

VIActiv

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

PFLEGESERIE: Teil 9 – Sturzprophylaxe: Wie kann man Stürze vermeiden? Wir beraten Sie gerne! **SEITE 14**

TITELTHEMA

Entspannt altern

Alt werden will jeder – alt sein niemand. Das eine geht allerdings nicht ohne das andere. Aber warum altern wir überhaupt? **AB SEITE 5**



VERSICHERT

Für Türkeireisende ändert sich im Krankheitsfall ab jetzt einiges. Was genau das ist: **SEITE 10**



KNACKIG

Der Winter bringt Abwechslung auf den Tisch. Das Tiefkühlgemüse kann in der Truhe bleiben! **SEITE 34**



INTERVIEW

Bob-Weltmeister Johannes Lochner wird jetzt von der VIActiv gesponsert. Er erzählt von Fahrten und Stürzen. **SEITE 24**



UNBEWUSST

Warum wir kaufen, was wir kaufen, steuert unser Unterbewusstsein. Wie genau funktioniert das? **SEITE 12**

VORSÄTZE

Morgens laufen! Jeden Tag frühstücken! Öfter länger laufen! Weniger sitzen – so gelingen die guten Vorsätze. **SEITE 37**

INHALT

3 POLITISCHE SEITE
Wie ist die Einstellung zu alten Menschen im Gesundheitssystem?

5 TITELTHEMA
Niemand möchte alt sein – jeder möchte alt werden. Wie altern wir? Und warum?

12 PSYCHOLOGIE
So beeinflusst das Unterbewusstsein unser Kaufverhalten.

16 WINTERSPORT
Bob-Weltmeister Johannes Lochner im VIActiv-Interview.

20 KURSDATENBANK
Was ist Kinderyoga und wie führt man die Kleinen an Yoga heran?

22 NEUE SPORTART
Beim Crawling geht es auf alle viere und dann wird gekrabbelt.

26 GESCHÄFTSSTELLE
Von der Betriebskrankenkasse Opel in Eisenach bis zur VIActiv.

32 RUNNER'S WORLD
Wer diese Vorsätze im neuen Jahr einhält, bleibt fit und gesund.

34 HAPPY FOOD
Kohl und Möhren kennt jeder. Aber was ist mit Portulak und Navetten?

37 GESUND IM BÜRO
Ein Unternehmen gibt Einblick in das Arbeitsleben mit Bürohunden.

38 KOLUMNE
Wie fühlt es sich an, zum ersten Mal Papa zu werden?

Sänger, „The Masked Singer“-Juror, Herzenssache-Botschafter für das Wohl von Kindern: Max Giesinger ist einer unserer **ANGESAGTESTEN KÜNSTLER** in Deutschland. Uns verrät er in 60 Sekunden, wie er sich fit und gesund hält.

60 Sekunden mit ...

MAX GIESINGER

Sie haben als Straßenmusiker angefangen. Was haben Sie aus dieser Zeit mitgenommen?

Dass man dranbleiben muss und aller Anfang schwer ist. Man muss im Kopf diesen Bettelmodus ausmachen – dass man nicht denkt: Ich bettele hier um Geld. Nee, ich mache ja Musik! Die Leute tun was rein, wenn sie wollen. Das fand ich am Anfang nicht so easy, hat mir aber später auf den größeren Bühnen geholfen, souveräner an den Start zu gehen, weil man sich mit Hunderten Straßenkonzerten schon so oft vor dem Publikum nackt gemacht hat.

Vermissen Sie manchmal diese Zeit, als alles etwas entspannter war?

Ich habe die letzten zwei Jahre immer mal wieder spontan irgendwo auf der Straße musiziert. Erst letztens mit dem „Stern“ zusammen. Wir haben eine kleine Reportage gemacht und da waren nach fünf Minuten plötzlich 80 Leute. Dafür hätte ich früher drei Stunden nur Super-Hits spielen müssen. Und da dachte ich mir: Es ist schon toll, dass es jetzt so ist und ich nicht mehr rumkrebsen muss.

Inzwischen sind Sie bekannt und bei Instagram sehr aktiv. Wie halten Sie die Balance zwischen Ihrem Privatleben und der Öffentlichkeit?

Ich finde es immer schwierig, wenn man sich dazu motivieren und auf den Gute-Laune-Clown umschalten muss, weil man die Leute entertainen

will. Deswegen mache ich normalerweise alle zwei Tage mal einen Post, wenn es ein gutes Bild gibt. Es gibt aber auch Phasen, da poste ich mal vier, fünf Tage gar nichts. Wenn ich verrückt bin, mache ich am Tag zehn Storys. Aber Leute, die das beruflich machen – das stelle ich mir sehr unentspannt vor. Wenn du da nicht die richtige Distanz zu hast, kann das, glaube ich, auch sehr stressen.

Stress ist ein Stichwort: Wie können Sie sich am besten entspannen?

Was mich dieses Jahr am meisten runtergebracht hat, war ein Hausboot-Trip. Zwei meiner besten Freun-

de und ich haben ein Hausboot gemietet. Das war ein Geburtstagsgeschenk zu meinem dreißigsten. Damit sind wir dann auf der Müritz rumgeschippert – das war total Free-Willy-mäßig. Überall, wo es uns gefallen hat, haben wir den Anker geschmissen. Wir haben abends gekocht und „Risiko“ gespielt. Da war ich nach vier Tagen komplett erholt.

Und welche Rolle spielt gesunde Ernährung für Sie – gerade auf Tour?

Also ich gucke schon, dass ich nicht den ganzen Tag nur irgendwelchen Müll in mich reinschaufle. Natürlich habe ich auch Tage, an denen ich Döner, Pizza und Burger esse und mir wahrscheinlich 5.000 Kalorien reinballere. Aber ich gucke, dass ich täglich Obst esse. Frischgepressten Orangensaft, hier und da mal ein bisschen Gemüse. Aber da bin ich schon seit Kindertagen nicht so ein Riesenfan von. Ich mag leider auch gerne Fast-food.

Wie halten Sie Ihre Stimme fit?

Eigentlich habe ich da kein Konzept. Wenn ich merke, dass ich heiser werde, schone ich mich. Aber ich schone meine Stimme nicht generell. Und das ist, glaube ich, auch ein Grund, warum sie eigentlich immer so gut funktioniert. Obwohl wir bestimmt 600 Konzerte in den letzten drei Jahren gespielt haben, hatte ich relativ wenig Ausfälle. (mm)



Vom **UMGANG** mit dem Alter

KOLUMNE Ist es zu kritisieren, wenn Menschen alt werden? Ist das Alter Belastung – oder ist es nicht eher eine Chance?

Das Podium war hochkarätig besetzt, die Diskussion spannend und doch war es am Ende die Frage eines Zuschauers, die den Moderator nachdenklich machte. Es ging um Organspende – ein ernstes, ein umstrittenes, ein sensibles Thema. All das galt auch für die Frage. Der Mann sagte: „Ich werde 73 Jahre alt und darf deshalb kein Blut mehr spenden. Ich bedauere das sehr. Dürfte ich denn meine Organe in diesem Alter noch spenden?“

Was nach einer Formalie klingt, birgt doch gesellschaftliche und medizinische Sprengkraft. Es geht um nichts anderes als die Frage, wie viel das Alter und die Alten uns noch wert sind. Da ist ein Mann, der gesund wirkt und Blut spenden will, um anderen zu helfen. Er würde für den Fall seines Todes auch seine Organe freigeben, um Leben zu retten. Doch darf er das noch? Will das die Gesellschaft noch?

Man könnte diese Gedanken beiseitewischen und sagen: Irgendwann ist aus medizinischen Gründen eben Schluss. Irgendeine Grenze muss man ja ziehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Blut und Organe noch für andere Patienten geeignet sind, nimmt im hohen Alter drastisch ab. Punkt. Doch so einfach ist das nicht.

Unser Land durchlebt einen Wandel, einen demografischen Wandel, wie er genannt wird. Manche sprechen von Überalterung, gar von Vergreisung. Diese Begriffe mag ich nicht, denn sie stempeln Alter als etwas Schlechtes ab. Ist es zu kritisieren, wenn Menschen ein hohes Lebensalter erreichen? Ganz sicher nicht. Ist es zu kritisieren, dass die Generationen, die heute zu den Alten gehören, nicht genug Kinder bekommen haben, um einen stabilen Fortgang der Generationen aufrechtzuerhalten? Vielleicht, doch es ist nicht mehr zu ändern.

Die Sache hat viele Seiten. Das Ausscheiden Hunderttausender aus dem erwerbsfähigen Alter entlastet den Arbeitsmarkt. Zugleich aber sinkt die Zahl derer, die in die Sozialsysteme einzahlen. Die Zahl derer wiederum, die auf sie angewiesen sind, steigt. Das gilt, um zu unserem Beispiel zurückzukehren, auch bei der Blutspende. Die Zahl junger Spender sinkt, zugleich steigt der Bedarf, weil eine



alternde Bevölkerung mehr Operationen erforderlich macht. Das Maximalalter für Blutspender ist bereits indirekt angehoben worden. Ärzte dürfen Spender in Deutschland nun bis zum 73. Geburtstag zulassen. US-Wissenschaftler behaupten, dass Blutspenden medizinisch noch bis zum 78. Lebensjahr Sinn machen. Bei Organspenden gilt generell keine Altersgrenze. Hier entscheiden die Ärzte nach dem allgemeinen Gesundheitszustand des Spenders vor dem Hirntod.

Es geht bei der Wertschätzung der älteren Generation nicht nur darum, dass unsere Gesellschaft die Seniorinnen und Senioren braucht. Ebenso wichtig finde ich, dass sich die ältere Generation gebraucht fühlt. Sie aufs Altenteil abzuschieben, wie das früher auf den Höfen hieß, ist der falsche Weg. Wir brauchen ihre Erfahrung, ihr Wissen, ihr Engagement, ihre Kreativität und auch ihre Ausdauer. Wenn manche Aufgabe nicht mehr durch die Jungen erfüllt werden kann, weil sie nicht zahlreich genug sind, dann lassen wir doch die Alten zupacken, so gut sie noch können. Und viele von ihnen können das heute viel länger als früher.

Womit wir an der schmerzhaften Stelle der Analyse angelangt sind. Wir alle müssen uns über eines klar sein: In den nächsten Jahrzehnten des Wandels werden wir akzeptieren müssen, dass Rente und Alter untrennbar mit Einschränkungen verbunden sind. Die Sozialsysteme werden aus finanziellen Gründen nicht all jene Standards aufrechterhalten können, die unsere Eltern und Großeltern noch genossen haben. Das gilt auch in der Medizin. Laut der Bertelsmann-Stiftung werden der gesetzlichen Krankenversicherung bis zum Jahr 2040 fast 50 Milliarden Euro fehlen. Und diese Berechnung ist noch eher defensiv. Doch wir können nicht im Gegenzug den Beitragssatz endlos erhöhen.

Die unbequeme Debatte darüber, ob wir künftig die Gewährung bestimmter Leistungen in einen Zusammenhang zu Lebensalter und Gesundheitszustand stellen müssen, sollten wir umgehend beginnen. Mit Verständnis von beiden Seiten, denn alle Alten waren einst jung und die Jungen wollen alle älter werden.

Martin Fröhlich
ist Redakteur für Gesundheit und Medizin bei der Neuen Westfälischen Zeitung.

PERSONALIE

Markus Müller wird Nachfolger von Roland Wien

Nach über 45 Berufsjahren und mehr als 23 Jahren als Vorstand der VIActiv und ihren Vorgängerkassen wird Roland Wien am 31. März 2020 den Staffstab an Markus Müller übergeben: „Es an der Zeit, einen Generationswechsel einzuläuten. Ich habe in all den Jahren so ziemlich alle Höhen und Tiefen des Gesundheitswesens durchlebt. Eines meiner persönlichen Highlights war sicher die Entscheidung zum neuen Markenkern der „VIActiv“ und die diesjährige Planung zum Campus Bochum. Die Weichen für unsere Zukunft müssen wieder neu gestellt werden. Das sollten aber diejenigen tun, die in Zukunft die Verantwortung für die VIActiv tragen werden“, sagt Roland Wien.

Sein designierter Nachfolger Markus Müller ist in der VIActiv kein Unbekannter, der 51-Jährige leitete bisher den Geschäftsbereich Abrechnungs- und Vertragsmanagement.

Der gelernte Arzt freut sich über seine neue Aufgabe: „Jetzt gilt es, richtige Entscheidungen zu treffen und die Weichen für die Zukunft der VIActiv zu stellen.“ Vorstandsvorsitzender Reinhard Brücker dankte Roland Wien herzlich für die langjährige gute Zusammenarbeit und seine geleistete Arbeit.



Roland Wien



Markus Müller



Ihre Meinung interessiert uns!

PER POST: VIActiv Krankenkasse,
Universitätsstraße 43, 44789 Bochum
PER E-MAIL: redaktion@viactiv.de

Medizin in Zahlen

Mit Medizin eine Woche – ohne sieben Tage. So lange dauert laut Volksmund eine Erkältung. Und das stimmt sogar: Die meisten Medikamente, die es gegen Erkältungen gibt, verkürzen sie nicht, sie **LINDERN LEDIGLICH DIE SYMPTOME**. Haben wir die Infektion überstanden, sind wir aber nicht immun. Warum das so ist? Hier die Fakten:



80

Prozent der Betroffenen haben einen unkomplizierten Infektionsverlauf.



2-5

Erkältungen bekommen Erwachsene pro Jahr.



8

Erkältungen bekommen Kinder pro Jahr.



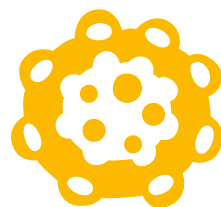
4

Lebensjahre plagen wir uns ungefähr mit Schnupfen, Husten und Heiserkeit herum. Das sind um die **200 bis 300 Erkrankungen** im Laufe unseres Lebens.



200

verschiedene Erkältungserreger gibt es etwa. Darum wird man nie immun. Die beste Abwehr: gesund leben – und Hände waschen!



15-20

neue Typen des Rhinovirus treten pro Saison auf – das sind die Hauptverantwortlichen für Schnupfen.



50.000

Rhinoviren aneinandergelagt ergäben einen Millimeter. Sie sind also winzig. Darum finden sie fast immer einen Weg in unseren Körper.

Gelassen älter werden

Schon wieder ein Jahr älter – muss das denn sein? Für viele werden Geburtstage irgendwann zu unangenehmen Terminen. Es geht aber auch anders. Man kann es akzeptieren und versuchen, so **GESUND** wie möglich zu altern.

PSYCHE

Eine Studie der Women's Health Initiative in den USA mit 97.253 Frauen hat gezeigt, dass Optimisten länger leben als Pessimisten – zumindest gilt das für Frauen. Und das „Journal of the American Medical Association“ berichtet darüber, dass ältere Menschen – also auch Männer –, die ihr Alter eher als Lebenserfahrung verstehen statt als Niedergang, überwiegend zufrieden mit sich sind. Dadurch genesen sie unter anderem schneller von Krankheiten als diejenigen, die das Alter eher als beschwerlich bewerten.

ERNÄHRUNG

Jede einzelne Körperzelle stirbt dann, wenn sie sich nicht mehr selbst reparieren kann. Zu den Faktoren, die die Zellen negativ beeinflussen und so ihre Lebensdauer verkürzen können, gehört zum Beispiel eine einseitige Ernährung. Wer sich zucker- und fettarm ernährt und dazu viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst, der ist schonmal auf der sicheren Seite. Wer dann auch noch auf Fisch und Nüsse setzt und Fleisch überwiegend links liegen lässt, hat beste Aussichten darauf, entspannt und gesund zu altern.



BEWEGUNG

Etwa ab dem 35. Lebensjahr geht's bei Männern bergab: Dann nimmt die Muskelkraft ab. Bei Frauen sogar oft schon ab dem 30. Lebensjahr, wie der Sportphysiologe Fabio Comana von der National Academy of Sports Medicine in Arizona herausgefunden hat. Um dem entgegenzuwirken, ist Sport unerlässlich. Positiver Nebeneffekt: Auch Herz-Kreislauf-System und Gehirn werden beim Sport trainiert. Bewegung macht also fit und schlau – und sorgt bei Erfolgserlebnissen auch noch für Glücksgefühle.

LEBENSSTIL

Frauen haben bei uns eine um fünf Jahre höhere Lebenserwartung als Männer. Dafür altern sie eher. Experten um den Biologen Brent Graves von der Northern Michigan University vermuten den Grund darin, dass Männer den Höhepunkt ihrer Fruchtbarkeit später erreichen, was ihre Chance auf Fortpflanzung vermindert. Laut Graves prägt nicht das Altern das frühere Sterben, sondern eine testosterongesteuerte Risikobereitschaft. Ändern ließe sich das durch einen ruhigeren Lebensstil.

BEZIEHUNGEN

Menschen mit starken sozialen Bindungen leben länger und zufriedener. Das bestätigt eine Metaanalyse von Wissenschaftlern der Brigham Young University in Provo (USA), die die Ergebnisse von 148 Einzelstudien mit mehr als 300.000 Probanden neu auswertete. Laut dieser Studie ist Einsamkeit genauso ungesund wie das Rauchen von 15 Zigaretten am Tag. Der positive Einfluss sozialer Beziehungen zeigt sich unter anderem im beruhigenden körperlichen Kontakt und einem stärkeren Gefühl von Lebenssinn. (tig)

Endlich bei
mir an-
gekommen



Mit Mitte 40 war Renate Zott in der körperlichen Verfassung einer alten Frau: Jahrelanger Raubbau am eigenen Körper ließ sie schneller altern. Doch ein Schicksalsschlag änderte alles. Heute ist die 54-Jährige fitter denn je. Und genießt **ENTSPANNT ihr Leben.**

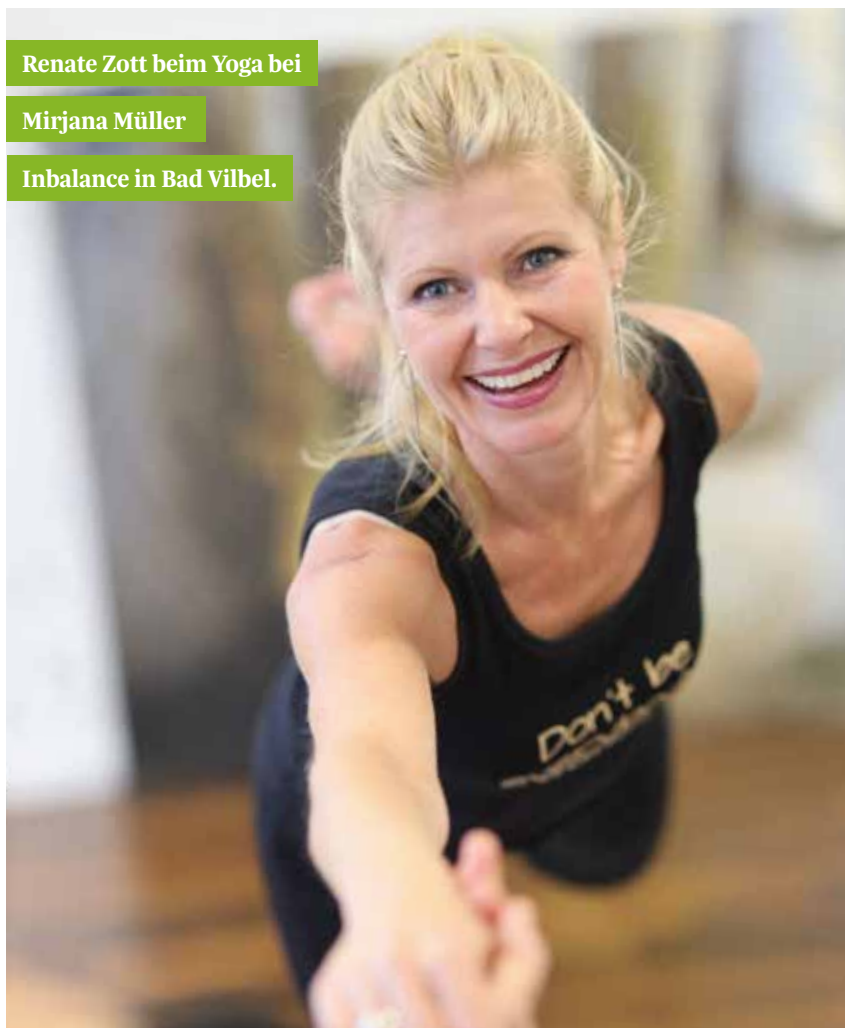
Der Wendepunkt in Renate Zotts Leben kam mit Wucht. Und „mit vernichtenden Schmerzen“, wie sie sagt. Und er hielt sich. „Es war so schlimm, dass ich dachte: Nein, so willst du nicht weiterleben.“ Allerdings gehört Renate Zott nicht zu den Menschen, die hinschmeißen und aufgeben. Renate Zott ist eine Macherin. Arbeiten, Kinder erziehen, den Haushalt schmeißen, Sport, modeln, Yoga – alles scheint ihr mit links von der Hand zu gehen. Und darum nahm sie ihr Schicksal damals in die Hand und kämpfte.

Der Auslöser dafür war ein Bandscheibenvorfall. Schmerzhaft, lähmend, so schlimm, dass sie ihr linkes Bein nicht mehr spürte und am Rollator gehen musste. Sie war damals erst Mitte 40 und sah sich am Ende. „Ich hatte keine Ahnung, wie es weitergehen sollte“, sagt sie. „Und darum zog ich die Notbremse.“ Für die Frau, die immer alles einfach irgendwie erledigt hatte, hieß das: innehalten. Nachdenken. Dieses „Irgendwie“ analysieren. „Das war etwas, was mir sehr schwer fiel, weil ich bis dahin immer einfach funktioniert hatte. Es gibt ja an jeder Ecke Aufgaben zu erledigen. Ich habe einfach gemacht. Aber mit Mitte 40 körperlich drauf sein wie ein Greis – das hat mir große Angst gemacht. Das passte überhaupt nicht mit meinem Lebensgefühl zusammen. Und das war damals der Antrieb, etwas zu ändern.“

Renate Zott beim Yoga bei

Mirjana Müller

Inbalance in Bad Vilbel.



Meine körperliche Verfassung in meinen 40ern war die einer alten Frau. Ich musste mein Leben ändern.“

DAS LEBEN ÄNDERN

Dem Bandscheibenvorfall vorausgegangen war ein paar Jahre zuvor schon die Diagnose Osteoporose – eine Krankheit, die man normalerweise mit alten Menschen in Verbindung bringt. Renate Zott war zum Zeitpunkt der Diagnose erst Anfang 40. „Ich war sehr früh körperlich alt“, sagt sie. „Ich hatte mit Mitte 40 schon Knochen wie eine 100-Jährige. Aber ich war selbst schuld. Ich habe immer zu viel gearbeitet, mir zu wenig Zeit für Pausen und gesunde Ernährung genommen. Ich habe meine Ressour-

Gesund: Eine Ernährungs-
umstellung hat geholfen.


cen verschwendet. Dadurch hat sich das Alter bei mir schon sehr früh bemerkbar gemacht.“ Unbewusst war ihr das auch damals schon klar. Nur – solange es lief, sah sie keine Veranlassung, daran etwas zu ändern.

„Man ist eben so in seinem Trott“, sagt sie. Dass sie wegen der Osteoporose Medikamente nehmen musste, fand sie zwar lästig, nahm es aber hin. „Aber dann kam ja zum Glück der Bandscheibenvorfall“, sagt sie heute und empfindet ihn fast als Rettung. „Danach bin ich ein anderer Mensch geworden.“ Renate Zott nahm jedes

Sportangebot nach der Bandscheiben-OP an, in jedem Reha-Kurs war sie die Erste. Und auch außerhalb der Kurse übte sie eisern, wieder richtig laufen zu lernen und ihren Körper zu stärken. „Ich habe in dieser Zeit zum ersten Mal nur an mich gedacht“, sagt sie. „Und es hat sich gelohnt. Meine Werte haben sich sehr verbessert. Heute bin ich so weit, dass ich vielleicht sogar in zwei Jahren meine Osteoporose-Medikamente absetzen kann.“ Mit dazu beigetragen hat die Umstellung ihrer Ernährung: „Ich esse seitdem viel gesünder. Jeden Tag was Frisches, Milchprodukte, ich koche selbst, esse nicht mehr nebenbei irgendetwas, sondern bewusst.“

LEBENSHALTUNG ZEIGEN

Allerdings verzichtet Renate Zott deswegen nicht auf Genuss. „Ich trinke auch gerne mal meine zwei Gläser Wein oder mache die Nacht zum Tag. Das Leben soll ja Spaß machen ... Aber ich Sorge immer für Ausgleich.“ Auch beim Sport ist sie nach der Reha geblieben. Sie geht ins Fitness-Studio und macht Yoga.

„Jetzt bin ich endlich bei mir angekommen“, sagt die 54-Jährige und lacht. „Ich habe mehr Energie als jemals zuvor und ich ermögliche mir genau das Leben, auf das ich Lust habe.“ Was in ihrem Fall heißt, dass sie sich mit Enthusiasmus besonders dafür einsetzt, dass Frauen ein besseres Leben haben, weil sie mit sich zufrieden sind. Um das zu erreichen, schreibt Renate Zott zum einen in ihrem eigenen Blog darüber, wie man gut, gesund und entspannt älter werden kann. „Es geht um Stil und Gesundheit, um Ernährung und Wohlfühlen“, fasst sie zusammen. Es bedeutet aber auch: „Ich möchte einen Fußabdruck für ein besseres Morgen hinterlassen.“

Dafür schreibt sie auch in anderen Onlinemagazinen über Gerechtigkeit und politisches Rückgrat. „Mir sind Antisemitismus, Rassismus und generelle Feindlichkeit gegenüber anderen so fern. Das, was wir in Deutschland haben, ist ein Geschenk“, sagt sie. „Das müssen wir schützen. Ich finde, dass die 75 Prozent, die hier glücklich und zufrieden leben, sich genauso laut äußern sollten wie die, die alles miesmachen wollen.“ Für sie gehört eine faire Lebenshaltung genauso dazu, schön zu altern, wie Sport, Make-up oder ein Kleidungsstil, der zur Persönlichkeit passt. (tig)

Man kann die

Lebenserwartung sehen

Warum werden wir alt, was passiert dabei im Körper, können wir es aufhalten – und: Wie hoch ist unsere Lebenserwartung? Professor **CHRISTOPH ENGLERT** vom Leibniz-Institut für Alternsforschung gibt Antworten.



Herr Professor Englert, es ist, wie es ist: Wir alle altern und bauen früher oder später ab. Warum ist das so?

Man kann Ihre Frage so verstehen: Ergibt es Sinn, dass wir altern? Im Lichte der Evolution ergibt Altern tatsächlich Sinn! Die Umwelt ändert sich langsam, aber stetig. Denken Sie an die Eiszeiten oder den viel diskutierten Klimawandel. Letztlich überleben die gut angepassten Individuen. In einer sich verändernden Umgebung muss es einen Generationenwechsel geben. In diesem Szenario machen Alter und Tod Sinn, weil es die Voraussetzungen für nachfolgende Generationen schafft.

Was passiert während des Alterns? Das Altern vollzieht sich auf ganz verschiedenen Ebenen. Zum Beispiel spielen Mutationen hier eine Rolle. Unser Erbgut, die DNA, wird durch äußere Einflüsse geschädigt. Auch andere Moleküle altern sowie Zellen, Zellverbände, Gewebe, Organe. Das Altern begleitet uns schon früh und beschleunigt sich, wenn wir uns fortpflanzen haben. Unser Körper ist dann biologisch betrachtet überflüssig geworden.

Oh, das klingt aber nicht gut. Aber altern denn alle Menschen gleich? Oder gibt es Unterschiede – zum Beispiel wenn Menschen keine Kinder haben? Nein, das ist unerheblich. Aber verschiedene Segmente des Körpers altern bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich schnell. Grauer Star, Fehlhaltungen, graue Haare – das sind ja schon alles Alterserscheinungen.



Altern ist ein kontinuierlicher Prozess, der irreversibel ist. Aber er läuft von Mensch zu Mensch individuell anders ab.“

Der eine bekommt sie früher, der andere später. Manche haben bis Mitte 50 eine Haut wie ein Baby, dafür aber schon komplett graue Haare. Es gibt gewisse allgemeine Prinzipien des Alterns, die vom Menschen bis zum Fadenwurm gleich sind und genetisch gesteuert werden – trotzdem altern nicht alle Menschen gleich, sondern individuell.

Also altert man nicht gleichmäßig?

Das passiert eher in Schüben als gleichmäßig, und das auch bei dem einen schneller als bei dem anderen. Altern hängt von vielen, auch äußerlichen Faktoren ab. Auch die Psyche spielt eine große Rolle beim Alterungsprozess. Die wird wiederum vom Altersbild, das eine Gesellschaft hat, beeinflusst. Im asiatischen Raum zum Beispiel, wo alte Menschen viel angesehen sind als bei uns, läuft auch der biologische Prozess des Alterns milder. Wir hier im Westen werden eher beeinflusst durch das Bild des schlecht alternen Menschen. Und wenn man sich selbst in diesem Sinne alt fühlt, ist man auch älter.

Stirbt denn auch automatisch eher, wer schneller altert – oder wer sich älter fühlt?

Tatsächlich gibt es Studien, die zeigen, dass das wahrgenommene Alter eines Menschen viel über seine Lebenserwartung aussagt, etwa eine interessante Zwillingssstudie: Es wurden zunächst einzelne Zwillinge einer Großzahl eineiiger Paare auf ihr Alter geschätzt: Welcher sieht jünger aus, welcher älter? Es zeigte sich, dass die mit dem niedrigeren wahrgenommenen Alter, also die, die jünger aussahen, tatsächlich länger lebten.

Kann man vielleicht irgendwie nachmessen, wie alt man biologisch ist?

Ja, das kann man einigermaßen gut nachmessen – mit der sogenannten epigenetischen Uhr, der Horvath Clock. Epigenetik beschäftigt sich mit dem Aktivitätszustand eines Gens. Dieser Aktivitätszustand kann an der Stellung bestimmter biochemischer Schalter abgelesen werden. Die Stellung einer Vielzahl solcher Schalter wird als Clock, im speziellen als Horvath Clock, bezeichnet. Die Uhr hat der Biomathematiker Steve Horvath entwickelt. Mit ihr lässt sich an fast jeder Zelle im Körper ziemlich präzise ablesen, wie alt wir sind. Diese Uhr ist derzeit das präziseste Instrument zur Bestimmung des biologischen Alters einer Zelle, eines Gewebes oder eines Organismus, das wir kennen ...

... das ist ja interessant ...

... das ist es. Man muss die Wahrheit dann aber auch ertragen können. Das bisher gefühlte Alter könnte damit immerhin nach oben korrigiert werden.

Das stimmt. Da wäre es natürlich toll, wenn man etwas gegen das Altern tun könnte. Ist das möglich?

Man kann Altern nicht stoppen oder gar umdrehen. Altern ist ein kontinuierlicher Prozess, der irreversibel ist. Aber man kann manche Aspekte des Alterns verlangsamen.

Wie kann man das tun?

Indem man zum Beispiel versucht, schädigende Reize zu vermeiden. Also rauchen, zu viel Sonnenexposition, einseitige Ernährung. Stattdessen auf gesunde, ausgewogene Ernährung achten und auf Bewegung. Das sind die Klassiker. Aber im Moment



Alternsforscher

Professor Christoph Englert.



GESUND BLEIBEN

Gesundheit ist eines der wichtigsten Kriterien für ein zufriedenes Leben. Daher sollte man seine Gesundheit schützen und diese auch bestmöglich fördern und unterstützen. Das Immunsystem gilt dabei als besonders wichtiger Faktor für ein gesundes Leben. Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können, verraten wir Ihnen auf unserer Homepage. WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A33190)

wird auch erforscht, wie man pharmakologisch durch Arzneimittel eingreifen kann. Gerade wird zum Beispiel das Antidiabetikum Metformin getestet, das lebensverlängernd wirken soll. Außerdem wird daran geforscht, wie man sogenannte seneszente Zellen – also solche, die vereinfacht gesagt nicht mehr richtig funktionieren – loswerden kann. Diese Zellen treten mit dem Alter



Mit 120 Jahren ist eine natürliche Lebensgrenze erreicht. Viel älter werden wir Menschen wohl nicht.“

vermehrt auf. Vor diesem Hintergrund entwickelt man derzeit sogenannte Senolytika, die speziell gegen die seneszenten Zellen gerichtet sind.

Und die Lebenserwartung erhöhen?

Zum Beispiel. In den USA kann man Senolytika bereits kaufen. Aufgrund der noch nicht geklärten Nebenwirkungen würde ich allerdings davor warnen.

Wie weit könnte das theoretisch gehen? Wir werden ja auch ohne so eine Therapie schon deutlich älter als vor noch 100 Jahren. Können wir 200 werden?

Nein, das nicht. Ich bin mir sicher, dass wir Menschen mit 120 an eine Lebensgrenze stoßen, die wir nicht wesentlich überschreiten. Die durchschnittliche Erwartung verlängert sich aktuell zwar etwa pro Jahr um drei Monate. Das ist beeindruckend. Aber irgendwann ist damit Schluss. Und das ist vielleicht auch gut so. Denn mal ehrlich: Was sollte es bringen, 200 zu werden, wenn man dann den längsten Teil seines Lebens gebrechlich ist? (tig)



Für Türkeireisende gibt es im Krankheitsfall

keine unkomplizierte Hilfe mehr.

Bis Ende 2020 greift eine Übergangsregelung.

Bei Reisen in ein EU-Land werden die Kosten für medizinisch notwendige Leistungen übernommen. Voraussetzung ist, dass die Behandlung bei einem zugelassenen Vertragsarzt oder in einem Vertragskrankenhaus stattfindet. Vor Behandlungsbeginn muss die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) – auf der Rückseite der Versichertenkarte – mit einem gültigen Ausweisdokument vorgelegt werden.

In einigen Ländern sind trotzdem Zuzahlungen oder Vorauszahlungen üblich. „Wir empfehlen, alle Zahlungen, die trotz EHIC geleistet werden mussten, quittieren zu lassen. Die gesamten Rechnungsunterlagen reichen Sie einfach nach Ihrem Urlaub bei uns ein“, rät die VIACTIV. Aktuelle Details zum Gesundheitssystem und Krankenversicherungsschutz im jeweiligen Reiseland sind in den Urlaubsermerklärungen der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland (DVKA) zu finden: www.dvka.de. Für Länder außerhalb der EU gilt die EHIC nicht. Bei akuten Beschwerden muss bei einem Vertragsarzt oder -krankenhaus ein Auslandskrankenschein vorgelegt werden.

SONDERFALL TÜRKEI

Derzeit hat die VIACTIV viele Anfragen aus der Türkei, besonders von Menschen, die nicht nur Urlaub machen, sondern sich länger dort aufhalten. Dort werden bei chronischen Erkrankungen keine Untersuchungen mehr durchgeführt oder Medikamente verordnet. Aus den aktuellen Informationen des Auswärtigen Amtes

KRANK IM URLAUB

Sicher reisen

Wer im Urlaub im EU-Ausland krank wird, ist mit der VIACTIV abgesichert. Außerhalb der EU und in der Türkei ist das schwieriger. Daher unser Tipp: Schließen Sie eine **AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG** ab.

geht hervor, dass ein vorhandener gültiger Krankenversicherungsschutz (Auslandskrankenscheine T 11 und 20) seit September 2019 nur noch für Notfallbehandlungen akzeptiert wird. „Notfall“ wird dabei durch die Krankenhäuser definiert. Bei allen übrigen Behandlungen wird eine finanzielle Vorleistung gefordert. Da die Kliniken die Honorare selbst festlegen können, kann es dazu kommen, dass die Kosten nicht in voller Höhe erstattet werden. Das Auswärtige Amt rät explizit, eine Auslandsreise- und Rückholversicherung abzuschließen.

KOOPERATION VIACTIV-KLINIKNETZWERK BEENDET

Für die Türkei galt bei der VIACTIV bislang ein besonderes Angebot. Die enge Kooperation mit einem großen türki-

schen Kliniknetzwerk bot im Krankheitsfall eine unkomplizierte Abwicklung durch einen Auslandsschutz der Barmenia mit der SOS-Karte. „Jetzt müssen die Versicherten in Vorleistung treten. Diese neue Situation hat leider zur Kündigung des Netzwerkes zum 31. Dezember 2020 geführt. Wir haben diese Kooperation mit dem Kliniknetzwerk über viele Jahre mit großem Engagement betrieben und viel Herzblut hineingesteckt. Umso mehr bedauern wir diese Entwicklung und empfehlen Türkeireisenden, sich bei unserem Partner Barmenia oder einer anderen Auslandsversicherung zu versichern“, betont Reinhard Brücker, VIACTIV-Vorstandsvorsitzender.

ÜBERGANGSREGELUNG

Bis zum 31. Dezember 2020 wird es jetzt eine Zwischenlösung geben. Die Vertragskliniken sollen alle Patienten, die noch eine gültige SOS-Karte der VIACTIV vorlegen können, behandeln. Bei einem Notfall müssen sie nicht in Vorleistung gehen, die Abrechnung erfolgt wie gewohnt. Wichtig: SOS-Karten werden seit September 2019 nicht mehr ausgegeben. Patienten mit Barmenia-Versicherung, aber ohne SOS-Karte müssen, wie alle anderen Patienten auch, die Behandlungen selbst zahlen und bekommen die gegebenenfalls erstattungsfähigen Kosten zurück. (hille)

HINWEIS: Auslandskrankenscheine können auf unserer Homepage online beantragt werden:

WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A28540)

„
Wir bedauern diese Entwicklung und empfehlen Türkeireisenden eine Auslandsversicherung.“

GESUNDHEITSTELEFON

Haut im Winter

Gereizte, juckende Haut ist jetzt keine Seltenheit. Die richtige **PFLEGE** kann helfen.



Je kälter es draußen wird, desto lieber wird in Wohnung, Auto und Büro geheizt. Dazu kommen klirrende Kälte, Wind und Sonne draußen. Schon ab Temperaturen unter acht Grad produzieren die Talgdrüsen der Haut kaum noch Fett, die Durchblutung wird gedrosselt.

DIE FOLGEN

Der natürliche Hautschutzmantel wird geschwächt, gleichzeitig wird die Haut mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Sie reagiert gereizt, sie spannt und juckt. Die strapazierte Haut verlangt daher eine besondere Pflege.

EXTRAPORTION HAUTSCHUTZ

Besonders wichtig im Winter sind Fett- und Feuchthaltefaktoren. Beim trockenen Hauttyp sorgt eine fettreiche Creme auf Wasser-in-Öl-Basis für Schutz und Pflege. Wasserbasierte Gele oder leichte Lotionen enthalten zu viel Wasser und wirken zusätzlich austrocknend. Eine fetthaltige Creme ist dagegen ein zusätzlicher Kälteschutz. Wer eher fettige Haut hat, kommt auch bei rauem Wetter mit der gewohnten Feuchtigkeitscreme

zurecht. Um Kälteschäden zu vermeiden, die Creme etwa 30 Minuten einziehen lassen, bevor das Haus verlassen wird.

EXTREME BELASTUNGEN

Bei eisiger Kälte und scharfem Wind, beim Wintersport oder an der See schützen spezielle fetthaltige Kälteschutzcremes am besten. Hier darf im Winter auch der Sonnenschutz nicht vergessen werden. Wichtig: Dieser Hautschutz sollte wieder entfernt werden, wenn ein längerer Aufenthalt in beheizten Räumen folgt. Die stark abgedeckte Haut reagiert sonst mit kleinen Entzündungen, Pickelbildung oder es entsteht eine Überwärmung.

TIPPS UND TRICKS

- Die Nachtpflege in dieser Jahreszeit auch tagsüber nutzen. Etwas Puder hilft, Fettglanz zu mattieren.
- Nicht zu häufig und nicht zu heiß baden oder duschen.
- Bei täglichem Duschen diese möglichst kurz halten und nicht jedes Mal komplett einseifen.
- Rückfettende Reinigungsmittel verwenden.

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



**VIActiv
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 20 90***

SPORTTELEFON

Tipps für 2020

ZIELE – Wer im neuen Jahr mehr Sport machen möchte, kann mit Tricks arbeiten.

Das Festessen, die Treffen mit den Lieben – schön, dass man diese besinnlichen Stunden mit Familie und Freunden verbringen durfte. Jetzt ist die Zeit vorbei, häufig meldet sich nun das schlechte Gewissen. Die Waage meckert, der Hosenbund ist zu eng. Aber: Nicht jammern, das führt zu nichts. Aktion ist jetzt das Richtige.

GUTE PLANUNG

Damit gute Vorsätze nicht nach wenigen Tagen schon wieder in Vergessenheit geraten, ist eine gute Planung der wichtigste Schritt. Dazu kann man sich Fragen stellen und die Antworten schriftlich festhalten. Zum Beispiel:

- Was will ich erreichen? Zwei Kilo abnehmen durch mehr Bewegung.
- Warum mache ich es? Damit meine Lieblingshose nicht kneift, weil ich dann bessere Laune habe.
- In welchem Zeitraum will ich mein Ziel erreichen? In 4 Wochen.
- Wann fange ich an? Am Montag nach meinem Geburtstag.
- Was will ich dafür tun? vier- bis fünfmal pro Woche 30 Minuten zügig spazieren gehen.

- Was kann mich abhalten? Besuch, Einladung, Unwohlsein.
- Wie gehe ich damit um? Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

NICHT SO VIEL VORNEHMEN

Die meisten nehmen sich zu viel vor, formulieren ihre Ziele zu ungenau und geben gleich auf, wenn sich der innere Schweinehund meldet. Ist die Umsetzung zu schwierig? Nicht aufgeben, sondern den Plan entsprechend korrigieren. Der gute Vorsatz muss realistisch sein. Man kann nicht in 4 Wochen 20 Kilo abnehmen – aber 12 Kilo bis zum Sommer sind durchaus machbar. Das Wichtigste aber sind kleine Belohnungen zwischendurch. Beim Erreichen eines Teilschrittes wird ein kleiner Wunsch erfüllt. Die Wertschätzung der Leistung motiviert zum Durchhalten. Nach wenigen Wochen wird ein geändertes Verhalten bereits zur Gewohnheit.

VIelfältige ZIELE

Abwechslung macht alles einfacher. Beispiele, die das Wohlbefinden verbessern: gesündere Ernährung, weniger Stress, ausreichend Schlaf, weniger fernsehen.



*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



**VIActiv
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 20 98***

UNTERBEWUSSTSEIN

Brauchen vs. Wollen



Es ist immer da – bei jedem Menschen, in allen Lebensphasen: das Unterbewusstsein. Und es beeinflusst psychische Prozesse im Handeln, Denken und Fühlen. Wie das funktioniert, erklärt der Münchner Psychologe **HANS-GEORG HÄUSEL** am Beispiel von Kaufentscheidungen.

Ich brauche das neue iPhone, einen großen Fernseher, Skier für den nächsten Winterurlaub, außerdem natürlich Kleidung, den Rock aus der neuen Kollektion und Bücher sowieso! Ach ja, und einen Netflix-Account und einen Thermomix, den haben jetzt alle. Aber brauche ich das alles wirklich? Oder will ich es nur haben? Wir verwechseln das Wörtchen „brauchen“ oft mit „wollen“, tauschen willkürlich hin und her. Darüber hinaus vergessen wir oft, die Sachen wertzuschätzen, die wir bereits haben. Wir leben in einem Luxus, den wir kaum noch erkennen. Dabei merken wir nicht mehr, dass wir täglich von Gesellschaft und Werbung angetrieben und eingengt werden. Wir kaufen Dinge, die überflüssig sind. Der Psychologe Hans-Georg Häusel erklärt im Interview, warum das so ist.

Herr Häusel, wieso wollen wir ständig Dinge, die wir nicht brauchen?

Es ist schwer festzustellen, was wir wirklich brauchen und wer das definiert. Alles, was wir Menschen tun, wird von Emotionssystemen gesteuert. Sie geben unsere Bedürfnisse vor – es gibt keine Entscheidung, die nicht emotional ist. Zu diesen Systemen gehören das Balance-System, das Dominanz-System und das Stimulanz-System. Das Balance-System weist den Weg zu Sicherheit, Stabilität und sozialen Beziehungen. Das Dominanz-System ist zuständig für Durchsetzung, Macht und Autonomie. Das Stimulanz-System verantwortet Entdeckung, Neugier und Genuss.

Wie würde sich zum Beispiel das Balance-System äußern?

Wenn eine Frau sich zum Beispiel eine Bluse kauft, dann braucht sie die vielleicht eigentlich nicht, weil sie schon 20 andere im Schrank hängen hat. Aber es ist die Bluse aus der neuesten Kollektion. Außerdem möchte die Frau vielleicht attraktiv wirken. Die Konkurrenz schläft nicht. Also kommt das Stimulanz-System mit seinen sexuellen Zügen hervor. Produkte sind nichts anderes als die Erfüllung unserer Emotionssysteme.

Funktionieren diese Systeme bewusst oder unbewusst?

Weitgehend unterbewusst. Das kann jeder ausprobieren, indem er zum Beispiel in ein Geschäft geht und



einen Mann fragt, wieso er ein bestimmtes Kleidungsstück kauft. Er wird antworten, dass es ihm gefällt, aber nicht sagen, dass er Angst hat, nicht attraktiv genug zu sein. Solche Gedankengänge sind für Menschen nicht einsichtig.

Inwiefern fördert Werbung denn unser Konsumverhalten?

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, die auf den Mechanismen „immer mehr, schneller, weiter und besser“ basiert. Werbung befeuert solche Bedürfnisse. Da wir nicht wissen, was in unserem Unterbewusstsein abläuft, erkennen wir das nicht. Hinzu kommt, dass unser Gehirn eine faule Sau ist und nicht viel denken möchte. Um das zu ändern, muss die Aufmerksamkeit auf eine emotionale Botschaft gelenkt werden. Das passiert zunächst durch etwas, was für uns neu ist und entgegen unserer Gewohnheit passiert. Das wiederum löst in uns den Wunsch „Habenwollen“ aus. Darf ich vorstellen: Werbung!

Macht uns dieses Konsumverhalten glücklich und zufrieden?

Es wird zwischen zwei Glückszuständen unterschieden: Felicitas und Fortuna. Felicitas beinhaltet das gelungene Leben, erfüllte Beziehungen und einen guten Job. Es handelt sich um ein langfristiges Glück. Fortuna hingegen verkörpert das kurzfristige Glück. Hierbei handelt es sich um kleine Glückszustände. Das glückliche Leben der Felicitas ist durch Konsum nicht zu erreichen. Eher durch eine gute Lebensführung. Aber was wäre ein Leben ohne die kleinen Glücksmomente? Ohne einen köstlichen Wein und einen schönen Urlaub? Das wäre wohl langweilig. Kaufen ist nichts anderes als Salz und Würze. Wenn man zu viel hineingibt, schmeckt es nicht mehr. Wenn man jeden Tag konsumiert, gewöhnt sich das Gehirn daran. Somit fällt das Belohnungsgefühl weg. Und damit das Glücksgefühl.

Was genau meinen Sie mit dem Belohnungsgefühl?

In unserem Gehirn regiert ein Belohnungs- und Erwartungssystem. Menschen gewöhnen sich relativ schnell an Belohnungen. Ein Beispiel: Hummer war immer etwas Besonderes. Im 19. Jahrhundert gab es an der Ostküste der USA aber Hummer im Überfluss. Sogar Insassen eines Gefängnisses bekamen täglich Hummer zu essen. Irgendwann rebellierten diese Leute, weil sie genug vom Hummer hatten. Das Belohnungserlebnis war weg. Um das gleiche Glück wieder zu

„

Mit Wissen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir uns unser Kaufverhalten bewusst machen.“

fühlen, muss nun eine Schippe oben draufgelegt werden. Da kommen wieder die Mechanismen „immer mehr, schneller, weiter und besser“ zum Einsatz.

Es heißt, wir kaufen uns die Option, Dinge zu besitzen, ohne sie dann zu nutzen. Ist da was dran?

Insgesamt kann man sagen, dass 90 Prozent aller Dinge, die wir kaufen, genutzt werden. Manchmal sind jedoch die Augen größer als die Eigenschaft des praktischen Nutzens. Wenn wir Dinge gekauft haben, ist häufig der Glanz weg. Meine Kinder haben sich einen Schokoladenbrunnen gekauft. Der steht immer noch verpackt im Keller.

Spielt die unbegrenzte Möglichkeit, zu konsumieren, eine Rolle?

Ja! Früher war Kaufen mit einer Last verbunden. Wir mussten in das Auto steigen, einen Parkplatz suchen, auf die Straßenbahn warten, uns durch das Stadtgewusel kämpfen. Heute sitzen wir entspannt am Sonntag auf dem Sofa und bestellen Dinge über einen Knopfdruck am Tablet. Der Schmerz der Zahlung entfällt häufig und die Bestellung wird bequem vor die Haustür geliefert. Damit wird Konsum vereinfacht und verführt.



Wie befreien wir uns von diesem Konsumrausch?

Dieses Konsumverhalten kann nicht ganz abgestellt werden. Aber mit dem Wissen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir uns unser Kaufverhalten bewusster machen. Wir erkennen, welches System da gerade emotional angesprochen wird. Dadurch können wir bewusster kaufen.

Momentan gibt es eine Art Gegenbewegung der Minimalisten. Glauben Sie, dass wir alle mal so leben?

Nein. Es ist eben nur eine Bewegung. So wie die vegane Bewegung. Es wird trotzdem immer Menschen geben, die zu McDonald's gehen. Es gibt immer den Trend und den Gegentrend. Genauso wird es immer Menschen geben, die hemmungslos Champagner auf Ibiza trinken werden. Solange das kapitalistische System unseren Konsumrausch befeuert, wird er nicht enden. (zoth)

„

Kaufen ist nichts anderes als Salz und Würze. Wenn man zu viel hineingibt, schmeckt es nicht mehr.“



ZUR PERSON

Hans-Georg Häusel ist Psychologe und Vordenker im Bereich Neuromarketing. Er zählt weltweit zu den führenden Experten in der Marketing-, Verkaufs- und Management-Hirnforschung. Als Hirnforscher mit Beratungserfahrung zeigt er, wie Entscheidungen im Gehirn fallen. Auf der Grundlage seiner Kenntnisse hat er etliche Bestseller veröffentlicht. Sein Buch „Brain View – Warum Kunden kaufen“ wurde zu einem der 100 besten Wirtschaftsbücher aller Zeiten gewählt. Außerdem erhielt Häusel den Excellence Award als einer der besten Redner. Der Psychologe ist Mitveranstalter des größten europäischen Neuromarketing-Kongresses, den er inhaltlich gestaltet und moderiert. Derzeit ist er auch Dozent an der Hochschule für Wirtschaft in Zürich.

Ein Sturz kann gerade bei älteren und pflegebedürftigen Menschen ernsthafte Verletzungen und Folgeprobleme nach sich ziehen. Daher ist es für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen umso wichtiger, sich rechtzeitig mit dem Thema Sturzprophylaxe auseinanderzusetzen. Die Sturzprophylaxe umfasst alle vorbeugenden Maßnahmen, die gefährliche Stürze verhindern sollen.

Im ersten Schritt gilt es, die Sturzrisikofaktoren zu erkennen. Viele Sturzursachen beruhen auf gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Dazu zählen vor allem Gang- oder Gleichgewichtsstörungen, Sehbeeinträchtigungen, Blutdruckschwankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Nebenwirkungen von Medikamenten oder Demenz. Der falsche Umgang mit Hilfsmitteln und Stolperfallen innerhalb des Wohnbereichs können ebenfalls einen schlimmen Sturz zur Folge haben. Sind schon einmal Verletzungen durch einen Sturz entstanden, wächst die Angst vor einem weiteren Sturz. Dies kann zu starker Verunsicherung führen.

Helfen können hier zum Beispiel Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts, das Anpassen oder Absetzen von bestimmten Medikamenten in Absprache mit den behandelnden Ärzten, eine ausführliche Beratung zum Umgang mit Hilfsmitteln und vor allem die Beseitigung von Stolperfallen.

Mit ein paar Anpassungen im häuslichen Wohnbereich können pflegende Angehörige bereits Sturzprophylaxe betreiben. Lose Teppiche und herumliegende Kabel sollten befestigt oder entfernt werden. Türschwellen und Stufen können mit Rampen versehen oder auffällig markiert werden. Dunkle Räume können besser ausgeleuchtet oder mit Leuchtstreifen erhellt werden. Haltegriffe und Handläufe sind schnell montiert und gute Greif- und Stützhilfen.

Erstreckt sich der Wohnbereich über mehrere Etagen, kann die Treppe mit entsprechenden Belägen rutschfest gemacht und beidseitig griffsichere Handläufe angebracht werden. Auch über den Einbau eines Treppenlifts sollte nachgedacht werden.

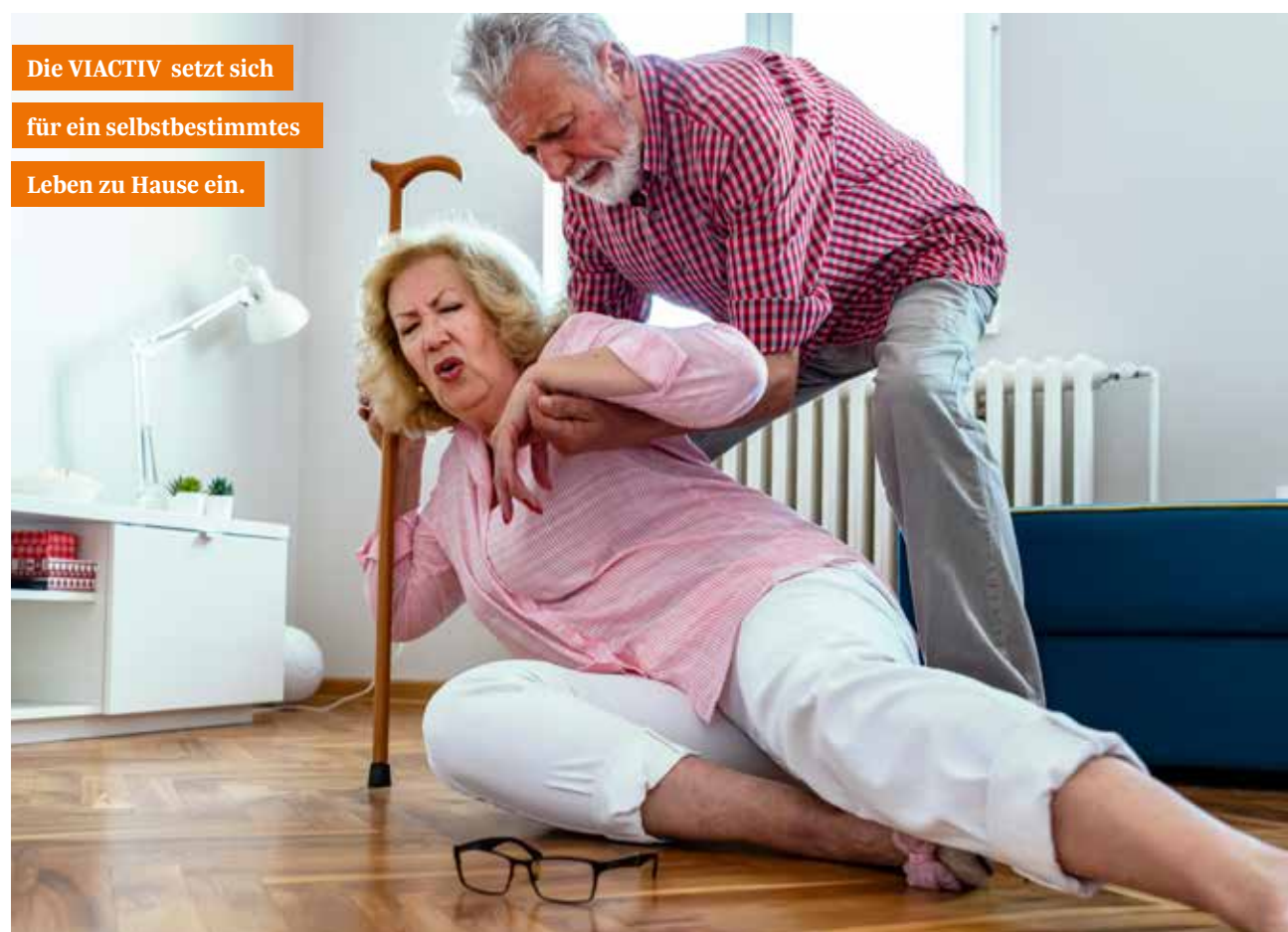
Liegt bereits ein Pflegegrad vor, kann die Pflegekasse diesen im Rahmen der Wohnumfeldverbesserung mit bis zu 4.000 Euro bezuschussen.

Im Bad bietet sich neben Haltegriffen und Antirutschmatten auch der Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln oder sogar ein barrierefreier Umbau an. Auch hierfür kann ein

STURZPROPHYLAXE

Wohnung präparieren – Stürze vermeiden

Es gibt viele Gründe, warum ältere Menschen plötzlich ins Trudeln geraten. Darum ist es wichtig, gut darauf **VORBEREITET** zu sein. Am Anfang steht, die Wohnung sicher zu machen und Stolperfallen zu beseitigen.



Die VIACTIV setzt sich

für ein selbstbestimmtes

Leben zu Hause ein.

”

Die Gebühr für den Hausnotruf kann von der Pflegekasse bezuschusst werden.“

Zuschuss beantragt werden. Auf trittsichere Schuhe mit einem festen Halt sollte ebenfalls geachtet werden.

Dennoch gibt es trotz all dieser Maßnahmen keine Garantie, dass nicht doch einmal ein Sturz passiert. Dann ist schnelle Hilfe besonders wichtig. Für so einen Notfall kann ein Hausnotrufsystem installiert werden. Dies ermöglicht, dass ein gestürzter Mensch selbst einen Notruf senden kann. Besonders alleinstehenden Menschen sowie ihren Familienmitgliedern kann ein Hausnotrufsystem zusätzliche Sicherheit geben. Die monatliche Gebühr für das Hausnotrufsystem kann von der Pflegekasse bezuschusst werden.



SERVICE

Die Pflegeexperten Ihrer VIACTIV stehen Ihnen sehr gerne zur Verfügung und freuen sich auf Ihren Anruf. Sie erreichen die Pflegeversicherung der VIACTIV Krankenkasse unter der **SERVICENUMMER 0800 589 13 51**

Rund 500.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr an Krebs. Die Diagnose ist immer ein Schock. Gerade noch war die Welt in Ordnung, jetzt stimmt gar nichts mehr. Die Frage, ob alles wieder gut wird, steht im Mittelpunkt – zusätzlich kreisen die Sorgen darum, ob die vom Arzt empfohlene Diagnose auch wirklich stimmt und welche Therapie die beste sein könnte. Ängste steigen auf: vor der Krankheit, aber auch vor der Behandlung. Darum ist es wichtig, sich ganz sicher zu sein, dass der Weg, den man von nun an gehen wird, auch wirklich der richtige ist.

EINE ZWEITE MEINUNG HOLEN

Aus diesem Grund gibt es die Möglichkeit, sich eine Zweitmeinung einzuholen. Die VIAC TIV Krankenkasse unterstützt diesen Schritt gemeinsam mit dem Kooperationspartner HMO. Mit einer Zweitmeinung erhalten Betroffene entweder die Bestätigung für die vorgeschlagene Therapie – oder Hinweise darauf, was vielleicht optimiert werden könnte. Das gibt zusätzliche Sicherheit in dieser Zeit der Ängste und Sorgen. Je weniger Zweifel herrschen, um so besser können sich die Patienten auf die Therapie konzentrieren.

SO GEHT'S

Das Einholen einer Zweitmeinung nach einer Krebsdiagnose ist für Patienten einfach und bedeutet nicht, dass nun alle Untersuchungen von vorne beginnen müssen. Der Leidensdruck in dieser Zeit ist hoch, darum sollte dieser unangenehme Schritt vermieden werden. Vielmehr begutachten hochspezialisierte Experten die Diagnoseunterlagen und bewerten die Gegebenheiten auf Basis der bereits erfolgten Diagnose neu. Dadurch können sie möglicherweise entscheidende Hinweise für eine noch erfolgreichere Therapie geben. So können Patienten ganz sicher sein, das Richtige zu tun.

WAS BEDEUTET ZWEITMEINUNG?

Es bedeutet nicht, dass jede Erstdiagnose falsch ist – oder dass der Arzt keine Ahnung hat. Die Forschung arbeitet schnell, das Wissen um die Krankheit Krebs steigt innerhalb kürzester Zeit rasant. Aber nicht jede Klinik oder jeder Arzt ist Spezialist auf diesem Gebiet und für jede Krebsart. Darum kann es völlig unbeabsichtigt passieren, dass Ärzte vielleicht einen wichtigen Baustein übersehen oder falsch einschätzen. Eine von der Felix-Burda-Stiftung gemeinsam mit HMO

Experten können

die Ergebnisse einer Erst-

diagnose neu bewerten.



KREBSZWEITMEINUNG

Sicherheit im Krankheitsfall

Nicht jeder Arzt ist Spezialist für jede Erkrankung. Darum kann es wichtig sein, sich im Fall einer Krebsdiagnose eine zweite Meinung von einem hochqualifizierten EXPERTENTEAM einzuholen.

durchgeführte Studie zum Thema Zweitmeinung bei einer Darmkrebs-Diagnose hat zum Beispiel ergeben, dass 50 Prozent der Zweitmeinungen zum Teil erheblich von der Erstmeinung abwichen.

FÜR WEN GILT DAS ANGEBOT

Dieses Angebot gilt nicht nur für Neu-Erkrankte – sondern auch für langjährige Patienten. Gerade weil sich die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten so rasant verändern, kann es sein, dass durch eine Zweitmeinung ein neuer Ansatz gefunden wird, der den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann oder die Lebensqualität erhöht. (tig)

ORGANSPENDE

Wir haben Antworten

Unsere Organe leisten Höchstarbeit: 24/7 pumpen sie Blut, produzieren Hormone oder filtern Giftstoffe aus unserem Körper. Doch was passiert, wenn ein Organ durch eine Erkrankung, einen Unfall oder seit Geburt nicht fehlerfrei funktioniert – oder sogar aussetzt? In der Regel sind Betroffene dann auf ein Spenderorgan angewiesen. Allein 2018 wurden laut der Deutschen Stiftung Organtransplantation 9.697 Organe benötigt. Obwohl die Spendebereitschaft der Bevölkerung bei rund 84 Prozent liegt, wird sie in Deutschland immer noch zu wenig in Form eines Organspendeausweises dokumentiert. Dadurch müssen Patienten sehr lange auf ein Spenderorgan warten. Das Ziel der VIAC TIV ist es, Unsicherheiten zu nehmen und Transparenz zu schaffen, indem wir über Voraussetzungen, Ablauf und Koordination einer Organ- oder Gewebespende aufklären.

SPENDEBEREITSCHAFT STEIGT

Die Zahl der Organtransplantationen 2018 ist gegenüber 2017 um 18 Prozent und die der Organspender um 20 Prozent gestiegen. Auch die diesjährige Anpassung des Transplantationsgesetzes war ein wichtiger Schritt: Durch das „Gesetz zur Verbesserung der Zusammenarbeit und der Strukturen bei der Organspende“ wurde die Position der Transplantationsbeauftragten gestärkt und der Ablauf zwischen Kliniken, Patienten und Angehörigen verbessert. Weniger Misstrauen seitens potenzieller Spender und eine langsam steigende Bereitschaft stellen eine gute Entwicklung dar.

Die Entscheidung für oder gegen die Organspende ist sehr persönlich und wir können sie unseren Versicherten nicht abnehmen. Aber wir können über alle relevanten Themen dazu informieren. Denn nur wer sich zu Lebzeiten dafür oder dagegen entscheidet, stellt sicher, dass im Todesfall nicht enge Freunde und Angehörige entscheiden müssen.

Lesen Sie auf unserer Internetseite alle Antworten auf die wichtigen Fragen oder bestellen Sie einen Organspendeausweis unter:

WWW.VIAC TIV.DE/ORGANSPENDE



SERVICE

Bei Fragen zum Thema Zweitmeinung rufen Sie entweder unsere Hotline (0800 222 12 11) an oder wenden sich direkt an unseren Kooperationspartner HMO. WWW.HMO.DE

WINTERSPORT

Zwischen Adrenalin und Ruhe

Johannes Lochner ist Welt- und Europameister im Bobfahren. Das Gewinner-Gen hat er von seinem Onkel Rudi Lochner geerbt. Neuerdings wird er von der **VIActiv GESPONSERT.**



Herr Lochner, Sie sind seit acht Jahren mit dem Bob unterwegs. Können Sie sich noch an Ihre erste richtige Fahrt erinnern?

Ja, das war ganz lustig. Die erste Fahrt ging eigentlich relativ gut. Das war hier am Königssee und ich dachte mir: Ist ja gar nicht so schwer. Aber bei der zweiten Fahrt war es dann in Kurve drei oder vier schon vorbei. Da ging's dann gleich mit einem Sturz von der Bahn (lacht).

Sie sind ja familiär geprägt – Ihr Onkel ist auch Bobfahrer. Bringt das Druck oder weckt das Ehrgeiz?

Alles so ein bisschen. Mein Onkel war ja der Grund, warum ich überhaupt angefangen habe. Er hat gesagt: Jetzt gehst du mal zu den Trainern und probierst das aus, das wird dir Spaß machen. Und genau so war's. Ich habe meine erste Fahrt gemacht und wusste sofort, dass das mein Sport ist.

Was war das Faszinierende daran?

Ganz ehrlich? Ich hatte alles andere vorher schon probiert und konnte nichts so richtig gut (lacht). Also, ich komme ja ursprünglich vom Wintersport und habe jeden Sport schon mal gemacht, den man hier in Berchtesgaden machen kann: Skispringen, Nordische Kombination, Biathlon, Ski Alpin und so. In der Pubertät war es eigentlich das Ski Alpin, wo ich am besten war. Ich habe mit 16 aber alles hingegeben im Leistungssport und habe erstmal gar nichts mehr gemacht. Außer ein bisschen klettern oder im Sommer schwimmen und was man so macht. Ich habe dann erst wieder mit 21 angefangen und da bin ich dann zum Bobsport gekommen.

Was ist für Sie das Geheimnis des Erfolges bei diesem Sport?

Wir sagen immer, dass wir das Ganze dritteln. Heißt: Ein Drittel ist die Startleistung, die muss passen. Das nächste Drittel ist das Material. Mit schlechtem Material hast du keine Chance an der Weltspitze. Und das letzte Drittel ist dann die Fahrweise. Wenn du wirklich gewinnen willst, muss alles drei passen. Wenn du irgendwo Defizite hast, wird es schwer, ganz vorne mitzufahren.

Haben Sie eine spezielle Technik, wie Sie auf den Punkt funktionieren, wenn Sie am Start stehen?

Bei mir ist das eigentlich sehr banal. Wir haben so eine Startroutine: Wir gehen an den Schlitten, dann wird der Schlitten in die Spur gehoben. Dann klatzen die Jungs alle ab vom Start, ich mache mein Visier zu, atme noch drei-, viermal tief durch und konzentriere mich darauf, was die nächsten 50 bis 60 Sekunden passiert.

Dann springt man rein. Was kommt dann?

Zuerst ist fünf Sekunden lang Vollgas Adrenalin. Da braucht man jedes Prozent, das man an Leistung abrufen kann. Danach muss man aber in kürzester Zeit umschalten auf ganz entspannt, voll konzentriert und ganz gefühlvoll. Ich muss also richtig runterfahren. Genau das ist eigentlich das Schöne und Interessante am Bobfahren: Dass man wirklich das



”

Zuerst ist fünf Sekunden lang Vollgas Adrenalin da. Danach muss man sich aber in kürzester Zeit herunterfahren.“

Adrenalin hat für den Powerstart und dann dieses ganz sanfte Runterfahren, damit man keine groben Lenk- oder Fahrfehler macht. Damit es wirklich eine schnelle Zeit wird.

Jetzt sind Sie wieder unterwegs, die Trainings laufen, die Saison beginnt. Was passiert da?

Das ist unterschiedlich. Jetzt haben wir erstmal unsere Ausscheidungen, da gehen wir natürlich mit voller Konzentration rein. Das sind Bahnen, die wir kennen, da liegt der Fokus auf meinem Athletiktraining. Wenn es dann in den Weltcup geht, liegt das Hauptaugenmerk bei mir aber auf dem Fahrerischen. Da muss ich schauen, dass ich die neue Bahn in den Griff bekomme mit den wenigen Trainings, die wir haben. Dass die Fahrline passt und dass das ganze Material stimmt.

Viermal WM-Gold, mehrmals EM-Gold – was sind Ihre nächsten Ziele?

Das Ziel ist natürlich jetzt erstmal die WM in Altenberg dieses Jahr. Dass wir da wieder auf dem Podest stehen. Und langfristig geht's ja Richtung Olympia. Wir wollen die olympische Medaille – und der Onkel

hat es ja vorgemacht vor fast 30 Jahren: Wir können das, die Lochners. Wir wollen auf jeden Fall nachmachen, was mein Onkel damals geschafft hat.

Was treibt Sie sonst noch an?

Einerseits das Adrenalin beim Fahren. Bei mir ist es wirklich so, dass ich nach jeder Fahrt mit einem Grinsen aussteige, weil es mir Spaß macht. Dazu kommt, dass ich meinen Job nebenher habe. Da weiß ich, dass ich für die Zukunft abgesichert bin. Für mich ist der Bobsport immer noch Hobby und ich glaube, das ist es, warum es mir so Spaß macht und ich so gut bin.

Sie haben Elektrotechnik studiert als zweites Standbein...

Ja, wir haben ja einen elterlichen Betrieb, wir machen Elektroinstallationen – und mein Dad hat mir eigentlich von klein auf gesagt: Mach Elektroingenieur. Studier das, das ist was, was dir gefallen wird. Und es ist wirklich so. Mir macht das Studium Spaß, und ich habe mich schon mit 16 entschieden, in diese Richtung zu gehen. Jetzt mache ich demnächst meinen Masterabschluss und bin total glücklich, dass ich mich in diese Richtung spezialisiert habe. Das war für mich sehr wichtig und es ist wirklich ein Ausgleich. Es ist zwar viel Aufwand, aber ich bin jetzt sehr froh, dass ich den Schritt damals so gegangen bin.

Gibt es etwas, was mal so richtig schiefgegangen ist beim Sport?

Oh, da könnte ich mich jetzt ausziehen und meine Schultern zeigen. Beziehungsweise die von meinem Anschieber. Letztes Jahr auf der WM-Bahn in Altenberg hatten wir einen Sturz. Das war gar nicht gut. Wir hingen beide mit den Schultern raus, hatten schwere Verbrennungen. Der Chris ist dann fast die ganze Saison ausgefallen. Er hat jetzt am Rücken eine große Narbe. Da wird er sich sein Leben lang dran erinnern – und ich auch.

Es gibt ja viele Menschen, die nicht die Motivation finden, mit Sport anzufangen. Haben Sie einen Tipp für alle, denen es schwerfällt?

Ich glaube, das Wichtigste ist, einfach mal zu machen. Bei uns ist es ja auch zum Saisonbeginn, wenn wir wieder anfangen, so, dass es wehtut. Muskelkater, jeder Knochen schmerzt im Körper. Aber man gewöhnt sich. Wenn man zwei, drei Wochen wirklich dahinter ist, entwickelt man normalerweise auch den Spaß und die Motivation. Vor allem wenn man merkt, dass ein Fortschritt kommt, dass man besser wird. Dann kommt auch der Ehrgeiz. Wichtig ist, den inneren Schweinehund am Anfang zu überwinden.

Und Sie selbst? Ein Morgen mit Nebel und Nieselregen, an dem man denkt: Boah, ich bleib im Bett. Wie motivieren Sie sich, auf die Bahn zu gehen?

Glücklicherweise sind an den meisten Orten coole Bahnen. Und da ist es umso schöner, je gefährlicher die Bahn wird. Umso mehr Spaß macht es dann. Ich habe eigentlich, sobald es an die Bahn geht, der Schlitten dasteht und ich da runterfahren darf, so viel Spaß, dass mir das Wetter total egal ist. Es ist nervig, wenn es ab und zu regnet – aber es ist Bobfahren und das ist ein Outdoorsport. Das ist halt so. (td/tig)

Die gute Nachricht für Sie als Versicherter einer gesetzlichen Krankenversicherung: Als Patient im Krankenhaus zahlen Sie für Ihre Medikamente nichts. Sie müssen sich auch nicht die von Ihnen benötigten Arzneimittel auf Vorrat vom behandelnden Arzt verordnen lassen und ins Krankenhaus mitbringen. Wichtig: Das darf auch nicht von Ihnen verlangt werden.

Kliniken sind gesetzlich verpflichtet, die medikamentöse Versorgung des Patienten während des gesamten stationären Aufenthaltes sicherzustellen. Dies betrifft sowohl die Medikamente, die gerade für Ihre Behandlung gebraucht werden, als auch die Dauermedikation für alle anderen, ohnehin bestehenden Erkrankungen. Die Kosten für sämtliche während des Krankenhausaufenthaltes benötigten typischen Arzneimittel sind in den Tages- beziehungsweise Fallpauschalen (den sogenannten „DRG“) enthalten. Diese Pauschale rechnet das Krankenhaus nach der Entlassung mit der Krankenkasse ab. Im Fachjargon sagt man: Medikamente gehören zu den „allgemeinen Krankenhausleistungen“. Dazu gehören etwa auch die Pflege, Unterkunft und Verpflegung im Mehrbettzimmer.

Was aber, wenn Sie ein ganz spezielles Medikament benötigen, das nicht zu einer sonst üblichen Behandlung gehört oder das sehr teuer ist und damit die Fallpauschale übersteigt? Bleibt dann das Krankenhaus auf den Mehrkosten sitzen? Oder schlimmer, kann die erforderliche Behandlung dann gar nicht erfolgen? Auch hier gibt es eine gute Nachricht: Natürlich wurde bei den Regelungen zur Bezahlung von Medikamenten im Krankenhaus auch an eine derartige Situation gedacht.

Jedes Krankenhaus kann zusätzlich zu einer Fallpauschale unter anderem bestimmte, festgelegte Medikamente oder auch Blutprodukte als sogenanntes Zusatzentgelt (ZE) abrechnen. Benötigt ein Patient zum Beispiel nach einer OP eine Bluttransfusion, dann rechnet das Krankenhaus neben der Fallpauschale auch ein Zusatzentgelt für die Transfusion ab. Dieses wird dann nach Menge der benötigten Transfusionen gestaffelt.

Hier zwei Beispiele für solch eine Situation und die mögliche Abrechnung:

1. FALL

Ein Patient wird am Dickdarm operiert. Die Operation verläuft wie geplant und ohne Komplikationen.



Medikamente können teuer sein.

Im Krankenhaus

müssen Sie sie nicht bezahlen.

**KOSTEN-
FRAGE
TEIL 6**

WAS KOSTET EIGENTLICH...

... die Gabe von Arzneimitteln im Krankenhaus?

Das Krankenhaus ist **GESETZLICH VERPFLICHTET**, die medikamentöse Versorgung eines Patienten während des gesamten stationären Aufenthaltes sicherzustellen. Trotzdem gibt es dabei einiges zu beachten.

Das Krankenhaus rechnet die Fallpauschale G18B „Eingriffe am Dickdarm“ ab und erhält dafür von der Krankenkasse 10.034,45 Euro.

2. FALL

Ein Patient wird am Dickdarm operiert. Während der Operation kommt es zu einer Blutung und es müssen sechs Einheiten Blut gegeben werden.

Das Krankenhaus rechnet die Fallpauschale G18B „Eingriffe am Dickdarm“ ab und erhält dafür von der Krankenkasse 10.034,45 Euro. Dazu kommt das ZE mit der Nummer 107 „Gabe von Erythrozytenkonzentraten“. Das Krankenhaus erhält zusätzlich 637,85 Euro, zusammen also 10.672,30 Euro.

Neben diesen für alle Krankenhäuser gültigen Zusatzentgelten gibt es



SCHNELLE HILFE

Für uns zählt allein Ihre Gesundheit. Und dabei lassen wir Sie nicht allein. Wir unterstützen Sie rund um die Uhr per Telefon über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11, mit unserem Rückrufservice oder mit unseren digitalen Angeboten.

auch noch Zusatzentgelte, die ein Krankenhaus für sich allein mit den Krankenkassen verhandeln und einen Preis dafür vereinbaren kann. Nicht zuletzt können auf Antrag sehr neue Medikamente über besondere Entgelte zusätzlich vergütet werden, wenn die dafür zuständige Behörde (das „INEK“) das nach medizinischer Prüfung befürwortet und das Krankenhaus im Vorfeld eine Vereinbarung mit den Kostenträgern dazu getroffen hat.

Die Regelungen zur Zahlung von Medikamenten im Krankenhaus sind recht umfangreich und etwas komplizierter als hier dargestellt.

Deswegen haben wir bei der VIACTIV Krankenkasse auch eine Fachabteilung, die sich mit den stationären Abrechnungen beschäftigt und alles für die Versicherten regelt.



Tauche ein in die Welt des

Kinderyoga.

KURSDATENBANK

Namaste, kleine Yogis!

„Wie geht es dir und was hast du heute Schönes erlebt?“ So beginnt Nadine Eßer ihre Yoga-kurse. Kleine Yogis mögen es, wenn es Rituale gibt. Seit knapp einem Jahr ist die gelernte Erzieherin nun Yogalehrerin. Vier Kurse mit jeweils zwölf Teilnehmern finden einmal in der Woche statt. Die jüngsten sind drei Jahre alt und es gibt sogar einen extra Jungs-Kurs für Vier- bis Achtklässler. Grundsätzlich findet Eßer: „Die Kurse sind nicht dazu gedacht, die Kinder zu optimieren oder zu perfektionieren. Kinderyoga soll Spaß machen – egal ob das Kind dünn ist oder dick, gelenkig oder ungelenkig, still oder zappelig.“ **SEITE 20**

”

Die Kurse sind nicht dazu gedacht, die Kinder zu optimieren.“

LAUF GEHT'S

Zum Wunschgewicht gelaufen

Auf dem Tisch stehen eine Schokotorte und ein Marmorkuchen. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass sich Ingeborg Macke im Laufe des Tages ein Stückchen gönnt. Sie würde es mit Genuss tun. Sie isst gerne, hat es schon immer getan. Und: Sie hat im vergangenen halben Jahr zehn Kilo abgenommen. Die 56-Jährige hat am VIACTIV-Gesundheitsprogramm Lauf geht's teilgenommen. Ein umfangreicher Trainingsplan, Ernährungsempfehlungen und wöchentliche Lauftreffs haben Ingeborg Macke geholfen, das Ziel zu erreichen: einen Halbmarathon. **SEITE 24**



GESCHÄFTSSTELLEN

Vernetzt

Die VIACTIV-Geschäftsstellen in Thüringen, Sachsen und Brandenburg trotzen Entfernungen und überzeugen mit persönlicher Nähe. In fünf Filialen in drei Bundesländern werden insgesamt 24.000 VIACTIV-Mitglieder von Susanne Jaschinski und ihrem gut vernetzten Team betreut. Was ist los in den Filialen? Und was macht das Team privat? Zum Beispiel im Tauchturm? **SEITE 26**

HAPPY FOOD

Knackfrisch



Dieses Gemüse

schmeckt jetzt. SEITE 34

Dicke Tropfen fallen vom dunklen, wolkenverhangenen Himmel. Zum Glück ist es im Studio „Yogakids“ in Rheda-Wiedenbrück einladend warm. „Lass uns den Kindern zeigen, wie Träumen geht, und es dabei selbst neu lernen“, steht auf einem großen Schild direkt am Eingang. Abgemacht! Sprüche und Zitate, die Lust auf das Leben machen, schmücken den gesamten Raum. Er ist lichtdurchflutet – unglaublich hell –, dekoriert in Pastellfarben. Egal wo man hinschaut, überall finden sich kleine, liebevolle Details. Kein Wunder, dass die ersten Kinder etwas früher zur Yogastunde kommen. Hier hält man sich gerne auf.

„Wie geht es dir und was hast du heute Schönes erlebt?“ So beginnt Nadine Eßer ihre Yogakurse. Kleine Yogis mögen es, wenn es Rituale gibt. Seit knapp einem Jahr ist die gelernte Erzieherin nun Yogalehrerin. Vier Kurse mit jeweils zwölf Teilnehmern finden einmal in der Woche statt. Die jüngsten sind drei Jahre alt und es gibt sogar einen extra Jungs-Kurs für Vier- bis Achtklässler. Grundsätzlich findet Eßer: „Die Kurse sind nicht dazu gedacht, die Kinder zu optimieren oder zu perfektionieren. Kinderyoga soll Spaß machen – egal ob das Kind dünn ist oder dick, gelenkig oder ungelenkig, still oder zappelig.“

Kinder wachsen in einer hektischen Welt auf, in der Leistung und Stress zum täglichen Leben gehören. Kinder verlernen, sich selbst kleine Ruhe-Inseln zu schaffen. Sie wissen nicht, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen, die sich während des vollgestopften Alltags sammeln. „Dies möchte ich ändern“, so Eßer. Daher beinhalten ihre Kurse auch Verminderung von Lernstress und die generelle Vorbereitung auf schulische Anforderungen sowie Selbstreflexion. „Natürlich vermittele ich dies stets kinderfreundlich und spielerisch, so dass jedes Kind in meinem Kurs Freude hat und sich wohl fühlt“, so die 36-Jährige. Neben der Verbesserung der muskulären Leistungskraft beruhigt Yoga bei Kindern nachweisbar die Atmung, baut Spannungen ab, verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration und wirkt positiv bei Kindern mit ADS und ADHS.

Alle Kinder sitzen im Kreis auf ihren Yogamatten, verschränken ihre Beine in den Schneidersitz und legen ihre kleinen Füße auf die zarten Oberschenkel. „Die Sonne geht auf, der Tag beginnt“, sagt Eßer. Aufwärmen ist angesagt! Während man Erwachsenen in einem Yogakurs erst einmal erklären muss, wo welches Bein, welcher Arm und welche Hand hinkommt, ist der Raum in einem Kinder-Yoga-Kurs schnell von Zischen erfüllt und die meisten der kleinen Yogis gehen automatisch in Bauchlage für die Kobra. „Kinder sind schnell im Bild der Haltung“, so Eßer.

In jeder Stunde vermittelt Eßer kleine Lebensphilosophien. Nach Wut und Freundschaft ist heute Glück dran. Dazu hat sie verschiedene Symbole des Glücks mitgebracht: ein Schwein, einen Marienkäfer und einen Pilz. „Was macht dich glücklich?“ wirft Eßer nach dem Aufwärmen in die Runde. „Wenn meine Familie glücklich ist“ oder „wenn ich eine gute Note geschrieben habe“ lauten einige Antworten. Die Frage wird die Yogalehrerin am Ende der Stunde nochmal wiederholen. „Oft antworten die Mädchen in der zweiten Runde ausführlicher, sie kommen aus sich heraus“, stellt Eßer fest.



Der Sonnengruß schenkt dem Körper neue Kraft und Energie.

KURSDATENBANK

Namaste, kleine Yogis!

In ihrem Yogakurs vermittelt Nadine Eßer nicht nur die Übungen, sondern auch kleine **LEBENSPHILOSOPHIEN.**

Und dann beginnt eine Reise. Eine Glücksreise. Nadine Eßer denkt sich passend zum Thema eine Geschichte aus, in die sie Yogaübungen einbaut. Die Kinder verfolgen auf einer Kleewiese einen Marienkäfer, finden ein Hufeisen und betrachten einen Fliegenpilz. Durch Sonne, Regen und einen Regenbogen landen dann alle wieder zurück auf der Matte. „Wichtig ist, dass die Kinder sich bildhaft in die Geschichte hineinfühlen, dass sie in Kontakt mit ihren Gefühlen kommen“, so Eßer.

Nach einer kleinen Stärkung folgt das nächste Ritual: die Entspannung. Darauf freuen sich die Mädchen besonders. Sie schnappen sich die Kuscheldecken und ein kleines Kissen, das sich die meisten über die Augen legen. Einschlafen ist erlaubt. „Du bist einfach nur da“, sagt Eßer mit leiser Stimme. Ein Mädchen kommt einfach nicht zur Ruhe – es zappelt, wälzt sich hin und her. Behutsam streichelt Nadine Eßer über den Rücken des Mädchens, deckt es noch einmal ordentlich zu und lässt die Hand sanft liegen. Schon sind die Augen geschlossen und das Mädchen ist ganz still.

Die Stunde neigt sich dem Ende zu. Nun fragt Eßer nochmal, was man machen kann, um andere glücklich zu machen. „Wenn ich mit jemandem etwas teile“, sagt die eine. „Ich mache jemanden glücklich, indem ich mit ihm spiele, wenn er alleine ist“, sagt die andere. „Genau, ich kann einen Menschen glücklich machen, wenn ich ihm meine Zeit schenke“, erwidert die Yogalehrerin. „Und wie geht es euch, wenn ihr jemandem Freude bereitet?“ „Sehr gut“, antworten alle Yogi-Mädchen im Chor. (zoth)

Yogalehrerin Nadine Eßer
und ihre Yogi-Mädchen.



KURSKOSTEN

Kinder-Yoga-Kurse gibt's von Nordrhein-Westfalen bis Baden-Württemberg, von Rheinland-Pfalz bis Hessen. Für die erfolgreiche Teilnahme an einem professionellen Kurs bekommen die Absolventen ein Zertifikat. Mit diesem erhalten unsere Versicherten dann die Kursgebühr erstattet. Informationen zu Kursen in Ihrer Nähe gibt es über unsere Kursdatenbank: WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A1861)

Kinder lernen Yoga
am besten spielerisch.



Wer den Marienkäfer
in der Hand hält, darf reden.



Mit der Ausatmung geht es
in den Hund.



Hier und da
gibt Nadine Eßer
Hilfestellung.



Kind, entspann dich
und atme tief durch.



Beim Crawling werden Muskeln

aktiviert, die wir im Alltag nicht mehr oder

nur noch wenig benutzen.



Krabbeln – eine Bewegung, die man automatisch mit fröhlichen Kleinkindern assoziiert. Bis jetzt! Denn die frühkindliche Fortbewegungsart ist inzwischen ein großer Fitnesstrend. Und das zu Recht: Die dreidimensionale Bewegung beansprucht alle Muskelketten und -verbindungen gleichzeitig und ist damit das ideale Workout für einen straffen Körper. Als einer der Ersten hat der österreichische Physiotherapeut Johannes Randolph das Potenzial des Crawlings erkannt und ein Trainingsprogramm entwickelt. Die über 40 Übungen sind für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet und lassen sich zu individuellen Workouts kombinieren.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Alle Übungen werden im Vierfüßlerstand ausgeführt. Also runter in die Liegestützposition und wieder Kind sein: Das rechte Bein beugen und nach vorne neben den ebenfalls gebeugten rechten Arm ziehen. Die Brustwirbelsäule nach oben und die Lendenwirbelsäule nach unten drücken, Körperspannung beibehalten. Dann linkes Bein nach vorne neben den linken Arm ziehen und die rechte Hand weiter nach vorne schieben. Und weiterkrabbeln. 20 Minuten pro Tag, mehr braucht es nicht, um sich mit Crawling fit zu halten, sagt Autor, Physiotherapeut und Tänzer Randolph. Man braucht keine komplizierte Ausrüstung oder ein Fitnessstudio – zu Beginn vielleicht

FÜR SIE ENTDECKT

Das große Krabbeln

In den USA sind Krabbelkurse schon lange bekannt. Auch die ersten Fitnessstudios in Deutschland bieten **KRIECHÜBUNGEN** für Erwachsene an.

ein Paar Knieschoner. „Du entscheidest, wie schwer die Übungen sind, wie schnell du sie ausführst, ob du sie mit einem Workout verbindest oder dich einfach nur durch den Raum bewegst“, erklärt der Experte. Durch Kombination der Übungen entsteht ein Crawling-Parcours – auch Ameisenstraße genannt. Zwischen den einzelnen Crawling-Moves können Dehnungs- und Mobilisationsübungen ausgeführt werden, um den Körper nicht zu überlasten.

FÜR WEN IST DAS?

„Für alle“, so Randolph. „Egal ob man die Wirbelsäule mobilisieren, die Arme kräftigen, die Rumpfmuskulatur sta-

bilisieren oder die Koordination und Beweglichkeit verbessern will – mit Crawling trainiert man den Körper ganzheitlich und steigert so das allgemeine Wohlbefinden.“

WAS IST SO BESONDERS DARAN?

„Unsere tägliche Bewegungsroutine aktiviert vor allem die Beine. Der Oberkörper kommt hingegen im Alltag zu kurz“, so Randolph. Zu viel Büroarbeit, zu viel träges Herumhocken vor dem Computer. Doch für die Stabilität der Wirbelsäule benötigen wir ein gleichmäßiges Training des Ober- und Unterkörpers. Durch die Bewegung auf allen vier und die entsprechende Gewichtsverlagerung sind neben den Schultern auch die Arme und der gesamte Oberkörper in jeden Bewegungsablauf integriert. Von zweidimensionalem Fitnessgerätraining hält der Österreicher nichts. „Lieber jeden zweiten Tag 60 Minuten krabbeln.“

WO WIRD DER SPORT BETRIEBEN?

„Es gibt verschiedene Online-Programme mit Videos, Trainingsplänen und genauen Erklärungen, damit du alleine zu Hause für dich trainieren kannst“, so Randolph. Sein Tipp ist: „Einfach mal ausprobieren. Ist anstrengender, als man denkt.“ Nicht umsonst tauchen die Elemente des Crawlings, Crunnings oder der sogenannten Animal Moves in jeder Crossfit-Box und im Grit-Training auf. (zoth)



MEHR INFOS UND ÜBUNGEN:

- www.crawling-fitness.com
- www.crunning.de

Lust auf neue Sportarten?
Auf WWW.ACTIVOMAT.DE gibt es Hilfe bei der Auswahl.

Herr Wien, der Deutsche Bundestag hat vor wenigen Wochen das Gesetz zur Digitalen Versorgung beschlossen. Einige Beobachter preisen es als Durchbruch in der medizinischen Weiterentwicklung, Kritiker dagegen fürchten durch das Gesetz vor allem Defizite beim Datenschutz. Wie bewerten Sie als Vorstand der VIActiv das Gesetz?

Das Bundesministerium für Gesundheit wirbt mit dem Slogan „Digital versorgt – gesünder vernetzt“ für eine „bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation“. Dabei geht es im Wesentlichen um folgende Punkte: Ärzte sollen zukünftig Gesundheits-Apps verschreiben dürfen; Patienten sollen die Möglichkeit be-

”

Der Patient muss alleiniger Herr der Daten sein können.“

kommen, ihre Daten in einer elektronischen Patientenakte speichern zu lassen; die Telemedizin soll leichter nutzbar werden. Das allein ist noch nicht der Durchbruch in der digitalen Gesundheitsversorgung, regelt aber die Grundlagen und den rechtlichen Rahmen. Digitale Entwicklungen finden bereits jetzt statt, zum Beispiel in der Nutzung von Telemedizin bei Herzinsuffizienz, wenn Künstliche Intelligenz nach Krebs im Darm sucht oder im digitalen Operationssaal für die Chirurgie der Zukunft.

Das waren jetzt die eher positiven Beispiele für die Nutzung digitaler Möglichkeiten im Gesundheitswesen. Doch Datenschützer heben vor allem negative Seiten des Vorstoßes hervor.

Die Regelungen zum Datenschutz machen Änderungen im Sozialgesetzbuch V erforderlich und werden derzeit durch einen Referentenentwurf erarbeitet. Deshalb kommen die weiteren Regelungen zur Patientenakte nicht im Digitalisierungsgesetz, sondern in einem eigenen Gesetz. Da werden die Datenschützer sehr genau hinsehen. Eine wesentliche Grundlage wurde aber bereits in den letzten Jahren mit hohem finanziellen Auf-

DIGITALE VERSORGUNG

Grundlagen sind geregelt

Hoch gelobt und scharf kritisiert: das Gesetz zur Digitalen Versorgung. VIActiv-Vorstand **ROLAND WIEN** findet den mutigen Schritt in die Digitalisierung richtig – wenn die Daten sensibel behandelt werden.



VIActiv-Vorstand

Roland Wien.

wand geschaffen, nämlich die hochsichere Telematik-Infrastruktur (TI).

Eines der Kernelemente des neuen Gesetzes ist die elektronische Patientenakte. Sie soll ermöglichen, dass Patienten, Ärzte und Krankenhäuser digital Zugriff auf die Patientendaten haben und so ein besserer Informationsfluss gewährleistet ist. In welchen Fällen kann so etwas die Versorgung tatsächlich verbessern? Bei der elektronischen Patientenakte denke ich vor allem an den Wegfall von Doppeluntersuchungen, an die

Notfalldaten und an den elektronischen Medikationsplan. Hier wäre gerade für ältere Patienten ein Wechselwirkungscheck sehr sinnvoll. Bisher sind die folgenden Punkte in der elektronischen Patientenakte vorgesehen: Befunde, Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Behandlungsberichte und Impfungen.

Sollte der Patient alleiniger Herr seiner Daten in der elektronischen Patientenakte sein? Das wird zum Beispiel von der Bertelsmann Stiftung gefordert. Oder besteht dann

nicht die Gefahr, dass Patienten Daten sperren lassen, die für den Arzt relevant sein könnten? Ich nenne hier nur das Stichwort „doppelte Medikation“.

Es muss das Recht bestehen, dass der Patient alleiniger Herr seiner Daten ist. Natürlich besteht dann die Gefahr, dass wichtige Informationen vom jeweiligen Arzt nicht einsehbar sind. Andererseits wird das die Akzeptanz für die elektronische Patientenakte erheblich steigern. Wir dürfen nicht vergessen, dass niemand verpflichtet werden kann, eine elektronische Patientenakte vorzuhalten. Wenn die Datenschutzbestimmungen zu schwach sind, werden viele Menschen erst gar keine elektronische Patientenakte anlegen lassen.

Ärzten, die sich an der digitalen Struktur nicht ausreichend beteiligen wollen, sollen die Honorare gekürzt werden. So sieht es das Gesetz vor. Ist das denn der richtige Ansatz?

Eigentlich ist es traurig, dass der Gesetzgeber zu einer solchen Maßnahme greifen muss. Andererseits gibt es immer noch Teile der Ärzteschaft, die der Digitalisierung kritisch gegenüberstehen. Über die Gründe dafür kann man nur spekulieren. Vermutlich geht es den Ärzten um Transparenz und Datensicherheit.

Welche Aufgabe kommt den Kran-

”

Krankenkassen müssen Nutzen und Schaden abwägen.“

kenkassen beim Aufbau der digitalen Struktur im deutschen Gesundheitswesen zu?

Die Krankenkassen sollten aktiver Partner für die Kunden und die Leistungserbringer sein. Wirkliche Innovationen müssen gefördert und unterstützt werden. Aber nicht alles wird einen echten Mehrwert bringen. Den Krankenkassen kommt daher auch die Aufgabe zu, Nutzen und möglichen Schaden von Innovationen abzuwägen und nur sinnvolle Angebote im Zuge der Digitalisierung zu unterstützen. (from)

LAUF GEHT'S

Zum Wunschgewicht gelaufen

Anfang November wurde das Trainingsprogramm beendet. **Ingeborg Macke** aus Bielefeld war dabei. Sie hat es nicht nur bis zum Halbmarathon geschafft – sondern auch zehn Kilo abgenommen.

(L)auf geht's: Ingeborg Macke und ihre Laufgruppe

beim Halbmarathon in Gütersloh.



Auf dem Tisch stehen eine Schokotorte und ein Marmorkuchen, die Mitarbeiter mitgebracht haben. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass sich Ingeborg Macke im Laufe des Tages ein Stückchen gönnt. Sie würde es mit Genuss tun. Sie isst gerne, hat es schon immer getan. Und: Sie hat im vergangenen halben Jahr zehn Kilogramm abgenommen.

Die 56-Jährige hat am VIACTIV-Gesundheitsprogramm Lauf geht's teilgenommen. Innerhalb eines halben Jahres wurden die Teilnehmer für einen Halbmarathon (21,1 Kilometer) fit gemacht. Ein umfangreicher Trainingsplan, Ernährungsempfehlungen und wöchentliche Lauftreffs haben Ingeborg Macke geholfen, das Ziel zu erreichen. Am 3. November war es soweit: Der Halbmarathon in Gütersloh stand auf dem Plan.

SICH SELBST AKZEPTIEREN

Ingeborg Macke hat es geschafft. Nach drei Stunden und fünf Minuten lief die 56-Jährige über die Ziellinie,

getragen von der Stimmung anderer Teilnehmer, die bereits angekommen waren und sie zur Ankunft im Gütersloher LAZ Nord lautstark anfeuert. „Das war total großartig. Die letzten sechs Kilometer waren hart, aber ich habe ein paar Gehpausen eingelegt und konnte die letzten anderthalb Kilometer dann wieder durchlaufen“, sagt Macke. „Ich konnte es wirklich genießen.“ Ohne gefürchtete Bänder- oder Sehnenprobleme.

Als das Projekt Anfang Mai begann, trug die 1,63 Meter große Bielefelderin Kleidergröße 46. „Ich hatte schon ein bisschen Sorgen, ob ich das durchhalte angesichts meines Alters und Gewichts“, sagt sie. Sie habe sich in ihrer Haut aber unwohl gefühlt. Bei den ganzen Schönheitsidealen, Diäten und dem Sich-Schämen für den eigenen Körper sei man immer einem Druck ausgesetzt. „Der erste Schritt ist, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Aber das ist nicht leicht in unserer Gesellschaft.“ Das sei die Kunst: aus der Akzeptanz des eigenen Ichs Kraft zu schöpfen.

Dennoch war die entscheidende Triebfeder für die Teilnahme an Lauf geht's nicht nur die Gewichtsabnahme: Vor anderthalb Jahren wurde Macke Großmutter eines Mädchens. Für sie und für sich selbst will sie fit bleiben. Außerdem schließt sie im kommenden Jahr ihre Ausbildung zur Logopädin ab – im Prüfungsstress helfe das ebenfalls. Als dritten Punkt nennt sie „ohne Aufwand gut aussehen“ und lächelt verlegen. Das Projekt habe dazu geführt, „dass ich wieder eine Taille bekommen habe und auch andere Klamotten tragen kann“.

DER LANGSAME EINSTIEG

Die Trainingsläufe, die sie unter der Woche selbstständig absolvieren sollte, machte sie meist morgens. Am Projekt gefiel ihr auch der langsame Einstieg. Zunächst hieß es: gehen. Dann nach und nach etwas mehr laufen. Für sie als absolute Laufanfängerin war das perfekt. Es habe nicht zu Überforderung geführt. Von Mal zu Mal spürte sie eine Verbesserung der Leistung. Das motivierte nachhaltig.

Gleichzeitig hat sie kleine Dinge in der Ernährung umgestellt. Ratschläge dazu gab es während des Projekts von Dr. Wolfgang Feil. Der Sportwissenschaftler und Biologe hat eine „F-AS-T“-Formel für Leistungssportler entwickelt und auf das Programm heruntergebrochen. Die Abkürzung steht für Fettstoffwechsel, allgemeine Stabilität und topfit. Das Ziel: vom Kohlenhydratverbrenner zum Fettverbrenner. Der Tipp des Experten: weniger Kohlenhydrate, dafür mehr ungesättigte Fettsäuren, zum Beispiel in Form von Nüssen, sowie viel Eiweiß, Gemüse und Salat. In einem Vortrag in Bielefeld sprach Feil, der bereits die Nationalmannschaften der Handballer und Ringer sowie den Nordischen Kombinierer Johannes Rydzek beraten hat, von den Wirkungsweisen verschiedener Lebensmittel. Demnach enthalte Weizen sogenannte Lektine, die Entzündungsreaktionen im Körper verursachen und den Muskelaufbau stören können. Kräuter und Gewürze wie Ingwer seien entzündungshemmend. Rote Bete fördere die Blutzirkulation

”

Das Projekt hat dazu geführt, dass ich wieder eine Taille bekommen habe und auch andere Klamotten tragen kann.“

und Omega-3-Fettsäuren schützen die Organe vor Schädigungen, kurbeln die Hormonproduktion an und kräftigten das Immunsystem. Eiweiß diene, vereinfacht gesagt, dem Erhalt sowie dem Aufbau von Muskeln.

Ingeborg Macke, die Ökotrophologie studiert und als Ernährungsberaterin gearbeitet hat, hielt sich an vieles. Hat etwa regelmäßig etwas Leinöl zu sich genommen, eher Dinkel als Weizen gegessen oder sich für den Tag einen Salat mit Schafskäse mit zur Schule genommen und weniger Zucker gegessen. Komplett verzichtet hat sie lediglich auf Junkfood und Alkohol. „Mein Mann und ich haben täglich frisch gekocht. Mir ist der Genuss beim Essen sehr wichtig“, sagt sie. Ihre Sozialisation spielt dabei wohl eine Rolle: Ihre Eltern haben früher ein Ausflugslokal betrieben. „Ich war aber ein schlankes Kind“, erzählt sie. Dann änderte sich ihr Gewicht, wie bei vielen Menschen, immer wieder wellenförmig.

In der Pubertät war sie etwas schwerer, dann wieder schlanker. Schwangerschaft. Danach wieder schlanker. Dann Trennung, Rauchentwöhnung: wieder zugenommen. Pendeln, arbeiten, älter werden. Die Kilos sind geblieben. Trotzdem hat sie während Lauf geht's weiter mit Genuss gegessen, „aber eben geguckt, wie es in das System passt“. Gebacken hat sie auch mal. Engadiner Nusstorte oder Schoko-Rote-Bete-Kuchen.

EINE NEUE AUSBILDUNG

Feil spricht von einer 5:2-Strategie: fünf Tage den Empfehlungen folgen und es an zwei Tagen etwas lockerer angehen lassen. Diese, wie Macke sie nennt, „Cheatdays“ sieht sie kritisch. „Ich habe einfach geguckt, wie ich mich fühle, worauf ich Lust habe und ob ich satt bin“, sagt sie. Zweimal am Tag habe sie sich sattgegessen binnen acht Stunden. 16 Stunden nichts oder wenig. Als gelernte Expertin weiß sie: „Hunger ist der größte Trieb. Man muss für sich erkennen, was man sich zumuten kann.“

Mittlerweile wiegt Macke 77 Kilo. Im Gespräch lacht sie viel. Auch durch die Ausbildung zur Logopädin sei ihre allgemeine Motivation sehr hoch. Sie kann sich vorstellen, später mit ihrer 28-jährigen Tochter, die Logopädin ist, eine Praxis zu eröffnen. Auch im Rentenalter möchte sie aktiv bleiben – auch im Beruf. Sportlich sowieso. „Das Laufgefühl soll nicht sterben“, sagt sie. Und: „In zehn Jahren will ich durch den Bosphorus schwimmen.“ Auch da werden die Übungen von Lauf geht's eine gute Basis sein. (mho)



Lockermachen: Das Programm beinhaltet unterschiedliche Übungen.



Durchhalten:

Mit Laufpartnern geht's leichter.



LAUFEN LERNEN

Wer regelmäßig läuft, reagiert sensibler auf die Bedürfnisse seines Körpers und entspannter auf Reize von außen. Dies macht sich außerhalb von Lauf geht's die VIActiv Lauftherapie zunutze. Im Vordergrund stehen dabei nicht Zeiten und Rekorde, sondern die Gesundheit des Einzelnen. [WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de) (Webcode 1708)



Genießen:

Kuchen ist erlaubt!

Martin Luther übersetzte auf ihrer Burg das Neue Testament ins Deutsche und Johann Sebastian Bach wurde in ihr geboren: Die Stadt Eisenach an der Nordwestgrenze des Thüringer Waldes hat kulturhistorisch einiges zu bieten. Dort, wo Bach einst die Musik lieben lernte und „Junker Jörg“ Unterschupf fand, siedelten sich im 20. Jahrhundert die Automobil- und Motorradindustrie sowie mittlerweile circa 40.000 Einwohner an. Die Opel Automobile GmbH führte die Fahrzeugbau-Tradition nach der Wende weiter, während in der DDR noch der Wartburg produziert wurde. Und wo viel gearbeitet wird, sorgt man sich auch um seine Gesundheit. So entstand 1993 die Betriebskrankenkasse Opel, die stetig weiterwuchs und schließlich nicht nur „Opelaner“, sondern auch andere Bürger der Stadt für ihre Leistungen begeistern konnte – so dass über mehrere Schritte am Ende die VIACTIV daraus entstand.

VIACTIV-Kundenberaterin Elke Lange war als erste Mitarbeiterin von Anfang an dabei und hat so auch die Eröffnung der zweiten Filiale in der Eisenacher Innenstadt miterlebt. Wenn sich die 56-Jährige nicht gerade zusammen mit ihren Kolleginnen Diana Mathias, Steffi Knauf und Kundenserviceleiterin Susanne Jaschinski um die 9.500 Kunden vor Ort kümmert, pflegt sie ihren Garten und „das Allerwichtigste“ – ihre Freundschaften. Während Mathias draußen beim Campen oder Wandern anzutreffen ist, geht sie im Warmen ihrer außergewöhnlichen Leidenschaft, der Seifenherstellung, nach. Manches kleine Geschenk habe es im Lauf der Zeit so bereits für die Kolleginnen gegeben, sagt Lange. Trotz Mathias' handwerklicher Talente kämen die Kunden natürlich eher für Fragen zu Reha-Behandlungen, Befreiungsanträgen oder um sich zu Präventionsangeboten in den örtlichen Fitnessstudios zu informieren, in die Filiale, sagt Jaschinski. Die 48-Jährige ist selbst gerne beim Skifahren und Tanzen aktiv oder entspannt in der Sauna. Ihre Kollegin Katrin Becker, die den Standort im Opel-Werk betreut, kennt sie schon seit Schulzeiten und unternimmt auch privat gerne etwas mit ihr. Becker, die jedes Jahr zum Biathlon-Weltcup ins 60 Kilometer entfernte Oberhof fährt, nahm Jaschinski bereits mit, um das besondere Sport-Event live zu erleben. Der perfekte Ausflug ins Wintersport-Paradies? „Warme Kleidung, gute Freunde und ein Könnchen Glühwein“, sagt Becker schmunzelnd. Aber auch mit dem gesamten Team geht es mal für einen Städtetrip nach Erfurt, um nach einer informativen Stadtführung gemütlich essen zu gehen. Bei Teambuilding-Events sind auch die Kolleginnen und Kollegen aus den VIACTIV-Geschäftsstellen in Plauen, Nünchritz und Lauchhammer dabei. Denn diese werden ebenfalls von Jaschinski geleitet.

Im 200 Kilometer entfernten sächsischen Plauen kann sich Jaschinski im Alltag darauf verlassen, dass ihre Mitarbeiter Claudia Schneider, Katja Penkert und Daniel Eckardt für Beratungskompetenz sorgen, wenn sie nicht vor Ort ist. Alle drei teilen eine Yoga-Leidenschaft und beraten ihre 5.000 Kunden zu Einsteiger- und Präventionskursen, die am 2001 eröffneten Standort „rege in Anspruch genommen werden“, so der 47-jährige Eckardt. Während man in Plauen besondere Sportangebo-



Seit 1995 für Sie da:

Geschäftsstellenleiterin Susanne Jaschinski.

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

5 Filialen, 3 Länder

Die VIACTIV-Geschäftsstellen in **THÜRINGEN, SACHSEN UND BRANDENBURG** trotzen Entfernungen und überzeugen mit persönlicher Nähe.

te wie das Tauchen im Tauchturm nutzen kann, sind es im brandenburgischen Lauchhammer besonders kurze Wege, die den VIACTIV-Standort auszeichnen. „Drei Ärzte sind direkt im Haus“, sagt Kundenberaterin Angela Krause. Zusammen mit ihrer Kollegin Grit Thiele betreut die 54-Jährige 4.500 Kunden, die das Leistungsspektrum der VIACTIV in Anspruch nehmen. „Nach dem Gang zum Arzt kann man sich hinter der nächsten Tür bei uns gleich über die Kostenübernahme informieren“, so Krause. Beide haben mehr als 20 Jahre Erfahrung und vermitteln gerne an die örtlichen Fußball- und Fitnessclubs, damit Lauchhammer aktiv bleibt. Nähe und persönliche Beratung sind ebenfalls Kernkompetenzen der Nachbarfiliale in Nünchritz. Die 39-jährige Heike Schreiber ist seit 2004 vor Ort und betreut zusammen mit der 38-jährigen Melanie Kühlewind 5.000 Kunden im Nordwesten von Dresden. „Man kennt mit den Jahren jeden Kunden“, sagt Schreiber. „Sie sagen uns häufig, dass sie froh sind, dass wir hier sind“, ergänzt Kühlewind, die nach ihrer Elternzeit 2012 zurück ins Berufsleben kam. Trotz der geringen Einwohnerzahl herrscht „reger Kundenverkehr“, so Kühlewind. Ob per Telefon oder vor Ort: Die Filialen zwischen Thüringen, Sachsen und Brandenburg gleichen die Entfernungen mit besonders persönlicher Beratung aus. (mm)

5

Mitarbeiterinnen beraten in den
Geschäftsstellen in Eisenach

18,5

Jahre Erfahrung
haben die Mitarbeiter
der Geschäftsstellen im
Durchschnitt.

Eisenach, Eisenach-Opel, Plauen, Nünchritz und Lauchhammer –

hier zählt der besonders persönliche Kontakt.

Viele Mitglieder sind hier seit Jahrzehnten eng mit der VIActiv verbunden.



Ihr VIActiv-Team aus

Plauen, Nünchritz und Lauchhammer.

24.000

VIActiv-Mitglieder werden im
Raum Eisenach betreut.

3

Bundesländer
verbinden das
weitläufige Filialnetz.

5

VIActiv-Geschäftsstellen werden
von Susanne Jaschinski geleitet.

Die Geschäftsstelle inmitten

der Eisenacher Altstadt.



Eingespieltes Team: Katrin Becker, Susanne Jaschinski

und Elke Lange kennen sich und ihre Kunden seit Jahren.

Großer Wintersport-Fan:

Katrin Becker.



Leichtathletik trifft auf Urban Sports – Sprinten und Hochsprung auf Freestyle-BMX, Skateboarding oder Urban Dance. Das Ganze heißt dann RaceArts, was man in etwa mit Kunst des Rennens übersetzen kann – und findet in einer der aufregendsten Locations in Nordrhein-Westfalen statt: „Die Jahrhunderthalle in Bochum ist ein wahnsinnig beeindruckender Bau mit viel Stahl und Beton“, schwärmt Mitorganisator Peter Schnabel. Der Trainer in der Leichtathletiksparte des TV Wattenscheid ist jetzt schon Feuer und Flamme für die Veranstaltung am 31. Januar 2020.

”

Wir wollen mit diesem Event zwei Traditionen miteinander verbinden.“

EINE ÜBERGREIFENDE GESCHICHTE

„Wir haben lange und wir haben groß geplant“, sagt er. „Und wir verbinden damit zwei Traditionen.“ Zum einen ist der TV Wattenscheid seit fast 100 Jahren eine echte Instanz. Auf der anderen Seite steht die inzwischen zehn Jahre bestehende Urbanatix-Show in Bochum, in der jedes Jahr junge Street-Art-Talente zuerst trainieren und dann gemeinsam mit Artisten ihr Können in einer Show zeigen. Bei RaceArts soll nun eine übergreifende Geschichte erzählt werden, die die Bereiche Leichtathletik, Urban Sports und Ruhrgebiet in Symbole packt.

DIE KOMBINATION IST EINZIGARTIG

Mit dabei sind übrigens auch Größen aus beiden Szenen, unter anderem die auf 100-Meter-Hürdenlauf spezialisierte Pamela Dutkiewicz: „Das Besondere an RaceArts ist natürlich, dass es so etwas noch nicht gibt“, sagt sie. „Das hat noch keiner gemacht. Es gibt die Show Urbanatix in Bochum mit verschiedenen Shows und es gibt auch viele Hallenwettkämpfe der Leichtathletik, aber die Kombination ist einfach einzigartig. Deswegen erwarte ich erstmal gar nichts Konkretes, sondern will mich überraschen lassen. Ich bin mir sicher, dass das eine einzigartige Nacht wird.“



Proben: Urban Sports in der Jahrhunderthalle in Bochum.

RACEARTS

Athletics goes urban!

Wenn die strengen Regeln der Leichtathletik auf das Improvisationstalent von Urban-Sports-Künstlern treffen, kommt etwas ganz **BESONDERES** dabei heraus: RaceArts.

”

Strenge Regeln und lockere Elemente.“

TICKETS

Ab sofort gibt es unter www.viactiv-racearts.de im Bereich „Tickets“ Karten für das Event am 31. Januar 2020 zu kaufen. Preise: zwischen 10 und 20 Euro. WWW.VIActiv-RACEARTS.DE

In dieser einzigartigen Nacht treten dann 50 Leichtathleten und 30 Urban-Sportler an. „Der Ablaufplan ist darum etwas anders als bei einer normalen Leichtathletikveranstaltung“, erklärt Schnabel. „Wir brauchen natürlich einerseits die strengen Regeln der Leichtathletik. Ergänzt wird aber alles durch die Urban-Sports-Elemente – und dazwischen wird es verbindende Elemente geben.“

STARKE UNTERSTÜTZER

Um das Ereignis zu dem zu machen, was geplant ist, muss allerdings viel vorbereitet werden: „Wir brauchen Tribünen, eine Sprintbahn, Anlaufstrecken und Matten für den Stabhochsprung“, zählt Schnabel auf. Für die Urban-Sports-Elemente werden Rampen gebaut. Einzig für das Parcouring wird kein Extraaufbau benötigt. Beklettert wird alles, was da ist. Die Vorbereitung vor Ort wird etwa eine Woche dauern, danach wird noch einmal drei bis vier Tage lang geprobt. „Wir würden das alles allerdings nicht schaffen, wenn wir nicht starke Unterstützer für das Projekt hätten“, sagt Schnabel. „Unter anderem sind wir der VIActiv als unserem Hauptsponsor sehr dankbar. Und auch die Stadt Bochum und das Land NRW stehen uns zur Seite.“ (tig)



„Ein Buch, das dein Leben verändert“, heißt es auf dem Cover. **ZOI THEOFILOPOULOS** hat getestet, ob das 6-Minuten-Tagebuch dieses Versprechen auch wirklich hält.

Was wolltest du schon immer mal unbedingt machen, und was hat dich bisher davon abgehalten? Was begeistert dich in der Stadt, in der du lebst? Warum spielt es eine Rolle, dass es dich gibt? Diese und weitere nicht alltägliche Fragen beantwortet man im 6-Minuten-Tagebuch. Glück ist nämlich kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung und Denkmuster. Das zumindest sagt Autor Domenik Spenst, dessen Konzept auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Feedback Tausender Langzeitnutzer basiert.

Das 6-Minuten-Tagebuch hilft, nicht auf das zu schauen, was fehlt oder nicht passt, sondern sich auf Fortschritte und das Gute zu fokussieren. In jeweils drei Minuten am Morgen und am Abend beantwortet man immer dieselben Fragen: Wofür bist du dankbar und wie machst du den Tag heute wundervoll? Was hast du heute Tolles erlebt, und was könntest du morgen besser machen? Wöchentlich beantwortet man außerdem ein Set an Fragen, die zum Nachdenken anregen sollen. „Bist du verliebt? Was bedeutet verliebt sein für dich, und wie genau fühlst du dich dabei?“

”

Eine der besten Möglichkeiten, etwas zu ändern, ist das neue Jahr. Das Tagebuch hilft dabei.“



MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF WWW.VIActiv.DE/BLOG

Auch auf unserem Online-Portal dreht sich wie hier im Magazin alles um die Gesundheit und gesundes Leben. Dort finden sich spannende Themen, ungewöhnliche Blickwinkel und Reportagen in moderner, frischer Aufmachung.

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM BUCH KNAPP BEANTWORTET

Eine wöchentliche Herausforderung wie „Grüße jeden Tag eine fremde Person“ bringt dich dazu, deine Komfortzone zu verlassen. Es gibt einen monatlichen Stimmungsscheck und tägliche Motivation in Form von Zitaten. Das Resultat: ein zufriedenes und glückliches Leben. Ob das so stimmt? Hier mein Fazit – passenderweise indem ich Fragen beantworte.

WAS WAR DEIN ERSTER EINDRUCK VOM BUCH?

Ich bin ziemlich überwältigt von der Menge an Text in der Einleitung und beschließe, erstmal direkt zum Tagebucheil vorzublättern. Ich mag es, dass mir Fragen gestellt werden. Ich muss nicht darüber nachdenken, was ich schreiben soll. Kein leeres Blatt. Irgendwie entlastend.

WIE HAST DU DAS AUSFÜLLEN ERLEBT?

Ich finde es schön, dass man mit dem Ausfüllen eine Klammer um jeden Tag setzen kann. Ich freue mich jeden Morgen, meine Gefühle zu hinterfragen und bewusst in mich hineinzuhören.

WAS HAST DU ÜBER DICH SELBST GELERNT?

Dass ich schon ganz schön glücklich bin und das einfach vergessen habe. Und dass regelmäßige Selbstreflexion, auch von kleinen Alltagserfahrungen, sinnvoll ist.

DENKST DU TAGSÜBER AN DAS BUCH UND DIE INHALTE? WENN JA, WORAN GENAU?

Neulich hatte ich jemanden mit einem riesigen Einkauf hinter mir an der Kasse. Ich hatte zwei Rabatt-Gutscheine. Ich hätte mir den einen natürlich für den nächsten Einkauf aufbewahren können. Trotzdem habe ich der Person hinter mir den Coupon angeboten. Sie hat sich riesig gefreut und ich mich dann irgendwie auch. Also ja, die Fragen und Botschaften des Buchs finden sich in meinem Alltag wieder. Und das ist wahrscheinlich auch die Stärke des Tagebuchs. Dass man seine Gedanken und Handlungen öfter reflektiert.

WAS WAR DIE SPANNENDSTE WÖCHENTLICHE FRAGE FÜR DICH UND WIE LAUTETE DEINE ANTWORT DARAUF?

„Warum hast du Angst vor etwas, das du willst?“ Weil ich scheitern könnte. Weil es möglicherweise bedeutet, antrainierte Muster hinter sich zu lassen. Obwohl ich schon mehrfach die Erfahrung gemacht habe, dass es sich lohnt, Ängste zu überwinden, habe ich sie immer wieder.

IST DAS 6-MINUTEN-TAGEBUCH VON DOMENIK SPENST WAS FÜR TAGEBUCHMUFFEL? MACHT ES DICH TATSÄCHLICH GLÜCKLICHER?

Wer es liebt, ausführliche Texte in ein klassisches Tagebuch zu schreiben, sollte das weiterhin tun. Wer sich ein kleines Schreibritual wünscht, mit dem er langfristig die eigene Weiterentwicklung beobachten und steuern kann – der sollte das 6-Minuten-Tagebuch ausprobieren. Letztendlich glaube ich nicht, dass mich das 6-Minuten-Tagebuch zu einem glücklicheren Menschen macht. Viel eher würde ich sagen, dass es mir all das Glück bewusstmacht, das ich bereits habe. (zoth)

IM NOTFALL

Hilfe und Liebe

Wenn Kinder sich verletzen, ist schnelles Reagieren gefragt. Die VIACTIV bereitet Jugendliche, Eltern oder Großeltern darauf vor, **ERSTHELFER** zu sein.

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt oder etwas verschluckt? Viele Eltern haben Angst vor Notfällen und hoffen, gar nicht erst in so eine Situation zu geraten. Darauf haben wir leider keinen Einfluss – aber wir können Sie dabei unterstützen, im Fall der Fälle das Richtige zu tun.

Hierzu bietet die VIACTIV Krankenkasse ein Erste-Hilfe-Seminar speziell für Eltern und Großeltern an. In der circa vierstündigen Schulung bereiten wir fachkundig auf mögliche Notfallsituationen vor und erklären, wie man im Ernstfall richtig reagiert.

Aber auch Kinder und Jugendliche können sich gegenseitig helfen. Daher werden auch sie von uns geschult.

Die Seminare sind ein kostenloses Angebot für Kunden der VIACTIV Krankenkasse. Weitere Infos:

**WWW.VIACTIV.DE/
KINDERNOTFALL
(WEBCODE 1703)**

KINDERNOTFALLSEMINARE FÜR ELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
FEBRUAR		
RÜSSELSHEIM Fr., 28.02.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Geschäftsstelle Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378 137 anke.voigt@viactiv.de
MÄRZ		
HANAU Fr., 06.03.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Geschäftsstelle Hanau Rodenbacher Chaussee 4 63457 Hanau	Stephan Weigmann Fon: 06151 5203-2040 stephan.weigmann@viactiv.de
LÜBECK Fr., 13.03.2020 17:00-21:30 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de
HAMBURG Fr., 20.03.2020 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
SOLINGEN Fr., 27.03.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Geschäftsstelle Solingen Kölner Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996-2211 susanne.bergermann@viactiv.de

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR JUGENDLICHE

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
FEBRUAR		
RÜSSELSHEIM Sa., 29.02.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Geschäftsstelle Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378 137 anke.voigt@viactiv.de
MÄRZ		
HANAU Sa., 07.03.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Geschäftsstelle Hanau Rodenbacher Chaussee 4 63457 Hanau	Stephan Weigmann Fon: 06151 5203-2040 stephan.weigmann@viactiv.de
LÜBECK Sa., 14.03.2020 09:00-17:00 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de
HAMBURG Sa., 21.03.2020 09:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
SOLINGEN Sa., 28.03.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Geschäftsstelle Solingen Kölner Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996-2211 susanne.bergermann@viactiv.de

ALLE Termine ohne Gewähr.

FALTEN

So bekommen wir Falten

Schuld an den Falten sind Schäden an bestimmten Teilen der Haut, dem Eiweißstoff Kollagen, der dafür sorgt, dass die menschliche Haut eigentlich sehr elastisch, also dehnbar, ist. Im Alter funktioniert die Kollagen-Struktur nicht mehr richtig. Es entstehen Falten. Wie schnell das passiert, hängt neben unseren Genen davon ab, wie wir uns verhalten, wo wir leben und wie wir mit unserer Umwelt umgehen. Nur 20 bis 30 Prozent der Hautveränderungen erben wir von unseren Vorfahren. Die restlichen 70 bis 80 Prozent entstehen durch Umwelteinflüsse, zum Beispiel durch die Sonne mit ihren UV-Strahlen oder durch Luftverschmutzung.



ALTERN

Das passiert beim Altern

Das Altern beginnt mit der Geburt. Das mag zunächst seltsam klingen: Was ist an einem neugeborenen Baby alt? Doch sobald wir auf die Welt kommen, werden wir älter. In jeder Sekunde.



Unser Körper besteht aus ungefähr 37 Billionen Zellen. Das ist eine 37 mit 12 Nullen: 37.000.000.000.000 – unvorstellbar viel also. Jede dieser Zellen wird ständig angegriffen, zum Beispiel von der Sonne. Das ist ganz normal. Die Zellen werden beschädigt, aber sie können sich wieder reparieren. Unsere Haut etwa erneuert sich ständig. Das siehst du zum Beispiel, wenn du dir das Knie aufgeschlagen hast und neue Haut darüber wächst. Bei Kindern funktioniert die Reparatur am besten. Je älter wir werden, desto mehr Schäden gibt es an den Zellen – und umso schwieriger wird es mit der Reparatur.

GRAUE HAARE

Darum werden die Haare grau

Für die Farbe der Haare ist der Farbstoff Melanin zuständig. Er wird von bestimmten Zellen, den Melanozyten, hergestellt. Auch diese Zellen werden immer wieder erneuert. Und auch diese Zellen werden beschädigt. Irgendwann gibt es deshalb weniger gut funktionierende Zellen und damit auch weniger Farbstoff. Die Haare verlieren dadurch ihre Farbe und sehen grau oder weiß aus. Wann die Haare grau werden, ist größtenteils angeboren. Wenn schon bei den Eltern die Haare früh grau werden, wird es wahrscheinlich auch bei deren Kindern so sein. Ältere Menschen haben auch manchmal weniger Haare. Dann funktioniert die Haarwurzel nicht mehr so gut. Auch das liegt an beschädigten Zellen.

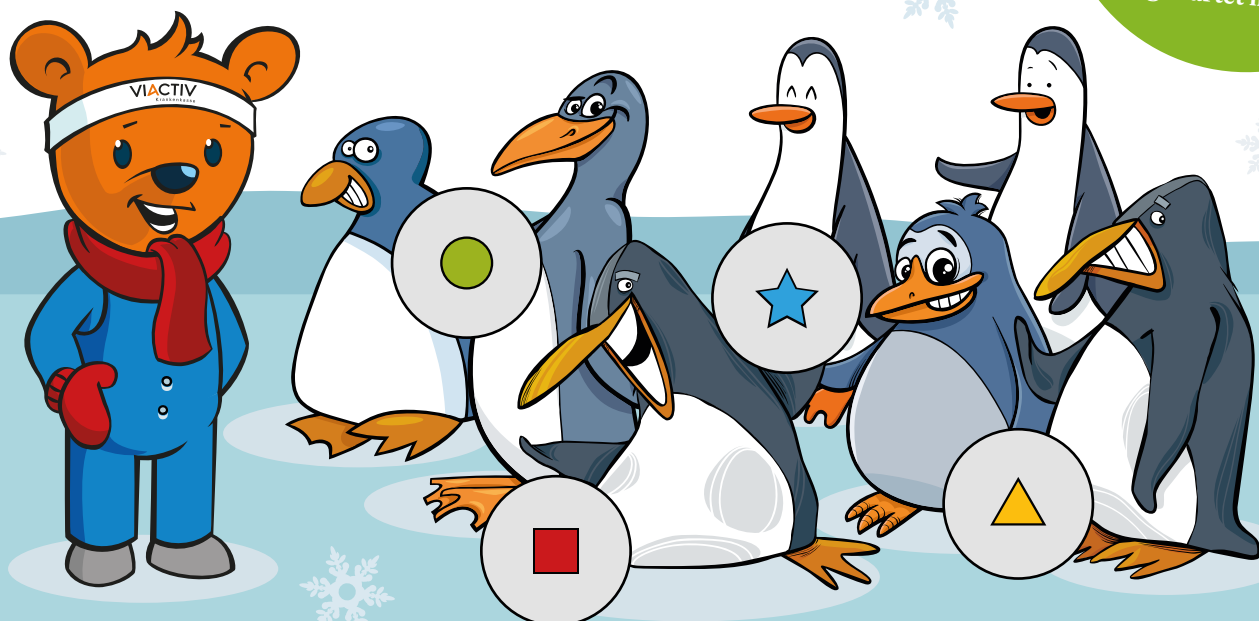
Witze

Zwei Eisbären treffen sich in der Wüste. Eisbär zum anderen: „Mann, müssen die hier einen strengen Winter haben. Alles gestreut!“

Eine Oma zeigt dem Busfahrer die Fahrkarte. „Das ist ja eine Kinderfahrkarte, meine Dame“, stellt der Busfahrer fest. Sagt die Dame: „Da können Sie mal sehen, wie lange ich auf diesen Bus gewartet habe!“

Spaß an der frischen Luft

Auch wenn es draußen kalt ist, solltest du regelmäßig raus an die frische Luft, so wie es Schlaubär macht. Er hat sich mit seinen Pinguin-Freunden verabedet. Aber Moment: Irgendwas fehlt da. Kannst du den Pinguinen die fehlenden Körperteile zuordnen?



Lösung von oben nach unten: 1=Dreieck, 2=Kreis, 3=Quadrat, 4=Stern

LAUFEN

Neues Jahr, neues Glück!

Morgens laufen! Jeden Tag frühstücken! Öfter länger laufen! Weniger sitzen! Wenn Sie diese **VORSÄTZE** beherzigen, bleiben Sie 2020 nicht nur fit und gesund, sondern werden auch ein besserer Läufer.



Der Jahreswechsel ist für viele ein Anlass, neue Ziele in Angriff zu nehmen – auch für Läufer. Wie alle Sportler versuchen wir uns zu motivieren, indem wir uns neue Bestzeiten vornehmen, eine neue Distanz angehen oder eine bestimmte Anzahl von Wettkämpfen bestreiten wollen. Doch was passiert, wenn das Ziel plötzlich unerreichbar wird, weil einem eine Verletzung oder Zeitmangel einen Strich durch die Rechnung machen? Dann schieben wir Frust und laufen Gefahr, das Training schleifen zu lassen. Unser Rat: Streben Sie statt eines großen Saisonziels lieber viele kleine Verbesserungen im Training und in Ihrem alltäglichen Lebenswandel an. Mit der Zeit werden Sie dadurch insgesamt zu einem stärkeren und gesünderen Läufer, und der Erfolg kommt dann wie von selbst. Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Aber wir! Hier kommen 5 Vorschläge für gute Vorsätze.

1 WERDEN SIE ZUM MORGENLÄUFER

Eigentlich hatte man fest vor, heute 10 Kilometer zu laufen. Doch zwischen Familie, Beruf und Freunden fehlt einfach die Zeit. Oder Sie können nachmittags doch nicht laufen, weil Ihnen das Mittagessen schwer im Magen liegt. Die Lösung: Wer morgens läuft, wird mit dem Gefühl belohnt, Großes geleistet zu haben, bevor andere überhaupt wach sind. Dieses Gefühl und der Endorphinausstoß können sich positiv auf den gesamten Tag auswirken.

So schaffen Sie das!

- Starten Sie gemächlich. Beginnen Sie mit einem oder zwei Tagen in der Woche. Zu wissen, dass Sie an den anderen fünf Tagen länger schlafen können, erleichtert das frühe Aufstehen.
- Seien Sie vorbereitet: Legen Sie zum Beispiel schon am Abend zuvor Ihre Laufausrüstung raus.
- Verabreden Sie sich. Kaum etwas treibt einen zuverlässiger aus dem Bett als ein festes Date mit Laufkollegen.
- Geduld! Solche Lebensumstellungen erfordern eine längere Umgewöhnung. Es dauert ein bisschen (bis zu vier Wochen), bis die innere Uhr sich darauf eingestellt hat. Hinweis: Morgens zu laufen ist nicht jedermanns Sache. Wenn Sie nach einem Monat immer noch Schwierigkeiten haben, lassen Sie es!

2 ZURÜCK ZU MEHR NATÜRLICHKEIT

Vor allem datenbesessene Läufer sollten hin und wieder ohne GPS und Pulsuhr laufen. So bewahren Sie sich das Gefühl für Ihren natürlichen Laufrhythmus. Spüren Sie, wann es Ihnen zu anstrengend wird und wann Sie Lust haben, einen Zahn zuzulegen. Falls Sie immer mit Musik laufen, sollten Sie Ihren MP3-Player oder Ihr Handy auch mal zu Hause lassen. Nehmen Sie die Umgebungsgeräusche wahr, hören Sie auf Ihre Atmung, konzentrieren Sie sich auf Ihre Gedanken – oder denken Sie einfach an nichts.

So schaffen Sie das!

- Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an. Lockere Dauerläufe oder der erste Lauf nach einem Wettkampf sind gute Gelegenheiten, um mal ohne Gadgets auf die Laufrunde zu gehen.
- Legen Sie auch für den Rest des Jahres einen technikfreien Tag fest, an dem Sie das Laufen ohne elektronische Geräte genießen. Aber Achtung: Auch wenn es sich um nur einen Tag pro Woche handelt, ist das gar nicht so leicht zu schaffen – denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Ein etwas paradoxer, aber praktischer Tipp: Nutzen Sie Ihr Handy, um sich an Ihren Natural-Running-Tag zu erinnern.
- Laufen Sie nach Zeit. Damit Sie aber nicht ständig auf die Uhr schauen und Ihre Pace überwachen, legen Sie für einige Ihrer Läufe einfach nur fest, wie lange Sie laufen wollen, und laufen Sie Ihre Einheiten auf einer abgemessenen Runde.



3 JEDEN TAG FRÜHSTÜCKEN

Ihre Muskeln können Glykogen für etwa sechs Stunden speichern und als Energie bereitstellen. Morgens nach dem Aufstehen sind die Glykogenvorräte demzufolge leer. Nutzen Sie ein ausgiebiges Frühstück, um die Speicher zu füllen und gut gestärkt in den Tag zu starten. Für alle, die das Frühstück aus Gewichtsgründen normalerweise weglassen: Eine Mahlzeit am Morgen hilft, Heißhungerattacken während des Tages zu verhindern.

So schaffen Sie das!

- Essen Sie lieber wenig als gar nichts. Wenn Sie bisher nicht gefrühstückt haben, muss Ihr Körper sich erst daran gewöhnen, gleich nach dem Aufstehen etwas zu essen. Selbst ein Stück Obst ist besser als nichts.
- Steigern Sie sich langsam, bis Sie bei einem Frühstück angekommen sind, das etwa 300 bis 400 Kalorien liefert. Das sollte zur Hälfte aus Obst oder Gemüse bestehen, zu einem Viertel aus Vollkorn und zu einem Viertel aus Proteinen.
- Tun Sie sich keinen Zwang an. Sie müssen sich nicht an für Sportler typischen Speisen die Zähne ausbeißen, wenn Ihnen diese nicht zusagen. Eine Banane oder die Reste vom Abendbrot sind besser, als das Haus mit leerem Magen zu verlassen.



EINE SACHE DER GEWÖHNUNG

Gewohnheiten sind fest in unserem Gehirn verankerte Verhaltensmuster. Sobald sie erst einmal verinnerlicht sind, laufen sie automatisch ab. Und so setzen Sie das um:

- Haben Sie Mut zu Veränderungen. Ersetzen Sie überkommene alte Gewohnheiten durch neue Verhaltensmuster.
- Notieren Sie sich all die Vorteile, die Sie sich durch die Lebensumstellung erhoffen.
- Tragen Sie Ihre neue Angewohnheit als festen Tagespunkt in Ihren Kalender ein.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Freunden über Ihren Plan. So wird das Thema präsenter, und Ihr Umfeld unterstützt Sie.

4 EIN LANGER LAUF PRO WOCHE

Durch lange Läufe wird der Transport von Nährstoffen zu den Muskeln durch das Blut angekurbelt und die Grundlagenausdauer für viele Distanzen geschaffen, Knochen und Bänder werden gestärkt. Machen Sie einen Tag in der Woche zum Long-Jog-Day. Erfahrene Läufer laufen an diesem Tag mindestens eine Stunde, Laufeinsteiger zunächst 5 Minuten mehr. Jede Woche nehmen Sie dann 10 Minuten hinzu, bis Sie bei einer Stunde sind.

So schaffen Sie das!

- Planung ist die halbe Miete. Verteilen Sie Ihre langen Läufe gleichmäßig auf die nächsten Monate, und tragen Sie sie jedes Mal danach stolz in Ihren Trainingskalender ein. Bleiben Sie dabei immer flexibel: Wenn ein Wochenende mit Familienaktivitäten verplant ist, dann machen Sie den langen Lauf eben an dem Freitag nach Feierabend.
- Seien Sie vorbereitet. Möchten Sie Ihren langen Lauf am Samstagmorgen vor dem Frühstück absolvieren, achten Sie auf ein ausgewogenes Abendessen am Freitag.
- Abwechslung bewirkt Wunder! Auf neuen Laufstrecken vergeht die Zeit meist schneller, und Sie merken gar nicht, dass Sie länger als beim letzten Mal gelaufen sind.

5 SITZEN SIE WENIGER

Selbst Läufer sitzen im Durchschnitt 10 Stunden und 45 Minuten pro Tag. Die Folge: Die Muskeln rund um Hüfte und Oberschenkel verkürzen sich, es kommt zu Verspannungen an Rücken und Nacken, die Körperhaltung leidet. All das hat Auswirkungen auf die Laufleistung und die Verletzungshäufigkeit. Laut einer neuen Studie schaden 6 bis 7 Stunden Sitzen am Tag der Fitness ungefähr genauso sehr, wie eine Stunde Laufen ihr nützt. Einmal Sport richtet dagegen wenig aus. Regelmäßiges Aufstehen und Gehen zwischendurch können hingegen einen großen Unterschied ausmachen.

So schaffen Sie das!

- Überwachen Sie Ihr Sitzverhalten, zum Beispiel mithilfe eines Activity Trackers.
- Achten Sie darauf, dass Sie nie länger als 2 Stunden am Stück bewegungslos sitzen.
- Rütteln Sie sich rauf! Nutzen Sie die Alarmpfunktion, die auf lange Inaktivität aufmerksam macht.
- Denken Sie sich Bewegungsregeln für Ihren Arbeitsalltag aus. Stehen Sie etwa jedes Mal auf, wenn jemand in Ihr Büro kommt. Legen Sie Ihr Handy weit weg von Ihrem Sitzplatz, sodass Sie aufstehen müssen, um Gespräche anzunehmen.

(runner's world)

WINTERGEMÜSE

Bei Kälte knackig frisch

Wer meint, im Winter gäbe es nur noch Tiefkühlgemüse statt knackiger Frische, hat die **GEHEIMNISSE** dieser Jahreszeit noch nicht durchschaut.

Der Sommer ist vorbei, die Erntezeit ist abgeschlossen – ab jetzt gibt es nur noch Tiefkühlkost oder von weither eingeflogenes Gemüse mit schlechter Ökobilanz auf den Tisch. Das zumindest glauben viele Menschen und schalten in Sachen Frische im Winter eher in den Sparmodus; nicht ahnend, wie viel frische Abwechslung auch in der kalten Jahreszeit noch auf dem Teller landen kann. Denn auch jetzt gibt es viel Gemüse – und zwar die Arten, die bei Minusgraden wachsen.

Kohl und Möhren kennt jedes Kind. Aber was ist mit Spitzkohl, Portulak und Navetten? Was zu Omas Zeiten noch selbstverständlich zubereitet wurde, ist heute fast in Vergessenheit geraten. Zu groß war eine Zeit lang der Hype um fremdartig klingende Nah-

rungsmittel, die angeblich auch noch Allheilmittel sein sollten. Und so verschwanden die guten alten Sorten, die uns Menschen jahrhundertlang ernährt hatten, aus der Küche. Dabei ist dieses heimische Gemüse ein wahres Kraftpaket für unsere Gesundheit und vielseitig verwendbar. Es punktet mit einem hohen Anteil an Ballast- und Mineralstoffen sowie Vitamin C.

Das sogenannte Wintergemüse heißt übrigens so, weil es vorwiegend jetzt geerntet wird oder durch geeignete Lagerung den ganzen Winter über hält und verarbeitet werden kann. Viele Sorten überstehen Frost unbeschadet und benötigen keinen oder nur wenig Kälteschutz. Bei einigen Arten, wie zum Beispiel Grünkohl, bringt der erste Frost sogar erst den richtigen Geschmack, weil er die darin enthaltene Stärke in Zucker umwandelt.

Wintergemüse punktet zudem durch kurze Transportwege, weil es aus Deutschland kommt – meist sogar aus der Region. Im Gegensatz zu den Gemüsesorten, die erst über weite Wege in unsere Supermärkte transportiert werden müssen, ist es also superfrisch, wodurch wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben – und auch die Umwelt freut sich. (tig)



ZUCKERHUT

Beschreibung: ein knackiger, nussiger, leicht bitterer Salat. Wer bitter nicht so gerne mag, kann den Geschmack mildern: Die Blätter wenige Minuten in lauwarmes Wasser legen. Danach als Rohkost im Salat zubereiten oder gratinieren.

Das ist drin: viel Provitamin A, Vitamine B₁, B₂ und C, Kalium, Kalzium, Phosphor, Folsäure und Bitterstoffe.

Saison: bis November. Lässt sich gut lagern.



NAVETTEN

Beschreibung: cremig-weiche, faserlose Rüben, weiß oder mit lila Färbung in der oberen Hälfte. Schmeckt leicht scharf, ähnlich Radieschen. Kann roh gegessen werden, schmeckt aber auch gedünstet als

Beilage oder im Eintopf. Beim Kochen (bitte nicht zu lange) wird ihr Geschmack milder.

Das ist drin: Ballaststoffe, Kalzium, Kupfer, Mangan, Folsäure, Vitamine C und B₆.

Saison: von Oktober bis Februar.

Comeback im Beet

Portulak, Navetten, Urmöhre: Was früher auf dem Teller landete, war in den vergangenen Jahrzehnten zum Teil in Vergessenheit geraten. Viele dieser alten Salat- und Gemüsesorten gibt es noch – und sie schmecken lecker wie eh und je.



PORTULAK

Beschreibung: eine würzige Gemüsepflanze mit leicht nussig-säuerlichem Aroma. Lecker in Salaten, als Gemüse mit Knoblauch gedünstet, zum Würzen von Suppen oder kleingehackt auf Frischkäsebraten.

Das ist drin: Kalium, Magnesium und Kalzium, Vitamine K und C.

Saison: November bis Februar. Maximal drei Tage lagern.



URMÖHRE

Beschreibung: Sie ist ein Vorfahr unserer Karotte, die später durch eine Kreuzung aus diesem violetten Exemplar und einer gelben Futtermöhre entstanden ist. Als Rohkost, als Saft, im Salat oder gedünstet lecker, süß und aromatisch. Kann ungeschält gegessen werden – färbt aber!

Das ist drin: Vitamin B und C, hat bis zu 40 Prozent mehr Beta-Carotin als normale Möhren.

Saison: bis Ende Oktober. Lässt sich gut einlagern.

SPITZKOHL

Beschreibung: Spitzkohl ist mit Weißkohl verwandt, aber milder im Geschmack. Er kann in Streifen geschnitten als Salat verarbeitet oder gegart werden. Besonders gut geeignet ist er für Kohlrouladen. Ein bisschen Kümmel als Gewürz hilft bei der Verdauung.

Das ist drin: viel Vitamin C und K, Kalzium, Magnesium, Eisen und Ballaststoffe.

Saison: bis Dezember. Eignet sich nicht zur langen Lagerung.

STECKRÜBE

Beschreibung: typisches Wintergemüse mit herbsüßem Geschmack, der an Möhren erinnert. Die Steckrübe ist gegart oder gedünstet eine perfekte Beilage zu Fisch und Fleisch. Mit anderen Gemüsesorten auch toll als Eintopf. Außerdem kann sie – zusammen mit anderem Gemüse oder allein – zu Püree verarbeitet werden.

Das ist drin: viel Vitamin C, Kalzium und Kalium.

Saison: September bis Februar.

WURZELPETERSILIE

Beschreibung: Wurzelpetersilie erinnert an Pastinaken, ist aber eine Wurzel mit intensiv würziger, petersilienähnlicher Note. Suppen und Eintöpfen gibt sie das gewisse Etwas. Zum Beispiel als Püree oder Gemüsebeilage (mit oder ohne Schale) passt sie ideal zu Kartoffeln.

Das ist drin: viel Vitamin C, B-Vitamine, Kalzium und Eisen in größeren Mengen.

Saison: ganzjährig. Sie kann generell ein paar Tage gelagert werden.

ROTE BETE

Beschreibung: rote Knolle, süß-säuerlich, zart, vielfältig verwendbar: als Saft, Gemüse oder Suppe. Die Knolle von Wurzeln und Blättern befreien, ohne sie zu verletzen (sonst blutet sie aus), und in Salzwasser weichkochen. Als Rohkost einfach raspeln.

Das ist drin: Vitamin B, Eisen, Kalium, Folsäure. Die Nitrate im Saft sollen blutdrucksenkend wirken. Vorsicht bei Nierensteinen – wegen der Oxalsäure.

Saison: bis zum ersten Frost.

BEHANDLUNGSFEHLER

Ihre VIACTIV hilft

Man kennt diese Berichte aus der Presse: Ein Patient bekommt eine Standard-Knieoperation und kann danach schlechter laufen als davor. Oder der Orthopäde setzt eine Spritze falsch und der Patient ist plötzlich querschnittsgelähmt. Das ist selten, aber es passiert.

Oft ist die Abgrenzung zwischen Ärger mit Terminen oder Ärzten, dem Misstrauen gegenüber einer bestimmten Behandlungsmethode oder auch zwischen dem Gefühl, dass wirklich etwas schiefgegangen ist, und einem tatsächlichen Behandlungsfehler nicht ganz einfach zu beurteilen. Dabei können wir als Ihre VIACTIV Ihnen aber mit Rat und Tat zur Seite stehen.

VORAB WICHTIGES BEACHTEN

In den meisten Fällen sollte Ihr Arzt erster Ansprechpartner sein. Er kennt Sie und Ihre Erkrankung genau und kann Ihre Fragen am besten beantworten. Wenn Sie danach weiter unsicher sind, sollten Sie zügig Kontakt zu uns aufnehmen. Unter 0800 14 05 54 12 20 91 können Sie uns in einem Erstberatungsgespräch Ihre Beschwerden und Unsicherheiten schildern. Wenn wir das nicht direkt klären können und gemeinsam mit Ihnen zu dem Schluss kommen, dass die Überprüfung eines Behandlungsfehlers sinnvoll ist, senden wir Ihnen Formulare einer Schweigepflichtentbindungserklärung und eines Gedächtnisprotokolls zu. Beides schicken Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben an uns zurück. Sie sollten darin den Ablauf der Behandlung schildern – und zwar mit allem, was aus Ihrer Sicht wichtig war und ist und Ihren Behandlungsfehlerwurf stützt. Weiterhin ist es wichtig, uns mögliche Zeugen oder mitbehandelnde Ärzte zu benennen. Auch eine Übersicht Ihrer Behandlungstermine ist hilfreich. Soweit sich Behandlungsunterlagen in Ihrem Besitz befinden, sollten Sie auch diese an uns übergeben. Wir prüfen dann, ob alle wichtigen Unterlagen vorhanden sind, und fordern gegebenenfalls noch Fehlendes an.



Vorhofflimmern kann einen

Schlaganfall auslösen.

BLUTVERDÜNNUNG

Was ist die beste Hilfe?

Durch Vorhofflimmern können Blutgerinnsel entstehen, die wiederum können einen Schlaganfall auslösen. Um das zu verhindern, gibt es **BLUTGERINNUNGSHEMMER**. Aber welche sind die besten?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts von 2013 für 40 Prozent aller Todesfälle in Deutschland verantwortlich. Damit sind sie noch häufiger als Krebs. Eine dieser Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Vorhofflimmern, eine Form der Herzrhythmusstörung. Unbehandelt besteht ein hohes Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln im Herzen, die häufig Ursache für einen Schlaganfall sind. Um das zu vermeiden, werden sogenannte Blutgerinnungshemmer eingesetzt. Zum Einsatz kommen meist zwei sehr unterschiedlich wirkende Medikamentengruppen: entweder Vitamin-K-Antagonisten (VKA) – oder neue oder auch direkte orale Antikoagulantien (DOAK), also Gerinnungshemmer.

WAS STECKT DAHINTER?

Vitamin-K-Antagonisten (VKA) sind Arzneimittel, die bereits in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts zugelassen wurden. Sie wirken als Gegenspieler des Vitamin K, das zur Bildung mehrerer Gerinnungsfaktoren in der Leber benötigt wird. So wird die Gerinnungsfähigkeit des Blutes vermindert.

Sie werden als Tablette eingenommen. Ihre Wirkung wird regelmäßig durch Gerinnungstests kontrolliert und bei Bedarf angepasst, da ihre Wirkung durch andere Medikamente und Nahrungsmittel (zum Beispiel Grünkohl) beeinflusst werden kann.

Direkte orale Antikoagulantien (DOAK) ist der Oberbegriff für eine Gruppe von gerinnungshemmenden Arzneistoffen, die direkt gegen bestimmte Gerinnungsfaktoren wirken. Da diese Substanzen erst seit einigen Jahren auf dem Markt sind, werden sie manchmal auch neue orale Antikoagulantien (NOAK) genannt. Auch sie werden als Tablette eingenommen. Die Handhabung ist einfach, allerdings ist für ihre Wirksamkeit eine hohe Therapietreue nötig.

WAS IST BESSER?

Vitamin-K-Gegenspieler (VKA) oder direkte Gerinnungshemmer (DOAK) zur Blutverdünnung? Diese Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden. In Zulassungsstudien zeigte sich bei den meisten Patientengruppen eine vergleichbare Wirksamkeit beider Mittel. Allerdings ist die Handhabung der DOAK grundsätzlich einfacher als die der Vitamin-K-Antagonisten. Vorteile der DOAK fanden sich in den Zulassungsstudien hinsichtlich der Verringerung von Blutungsereignissen, insbesondere der Hirnblutungen. Allerdings sind Studiendaten grundsätzlich nicht uneingeschränkt auf den praktischen Alltag übertragbar. Sogenannte „Real-Life-Studien“ zeigen sehr unterschiedliche Ergebnisse. Darin kommen, im Gegensatz zu Zulassungsstudien, realistische Faktoren, zum Beispiel große Unterschiede im Alter der Patienten, die Zahl und Art der Begleitmedikamente und/oder bestehende Vorerkrankungen, zusammen.

FAZIT: Direkte orale Antikoagulantien sollten nicht unkritisch verordnet werden. Vitamin-K-Antagonisten sind seit langem bewährt und wirksam. Stabil eingestellte Vitamin-K-Antagonisten-Patienten sollten nicht ohne medizinische Begründung auf direkte orale Antikoagulantien umgestellt werden.

UNSER TIPP: Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Vor- und Nachteile der für Sie zur Verfügung stehenden Alternativen. Egal für welches Mittel sich der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin entscheidet, die Indikation und das Risiko sollten immer abgewogen werden.

”

Das Alter und Begleitmedikamente sind wichtig.“

BÜROHUND

Kollege auf vier Pfoten



Laut einer Studie fördern **TIERE AM ARBEITS-PLATZ die Produktivität der Mitarbeiter und erhöhen die Arbeitsmoral. Aber funktioniert das auch in der Realität?**

Hat Ihr Kollege auch große Kul- leraugen, weiches Fell und vier Pfoten? Vermutlich nicht. Dabei schließen sich Hund und Büro nicht aus. Mit vierbeinigen Kollegen kennt sich zum Beispiel die Firma HUNTER mit Sitz in Bielefeld aus. Das traditionelle Familienunternehmen hat sich auf die Herstellung von hochwertigem Zubehör für Hunde und Katzen spezialisiert und gibt seinen Verwaltungsmitarbeitern die Möglichkeit, ihre Hunde mit zur Arbeit zu bringen. „Bereits mein Vater hat unseren Hund früher immer mit ins Büro genommen. Darum war es für mich selbstverständlich, dass auch mein Hund mich im Arbeitsalltag begleitet und ich dies ebenso meinen Mitarbeitern zugestehe“, erzählt Nadine Trautwein, HUNTER-Geschäftsführerin. Sie sind sogar vollwertige Mitarbeiter: „Die Hunde fungieren zum Beispiel als Produkttester, Fotomodels und Feel-good-Manager“, so Trautwein.

Die Fellnasen können sich aber auch auf andere Art und Weise im Unternehmen unersetzlich machen. So fand etwa eine Forschungsgruppe an der Buffalo University New York heraus, dass die Anwesenheit von Haustieren nicht nur Stress, sondern auch den Blutdruck senken kann. Dem stimmt auch Luise Jankowski zu. Sie ist bei HUNTER für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit zuständig und besitzt

selbst eine Boxerhündin. „Wenn ich ein anstrengendes Telefonat oder Meeting hatte, gibt es nicht Besseres, als meine Amber kurz zu streicheln. Danach bin ich wieder voller Tatendrang.“

Die Hunde sorgen für gute Stimmung und damit für gutes Betriebsklima.

”

Meine Iken zwingt mich, auch an stressigen Tagen Pause zu machen.“



Ruhepausen sind auch für die Bürohundee wichtig.

„Wir treffen uns oft in der Mittagszeit, um gemeinsam mit den Bürohunden spazieren zu gehen. Dabei unterhält man sich auch mal mit KollegInnen, mit denen man sonst weniger zu tun hat, und entwickelt ein gutes Verständnis für die Arbeit der anderen Teams hier bei HUNTER“, so Jankowski. Die frische Luft und Bewegung tun sowohl den Vierbeinern als auch deren Besitzern gut. „Meine Iken zwingt mich auch an stressigen Tagen dazu, Pause zu machen, an die frische Luft zu gehen und durchzuatmen“, so Trautwein. Aber nicht nur Hundebesitzer sind beim täglichen Spaziergang dabei. „Auch Mitarbeiter ohne Hund kommen gerne mit und genießen die Natur“, freut sich Jankowski.

Bei allen positiven Aspekten – auch Bürohundee dürfen nicht alles. „Der Hund muss natürlich das kleine Hunde-Einmaleins beherrschen. Er sollte nicht einfach losbellen, den Kollegen hinterherjagen oder die Rollen der Bürostühle zerkauen“, fasst Jankowski augenzwinkernd zusammen. Bei HUNTER gibt es sogar einen „Hunde-Knigge“. Darin ist zum Beispiel festgelegt, dass jeder Hund im Gebäude und auf dem

Betriebsgelände an der Leine geführt werden muss. Produktion, Besprechungsräume, Showroom, Kantine und Küche sind ganz tabu. In erster Linie ist Rücksichtnahme großgeschrieben – und das funktioniert vom ersten Tag an erstaunlich gut.

Damit das Zusammenleben zwischen Mensch und Tier im Arbeitsalltag funktioniert, gelten auch für die Kollegen einige Regeln. Als Hundebesitzer muss man auch mal Übersetzer spielen, da nicht unbedingt jeder weiß, dass eine eingezogene Rute Angst oder allgemein Unwohlsein ausdrückt und dass sich nicht jeder Hund gern von „Fremden“ anfassen lässt. Außerdem sollte klar sein, dass man einem Hund nicht ohne Absprache Leckerchen zu steckt. „In jedem Büro gibt es gemütliche Nylonboxen aus unserem Sortiment, die den vierbeinigen Kollegen als Rückzugsort dienen. Jeder Mitarbeiter weiß, dass Hunde, die entspannt in der Box liegen, nicht gestört werden sollen. Denn die Vierbeiner benötigen Ruhe, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten und abschalten zu können“, so Hundebesitzerin Luise Jankowski. (zoth)

Sie möchten noch mehr Informationen?

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

ANMELDUNG ONLINE UNTER WWW.VIActiv.DE (WEBCODE 101)

Nein, eine Überraschung war unsere kleine Paula wahrlich nicht, als sie im Sommer endlich das Licht der Welt erblickte. Schließlich hatten meine Frau und ich mehr als neun Monate Zeit, uns auf die Dame, die unsere Herzen im Sturm erobern sollte, vorzubereiten. Doch was soll ich sagen, all die Vorbereitung, all das Pläneschmieden, all das Ausmalen, wie ich als ganz besonders cooler Daddy wohl so sein werde, waren umsonst. Warum, fragen Sie sich? Ich will es Ihnen gerne erzählen.

VON 0 AUF 100

Als Mann genießt man wirklich viele Vorteile in der Schwangerschaft. Man wird nicht automatisch dicker, man kann auf Feiern etwas trinken (eine Chauffeurin war ja immer dabei), und man muss keine neuen Schuhe kaufen, in die die aufgeschwemmten Füße noch irgendwie reinpassen. So weit, so gut. Doch wie ich am 15. Juli um genau 15 Uhr feststellen musste, sorgen diese Umstände auch dafür, dass einen die Emotionen völlig übermannen, sobald das Kind da ist. Oder, deutlicher ausgedrückt: Ich habe geheult, wie ich noch nie in meinem Erwachsenenleben geheult habe.

PURES GLÜCK

Dieses Gefühl, diesen kleinen Menschen, seine eigene Tochter, das erste Mal wirklich zu sehen, ist eigentlich unbeschreiblich. Es ist, als würde mit dem Blitzschlag einer Millisekunde alles in der Welt Sinn ergeben. Als wäre alles, was bisher wichtig war, plötzlich unwichtig. Es entladen sich gleichzeitig unzählige Momente reinen Glücks. Eines Glücks, das so unendlich groß ist, dass es selbst ein stämmiger Körper gar nicht ertragen kann und er sich einen Weg sucht, das Glück zum Ausdruck zu bringen. In meinem Fall eben in Formen von Schluchzen und vor allem Tränen. Es ist dieser Moment, dieser kurze Moment von eigentlich nur wenigen Sekunden, in dem ein Mann ein Vater wird. In dem mir klar wurde, dass das Wichtigste in meinem Leben fortan sein wird, meine Paula zu beschützen, sie durch die Welt zu führen und sie jeden Tag aufs Neue mit all der Liebe, die ich in mir habe, zu überschütten.

ZEIT IST RELATIV

Fast schon ein halbes Jahr ist dieser Moment nun her. Was mir ehrlich gesagt kaum begreiflich ist, denn die Zeit rast seit diesem Tag im Krankenhaus nur so. Das ganze Leben steht kopf, und man hat keine Chance, es aufzuhalten. Und eigentlich will ich es auch



Schwer verliebt: Papa

Lennart Krause und Töchterchen Paula.

WIE FÜHLT ES SICH AN...

...erstmal Papa zu werden?

An dieser Stelle wagen wir Experimente und erzählen, wie es war! Teil 9: **LENNART KRAUSE** ist stolzer Vater einer Tochter geworden. So hat sich sein Leben verändert.

”

Es ist dieser Moment von nur wenigen Sekunden, in dem ein Mann ein Vater wird.“



gar nicht, zu schön und spannend ist es, zu sehen, wie Paula jeden Tag die Welt neu entdeckt. Ich hätte zum Beispiel niemals gedacht, dass man so stolz darauf sein kann, dass es ein Mensch schafft, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Ich hätte auch nie gedacht, dass man so stolz auf einen Menschen sein kann, wenn er sich einen kleinen Becher Wasser über den Kopf gießen lässt, ohne zu schimpfen. (Das war beim Babyschwimmen, das wirklich sehr zu empfehlen ist, denn die Babys lernen das Wasser zu mögen und sie tragen Schwimmwindeln, in denen sie sehr süß aussehen.)

EINFACH ENTWAFFNEND

Aus all diesen und noch vielen weiteren Gründen werden Sie von mir auch kein Wehklagen über die anstrengenderen Seiten des Papaseins hören. Klar war es krass, die ersten Nächte kaum zu schlafen. Klar ist es manchmal eine Geduldsprobe, Jacke und Schuhe im Flur wieder auszuziehen, weil die Kurze sich kurz vor Abfahrt doch noch entschieden hat, sich von oben bis unten vollzumachen. Klar ist es manchmal nicht ganz leicht, seinen Alltag mit Kleinkind zu planen, aber das ist der Preis, den man zahlen muss, um diese einmaligen Gefühle erleben zu dürfen – und den zahle ich von Herzen gerne!

ES LOHNT SICH

Denn auch wenn es abgedroschen klingen mag, aber die Kinder geben einem unheimlich viel zurück. Weshalb ich alle, die sich ernsthaft Gedanken darüber machen, Eltern werden zu wollen, nur ermutigen kann, diesen Plan unbedingt zu verfolgen. Lassen Sie sich nicht von manchen Geschichten aus dem Bekanntenkreis abschrecken. Es gibt immer Paare, die vor allem von den Schattenseiten erzählen, von kurzen Nächten, von unaufhörlichen Schreiereien und anderen Dingen. Die das Gefühl vermitteln, das schöne Leben wäre vorbei, sobald ein Kind mit im Haus lebt. Hören Sie einfach nicht zu, denn wer so redet, der unterschlägt einen ganz wichtigen Fakt: Es reicht schon ein einziges Lächeln seines Kindes, schon sind Ärger und Stress vergessen. Wenn mich meine Tochter anschaut und dabei ihre Mundwinkel nach oben zieht, gluckst, quietscht und mit ihren winzigen Fingern meinen Daumen festhält, dann weiß ich, dass es einen Grund hat, warum ich lebe. Warum alles so ist, wie es ist. Das mag für manche vielleicht überzogen und sehr romantisiert klingen, aber genauso fühlt es sich für mich an, Papa zu sein. (lek)

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

Mitmachen und gewinnen!



Das Gehirn trainieren und gewinnen: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.

IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 11.02.2020 an sudoku@viactiv.de oder an VIActiv, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

Das Sudoku-Rätsel stammt von unserem Mitglied Horst Schüssler. Streng genommen handelt es sich dabei nicht um ein Sudoku, sondern um eine Form von Zahlenrätsel – das „X-Sudoku“. Es wurde ursprünglich von Horst Schüsslers Uronkel Leonard Schüssler zu Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelt. Bei diesem Rätsel müssen auch die Diagonalen die Zahlen von 1 bis 9 vollständig enthalten.

			8	1	5			
	2					4		
9		5				6		7
				8	9			
2		6						
6			9				2	
	3			4	6			
4		8					1	

Ihre Lösung:

DIE GEWINNER DER AUSGABE HERBST 2019 (LÖSUNG A:9, B:4, C:6)

Hellmut Koch aus Seebad Ahlbeck
Christiane Creutzfeldt aus Albsfeld
Friederike Rotthowe aus Schwerte

IMPRESSUM

Herausgeber:

VIActiv
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Kontakt:

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

Verantwortlich im Sinne

des Pressegesetzes:
Reinhard Brücker,
Vorstandsvorsitzender der VIActiv

Verantwortliche Redaktionsleitung:

Monika Hille, Referentin für
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
der VIActiv

Realisation und Produktion:

NOW-Medien GmbH & Co. KG
Ritterstraße 33, 33602 Bielefeld
Telefon 0521 54 67 99 10
info@now-medien.de
www.now-medien.de

Kreativdirektor:

Oliver Hofen, NOW-Medien

Redaktionsleitung:

Patrick Schlütter, NOW-Medien

Projektleitung:

Tina Gallach, NOW-Medien

Text:

Tobias Dunkel (td)
Martin Fröhlich (from)
Tina Gallach (tig)
Monika Hille (hille)
Magnus Horn (mho)
Lennart Krause (lek)
Maximilian Mühlenweg (mm)
Zoi Theofilopoulos (zoth)

Produktion und Layout:

Maïke Sommer, NOW-Medien

Fotos:

Theresa Boenke
Helena Drücke
Tobias Dunkel
Heike Gruner/BSO
Magnus Horn
Sarah Jonek
Oliver Krato
RaceArts
imago
iStockphoto

Illustration:

Julian Rentzsch

Druck:

J. D. Küster Nachf. + Presse-Druck
GmbH & Co. KG, 33689 Bielefeld

Erscheinungsweise:

vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000,
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele und Verlosungen

Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie neben Ihrem Namen und Ihrer Anschrift Ihre Versicherungsnummer angeben. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, die Namen werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben. Alle Teilnahmedaten werden nach dem Ende des Gewinnspiels gelöscht. Weitergehende datenschutzrechtliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.viactiv.de (Webcode A1364)



**DIGITAL
LESEN!**



**SPART PAPIER, SCHONT DIE UMWELT:
LESEN SIE UNSERE KUNDENZEITUNG
GANZ BEQUEM PER APP!**

Jetzt auf „VIActiv Kompakt“ umsteigen. Anruf genügt: 0800 222 12 11

