommunikation optimiert hat. Möglich wurde das durch eine kompaktere Gestaltung und einen übersichtlichen Hinweiszettel bei Erstverordnungen. Weniger Druck und Versand reduzieren den **ökologischen Fußabdruck** erheblich: 1.232 kg weniger Holzverbrauch, 2.912 kWh weniger Energie und 19.120 Liter weniger Wasser.



WECHSEL? JA, BITTE!

DIE WECHSELJAHRE ALS CHANCE

Über die Wechseljahre wurde lange geschwiegen, doch immer mehr Frauen brechen das Tabu: Denn diese Phase gehört zum Leben jeder Frau – und kann eine neue Kraft entfesseln.

TEXT SABRINA WAFFENSCHMIDT



Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung – aber auch eine Zeit für neue Freiheiten

E

s ist 3:14 Uhr. Schon wieder. Susanne Dornbusch* dreht sich auf die eine Seite, dann auf die andere. Sie strampelt die Bettdecke weg, ihr Pyjama ist durchgeschwitzt. Einmal durchatmen, die Gedanken vertreiben – aber da sind sie schon: Was steht morgen an? Habe ich die Mail abgeschickt? Stopp, ich muss dringend schlafen! In drei Stunden klingelt doch der Wecker ...

Viele Frauen ab Mitte 40 kennen ihn nur zu gut – den sogenannten 3-am-club. Er beschreibt das allnächtliche Wachliegen, das viele Frauen ab der Mitte ihres Lebens begleitet. Was viele nicht wissen: Ein- und Durchschlafprobleme gehören zu den häufigsten Symptomen der Wechseljahre. Etwa jede zweite Frau hat mit ihnen zu kämpfen. Doch nur wenige Frauen bringen Schlafprobleme und andere

* Name geändert



diffuse Beschwerden damit in Verbindung. Kein Wunder, denn über die Wechseljahre wurde lange geschwiegen oder höchstens hinter vorgehaltener Hand gesprochen. Das ist vorbei – zum Glück! Die Frauen, die jetzt in die Wechseljahre kommen, wollen besser informiert werden und sind nicht mehr bereit, über diese Phase zu schweigen. Warum auch? Sie gehört zum Leben jeder Frau dazu.

Stress oder Wechseljahre?

Neun Millionen Frauen sind allein in Deutschland aktuell in den Wechseljahren. Zwei Drittel von ihnen haben Beschwerden, wiederum ein Drittel fühlt sich dadurch stark beeinträchtigt. Denn Wechseljahre sind weit mehr als nur Hitzewallungen: Das Absinken der weiblichen Geschlechtshormone Progesteron und Östrogen wirkt sich auf den gesamten Körper und die Psyche aus (siehe S. 11).

Viele Frauen trifft die neue Lebensphase unerwartet – und früher als gedacht. Bei vielen beginnt die sogenannte Prä-Menopause rund um das 40. Lebensjahr (siehe S. 12). Mitten in der sogenannten Rush-hour des Lebens, wenn Kindererziehung, Karriere und wegweisende Entscheidungen oft zusammentreffen. „Anfangssymptome wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen oder allgemeines Unwohlsein entwickeln sich oft schlechend, daher werden sie häufig übersehen oder mit Stresssymptomen verwechselt. Viele Betroffene nehmen etwaige Beschwerden lange hin –

das muss nicht sein“, betont Dr. med. Katrin Schaudig, Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft.

Augen zu und durch? Nein!

Die meisten Frauen stehen dann irgendwann vor der Entscheidung: Hormone – ja oder nein? Die sogenannte Hormonersatztherapie (HRT) soll das wechseljahresbedingte Absinken der weiblichen Geschlechtshormone durch Medikamente ausgleichen. Meist werden Östrogen, aber auch Gestagen künstlich zugeführt, um Beschwerden zu lindern. Insbesondere bei Hitzewallungen zeigt die Hormontherapie gute Ergebnisse. Außerdem scheint sie einen gewissen Schutz gegenüber Dickdarmkrebs und Osteoporose zu bieten.

Doch die Verunsicherung ist nach wie vor groß. Nur etwa sechs Prozent der betroffenen Frauen nehmen Hormone. Denn auf der anderen Seite gibt es auch Risiken und Nebenwirkungen. Im Zentrum der Diskussion steht das potenziell erhöhte Brustkrebsrisiko.

Die aktuelle ärztliche Leitlinie empfiehlt, dass Ärztinnen und Ärzte individuell und gemeinsam mit den Patientinnen Nutzen und Risiko abwägen sollten. „Nach aktu-

ellem Forschungsstand bleibt ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko, auch wenn es heute geringer ist als bei den Hormonpräparaten aus den alten Studien. Es kommt dabei jedoch sehr auf die Kombination von Hormonpräparaten und Behandlungsdauer an“, erklärt Schaudig, die selbst an der Erstellung der Leitlinie betei-

**VIELE FRAUEN
WOLLEN NICHT
MEHR ÜBER DIE
WECHSELJAHRE
SCHWEIGEN.
WARUM AUCH?
SIE GEHÖREN ZUM
LEBEN JEDER
FRAU DAZU.**



Zusammen ist man stärker! Viele Frauen wünschen sich, dass offener über die Wechseljahre gesprochen wird

ligt war. „Die gefäßbedingten Risiken, also Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall, kann man wiederum weitestgehend umgehen, indem man das Östrogen nicht schluckt, sondern mit Cremes, Gels oder Sprays über die Haut zuführt.“ Hormone sollten laut Leitlinie aber immer nur bei Beschwerden und nicht präventiv eingesetzt werden. Wichtig ist Schaudig vor allem eins: Es ist immer eine individuelle Entscheidung, in deren Mittelpunkt die Frau stehen muss.

Lebensstil: positive Effekte

Eine Hormonersatztherapie kann vielen Frauen in den Wechseljahren das Leben erleichtern. Doch auch pflanzliche Mittel sowie der eigene Lebensstil können sich positiv auf Beschwerden auswirken: Achtsamkeits- und

Entspannungstechniken sowie eine kognitive Verhaltenstherapie können Symptome verringern. Sport kann gegen Schlafstörungen und depressive Verstimmungen helfen und auch eine ausgewogene Ernährung ist ein oft ungenutzter Hebel, um wechseljahresbedingte Beschwerden abzumildern.

„Nichts wird so sehr unterschätzt wie unser Lebensstil – vor allem während der Wechseljahre!“, davon sind auch Marie Reger und Janna Kraft, Gründerinnen der App *femfeel*, überzeugt. „Besonders die richtige Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressreduktion haben einen großen Einfluss auf die Lebensqualität in dieser Lebensphase.“ Während der Wechseljahre ihrer Mütter haben Reger und Kraft gesehen, wie wenig Informationen und Angebote es für Frauen gibt. Das än-



Entspannt durch die Wechseljahre – mit *femfeel*. Die Kosten werden im Rahmen Ihres Präventionsbudgets von der VIACТИV übernommen



Achtsamkeit,
Bewegung &
Ernährung: Ein
gesunder Lebensstil
kann helfen,
Beschwerden
zu lindern



dern sie mit *femfeel*. Die App gibt Antworten auf alle Fragen, Soforthilfen bei Beschwerden, Kurse zu Ernährung, Bewegung und Stressreduktion während der Wechseljahre und es können Beschwerden getrackt und so Muster erkannt werden.

Herzstück der App ist der zertifizierte Präventionskurs Progressive Muskelentspannung (PMR). PMR wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen als effektive Methode bei typischen Beschwerden der Wechseljahre wie Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen und Ängstlichkeit identifiziert. Die Kosten für den achtwöchigen Präventionskurs werden von der VIACТИV übernommen. Teil des Angebots sind zudem sechs Monate Zugriff auf alle weiteren Inhalte der App. „Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs, sie werfen Fragen auf, aber wir haben noch eine ganze zweite Lebenshälfte vor uns. Die sollten wir nutzen!“, sagen die *femfeel*-Gründerinnen.

Volle Kraft voraus!

Denn so herausfordernd und turbulent die Wechseljahre auch sein können – sie markieren nicht nur einen Abschied, sondern auch einen Neubeginn. „Frauen wollen auch in dieser Phase ihres Lebens wahrgenommen werden, anstatt sich zurückzunehmen und zu verstecken. Darüber hinaus zeigt die heutige Lebenserwartung: Es gibt ein Leben nach der Menopause – und das sollten wir uns möglichst lebenswert machen“, fasst Schaudig zusammen.

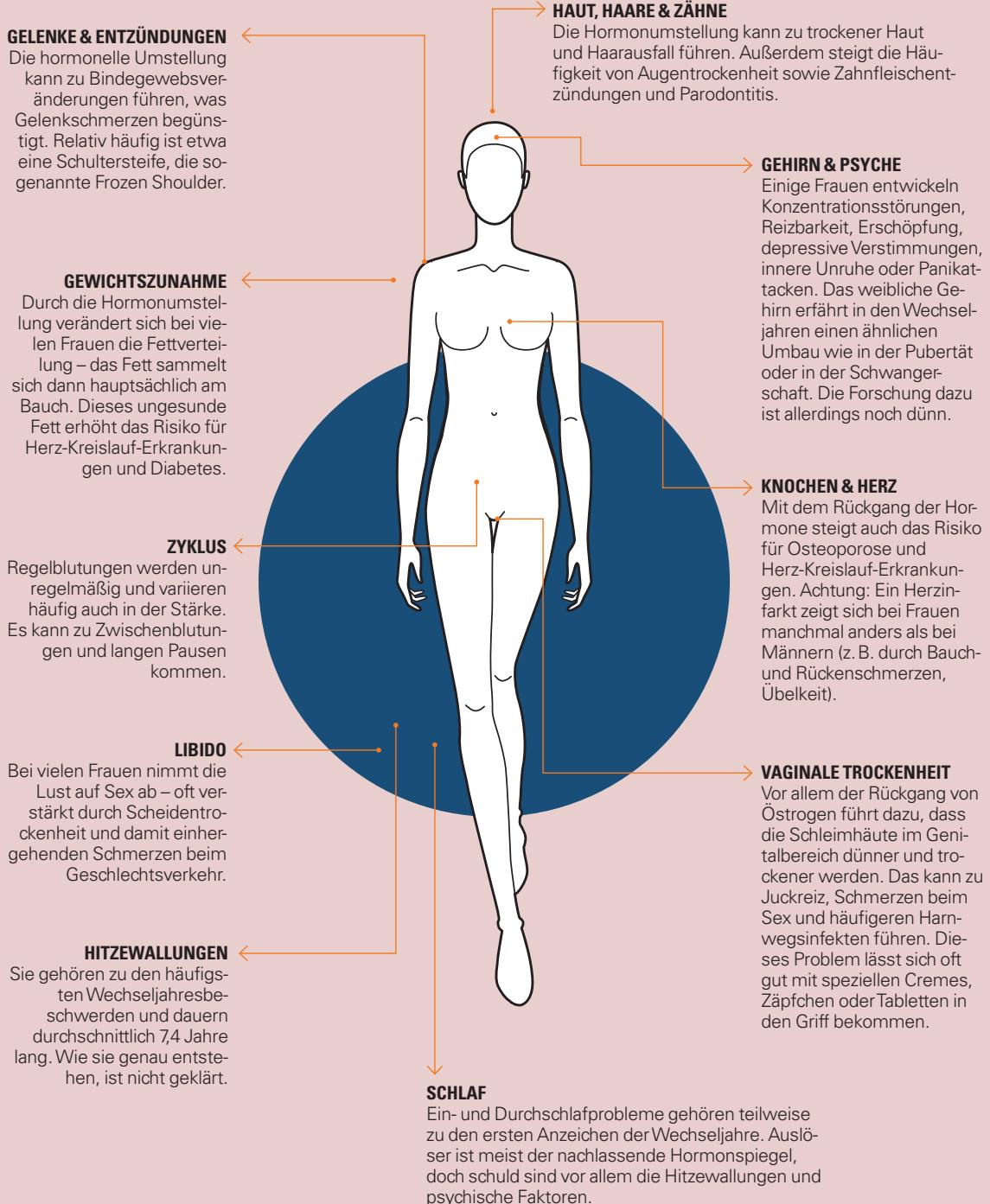
Denn Frauen, die heute in die Wechseljahre kommen, haben noch etwa genauso viele Jahre vor sich, wie hinter ihnen liegen. Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, aber auch eine Zeit für neue Freiheiten, für mehr Selbstfürsorge, für einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper – und dafür, sich noch einmal ganz neu kennenzulernen!



Sie wollen mehr über die Wechseljahre erfahren?
Lesen Sie online auf viactiv.de/weiter



SYMPTOME DER WECHSELJAHRE: DAS PASSIERT IM KÖRPER





6 FAKTEN ZUM DAHINSCHMELZEN

RUND UM DIE NEUE LEBENSPHASE

Wir müssen offener über die Wechseljahre sprechen – das wünscht sich auch ein Großteil der betroffenen Frauen. Wir hätten ein paar Fakten zum Gesprächseinstieg!

4 PHASEN DER WECHSELJAHRE

Prä-Menopause

Diese Phase bezeichnet den Abschnitt vor der Menopause, wenn die weiblichen Hormone Progesteron und Östrogen abnehmen. Bei den meisten Frauen geschieht dies um das 40. Lebensjahr. Die hormonelle Umstellung im Körper beginnt oft schleichend und gerade zu Beginn werden die Beschwerden oft nicht als erste Wechseljahrsymptome wahrgenommen.

Peri-Menopause

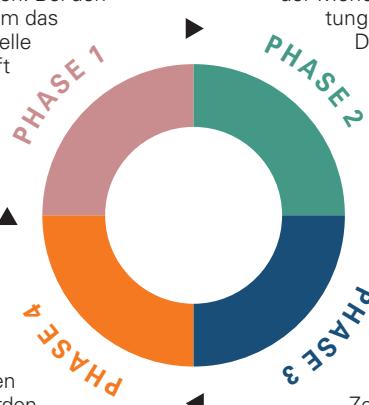
Die Peri-Menopause ist die „heiße Phase“ der Wechseljahre. Sie beginnt ein bis zwei Jahre vor der Menopause – also der letzten Regelblutung – und dauert bis ein Jahr danach. Der Hormonspiegel sinkt weiter ab und die Beschwerden nehmen meist deutlich zu. Außerdem werden die Abstände zwischen den immer schwächer werdenden Blutungen größer.

Post-Menopause

Ein Jahr nach der letzten Regelblutung beginnt die Post-Menopause. In dieser letzten Phase pendelt sich der Hormonhaushalt langsam auf einem neuen Niveau ein. Typische Beschwerden bessern sich meist deutlich, doch durch die niedrige Konzentration der weiblichen Geschlechtshormone steigt das Risiko für Osteoporose, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Menopause

Der Begriff Menopause wird fälschlicherweise oft als Synonym für die Wechseljahre verwendet. Doch die Menopause beschreibt tatsächlich den Zeitpunkt der letzten Menstruation. Sie wird rückblickend bestimmt, wenn es mindestens zwölf Monate lang keine Blutung mehr gab. Das Durchschnittsalter für die letzte Periode liegt bei 51 Jahren.





VOLL IM JOB?

Rund ein Drittel der Frauen gibt an, in ihrem Beruf stark durch Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt zu sein. Das Ergebnis: Frauen in dieser Lebensphase treten beruflich oft kürzer, lehnen Beförderungen ab, kündigen häufiger oder wechseln den Arbeitgeber. Wechseljahre sind ein unterschätzter Wirtschaftsfaktor und werden eine immer größere Rolle für den Fachkräftemangel spielen. Deshalb braucht es auch in Unternehmen einen offeneren Umgang und mehr Aufklärung für Personalabteilungen und Führungskräfte.

Eine von 100 Frauen
... kommt bereits mit unter 40 Jahren
in die Wechseljahre, eine von
1.000 Frauen sogar unter 30 Jahren.
Rauchen sowie Diabetes und andere
chronische Erkrankungen begünstigen
eine frühere Menopause.

PROZENT
70
der Frauen wünschen sich, dass später
über die Wechseljahre gesprochen wird.



WIE ANDROPAUSE

Auch bei Männern verändert sich mit dem Alter der Hormonhaushalt, was als Klimakterium virile oder Andropause bezeichnet wird. Das passiert jedoch deutlich schleichender als bei Frauen und ist nicht mit der Menopause vergleichbar.



WIE FRÜHER

Noch vor etwa 130 Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei 44 Jahren. Das bedeutet auch: Viele Frauen erlebten die Wechseljahre damals überhaupt nicht.



VERTRAUEN SIE IHREM BAUCH!

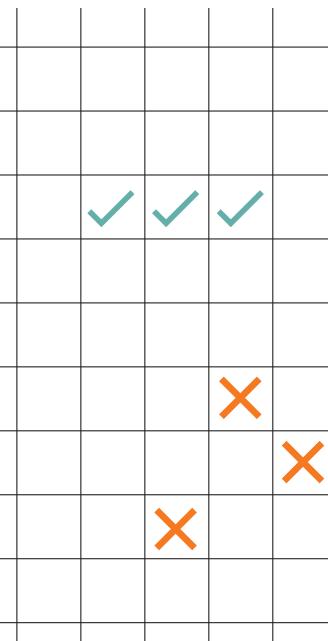
WARUM DIE INTUITION OFT DIE BESTE BERATERIN IST

Langes Grübeln, endlose Pro-und-Kontra-Listen – und am Ende doch keine Entscheidung? Dabei weiß unser Bauch oft schneller, was richtig ist.

Psychologe Gerd Gigerenzer zeigt, warum Intuition kein irrationales Bauchgefühl, sondern ein mächtiges Werkzeug ist.

TEXT ISABELL SPILKER

Lange zögern?
Wer seine Intuition gut
trainiert und mit
Erfahrungen gefüttert
hat, kann seinem
Bauchgefühl vertrauen
und schnell
entscheiden





M

ontagmorgen. Der Wecker klingelt. Snooze oder aufstehen? Kaffee oder Tee? Auto oder Fahrrad? Schon nach dem Aufwachen treffen wir unzählige Entscheidungen. Mal bewusst, oft aber ganz automatisch – aus dem Bauch heraus. Aber ist das klug? Sollten wir nicht lieber jede Option abwägen, Vor- und Nachteile sorgfältig durchdenken? Nein, sagt der Psychologe Gerd Gigerenzer. Denn unser Bauchgefühl ist oft der beste Berater.

Gerd Gigerenzer ist einer der führenden Experten für Entscheidungsfindung. Er hat jahrzehntelang erforscht, wie Menschen in komplexen Situationen zu guten Lösungen kommen – und oft ist weniger Nachdenken tatsächlich mehr. „Der Mensch hat nicht die Zeit und auch nicht die Rechenkapazität eines Supercomputers“, erklärt er. Stattdessen nutzt unser Gehirn Abkürzungen – sogenannte Heuristiken. Diese sind keine Notlösung, sondern oft effektiver als langes Überlegen.

Ein Beispiel: Wir suchen eine neue Wohnung. Option A hat einen schönen Balkon, ist aber teuer. Option B ist günstiger, aber weit außerhalb. Option C liegt zentral, hat aber keine Badewanne. Jetzt könnte man ein Excel-Sheet mit Pro-und-Kontra-Listen füllen – oder einfach die „Take the best“-Heuristik nutzen: Man konzentriert sich nur auf das wichtigste Kriterium. Wer Wert auf eine zentrale Lage legt, nimmt Option C, ohne sich in Details zu verlieren.

Aber kann man wirklich allen Entscheidungen so begegnen? Gigerenzer sagt: Ja, wenn die Umgebung passt. Ein erfahrener Arzt kann blitzschnell erkennen, ob ein Patient oder eine Patientin ins Krankenhaus muss, weil er unzählige ähnliche Fälle gesehen hat. Ein Feuerwehrmann weiß instinkтив, wann es Zeit ist, ein brennendes Gebäude zu verlassen. Hier beruht die Intuition nicht auf Magie, sondern auf Erfahrung und Mustern, die unser Gehirn unbewusst erkennt. „Intu-

ition ist gefühltes Wissen, das auf langjähriger Erfahrung beruht“, erklärt Gigerenzer. „Ein guter Arzt spürt, dass mit einem Patienten etwas nicht stimmt, bevor er es genau benennen kann.“ Dieses schnelle Erfassen von Mustern unterscheidet Experten von Laien – und zeigt, dass der Bauch oft schneller richtigliegt als der Kopf.

Allerdings gibt es eine Einschränkung: In neuen oder extrem komplexen Situationen sollten wir nicht nur auf unser Bauchgefühl vertrauen, denn es kann hier schlichtweg kaum Wissen geben, auf das wir aufbauen. „Ich würde nicht aus dem Bauch heraus eine Aktie kaufen, wenn ich keine Ahnung von der Börse habe“, sagt Gigerenzer. Hier helfen einfache Faustregeln mehr als reines Gefühl.

Ein weiteres Problem unserer modernen Welt: die Qual der Wahl. Supermärkte bieten 50 verschiedene Joghurtarten an, On-



„INTUITION IST GEFÜHLTES WISSEN, DAS AUF LANGJÄHRIGER ERFAHRUNG BERUHT.“

PROF. GERD GIGERENZER

line-Dating-Apps Hunderte potenzieller Partner. Mehr Auswahl klingt gut, kann uns aber lähmten. Psychologe Gigerenzer erklärt, dass Menschen in solchen Situationen oft unzufrieden sind – weil sie fürchten, eine „noch bessere“ Wahl übersehen zu haben.

Seine Empfehlung? Beschränke dich auf wenige Optionen und entscheide dann schnell. Wer zum Beispiel beim Kauf eines neuen Handys erst 20 Testberichte liest, dann Youtube-Videos vergleicht und Freunde befragt, verliert am Ende mehr Zeit und Nerven, als wenn er sich einfach für ein Modell aus einer vertrauenswürdigen Quelle entscheidet.

Das Gegenteil zeigt sich indes, sobald es an die eigene Gesundheit geht: Wer eine fun-





dierte Entscheidung treffen will, braucht Informationen. Statt sich aber diese Informationen den eigenen Körper betreffend zu holen, passiert in Gigerenzers Wahrnehmung Folgendes: „Viele Patienten delegieren Entscheidungen komplett an ihren Arzt oder ihre Ärztin. Die werden schon das Richtige empfehlen. Aber genau das kann gefährlich sein. Denn die müssen oft nicht nur im Sinne der Patienten entscheiden, sondern auch rechtliche Risiken und wirtschaftliche Interessen berücksichtigen.“ Gigerenzer rät daher: „Patienten und Patientinnen sollten sich informieren, selbst mitdenken, hinterfragen – und nicht blind vertrauen.“

Doch was, wenn man sich selbst als unsicheren Entscheider sieht? Kann man Intuition trainieren? Ja! Indem man Wissen aufbaut. Und indem man seinen Entscheidungen Leitplanken setzt: Fristen setzen, nicht stundenlang nach der besten Lösung suchen, Erfahrungen sammeln und am Ende priorisie-

DIE 2-MINUTEN-REGEL

→ für schnelle Entscheidungen

Wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen, aber unsicher sind, dann geben Sie sich exakt zwei Minuten Zeit.

1. Fragen Sie sich: Was ist das wichtigste Kriterium? (Nicht fünf, nur eins!)
2. Eliminieren Sie alle Optionen, die diesem Kriterium nicht entsprechen.
3. Treffen Sie die Entscheidung – und ziehen Sie sie nicht wieder in Zweifel.

Warum funktioniert das?
Weil der Bauch oft schon weiß, was man will – nur der Kopf grübelt zu lange.

Bonus: Falls Sie nach zwei Minuten noch unsicher sind, werfen Sie eine Münze. Wenn Sie mit dem Ergebnis hadern, kennen Sie die Antwort bereits.

DIE 10-10-10-REGEL

→ für kluge Entscheidungen,
wenn Sie unsicher sind.

Fragen Sie sich:

1.

Wie werde ich mich in 10 Minuten mit dieser Entscheidung fühlen?

2.

Wie in 10 Monaten?

3.

Wie in 10 Jahren?

Warum funktioniert das?

Weil unser Gehirn oft kurzfristige Emotionen (Angst, Bequemlichkeit) überbewertet und dabei das Langfristige ausblendet. Diese Regel zwingt Sie, über den Moment hinauszudenken – und hilft, impulsive oder zögerliche Entscheidungen zu vermeiden.

ren, welche Entscheidung wirklich Zeit braucht und welche schnell getroffen werden kann. Beim Hauskauf etwa: Die Lage will weise gewählt sein, die Farbe der Wände kann geändert werden.

Der Schlüssel liegt darin, bewusst Entscheidungen zu treffen und aus den Ergebnissen zu lernen. Gerd Gigerenzer empfiehlt, sich immer wieder in Situationen zu bringen, in denen man schnell entscheiden muss. So lernt man, seiner Intuition zu vertrauen. Und erkennt, wo vielleicht nachgebessert werden muss. „Ohne Intuition gibt es keine Innovation“, sagt er. Wer immer nur zögert oder sich absichert, lernt nicht, dem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen. „Als Wissenschaftler könnte ich keine neue, bahnbrechende Forschung machen, wenn ich nicht spüren würde: Da ist etwas! Manchmal liege ich falsch, aber ohne dieses Gefühl geht es nicht voran.“ Das Gleiche gelte für Kreativität in der Kunst oder Wirtschaft. Viele revolutionäre Ideen entstehen



nicht durch endlose Analysen, sondern durch ein Gespür dafür, dass eine Richtung richtig sein könnte – und dann folgt erst die rationale Begründung. Warum aber ist die Intuition so unbeliebt? Ein interessanter Punkt sei hierbei die Geschlechterfrage. „Intuition wurde lange als etwas Weibliches angesehen. In den letzten 200 Jahren wurde sie als etwas Willkürliches, Emotionales und Unberechenbares dargestellt – alles Eigenschaften, die man lange Frauen zugeschrieben hat.“ Und welcher Mann gebe schon gern zu, wie eine Frau zu handeln? Das führt allerdings oft zu folgendem Problem: „Viele Manager treffen intuitive Entscheidungen, geben das aber nicht zu. Stattdessen werden Berater engagiert, die im Nachhinein eine rationale Begründung liefern. Das ist Zeit- und Geldverschwendug – denn in Wirklichkeit ist Intuition ein wertvolles Werkzeug“, so Gigerenzer.

Die Intuition als impulsiv, emotional und fehleranfällig zu beschreiben, während rati-

onales Denken als logisch und überlegen gelte, hält er für falsch. „Das ist nichts anderes als eine moderne Version alter Geschlechterklischees“, sagt der Psychologe.

Gigerenzers Forschung zeigt: Unsere Intuition ist ein mächtiges Werkzeug – wenn wir sie in den richtigen Situationen nutzen. Statt endlos zu grübeln, hilft oft eine einfache Regel: weniger nachdenken, mehr entscheiden. Denn die besten Wahlmöglichkeiten erkennt unser Gehirn oft, bevor wir es bewusst merken.

Sein Rat: „Haben Sie den Mut zur Entscheidung. Finden Sie heraus, wo Sie verlässliche Informationen bekommen. Und trauen Sie sich, selbst zu denken – auch wenn es der Meinung Ihrer Freunde widerspricht.“

Also: Beim nächsten Mal, wenn Sie im Supermarkt vorm Joghurtregal stehen – hören Sie einfach auf Ihren Bauch!

DIE 1/N-HEURISTIK

→ für verteiltes Risiko.

Eine verblüffend einfache, aber äußerst wirkungsvolle Entscheidungsstrategie:

Teilen Sie Ressourcen (z. B. Geld, Zeit, Aufmerksamkeit) gleichmäßig auf verschiedene Optionen auf. N steht für die Anzahl der verfügbaren Möglichkeiten.

Warum funktioniert das?

Weil so komplexe Entscheidungen radikal vereinfacht werden, ohne dabei Qualität zu verlieren. Studien zeigen, dass diese Regel oft genauso gut oder sogar besser abschneidet als ausgeklügelte, datenbasierte Entscheidungsmodelle.



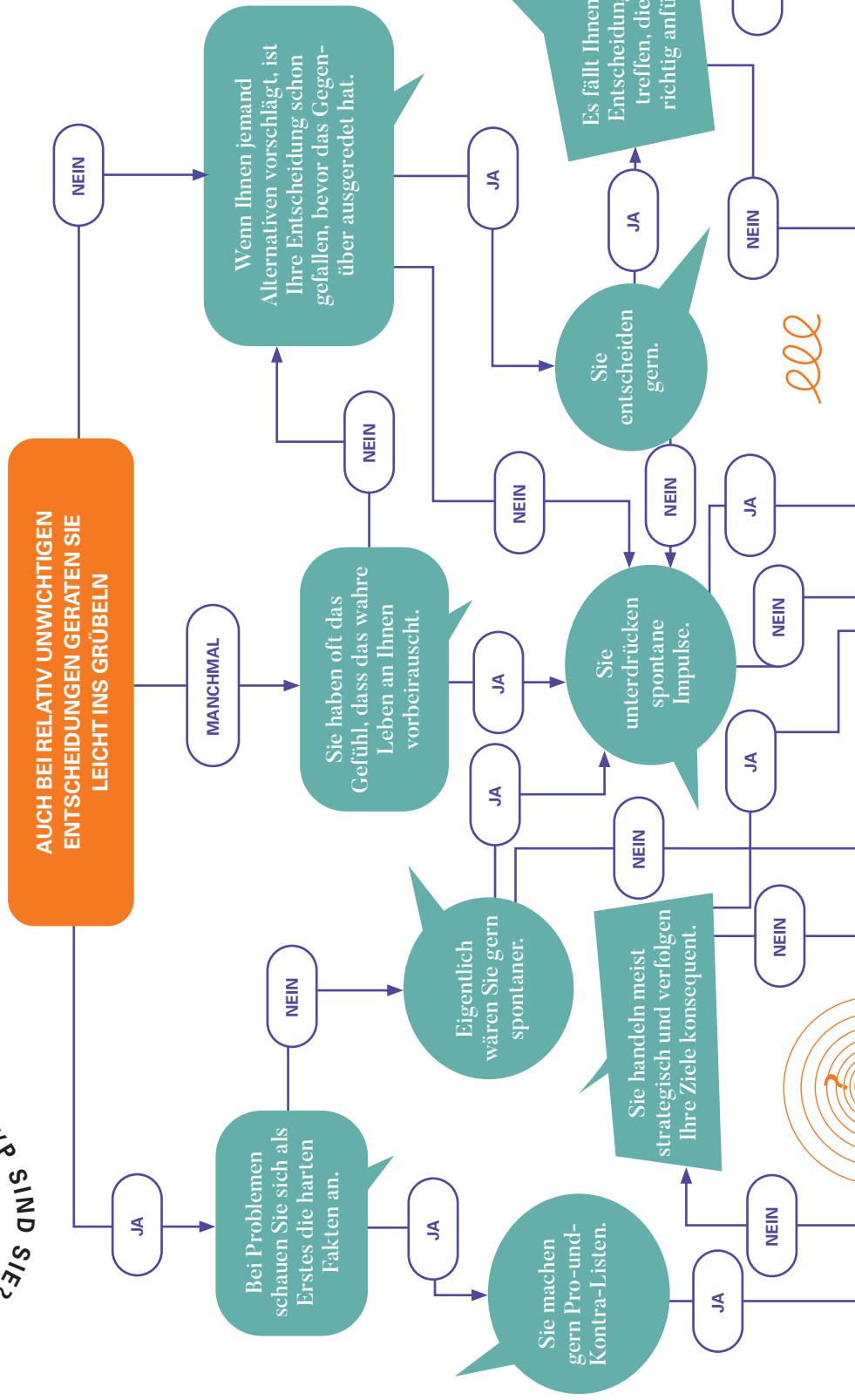


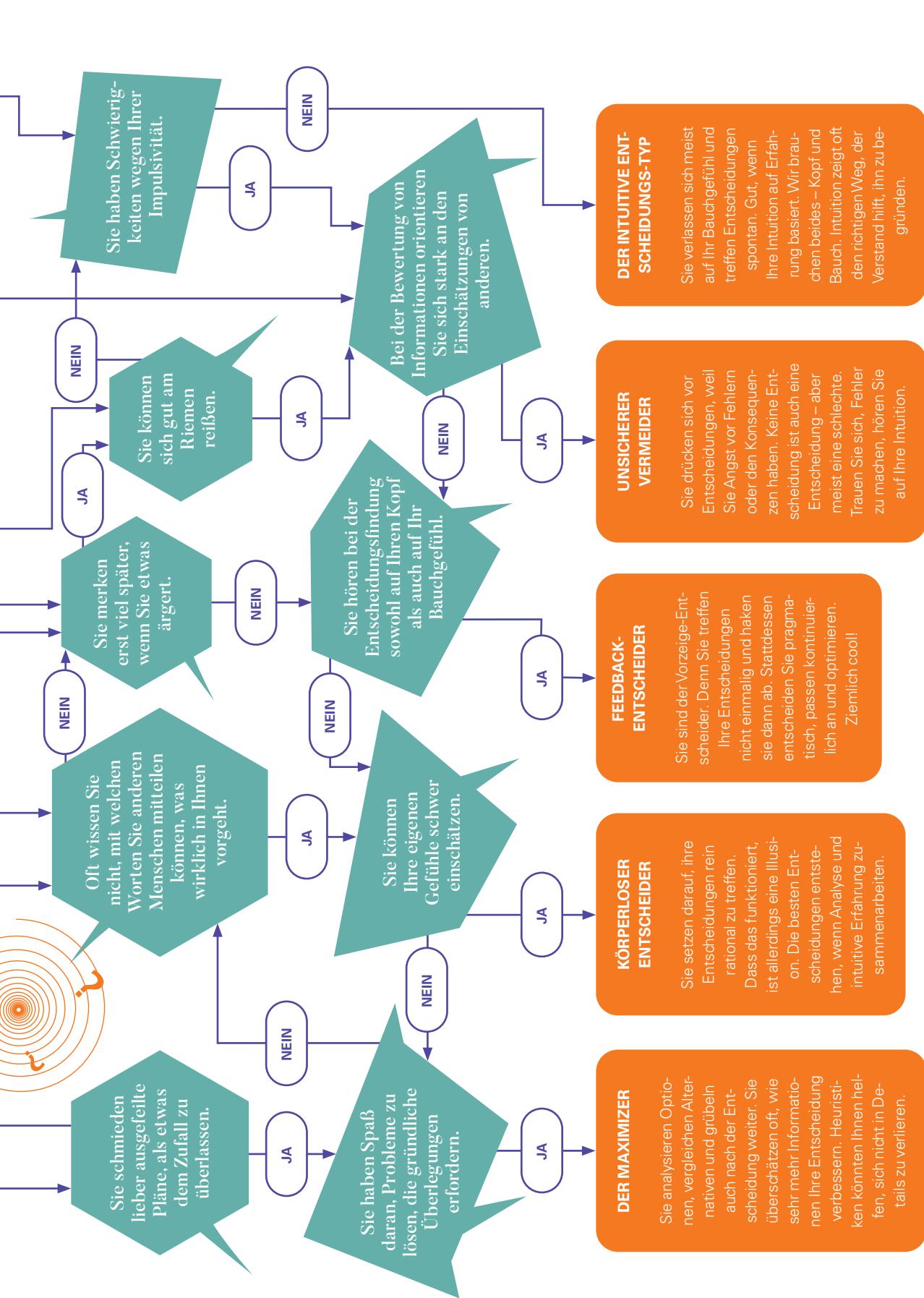
WELCHER ENTSCHEIDUNGSTYP SIND SIE?

ENTSCHEIDEN SIE SICH!

Zögern Sie lange? Oder recherchieren Sie erst aufwendig? Finden Sie heraus, welcher Entscheidungstyp Sie sind – und auch, was Sie besser machen könnten.

AUCH BEI RELATIV UNWICHTIGEN
ENTSCHEIDUNGEN GERAUEN SIE
LEICHT INS GRÜBELN







KLICK! ALLES ERLEDIGT

HIER KRIEGEN SIE DEN BESTEN DIGITALEN SERVICE

Ob Bescheinigungen anfordern, schnelle Erstattungen oder die Beantragung von Leistungen – mit den digitalen Services der VIACTIV wird Ihre Krankenversicherung noch smarter. Wir stellen Ihnen die verbesserten Funktionen der VIACTIV Service-App vor. Sparen Sie Zeit und bleiben Sie flexibel – ganz nach Ihrem Lebensstil!

D

ie VIACTIV Krankenkasse setzt alles daran, das digitale Kundenerlebnis kontinuierlich zu optimieren. Unser Anspruch: mobiler Kundenservice auf höchstem Niveau. Erledigen Sie Ihre Angelegenheiten jederzeit und an jedem Ort ganz bequem über Ihr Smartphone:

- *einfacher Upload und schnelle Bearbeitung von Rechnungen, Krankmeldungen und Co.*
- *geföhrte Onlinedialoge zu zahlreichen Leistungsanträgen*
- *papierlos kommunizieren und Dokumente sicher verwalten: im digitalen Postfach*
- *persönliche Daten ändern – einfach und bequem mit wenigen Klicks*
- *kostenlose Nutzung und höchste Datenschutzstandards*

Über 100.000 aktive Nutzer*innen und über 300.000 eingereichte Kundenanliegen allein im Jahr 2024 sprechen für sich. Sie sind noch nicht überzeugt?

UNSERE APP „VIACTIV – SERVICE“ IM ÜBERBLICK

Leistungen beantragen

Ganz bequem von zu Hause oder unterwegs: Ob Schwangerschaft, Arbeitsunfähigkeit oder Pflegesituation – beantragen Sie in dem Bereich „SERVICES“ die benötigten Leistungen schnell und unkompliziert.

VIACTIV Bonusprogramm

Geringer Aufwand, starker Bonus: Ebenfalls unter „SERVICES“ können Sie digital am VIACTIV Bonusprogramm teilnehmen und so Prämien erhalten. Einfach Bonuspass anfordern, Stempel sammeln, einreichen und Geld erstattet bekommen!

Kontakt

Sie haben ein Anliegen, das Sie außerhalb der App mit uns besprechen möchten? Kein Problem! Egal ob Rückrufservice, VIACTIV Kundenservice-Suche oder App-Support. Im Bereich „KONTAKT“ finden Sie diverse Möglichkeiten, wie Sie uns erreichen können.

→ Hier geht's zur App „VIACTIV – Service“:



PLAY STORE



APP STORE



DAS SIND DIE NEUEN TOP-FEATURES

E-Mail-Benachrichtigungen

Auf vielfachen Kundenwunsch haben wir als Funktion E-Mail-Benachrichtigungen eingeführt. Neben den Push-Nachrichten erhalten Sie nun eine zusätzliche Erinnerung per E-Mail. Einfach im Bereich „MEINE VIACTIV“ → „Benachrichtigungen/Mitteilungen“ die gewünschte E-Mail-Adresse hinterlegen. So verpassen Sie keine neuen Nachrichten mehr.

Erstellung eines Ersatzbehandlungsscheins

Sie haben Ihre elektronische Gesundheitskarte verlegt und ein dringender Arzttermin

steht an? Erzeugen Sie einen Ersatzbehandlungsschein für sich selbst oder Ihre familienversicherten Angehörigen im Bereich „SERVICES“ und erhalten Sie ihn in wenigen Sekunden in Ihrem Postfach. Dann steht dem Arztbesuch nichts mehr im Weg.

Anzeige von Sozialversicherungsnummer und Steuer-ID

Um Ihnen den Alltag zu erleichtern, haben wir die Anzeige Ihrer Sozialversicherungsnummer sowie der Steuer-ID nun direkt in die App integriert. Diese können Sie ganz einfach unter „MEINE VIACTIV“ → „Persönliche Daten“ einsehen.



SCHON
ENTDECKT?

Die „ePA für alle“ ist da

Mit der ePA haben Sie alle wichtigen Gesundheitsdaten immer digital und sicher griffbereit – ohne viel Papierkram oder Aktenordner.

Ihre Vorteile

Einfache Verwaltung:

Alle Gesundheitsinformationen jederzeit auf Ihrem Smartphone oder Computer verfügbar.

Bessere Behandlung:

Jegliche Informationen zu Ihrer Gesundheit immer griffbereit – egal ob Laborbefunde, Medikamentenübersicht oder die letzten Diagnosen Ihrer Arztpraxis.

Vollständige Kontrolle:

Sie behalten Ihre Impf- und Vorsorgeuntersuchungen im Blick, mit praktischen Erinnerungsfunktionen.

Sichere Kommunikation:

Ihre Daten sind auf höchstem Niveau geschützt.

→ Hier geht's zur App „VIACTIV – ePA“:



PLAY STORE



APP STORE

Ihr direkter Draht zur ePA: Unser VIACTIV ePA-Service hilft Ihnen gern weiter: 0800 758 300 (kostenlos aus allen deutschen Netzen). Mehr Infos außerdem unter viactiv.de/epa



CHAOS IM KOPF

WIE DIE DIAGNOSE ADHS DAS GANZE LEBEN VERÄNDERN KANN

Die neurobiologische Besonderheit zieht sich meist durch die gesamte Lebensspanne und bringt Handicaps mit sich, die täglich viel Kraft kosten. Im Interview erklärt eine Expertin, welche Therapien und Strategien helfen, besser damit zurechtzukommen.

INTERVIEW CAROLIN BINDER



D

rei Millionen Menschen in Deutschland haben ADHS, kurz für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Wie ADHS ganze Lebensläufe bestimmen kann, erklärt Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie aus München.

Frau Dr. Neuy-Lobkowicz, jeder kennt den Begriff ADHS, aber was genau steckt dahinter?

ADHS ist eine neurobiologische Besonderheit, die vorwiegend erblich ist. Der Botenstoff Dopamin steuert in unserem Gehirn die Netzwerke, die für Motivation, Konzentration und Stimmungsstabilität zuständig sind. Bei ADHS wird dieser Botenstoff schneller abgebaut und liegt so in geringerer Konzentration im Gehirn vor. Wenn dort aber zu wenig Dopamin vorhanden ist, sind diese Netzwerke nicht funktional. Vereinfacht bedeutet es, dass das Gehirn dann nicht gut verschaltet ist.

Das Ergebnis ist dann etwa das bekannte Zappelphilipp-Syndrom?

Das ist eine Form von ADHS. Wir unterscheiden zwei Subtypen, das hyperaktive ADHS und das unaufmerksame ADHS. Beide Typen haben als wichtige Symptome Konzentrationsstörungen, eine erhöhte Ablenkbarkeit und Motivationsprobleme.

ADHS-Betroffene können dann einfach nicht mit Aufgaben anfangen, die keinen Spaß machen.

Was macht den hyperaktiven Typ aus?



„ADHS IST, WIE FEHLSICHTIG ZU SEIN UND OHNE BRILLE LEBEN ZU MÜSSEN.“

ADHS-EXPERTIN UND BUCHAUTORIN
DR. ASTRID NEUY-LOBKOWICZ

Dass man motorisch unruhig ist, schnelle Stimmungswechsel hat, impulsiv, jähzornig, chaotisch, laut und ungestüm ist, das finden wir mehr bei Jungen – und dieses Verhalten fällt auf. Mädchen werden im Schnitt drei Jahre später diagnostiziert. Man kann es sich so vorstellen: Wer hyperaktives ADHS hat, der schleudert seine Gefühle in die Welt. Beim ADS, bei dem Unaufmerksamkeit im Vordergrund steht, frisst man die Gefühle mehr in sich hinein und leidet im Stillen. Im Erwachsenenalter ist eine Mischung am häufigsten.

Bringt die spätere Diagnose bei Mädchen Nachteile mit sich?

Natürlich! Es liegt auch daran, dass die Diagnose-Fragebögen an den Jungen ausgerichtet sind und die weiblichen Symptome nicht ausreichend repräsentiert sind. Mädchen liegen oft unter dem Score für ADHS, da eher Hyperaktivität abgefragt wird und nicht dieses Verträumte, Unaufmerksame, auch Langsame. Zudem geben sich Mädchen enorm Mühe, dass es niemand merkt. Sie maskieren die Probleme und bekommen damit erst später Hilfe.

Können Sie genauer beschreiben, wie „weibliches“ ADS das Leben beeinflussen kann?

Mädchen bzw. Frauen, bei denen ADS nicht erkannt wird, bleiben oft unter ihrem Potenzial. Trotz häufig hohem IQ schaffen manche nur einen schlechten Schulabschluss. Kommen sie aus einem unterstützenden Elternhaus, kann noch ein gutes Abi klappen.

Spätestens wenn im Studium mehr Eigenverantwortung gefragt ist,



geht dann nichts mehr. Die Frauen haben enorme Probleme, sich zu organisieren oder aufzuräumen. Dazu kommt eine schnelle Reizüberflutung und Reizfilterstörung. In einem großen Hörsaal kriegen ADHSler wirklich alles mit, was um sie herum passiert, und können nicht mehr unterscheiden, was wichtig und was unwichtig ist. Die Folgen sind Ablenkbarkeit, Sprunghaftigkeit, aber leider auch Misserfolge und Minderwertigkeitsgefühle. Das Leben kann sich zu einem einzigen Drama aus Scheitern und Niederlagen entwickeln, und daraus können Depressionen und Angststörungen entstehen.

Sind Depressionen typisch bei ADHS?

Gerade ADHS-Frauen bekommen oft seelische Begleiterkrankungen, weil sie ständig an

ADHS macht in der Pubertät verstärkt trotzig und kann dazu führen, dass Jugendliche noch weniger Lust auf Aufgaben und Leistung haben

sich zweifeln. Leider werden oft nur die Begleiterkrankungen diagnostiziert. Das Problem ist, dass diese auch nur wirklich besser werden, wenn ADHS störungsspezifisch behandelt wird. Durch den vielen Stress leiden viele ADHS-Betroffene zudem an Stresssymptomen wie Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Generell ist es tragisch, dass ADHS im Erwachsenenalter oft nicht erkannt wird. Betroffene sind mit 40, 50 häufig völlig erschöpft, weil ihr Leben so anstrengend ist. Alle denken an Burn-out, niemand fragt: Was genau strengt Sie an? Können Sie sich konzentrieren? Fühlen Sie sich oft unruhig und angespannt? Können Sie Aufgaben anfangen und zu Ende bringen? Sind Sie schnell gekränkt, reagieren Sie oft gefühlsmäßig über? Das sind einige klassische Fragen, aber der ADHSler erzählt davon nicht, weil er es ja nur so kennt. Die Depression dagegen kann er sehr gut wahrnehmen, weil er weiß, dass das Leben früher fröhlicher war.

**Aktuelle Studien zeigen, dass die Lebenserwartung bei ADHS erheblich kürzer ist.**

Mehr als zehn Jahre weniger, das ist mehr als bei vielen Tumorerkrankungen! Die Menschen sterben nicht an ADHS selbst, sondern an den Folgen der Symptome wie Unfällen, Herz-Kreislauf- oder Suchterkrankungen.

Sie haben selbst zwei Kinder mit ADHS ...

Meine Kinder wussten von Anfang an: Ich bin anders, weil ich so auf die Welt gekommen bin, und ich muss auf bestimmte Dinge achten. So haben sie gelernt, sich alles aufzuschreiben oder Erinnerungsfunktionen am Handy einzurichten, weil sie einfach vergesslicher sind. Das erspart ihnen Misserfolge. Sie brauchen heute auch keine Medikamente mehr.

Eine (frühe) Diagnose kann also ein ganzes Leben verändern?

Absolut! Ziel ist, ADHS bei Kindern früh zu erkennen. Wenn Betroffene mit 45 die Diagnose bekommen – und jemand hat keinen Abschluss, ist bei jedem Job rausgeflogen, hat Kinder von mehreren Frauen, zu denen er keinen Kontakt hat –, dann ist das schlichtweg traurig. Das gelebte Leben lässt sich nicht zurückdrehen, die Chancen sind vorbei. Es ist umso dramatischer, da wir ADHS sehr gut mit Medikamenten therapieren können, die das Dopamin hochregulieren. Betroffenen geht es damit kometenhaft besser. Leider sehen wir stattdessen Menschen, die jahrelang zur Psychotherapie gehen, aber ihr ADHS wird übersehen. Es gibt viel zu wenig Ärzte, die Diagnostik und Therapie machen, da diese aufwendig ist und die Patienten herausfordernd sind.

Welche Strategien sind besonders hilfreich?

An erster Stelle steht laut Leitlinie klar die medikamentöse Einstellung. Durch eine Dopaminerhöhung, etwa durch den Wirkstoff Methylphenidat, erreichen wir, dass das Gehirn sich besser vernetzt und somit funktionaler wird. Das ist ähnlich, wie wenn man fehsichtig ist und endlich eine Brille bekommt. Patienten brauchen zudem eine gute Aufklärung und profitieren von Coaching,

wie sie sich selbst organisieren und ihren Alltag besser managen können.

ADHS wird immer häufiger diagnostiziert. Wie wirkt sich unser modernes Leben darauf aus?

Wir leben in einer schnellen, völlig reizüberfluteten Multitaskingwelt. ADHS bedeutet, dass zu viele Reize unpriorisiert auf einen einströmen. Natürlich spielt es auch eine Rolle, in welcher Umgebung man aufwächst. Welche Ressourcen hat eine Familie? Lebt man auf dem Land oder in der Stadt? Hat ein Kind ausreichend Bewegung oder daddelt es viel am Handy? Je weniger Struktur, je mehr Reizüberflutung, desto eher zeigen sich natürlich auch die Auswirkungen von ADHS.

Was raten Sie Menschen, die typische Symptome bei sich oder ihrem Kind erkennen?

Ich würde zuerst ein Buch lesen, um besser zu verstehen. Jeder ist mal verpeilt, mal gestresst. Es geht darum, ob sich die Symptome wirklich wie ein roter Faden durchs Leben ziehen.

Auf Social Media wird ADHS mitunter als Superkraft gefeiert. Was halten Sie davon?

Dass in Social Media viel über ADHS gesprochen wird, finde ich erst mal gut. Aber sicher gilt: Nicht jeder, der sich dazu berufen fühlt, ADHS zu haben, hat es auch – Stichwort Modediagnose. Aber es zeigt, was neurodivers heißt: Es ist eine Strukturbesonderheit, die sich nicht wegmachen lässt und häufig im Erwachsenenalter fortbesteht. Ziel ist, zu lernen, gut damit umzugehen. Und es stimmt absolut, dass ADHS auch sehr positive Eigenschaften und Charakterstärken mit sich bringt.

Welche sind das zum Beispiel?

Die typische Impulsivität kann sich in Spontaneität, Flexibilität und Kreativität ausdrücken. ADHSler sind originell, neugierig, oft mutig und hilfsbereit, Gerechtigkeitskämpfer. Sie können auch gut out of the box denken und etwa eine echte Bereicherung für Denkfabriken oder innovative Start-ups sein.



SPORT



HYROX

TRIMM-DICH-PFAD

NEUE SERIE
„KLASSISCH
ODER MODERN?
SPORTARTEN IM
VERGLEICH“

MACH DICH FIT!

TRIMM-DICH-PFAD VERSUS HYROX

Lieber drinnen oder draußen schwitzen? Hyrox und Trimm-dich-Pfade sind perfekt fürs Ganzkörpertraining. An dieser Stelle vergleichen wir ab sofort moderne Sporttrends mit ihrem klassischen Pendant und erklären, was Alt und Neu unterscheidet.

TEXT FELIX FISCHALECK



HYROX



TRIMM-DICH-PFAD



→ Was ist das?

Die Indoor-Sportart gibt es erst seit 2017. Hyrox kombiniert Ausdauer- und Krafttraining und besteht aus acht 1-Kilometer-Läufen, die jeweils mit einer funktionellen Fitness-Übung kombiniert werden.

Ein Trimm-dich-Pfad ist ein Rundkurs, der meist durch Waldgebiete oder Parks führt und verschiedene Stationen mit Übungen zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit enthält.

→ Was macht man da genau?

Nach jedem gelaufenen Kilometer folgt eine neue Trainingsstation. Dazu gehören Übungen an Fitnessgeräten wie dem Ski-Ergometer und dem Gewichtsschlitten, Medizinball-Einheiten und Liegestützsprünge.

Die Rundkurse im Freien sind meistens zwischen zwei und fünf Kilometer lang. Typische Stationen sind Klimmzugstangen, Balancierbalken, Hürden, Sprungstationen, Sit-up-Bänke sowie Seilkletter-Elemente.

→ Für wen eignet sich die Sportart?

Für Hyrox braucht es eine gewisse Grundfitness und ein Mindestmaß an Geschicklichkeit für die Übungen. Hyrox-Neulinge sollten es langsam angehen lassen, um sich an die unbekannten Bewegungsabläufe zu gewöhnen.

Ein Trimm-dich-Pfad ist für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können. Wie bei allen neuen Sportarten gilt: am Anfang nicht übertreiben mit der Intensität!

→ Welche Ausrüstung braucht es und wo kann ich trainieren?

Am besten ein atmungsaktives Shirt und eine kurze oder lange Sporthose anziehen – zudem Laufschuhe. Wer in Hyrox hineinschnuppern möchte, kann sich für einen speziellen Kurs im Fitnessstudio anmelden.

Auch hier genügt normale Sportbekleidung. Da man sich draußen bewegt, gilt es, die Kleidung den Witterungsbedingungen anzupassen. Wer einen Parcours in der Nähe sucht, wird auf der Seite trimm-dich-pfad.com fündig.

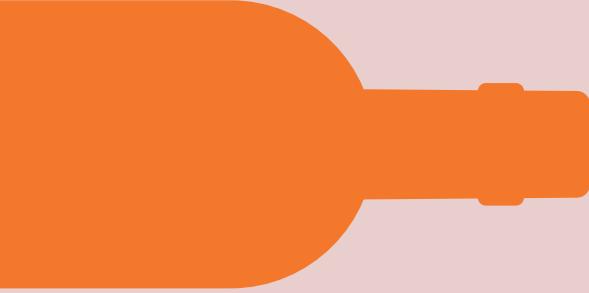
→ Wie gesund ist es?

Hyrox ist ein Ganzkörpertraining. Kraft- und Ausdauertraining werden kombiniert und die Fettverbrennung angeregt. Aufgrund der großen Belastung für Gelenke und Muskeln besteht aber auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

Trimm-dich-Pfade ermöglichen ebenso ein Ganzkörpertraining. Da viele Übungen auf das eigene Körpergewicht setzen, ist das Work-out gelenkschonend. Das Training an der frischen Luft trägt dazu bei, Stress zu reduzieren.

Mit VIACTIV den passenden Sportkurs in Ihrer Nähe finden!





TEXT FELIX FISCHALECK

SCHON
GEWUSST?
ALKOHOL
IST EIN
NERVENGIFT!

D

ie Geburtstagsfeier seiner dreijährigen Tochter markierte für Felix Hutt einen Wendepunkt: An diesem Tag landete der Mittvierziger mit einer tiefen Schnittwunde in der linken Hand in einem Münchner Krankenhaus. Er war betrunken auf ein Weinglas gefallen. Dass er an seinem Trinkverhalten etwas ändern wollte, spürte der Journalist schon länger. „Es war eine Entwicklung. Ich fühlte mich mit meinem Alkoholkonsum nicht mehr wohl“, sagt Hutt.

Alkohol ist allgegenwärtig

Dabei muss man wissen: Hutt hat zwar regelmäßig Alkohol getrunken, aber wohl eher so, wie es recht viele Menschen hierzuland tun. „Ich hatte kein Alkoholproblem, wenn man es so definiert, wie es die bürgerliche Mittelschicht tut“, sagt Hutt. Denn Alkohol hat in Deutschland den Status eines Kulturguts. Das Münchner Oktoberfest ohne Bier, Weihnachtsmärkte ohne Glühwein, Karneval ohne Sekt? Unvorstellbar! Und auch in priva-

ALKOHOL, NEIN DANKE! DER NEUE TREND ZUR NÜCHTERNHEIT

Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Während früher „ein Gläschen ab und zu“ als gesundheitlich unbedenklich galt, empfehlen Fachleute heute: am besten null Promille. Was für ein Leben ohne Alkohol spricht.

ten Kreisen gehört für viele Menschen Alkohol ganz einfach dazu. Ob Geburtstagsfeiern, Junggesellenabschiede oder Hochzeiten – in Gesellschaft trinkt es sich ganz einfach gern.

Felix Hutt lebt mittlerweile weitestgehend abstinenz – und hat darüber ein Buch geschrieben mit dem Titel „Ein Mann, ein Jahr, kein Alkohol.“ Darin beschreibt er, wie er es geschafft hat, gänzlich auf Alkohol zu verzichten, und wie sein Leben sich dadurch verändert hat. Mit seinen Überlegungen zum Alkohol ist er nicht allein, Statistiken zeigen: Der Alkoholkonsum in Deutschland ist seit einigen Jahren rückläufig. Heute wird circa ein Drittel weniger getrunken als noch in den 1970er-Jahren. Trank ein Erwachsener 1970 noch 14,4 Liter Reinalkohol pro Jahr, waren es 2020 „nur“ noch zehn Liter.

Insbesondere jüngere Erwachsene verzichten heutzutage bewusst auf Alkohol. „In der Generation Z trinken deutlich weniger junge Erwachsene regelmäßig Alkohol als noch die Babyboomer oder die Generation X im gleichen Alter. Bei den 18- bis 25-Jährigen hat sich der Alkoholkonsum seit den 70er-Jahren mehr als halbiert. Das hängt mit

einem stärkeren Gesundheitsbewusstsein zusammen – viele achten auf ihre körperliche Fitness, ernähren sich bewusster und erkennen, dass Alkohol nicht in diesen Lebensstil passt“, erklärt der Psychiater Falk Kiefer, der den Lehrstuhl für Suchtforschung an der Universität Heidelberg leitet.

Fakt ist aber auch: Im europäischen

Vergleich liegt Deutschland beim Alkoholkonsum auf Platz neun und damit immer noch relativ weit vorne. Und fast jeder Siebte trinkt so viel, dass es gesundheitlich riskant ist.

Neue Empfehlungen zum Alkoholkonsum

Ab wann wird Alkoholkonsum eigentlich gesundheitlich riskant? Geringe Mengen galten lange Zeit als unbedenklich – und mitunter sogar als gesundheitsfördernd. Wer kennt nicht die Erzählung, dass moderater Rotweinkonsum das Herz schützen soll? Diese und andere Mythen um den Alkohol halten und hielten sich hartnäckig. Doch mittlerweile sind sie weitestgehend widerlegt.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen sprach im Oktober 2023 erstmals die Empfehlung aus, die einem grundlegenden Sinneswandel gleichkam. Galten früher für

„BEI DEN 18- BIS 25-JÄHRIGEN HAT SICH DER ALKOHOLKONSUM SEIT DEN 70ER-JAHREN MEHR ALS HALBIERT.“

**PROF. FALK KIEFER, SUCHTFORSCHER,
UNIVERSITÄT HEIDELBERG**

gesunde Menschen 24 Gramm Reinalkohol pro Tag bei Männern und 12 Gramm bei Frauen – also in etwa ein bis zwei kleine Bier oder ein Glas Wein – als „risikoarmer Konsum“ heißt es nun, am besten sei es, komplett auf Alkohol zu verzichten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zog im vergangenen Jahr nach: In einem Positionspapier zu Alkohol heißt es, dass „es keine potenziell gesund-



heitsfördernde und sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum gibt. Die DGE empfiehlt, auf alkoholische Getränke zu verzichten.“

Negative Auswirkungen von Alkohol

Am Ende ist und bleibt Alkohol schlichtweg ein Nervengift. Seine Wirkung beruht auf der Beeinträchtigung der Signalübertragung im Gehirn. Die berauschende Substanz steht mit mehr als 200 negativen gesundheitlichen Folgen im Zusammenhang. Vor allem Leberbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Krebserkrankungen, insbesondere Brust- und Dickdarmkrebs, werden mit Alkohol verbunden. Klar ist: Mit steigendem Alkoholkonsum erhöht sich das Krebsrisiko deutlich. Aber auch bereits ein „moderer“ Alkoholkonsum – also etwa weniger als 1,5 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche – hat eine krebserregende Wirkung. Dementsprechend spricht etwa auch die Weltgesundheitsorganisation WHO davon, dass es beim Alkoholkonsum keine gesundheitlich unbedenkliche Menge gibt.

Suchtforscher Kiefer sieht darüber hinaus vor allem die Auswirkungen von Alkohol auf den Schlaf kritisch: „Alkohol macht den Schlafrhythmus kaputt. Er beeinträchtigt Ihre Leistungsfähigkeit und es kommt zu Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Motivationsproblemen. Diese Veränderungen müssen wir noch nicht unmittelbar als Krankheit bezeichnen, dennoch führen sie zu erheblichen Risiken.“ Hinzu kämen negative Folgen für das Immun- und Stresshormonsystem.

Die Vorteile von Alkoholverzicht

„Wie stark die negativen Auswirkungen des Alkohols wirklich sind – das merkt man erst, wenn man ihn weglässt“, sagt Buchautor Hutt. „Mein Schlaf ist besser, meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit haben sich enorm gesteigert. Ich bin praktisch nie mehr krank, obwohl meine Tochter ständig Infekte aus der

Mythos 1: **Rotwein schützt das Herz**

Falsch!

Das gesundheitsförderliche Resveratrol finden sich im Rotwein nur in geringen Mengen. Die negativen Folgen für das Herz-Kreislauf-System überwiegen.

Mythos 2: **Nach ein paar Gläschen schläft man besser**

Falsch!

Mit Alkohol schlält man zwar leichter ein, jedoch stört er die Schlafphasen, wodurch man unruhiger schlält und häufiger aufwacht.

Mythos 4: **Alkohol verdunstet beim Kochen**

Falsch!

Fast immer bleiben geringe Mengen Alkohol übrig, weil wir keinen reinen Alkohol zum Kochen verwenden. Deshalb für Kinder oder Schwangere darauf verzichten!

Mythos 5: **Ein Konterbier lindert den Kater.**

Falsch!

Das Konterbier schadet mehr als es hilft – es zögert die Symptome des Katers nur hinaus.

Mythos 3: **Schnaps kurbelt die Verdauung an**

Falsch!

Ein Verdauungsschnaps wirkt kontraproduktiv. Er entspannt zwar die Magenmuskulatur, verlangsamt jedoch die Verdauung.

Mythos 6: **Alkoholfreies Bier ist wirklich alkoholfrei.**

Falsch!

Ein alkoholfreies Getränk darf noch bis zu 0,5 % vol. Alkohol enthalten. Selbst bei Getränken mit dem Zusatz 0,0 % dürfen lebensmittelrechtlich noch bis zu 0,03 % vol. Alkohol enthalten sein.

„WIE STARK DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN DES ALKOHOLS WIRKLICH SIND – DAS MERKT MAN ERST, WENN MAN IHN WEGLÄSST.“

FELIX HUTT, AUTOR UND INVESTIGATIVREPORTER

Kita mitbringt. Das sind Dinge, die man vorher gar nicht so wahrnimmt“, berichtet er nach seiner einjährigen Abstinenz.

Die Erfahrungen, die Hutt gemacht hat, bestätigen auch breit angelegte Studien. So konnte zum Beispiel in einer englischen Studie unter 800 Testpersonen gezeigt werden, dass bereits der Alkoholverzicht für nur einen Monat positive Effekte hat. Konkret berichteten die teilnehmenden Personen von einem besseren Schlaf, einer Gewichtsreduktion, mehr Energie und einem allgemein besseren Gesundheitszustand. Zusätzlich wurden körperliche Verbesserungen wie niedrigere Blutdruckwerte und eine bessere Leberfunktion festgestellt. Und auch der Zustand der Haut verbesserte sich.

Gänzlich auf Alkohol zu verzichten, fällt vielen Menschen dennoch schwer. Viele schätzen eben das gelegentliche Glas Wein zu einem guten Essen oder auch ein kühles Bier an einem heißen Sommertag. Auch der soziale Aspekt spielt, wie eingangs erwähnt, eine große Rolle – Alkohol ist in unserer Kultur tief verankert. Wer eine Zeit lang oder dauerhaft auf Alkohol verzichten möchte, fragt sich deshalb, wie das am besten gelingt.

Hier vier Tipps:

• **Zeithorizont festlegen:** Wer sich vornimmt, einen kompletten Monat auf Alkohol zu verzichten oder die Fastenzeit für die Abstinenz wählt, hat ein klares Ziel vor Augen.

• **Verbündete suchen:** Gemeinsam schmeckt der alkoholfreie Cocktail besser. Wenn im Freundeskreis mehrere Personen dem Alkohol abschwören, fällt der Verzicht leichter – denn dann steht man nicht mehr als Exot dar.

• **Sportliche Ziele schaffen:** Schon länger die Teilnahme am Halbmarathon oder die heiß ersehnte Alpenüberquerung geplant? Alkoholfasten hilft, die körperliche Fitness zu steigern und dem Traum näherzukommen.

• **Neue Getränke ausprobieren:** Ob süffiges alkoholfreies Bier oder fruchtiger Mocktail – in der Gastronomie findet man mittlerweile eine große Vielfalt an leckeren alkoholfreien Drinks. Dass das Mineralwasser zu langweilig ist, scheidet daher als Ausrede aus!



WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

Die VIACTIV bietet bundesweit Präventionskurse zur AlkoholEntwöhnung an. Bei erfolgreicher Teilnahme erstatten wir die vollen Kosten – bis zu 550 Euro im Jahr für 2 Kurse.



EMPFEHLUNGEN



Der Autor macht den Selbstversuch: ein Jahr ohne Alkohol. Goldmann, 2024



Neue wissenschaftliche Erkenntnisse von Bestseller-Autor Bas Kast, Bertelsmann, 2024



Trinken Frauen anders als Männer? Ja! Frauen und Alkohol, Kai-lash, 2024



Die BR-DokuSerie „Dirty Little Secrets“ erzählt vom harten Kampf um die Deutungshoheit zwischen Wissenschaft und Alkoholloobby.



DIE NACHT ZUM TAG MACHEN

WIE SICH SCHICHTARBEIT AUF DEN KÖRPER AUSWIRKT

Millionen Menschen in Deutschland arbeiten im Schichtdienst – und so gegen ihre natürliche innere Uhr. Für sie heißt es: mit wechselnden Jobzeiten klarkommen und darauf achten, ernsthafte Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden zu vermeiden. Herausfordernd, aber das geht!

TEXT CAROLIN BINDER



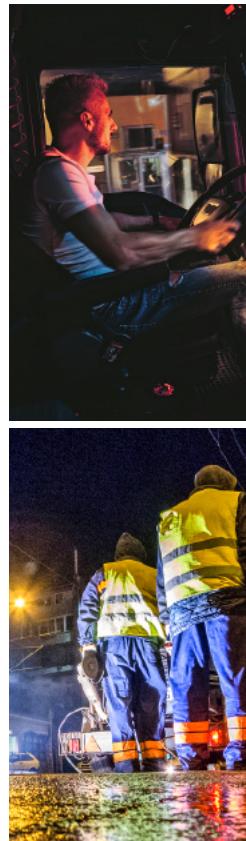
enn halb Deutschland am Sonntagabend den „Tatort“ oder noch eine Serie schaut und sich danach langsam ins Bett begibt, beginnt für Martin Peck-

haus der Montag. Mit der ersten Nachschicht geht seine Arbeitswoche los. Es ist gegen 21 Uhr, der 37-Jährige aus Dortmund macht sich noch einen Kaffee, setzt sich dann ins Auto und dreht die Musik laut auf. „Der Weg reicht gerade mal für drei Songs, aber es hilft mir, den Kopf freizukriegen und bringt Energie“, sagt er.

Um 21.30 Uhr tritt der Elektrotechniker seinen Dienst als Teamleiter in einem Logistikunternehmen an: „Man kommt rein und steht in einer Art hell erleuchteter Großraumdisco, durch die 800 Leute wuseln, Stimmen und Musik schallen.“ Auf endlosen Förderbändern werden hier bis zu 20.000 Pakete pro Stunde durchgeschleust. Bis sechs Uhr morgens hat Peckhaus mit seinem Team nun 25 Monitore im Blick und ist dafür verantwortlich, dass technisch alles rundläuft – bei Problemen steigt der Stresspegel schnell an.

Ob Rettungsdienst, Kliniken, Autobranche, Pflege, Gastronomie oder Callcenter: In Deutschland ist etwa ein Fünftel aller Beschäftigten im Schichtdienst tätig – und es werden laut Deutschem Gewerkschaftsbund immer mehr. Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass Nachtarbeit auf Dauer krank machen kann. Zu den Folgen zählen neben Schlafstörungen und Verdauungsproblemen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, Stoffwechselstörungen, zum Beispiel Diabetes, und – bei langjähriger Nachtarbeit – sogar Krebs.

„Der Mensch ist ein tagaktives Wesen und hat sich in einem jahrtausendelangen Prozess an den Wechsel von Tag und Nacht und einen 24-Stunden-Rhythmus angepasst“, sagt Frank Brenscheidt von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). „Wenn er nachts aktiv ist, muss der Körper gegen seine innere Uhr arbeiten.“ Denn eigentlich ist der Organismus dann auf Ruhe, Entspannung und Regeneration programmiert, Organe wie Magen und Darm sind im Ruhemodus.



Rund um die Uhr im Einsatz: Immer mehr Menschen sind im Schichtdienst tätig



Ein Leben im Dauer-Jetlag

Martin Peckhaus arbeitet nun seit eineinhalb Jahren im Wechselschichtsystem. Er ist öfter krank als früher, wie er feststellt, und trinkt mehr Kaffee, aber insgesamt kommt er klar mit dem wöchentlichen Wechsel von Frühschicht ab 5.45 Uhr, Spätschicht ab 14 Uhr und Nachschicht ab 21.30 Uhr. Immerhin hat er am Wochenende frei und kann sich erholen – auch wenn gerade dann viel Familien-Action angesagt ist. Schlafstörungen kennt Peckhaus bislang nicht. „Sobald ich mich hinlege, schlafe ich“, sagt der Techniker. Dabei sind durch Wechselschichten verursachte Schlafprobleme häufig, gerade unter denen, die jahrelang in verschiedenen Rhythmen arbeiten und schlafen. (Tipp: Wie man erholsamen Schlaf nachhaltig fördern kann, lesen Sie im

Infokasten auf der nächsten Seite.) „Allerdings empfinde ich es wie viele Kollegen, dass man tags nicht so erholsam schläft wie nachts“, so Peckhaus. Er sei schon erschöpfter als früher. Während der Nachschicht-Wochen kommt der 37-Jährige in der Regel nur auf sechs Stunden Schlaf: „Wahrscheinlich bräuchte ich mehr, aber ich möchte nicht so viel verpassen und Zeit mit meinem kleinen Sohn haben.“

Der Schlaf am Tag ist kürzer und weniger erholsam, unterstreicht auch Arbeitszeitexperte Brenscheidt: „Der hormonell gesteuerte Schlaf ist nicht so tief, morgens steigt der Blutdruck, ebenso die Körpertemperatur – alles Hemmnisse für guten Schlaf.“ Das Schlummerdefizit summiert sich so. Zu wenig Schlaf wiederum führt zu Konzentrationsschwäche, verminderter Aufmerksamkeit, mehr Fehlern.



„ICH DACHTE, MAN GEWÖHNT SICH AN SCHICHTDIENST. DAS WÜRDE ICH NICHT MEHR UNTERSCHREIBEN.“

MARTIN PECKHAUS



„Studien zeigen, dass das Unfallrisiko mit der Anzahl der Nachschichten in Folge kontinuierlich steigt“, sagt der Experte. „Am besten erstellt man sich neben dem Schichtplan auch einen Schlafplan.“ Etwa, dass am Tag vor der ersten Nachschicht noch Zeit bleibt, sich nachmittags hinzulegen. Das ist im trubeligen Familienalltag nicht einfach. „Fast immer kommt etwas dazwischen“, sagt Peckhaus. „Nach der Arbeit bin ich gegen sieben wieder zu Hause und versuche, um acht im Bett zu sein, aber dann macht man noch was im Haushalt und schon ist es 9 Uhr.“ Wenn der 37-Jährige gegen 15 Uhr aufsteht, ist das Mittagessen sein Frühstück: „Daran musste ich mich erst gewöhnen.“ Auch daran, dass er noch schlaftrunken ist, Frau und Sohn aber schon einen halben Tag erlebt haben.

Die Berücksichtigung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse bei der Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit sind gute Voraussetzungen für die Gesunderhaltung der Beschäftigten. Zum Beispiel: zwei Frühschichten, zwei Spätschichten und zwei Nachschichten, dann möglichst 48 Stunden oder mehr frei. „Kürzere Wochenarbeitszeiten erleichtern die Gestaltung ergonomischer Schichtpläne“, erklärt Brenscheidt.

Es ist 1.30 Uhr in der Nacht: Zeit für die Kantine. Während Kollegen Schnitzel aufs Tablett laden, wählt Peckhaus Suppe oder Salat. „Ich habe gemerkt, dass mir eine Kleinigkeit nachts besser bekommt“, sagt er. Das unterstreicht auch Experte Brenscheidt: „Üppiges Essen zu dieser Zeit trifft auf einen schlafenden Verdauungstrakt.“ Anfangs mache das oft wenig Probleme. Doch mit den Jahren seien Magen-Darm-Beschwerden bei Schichtarbeitenden ein häufiges Problem. Man sollte leicht und kalorienarm essen.

Dazu kommen oft ungesunde Gewohnheiten im Zusammenhang mit Schichtarbeit, wie Rauchen, Alkohol oder zu viel Junkfood. „Schichtarbeit führt häufig zu Gewichtszunahme“, weiß Brenscheidt. „Ob Schlaf oder Ernährung – man muss auf sich achten, braucht Disziplin, um gesund zu bleiben.“ Sport etwa hilft beim Stressabbau – genau wie Treffen mit Freunden, die man trotz der schichtbedingten sozialen Zeitverschiebung nicht vernachlässigen sollte.

Ein ganzes Leben im Schichtdienst – das kann sich Peckhaus nicht vorstellen: „Ich hatte gedacht, dass man sich daran gewöhnt. Das würde ich heute nicht mehr so unterschreiben.“ Bei allen Herausforderungen, die die Schichtarbeit mit sich bringt, hat die Nachschicht für ihn aber auch positive Seiten. „Die Arbeit verläuft nachts ruhiger“, sagt er. „Manchmal ist es auch ein schönes Gefühl, wenn halb Deutschland in der Früh gestresst zur Arbeit fährt, ich aber in den Feierabend dusche und schlafen gehe.“



GUT SCHLAFEN MIT DER 7SCHLÄFER-APP

→ Besser einschlafen, erholter aufwachen: Die nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft entwickelte 7Schläfer-App hilft dabei, die eigene Schlafqualität zu verbessern.

→ Herzstück der App ist ein Audiokurs, der zentrales Wissen zum Schlafen vermittelt. Er besteht aus 44 Einheiten von jeweils maximal 10-minütiger Spieldauer, die innerhalb von 6 Monaten nach freier Zeiteinteilung absolviert werden können. Dazu gibt es Schlafhilfen wie Meditation, Musik, Körper- und Fantasiereisen sowie ein Schlaf-Logbuch.

→ Die Kosten übernehmen wir im Rahmen Ihres Präventionsbudgets für Sie.





DIE SOMMERAUSGABE KOMMT DIGITAL!

PAPIER MACHT PAUSE: DIGITALAUSGABE AB 5. JULI



Diesen Sommer machen wir etwas anders. Unser Magazin wird noch flexibler nutzbar für Sie! Die nächste Ausgabe des VIACTIV-Mitgliedermagazins erscheint exklusiv als E-Paper. Dorthin kommen Sie zum Beispiel über die VIACTIV Service-App!



The digital magazine cover includes the following text:
VIACTIV
MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.
AUSGABE 01/2025
DAS HIRN ISST MIT
MEHR ALS VERDAULICH: DAS MIKROBION UND SEINE WICHTIGE ROLLE
Diabetes Typ 2
DIE KRANKHEIT LASST SICH IN VIELEN FÄLEN VERHINDERN
Sommerleicht
SO ATTRAKTIV IST DIGITALES LESEN

On the tablet screen, the top navigation bar shows: VIACTIV Versicherung, Über uns, Gesundheitswissen, Mitglied werden, Jobs und Karriere, and a search icon. The top right corner shows 'Häufige Fragen | Kontakt | DE'.

PRAKTISCH FÜR'S REISE-GEPÄCK!

- Mehr Inhalte
- Jederzeit und überall abrufbar – auf dem Smartphone, Tablet oder PC
- Nachhaltig und ressourcenschonend
- Das bedeutet für Sie: spannende Gesundheitsinfos, Expertenwissen und inspirierende Geschichten – bequem mit einem Klick. Und natürlich bleibt alles so informativ, unterhaltsam und hochwertig wie gewohnt!



BRINGT DAS WAS?



Bunte Pflaster mit Heilkräften? Sportler und Sportlerinnen schwören auf Kinesiologie-Tapes. Die elastischen Streifen sollen bei Gelenkproblemen helfen, Schmerzen lindern, die Durchblutung fördern und die Muskulatur unterstützen. Doch was ist dran?



B

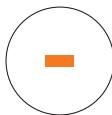
ei Olympia, Fußball-WMs oder ganz profan beim Joggen im Park: Immer wieder sieht man

Profi- und Hobbysportler und -sportlerinnen mit bunten Tapes, die auf Knie, Sprunggelenk, Schultern oder Nacken kleben. Es handelt sich um sogenannte Kinesio- bzw. kinesiologische Tapes – hochelastische Pflasterstreifen aus Baumwolle oder ähnlichen Materialien. Sie haften durch eine klebende Acrylschicht auf der Haut. Der Name ist abgeleitet vom Begriff Kinesiologie, also der Bewegungslehre. Erfunden hat die Tapes der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase Anfang der 70er-Jahre. Die Theorie: Das Tape wird beim Anbringen auf die Haut leicht gedehnt. Die Zugkräfte sorgen dafür, dass sich die Haut leicht anhebt und bei Bewegungen gegen das darunterliegende Gewebe verschoben wird.



Der ständige Reiz durch das Tappen soll wie eine Mikromassage wirken, die Durchblutung anregen und den Lymphfluss verbessern, sodass Entzündun-

gen rascher abheilen können. Anwender nutzen deswegen Kinesio-Tapes gerne bei Verspannungen, Schmerzen und nach Sportverletzungen wie Muskelzerrungen und Überlastung. Das Taping soll unter anderem die muskuläre Aktivität verbessern sowie die Bewegungsfreiheit des Beklebten vergrößern. Zudem sollen laut Erfinder Kinesio-Tapes tief im Gewebe liegende Rezeptoren aktivieren, die für die Körperwahrnehmung besonders wichtig sind – und so die Leistung steigern. Die Pflasterstreifen gibt es in vielen Farben, denen nach kinesiologischer Farblehre unterschiedliche Wirkungen zugesprochen werden. Vom Material her sind allerdings alle gleich.



Viele Studien und Übersichtsarbeiten haben sich mit der Wirksamkeit von Kinesio-Tapes befasst – etwa indem man die Tapes mit einer Scheinbehandlung verglichen hat. Die Studienlage ist dennoch unbefriedigend. Die Wirkmechanismen konnten bislang nicht nachgewiesen werden. Ob Kinesio-Taping bei Kniearthrose, Tennisarm oder Rückenschmer-

zen – die Untersuchungen zeichnen kein überzeugendes Bild. Wenn Effekte gemessen werden, sind sie meist klein. Auch die Cochrane Collaboration, ein unabhängiges medizinisches Forschungsnetzwerk, hat sich mit den Tapes beschäftigt. Laut Auswertung von 23 Studien zeigte die Verwendung bei Schulterschmerzen wenig oder keinen Nutzen. Es gebe allenfalls Hinweise auf eine Verbesserung der Lebensqualität im Vergleich zu konservativen Therapien – bei jedoch wenig vertrauenswürdigen Beweisen, so die Forscher. Für eine leistungssteigernde Wirkung fanden sich ebenfalls keine Anhaltspunkte.

Dass viele Sport-Fans dennoch auf Kinesio-Tapes schwören, hat wahrscheinlich mit dem Placeboeffekt zu tun. Die erwartete Wirksamkeit kann tatsächlich positive Effekte haben. Die Tapes können auch eine Erinnerungshilfe sein, achtsamer mit seinem Körper umzugehen oder ein Gefühl von Sicherheit nach einer überstandenen Verletzung vermitteln. Gut zu wissen: Schaden können die Streifen in der Regel nicht. Und welche Tape-Farbe man wählt, ist vor allem eins: Geschmackssache.

WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

Zur Wirksamkeit von Kinesio-Tapes gibt es keine überzeugenden wissenschaftlichen Belege. Mögliche Effekte beruhen womöglich auf dem Placeboeffekt. Wer sich beim Sport damit besser oder sicherer fühlt, kann die bunten Streifen ruhig ausprobieren – solange er nicht etwa empfindlich auf Acrylkleber reagiert.



VORKOCHEN NEU ENTDECKT

EINMAL ZUBEREITEN UND GANZ ENTPANNNT GENIESSEN

Meal Prepping ist ideal für alle, die oft unterwegs sind oder viel zu tun haben, aber trotzdem für sich oder die ganze Familie etwas Leckeres zu essen haben wollen. Unsere Rezepte lassen sich einfach vorbereiten, gut aufbewahren und genießen, wann und wo es gefällt: Wie wäre es zum Beispiel mit Lunch auf einer Bank im Park? Draußen wartet der Frühling!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kirschtomaten, 500 g Dosenmais, 1–2 rote Chili, 1–2 Baby-Paprikas, 4 Lauchzwiebeln, 4 Eier, 1 EL Zitronensaft, 30 ml spritziges Mineralwasser, 200 g Mehl, 1 TL Backpulver, Salz, Pfeffer, 2–3 EL Pflanzenöl, 2 Avocados, $\frac{1}{2}$ –1 TL Kreuzkümmelpulver

ZUBEREITUNG:

1. Mais abtropfen lassen. Chili und Paprika waschen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden.
2. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Spritzer Zitronensaft steif schlagen. Eigelb mit Sprudel verquirlen, Mehl und Backpulver unterrühren. Chili und Gemüse untermischen, würzen, Eischnee unterheben.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, pro Küchlein 1–2 EL Masse hineingeben, zu Tälern flach drücken und 5–6 Minuten goldbraun ausbacken. Abkühlen lassen.
4. Avocado in einer Schüssel mit Zitronensaft zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen. Fritters mit Guacamole und den gewaschenen Tomaten in eine Lunchbox füllen.



MAIS-FRITTERS MIT GUACAMOLE



FOTOS: STOCKFOOD/GRÄFE & UNZERVERLAG/MAJA SMEND/STOCKFOOD/SUSAN BROOKS/DAWMANN

QUINOA-SALAT MIT MINI-KIWI

ZUTATEN FÜR 4:

200 g Quinoa, 400 ml Gemüsebrühe, Salz, 2 Handvoll Feldsalat, 2 Möhren, 200 g Rotkohl, 10–12 Baby-Kiwis, 2 Handvoll Alfalfasprossen, 50 g Haselnüsse, 4 EL Apfelessig, 4 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa in einem Sieb waschen. Dann mit der Brühe und 1 Prise Salz in einen Topf füllen, aufkochen und ca. 15 Minuten gar köcheln. Offen auskühlen lassen.
2. Feldsalat, Möhren, Rotkohl, Kiwis und Sprossen abbrausen und putzen bzw. schälen. Möhren raspeln, Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln und Kiwis halbieren. Haselnüsse hacken.
3. Alle vorbereiteten Zutaten in Schälchen füllen, Salat, Sprossen und Kiwis als Topping obendrauf geben und mit Haselnüssen bestreuen.
4. Essig mit Öl verrühren, mit Salz abschmecken und über den Salatträufeln.



KÄSEKUCHEN MIT HIMBEEREN IM GLÄS

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER:

Butter für die Gläser, 100 g Butterkekse oder Vollkornkekse, 70 g flüssige Butter, 250 g Magerquark, 200 g Frischkäse, 30 g Zucker, 2 EL Vanillezucker, Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, 2 Eier, 2 EL Speisestärke, 150 g Himbeeren, 35 g Zucker

ZUBEREITUNG:

- Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. 6 hitzebeständige Gläser (à ca. 160 ml) mit Butter fetten.
- Die Kekse fein zerkrümeln und mit der flüssigen Butter vermischen. Die

Bröselmasse in die Gläser verteilen und als Boden andrücken.

3. Für die Käsemasse alle Zutaten außer den Himbeeren und den 35 g Zucker in der Küchenmaschine glatt rühren und in die Gläser verteilen.

4. Die Gläser auf ein Backblech stellen und im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5. Die Himbeeren mit dem Zucker mit einer Gabel zerdrücken oder stückig pürieren und in die Gläser verteilen. Nach Bedarf kühl stellen.



TOLLE WEITERE
MEAL-PREP-REZEPTE
UND TIPPS RUND UMS
THEMA VORKOCHEN
FINDEN SIE
AUF INSTAGRAM.
FOLGEN SIE UNS:
@VIACТИV_
KRANKENKASSE

QUICK-NUDEL-LUNCHBOX

ZUTATEN FÜR 4:

Für das Pesto:

2 Handvoll Petersilie,
1 Handvoll Koriandergrün,
1 Knoblauchzehe,
2 EL Zitronensaft,
60 ml Olivenöl, 1 EL Cashewkerne, $\frac{1}{2}$ TL fein gehackte Zitronenschale (Bio), Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Gurke, 300 g Lachs in Sushi-Qualität, 300 g Instant-Asia-Weizennudeln (Quicknudeln), 4 EL geröstete Cashewkerne

ZUBEREITUNG:

1. Kräuter verlesen, waschen, Blätter abzupfen und in einen Mixer geben.
2. Knoblauch und Zitronensaft zufügen, alles fein pürieren, dabei nach und nach das Öl einlaufen lassen. Cashewkerne untermischen.
3. Pesto in eine Schale umfüllen, Zitronenschale untermischen und mit abschmecken.
4. Gurke waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
5. Lachs abbrausen, trocken tupfen, in Stücke schneiden.
6. Nudeln, Lachs und Gurke in 4 Schalen oder Lunchboxen verteilen, je 1 EL Pesto und 1 EL Cashewkerne als Topping verwenden. Bis zur Zubereitung kühl stellen.
7. Kurz vor dem Verzehr 1 Liter Wasser aufkochen und angießen, Nudeln mindestens 4 Minuten ziehen lassen, dann durchmischen.





DAS VERDIENEN UNSERE VORSTÄNDE

Als Ihre Krankenkasse legen wir Wert auf Transparenz. Deswegen veröffentlichen wir jährlich die Vergütung der Vorstände. Unser Vorstandsvorsitzender Markus Müller erhielt 2024 eine Gesamtvergütung von 286.813,90 Euro (Grundvergütung 218.813,70 Euro, variable Vergütung 39.903,83 Euro, Dienstwagen 6.144 Euro). Die Vorständin Dr. Simone Kunz erhielt 254.627,28 Euro (Grundvergütung 192.132,81 Euro, variable Vergütung 35.038,19 Euro, Dienstwagen 8.172 Euro). Die Vergütungen der Vorstände orientieren sich an denen des GKV-Spitzenverbandes.

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
E-Mail: redaktion@viactiv.de

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSEGESETZES

Markus M. Müller, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

VERANTWORTLICHE REDAKTIONSLEITUNG

Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIACTIV

REALISATION UND PRODUKTION

Vita Health Media GmbH, Thierschstraße 25, 80538 München,
info@vitahealthmedia.com, www.vitahealthmedia.com

REDAKTION

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)
Carolin Binder, Felix Fischaleck, Isabell Spilker (Projektleitung),
Sabrina Waffenschmidt
Schlussredaktion: Schlussredaktion.de GmbH

GESTALTUNG

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

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

DRUCK

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

Anzeige

JETZT
3 MONATE
BEITRAG
SPAREN!¹

„Die Natur bietet uns
mehr Alternativen.“

Die Leistungen der **praenatura** Zusatzversicherung beginnen dort, wo die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung enden.

Homöopathie, Akupunktur, Chiropraktik, Osteopathie, Vorsorgeuntersuchungen und mehr.



praenatura - Exklusiver Partner der VIACTIV Krankenkasse

Bahnhofsplatz 1 • Rüsselsheim • Tel. 06142 95383-0

Die Zusatzversicherung für
ergänzende Heil- und Vorsorgemethoden

www.praenatura.de

EINE FRAGE ZUM SCHLUSS

ICH PFLEGE MEINEN DEMENTEN VATER UND MUSS IM SOMMER AUF DIENSTREISE. WELCHE LÖSUNGEN GIBT ES?

fragt Susanne Andresen, 49 Jahre.



enn Sie als pflegende Angehörige unterwegs sind – auf Dienstreise oder auch zur Erholung –, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Pflege sicherzustellen. Eine wichtige Unterstützung bietet die sogenannte Verhinderungspflege. Das ist eine Leistung der Pflegeversicherung, die einspringt, wenn die Hauptpflegeperson vorübergehend verhindert ist, wegen Urlaub, Krankheit oder anderer Verpflichtungen.

Zum 1. Juli 2025 treten gesetzliche Neuerungen zur Verhinderungspflege in Kraft:

- Die bisherigen Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege werden zusammengelegt. Pflegebedürftige können nun frei entscheiden, wie sie die Mittel nutzen.
- Der jährliche Gesamtbetrag für diese kombinierte Pflegeform beträgt bis zu 3.539 Euro.
- Die Vorpflegezeit von sechs Monaten für den Anspruch auf Verhinderungspflege entfällt, sodass die Leistung direkt genutzt werden kann.

In diesem Zeitraum übernimmt eine Ersatzpflegeperson oder ein professioneller Pflegedienst die Betreuung zu Hause. Kurzzeitpflege erfolgt dagegen stationär in einer Pflegeein-

richtung, wenn häusliche Pflege vorübergehend nicht möglich ist. Beide Leistungen können kombiniert werden, um eine bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.

Zum 1. Juli 2025 wird die Verhinderungspflege nun neu geregelt: Statt separater Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege werden diese zusammengelegt. Anspruchsberichtigte erhalten dann einen gemeinsamen Jahresbetrag von bis zu 3.539 Euro, den sie flexibel für beides nutzen können. Die Leistung kann bis zu acht Wochen in Anspruch genommen werden – bislang waren es in der Regel sechs. Voraussetzung ist, dass die gepflegte Person mindestens Pflegegrad 2 hat. Eine vorherige Antragstellung ist nicht mehr erforderlich, der Nachweis der Kosten schon. Während der tageweisen Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege wird das bisher bezogene Pflegegeld weiterhin für die Dauer von bis zu acht Wochen im Kalenderjahr hälftig weitergezahlt. Wichtig zu wissen: Ab dem 1. Juli besteht kein neuer oder zusätzlicher Anspruch. Vielmehr wird die bereits im ersten Halbjahr genutzte Leistung der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege auf den neuen Gesamtbetrag angerechnet.

Ob Ihre Lösung eine Ersatzpflegeperson vorsieht oder eine Pflegeeinrichtung – dank der neuen Regelungen haben Sie mehr Flexibilität bei der Finanzierung dieser Optionen.



ONLINE

PUSTELN & CO.: INFEKTIONSKRANKHEITEN

→ Ringelröteln gehören zu den klassischen Kinderkrankheiten. Wir zeigen, welche Symptome typisch sind und wie man sich vor einer Ansteckung schützen kann.

→ Streptokokken sind Bakterien, die besonders Schleimhäute befallen. Sie können Scharlach oder Mandelentzündungen auslösen. Eine gründliche Handhygiene reduziert das Risiko einer Ansteckung.

→ Gürtelrose ist eine schmerzhafte Hauterkrankung, die bei Kindern sehr selten, dafür häufiger im Alter auftritt. Für Erwachsene ist eine Impfung gegen Gürtelrose die beste Prävention.

DAS ALLES
KÖNNEN SIE
HIER LESEN:

