

VIACTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.

AUSGABE 02/2025

TEILZEIT –
CHANCE ODER
FALLE?

SO WIRD
DAS ARBEITSMODELL
ENTSTRESST

ZUCKER
IM BLUT
VOLKSKRANKHEIT
DIABETES TYP 2

Ganz schön
heiß hier!

WIE SIE GUT DURCH DIE
NÄCHSTE HITZEWELLE KOMMEN

HALLO, MOIN UND SERVUS

Endlich Sommer! Die Tage sind lang, die Kleidung wird kürzer – und die Lust, Dinge leichter zu nehmen, wächst. Genau dieses Gefühl haben wir in unser VIACTIV Sommerheft gepackt: leicht, informativ, optimistisch und nah am Alltag.

Doch so unbeschwert die warme Jahreszeit ist – sie bringt auch Herausforderungen mit sich. Hitze zum Beispiel, die uns allen zu schaffen machen kann, besonders aber Älteren und Menschen mit Vorerkrankungen. Wir zeigen, wie sich die Hitze auf unseren Körper auswirkt und wie Sie gut durch heiße Tage kommen – mit kühlem Kopf und gesunder Haut.

Wir widmen uns außerdem einer der großen Volkskrankheiten, die zu einem gewissen Teil vermeidbar wäre: Typ-2-Diabetes! Wer früh gegensteuert, kann viel erreichen. Wir erklären, wie man Risiken erkennt, was bei Prädiabetes hilft und warum Bewegung oft die beste Medizin ist. Dasselbe gilt übrigens für unser Gehirn: Wer sich geistig fit hält, bleibt oft länger wach im Kopf – wie das geht, zeigen wir mit Tipps, die – Überraschung! – mehr sind als nur Knoblauch, Sudoku und Kreuzworträtsel.

Natürlich blicken wir auch auf aktuelle Entwicklungen, etwa auf die viel diskutierten Abnehmspritzen: Was können sie wirklich, für wen sind sie gedacht und wo liegen die Risiken? Dazu gibt's ein Experteninterview, das Klarheit schafft.

Wir wünschen Ihnen einen leichten, gesunden und inspirierten Sommer!

Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins

INHALT

AUSGABE 02/2025

UNSERE TITELTHEMEN IM SOMMER



Hitze Für manche könnte es immer Sommer sein – für den Körper gibt es aber Grenzen. Was Hitze bewirkt und wie Sie durch heiße Tage kommen [Seite 06](#)

Diabetes Typ 2 Zehn Prozent der Deutschen sind betroffen. Sie auch? Mehr über Ihr Risiko [Seite 14](#)

Teilzeit Für manche eine Chance, für viele eine Falle. So kann es für alle gut werden [Seite 32](#)

EAT, MIND, MOVE

Interview Abnehmspritzen: nur ein Lifestyle-Medikament oder eine echte Chance für Menschen mit Adipositas? [Seite 20](#)

Sport Tennis oder Padel: Der Klassiker vom Court hat attraktive Konkurrenz bekommen [Seite 24](#)



COVER: AARON THOMAS/STOCKSY UNITED. FOTOS: MAURITIUS IMAGES, WESTEND61, SABRINA SPECK/STOCKFOOD

SPORT BEI HITZE

- Am besten nicht zwischen 11 und 17 Uhr
- Helle, luftige Kleidung tragen, ausreichend trinken
- An Kopfbedeckung denken

Gehirn? Gesund! Mit diesen Strategien bleiben Ihre grauen Zellen länger frisch! [Seite 26](#)

Digitale Services Blicken Sie noch durch bei ePA, Service App und E-Rezept? Wir helfen Ihnen [Seite 30](#)

Was bringt's? Blaulichtfilter sollen die Auswirkungen des Bildschirmlichts abmildern [Seite 36](#)



Süß & gesund Das darf kein Widerspruch sein, wenn es sooo lecker aussieht (und schmeckt!) [Seite 38](#)

STANDARDS

Good News [Seite 04](#)

Impressum [Seite 44](#)

Eine Frage zum Schluss [Seite 43](#)

GOOD NEWS

MUSIK, LAUFEN, ENTSPANNEN – DER SOMMER IST DA!

Jede Menge Stammzellspender, eine Überweisung, die länger gilt als gedacht, oder ein Laufkurs, der motiviert und den Bonus füllt – der Sommer steckt voller guter Nachrichten!

PAPIERLOS →

PRINT HAT URLAUB

Diese Ausgabe unseres Magazins erscheint diesmal ausschließlich digital. Egal wo Sie gerade sind – am Meer, in den Bergen, in der Hängematte oder im Garten – wir bringen Ihnen all unsere Inhalte aufs Smartphone, Tablet oder auch auf den Computer. Immer alles griffbereit. Mit vielen Links und noch mehr Service.

Das nächste Heft erscheint im Winter dann wieder wie gewohnt sowohl digital als auch gedruckt.



SPART ZEIT & NERVEN

→ Wer kennt's nicht: Überweisung zum Facharzt oder zur Fachärztin bekommen – aber der nächste freie Termin ist erst im nächsten Quartal? Kein Problem mehr! Denn Überweisungen sind quartalsübergreifend gültig.

→ Selbst wenn die Behandlung über mehrere Quartale läuft, bleibt die ursprüngliche Überweisung weiterhin gültig. Der zusätzliche Gang in die Hausarztpraxis – nur wegen eines neuen Überweisungsscheins – ist also überflüssig. Gut für Patient:innen, gut für Praxisteam!

→ Noch keinen Termin beim Facharzt? Kein Problem! Mit der Facharztvermittlung der VIACtiv kommen Sie schneller ans Ziel:

[www.viactiv.de/
facharztvermittlung](http://www.viactiv.de/facharztvermittlung)

FOTOS: WESTEND61



LAUFEN LEICHT GEMACHT

Mit dem Onlinekurs „Laufen leicht gemacht“ von Gymondo starten VIACtiv Versicherte sicher ins Lauftraining. Das zehnwöchige Programm vermittelt Schritt für Schritt Lauftechnik, Ausdaueraufbau, Kräftigung und Erholung. Die Teilnahme ist kostenfrei: Die 99 Euro Kursgebühr werden vom Gesundheitsbudget angerechnet. On top gibt's ein Zertifikat für den Bonuspass – und einen weiteren Schritt Richtung Gesundheitsbonus. Mehr unter: viactiv.de/gymondo

10

Millionen potenzielle Stammzellspender in Deutschland. Das ist ein starkes Zeichen der Solidarität! Für viele Menschen mit Blutkrebs ist eine Stammzellspende die einzige Chance auf Heilung. Jede einzelne Registrierung kann Leben retten. Sie wollen sich typisieren lassen? Hier erfahren Sie mehr: www.dkms.de

DURCHATMEN
↓

ENTSPANNT? DANN SINKT AUCH DER BLUTDRUCK

Runterkommen – und dabei den Blutdruck senken? Genau das funktioniert! Neue Erkenntnisse zeigen: Tiefeentspannung, Waldspaziergänge oder sanfte Bewegung wie Yoga, Qigong oder Tai-Chi helfen nachweislich, den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren. Der Grund: Entspannung aktiviert den sogenannten Parasympathikus – unser körpereigenes Beruhigungsprogramm.

Das wirkt nicht nur beruhigend auf Herz und Kreislauf, sondern kann sogar Tabletten ersetzen oder ergänzen. Schon kleine Pausen im Alltag – bewusstes Atmen, kurze Ruhezeiten oder Musik – unterstützen das Gleichgewicht im Nervensystem und helfen so, Stress und Druck zu senken.

Die VIACtiv unterstützt Sie dabei: Viele Entspannungskurse, online oder vor Ort, werden bezuschusst oder vollständig übernommen. Nutzen Sie Ihr Gesundheitsbudget für Angebote wie Yoga, Meditation oder Qigong – und atmen Sie entspannt auf. Mehr Infos unter: www.viactiv.de/kurse



Sommer, Sonne, alles gut? Hitze setzt dem Körper zu, wir müssen den Umgang damit lernen

FOTOS: BONNINSTUDIO/STOCKSY UNITED, GETTY IMAGES

STRATEGIEN FÜR HEISSE ZEITEN

SO KOMMEN SIE GUT DURCH DIE NÄCHSTE HITZEWELLE

Durch den Klimawandel gibt es mehr Tage mit höheren Temperaturen und extremen Wetterlagen – mit Auswirkungen auf unsere mentale und körperliche Gesundheit. Viele Menschen unterschätzen die Risiken von Hitze. Was man wissen sollte, um klimaresilienter zu werden.

TEXT CAROLIN BINDER

Schwitzten Sie noch? Oder schmelzen Sie schon? „Zu heiß“, stöhnen viele. Schon der Mai war der zweitwärmste Mai, der je gemessen wurde – nach dem Mai 2024. Im Juni kam die erste Hitze-welle mit bis zu 35 Grad. Anfang Juli waren es an manchen Orten 38 Grad. Es ist Fakt: Die Hitze hierzulande wird mehr und sie wird intensiver. Wie eine aktuelle Analyse zeigt, hat Deutschland aufgrund des Klimawandels innerhalb eines Jahres fast doppelt so viele extreme Hitzetage erlebt, wie es ohne die Erderwärmung der Fall gewesen wäre.

In Städten staut sich die Hitze besonders stark. „Städtische Wärmeinsel“ nennen For-schende das Phänomen. Asphalt, dichte Bebauung und wenig Grün verhindern, dass sich die Luft austauschen kann. Gebäude und versiegelte Flächen speichern die Wärme und



Trinkwasserbrunnen in Städten etablieren sich immer mehr – Wasser muss für alle verfügbar sein!



In den besonders heißen Stunden ist Siesta im Schatten oder drinnen die beste Lösung

geben sie nachts nur langsam ab – deshalb treten auch sogenannte Tropennächte mit Temperaturen über 20 Grad dort bis zu dreimal häufiger auf als im Umland. Bleibt es nachts heiß, ist an Schlaf nicht zu denken.

Hitze als Belastung

Der Mensch kann sich an vieles gewöhnen, auch an Hitze. Der Körper fängt dann etwa an, früher und mehr zu schwitzen. Wie wohl wir uns bei hohen Temperaturen fühlen, ist dabei individuell ganz unterschiedlich. Und natürlich gibt es Menschen, die Sommer und Sonne – trotz Hitze – in vollen Zügen genießen (alles zum Thema Sonnenschutz lesen Sie übrigens hier: [»](#)). Von den Bewohnerinnen südlicher Länder lässt sich abschauen, wie man den Alltag an hohe Temperaturen anpassen kann: indem man die Wohnung am besten von außen verschattet und clever lüftet, um sie kühl zu halten, indem man Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden verlegt und heiße Plätze in den Städten meidet. Und indem man ausreichend trinkt, täglich zwei bis drei Liter Wasser oder kühle, zuckerfreie Tees mit Minze und Zitrone zum

TIPPS GEGEN HITZE

- Gegen die direkte Sonne einen Regenschirm benutzen.
- Mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche ins Bett legen.
- Feuchte Tücher auf Arme oder Beine legen oder mit einer Sprühflasche Wasser auf die Haut spritzen.
- In den heißen Nachmittagsstunden eine Siesta halten.

Der Mensch kann sich an vieles gewöhnen – auch an Hitze



Beispiel. Denn zuckerhaltige Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit, alkohol- oder koffeinhaltige Getränke belasten den Kreislauf zusätzlich. Insbesondere längere Hitzewellen mit mehreren aufeinanderfolgenden „heißen Tagen“ über 30 Grad Lufttemperatur und tropischen Nächten machen dem Organismus zu schaffen. Laut Weltklimabericht der Vereinten Nationen stellt Hitze in Deutschland das größte durch die Klimakrise bedingte Risiko für unsere Gesundheit

dar. Besonders Babys, Kleinkinder, Schwangere, chronisch Erkrankte und ältere Menschen reagieren empfindlich auf Hitzestress. Es ist daher wichtig, verstärkt auf Entspannung und genug Ruhe zu achten.

„Extreme Temperaturen – sowohl Hitze als auch Kälte – können den Körper stark belasten und beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Nierenerkrankungen erhöhen“, sagt Dr. Alexandra Schneider, stellvertretende Direktorin des Instituts für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum München. Ist es heiß und die Luftqualität schlecht, kann das die schädliche Wirkung von Hitze zusätzlich verstärken. „Hohe Feinstaubbelastung und Hitze ergeben ein gefährliches Zusammenspiel“, sagt Schneider.

Die meisten Menschen fühlen sich bei Hitze schneller erschöpft, weniger leistungsfähig und müde. Kein Wunder – der Körper arbeitet hart, um sich vor Überhitzung zu schützen. Dazu muss man wissen: Der Mensch produziert in Ruhe ständig Wärme durch Stoffwechselvorgänge und die Aktivität von Herz, Gehirn oder Nieren. Bei Bewegung entsteht zusätzlich Hitze. Damit die Körpertemperatur stabil bei etwa 37 Grad bleibt, muss überschüssige Wärme abgegeben werden, hauptsächlich über die Haut.

Dazu aktiviert der Körper mehrere Prozesse. Der Hypothalamus im Gehirn fungiert als Temperaturregulator. Er sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße an der Körperoberfläche weiten. So kann mehr warmes Blut durch die Haut fließen und Wärme an die Umgebung abgegeben werden. Gleichzeitig ziehen sich die Gefäße im Inneren des Körpers zusammen, dort darf es nicht zu heiß werden. Das Herz muss dafür mehr arbeiten. „Ein gesundes Herz kann die Anpassung aushalten und leidet nicht darunter“, erklärt die Expertin. „Aber ein vorgeschädigtes Herz kann das in der Form nicht leisten.“

Eine weitere interne Klimaanlage des Körpers ist Schwitzen. Wenn Schweiß auf der Haut verdunstet, wird der Haut Wärme ent-

FOTOS: MAURITIUS IMAGES, WESTEND61

HITZESCHUTZ BEI PFLEGE ZU HAUSE

Besonders ältere Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen oder eingeschränkter Mobilität sind anfälliger für Hitzestress und Hitzeerschöpfung – bei ihnen ist die Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit des Körpers bei Hitze so wie die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems reduziert. Zugleich leiden gerade Ältere an Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Lungenerkrankungen wie COPD oder Asthma. Es ist daher wichtig, bei Pflegebedürftigen auf Anzeichen wie Verwirrtheit, Schwäche, Kopfschmerzen oder Übelkeit zu achten, die auf eine Hitzeerschöpfung hinweisen können.

WICHTIGE MASSNAHMEN

- **Trinken:** Regelmäßig Wasser oder andere geeignete Getränke anbieten, um Dehydrierung zu vermeiden.
- **Essen:** Statt schwerer, fettiger Speisen sollten leicht verdauliche, nährstoffreiche Gerichte wie Salate, Obst, Gemüse und mageres Fleisch oder Fisch bevorzugt werden.
- **Raumklima:** Das Lüften in den frühen Morgenstunden oder späten Abendstunden sowie das Verwenden von Ventilatoren oder Klimageräten helfen, die Raumtemperatur zu senken.
- **Kleidung:** Das Tragen von lockerer, heller Kleidung aus natürlichen Stoffen wie Leinen und Viskose unterstützt die Kühlung des Körpers.
- **Sonnenschutz:** Fenster sollten tagsüber geschlossen oder mit Vorhängen abgedunkelt werden, um die Hitze draußen zu halten. Sonnenschutzmittel und Hüte schützen vor direkter Sonneneinstrahlung im Freien.
- **Körperliche Anstrengung:** Aktivitäten auf die kühleren Tageszeiten verschieben, um Überhitzung zu vermeiden.
- **Beobachtung:** Pflegepersonen sollten ältere Menschen regelmäßig auf Anzeichen von Hitzestress oder Dehydrierung überwachen und bei Bedarf ärztliche Hilfe hinzuziehen.



Begrünte Fassaden sind eine schöne Möglichkeit des modernen Städtebaus

zogen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit funktioniert dieser Effekt deutlich schlechter. Die Folge: Schon kleine Bewegungen strengen an, selbst im Sitzen gerät man ins Schwitzen. Bei extremer Hitze stößt das körpereigene Kühl- system an seine Grenzen. Besonders in den Nächten fehlt die Abkühlung, die für Regeneration und Entlastung notwendig wäre. Das Herz schlägt schneller, die Gefäße bleiben geweitet, der Körper im Dauerstress.

Hohe Temperaturen können auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Sie verändern, wie die Arzneien aufgenommen, verteilt oder ausgeschieden werden. „Dadurch steigt das Risiko für Nebenwirkungen wie die Überdosierung bei einge-

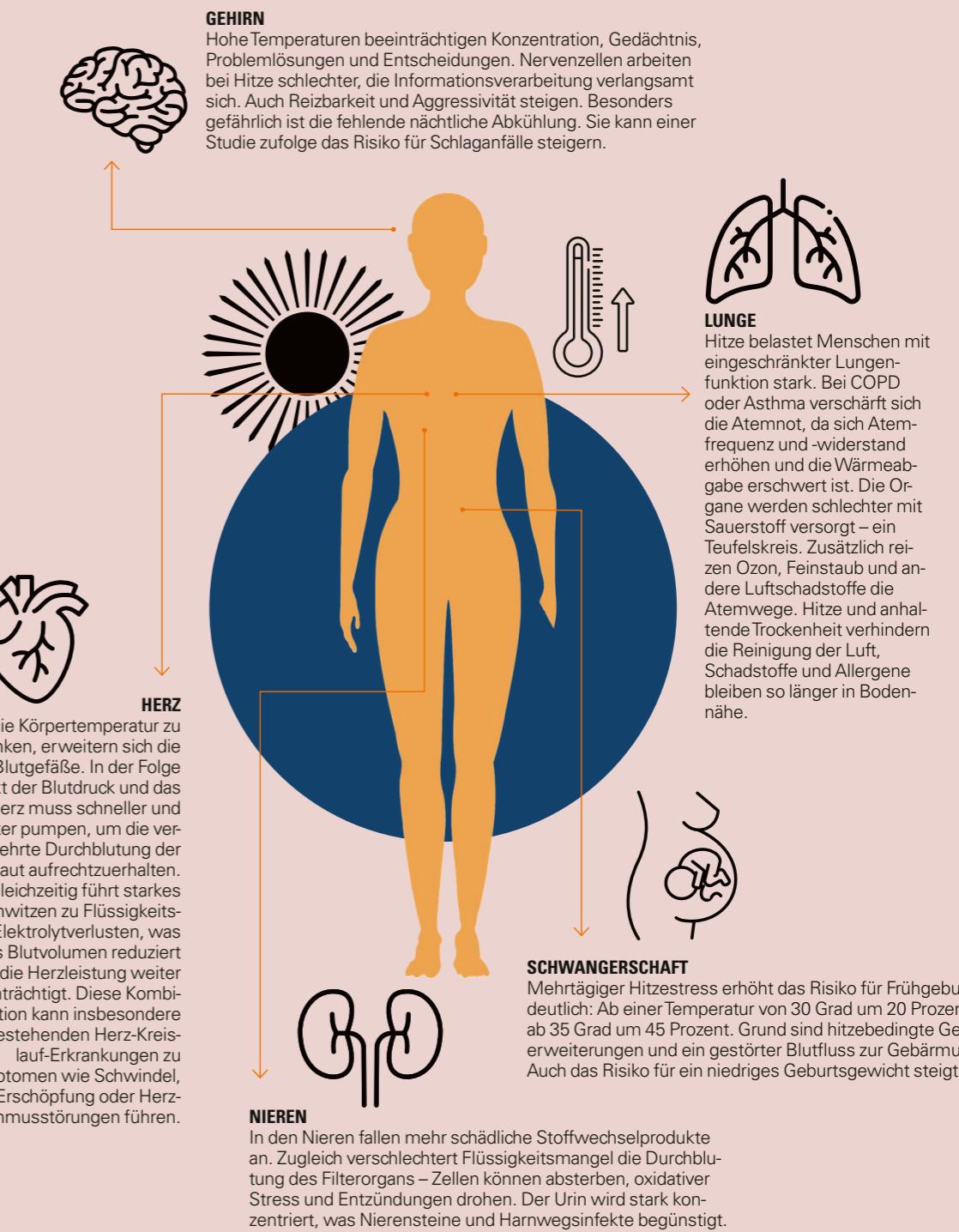
schränkter Nierenfunktion oder eine schnellere Wirkung bei unter die Haut verabreichten Medikamenten wie Insulin“, sagt Epidemiologin Schneider. Einen Einfluss können vor allem Blutdrucksenker wie Beta-blocker und Entwässerungsmittel, Benzodiazepine, Beruhigungsmittel und bestimmte Antidepressiva und Neuroleptika haben. Einige Arzneimittel vertragen auch keine Lagertemperaturen über 25 Grad.

Hitzeresilienz entwickeln

Seit Kurzem beschäftigen sich Forschende vermehrt mit den Zusammenhängen von Klima und Psyche. „Hitze macht Menschen nachweislich reizbarer und aggressiver, es passieren mehr Fehler“, sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Lea Dohm von KLUG, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit. „Auch psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen können sich verschlechtern, da wir unter großen Stress geraten.“ Neben den direkten Folgen kommen emotionale Belastungen durch den Klimawandel selbst hinzu. Viele Menschen haben Klimaangst oder Klimasorgen. „Angesichts der spürbaren Veränderung spielt auch die Solastalgie, also das schmerzhafte Vermissten der Heimat, wie man sie kannte, eine Rolle, die Menschen jeden Alters betreffen kann“, so Dohm. Gefühle wie Ohnmacht oder Isolation setzen der Psyche besonders zu. „Es braucht daher ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gesellschaft“, sagt die Psychologin. Psychische Resilienz entwickelt sich oft dort, wo Gemeinschaft entsteht. „Die Forschung darüber, wie wir Krisen psychisch besser bewältigen können, führt im Grunde immer wieder in Richtung Community Building“, erklärt Dohm. Ziel sei es, Räume zu schaffen, in denen sich Menschen aufgehoben fühlen und gemeinsam handeln können. „Es gilt, die Herausforderung anzuerkennen, dass die ökologische Krise uns unser Leben lang begleiten wird.“ Und dann ins Tun zu kommen. Jeder und jede kann einen Unterschied machen.

FOTO: GETTY IMAGES

SO WIRKEN SICH HITZEWELLEN AUF DEN GANZEN KÖRPER AUS



7 FAKTEN ZUM ABKÜHLEN

GEWAPPNET FÜR DIE NÄCHSTE HITZEWELLE

Bescheid wissen über Hitzenotfälle, umweltfreundliche Klimaanlagen und warum es am späten Nachmittag am heißesten ist.



ACHMITTAGE

Mittags scheint die Sonne am intensivsten, die Höchsttemperaturen werden zwischen 17 und 18 Uhr erreicht. Grund: Der Boden gibt die gespeicherte Wärme verzögert an die Luft ab und erhitzt diese zusätzlich. Am kühlschten ist es nach Sonnenaufgang. Also: frühmorgens lüften oder konzentriert arbeiten.

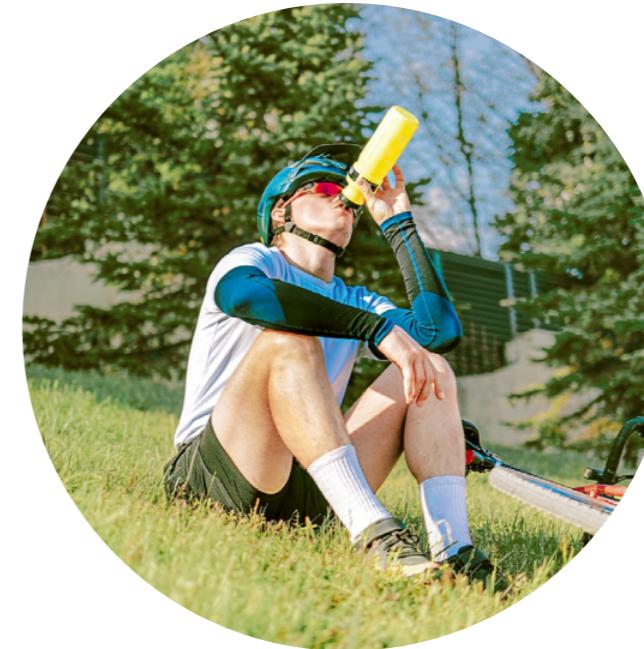


COOL-DOWN

Mittlerweile gibt es umweltschonende Klimageräte mit dem natürlichen Kältemittel Propan. Die Temperatur sollte nur sechs bis acht Grad weniger als draußen betragen, um den Organismus nicht zu belasten. Ventilatoren kühlen die Luft zwar nicht, aber transportieren Wärme von der Haut weg. Tipp: Gefäß mit Eiswürfeln darstellen.

FLÜSSIGES
Essen Sie Lebensmittel, die viel Wasser und Elektrolyte wie Kalium und Magnesium enthalten. Wasserbomben sind Gurken, Wassermelonen, Tomaten. Elektrolyte stecken in grünem Gemüse, Eiern, Mandeln und Milch.

FOTO: GETTY IMAGES



SPORT BEI HITZE

Steigende Temperaturen und stärkere UV-Strahlung können Outdoor-Sportler belasten und zu Dehydrierung, Kreislaufproblemen oder Hitzschlag führen, zudem steigt das Hautkrebsrisiko. Ein weiteres Problem ist die schlechter werdende Luftqualität durch Feinstaub, Ozon oder längere Pollenflugzeiten. Sportlerinnen sollten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden trainieren, regelmäßig Wasser trinken – ehe ein Durstgefühl entsteht – und sich nicht übernehmen.

GRAD CELSIUS
füht, wenn er angezogen ist und nichts tut. Nach sich am Wohlseiter.
Nackt sieht es 28 Grad. Mensch am Wohlseiter.
21

Glutofen auf vier Rädern

Kind oder Hund im Auto warten lassen? Auf keinen Fall! In einem geparkten Auto kann die Temperatur in kurzer Zeit extrem ansteigen. Herrschen draußen 30 Grad, sind es innen nach zehn Minuten 37 Grad, nach einer halben Stunde schon lebensbedrohliche 46 Grad. Wer ein Kind in einem verschlossenen Wagen entdeckt und die Situation als kritisch einschätzt, sollte die Polizei informieren.



STOPPSCHILD ODER STARTSCHUSS?

DIABETES TYP 2 VERSTEHEN

Immer mehr Menschen in Deutschland erkranken an Typ-2-Diabetes. Die Krankheit entwickelt sich schlechend und bleibt lange unbemerkt. Rechtzeitig erkannt, sind die Chancen gut, Folgeerkrankungen zu verhindern – oder den Verlauf sogar umzukehren.

TEXT ISABELL SPILKER

FOTO: GETTY IMAGES

D

iabetes mellitus ist längst zur Volkskrankheit geworden. Etwa elf Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen – Tendenz steigend. Schätzungen zu folge leben zusätzlich rund zwei Millionen Menschen mit der Krankheit, ohne es zu wissen. Dabei ist Früherkennung entscheidend: Ein unbehandelter Diabetes kann schwerwiegende Folgeerkrankungen an Herz, Nieren, Augen und Nerven nach sich ziehen.

Medizinisch unterscheidet man hauptsächlich zwei Formen: Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse unwiderruflich zerstört. Es fehlt dann vollständig an Insulin – ein lebenswichtiges Hormon, das Glukose aus dem Blut in die Körperzellen schleust. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen lebenslang Insulin von außen zu führen, entweder über Injektionen oder eine Insulingpumpe.

Ganz anders der Typ-2-Diabetes: Hier produziert der Körper zunächst durchaus noch Insulin – doch die Zellen reagieren nicht mehr richtig darauf. Diese sogenannte Insulinresistenz führt dazu, dass der Blutzucker steigt, obwohl Insulin vorhanden ist. „Mit etwa 95 Prozent ist Typ-2-Diabetes die weitaus häufigere Form der Erkrankung. Hier können Aufklärung und Prävention besonders viel bewirken“, erklärt Prof. Baptist Gallwitz, Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft.

Insulin funktioniert im Körper wie ein Schlüssel: Es öffnet die Zellen für den Zucker im Blut. Doch bei Typ-2-Diabetes passt dieser Schlüssel nicht mehr ins Schloss – die Rezeptoren der Zellen reagieren nicht ausreichend. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) versucht durch eine Überproduktion die gestörte Wirkung auszugleichen. Doch irgendwann reichen auch diese Mengen nicht mehr aus – der Blutzucker steigt an.

Gerade diese schleichende Entwicklung macht Typ-2-Diabetes so töckisch: Häufig bleibt die Krankheit lange unentdeckt, weil typische Symptome wie starker Durst, häufiger Harndrang oder Müdigkeit erst spät auftreten – manchmal erst, wenn bereits Folgeschäden entstanden sind.

Prädiabetes: stille Vorstufe

Ein wichtiger Warnhinweis auf eine beginnende Erkrankung ist der Prädiabetes, eine Vorstufe des Typ-2-Diabetes. Prof. Dr. Gallwitz betont: „Prädiabetes kann in 20 bis 30 Prozent der Fälle schon innerhalb eines Jahres in manifesten Diabetes übergehen, aber auch wieder zurück in einen gesunden Zustand, wenn man gegensteuert.“

Da es beim Prädiabetes keine Symptome gibt, ist regelmäßige Vorsorge wichtig – etwa über den FINDRISC-Fragebogen (Finnish Diabetes Risk Score), der Alter, Bauchumfang, Lebensstil und Familiengeschichte berücksichtigt (siehe Seite 18). Diagnostisch fällt Prädiabetes ansonsten zufällig auf – etwa bei einer Routineuntersuchung oder im Rahmen eines Zuckertestbelastungstests (oGTT). Die Betroffenen fühlen sich in der Regel gesund, obwohl sich im Körper bereits Gefäßveränderungen und erhöhte Entzündungsprozesse anbahnen und manifestieren können, also dieselben Risiken, die auch mit einem Diabetes einhergehen.

Risikofaktoren erkennen – und handeln

Die Ursachen für Typ-2-Diabetes liegen in einer Kombination aus genetischer Veranlagung und Lebensstilfaktoren wie Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Über-

**DER SCHLÜSSEL
PASST NICHT MEHR
INS SCHLOSS.**

1. KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind einer der drei Hauptnährstoffe in unserer Nahrung. Sie dienen dem Körper in erster Linie als schnelle Energiequelle und bestehen aus Zuckerbausteinen.

2. VOM MAGEN IN DEN DÜNNDARM

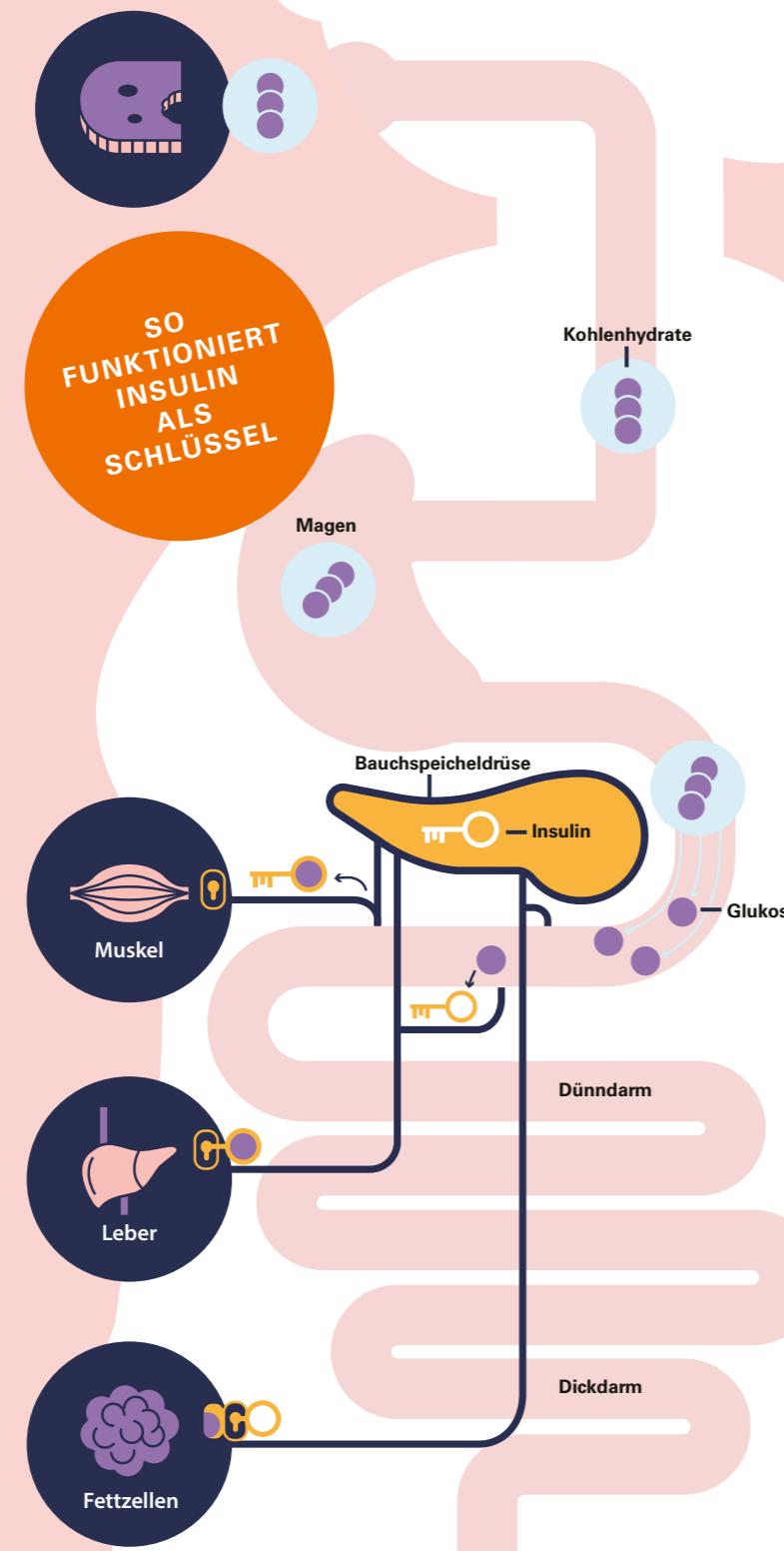
Vom Magen gelangen die Kohlenhydrate in den Dünndarm, wo sie in Einfachzucker wie Traubenzucker (Glukose) oder Fruchtzucker gespalten werden. Durch die Darmwand wandern sie ins Blut. Insulin schleust Glukose aus dem Blut in die Zellen.

3. INSULIN IST DER WÄCHTER

Glukose, die nicht sofort benötigt wird, wird in Leber und Muskeln als Depotzucker (Glykogen) gespeichert und bei Bedarf abgerufen. Das Insulin schleust sie in die Zellen. Insulin befördert Glukose auch in die Fettzellen und ist am Fett- und Eiweißaufbau beteiligt.

4. GLUKOSE MUSS RAUS

Funktioniert der Schlüssel nicht mehr, gelangt die Glukose nicht mehr in die Zellen. Der Zucker bleibt im Blutkreislauf – der Blutzuckerspiegel steigt an. Der Körper versucht, über die Nieren überschüssige Glukose auszuscheiden, gleichzeitig „hungern“ die Zellen regelrecht, obwohl genug Energie vorhanden wäre – nur eben nicht erreichbar.



INFOGRAFIK: ILONA BURGARTH, FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Mit Sensor wird der Blutzucker rund um die Uhr gemessen – das ist bei Typ-2-Diabetes aber nicht immer nötig



gewicht und Rauchen. Kritisch ist vor allem das sogenannte viszerale Fett – also Bauchfett, das hormonell aktiv ist und Entzündungsprozesse im Körper fördert. Frauen mit einem Bauchumfang ab 88 cm und Männer ab 102 cm gelten als besonders gefährdet. Dabei kann jede und jeder Einzelne aktiv gegensteuern. Studien zeigen: Durch gesündere Ernährung, Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung lässt sich das Risiko für Typ-2-Diabetes um bis zu 60 Prozent senken.

Diagnose als Chance

Wird Diabetes diagnostiziert, bedeutet das nicht automatisch einen massiven Einschnitt im Leben. Vielmehr ist es so: Gerade beim Typ-2-Diabetes ist in vielen Fällen eine Lebensstiländerung das wirksamste „Medikament“ und gilt als Basistherapie. Prof. Gallwitz betont: „Viele Menschen brauchen auch zu Beginn gar keine medikamentöse Therapie – mehr Bewegung und gesunde Ernährung können den Stoffwechsel deutlich verbessern.“

Bewegung verbessert die Insulinwirkung und senkt den Blutzucker unmittelbar: Mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität am Tag empfehlen Experten, idealerweise Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Walking.

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Obst (vor allem Beeren), Gemüse und Hülsenfrüchte die Basis der Ernährung bilden. Vollkornprodukte helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Mageres Fleisch oder Fisch liefern wichtige Nährstoffe. Zuckerhaltige Getränke, Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel gehören nicht auf den Speiseplan.

Unterstützung bieten strukturierte Schulungsprogramme, die von den Krankenkassen übernommen werden. Dort lernen Betroffene, wie sie ihren Blutzucker regulieren, worauf bei der Ernährung zu achten ist und wie Bewegung sinnvoll eingesetzt werden kann. Auch das Monitoring per HbA1c-Wert (Langzeitblutzucker) hilft, den Therapieerfolg zu bewerten.

**DIE URSACHEN:
GENETISCHE
VERANLAGUNG
UND LEBENSSTIL-
FAKTOREN.**

Wenn Lebensstiländerung allein nicht reicht

Kann der Blutzucker trotz Änderungen im Alltag nicht in den Zielbereich gebracht werden, kommen Medikamente zum Einsatz. Die häufigste Wahl ist Metformin, das die Insulinempfindlichkeit erhöht und die Glukoseaufnahme verbessert. Ist der Typ-2-Diabetes weit fortgeschritten, kann eine Insulintherapie notwendig werden. Denn: Bleibt ein Diabetes über längere Zeit schlecht eingestellt oder unerkannt, kann er den gesamten Körper schädigen. Prof. Gallwitz betont: „Die Belastung durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte führt zu Gefäß- und Nervenschäden – mit teils dramatischen Folgen.“ Mediziner unterscheiden dabei zwischen Makroangiopathien, also Schäden an den großen Gefäßen, die Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Durchblutungsstörungen der Beine begünstigen, und Mikroangiopathien, die vor allem die feinen Gefäße in Augen und Nieren betreffen. Auch das Risiko für eine Erblindung oder Nierenversagen steigt deutlich. Hinzu kommen Neuropathien, also Nervenschäden, die sich durch Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Brennen bemerkbar machen – oft in den Füßen. Bleiben Druckstellen oder Verletzungen unbemerkt, droht das sogenannte diabetische Fußsyndrom, in schweren Fällen mit Amputationsgefahr. Eine gute Blutzuckereinstellung, ergänzt durch Kontrolle von Blutdruck und Blutfetten, ist deshalb unerlässlich.

Früh handeln – langfristig profitieren

Ob Risiko, Prädiabetes oder manifestierter Typ-2-Diabetes: Je früher gehandelt wird, desto besser. Typ-2-Diabetes muss kein Schicksal sein, nicht vor der Diagnose und nicht danach. Wer seine Risikofaktoren kennt, früh gegensteuert und bei Bedarf medizinische Hilfe in Anspruch nimmt, kann langfristig ein aktives, selbstbestimmtes Leben führen. Aufklärung, Vorsorge und Lebensstil sind dabei die stärksten Werkzeuge.

WIE HOCH IST IHR RISIKO?

ZUM
ONLINE-TEST
HIER
KLICKEN

TESTEN SIE SICH!

Der Finnish Diabetes Risk Score* (FINDRISC) basiert auf großen Bevölkerungsstudien. Er wird weltweit eingesetzt als niedrigschwellige Früherkennungsmethode.

Wie alt sind Sie?

- bis 34 Jahre (0 Punkte)
- 35–44 Jahre (1 Punkt)
- 45–54 Jahre (2 Punkte)
- 55–64 Jahre (3 Punkte)
- über 65 Jahre (4 Punkte)

Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

Frauen:

- unter 80 cm (0 Punkte)
- 80–88 cm (3 Punkte)
- über 88 cm (4 Punkte)

Männer:

- unter 94 cm (0 Punkte)
- 94–102 cm (3 Punkte)
- über 102 cm (4 Punkte)

* Der Test unterscheidet nur zwischen „weiblich“ und „männlich“, da die zugrunde liegenden medizinischen Daten ausschließlich auf diesen Kategorien basieren.

DAUERT NUR 3 MINUTEN
↓

Wurde in Ihrer Verwandtschaft Diabetes Typ 2 diagnostiziert?

- nein (0 Punkte)
- ja, entfernte Verwandtschaft (Großeltern, Tanten etc.) (3 Punkte)
- ja, in der nahen Verwandtschaft (Eltern, Kinder, Geschwister) (5 Punkte)

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- ja (0 Punkte)
- nein (2 Punkte)

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse und/oder dunkles Brot (Roggen oder Vollkorn)?

- täglich (0 Punkte)
- nicht jeden Tag (1 Punkt)

Wurde bei Ihnen Bluthochdruck diagnostiziert?

- nein (0 Punkte)
- ja (2 Punkte)

Wurden schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- nein (0 Punkte)
- ja (5 Punkte)

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körbergewicht (Body-Mass-Index)*?

- unter 25 (0 Punkte)
- 25–30 (1 Punkt)
- über 30 (2 Punkte)

GESAMTPUNKTE ZUSAMMENZÄHLEN!

* So errechnen Sie den BMI: Gewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern)²

Zur Orientierung:

unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 24,9	Normalgewicht
25,0 bis 29,9	Übergewicht
30,0 bis 34,9	Adipositas Grad I
35,0 bis 39,9	Adipositas Grad II
über 40	Adipositas Grad III

AUFLÖSUNG:

UNTER 7 PUNKTE

Sehr geringes Risiko – Sie haben ein niedriges Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

7–11 PUNKTE

Geringes Risiko – achten Sie auf gesunde Ernährung und Bewegung.

12–14 PUNKTE

Mäßigiges Risiko – empfohlen: ärztliches Gespräch und Blutzuckerkontrolle.

15–20 PUNKTE

Hohes Risiko – lassen Sie Ihre Blutzuckerwerte ärztlich überprüfen.

21 UND MEHR PUNKTE

Sehr hohes Risiko – sofortige ärztliche Abklärung wird dringend empfohlen.



BESSER LEBEN MIT DIABETES TYP 2

→ Das Disease-Management-Programm (DMP) unterstützt Betroffene, ihre Erkrankung strukturiert, alltagstauglich und langfristig gut im Griff zu behalten. Teilnehmende profitieren von einem individuellen Behandlungsplan, regelmäßigen Kontrollen und Schulungen. Ziel ist es, Spätfolgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden oder Sehstörungen frühzeitig zu erkennen bzw. zu vermeiden.

→ Ein großer Vorteil des DMP ist die Begleitung durch ein medizinisches Team, welches gemeinsam daran arbeitet, die Therapie optimal an den Alltag anzupassen. In speziellen Schulungen lernen Teilnehmende z. B., wie sie ihren Blutzucker richtig messen oder worauf es bei Ernährung und Bewegung ankommt. Auch seelische Belastungen sind Thema.

→ Die Teilnahme am DMP ist freiwillig und kostenfrei für gesetzlich Versicherte. Die Anmeldung erfolgt über die hausärztliche Praxis, die dann auch die regelmäßigen Untersuchungen dokumentiert und an die Krankenkasse weiterleitet.



SPRITZEN STATT DIÄT?

WIE ABNEHMSPRITZEN WIRKEN – UND WIE SINNVOLL SIE SIND

Appetit dämpfen, Gewicht verlieren und das ganz ohne Jo-Jo-Effekt? Abnehmspritzen sorgen derzeit für viel Gesprächsstoff. Prof. Dr. Frank Tacke erklärt, wie sie wirken, was sie leisten können – und wo sie an ihre Grenzen stoßen.

INTERVIEW SABRINA WAFFENSCHMIDT

FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK (4), CHARITÉ

Sie versprechen Gewichtsverlust ohne ständigen Kampf gegen Heißhunger – die sogenannten Abnehmspritzen wie Semaglutid oder Tirzepatid. Doch was steckt wirklich hinter dem Hype? Prof. Dr. Frank Tacke, Klinikdirektor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Hepatologie und Gastroenterologie an der Charité Berlin, ordnet die Wirkung ein, spricht über Chancen, Risiken und Nebenwirkungen und erklärt, warum diese Medikamente für viele mehr als ein Lifestyle-Trend sind.

Die Abnehmspritzen erregen gerade viel Aufsehen – wie wirken sie? Die Abnehmspritzen beruhen auf der Idee, dass unser Körper Hormone produziert, die die Darmtätigkeit beeinflussen und den Stoffwechsel regulieren. Eines dieser Hormone hat man nun wiederentdeckt: GLP 1. Es bewirkt eine Verzögerung in der Magen-Darm-Passage, hat positive Effekte auf die Bauchspeicheldrüse und beeinflusst die Appetitsteuerung im Gehirn. Die Abnehmspritzen enthalten eine abgewandelte Form dieses natürlich vorkommenden Hormons. Vereinfacht gesagt, nutzt man also die normalen Regelkreisläufe des Körpers und suggeriert ihm, dass man schon genug ge-





„FÜR BETROFFENE IST ES MEHR ALS EIN LIFESTYLE-MEDIKAMENT.“

PROF. DR. FRANK TACKE, KLINIKDIREKTOR DER MEDIZINISCHEN KLINIK MIT SCHWERPUNKT HEPATOLOGIE UND GASTROENTEROLOGIE AN DER CHARITÉ BERLIN



gessen hat. Darüber hinaus gibt es noch ein paar Abwandlungen, bei denen mehrere Darmhormone – GLP 1 und GIP – in einer Spritze kombiniert sind und zusätzlich noch direkt auf das Fettgewebe wirken.

Welche Wirkstoffe sind derzeit in Deutschland zugelassen und für welche Krankheiten sind sie eigentlich gedacht?

Die Präparate Semaglutid (Handelsnamen Ozempic oder Wegovy) und Tirzepatid (Handelsnamen Mounjaro und Zepbound) werden bei Typ-2-Diabetes eingesetzt – also die Diabetesform, die oftmals mit Übergewicht und einer Insulinresistenz einhergeht. Die Spritzen zei-

gen nicht nur einen sehr positiven Effekt auf den Zuckerhaushalt und die Stoffwechseleinstellung des Diabetes, sondern können auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Semaglutid und

Tirzepatid werden darüber hinaus auch zur Behandlung von Adipositas eingesetzt.

Welche Ergebnisse sehen Sie?

Die Studienlage zeigt, dass sowohl Betroffene mit Typ-2-Diabetes als auch Menschen mit starkem Übergewicht von den Abnehmspritzen profitieren. Allerdings werden die Medikamente in der Regel nur bei Typ-2-Diabetes von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Bei Adipositas sind sie auch zugelassen, müssen aber meist selbst bezahlt werden.

Wie groß sind die Erfolge beim Abnehmen im Vergleich zum Lebensstilwandel?

Ist man übergewichtig und schafft es, zehn Prozent seines Körpergewichts zu reduzieren, verbessert man schon sehr viele Stoffwechselvorgänge. Diese zehn Prozent gelten für uns deshalb als gute



Richtschnur. Mit einer Lebensstilumstellung verlieren die meisten Menschen nur etwa drei bis fünf Prozent ihres Körpergewichts dauerhaft. Zusätzlich ist das Risiko von einem Jo-Jo-Effekt sehr hoch. Die Spritzen erlauben je nach Präparat relativ zuverlässig eine Körpergewichtsreduktion von zehn bis 15 Prozent über den Zeitraum von einem Jahr. Solange man die Spritzen nimmt, steigt das Gewicht in der Regel auch nicht wieder an.

Heißt das im Umkehrschluss, dass man sich die Mittel dauerhaft spritzen muss?

Die Studien haben gezeigt, dass das Gewicht oft wieder nach oben geht, sobald man mit dem Spritzen aufhört. Doch bei vielen Betroffenen platzt irgendwann auch der Knoten, denn sie werden mit weniger Kilos auf der Waage agiler, die Gelenke werden weniger stark belastet und es fällt ihnen leichter, den Lebensstil

umzustellen. Beim Diabetes Typ 2 setzen wir das Medikament bei guter Verträglichkeit nicht ab, weil man bei dieser Indikation eben auch weitere positive Effekte, etwa auf die Blutzuckereinstellung, hat.

Bei vielen Betroffenen kreisen die Gedanken ständig um Essen. Verschwindet das denn einfach?

Unser Gehirn hat raffinierte Belohnungssysteme, wenn wir dem Körper Zucker zuführen – ähnlich wie bei Suchterkrankungen. Diese Mechanismen werden durch die Spritzen offenbar etwas gedämpft. Viele berichten, dass sich im Kopf

etwas umgestellt hat und sie weniger ans Essen denken. Eine Erklärung dafür liegt darin, dass die Hormonwirkung der Spritzen eben nicht nur am Darm ansetzt, sondern auch eine gewisse Wirkung aufs zentrale Nervensystem im Gehirn hat.

Was sind mögliche Nebenwirkungen und Risiken der Behandlung?

Als Nebenwirkungen treten nachweislich häufig Übelkeit, Erbrechen und gastrointestinale Beschwerden auf. Das befürchtete Risiko für vermehrte Krebs-erkrankungen konnten die Daten bisher hingegen nicht bestätigen. Worüber man sich vorher klar sein

„MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT UND RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN PROFITIEREN VON DEN SPRITZEN.“

den Patienten und Patientinnen. Es gibt sogar eine leichte Tendenz zu einer geringeren Suizidrate.

An den Abnehmspritzen wird derzeit noch viel geforscht. Was sind die Kernthemen?

Das Wichtigste ist sicherlich die Langzeitsicherheit der Medikamente. Dann fehlt noch eine Strategie, wie Patienten mit Adipositas wieder von der Spritze wegkommen können, ohne dass sie wieder an Gewicht zunehmen. Außerdem sollte man sich klarmachen, dass mit verschiedenen Begleiterkrankungen nicht eine Spritze allein für alle gleich gut funktionieren wird – sondern dass individuelle Dosierungen und Zusammensetzungen gefunden werden sollten. Und der letzte Punkt ist, dass man eine andere Anwendungsform findet – zum Beispiel in Form von Tabletten.

Kritiker sprechen von einem „Lifestyle-Medikament“. Wie stehen Sie zu dieser Debatte?

Natürlich gibt es Menschen, die diese Medikamente missbrauchen. Ich lehne es klar ab, wenn sich normalgewichtige Menschen das Medikament spritzen, um einem Schönheitsideal nachzueifern. Aber: Menschen mit Übergewicht und einem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben in Studien im Vergleich zum Abnehmen mit gesundem Lebensstil erheblich von den Spritzen profitiert – deshalb ist es für Betroffene ganz klar mehr als ein Lifestyle-Medikament.

Apropos Missbrauch: Wie groß ist die Gefahr von Fälschungen, die man über das Internet bestellen kann?

Ich rate dringend davon ab, solche Produkte über das Internet zu bestellen. Abnehmspritzen sind für Betrüger attraktiv, weil die Medikamente sehr hochpreisig sind. Das Risiko, dass man Fälschungen kauft oder der Wirkstoff zu hoch oder zu niedrig dosiert ist, ist einfach zu groß!

Beobachten Sie durch die mediale Aufmerksamkeit einen steigenden Druck auf Menschen mit Übergewicht?

Menschen, die mit Übergewicht oder Adipositas leben, sind immer zahlreichen Vorurteilen ausgesetzt, aber nicht alle Betroffenen sind metabolisch krank oder benötigen eine Medikation. Für diejenigen, die gesundheitliche Folgen durch ihr Übergewicht haben – dazu gehören auch Gelenkbeschwerden, Schlafapnoe oder Fettlebererkrankungen – lohnt es sich,

über ein Medikament nachzudenken. Wichtig ist, eine kritische Balance zu finden, doch der Nutzen der Abnehmspritze ist unbestritten und übersteigt die bekannten Risiken bei Weitem.

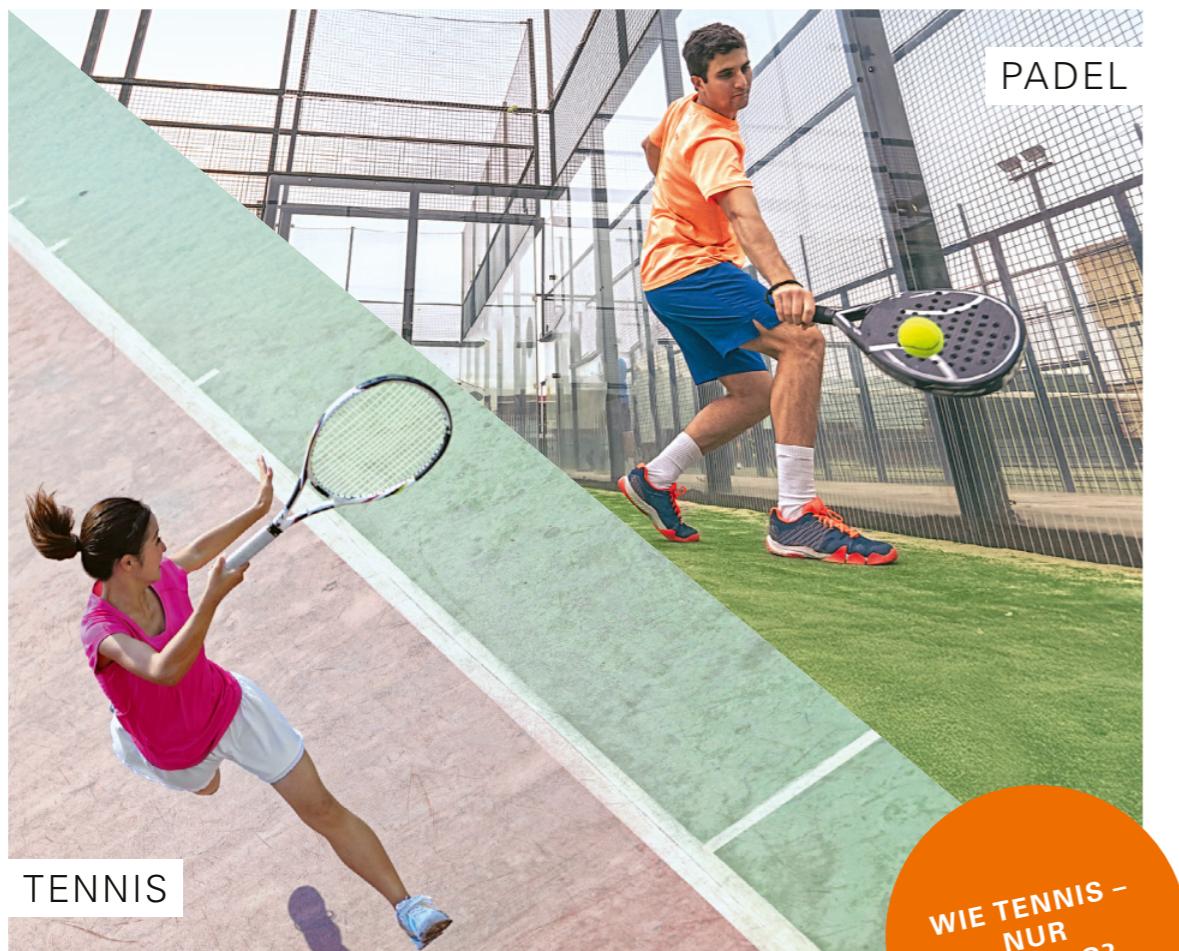


WICHTIG ZU WISSEN

→ Nicht jeder Mensch mit Typ-2-Diabetes hat Anspruch auf die Abnehmspritzen mit den Wirkstoffen Semaglutid oder Tirzepatid. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nur, wenn bestimmte medizinische Voraussetzungen erfüllt sind. Ärzte und Ärztinnen prüfen individuell, ob die Kriterien zur Verordnung gegeben sind.

FOTOS: SHUTTERSTOCK(3), GETTY IMAGES





MACH DICH FIT!

TENNIS VERSUS PADEL

Tennis gehört zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Doch seit einiger Zeit gibt es Konkurrenz in Form von Padel, eine Mischung aus Tennis und Squash. Vor allem im urbanen Raum ist Padel Trendsport. Alt und neu im Vergleich.

TEXT FELIX FISCHALECK

FOTOS: WESTEND61 (2)

PADEL

TENNIS

PADEL

→ Was ist das und wo kommt es her?

Die Geschichte des Tennissports reicht weit zurück. Er hat seine Ursprünge im französischen „Jeu de Paume“ des Mittelalters; die moderne Form entwickelte sich seit dem 19. Jahrhundert in England.

Die Sportart wurde 1969 in Mexiko von dem Sportenthusiasten Enrique Corcuera erfunden. Sie ist besonders in Spanien und Südamerika populär, aber mittlerweile gibt es auch in Deutschland über 350.000 Amateur-Padel-Spieler.

→ Was sind die Unterschiede?

Gespielt wird auf Sand, Hartplatz, Rasen oder Teppich (Halle). Die Spielfläche ist offen und ohne Wände, die Schläger sind bespannt. Das Spielfeld ist deutlich größer als beim Padel.

Gezockt wird in „Käfigen“. Das Feld hat typischerweise eine Größe von 20 × 10 m und ist umgeben von Glas- und Gitterwänden, die ins Spiel integriert werden. Die Schläger haben keine Bespannung, sondern Löcher.

→ Für wen eignet sich die Sportart?

Die Ballsportart ist prinzipiell für alle sportlich Begeisterten geeignet. Allerdings sind die technischen Anforderungen nicht zu unterschätzen, manche Schläge – wie etwa der Aufschlag – sind komplex.

Der Einstieg fällt relativ leicht, im Vergleich zum Tennis sind die technischen Voraussetzungen geringer. So wird etwa der Aufschlag unterhalb der Hüfte ausgeführt. Padel wird überwiegend im Doppel gespielt, der Teamcharakter ist also stärker.

→ Welche Ausrüstung braucht es und wo kann ich trainieren?

Tennisschläger, -bälle und spezielle Schuhe für die unterschiedlichen Beläge gehören zur Standardausrüstung. Beim Tennisverein kann man einen Platz mieten. Kurse oder Training für Anfänger sind empfehlenswert.

Das Padel-Equipment besteht aus Schläger und Ball. Es gibt spezielle Padel-Schuhe, Tennisschuhe sind aber meist ebenso geeignet. Viele Padel-Anlagen haben einen „Tag der offenen Tür“, bei dem Anfänger die Sportart einfach mal ausprobieren können.

→ Wie gesund ist es?

Die Sportart fördert die Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Zudem kann sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, Muskeln aufbauen und Stress reduzieren. Plötzliche Sprints oder Richtungswechsel können zu Verletzungen führen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Padel etwas weniger anstrengend ist als Tennis, Squash oder Badminton. Daher ist der Ballsport für ältere Personen oder Sporteinsteiger geeignet und hat durch die Spielweise im Doppel einen geselligen Charakter.

Wussten Sie? Die VIACtiv fördert Padel-Sport – ein Interview mit unseren Padel-Profi finden Sie hier.

SO BLEIBT IHR GEHIRN IN SCHWUNG – EIN LEBEN LANG

DIESE LEBENSSTILMASSNAHMEN HELFEN,
DAS DENKORGAN FIT UND LEISTUNGSFÄHIG ZU HALTEN

Das Gehirn ist Hochleistungsrechner, Gedächtnisarchiv und Kommandozentrale in einem – und es lässt sich besser schützen, als viele denken. Wer geistig und körperlich in Bewegung bleibt, kann das Risiko für Demenz aktiv senken. Höchste Zeit also, der Hirngesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

TEXT CAROLIN BINDER

Tanzen Sie gern, Tango oder Walzer etwa? Haben Sie Freunde, mit denen Sie durch dick und dünn gehen? Spaß daran, sich mit neuen Dingen zu beschäftigen? Tragen Sie beim Radfahren einen Helm? Sehr gut! Dann machen Sie schon einiges richtig, um ihr Gehirn lange fit zu halten. Es ist fast paradox: Wir wissen, was für unsere Herzgesundheit wichtig ist oder was das Krebsrisiko reduziert. Doch das komplexeste Organ des Körpers, das uns durchs Leben navigiert, bleibt in Sachen Prävention oft erstaunlich unbeachtet – unser Gehirn.

„Die Bedeutung der Hirngesundheit ist noch viel zu wenig bekannt“, sagt Prof. Dr. Peter Berlit, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. „Dabei ist klar, dass für die Vorbeugung neurologischer Erkrankungen Prävention mindestens genauso wirksam ist wie bei Herzerkrankungen.“ Das

Thema gewinnt umso mehr an Bedeutung, als neurologische Erkrankungen stark zunehmen. „2021 hatten weltweit 3,4 Milliarden Menschen eine neurologische Krankheit, einen besonders hohen Anteil daran haben Schlaganfälle und Demenzerkrankungen“, so Berlit. In Deutschland leben aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, Tendenz steigend. Bestimmte Erkrankungen haben eine genetische Komponente, die sich nicht verändern lässt. Und doch hat der Lebensstil großen Einfluss auf unsere Schaltzentrale. „Es könnten Studien zufolge 87 Prozent aller Schlaganfälle und 45 Prozent aller Demenzen durch entsprechende Maßnahmen verhindert werden“, sagt Neurologe Berlit. 2020 haben Demenz-Experten und -Expertinnen der renommierten Lancet-Kommission zwölf vermeidbare bzw. behandelbare Risikofaktoren benannt, die mit Demenzerkrankungen in Zusammenhang stehen. Dazu zählen Depressionen,

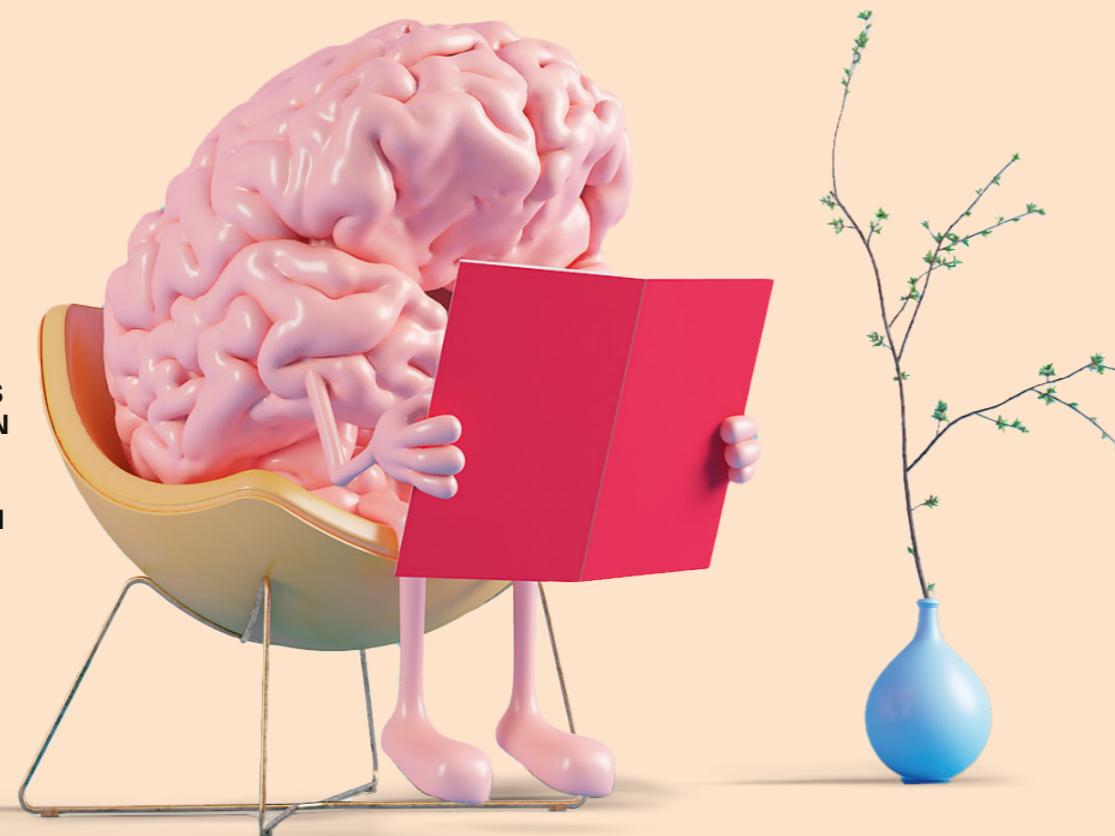
FOTO: WESTEND61



OB KARDIOTRAINING,
KRAFTSPORT ODER TANZEN:
WER KÖRPERLICH AKTIV
IST, HILFT DEM GEHIRN AUCH
BEIM DENKEN

2

**NEUGIERIG
BLEIBEN, NEUES
LERNEN, WISSEN
VERTIEFEN –
DAS HÄLT DIE
GRAUEN ZELLEN
BIS INS ALTER
AUF TRAB**



Schwerhörigkeit, soziale Isolation, Diabetes, Bluthochdruck, geringe Bildung oder auch Kopfverletzungen (daher die Frage nach dem Helm!). 2024 ergänzten die Forschenden zwei weitere Risikofaktoren: ein abnehmendes Sehvermögen im späteren Leben und zu hohes Cholesterin ab etwa 40 Jahren. „Erhöhter Blutdruck ist ein besonders wichtiger Risikofaktor sowohl für Schlaganfall als auch für Demenzen“, so Berlit. Da man ihn nicht spürt, ist es wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu messen. Cholesterin und Blutdruck im Normalbereich führen dazu, dass sich weniger Ablagerungen in Gehirngefäßen bilden und Durchblutungsstörungen vermieden werden – das Risiko für eine gefäßbedingte Demenz sinkt.

Bildung, Sport und Essen

Das Gehirn mag keine Langeweile. Es braucht Input, Anregung, Sinneseindrücke. Neugierig bleiben, lebenslang lernen wollen – es ist auch eine Frage der Einstellung. „Wichtig ist die regelmäßige Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Denkinhalten und Meinungen“, sagt Neurologe Berlit. „Das Problem der digitalen Medien ist, dass die Algorithmen darauf abgerichtet sind, dem Nutzer immer wieder die Inhalte anzubieten, die er präferiert. Man ist dadurch in der eigenen Bubble gefangen.“ Ein anspruchsvoller Job fordert und fördert das Gehirn, aber dauerhafter Stress steigert das Demenzrisiko. Der Beruf sollte ohnehin nicht das ganze Leben ausfüllen, schließlich sind soziale Beziehungen wie

FOTOS: WESTEND61 (2)

Freundschaften ein mächtiger Schutzfaktor für die Hirngesundheit. „Vereinsamung ist dagegen eine wichtige Ursache der Depression, aber Depressionen verstärken auch wiederum die Isolation des Einzelnen – und das Risiko von Demenzen ist bei depressiven Personen nachweislich erhöht“, so Berlit.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist Bewegung. Sie tut nicht nur dem Herz-Kreislauf-System gut – sondern wirkt auch direkt aufs Gehirn. Studien zeigen, dass körperlich aktive Menschen seltener an Demenz erkranken. Sport reduziert Entzündungen und fördert die Bildung neuer Nervenzellen und deren Vernetzung. „Durch körperliche Aktivität verlagert sich zudem die Aktivität vom Denkzentrum ins motorische Zentrum – das entspannt und stärkt zugleich die kognitive Leistungsfähigkeit“, erklärt der Sportmediziner Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Zudem wird die Durchblutung gesteigert, das bringt Frische, bessere Konzentration und Aufmerksamkeit sowie bessere Laune.“

Auch was auf den Teller kommt, beeinflusst unser Denkvermögen. Empfehlenswert ist eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen, wenig Fleisch und guten Fetten wie Olivenöl. Stark verarbeitete Lebensmittel, Alkohol und Zucker wirken sich dagegen negativ auf kognitive Prozesse aus und begünstigen Risikofaktoren wie Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck. „Hohe Blutzuckerspiegel etwa schädigen die Blutgefäße im Gehirn und führen zu Ablagerungen an den Gefäßwänden“, sagt Experte Berlit. „Als Folge können die Gehirnzellen weniger gut mit Nährstoffen versorgt werden.“

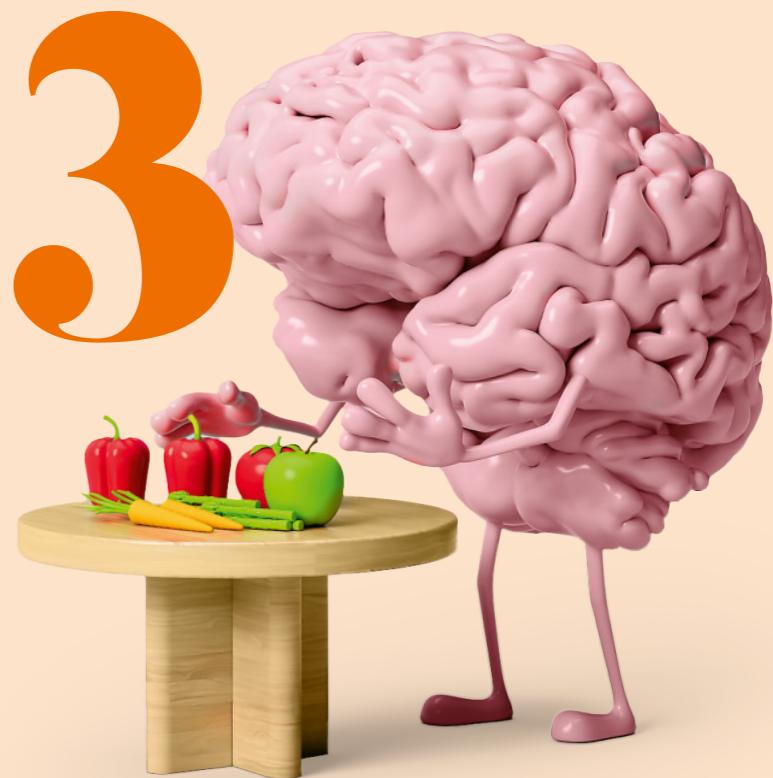
In den letzten Jahren hat die Forschung zunehmend erkannt, wie eng das Darmmikrobiom mit der Hirngesundheit verknüpft ist. Die Billionen Mikroorganismen im Darm stehen über Nervenbahnen direkt mit dem Gehirn in Verbindung. Faktoren wie Ernährung, Antibiotika, Stress oder Erkrankungen beeinflussen das Darmmikrobiom. Ein ausgewogenes Mikrobiom kann Entzündungen

im Körper verringern und gilt als möglicher Schutzfaktor vor neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, MS oder Demenz.

Wer jetzt denkt: Klingt alles gut – aber wo soll ich anfangen? Am besten mit etwas, das Freude macht. Was wollten Sie schon immer einmal lernen? Schach, Spanisch, Saxofon? Ein beschwingter Einstieg zu mehr Hirngesundheit könnte ein Tango-Tanzkurs sein. Zur Musik bewegen, Schrittfolgen im Kopf behalten, sich mit dem Partner, der Partnerin koordinieren – Tanzen fordert und fördert gleich verschiedene Bereiche unserer Schaltzentrale. Gehirngesundheit darf leichtfüßig sein. Und macht auch noch glücklich.

Infos zum Thema Demenz finden Sie hier [↗](#)

MEDITERRAN, BUNT UND MÖGLICHST UNVERARBEITET: HERZGESUNDE ERNÄHRUNG STÄRKT AUCH DAS GEHIRN



SMART, DIGITAL, VERSTÄNDLICH

UNSERE eSERVICES FÜR SIE



eSERVICES

Gesundheit smart managen – das ist einfach. Hier ein Überblick über unsere eServices.



ePA

Die elektronische Patientenakte, kurz: ePA, ist der Schlüssel zu einem modernen und vernetzten Gesundheitssystem. Sie ist eine digitale Sammelmappe, in der alle wichtigen Informationen zu Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Krankengeschichte gespeichert werden. Sie reduziert Papierkram, beschleunigt den Austausch wichtiger Gesundheitsdaten und verbessert so Ihre medizinische Versorgung.

[Alles rund um die ePA finden Sie hier](#)

Das ist nötig: ■

E-REZEPT

Der klassische rosa Zettel wurde im Januar 2024 durch das E-Rezept ersetzt. Seitdem können Praxen nahezu alle verschreibungspflichtigen Medikamente elektronisch verordnen. Die Daten werden auf einer digitalen Plattform („TI“ – Telemedizininfrastruktur) gespeichert und sicher übermittelt. Übrigens: Sie können auch die gleichnamige App „Das E-Rezept“ nutzen. Hierfür stehen Ihnen zwei Anmeldemethoden zur Verfügung.

[Alles rund um das E-Rezept gibt's hier](#)

Das ist nötig: ■ oder *

SERVICE-APP

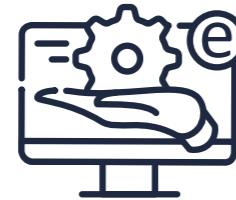
Mit unserer kostenlosen App „VIACTIV Service“ sowie unserem Mitgliederbereich auf der Website „VIACTIV Service-Online“ können Sie noch einfacher mit uns in Kontakt treten und wichtige Anliegen direkt online erledigen. Dabei sind Ihre Daten natürlich bestmöglich geschützt. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, das aktuelle VIACTIV-Magazin über unsere Service-App zu lesen.

[Mehr zur Service-App finden Sie hier](#)

Das ist nötig: ●

Gesundheitsdaten gehören zu den sensibelsten Informationen überhaupt – sie sagen viel über uns aus und müssen besonders gut geschützt werden. Damit nur Sie selbst auf Ihre Daten zugreifen können, gibt es sichere Möglichkeiten zur Identifizierung. Diese finden Sie auf der rechten Seite.

Die farbigen Icons zeigen Ihnen, welche Verfahren Sie für welchen Service benötigen.



SO ERREICHEN SIE UNS

Unser VIACTIV Chat ist rund um die Uhr erreichbar. Ohne App, ohne Installation, ohne Wartezeit. Einfach anklicken und losfragen.

CHATBOT

Seit einigen Jahren ist unser Chatbot I.D.A für Sie im Einsatz. Sie basiert auf vordefinierten Inhalten und bietet eine einfache Unterstützung bei allgemeinen Anliegen – etwa bei Fragen zu unserem Bonusprogramm oder Ihrer Mitgliedschaft.

[Zum Chatbot geht's hier](#)

LIVECHAT

Während unserer Servicezeiten steht Ihnen unser LiveChat zur Verfügung. So treten Sie einfach und direkt mit einem unserer Mitarbeitenden in Kontakt. Am Ende des Gesprächs können Sie den Chatverlauf bequem herunterladen und abspeichern.



ZUGANG ZU DEN eSERVICES

Sichere Identitätsnachweise für den Zugang zu den digitalen Gesundheitsservices.



GESUNDHEITS-ID

Bei der Registrierung in unserer App „VIACTIV ePA“ wird automatisch eine GesundheitsID für Sie erzeugt. Sie nutzen die ePA bereits und sind an weiteren digitalen Services interessiert? Mit Ihrer GesundheitsID und der dazugehörigen PIN können Sie schnell und unkompliziert auf ePA, E-Rezept und Co. zugreifen.

[Alles rund um die GesundheitsID finden Sie hier](#)

Das ist nötig: ● oder *

eID

Die elektronische Identität (eID) ist die Online-Funktion des deutschen Personalausweises. Mit Ihrer eID und der dazugehörigen PIN haben Sie die Möglichkeit, sich schnell und sicher digital auszuweisen. Wurde Ihr Ausweis nach dem 31.10.2010 ausgestellt, haben Sie bereits eine eID. Ihr Ausweis ist dann mit einem entsprechenden Symbol auf der Rückseite gekennzeichnet. Noch Fragen zur eID?

[Alles rund um die eID finden Sie hier](#)

Das ist nötig: ● oder *

NECT IDENT

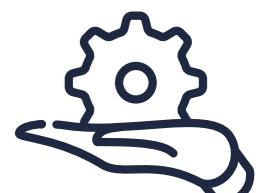
Mit Nect Ident haben Sie die Möglichkeit, eine digitale Identitätsprüfung durchzuführen. Es handelt sich hierbei also um ein Online-Identifizierungsverfahren. Dieses bietet die Grundlage dafür, dass Sie eServices wie unsere Service-App nutzen können. Des Weiteren dient Nect Ident der Verifizierung beim Versand des PIN/PUK-Briefes Ihrer eGK. Um diesen Brief erhalten zu können, müssen Sie vorab Ihre eGK verifizieren.

[Alles zu Nect Ident finden Sie hier](#)

eGK

Die elektronische Gesundheitskarte, kurz eGK, ist ein anerkannter Nachweis für den Versichertenstatus bei gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die eGK ist eine Chipkarte, die als Abrechnungsgrundlage dient und auf der Ihre persönlichen Daten gespeichert sind. Mit der eGK-PIN können Sie außerdem verschiedene digitale Gesundheitsservices nutzen.

[Alles rund um eGK und PIN finden Sie hier](#)





„ICH BIN
FREITAGS
ABER
NIE DA.“

„MEETING
15.30 UHR?
GEHT NICHT,
DA BIN ICH
SCHON WEG.“

„ICH ARBEITE
DAS ABENDS
ZU HAUSE
NACH.“



Foto: WESTEND61



TEILZEIT – CHANCE STATT FALLE!

WARUM WENIGER ARBEIT OFT NICHT WENIGER STRESS BEDEUTET

Weniger arbeiten, weniger erschöpft sein? Das ist in vielen Fällen leider ein Trugschluss. Denn viele Teilzeitkräfte fühlen sich stärker belastet als Vollzeitkräfte.

Eine gesunde Unternehmenskultur führt dazu, dass Teilzeit nicht als Schwäche, sondern als Chance begriffen wird – für alle.

TEXT SABRINA WAFFENSCHMIDT

D

er Wecker klingelt um sechs Uhr. Frühstück machen, Brotdosen packen, den Füller suchen (schon wieder!), erst zur Kita, dann in die Schule, dann zur Arbeit. Anna Solari* arbeitet seit drei Jahren in Teilzeit – 28 Stunden pro Woche, verteilt auf fünf Tage. „Ich fühle mich heute deutlich erschöpfter als zu meinen Vollzeitzeiten“, sagt sie. „Ich hetze durch den Tag, um alles zu schaffen – und habe trotzdem das Gefühl, nie wirklich fertig zu sein.“

Was Anna Solari beschreibt, ist kein Einzelfall. Das bestätigt auch eine aktuelle Analyse des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW), die auf der Arbeitszeiterhebung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) basiert: Teilzeit sorgt nicht automatisch für eine bessere Work-Life-Balance – im Gegenteil. Teilzeitkräfte fühlen sich sogar häufiger erschöpft als Voll-

zeitbeschäftigte. Der Grund? „Viele Teilzeitkräfte haben zusätzliche Belastungen außerhalb der Erwerbsarbeitszeit“, erklärt Dr. Nils Backhaus, Psychologe und Arbeitswissenschaftler bei der BAuA. „Manche haben aus gesundheitlichen Gründen Stunden reduziert, andere kümmern sich um Kinder oder pflegebedürftige Angehörige. Andere würden gerne mehr arbeiten, können es aber nicht.“ Hinzu kommt, dass eine Reduktion der Arbeitszeit nicht immer auch eine Reduktion der Arbeitsmenge bedeutet.

Das Arbeitszeit-Paradox

Teilzeitarbeit ist besonders unter Frauen verbreitet. Keine Überraschung: Neben der Erwerbsarbeit übernehmen sie zu Hause überdurchschnittlich oft Pflege- und Sorgearbeit. Deshalb ist die Teilzeitquote vor allem in Berufen mit hohem Frauenanteil wie der Pflege oder im Dienstleistungsbereich besonders hoch. „Zählt man diese unbezahlten Arbeits-

* Name geändert



stunden hinzu, arbeiten Frauen mehr als Männer“, ergänzt Backhaus.

Gleichzeitig steigt die Frauenerwerbszeit seit Jahren kontinuierlich an, während die Männerarbeitszeit leicht sinkt. Das führt zu einem paradoxen Effekt: Noch nie haben die Deutschen insgesamt so viele Arbeitsstunden geleistet wie heute, aber noch nie arbeitete der und die Einzelne im Schnitt so wenig. Das ist auch ein Grund dafür, warum politische Debatten um Arbeitszeit wieder ver-

mehrt im Fokus stehen. Laut Backhaus verlagern diese Diskussionen die Verantwortung jedoch an die falsche Stelle: „Die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen werden zu Unrecht als faul dargestellt, dabei sind die Gründe für Teilzeit oft strukturell bedingt. Zusätzlich hat sich die Arbeit in vielen Berufen stark verdichtet.“

Faul? Von wegen!

Auf Vorurteile stoßen Teilzeitkräfte auch immer wieder innerhalb des eigenen Teams. „Ich bekomme schon öfter mal einen kritischen Blick zugeworfen, wenn ich pünktlich um 13.45 Uhr aufbreche, um meine Tochter aus der Kita abzuholen. Gleichzeitig fehlt mir die Zeit für ein gemeinsames Mittagessen mit den Kollegen oder für einen Plausch an der Kaffeemaschine“, erzählt Anna Solari. Das Problem: In Teilzeit ist man oft weniger sichtbar für Kollegen und die erledigten Aufgaben werden nicht immer im Verhältnis gesehen. Die Vollzeit-Kollegen fühlen sich benachteiligt, weil sie übrig gebliebene Arbeit im Zweifel auffangen oder bei Terminen einspringen müssen.

Zudem herrscht in vielen Unternehmen noch immer ein veraltetes Leistungscredo: „Wer länger arbeitet, leistet mehr.“ Dieser Gedanke führt fast zwangsläufig zu Konflikten und Frust im Team. Dabei ist längst belegt: Längeres Arbeiten führt nicht automatisch zu einer höheren Produktivität. Es ist vielmehr so, dass zu lange Arbeitszeiten zu mehr Fehlern, häufigeren Arbeitsunfällen und mehr gesundheitlich bedingten Ausfällen führen können – und man am Ende viel weniger schafft.

Gesunde Unternehmenskultur

„Damit Teilzeit für alle funktioniert, braucht es eine gesunde Unternehmenskultur und klare Absprachen, um Belastungen im Team gerecht zu verteilen: Wer ist wann da? Wer hat welche privaten Zusatzbelastungen? Und wie geht man in Stressphasen mit der Arbeitslast um?“, so Backhaus. Gefragt sind

hier vor allem die Führungskräfte. Sie sollten eine gesunde Arbeitskultur vorleben und für ein gemeinsames Arbeitsverständnis sorgen. Dazu gehören verbindliche Absprachen zu Kernarbeitszeiten, Vertretungsregeln und Übergaben ebenso wie eine Meetingkultur, die allen im Team eine echte Teilhabe ermöglicht. Auch flexible Modelle wie Jobsharing oder individuell angepasste Arbeitszeitlösungen sollten geprüft und bei Bedarf etabliert werden. Wichtig ist zudem, dass Überstunden fair ausgeglichen werden – damit Mehrarbeit nicht zur Doppelbelastung wird. All diese Regelungen sollten explizit und transparent festgehalten und im täglichen Miteinander auch gelebt werden.

Denn nicht allein die Arbeitszeitlänge entscheidet darüber, wie gut die Work-Life-Balance funktioniert. Wichtiger sei laut Backhaus ein gewisser Handlungsspielraum: „In Berufen mit starren Strukturen – etwa in Schichtarbeit – fehlt oft die Möglichkeit, flexibel auf private Anforderungen zu reagieren. Das kann sehr belasten.“ Die Zahlen der BAuA bestätigen das: Je höher der Einfluss auf die Arbeitszeit, desto größer die Zufriedenheit über ein gesundes Gleichgewicht.

Flexible Strukturen

Allerdings lauern auch in Jobs mit mehr Flexibilität durchaus Fallen: „Aufgaben werden dann gerne mal in die Abendstunden oder aufs Wochenende verlegt“, weiß Backhaus. Das führt vielleicht zu einer besseren Vereinbarkeit von Job und Privatleben, birgt jedoch auch die Gefahr, dass Arbeit und Erholung zunehmend verschmelzen.“

Klar ist: Es braucht ein Umdenken – auch bei den Arbeitgebern. Wer weiterhin auf ein starres Vollzeitsystem setzt, riskiert, engagierte Mitarbeitende zu verlieren. Dabei ist das Potenzial riesig, sich im Wettbewerb um qualifizierte Fach- und Führungskräfte mit flexiblen Arbeitsmodellen als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren. Denn vielmals geht Teilzeit auch mit eingeschränkten Aufstiegschancen einher. Dabei kann Führung

in Teilzeit neue Impulse bringen: Sie fördert eigenverantwortliches Arbeiten im Team, stärkt den kollegialen Austausch – und eröffnet neue Wege der Zusammenarbeit. Und: Gäbe es mehr Vorbilder in höheren Positionen, würden Teilzeitkräfte sich weniger mit Vollzeitkräften vergleichen – oder mit ihnen verglichen werden.

Es braucht vor allem betriebliche Strukturen, die Teilzeit nicht als Schwäche sehen, sondern als Chance – für mehr Gesundheit, mehr Gleichstellung und eine zukunftsfähige Arbeitswelt. Dennoch können auch Teilzeitkräfte ihre Rahmenbedingungen mitgestalten. Eine klare Kommunikation ist dabei der wichtigste Hebel: Wer offen mit Vorgesetzten und Kollegen über Verfügbarkeiten und Belastungen spricht, schafft Transparenz und vermeidet Missverständnisse. Auch das eigene Zeitmanagement kann helfen, Aufgaben zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Puffer einzuplanen. Hilft das alles nichts, ist es wichtig, Grenzen zu setzen.

Das hat auch Anna Solari gelernt. Wenn sie abends die Spülmaschine einräumt und auf dem Küchentisch noch der Laptop liegt, ist der Tag noch nicht ganz vorbei. Und doch fühlt es sich anders an. Inzwischen spricht sie im Team über ihre Situation, hat Aufgaben neu verteilt und klare Grenzen gezogen: „Ich merke, wie gut es tut, wenn Arbeit und Leben nicht gegeneinander laufen, sondern nebeneinander Platz haben.“ Dann klappt sie den Laptop zu. Der Abend gehört ihr.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

- 80 % aller Teilzeitbeschäftigte sind Frauen
- Fast jede zweite Frau arbeitet in Teilzeit
- Das Recht auf Teilzeit ist im Gesetz verankert – es braucht aber mindestens 15 Mitarbeiter im Kollegium
- Angabe von Gründen ist nicht nötig – das ist Privatsache

BRINGT DAS WAS?



Blaulicht ist in Verruf geraten: Es soll die Augen müde machen, der Netzhaut schaden und den Schlaf beeinträchtigen. Blaulichtfilterbrillen sollen bei der Bildschirmarbeit Abhilfe schaffen. Gute Idee oder totaler Humbug? Wir haben es herausgefunden!

ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT



as Smartphone ist ein treuer Begleiter. Rund zweieinhalb Stunden beträgt die durchschnitt-

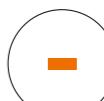
liche Nutzungszeit in Deutschland über alle Altersgruppen hinweg. Es ist wohl keine steile These zu behaupten, dass die Bildschirmzeit künftig noch zunehmen wird. Heißt auch: Wir werden künftig stärker als bisher Blaulicht ausgesetzt sein. Wie problematisch das ist, darüber scheiden sich die Geister. Wer denkt, blaues Licht wird nur künstlich durch Smartphones, Tablets oder Fernseher erzeugt, der irrt. Blaues Licht wird auf natürliche Weise von der Sonne ausgestrahlt. Es steuert unseren Schlaf-wach-Rhythmus und wirkt anregend, weil es die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Erste Studien legen nahe, dass blaues Licht möglicherweise Veränderungen an der Netzhaut hervorrufen kann. Entscheidend scheint dabei zu sein, wie häufig und wie intensiv die Augen dem Blaulicht ausgesetzt sind. Dennoch ist unklar, welche langfris-

tigen Auswirkungen die alltägliche Exposition durch Bildschirme und künstliche Lichtquellen tatsächlich auf die Augengesundheit hat – belastbare wissenschaftliche Erkenntnisse fehlen bislang.

Was sich hingegen zweifelsfrei sagen lässt: Licht jeglicher Art und damit auch Blaulicht ist für einen gesunden Schlaf nicht förderlich. Studien zeigen, dass die Schlafqualität darunter leidet, wenn man spät abends noch am Smartphone hängt.



Blaulichtfilterbrillen oder Blaulichtfilter (Nachtlicht bei Android-Smartphones/Night Shift bei iPhones), die man in Smartphones oder Computern aktivieren kann, reduzieren den Anteil von blauem Licht. Dadurch sollen sie die Augen entlasten, die Netzhaut schonen und den Schlaf fördern. Blaulichtfilter sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich – etwa als Beschichtung für klassische Brillengläser oder als spezielle Brillen ohne Sehstärke. Je nach Modell filtern sie unterschiedlich viel blaues Licht heraus.



Eine Übersichtsarbeit des Cochrane-Forschungsverbunds aus dem Jahr 2023 hat sich explizit mit der Frage beschäftigt, was Blaulichtfilter bewirken können. Hierzu wurden zahlreiche Studien ausgewertet. Es zeigte sich:

- Blaulichtfilter-Brillen reduzieren die visuelle Ermüdung bei Bildschirmarbeit nicht signifikant im Vergleich zu Brillen ohne Filter.
- Die Auswirkungen auf den Melatonininspiegel und die subjektive Schlafqualität waren nicht eindeutig und fußen auf schwacher Evidenz.
- Eine Beeinflussung der Sehqualität und der Netzhautgesundheit konnten nicht festgestellt werden. Angesichts der Tatsache, dass die Menge an blauem Licht, die von Bildschirmen ausgeht, im Vergleich zum natürlichen Tageslicht ohnehin sehr gering ist, scheint eine Anschaffung von Blaulichtfilterbrillen daher wenig ratsam. Um die Schlafqualität zu verbessern, ist es empfehlenswert, das Handy abends öfter mal beiseitezulegen und den Nachtmodus zu aktivieren.



WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

Es fehlt an wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Blaulichtfilter für die Augengesundheit und den Schlaf förderlich sind. Spezielle Brillen oder Gläser braucht es daher nicht. Die Bildschirmzeit am Abend zu reduzieren, ist jedoch immer eine gute Idee.

KÄSEKUCHEN MIT HEFE- TEIG VOM BLECH MIT BEEREN

ZUTATEN:

Für den Hefeteig

100 ml Milch, 40 g Butter,
10 g Hefe, 250 g Weizenmehl,
5 g Salz, 2 EL Zucker, 1 Ei

Für die Käsefüllung

6 Eier, 125 g Zucker, 800 g
Quark

Außerdem

Je 80 g Heidelbeeren,
Johannisbeeren, Himbeeren,
Weintrauben, Brombeeren,
Kirschen, Erdbeeren.
Essblüten zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Backform (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Butter und Hefe in lauwärmer Milch auflösen und mit Teigzutaten verkneten. Zugedeckt aufgehen lassen.
3. Teig etwas größer als die Form ausrollen, diese damit auslegen und dabei auch einen Rand formen.
4. Eier mit Zucker cremig rühren, Quark unterrühren und auf dem Teig glatt streichen. Weitere 20 Minuten gehen lassen.
5. Ofen auf 170 Grad vorheizen. 30 Minuten backen.
6. Im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Früchte nach Belieben darauf verteilen. Mit Essblüten garnieren.



DATTEL-NUSS-KUGELN MIT
MANDELBLÄTTCHEN

FOTOS: IRINA MELIUKH/STOCKFOOD, CLAUDIA TIMMANN/STOCKFOOD

GESUNDE SÜNDEN

SÜß, ABER MIT GUTEM GEFÜHL

Gesund naschen? Geht ganz einfach – und richtig lecker! Ob fruchtiger Käsekuchen vom Blech, zuckerarme Crêpe-Torte, Dattel-Nuss-Kugeln oder schokoladiges Cashew-Konfekt: Diese Rezepte zeigen, dass Genuss und gute Zutaten perfekt zusammenpassen. Mit weniger Zucker, viel Geschmack und ganz ohne Reue – perfekt für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.



ZUTATEN:

100 g Datteln, 150 g blanchierte Mandeln,
140 g Cashewkerne, 2 TL Kakaopulver,
50 g Walnusskerne, 1 TL Chiasamen,
2 EL Kokosöl, 1 Prise Salz,
30 g gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Die Datteln ggf. entkernen und klein schneiden. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne duftend rösten und etwas abkühlen lassen. Davon 50 g grob hacken.
2. Restliche Mandeln und 100 g Cashewkerne zusammen mit Datteln und Kakaopulver im Mixer pürieren.
3. Übrige Cashewkerne zusammen mit den Walnusskernen grob hacken und mit Chiasamen, Kokosöl und Salz in die Dattelmasse kneten.
4. Etwa 30 kleine Bällchen formen, in den gehobelten Mandeln wenden und nach Belieben in Pralinen-Manschetten setzen. Bis zum Servieren kühl lagern.

**ZUTATEN:**

150 g Cashewkerne
4 EL Chiasamen
4 EL Kokosöl
200 g Zartbitter-Kuvertüre, ggf. vegan

ZUBEREITUNG:

1. Die Cashewkerne für ca. 6 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Danach abtropfen lassen, abspülen und unter möglichst wenig Zugabe von Wasser zu einer cremigen Paste pürieren.
2. Mit den Chiasamen und dem leicht erwärmten Kokosöl verrühren und in 12 Vertiefungen eines Silikon-Muffinblechs verteilen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden kalt stellen.
3. Die Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen und in den Muffinformchen auf der Casewhutter verteilen.
4. Im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen und dann vorsichtig aus den Formen drücken. Zum Aufbewahren kühl stellen.

CASHEW-SCHOKOLADEN-KONFEKT

FOTOS: THE PICTURE PANTRY/STOCKFOOD, SABRINA SPECI/STOCKFOOD

**CRÊPE-TORTE
MIT LIMET-
TENCREME
UND BEEREN****ZUTATEN:**

6 Eier, 30 g Xylit, 350 g Ricotta, 50 ml Milch, 1 TL Flohsamen-schalenpulver, 0,25 TL Vanille-pulver, Pflanzenöl zum Ausbacken, 2 Limetten, 60 g Xylit, 200 g griechischer Joghurt, 300 g Sahnequark, 30 g Gelati-ne-Fix, 100 g Schlagsahne, 125 g Beeren: Johannisbeeren, Brom- und Himbeeren, 1 EL Xylit-Puderzucker

ZUBEREITUNG:

1. Die Eier mit dem Xylit in einer Schüssel verrühren. Ricotta, Milch, Flohsamen-schalen und Vanille zugeben und verrühren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und aus dem Teig in ca. 1 Mi-nute je Seite zehn Crêpes ausbacken. Auf einen Teller stapeln, auskühlen lassen.
2. Die Limetten waschen, Schale abreiben, den Saft auspressen. Beides mit Xylit, Joghurt, Quark und Gelati-ne-Fix gründlich verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Die Crêpes mit Creme bestreichen und auf-einanderstapeln. Mit Creme abschließen. Für ca. 2 Stun-den kalt stellen.
3. Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Tor-te damit verzieren, mit Pu-derzucker bestäuben. In Stü-cke geschnitten servieren.



IMPFEN IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Die deutschen Hockey-Nationalmannschaften gehören zu den besten Teams der Welt. Und sie sind rund um den Globus unterwegs, um Siege und Titel nach Hause zu holen. Klar, dass sie Wert auf eine starke Abwehr legen. Genau wie wir. Wir erstatten die **vollen Kosten für alle empfohlenen Reiseschutzimpfungen**. Ihnen als Reise-Fan natürlich auch. Ganz egal, welches Abenteuer vor Ihnen liegt.

MEHR INFOS, JETZT EINFACH HIER KLICKEN.

FOTO:ISTOCKPHOTO.COM

EINE FRAGE ZUM SCHLUSS

WAS MUSS ICH BEACHTEN, WENN ICH MIT MEDIKAMENTEN REISE, DIE ALS BETÄUBUNGSMITTEL GELTEN?

fragt Angelika Siebert, 55 Jahre.

G

rundsätzlich gilt: Wenn Sie Medikamente einnehmen, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, können Sie diese in der Regel auch auf Reisen ins Ausland mitführen. Damit es bei Grenzkontrollen oder im Urlaubsland nicht zu Missverständnissen oder rechtlichen Schwierigkeiten kommt, sollten Sie jedoch einige wichtige Vorgaben beachten.

Für Reisen in Länder, die dem Schengener Abkommen angehören, ist eine ärztliche Bescheinigung notwendig. Dieses Dokument – basierend auf Artikel 75 des Abkommens – muss zusätzlich von der zuständigen Gesundheitsbehörde des Bundeslandes offiziell beglaubigt werden.

Laut Leitfaden ist die Mitnahme betäubungsmittelhaltiger Medikamente für maximal 30 Tage erlaubt. Auch dieses Dokument muss von der zuständigen Landesgesundheitsbehörde beglaubigt und auf der Reise mitgeführt werden.

Medizinisches Cannabis zählt seit dem 1. April 2024 in Deutschland zwar nicht mehr dazu, in vielen anderen Schengen-Staaten sowie weltweit bleibt es jedoch weiterhin ein Betäubungsmittel. Daher ist bei Auslandsreisen in der Regel nach wie vor eine offiziell beglaubigte Bescheinigung notwen-

dig, wenn medizinisches Cannabis mitgeführt wird. Die gleichen Regelungen wie für andere betäubungsmittelhaltige Medikamente gelten hier entsprechend.

Für Reisen außerhalb des Schengen-Raums empfiehlt die Bundesopiumstelle eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung nach den Vorgaben des „Leitfadens für Reisende“ des International Narcotics Control Board (INCB). Darin sollten unter anderem Wirkstoffname, Tages- und Einzeldosierung, Wirkstoffmenge sowie der Reisezeitraum angegeben sein.

Sollte die Mitnahme der Medikamente nicht möglich sein, müssen Sie zunächst klären, ob die Medikamente im Reiseland verfügbar sind und durch einen dort ansässigen Arzt oder eine Ärztin verschrieben werden können. Alternativ wäre eine Mitnahme der Betäubungsmittel nur über eine Ein- und Ausfuhr genehmigung möglich nach Antrag bei der Bundesopiumstelle.

Um Schwierigkeiten bei der Einreise oder im Aufenthaltsland zu vermeiden, rät die Bundesopiumstelle, sich frühzeitig bei der zuständigen Botschaft oder dem Konsulat des Ziellandes in Deutschland zu informieren. Alle Formulare und weiterführende Informationen stellt das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) online zur Verfügung: www.bfarm.de



VIACTIV SERVICE-HOTLINE 0800 222 12 11 | 24/7 Hotline | E-Mail service@viactiv.de

Mehr Infos: www.viactiv.de



IHRE MEINUNG, BITTE!

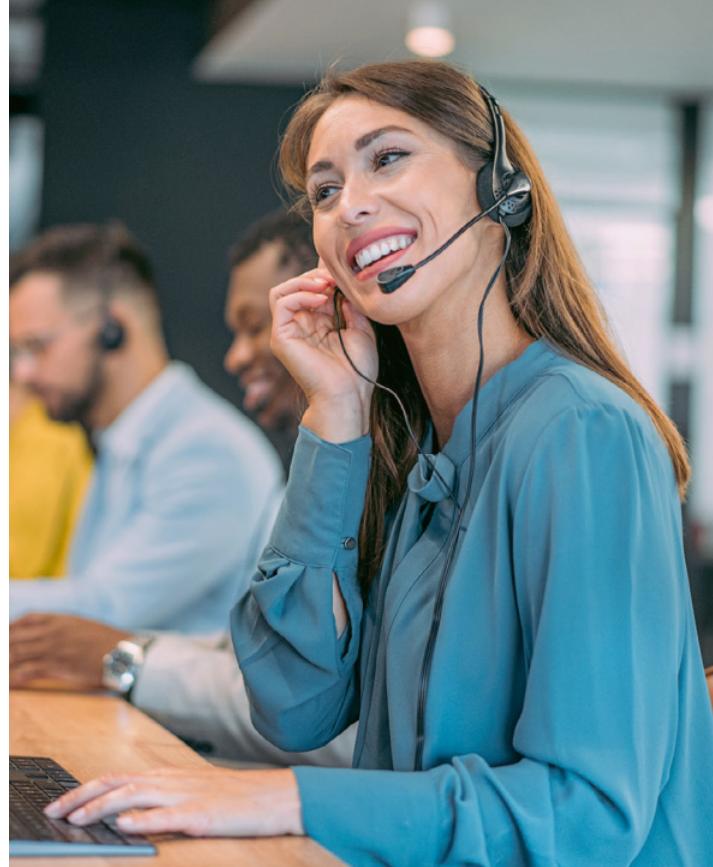
SIND SIE ZUFRIEDEN MIT UNS?

→ Ihre Meinung zählt – für eine noch bessere VIACtiv! Was läuft gut? Wo können wir besser werden? Derzeit läuft die große Kund*innenbefragung „BKK Echo 2025“ – und auch die VIACtiv ist mit dabei! Wenn Sie angerufen werden: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Ihre Meinung hilft uns, Service, Angebote und digitale Lösungen noch gezielter auf Ihre Wünsche abzustimmen.

Die Befragung erfolgt telefonisch durch das Institut IMK – vertraulich und im Auftrag der VIACtiv. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Einfach mitmachen – und die VIACtiv aktiv mitgestalten!

FÜR EINE NOCH BESSERE VIACtiv!



MIT LEIDENSCHAFT FÜR DIESES MAGAZIN

HERAUSGEBER

VIACtiv Krankenkasse, Suttner-Nobel-Allee 3–5, 44803 Bochum

KONTAKT

Kostenlose Servicenummer, rund um die Uhr aus allen dt. Netzen 0800 222 12 11, redaktion@viactiv.de

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSEGESETZES

Markus M. Müller, Vorstandsvorsitzender der VIACtiv

VERANTWORTLICHE REDAKTIONSLEITUNG

Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIACtiv

REALISATION UND PRODUKTION

Vita Health Media GmbH, Brooktorkai 5, 20457 Hamburg, info@vitahealthmedia.com, www.vitahealthmedia.com

REDAKTION

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)

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

GESTALTUNG

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

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

DRUCK

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



LEISTUNGSSTARK

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



PERSÖNLICH

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



SPORTLICH

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