

# VI ACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

NEUE  
GESUNDHEITS-  
BERATUNG  
SEITE 18

**SERVICE** Teil 22: Zeit für eine Auszeit – VIACTIV hilft in Sachen Verhinderungspflege. **AB SEITE 24**



## TITELTHEMA

# Haltung

# bewahren

Nur ein gesunder Rücken kann verzücken! Mit regelmäßiger Bewegung und dem richtigen Lebensstil Rückenschmerzen den Kampf ansagen – Isabell Lindenblatt hat ihren erfolgreich ausgetragen. **AB SEITE 5**

## LEISTUNGEN

Die VIACTIV hat ihre Leistungsangebote um attraktive Mehrwerte für Sie erweitert. **AB SEITE 11**



## INTERVIEW

Komikerin Lisa Feller über Humor als beste Medizin und warum er es gerade schwer hat. **SEITE 3**



## HAPPY FOOD

„Du isst, was du bist“ – von Gen- bis DNA-Diäten: Personalisierte Ernährung auf dem Prüfstand. **AB SEITE 36**



## JOB

Völlig vertieft, ohne Ablenkungen zu besten Arbeitsergebnissen kommen: Deep Work – so klappt's. **SEITE 30**

## PSYCHOLOGIE

Aus eigener Kraft Neues kreieren – Kreativität ist die Grundlage aller Schaffenskraft. Sie lässt sich trainieren. **SEITE 32**

**AUTOGENES TRAINING**

# Entspannung selbstgemacht

**20** Eine Anleitung zum Entspannen – die können wir wohl alle irgendwann mal gebrauchen. Private Sorgen, ein fordernder Job, viele Überstunden, Familienstress – es gibt viele Gründe, die dafür sorgen, dass es uns schwerfällt, abzuschalten und in einen erholsamen Schlaf zu finden. Autogenes Training soll genau hierbei helfen: ganz bewusst einen körperlichen Zustand der Entspannung erreichen, um Stress abzubauen und für einen besseren Schlaf zu sorgen. Alles, was man dazu benötigt, ist etwas Übung – und das Vertrauen auf die Kraft der eigenen Gedanken. Denn genauso, wie sie unser Wohlbefinden negativ beeinflussen können, vermögen sie sich auch positiv darauf auszuwirken. Dass Autogenes Training kein Hokusfokus ist, davon wollte sich unsere Redakteurin selbst überzeugen – und ist drangeblieben. Ein Erfahrungsbericht.



**04 STATISTIK** Der menschliche Körper ist ein technisches Wunderwerk, für das die Natur sich mächtig ins Zeug gelegt hat. Verblüffende Zahlen.

**05 TITELTHEMA** Der Rücken ist Tag für Tag vielen Belastungen ausgesetzt. Langes Sitzen, falsches Heben oder Bewegungsmangel belasten die Wirbelsäule. Umso wichtiger ist es, den Rücken und seine Muskulatur zu unterstützen.

**19 FÜR SIE ENTDECKT** Kostenloses Training unter freiem Himmel: Fitnessparcours sind die Neuauflage der Trimm-dich-Pfade und bieten ein frei zugängliches, generationsübergreifendes Sportangebot.

**23 IGE** Migräne mit Akupunktur mildern oder sogar vorbeugen? Das ist möglich. Trotzdem zählt die Methode zu den Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Warum das so ist.

**24 PFLEGESERIE** Auch pflegende Angehörige brauchen mal eine Auszeit – doch eine Verhinderungspflege zu finden, ist gar nicht so leicht. Die VIACTIV unterstützt Sie dabei.

**31 GESUND IM BÜRO** Trockene Augen, innere Unruhe, verspannte Hände – so schaffen Sie ganz unauffällig schnelle Abhilfe im Büro.

**34 RUNNER'S WORLD** Fersensporn entsteht meist bei dauerhafter Überbelastung des Fußes: Was den Knochenauswuchs verursacht und was hilft.



**10 ELEKTRONISCHE KRANKMELDUNG – SO GEHT'S** Der gelbe Schein ist Vergangenheit. Für gesetzlich Krankenversicherte ist die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) nun deutschlandweit digital. Ab sofort erfolgen alle Schritte automatisch auf elektronischem Weg. Was das für Sie bedeutet.



**11 MEHR VON IHRER VIACTIV** Die VIACTIV hat ihr Leistungsangebot erweitert: Über den Standard hinaus garantiert sie ab sofort die Kosten für Reiseschutzimpfungen, die Meningokokken-B-Impfung für Kinder bis zwei Jahren, Haushaltshilfe, taktile Brustkrebsfrüherkennung und hat das Gesundheitskonto für Schwangere um weitere Leistungen ergänzt.



**26 UNKOMPLIZIERTE HILFE BEI SCHLAGANFALL** Schlagartig – so plötzlich, wie die Durchblutung und damit Funktionen des Gehirns bei einem Schlaganfall gestört werden, so unvermittelt verändert sich auch ein Leben in diesem Moment. Lähmungen, Kopfschmerzen, Sprech- oder Sehstörungen sind Hinweise auf diese lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankung, die jährlich zirka 270.000 Deutsche ereilt. Wer einen Schlaganfall erleidet, findet sich danach häufig in einer völlig neuen Lebenssituation wieder. Die VIACTIV Krankenkasse lässt Sie damit nicht alleine! Wir machen uns für Sie stark und helfen Ihnen schnell und kompetent weiter. Egal, ob Sie selbst betroffen sind oder einen Angehörigen unterstützen.

Gerade tourt Schauspielerin, Moderatorin und Komikerin **LISA FELLER** (46) mit ihrem Programm „Dirty Talk“ durch die Bundesrepublik. Im Interview spricht sie über Humor, warum er es in diesen Zeiten besonders schwer hat – und sich gerade deshalb doch so sehr lohnt.

60 Sekunden mit...

# LISA FELLER

**F**rau Feller, man sagt Ihnen nach, ein sehr humorvoller Mensch zu sein, der viel lacht. Stimmt das?

**Lisa Feller:** Ja (lacht). Ich lache über alles. Es ist wirklich furchtbar, aber es macht Spaß. Ich habe dankenswerterweise ein sehr positives Gemüt, und darüber freu ich mich. Denn den Humor zu behalten, das ist gerade in schwierigen Zeiten so wichtig.

**Vielen Menschen vergeht allerdings gerade das Lachen in Anbetracht all der negativen Entwicklungen und Nachrichten, denen sie täglich ausgesetzt sind. Einige reagieren aggressiv, andere depressiv, wieder anderen ist alles egal. Wie lässt sich die Stimmung verbessern?**

Ich sehe meinen Beitrag darin, zu sagen, dass wir so nicht weitermachen müssen. Dass man zwischendurch auch mal nett zueinander sein kann und dass das überhaupt nicht uncool ist, sondern im Gegenteil auch noch glücklich macht. Es bringt doch nichts, immer schlecht drauf zu sein und sich nur auf das Negative zu konzentrieren. Keinem ist geholfen, wenn alle depressiv in der Ecke sitzen. Und genau das, also Ja zu sagen zur Lebensfreude, das möchte ich zum Beispiel mit meinem aktuellen Programm „Dirty Talk“ vermitteln.

**In Ihrem Programm geht es auch darum, dass die Menschen fast nur noch übereinander statt miteinander sprechen. Wie kommt das Ihrer Meinung nach?**

Ich glaube, dass es mit der Suche nach Bedeutsamkeit zu tun hat. Egal, was man sagt, Hauptsache, man wird beachtet. Viele Leute haben gelernt, dass sie beim Schimpfen und Meckern mehr Rückmeldung bekommen, als wenn sie etwas Nettes sagen. Aber: Die lauten Töne sind selten die schlauesten – sie werden nur mehr beachtet. Deswegen ist es wichtig, vor allem auch auf die leiseren Töne zu hören, denn die sind meist schlauer. Außerdem ist es doch total spannend, zuzuhören, was andere erzählen. Das, was ich erzähle, weiß ich ja schon. Aber leider halten das viele gar nicht aus, weil's dann ja nicht um sie selbst geht.

**Was wünschen Sie sich?**

Ich wünsche mir, dass es in unserer Gesellschaft wieder zurückgeht zu mehr Respekt und einem Miteinander statt Gegeneinander. Wer den ganzen Tag schlechte Gedanken hat und sich nur mit den negativen Nachrichten beschäftigt, vergisst, dass es auch anders geht, dass es auch viele gute und positive Dinge gibt, auf die man sich konzentrieren sollte. Man kann das Gehirn dahin trainieren, mehr auf das Gute zu achten. Dann ist man auch automatisch netter zu anderen. Und genau an dem Punkt versuche ich, mit den kleinen Hebeln, die ich habe, anzusetzen.

**Welche Hebel sind das genau?**

Indem ich die Menschen zum Lachen bringe und ihnen einen schönen Abend beschere. Wenn man lachend aus einer Show kommt, wird man kaum an der nächsten Ecke eine Müll-

tonne zusammentreten. Was ich nach meinen Vorstellungen beobachte, ist, dass die Leute miteinander ins Gespräch kommen, gemeinsam lachen, gut drauf sind und fröhlich nach Hause gehen. Das ist schön zu sehen. Ein fröhliches Gesicht fängt nicht gleich an zu schimpfen.

**Was genau erwartet also die Gäste Ihres aktuellen Programms?**

Ein befreiender, schöner netter Miteinander-Abend mit vielen Alltagsthemen und Humor. Eigentlich ist es eine Art Gruppentherapie, weil jeder feststellt, dass er mit seinen Themen und Problemen nicht alleine ist. Es wird viel gelacht und ich verspreche:

Man geht danach auf jeden Fall glücklicher nach Hause, als man gekommen ist.

**Im Volksmund heißt es, Lachen sei die beste Medizin – stimmt das?**

Unbedingt! Beim Lachen werden 300 Muskeln angespannt, alleine 17 im Gesicht! Beim Lachen werden Endorphine (Glückshormone) produziert, das Adrenalin sinkt und es stärkt die Abwehrkräfte, da beim Lachen Antikörper gebildet werden. Außerdem regt Lachen den Stoffwechsel an. Lachen ist also eine richtige Rundum-Anwendung! (hero)



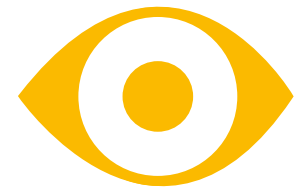
# Wunderwerk Körper

Vor knapp 4 Milliarden Jahren gab es nur einzellige Lebewesen auf unserem Planeten – und aus ihnen entwickelte sich unter anderem im Laufe der Evolution der Mensch. Im Schnitt sind wir rund 1,75 Meter groß, 70 Kilogramm schwer und haben eine durchschnittliche Lebensdauer von **73 JAHREN**.



## 150.000

**HAARE** befinden sich im Schnitt auf unseren westeuropäischen Köpfen. Jedes kann bis zu 7 Jahre alt werden und wächst knapp einen halben Millimeter am Tag.



## ca. 6 Mio.

**ZAPFEN** im Auge sorgen dafür, dass wir farbig sehen können. 120 Millionen Stäbchen auf der Netzhaut ermöglichen uns, Hell-dunkel-Kontraste wahrzunehmen.



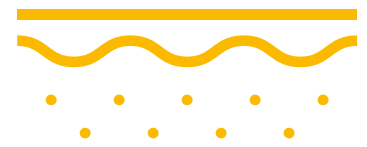
## 1,5 L

**SPEICHEL** produzieren wir im Schnitt pro Tag. Er ist unter anderem wichtig für die Verdauung von Nahrung, schützt und reinigt aber auch die Schleimhaut. Allein im Mundraum befinden sich rund 6 Millionen Bakterien.



## 656

**MUSKELN** sorgen dafür, dass wir uns bewegen können, dass unser Körper stabil ist und die Lunge atmen und das Herz schlagen kann. Rund 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn sind daran beteiligt, dass wir Sinnesreize mit Muskeln in Bewegung umsetzen können.



## 10 kg

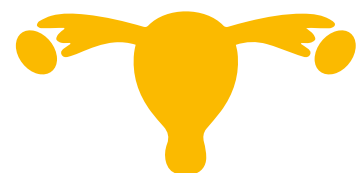
**HAUT** umhüllen einen durchschnittlichen Erwachsenen. Sie ist insgesamt rund 2 Quadratmeter groß und erneuert sich an ihrer Oberfläche etwa alle 30 Tage.



## 10.000 L

**LUFT** atmen wir täglich mindestens in rund 20.000 Atemzügen. Sie besteht zu 78 Prozent aus Stickstoff, zu 21 Prozent aus Sauerstoff und etwa 0,04 Prozent aus CO<sub>2</sub>.

Beim Ausatmen sind es etwa 17 Prozent Sauerstoff und 4 Prozent CO<sub>2</sub>.



## 400.000

**EIZELLEN** etwa warten bei Frauen ab der Pubertät darauf, im Laufe ihres Lebens vielleicht befruchtet zu werden. Aber nur etwa 500 schaffen überhaupt den Eisprung. Je jünger die Frauen sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es klappt.

Endlich

schmerzfrei!

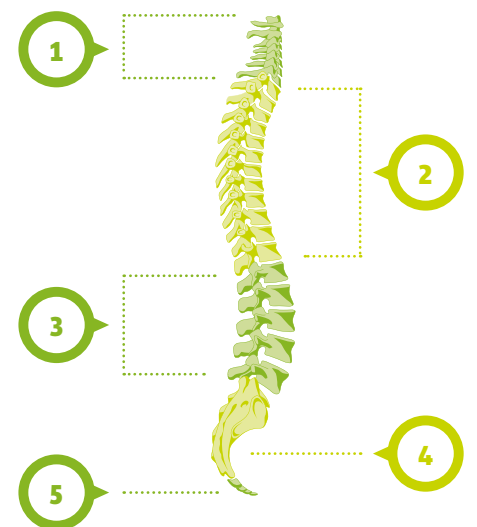


Verspannungen, Steifigkeit, Schmerzen – erst wenn der Rücken sich meldet, schenken wir ihm meist die Aufmerksamkeit, die er verdient. Zu spät! Dabei können Bewegung und der **RICHTIGE LEBENSSTIL** Rückenleiden verhindern und die Lebensqualität erhalten. **SEITEN 5-9**

## WISSEN

### Die Wirbelsäule

Die „knöcherne Mitte“ des Körpers – unsere Wirbelsäule – hält ihn aufrecht und verbindet den Kopf, den Brustkorb, das Becken, die Schultern, die Arme und Beine. Elastische Bänder und Bandscheiben sorgen dafür, dass diese Knochenkette beweglich ist. Die charakteristische doppelte S-Form der Wirbelsäule macht sie belastbar und sorgt dafür, dass wir in aufrechter Position die Balance halten können. Sie fängt aber auch Erschütterungen ab und schützt vor Brüchen.



#### WIRBELSÄULENABSCHNITTE

Die Wirbelsäule verläuft vom Hinterkopf bis zum Steißbein und kann in die Regionen Halswirbelsäule (1 sieben Wirbel), Brustwirbelsäule (2 zwölf Wirbel), Lendenwirbelsäule (3 fünf Wirbel) sowie das Kreuzbein am Übergang zum Becken (4 fünf miteinander verwachsene Wirbel) und das Steißbein (5 vier bis fünf miteinander verwachsene Wirbel) eingeteilt werden.

#### DIE WIRBEL

Ein Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper, Wirbelbögen, einem Wirbelloch sowie Fortsätzen (Dorn-, Quer- und Gelenkfortsätze). Die Wirbelbögen sind der knöcherne Schutz des Rückenmarks: die zentrale Nervenleitung des Körpers. Von den Wirbelbögen gehen die Knochenfortsätze ab, welche der Stabilisierung der Wirbelsäule und als Ansatzpunkte für Muskeln und Sehnen dienen, die die Wirbel verbinden und den Oberkörper halten und bewegen.

#### DIE BANDSCHEIBEN

Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich insgesamt 23 elastische Bandscheiben. Sie bestehen aus einer festen mehrschichtigen Hülle aus Knorpelfaser und einem gelartigen Kern (Gallertkern).

Bandscheiben sind die Stoßdämpfer unserer Wirbelsäule: Es kann jedoch passieren, dass eine dieser knorpeligen Verbindungsstellen zwischen den Wirbeln reißt und Gewebe austritt. Wie schmerzhaft ein **BANDSCHEIBENVORFALL** sein kann, musste Isabell Lindenblatt schon mit Mitte 30 erfahren. Heute weiß sie: Mit viel Bewegung und dem richtigen Lebensstil kann man solche Erfahrungen verhindern.



Isabell Lindenblatt fühlt

sich fitter denn je.



**E**infach nur vorm Waschbecken stehen und die Zähne putzen. Etwas ganz Normales – eigentlich. Dass Isabell Lindenblatt das mit 38 Jahren mal fast unmöglich erscheinen würde, hätte sich die Grafikdesignerin niemals vorstellen können. „Es ging quasi gar nichts mehr. Stehen und Laufen waren eine Qual, ich konnte mich vor Schmerzen kaum bewegen und wollte eigentlich nur noch liegen.“ Als Isabell auf dem gerade mal 300 Meter langen Weg zum nächstgelegenen Bäcker ihre Schwester anrufen muss, weil sie keinen Schritt mehr weitergehen und es vor Schmerzen nicht mehr aushalten kann, ist für sie klar: Es muss sich dringend etwas ändern. „Ich kann damit nicht leben.“

Schon 2014 bekommt Isabell eine Diagnose, die knapp 200.000 Deutsche jährlich erhalten: Bandscheibenvorfall – in ihrem Fall an der Lendenwirbelsäule. Für die selbstständige Grafikdesignerin ist der Schreibtisch in dieser Zeit der Ort, an dem sie besonders viel Zeit verbringt – sitzend. Sport treibt Isabell zu dieser Zeit nicht. „Ischias-Schmerzen und häufige Hexenschüsse waren die Vorboten des Bandscheibenvorfalles, die ich erst ernst genommen habe, als die Schmerzen schon nicht mehr

## PORTRÄT

# Bandscheiben auf Abwegen

ohne entkrampfende Schmerzmittel und Spritzen auszuhalten waren“, berichtet sie. Ihr Orthopäde stellte im MRT einen leichten Bandscheibenvorfall zwischen Wirbel L3 und L4 sowie eine darunterliegende Bandscheibenprotrusion fest.

## SCHMERZHAFTER VORFALL

Während beim Prolaps der Faserring einer Bandscheibe (Anulus fibrosus) bereits gerissen ist und der von ihm umgebene Gallertkern (Nucleus pulposus) – eine Art Gelkissen – in den Wirbelkanal eindringt, gilt die Protrusion als Vorstufe bzw. incompletter Bandscheibenvorfall. Im Gegensatz zum Vorfall, der den Rückenmarksnerv beengen kann, liegt hier eine Vorwölbung vor, der Faserknorpelring ist allerdings noch intakt.

”

**Man ist noch keine 40 Jahre alt und fühlt sich plötzlich wie ein Pflegefall.“**

Wie in den meisten Fällen wurde daraufhin auch bei Isabell konservativ therapiert. Regelmäßige Physiotherapie und Rehasport sollten helfen. Und das taten sie auch. „Ich habe begonnen zu walken und regelmäßige Fitness zu treiben, und das hat sich total positiv ausgewirkt“, erinnert sie sich. Die Schmerzen ließen immer mehr nach. „Ich habe mich immer besser gefühlt und mir deshalb auch mehr zugetraut.“ So viel, dass sie bei den Renovierungsarbeiten im Eigenheim auch selbst viel Hand anlegen wollte. Schleppen und schwer tragen, alles, was eben dazugehört. Das sollte sich rächen. 2016 kamen die Schmerzen zurück – noch viel heftiger. Sie strahlten bis ins Bein. Lange stehen, längere Strecken gehen, all das war unmöglich: „Man ist noch keine 40 Jahre alt und fühlt sich plötzlich wie ein Pflegefall. Meine Eltern mussten für mich einkaufen oder putzen. Autofahren konnte ich auch nicht mehr. Das hat mich psychisch extrem belastet, ich hatte Angst davor, dass ich mit diesem Zustand leben muss.“

## KEIN ANDERER AUSWEG: OP

Aufgrund der psychischen Belastung kamen Haarausfall und Untergewicht hinzu, genauso wie Magenbeschwer-



Die Grafikdesignerin weiß ihre neugewonnene Lebensqualität zu schätzen.



Bewegungsroutine tut Isabell sichtlich gut.

den aufgrund der Einnahme von Schmerzmitteln. Das setzte Isabell stark zu. Als Medikamente und Injektionen zwischen die betroffenen Wirbelkörper auch nicht mehr halfen, sollte ein weiteres MRT Aufschluss geben: „Es stellte sich heraus, dass aus dem kleinen Bandscheibenvorfall ein ziemlich großer geworden ist.“ Der größte Schock für Isabell: „Mein Orthopäde sagte mir damals, dass ich bei diesem Befund um eine Operation nicht mehr herumkommen würde. Und er sagte mir auch, dass ich danach körperlich eingeschränkt bleiben würde, wahrscheinlich nie wieder joggen oder reiten könnte.“ Das wollte die damals 38-Jährige nicht akzeptieren und holte sich eine zweite Meinung ein. Die doch so umstrittene Bandscheibenvorfall-Operation wollte Isabell wenn möglich umgehen: „Eine konservative Behandlung wäre mir natürlich lieber gewesen.“ Aber ein Neurochirurg und Wirbelsäulenspezialist aus Bielefeld bestätigte dann, dass eine Operation an Isabells Bandscheibe wirklich notwendig sei. „Meine Bandscheibe war nicht nur ausgelaufen, sondern keilförmig verhärtet, sodass sie auf einen Nerv drückte, der für diese unfassbaren Schmerzen sorgte.“ Anders als sein

”

**An den Punkt, an dem ich schon mal war, möchte ich niemals zurück.“**

Kollege machte er Isabell aber Hoffnung: Nach einer minimalinvasiven OP sollte Isabell schon nach drei bis vier Wochen eine Reha beginnen und bald auch wieder ganz mobil sein. Und er sollte Recht behalten.

Bei dem Eingriff wurde das ausge-tretene, überschüssige Bandscheibengewebe entfernt. „Danach durfte ich relativ schnell wieder aufstehen. Und

obwohl man sie mir anbot, brauchte ich auf Antrieb kaum noch Schmerzmittel“, erzählt Isabell noch immer sichtlich erleichtert. „Am Waschbecken stehen und Zähne putzen, das konnte ich plötzlich wieder.“ Isabell fühlte sich so fit, dass sie in der fünf-wöchigen ambulanten Reha alles auf-saugte und mitnahm, was sie konnte. Die schmerzhaften Erfahrungen, aber vor allem die neu- und liebgewonnene Lebensqualität wollte sie auf keinen Fall noch einmal gefährden.

#### NEUE LEBENSQUALITÄT

Seitdem treibt Isabell jeden zweiten Tag Sport. Sie geht ins Fitnessstudio, wo sie Kraft- und Cardio-Kurse besucht. Sie geht regelmäßig joggen. „Eine Stunde Bewegung am Tag sollte schon irgendwie drin sein.“ Bewegung hat für Isabell auch in ihrem Arbeitsalltag einen höheren Stellenwert bekommen. „Ich variere mit verschiedenen Sitzkissen, nutze meinen höhenverstellbaren Schreibtisch und versuche auch so immer in Bewegung zu bleiben.“

Auch eine ausgewogene Ernährung sollte bei einer Diagnose wie Bandscheibenvorfall eine Rolle spielen: „Ausreichend Flüssigkeit, gute Proteine, Vitamine – alles, was das Bin-

degewebe und die Knochenstruktur fördert und stärkt.“ Außerdem seien ausreichend Schlaf, Stressvermeidung und viel frische Luft wichtig. „Einen Bandscheibenvorfall kann man nicht rückgängig machen. Ist Gewebe erst einmal ausgelaufen, wird die betroffene Bandscheibe auch nach Abheilen eine Schwachstelle bleiben. So ein Vorfall kann auch ein zweites oder drittes Mal passieren“, warnt Isabell, die in ihrer Nachsorge immer wieder auf andere Betroffene traf, die genau dieses Schicksal ereilt hatte. „Es ist viel Eigendisziplin und Mitarbeit von einem selbst gefragt. Die Muskulatur muss gestärkt bleiben, um der Wirbelsäule gerade im Bereich der Schwachstelle Halt zu geben.“

Und diese Arbeit zahlt sich mit Schmerzfreiheit und einem gestärkten Rücken aus. Bei Nachuntersuchungen stellte sich heraus, dass Isabells Bandscheibenvorfall nicht nur gut verheilt ist, sondern ihre Protru-sion sogar komplett zurückgegangen ist. „Man hat es selbst in der Hand und muss neue Routinen in seinen Alltag integrieren!“, sagt sie noch einmal nachdrücklich. „Ich weiß jedenfalls: An den Punkt, an dem ich schon mal war, möchte ich niemals zurück!“ (both)

## INTERVIEW

# Die Säule, die alles trägt

Priv.-Doz. Dr. med. Nicolas von der Höh, stellv. Bereichsleiter der Wirbelsäulenchirurgie und Oberarzt an der Uniklinik Leipzig, über **LEBENSSTIL** und Rückengesundheit.

**R**ückenschmerzen zählen zu den führenden Volkskrankheiten in Deutschland: Woran liegt's?

**Nicolas von der Höh:** Ich würde es als Trend der modernen Gesellschaft bezeichnen. Die Kombination aus Bewegungsmangel und dem modernen Lebensstil der Gesellschaft mit vielen Vereinfachungen, die mit weniger Bewegung einhergehen, fördert die Entstehung von Rückenschmerzen. Immer mehr Arbeitsschritte bekommen wir in unserem alltäglichen Leben ersetzt. Das geht schon allein beim Zähneputzen mit der elektrischen Zahnbürste am Morgen oder der Autofahrt zum Arbeitsplatz los. Hinzu kommt dann noch die oft permanente Nutzung von Smartphones und Co. Arbeitsspezifische Rückenprobleme ergeben sich vor allem durch zu wenig Abwechslung zwischen Gehen, Stehen und Sitzen. Die Rückenmuskulatur erhaltenden Aktivitäten am Arbeitsplatz sind in vielen Bereichen monoton und werden unzureichend gefördert. Über viele Jahre gesehen, nehmen wir eine Fehlhaltung ein, die unsere Rückenmuskulatur unzureichend oder zu einseitig beansprucht und belastet. Dadurch verkürzt diese, baut ab und der Rücken verliert an Stabilität.

**Nun ist aber nicht jeder Rückenschmerz gleich. Wie unterscheidet man ihn?**

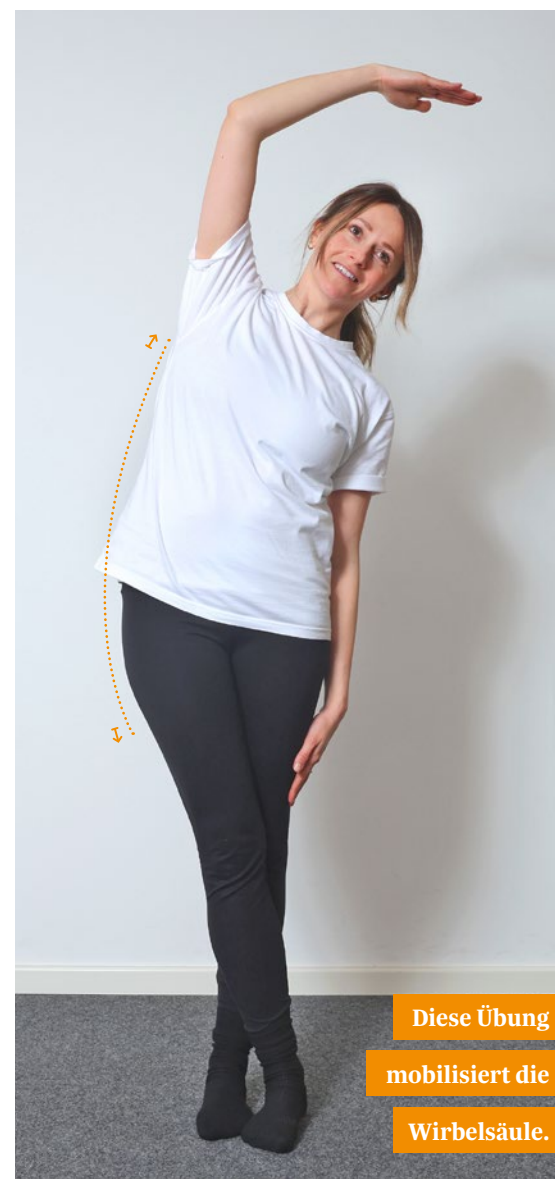
Der Rücken ist die Säule, die alles trägt. Und auf dieser Säule lasten einige Dinge. Ein Teil davon ist natürlich das Gewicht, das man selber trägt. Ein

anderer aber auch die Sorgen des Menschen: Es gibt erkrankungs- oder verspannungsbedingte Rückenprobleme sowie seelische Probleme, die sich in Rückenschmerzen widerspiegeln können. Ein Großteil der nicht spezifischen Rückenschmerzen betrifft Verspannungen, Verkürzungen aufgrund von Bewegungsmangel oder nicht ausreichender muskulärer Konstitution oder Stabilität. Viel seltener sind spezifische Rückenschmerzen. Dahinter verbergen sich Krankheitsbilder, die vornehmlich im Bereich der altersbedingten Erkrankungen auftauchen. Es können aber auch andere Erkrankungen ursächlich sein, wie Entzündungen, starke Verformungen, Tumor- und Krebserkrankungen und natürlich Wirbelkörperbrüche.

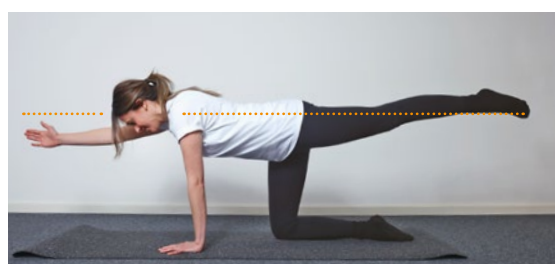
**Wann sollte man einen Facharzt aufsuchen?**

Immer dann, wenn Rückenschmerzen Kraftausfall, anhaltende Gefühlsstörungen oder Probleme beim Stuhlgang oder Wasserlassen verursachen. Auch anhaltende Schmerzen, die nicht durch herkömmliche Mittel abklingen, bedürfen einer Abklärung. In vielen Fällen helfen bei Rückenschmerzen bewährte Methoden wie Wärme, leichte Dehnung und Bewegung.

**Bei etwa 180.000 Deutschen wird jährlich ein Bandscheibenvorfall festgestellt. Doch wenn man nicht gerade selbst davon betroffen ist, bleiben Bandscheiben unbeachtet. Welche Aufgabe erfüllen sie**



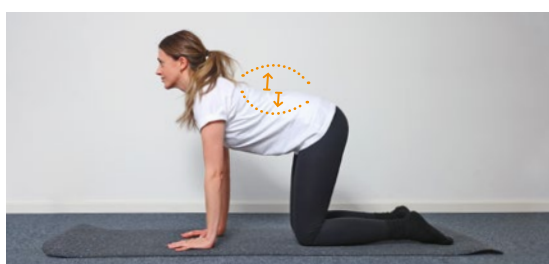
## ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN



### DIAGONALE IM VIERFÜSSLERSTAND

... stabilisiert Bauch- und Rückenmuskulatur (Rumpfmuskulatur), beansprucht Sitzmuskulatur, schult das Gleichgewicht

1. Auf alle vier gehen. 2. Knie hüftbreit unter den Hüftgelenken und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellen. 3. Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. 4. Den linken Arm und das rechte Bein ausstrecken. 5. 10 Sekunden halten. 6. Mit rechtem Arm und linkem Bein wiederholen.



### KATZE/KUH

... stretcht den oberen und unteren Rücken, den Nacken sowie die Schultern

1. In den Vierfüßlerstand gehen. 2. Nun ganz bewusst einen Katzenbuckel machen, indem die Schulterblätter auseinander und nach oben zur Decke geschoben werden. 3. Kinn zur Brust. 4. Dreimal tief ein- und ausatmen. 5. Nun das Becken nach vorne kippen, sodass sich ein Hohlrücken bildet. 6. Blick ist nach oben gerichtet. 7. Dreimal tief durchatmen.



### KINDHALTUNG

... stretcht den unteren Rücken, entspannt und öffnet ihn

1. In den Fersensitz gehen, Knie und Füße sind geschlossen. 2. Von hier aus sich nun mit dem Oberkörper nach vorne beugen, bis die Stirn am Boden aufliegt (Handtuch kann zur Hilfe genommen werden). 3. Die Arme flach ausgestreckt ohne jegliche Spannung nach vorne ablegen. 4. Schultern sinken zu Boden. 5. Einige tiefe Atemzüge halten.



**und wie können wir sie dabei unterstützen?**

Die Bandscheiben haben eine wichtige Pufferfunktion für unsere Wirbelkörper und unseren Kopf. Sie nehmen viel Energie auf, sonst würde Knochen auf Knochen treffen. Die Bandscheiben sind ebenfalls für die Flexibilität beziehungsweise das Bewegungsausmaß der Wirbelsäulenabschnitte zuständig. Die Bandscheibe enthält viel Flüssigkeit. Es ist somit empfehlenswert, auf eine ausreichende tägliche Trinkmenge zu achten. Für die Bandscheiben und umgebenden Wirbelabschnitte ist es wichtig, die Muskulatur des Bewegungsapparates aufrecht und in Schwung zu halten. Dabei geht es nicht nur um Ausdauer und Kraft. Man sollte auch immer ausreichend Mobilität und Dehnung aufrechterhalten, wie man es zum Beispiel beim Yoga oder Pilates macht. Es gibt viele Haltungstypen, jeder Mensch ist individuell. Daher kann man auch nicht pauschal sagen, dieser oder jener Sport ist für jeden gut. Grundsätzlich braucht der Mensch altersadaptiert ein gesundes Maß an abwechslungsreicher Bewegung.

**Nun sind trotzdem viele von Bandscheibenvorfällen betroffen.**

Bandscheibenvorfälle sind ab einem gewissen Alter einfach nachweisbar. Viele Menschen spüren dabei gar nichts. Größtenteils sind es alterungsbedingte Erscheinungen. Das Entscheidende ist, dass man jeden einzelnen Bandscheibenvorfall für sich genommen werten und bewerten muss.

**Was heißt das genau?**

Nicht jeder Bandscheibenvorfall macht Symptome oder Beschwerden. Und das, was man durch eine MRT-Untersuchung erhält, ist nicht unbedingt das, was für Beschwerden beim Patienten sorgt. Deswegen warne ich auch immer: Vorsicht mit überschneller Bildgebung! Die klinische Untersuchung der Patienten, also das, was ich als Arzt oder Ärztin sehe, höre und fühle, ist viel entscheidender als das, was ich diagnostisch durch eine Bildgebung sehe. Nur weil man einen kleinen Riss an einer Tür hat, funktioniert die Tür ja trotzdem noch. Und genauso funktioniert die Bandscheibe: Wenn dort ein Riss entsteht, ist der Körper erst einmal durchaus in der

Lage, dies selbst zu reparieren und zu stabilisieren. Durch eine gute Muskulatur – aber auch einen gesunden Lebensstil. Liegt aber ein behandlungsbedürftiger Bandscheibenvorfall vor, dann kann viel und sollte so viel wie nötig und möglich konservativ therapiert werden. Es gibt medizinisch gesehen eine klare Abgrenzung, wann eine Operation durchgeführt werden sollte. Diese muss von fachärztlicher Seite beurteilt werden: Treten neurologische Ausfälle, die die Blasen- oder Stuhlentleerung beeinflussen, Kraftverlust oder Funktionsstörungen auf, dann sind das Indikationen zur operativen Versorgung. Das andere betrifft den Schmerz selbst. Hier haben wir größtenteils gut wirksame konservative Methoden, die zunächst ausgeschöpft werden sollten.

**Was macht für Sie einen gesunden Rücken aus?**

Einen gesunden Rücken würde ich so definieren, dass man sich im Alltag und im Allgemeinen so wohl fühlt, dass er sich nicht meldet, also keine Schmerzen hervorruft und man abends ohne Verspannungen oder anderweitige Beschwerden im Bereich des Rückens ins Bett gehen kann und man auch morgens entspannt wieder aufsteht. Das spricht für eine gesunde Muskulatur, die sich auch im Schlaf erholen kann. Natürlich spielt auch eine gute mentale Verfassung dabei eine Rolle.

**Inwiefern hängen der Rücken und die Psyche überhaupt zusammen?**

Die Forschung im Bereich der Psychosomatik hat schon früh begonnen, auch im Bereich der Wirbelsäule. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Menschen, die sich an ihrem Arbeitsplatz nicht wohlfühlen, mehr Rückenschmerzen haben als jene, die zufrieden sind. Dieses Bild spiegelt sich jedes Jahr aufs Neue in Statistiken wider: Wir haben einen hohen Anteil an rüchenschmerzbedingten Krankenschreibungen, nicht zuletzt getriggert durch eine Unzufriedenheit an der Arbeitsstelle. Der Rücken ist im gewissen Sinne ein Spiegelbild unserer Seele: Geht es uns nicht gut, verspannen wir, etwa im Schulter-Nacken-Bereich, im unteren Rücken oder auch an den Kiefergelenken. Man nimmt eine angespannte Haltung und auch Fehlhaltung ein. Verbessern Sie das Arbeitsumfeld, die Unzufriedenheit, den Stress, haben Sie eine größere Zufriedenheit am Arbeitsplatz und im Leben und weniger Rückenschmerzen!

**Was würden Sie sagen, inwiefern haben wir Menschen unsere Rückengesundheit selbst in der Hand?**

Einen Teil bringen wir genetisch mit, darauf haben wir keinen Einfluss. Aber einen Teil können wir steuern. Jeder Einzelne muss für sich selbst entscheiden, was für ihn ausreichende Prävention bedeutet: Verlasse ich mich auf das Gesundheitssystem und die Medizin und mache es so, wie ich es gewohnt bin? Oder schaue ich aktiv danach, wie ich meinen Lebensstil ändern kann: Kann ich mich zum Beispiel selbst ausreichend motivieren zu bewegen? Ernähre ich mich ausgewogen und gesund? Habe ich ein gesundes Umfeld, das mir guttut? Habe ich einen seelisch stabilen Zustand? Kann ich gut Stress kompensieren? Und damit meine allgemeine Zufriedenheit steigern, in Familie, Beruf und sozialen Kontakten? Ich glaube, jeder kann für sich viel dazu beitragen, um die Gesundheit im Allgemeinen und damit eben auch die des Rückens zu unterstützen. Je früher man damit anfängt, desto mehr profitiert man am Ende. (both)

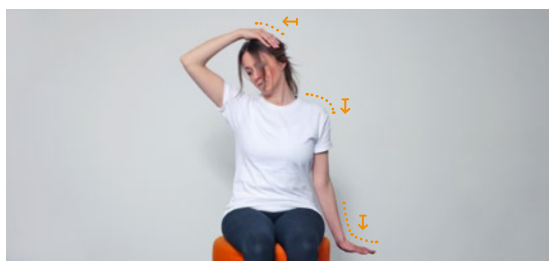


**Jeder kann viel dazu beitragen, seine Gesundheit und damit auch die des Rückens zu unterstützen.“**



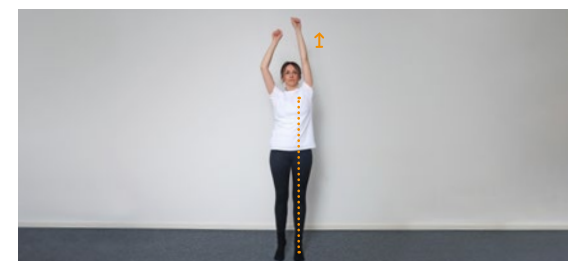
**HERAUFSCHAUENDER HUND**  
... dehnt die Brust- und Schultermuskulatur, mobilisiert die Brustwirbelsäule, trainiert Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur

1. Auf den Bauch legen, Länge in Beine und Wirbelsäule bringen. 2. Handflächen neben dem Brustkorb auf die Matte aufstellen, Ellbogen bleiben eng an den Rippen. 3. Nun die Schulterblätter zusammenziehen, Hände nach unten drücken und Brustkorb leicht nach oben heben. 4. Blick nach vorne oben.



**NACKENDEHNUNG**  
... dehnt die seitliche Nackenmuskulatur

1. Aufrecht hinsetzen oder stellen. 2. Linke Hand zieht nach unten, die rechte Hand greift über den Kopf, liegt seitlich auf dem Kopf auf und zieht ihn mit sanftem Druck rüber zur rechten Seite. 3. Übung verstärken, indem das Kinn leicht zur Brust geneigt wird. 4. Etwa sieben Sekunden lang halten. 5. Langsam lösen und die Dehnung mit der anderen Seite wiederholen.



**ÄPFEL PFLÜCKEN**  
... kräftigt die Schultermuskulatur, dehnt den Brustkorb.

1. Im Stand beide Arme nach oben strecken. 2. Beine leicht auseinander aufstellen, durchdrücken. 3. Kopf bleibt aufrecht. 4. Den rechten Arm nach oben strecken und nach einem imaginären Apfel greifen. 5. Dann das Ganze mit dem linken Arm wiederholen. 6. Die Übung etwa sechsmal pro Seite wiederholen.

ELEKTRONISCHE  
ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG (EAU)

# Kranksein ohne Papierkram

Der „**GELBE SCHEIN**“ ist Vergangenheit.  
Für gesetzlich Krankenversicherte ist die Arbeits-  
unfähigkeitsbescheinigung (AU) nun deutschlandweit  
digital. Was das für Sie bedeutet.



**W**enn Sie krank sind und nicht arbeiten können, sind Sie verpflichtet, Ihren Arbeitgeber und Ihre Krankenkasse zu informieren. Bisher gab es dazu von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) in dreifacher Ausführung: eine für Ihre Krankenkasse, eine für Ihren Arbeitgeber und eine für Ihre Unterlagen.

Durch die bundesweite Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) wird der Krankenschein aus Papier abgelöst. Somit müssen Sie Ihre Krankmeldung nicht mehr selbst bei der VIACTIV Krankenkasse einreichen. Die Arztpraxis übermittelt die eAU direkt an

uns, dies spart nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern auch Zeit.

#### SO FUNKTIONIERT DIE ELEKTRONISCHE AU

Seit dem 01.01.2022 wird Ihre AU direkt von Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt digital an Ihre Krankenkasse übermittelt. Ihre Daten sind hierbei durch den verschlüsselten Übertragungsweg perfekt geschützt.

Das zusätzliche Versenden Ihrer AU entfällt, denn auch Ihr Arbeitgeber nimmt seit 01.01.2023 an dem neuen Verfahren teil und erhält Ihre verschlüsselten AU-Daten auf Anfrage digital von uns.

Wenn Sie krank sind, müssen Sie somit nur noch Ihren Arbeit-

geber, gemäß Ihres Arbeitsvertrages, informieren.

Je schneller uns Ihre Krankmeldung erreicht, desto schneller können wir uns zum Beispiel um Ihren Anspruch auf Krankengeld und um die Lohnfortzahlung durch Ihren Arbeitgeber während Ihrer Krankheit kümmern. Daher ist es wichtig, dass uns alle Krankmeldungen vorliegen.

#### ÜBERGANGSWEISE GREIFT NOCH DAS ALTE VERFAHREN

Nicht alle Praxen verfügen bereits über die benötigte Technik, um Ihre AU digital zu übermitteln. Bis alle Praxen mit der benötigten Technik ausgestattet sind, können sich für Versicherte verschiedene Situationen

ergeben, für die es Alternativen gibt. Wenn die Arztpraxis die elektronische AU noch nicht nutzt oder es in Ihrem Beisein zu technischen Problemen kommt, darf übergangsweise das alte Verfahren genutzt werden.

Somit erhalten Sie wie bisher einen „gelben Schein“ oder eine Formatvorlage (ein sogenanntes Stylesheet) mit allen notwendigen Angaben und reichen dies bei uns ein. Hierfür können Sie auch ganz bequem die Upload-Funktion unserer VIACTIV Service-App nutzen. Gegenüber Ihrem Arbeitgeber müssen Sie bekanntgeben, dass Sie arbeitsunfähig sind. Durch eine elektronische Abfrage des Arbeitgebers bestätigen wir die Arbeitsunfähigkeit.

ERWEITERTES LEISTUNGSANGEBOT

## Über den Standard hinaus

Positive Nachrichten für Sie als VIACTIV-Versicherte: Die VIACTIV erweitert ihr Leistungsangebot! Das Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) hat die Ausweitung der Satzungsleistungen bei der VIACTIV Krankenkasse genehmigt. Damit haben Sie auf weitere Extraleistungen garantierten Anspruch. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen diese Mehrleistungen im Detail vor. Profitieren Sie für Ihre Gesundheit von unseren Services!



### SCHWANGERSCHAFT

## Vorsorglich

Damit sich Frauen in ihrer Schwangerschaft ganz auf sich konzentrieren und die Vorfreude auf ihr Kind unbeschwert genießen können, schenkt die VIACTIV ihnen ein eigenes Gesundheitskonto: Insgesamt 100 Euro stehen Ihnen individuell für eine oder mehrere medizinische Leistungen zur Verfügung. Welche neuen hinzugekommen sind, erfahren Sie auf **SEITE 12**



### REISESCHUTZ

## Geimpft?

Das Fernweh hat Sie gepackt? Die Reisepläne stehen und die Vorfreude ist groß. Doch bevor Sie ferne und exotische Länder erkunden, sollten Sie sich rechtzeitig über die nötigen Reiseimpfungen informieren. Die VIACTIV sorgt dafür, dass exotische Krankheiten nicht in Ihrem Reisebereich vorkommen, und übernimmt die Kosten für bestimmte Reisechutzimpfungen. Wie Sie sich Ihre nächste Reiseimpfung erstatten lassen können, auf **SEITE 15**



**Mit dem Tastsinn sehbehinderter Frauen Brustkrebs früh erkennen.“**

Mehr zur Discovering hands®-Tastuntersuchung auf **SEITE 16**

GESUNDHEITSKONTO FÜR SCHWANGERE

# Unbesorgt versorgt

Das Gesundheitskonto für Schwangere wurde um einige Angebote **ERGÄNZT** und stärkt das familienfreundliche Angebot der VIACTIV.

**D**ie Schwangerschaft: eine der intensivsten und aufregendsten Zeiten im Leben. Die Vorfreude auf das Neugeborene, das das Leben in Zukunft bereichern wird, ist groß. Damit man diese genießen und sich ganz auf die Schwangerschaft konzentrieren kann, bietet die VIACTIV ein Gesundheitskonto für schwangere Frauen mit vielen zusätzlichen Vorsorgeoptionen. Damit möchten wir unser familienfreundliches Angebot stärken! Konkret bedeutet das Gesundheitskonto, dass wir Schwangeren ein Budget von insgesamt 100 Euro zur Verfügung stellen, das sie individuell für eine oder mehrere Leistungen nutzen können.

Bereits jetzt übernehmen wir für bei uns versicherte schwangere Frauen alle nicht verschreibungspflichtigen, aber apothekenpflichtigen Arzneimittel mit den Wirkstoffen Folsäure, Eisen und Magnesium als Mono- oder Kombinationspräparate. Seit Anfang des Jahres

werden Ihnen als Mutter von der Geburt Ihres Kindes bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres nun auch die Kosten für nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Jodpräparate erstattet.

Doch das ist längst nicht alles. Die Erweiterung unseres Leistungsspektrums gilt ebenso für serologische Untersuchungen. Die Kosten für B-Streptokokken- und Toxoplasmose-Tests werden bereits erstattet. Neu ist die Übernahme für die Testung auf Ringelröteln, Windpocken und Zytomegalie (CMV-Antikörpertest). Auch die Kosten für eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) können schwangere Frauen künftig beim Zahnarzt der eigenen Wahl abrechnen.

Die VIACTIV übernimmt jeweils 80 Prozent der Kosten für die oben genannten Zusatzleistungen. Insgesamt steht Versicherten dabei ein Budget von maximal 100 Euro zur Verfügung. Benötigt wird lediglich Ihre Rechnung.

## Zusätzliche Vorsorgeoptionen für

## Schwangere im Überblick

### **SPEZIELLE ARZNEIMITTEL**

Apothekenpflichtige Arzneimittel mit Folsäure, Eisen und Magnesium sind für viele Schwangere eine sinnvolle Ergänzung. Darum übernehmen wir für VIActiv-Versicherte die Kosten für alle als Arzneimittel zugelassenen Mono- und Kombipräparate mit diesen Wirkstoffen, die vom Arzt über ein Privatrezept verordnet werden. Darüber hinaus erstatten wir die Kosten für Jodpräparate (Jodid als Monopräparat) für die Mutter bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres des Kindes.

### **B-STREPTOKOKKEN-TEST**

Bakterien können während einer Schwangerschaft besonders gefährlich werden. Um das Risiko einer bakteriellen Besiedlung frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen ergreifen zu können, beteiligen wir uns an den Kosten für einen B-Streptokokken-Test. Dieses Angebot gilt für Schwangere von der 35. bis zur 37. Schwangerschaftswoche.

### **PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG BEI EINEM WUNSCHZAHNARZT**

Zudem haben schwangere Versicherte zusätzlich einen Anspruch auf anteilige Erstattung der Kosten für eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt nach Wahl.

### **TOXOPLASMOSE-TEST**

Bei Schwangeren, die einer besonderen Infektionsgefahr mit diesem Erreger ausgesetzt sind, beteiligen wir uns an den Kosten für einen Toxoplasmose-Test. Ein solches Infektionsrisiko besteht zum Beispiel, wenn Tiere – vor allem Katzen – im Haushalt leben oder Schwangere in Kontakt mit diesen kommen.

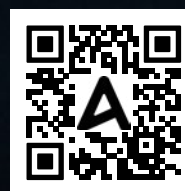
### **ANTIKÖRPERTESTS**

Bei Schwangeren, die einer besonderen Infektionsgefahr mit den Erregern für Ringelröteln, Windpocken oder Zytomegalie ausgesetzt sind, beteiligen wir uns an den Kosten für den Test zur Feststellung der Antikörper. Ein solches Infektionsrisiko besteht zum Beispiel bei Tagesmüttern, Erzieherinnen oder Lehrerinnen.

### **SEROLOGISCHE UNTERSUCHUNG**

Wir bezuschussen die serologischen Untersuchungen auf Infektionen, um der Gefährdung der gesundheitlichen Entwicklung des Kindes im Mutterleib entgegenzuwirken, Risikofaktoren früh zu erkennen und Ansteckung zu vermeiden.

Weitere Informationen unter [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: 3071)



HAUSHALTS**HILFE**

# Support im Haushalt

**A**lleine in der eigenen Wohnung und dann noch krank? Da fällt es nicht immer leicht, sich um Sachen zu kümmern. Wir unterstützen Sie, wenn Sie wegen Krankheit den Haushalt nicht führen können und keine weitere Person bei Ihnen zu Hause dies übernehmen kann. Doch nicht nur bei Krankheit, sondern auch bei Schwangerschaften kann es vorkommen, dass große Beschwerden eine eigenständige Weiterführung der alltäglichen Aufgaben unmöglich machen. In dieser Zeit unterstützt die VIACTIV mit einer Hilfe im Haushalt.

Und wir haben noch eine weitere gute Nachricht: Die Haushaltshilfe wird künftig auch dann gewährt, wenn ein Kind im Haushalt lebt, das bei Beginn der Haushaltshilfe das vierzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Vorher lag die Altersgrenze bei zwölf Jahren.

Sprechen Sie uns gerne an, um zu klären, ob wir die Kosten für Ihre Haushaltshilfe übernehmen können. Wir beraten Sie gerne persönlich und unterstützen Sie auch bei der Antragstellung.

**TELEFON: 0800 222 12 11**

24/7 rund um die Uhr  
kostenlos aus allen dt. Netzen

MENINGOKOKKEN-B-IMP**FUNG**

# Piks für die Kleinsten

**D**ie Gesundheit des eigenen Kindes steht für Eltern an oberster Stelle. Um diese zu bewahren, übernimmt die VIACTIV die Kosten für eine Impfung gegen eine Meningokokken-B-Erkrankung bis zur Vollen- dung des zweiten Lebensjahres.

Eine Meningokokken-B-Erkrankung ist zwar selten und in den letzten Jahren wurden dem Robert-Koch-Institut nur durchschnittlich ca. 300 Fälle pro Jahr gemeldet, doch können Meningokokken Hirnhautentzündungen (Meningitis) mit schwerem Verlauf auslösen.

Dabei haben Säuglinge und Kleinkinder ein hohes Erkrankungsrisiko. Bei zwei Drittel der Erkrankten tritt eine

Hirnhautentzündung auf, bei einem Drittel eine Blutvergiftung. Sollten diese beiden Krankheitsformen gleichzeitig auftreten, kann es zu einem besonders schweren Verlauf kommen.

Holen Sie sich die Kosten für die Impfung einfach bei der VIACTIV zurück. Die Rechnung, die Sie beim Impftermin vom Arzt erhalten, müssen Sie zwar zunächst selbst begleiten. Wenn Sie die Rechnung im Anschluss bei uns einreichen, überweisen wir Ihnen den Betrag aber umgehend. Wichtig zu beachten: Aus den Unterlagen muss hervorgehen, welche Impfungen für welche Personen durchgeführt und welche Kosten Ihnen in Rechnung gestellt wurden.

Weitere Informationen  
unter **WWW.VIACTIV.DE**  
(**WEBCODE: A3395**)



## REISESCHUTZIMPFUNGEN

# Gut geschützt auf Reisen

**H**errlich! Ab in den Urlaub – ein paar Tage abschalten. Alles ist gepackt. Doch bevor es losgeht, sollte und muss man sich im Vorfeld einer Reise in bestimmte Länder noch einmal Gedanken über eine mögliche Impfung machen. Ein Glück, dass die VIACTIV die Kosten für bestimmte Schutzimpfungen übernimmt. Dazu zählen beispielsweise die von der ständigen Impfkommission (Stiko) des Robert-Koch-Instituts empfohlenen Reiseschutzimpfungen sowie die HPV-Impfung für bestimmte Altersgruppen.

Damit Sie die Impfleistungen noch einfacher und komfortabler wahrnehmen können, schließen wir Verträge in verschiedenen Regionen. Diese haben den Vorteil, dass die Impfleistungen direkt über die Krankenkassenkarte abgerechnet werden können.

Für die Impfstoffe erhalten Sie ein Kassenrezept, welches Sie in der Apotheke einlösen können. Sie müssen somit nicht in Vorleistung treten und daher auch keinen Erstattungsantrag einreichen. Mit folgenden Kassenärztlichen Vereinigungen haben wir Vereinbarungen zu Satzungsimpfungen geschlossen: Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein, Schleswig-Holstein. Darüber hinaus ist zum 01.01. ein weiterer Vertrag in der Region der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Westfalen-Lippe hinzugekommen. Dieser beinhaltet folgende Impfleistungen:

- Cholera
- Frühsommer-Meningoenzephalitis
- Gelbfieber
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hepatitis A + B als Kombinationsimpfung
- Malariaprophylaxe
- Meningokokken
- Tollwut
- Typhus
- Typhus und Hepatitis A als Kombinationsimpfung
- Japanische Enzephalitis
- Humane Papillomviren (18 bis 25 bzw. 26 Jahre, je nach Impfstoff)

Weitere Informationen  
unter [WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE)  
(WEBCODE: A1305)



DISCOVERING HANDS®

# Sensible Hände zur Früherkennung





**Brustkrebs rechtzeitig erkennen – das kann lebensentscheidend sein: Ergänzend zum Mammographie-Screening übernimmt die VIActiv die Kosten für die Tastuntersuchung Discovering hands®. Sie nutzt den überlegenen TASTSINN sehbehinderter Frauen.**

Die Finger der rechten Hand schieben sich ein Stück vor, dann schiebt sich die linke Hand tastend hinterher. Vorschieben, anhalten, hinterherschieben. Dieser Dreiklang wird immer wiederholt. „Wie ein Walzer auf der Haut“, beschreibt es Bettina Schniedermann. Sie ist eine der „sehenden Hände“ der Discovering hands®. Das Unternehmen bildet blinde oder stark sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen als zusätzliches Angebot zur Krebsvorsorge beim Gynäkologen aus. Frauen also, die eine sehr ausgeprägte Feinfühligkeit in Händen und Fingerspitzen haben. Mit dieser Begabung können minimale Veränderungen (ab fünf Millimetern Größe) im Brustgewebe ertastet werden, die bei regulären Abtastungen durch Gynäkologen unentdeckt bleiben.

**MIT BESONDERER GABE ERTASTEN**  
In einer neunmonatigen Ausbildung zur Medizinisch-Taktilen Untersucherin erlernen die sehbehinderten Frauen nicht nur jede Menge medizinisches Fachwissen, sondern auch, wie sie sich Zentimeter für Zentimeter durch das manchmal weiche, manchmal feste, manchmal knotige Brustgewebe vieler verschiedener Frauen tasten, um damit vielleicht sogar Leben zu retten – weil mögliche Veränderungen so frühzeitig entdeckt werden können.

Bettina Schniedermann ist nur auf einem Auge erblindet. Trotzdem schauen ihre Augen ins Leere, während sie die Brüste der Patientin ab-



Bei normalen Untersuchungen können Veränderungen in Größe der Holzperlen gefunden werden. Bei Spezialuntersuchungen auch die der rosafarbenen Perlen.

”

**Mit dieser Begabung können sie minimale Veränderungen im Brustgewebe ertasten.“**

tastet. Denn nicht sie, sondern ihre Hände sind jetzt gerade ihr Sehorgan. „Um zu erkennen, ob im Drüsengewebe etwas ist, was dort nicht hingehört, schiebe ich es mit den Fingerspitzen meiner beiden Hände immer wieder gegeneinander.“ Lässt es sich in der Tiefe und gegeneinander verschieben, ist es gut. Zeigt sich eine feste Struktur im Drüsengewebe, die sich nicht mitverschieben lässt, bedarf das der weiteren Diagnose des Gynäkologen.

**DIE DIAGNOSE STELLT DER ARZT**  
Die taktilen Untersucherinnen der Discovering hands® stellen keine Di-

agnose. Sie geben die gewonnene Information an den behandelnden Arzt weiter. Dieser wertet sie aus, trifft Entscheidungen und bespricht gegebenenfalls mit der Patientin, ob weitere Untersuchungen wie ein Ultraschall notwendig sind.

**KOSTEN WERDEN ÜBERNOMMEN**  
Jährlich erkranken mehr als 70.000 Frauen an Brustkrebs, rund 18.000 Betroffene sterben daran. Lebensgefährlich ist oft nicht der Tumor selbst, sondern seine Streuung im Körper. Um auffällige Veränderungen der Brust möglichst früh zu erkennen, übernimmt die VIActiv ergänzend zur Vorsorge beim Gynäkologen auch die Kosten für die Tastuntersuchung Discovering hands®. Als ergänzende Diagnoseform in der Brustkrebsfrüherkennung ist sie für alle Altersgruppen geeignet. Eine Untersuchung dauert etwa 30 Minuten. Vorab werden spezielle Orientierungsstreifen auf der Brust angebracht (Foto), die die exakte Lokalisierung etwaiger Anomalien ermöglichen.

Grundsätzlich ist Discovering hands® eine Privatleistung, dennoch möchte die VIActiv ihre Versicherten gern unterstützen. Im Gegensatz zu vielen anderen Krankenkassen übernimmt sie daher einmal jährlich die kompletten Kosten der Untersuchung. Als Versicherte müssen Sie auch nicht in Vorleistung gehen. Die Abrechnung – auch elektronisch möglich – erfolgt direkt mit der VIActiv Krankenkasse. Zeigen Sie lediglich vor der Tastuntersuchung Ihre Krankenkassenkarte vor. Den Rest regelt die VIActiv für Sie!



**INFOS**  
zur Tastuntersuchung unter  
**WWW.VIActiv.DE**  
(WEBCODE: 2284)  
Weitere Infos erhalten Sie  
auch auf der offiziellen  
Discovering hands®-Website  
**WWW.DISCOVERING-HANDS.DE**



### GESUNDHEITSTELEFON

Auf  
Nummer  
sicher



### Ärztliche Beratung / Gesundheitsberatung allgemein

- Allgemeine Unterstützung und Beratung rund um die Themen Gesundheit und Krankheit
- Informationsweitergabe zur eigenen Entscheidungsfindung
- Allgemeine Informationen zu Erkrankungen, ihren möglichen Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten
- Facharztthotline rund um die Uhr
- Beratung und Informationen zum Thema Organspende
- Zweitmeinung zu ärztlichen Befunden oder bevorstehenden Eingriffen
- Allgemeine Informationen zu zahnmedizinischen Fragestellungen
- Medizinlatein (Übersetzungsservice med. Befunde)
- Beratung zu Long-COVID
- Allgemeine Informationen zu IGeL

### Informationen zu Leistungserbringern und Unterstützungseinrichtungen

- Kliniken, Arzt- und Facharztpraxen
- Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen
- Krankengymnasten, Logopäden und Ergotherapeuten
- Ärztliche und zahnärztliche sowie Apotheken-Notdienste
- Pflegeanträge, Pflegestufen, Pflegedienste ambulant und stationär

Egal ob Unklarheiten, Unsicherheiten oder Sorgen – wer in Sachen Gesundheit Fragen hat, erhält bei der VIACTIV **GESUNDHEITSBERATUNG** jederzeit kompetenten Rat.

**K**ranksheitssymptome und Beschwerden, ärztliche Diagnosen oder Therapieverfahren, akute oder chronische Erkrankungen, Prävention und Vorsorge, Arzneimitteleinnahme oder Versorgungsstrukturen – in verschiedensten Lebenslagen wirft die Gesundheit immer wieder Fragen auf, für deren Beantwortung ein qualifizierter und kompetenter Ansprechpartner unverzichtbar ist, weil er medizinische Sachverhalte korrekt und verständlich erklären und vermitteln kann. Die VIACTIV bietet Ihnen diese situationsbedingte Hilfe mit der telefonischen VIACTIV Gesundheitsberatung durch medizinisch ausgebildetes Personal sowie Ärzte und Ärztinnen.

### EXPERTENRAT RUND UM DIE UHR IM IN- UND AUSLAND

Mit MD Medicus hat die VIACTIV sich einen neuen starken Partner an die Seite geholt, der bereits seit über 25 Jahren im Bereich der medizinischen Assistance- und Serviceleistung tätig ist. Seit Tag eins

treibt das Unternehmen die Idee an, ein gesundheitsbezogenes Wissensmanagement umzusetzen und medizinisches Know-how aufbereitet, strukturiert und jedermann jederzeit vollkommen ortsunabhängig zur Verfügung zu stellen. Für die herausragende Qualität seiner Produkte wurde MD Medicus bereits vielfach ausgezeichnet. Statt also Google und Co. um Rat zu fragen, kontaktieren Sie bei Unsicherheiten und Sorgen rund um Ihre Gesundheit das VIACTIV Gesundheitstelefon und damit die Experten von MD Medicus. Der Leistungskatalog ist nun noch umfangreicher und umfasst beistehende Themenangebote.

### BERATUNG PER VIDEO

Das bisherige Gesundheitsberatungs-Angebot wird nun auch noch um die Möglichkeit zur Videoberatung erweitert. Wird im Verlauf des telefonischen Gesprächs festgestellt, dass eine Videosprechstunde sinnvoll wäre, so kann die Beratung auch per Video erfolgen.

**VIACTIV.DE (WEBCODE: 1165)**

\*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



**VIACTIV  
GESUNDHEITSTELEFON  
0800 3 63 83 98\***

### Beratung zu alternativen Behandlungsmethoden und Heilmethoden

- Was sind alternative Heilmethoden? (Vor- und Nachteile)
- Erfahrungswerte zu alternativen Heilmethoden
- Informationen zu Chiropraktik, Osteopathie, Phytotherapie, Homöopathie, Feldenkrais, Anthroposophie

### Reise- und Impfen-Telefon

- Reiseimpfberatung
- tropenmedizinische Beratung und Nachsorge
- Beratung zur Reiseapotheke
- allgemeine Impfberatung und Risiken
- Reiseberatung mit Vorerkrankungen

### Arzneimittel-Telefon

- Alternativmedikation
- Generikaberatung
- Nebenwirkung / Wechselwirkung
- Risikoabwägung

### Schwangerschaft, Mutter-Kind-Telefon/ Kindergesundheit

- Schwangerschaftsberatung/ Stressbewältigung in der Schwangerschaft
- unerfüllter Kinderwunsch
- Beratung zu Mutterschaftsvorbereitungen
- Beratung zu Sport und Ernährung während der Schwangerschaft
- Beratung zu Schwangerschaftsdiabetes und Vorsorgeuntersuchungen
- Stillen – pro/kontra
- Informationen zu Pflege, Ernährung für das Kleinkind
- Impfen
- Essstörungen (Bulimie, Magersucht)
- Informationen zu gestellten Diagnosen, Therapie-möglichkeiten, U1 bis U9/ J-Untersuchungen

Vor gut 50 Jahren waren es „Trimm-dich-Pfade“, die den Deutschen Lust auf Leibesübungen unter freiem Himmel machen sollten. Entlang von Wander- und Spazierwegen standen in gleichmäßigen Abständen Geräte, die zur Bewegung einluden. Ob man nun die sportliche Ertüchtigung in einen Trainingslauf integrierte oder spontan beim Vorbeikommen einfach mal ausprobierte, stand dabei jedem offen. Mittlerweile sind viele dieser Trimm-dich-Pfade verschwunden, wenige Überbleibsel erinnern noch an sie. Doch das Konzept „Unter freiem Himmel, an der frischen Luft, kostenfrei, für jede und jeden“ ist auch heute noch aktuell: Das Trimm-dich-fit-Konzept hat ein Facelift erhalten und wurde mit Bewegungs- und Fitnessparcours in eine zeitgemäßere Version gehoben. Diese speziellen Sportanlagen sollen Bewegungsanreize schaffen und den niederschweligen Einstieg oder Wiedereinstieg in ein aktives Leben fördern.

#### SPORT VOR DER HAUSTÜR

Und weil die Gesundheitsförderung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, haben viele Städte und Kommunen mittlerweile ihren Auftrag erkannt und genau solche kostenlosen, generationsübergreifenden Bewegungsangebote im näheren Wohnumfeld geschaffen. Auf bestehenden Grünanlagen, in Parks oder an vielgenutzten Wander- und Spazierwegen sind solche multifunktional nutzbaren Bewegungsflächen mit Spiel- und Sportgeräten zu finden.

#### EIN OUTDOOR-FITNESSSTUDIO FÜR ALLE

Ähnlich wie in einem Fitnessstudio geht es bei Bewegungsparcours darum, die körperliche Fitness sowie unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren und anzusprechen. Im Gegensatz zum Fitnessstudio oder Heimtrainer befinden sich die Trainingsgeräte aber unter freiem Himmel und sind ein kostenfreies Angebot, das es jedem und jeder – egal ob Anfänger, Sportler, jung oder alt – ermöglicht, sich körperlich zu ertüchtigen. Genauso wie Fitnessstudios sollen die Sportflächen für die Menschen aber auch ein Ort der Begegnung und des Austausches sein können – generationsübergreifend.

#### VIELE TRAININGSGERÄTE, EIN ZIEL

Diese Bewegungsparcours können aus ganz unterschiedlichen, robusten Trainings- und Fitnessgeräten zusammengestellt sein – von der klas-

#### VERRÜCKT NACH SPORT

# Umsonst und draußen

Früher waren es Trimm-dich-Pfade, heute sind es **FITNESS- UND BEWEGUNGSPARCOURS**, die Menschen jedes Alters in Bewegung bringen sollen – und das kostenlos und unter freiem Himmel.



Einfach mal ausprobieren –  
Bewegung an der frischen Luft.



Anleitungen an  
den Geräten  
erläutern die Übung.

sischen Turn- und Klimmzugstange bis hin zu Geräten, wie man sie aus dem Fitnessstudio kennt, wie etwa Crosstrainer oder Schulterpressen. Im besten Falle bedienen sie in ihrer Konstellation verschiedene Themenbereiche, sodass der ganze Körper vielseitig trainiert werden kann: Die Bandbreite reicht hier vom Training der Motorik und Mobilisation (gerade für ältere Sportler) über Kondition und Koordination bis hin zu Gleichgewicht und Kraft für sportlich Ambitioniertere.

#### EINFACH MAL AUSPROBIEREN!

Mittlerweile haben sich viele Fitnessparcours etabliert und gelten als erfolgreiches und effizientes Bewegungskonzept. Gerade in den Frühlings- und Sommermonaten kann es hier sogar voll werden. Manch einer erweitert seine Trainingseinheit und verbindet sie mit einem Lauf oder einem schnellen Walk. Andere bringen sich eigene Sportgeräte wie Thera-Bänder, leichte Gewichte, Springseile oder andere Sportutensilien mit, um das Workout eigenständig zu ergänzen.

Nicht erst seit der Corona-Pandemie, aber doch durch sie vorangetrieben, gestaltet sich die sportliche Betätigung der Menschen immer stärker individualisiert. Die Bewegungsparcours bieten hierfür im öffentlichen Raum Möglichkeiten, Freizeitsport frei oder aber auch unter Anleitung durchzuführen. Informieren Sie sich doch auch einmal über solche Sportanlagen in Ihrer Nähe – oder probieren Sie es einfach mal aus, wenn Sie an einem Bewegungsparcours vorbeikommen. Das Schöne an diesem Konzept: Man ist zu nichts verpflichtet, man kann es einfach mal (mit anderen gemeinsam) spielerisch ausprobieren und kommt ganz ungezwungen in Bewegung. Die frische Luft ist da nur noch die Kirsche auf dieser durchaus gesunden Sahnetorte! (both)

**SPANNENDE ANGEBOTE**  
Lust auf neue Sportarten?  
Auf [WWW.ACTIVOMAT.DE](http://WWW.ACTIVOMAT.DE)  
gibt es Hilfe bei der Auswahl.



Mit den Gedanken ganz bei sich

und seinem Körper sein.

Es ist eine Geschichte, die vor ungefähr 15 Jahren beginnt. Eine gute Freundin und ich stehen mit einem kleinen Kopfkissen und einer Decke bepackt in der Abenddämmerung vor dem Eingang der Volkshochschule und fragen uns: Was machen wir eigentlich hier? Die Fingernägel bohren sich vor Aufregung immer tiefer in die Kissen. Okay – wir haben uns ja selbst angemeldet: zu einem Anfängerkurs „Autogenes Training“. Denn wir haben gehört und gelesen, dass das sehr gut gegen Stress wirken soll. Und gestresst fühlen wir uns beide.

Wir sind damals Anfang und Mitte 20 und uns beiden fällt es schwer, nach Feierabend und am Wochenende abzuschalten. Immer und immer wieder kreisen die Gedanken um die Arbeit, um unerfreuliche Kundengespräche, Donnerwetter vom Chef, der menschlich total daneben agiert, oder abzuarbeitende Auftragsstapel, die niemals kleiner, sondern von Tag zu Tag größer werden. Und bei mir um angeordnete Überstunden, die nach stufenweisen Erhöhungen schließlich zu einer 56-Stunden-Woche führen.

#### KOPFSCHMERZTABLETTEN ZUM FRÜHSTÜCK

Das Entspannen nach Feierabend artet in Stress aus, weil viel zu wenig Zeit zum Runterkommen bleibt, keine Energie für Unternehmungen mehr da ist. Und der Druck, zeitig einschlafen zu müssen, um am nächsten Tag theoretisch fit sein zu können, führt zu sehr kurzen oder ganz schlaflosen Nächten. Auch zu Müdigkeit und Kopfschmerzen, die zur Folge haben, dass sich zu Toast und Kaffee eine Kopfschmerztablette gesellt, die gegen die Schmerzen hilft und dazu noch wachmacht. Erst ab und zu – und dann jeden Morgen. So kann es nicht weitergehen.

#### AUTOGENES TRAINING

## „Ich bin ganz ruhig“

Gemeinsam mit einer Freundin hat unsere Autorin vor mehr als zehn Jahren mit Autogenem Training angefangen. Wie die **ENTSPANNUNGSTECHNIK** mittels Selbsthypnose funktioniert, warum sie zahlreiche Beschwerden lindern kann und warum sie sich doch nicht unheimlich anfühlt.

”

**Autogenes Training ist eine wissenschaftlich erforschte Methode der Selbsthypnose.“**

Eine Mischung aus Verzweiflung und medizinischem Rat hat uns schließlich zum Autogenen Training geführt. Skeptisch sind wir dennoch, handelt es sich dabei doch um eine Entspannungstechnik, die auf Selbsthypnose basiert. Wir betreten den Seminarraum – zusammen mit der Frage, ob es sich hier nicht um irgendeinen Hokuspokus handelt.

Unsere Kursleiterin empfängt uns mit einem freundlichen Lächeln. Sie trägt eine Jogginghose, ein T-Shirt und sieht insgesamt normal aus, überhaupt nicht nach Hokuspokus. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich erforschte Methode der Selbsthypnose. Entwickelt wurde sie vom Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz in den 1920er Jahren. Der Professor für psychiatrische Medizin hatte sich Entspannungstechniken verschrieben, selbst getestet und sie seinen Patienten beigebracht. Er ist Autor des 1932 verfassten Werkes „Das autogene



**Die Gemeinschaft hilft uns, uns darauf einzulassen.“**

Training: Konzentrative Selbstentspannung“. Die Betonung liegt dabei auf „selbst“ – denn autogen ist in diesem Zusammenhang im Sinn von „selbstgemacht“ zu verstehen, als Konzentrationstraining zur Entspannung rein durch die Kraft der eigenen Gedanken. Und was Gedanken mit einem machen können, haben wir bereits beide erfahren. Doch nun soll diese Kraft positiv auf die Gesundheit wirken. Wir sind gespannt, wie das mit der Selbsthypnose funktionieren soll, was wir nach einer kleinen Vorstellungsrunde der Teilnehmer erfahren sollen.

**AUF DER SUCHE NACH ENTSPANNUNG**

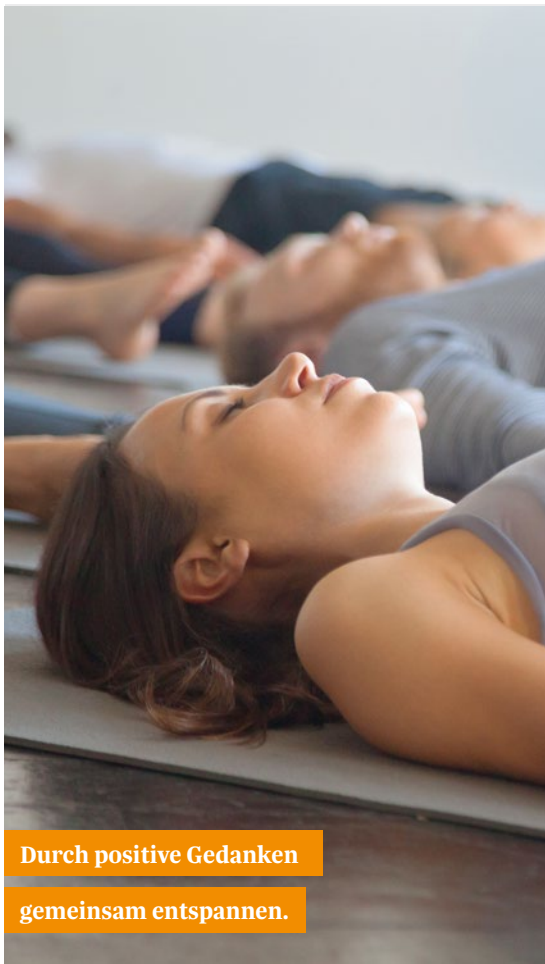
Unsere Kursleiterin berichtet, dass sie früher als Krankenschwester gearbeitet hat. Den Schichtdienst fand sie sehr anstrengend, sie hat oft schlecht geschlafen, hatte keine Energie und war bei der Arbeit oft müde. Auch ein paar berufstätige Mütter sind beim Kurs dabei. Eine berichtet, dass sie sich wie in einem Hamsterrad fühlt. Immer läuft sie ihren beruflichen Terminen bzw. denen ihrer Kinder oder ihres Mannes hinterher – nur für sich hat sie gar keine Zeit. Noch schneller als das Hamsterrad dreht sich bei ihr anscheinend das Gedankenkarussell. Sie hat immer etwas im Kopf, das sie eigentlich machen müsste, und kann nicht abschalten.

Auch einige Ältere sind dabei, zum Teil aus Neugierde, um ein neues Hobby zu finden oder um Kontakte zu knüpfen. Ein älterer Herr, der einen adretten, rot glänzenden Jogger trägt, gibt an, unter Verdauungsstörungen zu leiden. Während meine Freundin und ich uns etwas verdutzt ansehen, erklärt unsere Kursleiterin, dass Autogenes Training wirklich bei allen möglichen Beschwerden hilfreich sein kann. Der Grund dafür klingt einleuchtend.

Das Autogene Training wirkt auf vegetative Vorgänge: Zum Beispiel wirken die Übungen blutdrucksenkend, die Atmung wird langsamer, die Skelettmuskulatur wird entspannt, Darmtätigkeit und Speichelfluss werden angeregt. Ob Herz-Kreislauf-Probleme, Schmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Stressverträglichkeit oder sogar Lampenfieber – wir erfahren, dass Autogenes Training bei allen möglichen gesundheitlichen Baustellen lindernd wirken kann. Und bei unserer Kursleiterin war es so, dass sie besser zur Ruhe kam, besser schlafen konnte und wieder Energie für ihre Arbeit gefunden hat. Das macht Mut und wir legen los. Ganz gemütlich.

**WIR HYPNOTISIEREN UNS**

Wir legen uns auf unsere Decke, den Kopf aufs Kissen und hören unserer Trainerin zu. Sie sagt, dass wir die Augen schließen und ihr zuhören sollen. Das, was sie sagt, sollen wir innerlich für uns wiederholen – ohne es laut auszusprechen. „Ich bin



Durch positive Gedanken gemeinsam entspannen.

ganz ruhig“, sagt die Kursleiterin. Schon allein ihre sanfte Stimme klingt beruhigend – und so lassen wir uns darauf ein und wiederholen die Sätze in Gedanken. Es ist nicht mehr oder weniger als dieses Wiederholen, die sogenannte Selbstsuggestion, die uns vom „normalen“ Wachsein in einen hypnotischen Bewusstseinszustand führt, in dem sich die Bewegungsmuskeln entspannen sollen.

Nach der „Einleitung“ in den Ruhezustand sagt die Kursleiterin: „Mein linker Arm ist ganz schwer.“ Es folgen der rechte Arm, die Beine, Schulter und Nacken. Und wirklich – Arme und Beine fühlen sich schwerer an und liegen plötzlich ganz auf der Decke auf. Ohne dass man selbst gemerkt hat, dass man sie vorher durch Anspannung gehalten hat. Durch das Loslassen der Anspannung „trägt“ man das Körpergewicht nicht mehr allein – sondern gibt es durch das Erschlaffen der Muskulatur an den Boden ab. Ich merke es als „Schreibtischtäter“ besonders im Schulter- und Nackenbereich, der plötzlich wieder Kontakt zur Erde hat.

Danach wird der „platte“ Körper durch Formeln wie „Mein rechter Arm ist ganz warm“ zusätzlich aufgewärmt. Dadurch sollen sich die Blutgefäße erweitern und der Blutdruck soll sinken. Es wird wirklich warm – und es fühlt sich angenehm an. So, wie wenn man morgens noch keine Lust zum Aufstehen hat und unter der warmen Decke noch etwas weiterdämmern darf. Auch das Herz und die Atmung sollen ruhig und gleichmäßig laufen und werden über entsprechende Formeln gezielt angesteuert. Und dann lernen wir im Kurs auch noch eine neue Vokabel kennen.

Unsere Kursleiterin sagt: „Das Sonnengeflecht ist strömend warm.“ Zum Glück übersetzt sie für uns: Gemeint ist der Bauch – und ganz genau der Solar-

plexus. Das ist ein Nervenknoten im Oberbauch, von dem Verkrampfungen ausgehen können. Eine Stelle, an der Gefühle wie Angst, Wut oder Lampenfieber spürbar sind. Hier fühlen wir aber auch Freude und es ist der Startplatz für die berühmten „Schmetterlinge im Bauch“. Und obwohl wir sie nicht sehen können, werden einige Teilnehmer zu „Bauchrednern“. Wir hören jedenfalls hier und da ein Gluckern oder Zischen. „Durch die gelöste Anspannung können die Verdauungsorgane besser arbeiten“, erklärt unsere Trainerin.

Zum Schluss bekommen wir auch noch einen kühlen Kopf. „Meine Stirn ist angenehm kühl“, sagt unsere Kursleiterin. Wir sollen uns ein angenehm kühles Lüftchen vorstellen, das Stress und Kopfschmerzen wegpustet und Platz für die Leichtigkeit der Gedanken machen soll. Wir werden nach ungefähr einer knappen Stunde sanft von unserer Trainerin wieder aufgeweckt. Schlagen die Augen auf, recken und strecken uns. Fühlen uns schon nach der ersten Stunde ein bisschen entspannter.

**KEIN HEXENWERK**

Wir gehen einige Wochen zum Kurs und merken, dass es uns guttut. Unsere Kursleiterin ist nett. Die Gemeinschaft hilft uns, uns darauf einzulassen und durchzuhalten. Wir üben zu Hause und spüren, dass es mit den Entspannungsübungen immer besser klappt. Nach ein paar Wochen haben wir abends nach dem Kurs auf einmal wieder Lust, noch etwas zu unternehmen. Wir gehen spazieren. Wir trinken etwas zusammen. Wir reden über das, was wir wirklich wollen. Wir kündigen unsere Jobs. Fangen mit einer neuen Ausbildung und einem Studium beruflich nochmal neu an – ohne Kopf- und Bauchschmerzen. Und das Autogene Training?

Ist übrigens kein bisschen unheimlich. Die Selbsthypnose fühlt sich eher an, wie wenn man in einem richtig guten Film total „drin“ ist. Man kommt auch jederzeit wieder „raus“, so als ob plötzlich ein Werbeblock beginnt. Eigentlich ist das Autogene Training aber eher wie eine entspannende Lieblingsserie, von der man sich auch 15 Jahre später immer mal wieder gerne eine „Wiederholung“ gönnt, wenn man sie braucht. (duet)



**KURSDATENBANK**

Oft fällt es leichter, an etwas dran zu bleiben, wenn man es gemeinsam mit anderen Menschen macht: In unserer Kursdatenbank finden Sie das passende Bewegungsangebot. Für die erfolgreiche Teilnahme (mind. 80 Prozent) bekommen Absolventen einen Nachweis – und die Kursgebühr erstattet. Infos unter [WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de) (Webcode: A1861)



**SELBSTVERWALTUNG**

**Vorstandsgehälter**

Seit 2004 sind die Krankenkassen jedes Jahr zum 1. März verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung ihrer einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen unter anderem im Bundesanzeiger zu veröffentlichen – aktuell des Jahres 2022.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSORGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGS-BESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMT-VERGÜTUNG
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusion	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1 %-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
<b>VIACTIV</b>									
Vorstand bis 30.04.22 und Vorstandsvorsitzender ab 01.05.22	200.319,47 €	33.540,51 €	18.575,10 €	-	7.013,17 € (jährliche Leasingkosten)	-	<b>Übergangsgeld:</b> 6 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4 % des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50 %)	<b>Amtsentbindung:</b> Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden. <b>Amtsenthebung:</b> Anspruch auf Zahlung des Gehalts endet mit der Zustellung des Beschlusses	259.448,25 €
Vorstandsvorsitzender bis 30.04.22	71.686,64 €	38.707,08 €	6.221,52 €	-	1.770,38 € (jährliche Leasingkosten)	-	<b>Übergangsgeld:</b> 12 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4 % des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50 %)	<b>Amtsentbindung:</b> Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden <b>Amtsenthebung:</b> Anspruch auf Zahlung des Gehalts endet mit der Zustellung des Beschlusses <b>Weiterbeschäftigung:</b> Vereinbarung eines der neuen Tätigkeit entsprechenden Gehaltes oder eines Aufhebungsvertrages; erfolgt keine Einigung, kann unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden	118.385,62 €
Vorständin ab 01.05.22	121.350,00 €	-	12.135,00 €	-	2.985,00 € (1%-Methode)	-	<b>Übergangsgeld:</b> 6 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4 % des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50 %)	<b>Amtsentbindung:</b> Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden. <b>Amtsenthebung:</b> Anspruch auf Zahlung des Gehalts endet mit der Zustellung des Beschlusses	136.470,00 €
<b>BKK LANDESVERBAND NORDWEST</b>									
Vorstand	187.575 €	-	10.000 €	-	2.874,72 €	Nein	Nein	1. Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	200.449,72 €
<b>GKV-SPITZENVERBAND BERLIN</b>									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	-	49.166 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.	311.166 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	-	71.807 €	-	-	-	-		325.807 €
Vorstandsmitglied	250.000 €	-	30.118 €	-	-	-	-		280.118 €

\* Vorstand/Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstandes

\*\* tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

\*\*\* bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1 %-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

## INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLAISTUNGEN

# Migräne wegpiksen?



**Gezielte Akupunktur soll MIGRÄNESCHMERZEN mildern beziehungsweise Anfällen vorbeugen. Sie zählt zu den Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Warum das so ist:**

Die Ursachen sind unbekannt, trotzdem sind etwa 14,8 Prozent der Frauen und 6 Prozent der Männer in Deutschland mehr oder weniger regelmäßig von Migräne betroffen. Die tatsächlichen Zahlen sind schätzungsweise aber noch deutlich höher. Migräneattacken äußern sich unterschiedlich und unterschiedlich intensiv, sind aber grundsätzlich durch einen meist einseitigen, pochenden Kopfschmerz gekennzeichnet, der sich bei körperlicher Anstrengung verschlimmert. Verbunden sind die Anfälle oft mit Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit. Die einzige Linderung verschaffen dann meist nur der Aufenthalt in einem abgedunkelten, kühlen Raum und möglichst viel Schlaf.

## BEHANDLUNG VON MIGRÄNE

Wer immer wieder von solchen unangenehmen Migräneanfällen heimgesucht wird, möchte diesen vorbeugen oder sie zumindest lindern. Zur Behandlung und Prophylaxe stehen Ärzten Medikamente und andere Verfahren als Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung. Ein Migräne- bzw. Schmerztagebuch soll darüber hinaus gepflegt werden, um einen möglichen Auslöser

der Anfälle ausfindig zu machen. Verspannungsbedingter Migräne kann auch mit Entspannungstechniken wie progressiver Muskelentspannung begegnet werden.

## PIKSEN ALS ALTERNATIVE

Eine weitere Technik, um Migräne vorzubeugen oder sie zu mildern, ist die Akupunktur. Als Behandlungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden mit Hilfe von feinen Nadeln bestimmte Akupunkturpunkte, die auf bestimmten Bahnen (Meridiane/Körperlinien)

verlaufen, stimuliert, um das sogenannte Qi (Lebensenergie) positiv zu beeinflussen. Denn laut der TCM-Lehre können durch die Störung eines Energieflusses Krankheiten entstehen.

Die Wirksamkeit von Akupunkturbehandlungen hat sich in Studien in mindestens zwei Fällen bereits bestätigt: Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat bereits im Jahr 2007 beschlossen, die Wirksamkeit einer Akupunkturbehandlung in einem Modellprojekt für verschiedene Schmerzen zu untersuchen. In seinem Abschlussbericht kam er zu dem Ergebnis, dass die Wirksamkeit durch Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen der Lendenwirbelsäule sowie bei chronischen Schmerzen aufgrund einer Abnutzung (Gonarthrose) des Kniegelenks, die jeweils bereits sechs Monate bestanden, hinreichend belegt ist und bessere Ergebnisse erzielt als die Standardtherapie. In beiden Fällen ist die Akupunktur seit 2017 eine Kassenleistung.

## NADELSETZEN GEGEN MIGRÄNE?

Auch zur Akupunkturbehandlung von Migräneschmerzen gab es Untersuchungen, die die Akupunktur mit Scheinakupunktur, Medikamenteneinnahme und Nichtstun verglichen.

Tatsächlich zeigte sich eine positive Wirkung: Man kam zu dem Ergebnis, dass Migräneattacken unter Akupunktur weniger schmerzhaft sind und weniger häufig vorkommen, als wenn man nichts dagegen unternehmen würde. Auch die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) sieht ihre Wirksamkeit als belegt: Bei der Vorbeugung von Migräne sei die Akupunktur mit einer medikamentösen Behandlung vergleichbar. Bei rund 50 Prozent könne ein Rückgang der Attackenhäufigkeit um knapp die Hälfte nachgewiesen werden.

## KEINE KASSENLEISTUNG

Trotzdem gilt die Akupunktur zur Migräneprophylaxe nicht als Kassenleistung und bleibt damit eine IGeL. Warum? Die Studien ergaben auch, dass Scheinakupunktur anders als Scheinmedikamente ähnlich gut half. Scheinakupunktur bedeutet hier, dass die Nadeln nicht tief genug oder bewusst an falschen Stellen gesetzt wurden. Damit kann die eindeutige Wirksamkeit der Akupunktur zur Prophylaxe und Milderung von Migräne nicht eindeutig bestätigt werden. Die Studienlage bleibt unklar und ein Placeboeffekt ist nicht auszuschließen.

## FAZIT

Da Akupunktur etwa bei der Hälfte der Migränepatienten die Häufigkeit der Anfälle reduzieren konnte, bewerten die Experten des IGeL-Monitors, die die Selbstzahlerleistungen genauer unter die Lupe nehmen, die Behandlung zur Vorbeugung als „tendenziell positiv“.

Akupunktur weist im Gegensatz zu Medikamenten wenige bis keine Nebenwirkungen auf und schränkt Patienten in ihrer Lebensqualität nicht ein. Sie bietet keinen zusätzlichen Nutzen zu einer medikamentösen Behandlung, kann aber genauso gute Ergebnisse erzielen. Wer sich für eine Migräneprophylaxe mit Akupunktur entscheidet, sollte die damit einhergehenden Kosten sowie eine längere und regelmäßige Durchführung von etwa 12 bis 15 Sitzungen über drei Monate hinweg berücksichtigen.

”

**Akupunktur reduziert die Häufigkeit der Anfälle bei der Hälfte der Migränepatienten.“**

## INFORMATIONEN

Weitere Infos zum Thema Individuelle Gesundheitsleistungen finden Sie auch unter [WWW.IGEL-MONITOR.DE](http://WWW.IGEL-MONITOR.DE) und [WWW.PATIENTEN-INFORMATION.DE](http://WWW.PATIENTEN-INFORMATION.DE)



Auch Privatpersonen können  
die Vertretung von  
Pflegepersonen übernehmen.

## VERHINDERUNGSPFLEGE

# Urlaubsvertretung gesucht!

Urlaubszeit – wer freut sich nicht, endlich mal ausspannen zu können? Gerade in einer Pflegesituation sollten sich Menschen, die einen pflegebedürftigen Angehörigen haben oder eine andere hilfebedürftige Person betreuen, auch einmal eine **AUSZEIT** nehmen. Doch das ist in vielen Fällen leichter gesagt als getan.

**W**enn Sie pflegebedürftig sind und Ihre private Bezugsperson Urlaub machen möchte, werden Sie natürlich von Ihrer VIACTIV Pflegekasse nicht alleingelassen! Die Leistung, die wir Ihnen zur Verfügung stellen, wird von unseren Kunden oft als „Urlaubspflege“ bezeichnet. Aber auch im Falle von Krankheit oder anderen Gründen, die Ihre Pflegeperson daran hindert, Sie zu unterstützen, helfen wir Ihnen weiter:

Ab Pflegegrad 2 haben Sie Anspruch auf sogenannte „Ersatz- bzw. Verhinderungspflege“. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, eine geeignete Vertretung zu finanzieren. Diese kann durch eine Privatperson, die nicht mit dem oder der Pflegebedürftigen in einem Haushalt lebt oder bis zum 2. Grad verwandt/verschwägert ist, erfolgen. Natürlich kann für die Zeit auch ein ambulanter Pflegedienst mit der Verhinderungspflege beauftragt werden. (Ist auch das nicht möglich, besteht als Alternative zur Verhin-

derungspflege übrigens noch die Option, sich übergangsweise in einer Pflegeeinrichtung betreuen zu lassen – hier sprechen wir dann jedoch von einer anderen Leistung: der sogenannten Kurzzeitpflege.) Einzige Voraussetzung für die Verhinderungspflege zu Hause ist, dass vor der erstmaligen Inanspruchnahme mindestens sechs Monate lang die Pflege zu Hause erfolgt sein muss („Vorpflegezeit“). Sprechen Sie uns im Einzelfall hierzu gerne an.

### VERHINDERUNGSPFLEGE FÜR DEN GANZEN TAG

Der Anspruch auf eine Kostenerstattung besteht für bis zu 42 Tage pro Jahr und beträgt 1.612 Euro (Jahressumme). Damit haben Sie die Möglichkeit, auch mehrere kürzere Zeiträume zu wählen. Daneben werden von der VIACTIV Pflegekasse trotz des zeitweisen Wegfalls Ihrer Pflegeperson 50 Prozent des zuvor gezahlten Pflegegeldes für bis zu sechs Wochen pro Jahr weitergezahlt.



Die Leistung ist übrigens unabhängig von der zuvor erwähnten Kurzzeitpflege. Sofern Sie in einem Kalenderjahr einen höheren Betrag für Ihre Verhinderungspflege benötigen, können Sie sogar bis zu 806 Euro Ihres Anspruches auf Kurzzeitpflege auf die Verhinderungspflege „umbuchen“. Damit stünden dann maximal 2.418 Euro im Jahr für die Verhinderungspflege zur Verfügung.

Verhinderungspflege	1.612,00 Euro
ggf. Übertragung des Anspruchs auf Kurzzeitpflege	806,00 Euro
maximal pro Jahr	2.418,00 Euro

Wenn Sie sich für eine private Ersatzpflegeperson entscheiden, vereinbaren Sie mit ihr einen Betrag für die Durchführung der Verhinderungspflege. Diese Kosten können wir Ihnen maximal bis zu den genannten Beträgen erstatten.

Wenn Sie einen ambulanten Pflegedienst beauftragen, rechnet dieser die Leistung anhand seiner Gebührensätze ab.



Pflegevertretung – ob für einige

Stunden oder ein paar Tage.



## Mit der VIActiv sind Pflegebedürftige auch bei Urlaub oder Ausfall einer privaten Pflegeperson gut versorgt.“

### WAS TUN, WENN KEINE FREMDE PERSON ZUR VERFÜGUNG STEHT?

Sollte es Ihnen einmal nicht möglich sein, eine externe Ersatzpflegeperson zu finden, kann die Verhinderungspflege ausnahmsweise auch durch verwandte oder verschwägerte Familienangehörige (bis zum 2. Grad) bzw. von Personen, die mit dem Pflegebedürftigen in einem Haushalt leben, durchgeführt werden.

In diesem Fall ist die Kostenübernahme auf das 1,5-fache des monatlichen Pflegegeldes begrenzt:

PFLEGE-GRAD	PFLEGEGELD	VERHINDERUNGSPFLEGE*
2	316,00 Euro	474,00 Euro
3	545,00 Euro	817,50 Euro
4	728,00 Euro	1.092,00 Euro
5	901,00 Euro	1.351,50 Euro

\* 1,5-faches Pflegegeld bei verwandten/verschwägerten Ersatzpflegepersonen

Werden außerdem Fahrkosten bzw. Verdienstausfall nachgewiesen, so zahlen wir auch diese Kosten im Rahmen des Jahresbetrages.

### VERHINDERUNGSPFLEGE FÜR EINIGE STUNDEN PRO TAG

Bei der beschriebenen Verhinderungs- oder „Urlaubspflege“ geht man davon aus, dass Ihre Hauptpflegeperson in einen mehrtägigen oder -wöchentlichen Erholungsurlaub geht oder zum Beispiel wegen Krankheit über einen längeren Zeitraum ausfällt.

Besteht die Verhinderung jedoch nicht tageweise, sondern nur an einigen Stunden, so handelt es sich um eine „stundenweise Verhinderungspflege“. Hier besteht die Besonderheit, dass in diesen Fällen das Pflegegeld zu 100 Prozent weitergezahlt wird, da eine tägliche Pflege durch Ihre Hauptpflegeperson stattfindet. Entscheidend ist hier die Verhinderungszeit Ihrer Pflegeperson – nicht die der Vertretung. Die übrigen Ansprüche sind identisch; die Vertretung kann auch in diesen Fällen durch eine ehrenamtliche Person oder durch einen Pflegedienst erfolgen.

### WIE KANN DIE VERHINDERUNGSPFLEGE BEANTRAGT WERDEN?

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie bei Ihrer VIActiv Pflegekasse. Setzen Sie sich gerne telefonisch oder persönlich mit uns in Verbindung. Den Antrag stellen wir auch auf unserer Website zur Verfügung: [VIActiv.DE](http://VIActiv.DE) (WEBCODE: A6741)

Nach Genehmigung des Antrages benötigen wir noch einen Nachweis über die entstandenen Kosten; ein entsprechendes Formular erhalten Sie mit der Genehmigung des Antrages. Nach Eingang des ausgefüllten Nachweises überweisen wir den entsprechenden Betrag dann direkt auf Ihr Konto. Ein externer Pflegedienst kann die Kosten direkt mit der VIActiv abrechnen.



### SO GEHT'S: ANTRAG ZUR VERHINDERUNGSPFLEGE

Um unseren Zuschuss für Ersatzpflege zu erhalten, füllen Sie einfach unser Antragsformular aus und senden Sie dieses unterschrieben an uns zurück. Nach Genehmigung des Antrages benötigen wir noch einen Nachweis über die entstandenen Kosten. Ein entsprechendes Formular erhalten Sie mit der Genehmigung des Antrages. Nach Eingang des ausgefüllten Nachweises überweisen wir den entsprechenden Betrag dann direkt auf Ihr Konto. Ein externer Pflegedienst kann die Kosten direkt mit der VIActiv abrechnen.

Unter der kostenlosen **SERVICENUMMER 0800 589 13 51** stehen Ihnen die VIActiv-Pflegeexperten für weitere Fragen rund um die Pflege zur Verfügung. Weitere Infos gibt es auch unter [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: A1273)

NACH EINEM SCHLAGANFALL

# Ihre Genesung zählt!

In der Schlaganfallversorgung zählt schnelle, unbürokratische und ganzheitliche Hilfe. Wer einen **SCHLAGANFALL** erleidet, kann als VIACTIV-Versicherter auf seine Krankenkasse zählen. Wir sind für Sie da – von Anfang an.

**W**er einen Schlaganfall erleidet, findet sich häufig in einer völlig neuen Lebenssituation wieder. In Deutschland sind jedes Jahr etwa 200.000 Menschen erstmalig damit konfrontiert. Rund 70.000 erleiden einen wiederholten Schlaganfall (Rezidiv). Betroffen sind aber nicht nur die erkrankten Menschen, sondern auch Angehörige und Freunde stehen vor einer herausfordernden Situation. Wer dann gut versorgt sein will, muss oft viele Fragen stellen und die eine oder andere bürokratische Hürde überwinden. Die VIACTIV bietet Ihnen eine bessere Lösung: Wir betreuen und unterstützen unsere Versicherten von der Diagnose bis zur Nachsorge.

#### IMMER AN IHRER SEITE

Bereits während Sie sich im Krankenhaus erholen, klären wir bei Bedarf wichtige Formalitäten. Gemeinsam mit Ihnen planen und beantragen wir auch Ihre Reha. Und auf Wunsch be-

”

**Von der Diagnose bis zur Nachsorge sind wir an Ihrer Seite.“**

raten wir Sie zu den Themen Hilfsmittel und Pflege. Denn es ist uns wichtig, dass Sie sich als Patientin oder Patient um nichts weiter kümmern müssen als um Ihre Genesung.

Deshalb haben wir bereits unsere telefonische Schlaganfallberatung für Sie etabliert – ganz egal, ob Sie wissen möchten, welche Leistungen Ihnen jetzt zustehen, wie es nach dem Krankenhaus für Sie weitergeht oder ob wir die Kosten für ein bestimmtes Hilfsmittel übernehmen – rufen Sie uns einfach an! Unser Expertenteam ist jederzeit für Sie da und hilft Ihnen vertrauensvoll und kompetent weiter. Zu diesem Team gehören Pflegekräfte ebenso wie besonders qualifizierte Mitarbeitende, die auch trägerübergreifend beraten können.

**SCHLAGANFALL-BERATUNG  
UNTER TELEFON: 0800 363 8419**

#### ALLES ONLINE AUF EINEN BLICK

Wenn Sie sich erst einmal ganz in Ruhe informieren wollen, bieten wir Ihnen nun zusätzlich auch auf unserer Homepage alles Wissenswerte gebündelt an einem Ort und übersichtlich dargestellt.



Unter **WWW.VIACTIV.DE (WEB-CODE: A72664)** finden sich alle Informationen – von den Ursachen und Symptomen über die Behandlung bis zur Nachsorge.

#### AUCH VOR ORT FÜR SIE DA

In den zwei großen Kooperationskliniken, der Aatalklinik Wünnenberg und der Vamed Klinik Hagen-Ambrock, besuchen außerdem medizinische Fachkräfte die Patienten auf Wunsch, um die bestmögliche Versorgung im persönlichen Austausch zu besprechen. „Für die ganzheitliche Betreuung ist der schnelle Kontakt zu unseren betroffenen Versicherten, aber auch zu deren Angehörigen wichtig. Daher bieten wir als einzige Krankenkasse in NRW den Besuch in der Klinik an“, sagt Sandra Bاندilla, Pflegefachkraft der Abteilung Rehabilitation. Ihre Kollegin Claudia Wild berichtet: „Die Rückmeldung bei meinen Besuchen ist insgesamt sehr positiv. Häufig berichten unsere Versicherten, dass sie sich durch das offene Ohr vor Ort wahrgenommen und nicht nur als ‚Krankenkassenfall‘ fühlen. Der persönliche Kontakt wird sehr gerne und rege genutzt, um von den bisherigen Erfahrungen im Rehabilitationsverlauf zu berichten, aber auch um Fragen rund um den Klinikaufenthalt sowie der weiteren Versorgung schnell und unbürokratisch zu klären. Auch die Angehörigen fühlen sich oft beruhigter, dass jemand regelmäßig nach ihren Lieben schaut und sie ebenfalls einen direkten, persönlichen Ansprechpartner für Fragen, Sorgen und Nöte haben.“

Weil wir genau dann für Sie da sein wollen, wenn Sie uns am meisten brauchen! Das Ziel der VIACTIV ist es, die für Sie im Falle eines Schlaganfalls persönlich richtige Lösung zu finden und dabei Wege und Zeiten zu verkürzen. So können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren: schnell wieder gesund zu werden!





**L**autes Schnarchen mit Atemaussetzern, oft auch noch verbunden mit Durchschlafproblemen – von solch einer schlafbezogenen Atmungsstörung, auch Schlafapnoe genannt, sind viele betroffen. Oft bleibt sie unbemerkt und äußert sich erst am nächsten Tag durch Kopfschmerzen beim Erwachen, bleierne Tagesmüdigkeit oder Sekundenschlaf.

Die Diagnose Schlafapnoe ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigt, sondern auch das Risiko für andere Erkrankungen wie Bluthochdruck oder andere Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht. Doch Therapien und Hilfsmittel können Abhilfe leisten. Gemeinsam mit dem Schlafzentrum PolydormVital bietet die VIActiv Krankenkasse Betroffenen in den Regionen NRW und Hessen das Schlaflaborbehandlungsmodell „Polydorm zur ambulanten Schlafmedizin“ an. Dieses hat zum Ziel, die Versicherten im optimalen Umgang mit ihrer schlafbezogenen Atmungsstörung zu unterstützen und ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Im Patientencoaching sind viele verschiedene Leistungen enthalten: Begonnen mit einer ausführlichen Anamnese und einem eingehenden Therapieverlaufsgespräch,

**BEI SCHLAFAPNOE**

# Gute Nacht mit Coaching!

werden BMI, Blutdruck, Halsumfang, Tagesmüdigkeit und Lebensqualität des Patienten erfasst. Darüber hinaus wird etwa der Maskensitz überprüft und korrigiert bzw. ein Maskenmodell verordnet. Der Patient soll durch das Coaching zum aktiven und regelmäßigen Mitwirken der therapeutischen Maßnahmen motiviert werden. Dazu werden ihm auch Empfehlungen von geeigneten Maßnahmen zur Prävention, aber auch zur Optimierung der Therapie mit an die Hand gegeben.

Wer an dem Schlafcoaching teilnehmen möchte, wendet sich an seinen Hausarzt, der an einen Facharzt überweisen wird. Dieser führt die allgemeine Diagnostik durch und sichert die Diagnose Schlafapnoe. Er übernimmt außerdem die Kontaktaufnahme und Terminabsprache mit dem Schlaflabor. Eine Behandlung im Rahmen des Polydorm-Versorgungsvertrages ist nur bei teilnehmenden Ärzten und Schlaflaboren möglich. Die Untersuchung, ob ein behandlungsbedürftiges Schlafapnoesyndrom vorliegt, erfolgt für eine Nacht in einem Schlaflabor. Über das Ergebnis und die erforderliche Therapie wird dann in Folge informiert. Für weiterführende Informationen können Sie sich gerne bei uns melden unter **TEL. 0800 222 12 11**.



**300 EURO FÜR SIE**

## DER BESTE AUGENBLICK. FÜR KLARE SICHT.

Sieht gut aus. Und ist auch noch super clever: Ihr neuer Zusatztarif „Mehr Sehen“. Sichern Sie sich alle zwei Jahre 300 Euro für eine neue Brille oder Kontaktlinsen – und vieles mehr. Zu top Konditionen. Ohne Wartezeiten und Gesundheitsprüfung. Informieren Sie sich jetzt!



Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

viactiv.de/  
zusatzversicherung-sehen



LEBENSWELTENPROJEKT

Rumtoben

statt

rumhängen

Mit Ball oder ohne – hier sind die Kleinsten schon die ganz großen Stars! Der VfL Astro Stars Bochum 1848 e.V. und die VIACTIV Krankenkasse bieten gemeinsam mit dem Projekt „**VIACTIV ASTROKIDS**“ Drei- bis Fünfjährigen ein Bewegungsangebot, bei dem sie mit galaktisch viel Spaß an den Sport herangeführt werden.

**H**eutzutage wachsen viele Kinder in einer Umgebung auf, die nur noch wenig Platz zum Bewegen und Toben bietet. Das Wohnumfeld ist dicht bebaut. Statt auf Spielplätzen, im Wald oder Park findet man Kinder immer häufiger vor irgendeinem Bildschirm hocken. So kommt die Bewegung schon viel zu früh zu kurz – und das hat physische wie psychische Konsequenzen für ihr zukünftiges Wohlergehen. „Dabei ist die Nachfrage und der Bedarf nach kindgerechten Bewegungsangeboten auch schon für die Kleinsten da“, sagt Carina Thomas. Sie ist Basketballspielerin der ersten Damenmannschaft des VfL VIACTIV-AstroLadies Bochum, Trainerin, Sportwissenschaftlerin an der TU Dortmund und selbst Mutter zweier Kinder.

#### SELBST AKTIV WERDEN

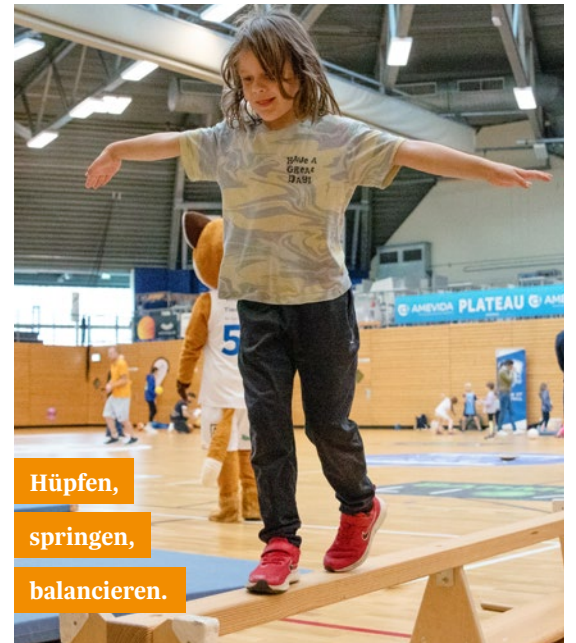
Auch Carina Thomas war auf der Suche nach einem passenden U10-Sportangebot für ihre Älteste. Weil sie nicht fündig wurde, lud sie kurzerhand ihre Tochter und ein paar Freunde zu einem selbstgestalteten Sporttraining ein. „Die Kids fanden es so super, dass es sich schnell herumgesprochen hat und das Interesse, mitzumachen, groß war“, erzählt die 32-Jährige. Daraufhin wurde zusammen mit der VIACTIV als Gesundheitspartner der VIACTIV AstroLadies das Lebenswelten-Projekt „VIACTIV AstroKids“ ins Leben gerufen: Am Montag dreht sich beim „Ballzauber“ alles um den (Basket-)Ball, am Mittwoch wird sich in der „Bewegungsstunde“ kreativ mit und an Sportgeräten ausgetobt. „Mit dem Projekt erreichen wir mit den Drei- bis Fünfjährigen eine wichtige Zielgruppe und schaffen für diese einen Bewegungsraum, in dem sie ihre sozialen, motorischen und kognitiven Kompetenzen spielerisch verbessern können“, betont Teresa Becker, Projektmitverantwortliche der VIACTIV.

#### EIN BALLGEFÜHL ENTWICKELN

Carina Thomas ist es bei ihrem „Ballzauber“-Gruppenangebot besonders wichtig, den Kindern Ballgefühl zu vermitteln. „Der Basketball steht hier zwar auch im Fokus, aber generell geht es darum, dass die Kids grundsätzlich an den Ballsport herangeführt werden. Sie sollen den Ball ganz viel in der Hand halten können, werfen, dribbeln...“ Und die



In der Bewegungsstunde von Nils Trautmann können sich die Kids kräftig austoben.



Hüpfen, springen, balancieren.

Resonanz ist durchweg positiv. „Die Kinder sind mit viel Freude dabei und machen sichtbar Fortschritte. Es ist so schön, zu sehen, wie sie stolz in ihren süßen Basketballoutfits in die Halle kommen und immer besser werden.“ Während die Eltern auf die Tribüne „verbannt“ werden, damit der Nachwuchs ganz unter sich und unbeeindruckt seine Bewegungserfahrungen machen kann, leitet Carina Thomas als Profi am Basketball die einstündige Sportstunde. Unterstützt wird sie dabei von zwei weiteren Helferinnen und Helfern, um die wilde Meute aus dreißig Kids im Blick und unter Kontrolle zu halten.

**ERFOLGSERLEBNISSE, UM DRANZUBLEIBEN**

Ihre „Ballzauber“-Gruppe bewegt Carina Thomas auch beruflich, schreibt sie doch gerade sogar ihre Doktorarbeit genau dazu. „Ich möchte herausfinden, wie man Basketball für die Minis sinnvoller und attraktiver gestalten kann. Sollte man nicht das Equipment anpassen, damit die Kinder mehr Erfolgserlebnisse haben und sie so manches nicht mehr mit Kraft kompensieren müssen?“ So wird der Basketballkorb, der höhenverstellbar ist, tiefer gehängt, die Größe des Korbs oder die der Bälle an



**Wir wollen die Kinder schon frühzeitig und im besten Fall lebenslang für den Sport begeistern. Mit Bewegung kann man gar nicht früh genug anfangen!“**

die Kleinen angepasst oder die Wurfdistanz zum Korb verändert. „Und es zeigt sich schon jetzt, dass es den Kids viel mehr Spaß macht, weil sie Erfolge feiern und vor allem auch an ihrer Wurftechnik von Anfang an prima arbeiten können.“

**FREUDE AN BEWEGUNG VON ANFANG AN**

Der Ballzauber, der jeden Montag für eine Stunde stattfindet, wird um die Bewegungsstunde von Nils Trautmann am Mittwoch ergänzt. Hier steht nicht der Ball, sondern mehr das Turnen im Fokus. Es werden kreative Bewegungslandschaften und -angebote geschaffen, auf denen die Teilnehmerkids sich eine Stunde lang kräftig austoben können. Eine perfekte Möglichkeit, um der natürlichen Lebensfreude spielerisch Raum zu geben, auf Matten zu springen, Hindernisse zu überwinden oder an ihnen hinaufzuklettern. „Ob sie nun später Basketball, einen anderen Ballsport oder eine ganz andere Bewegungsart betreiben – das ist ganz egal. Wir wollen die Kinder mit unserem Angebot einfach schon frühzeitig und im besten Fall lebenslang für den Sport begeistern“, sagt Carina Thomas. „Mit Bewegung kann man gar nicht früh genug anfangen!“ (both)



**INFOS**

Die VIActiv Krankenkasse freut sich, im Lebensweltenbereich als Gesundheitspartner das „AstroKids“-Projekt in Bochum mit den zwei Spiel- und Sportgruppen „Ballzauber“ und „Bewegungsstunde“ anbieten zu können. Weitere Infos zu den Kurszeiten und Veranstaltungsorten unter [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: A70022)



Carina Thomas (letzte Reihe, zweite von links) und ihre Ballzauber-Gruppe.



DEEP WORK

# Arbeiten im Tunnelblick

Ohne Pushnachrichten, Mails und Co. ist Arbeiten heute nahezu unmöglich. **DEEP WORK** ist die Kunst, hochkonzentriert zu arbeiten und dabei jeglichen äußeren Einfluss zu vermeiden.

Der Begriff Deep Work wurde von dem Informatikprofessor Cal Newport geprägt. Er definierte ihn im Rahmen einer Arbeitsempfehlung. Kern des Deep Work nach Newport ist es, sich mehrere Stunden am Tag von jeglichen Kommunikationsmedien abzumelden, jegliche Ablenkung auszuschalten und sich so in einen Zustand der absoluten Konzentration zu begeben. Nur wer ganz tief in der Konzentration sei, so Newport, sei auch produktiv und könne komplexe Zusammenhänge verstehen, erarbeiten und bearbeiten.

Der Kern dieses Begriffes ist aber weitaus älter und wohl nahezu jedem bekannt. Denn jeder kennt dieses Gefühl, wenn der Fokus auf die Arbeit passt, man voll und ganz in ihr versinkt und hochkonzentriert arbeitet. Im Stadium der vollen Konzentration verliert sich das Raum-Zeit-Empfinden und Stunden können nur so dahinfliegen. Studien zeigen, dass wir in der Phase des Deep Work produktiver sind als zu jedem anderen Zeitpunkt unserer Arbeit.

## ABLENKUNGEN HEMMEN DIE PRODUKTIVITÄT

Im Zeitalter der schnelllebigen Medien und der Sorge, etwas zu verpassen, werden wir immer wieder aus der Konzentration gerissen. Ein Pop-up-Fenster, eine WhatsApp-Nachricht, ein Anruf, eine Mitteilung von Instagram – und schon ist die Phase der Konzentration unterbrochen. Aus einem schnellen Blick in die sozialen Medien werden schnell mehrere Minuten oder gar Stunden. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das menschliche Hirn nach einer Ablenkung etwa 30 Minuten benötigt, um wieder zurück in den vorherigen Zustand der Konzentration zu gelangen und sich auf eine Sache

”

**Durch den Fokus auf eine Sache verknüpft das Hirn Neuronen neu und arbeitet auf Hochleistung.“**



**MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF [WWW.VIACTIV.DE/BLOG](http://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.

zu fokussieren. So kann es passieren, dass wir zwar mit einer Tätigkeit oder Aufgabe beginnen, dafür aber ein Vielfaches an Zeit benötigen, weil wir unproduktiver sind und immer wieder aus der Konzentration gerissen werden. Und hier setzt die Idee von Deep Work an: mit Hilfe von unterschiedlichen Techniken den direkten Weg in die Konzentration zu finden und dafür zu sorgen, dass keine Ablenkung möglich ist, um so den Zustand der Unterbrechung im Keim zu unterbinden. Wer das schafft, profitiert, denn wer hochkonzentriert arbeitet, arbeitet effektiver.

## WAS IST DER VORTEIL VON DEEP WORK?

Deep Work hält das Gehirn jung. Durch die Konzentration auf eine Sache verknüpft das Hirn Neuronen neu und arbeitet auf Hochleistung. Dabei werden Zellen erneuert und das Gehirn stärker durchblutet. Dadurch fällt das Einarbeiten in komplexe Zusammenhänge leichter und neue Dinge können besser erlernt werden. Auch kann mehr innerhalb kürzerer Zeit geleistet werden. Denn ohne ständige Ablenkung und die dann benötigte Zeit, um zurück in die Konzentration zu finden, ist man schneller.

## WIE GELINGT DEEP WORK?

Zunächst einmal ist Deep Work wie ein Gehirntraining. Wer einen bestimmten Ablauf verinnerlicht hat und in den Fokus gelangt, für den wird es von Mal zu Mal einfacher, wieder dorthin zu gelangen. Diese Tipps können dabei helfen:

1. Schaffen Sie sich einen Zeitrahmen, innerhalb dessen Sie fokussiert arbeiten wollen. Das kann täglich, wöchentlich oder auch monatlich sein.
2. Planen Sie ein festes Zeitfenster von mindestens einer Stunde und maximal vier Stunden am Stück ein, in dem sie jegliche Ablenkung verbannen und sich nur auf die Aufgaben konzentrieren. Beginnen Sie zunächst mit etwa 20 Minuten. Stellen Sie sich einen Timer und bleiben Sie während dieser Zeit nur bei der Aufgabe. Oftmals genügt diese Zeit, um in die Konzentration zu kommen.
3. Verbannen Sie jegliche Ablenkung: Stellen Sie also das Handy auf lautlos, schalten Sie die Push-Nachrichten aus und schließen Sie die Bürotür.
4. Wenn unser Gehirn überlastet ist, kommt es zu Speicherproblemen ähnlich wie auf einer Festplatte. Um konzentriert arbeiten zu können, muss die Festplatte aber arbeiten können. Im Fokus zu bleiben hilft, das Gehirn zu konditionieren. Alle Gedanken – etwa an einen wichtigen Anruf, der getätigt werden muss, oder eine Mail, die noch geschrieben werden muss – können auf einen Zettel geschrieben und damit direkt von der Festplatte verbannt werden. So steht der Konzentrationsphase nichts mehr im Wege.

## WAS EIGNET SICH NICHT FÜR DEEP WORK?

Der Gegenpol zu Deep Work ist übrigens Shallow Work. Darunter fallen alle Arten von Tätigkeiten, bei denen Ablenkungen nicht zu Unproduktivität führen. Dazu zählen zum Beispiel reproduktive Arbeiten, wie etwa Mails kategorisieren oder Sachen sortieren. Alles, wobei man sich nebenbei entspannen unterhalten kann, gehört zu Shallow Work. Auch sie ist wichtig und sollte ein festes Zeitfenster erhalten. Es macht jedoch Sinn, die Zeitfenster regelmäßig klar einzuteilen und auch einzuplanen. (schulz)

Die Arbeit am Schreibtisch ist im Gegensatz zu körperlich fordernden Jobs nun wirklich nicht die anstrengendste und kräftezehrendste. Doch die scheinbar entspannte Angelegenheit – sitzend vor dem PC – kann gerade wegen ihrer Monotonie für so manches Zipperlein sorgen und bietet auch wenig Möglichkeit, überschüssig angehäufte Energie oder Stress loszuwerden. Leichten Verspannungen und inneren Anspannungen kann man direkt am Arbeitsplatz begegnen, auch ohne kritische bis überraschte Blicke von den Kollegen einzuheimsen. Fünf Tipps:

## 1 AUGEN ABWENDEN

**So geht's:** Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem hin. Nun schauen sie ganz bewusst und mit geöffneten Augen im Wechsel ganz nach links und soweit es geht nach rechts. Wichtig dabei: Der Kopf sollte sich nicht mitbewegen und ruhig bleiben. Wiederholen Sie den Links-rechts-Blick fünfmal. Danach schließen Sie für ein paar Sekunden die Augen. Nun folgen weitere fünf Durchgänge: Dieses Mal schauen Sie aber nach oben und nach unten. Auch hiernach sollten Sie sich kurz eine Pause gönnen und die Augen schließen.

**Das bringt's:** Mit dem Augenyoga trainieren Sie die An- und Entspannung der inneren und äußeren Augenmuskeln. Einseitige Belastungen werden dadurch ausgeglichen.

**Übrigens:** Wer viel an einem Bildschirm arbeitet, neigt dazu, zu wenig zu blinzeln. Blinzeln und zwinkern Sie daher zwischendrin bewusst häufig, um die Augenhornhaut zu befeuchten und vor Austrocknung zu schützen.

## 2 KUTSCHERSITZ

**So geht's:** Stellen Sie ihre beiden Füße im Sitzen hüftbreit auf den Boden auf, sodass die Fußspitzen nach außen schauen. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, indem Sie Ihr Becken leicht nach vorne kippen lassen. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade – Ihr Kopf ebenfalls, als wäre er die Verlängerung der Wirbelsäule. Ihre Ellbogen können Sie bequem auf Ihren Oberschenkeln ablegen. Atmen Sie nun langsam, bewusst und tief durch die Nase ein und genauso wieder über den Mund aus.

**Das bringt's:** So lässig der Kutschersitz auch aussieht, werden Sie merken, dass Ihr Brustkorb dabei an Weite gewinnt. Während die Rückenmuskulatur stabilisiert wird, wird die Rumpfmuskulatur durch das Abstützen des Schultergürtels und der Arme entlastet. Das unterstützt und erleichtert eine bessere (Zwerchfell-)Atmung. In dieser Haltung können Sie besser entspannen und durchatmen.

## 3 FINGERSPIEL

**So geht's:** Gönnen Sie sich regelmäßig eine Handmassage, indem Sie jeden Ihrer Finger einzeln von unten nach oben, also vom Grundgelenk ausgehend hoch bis zur Fingerspitze massieren. Widmen Sie sich jedem Finger etwa fünf Sekunden. Besonders wohltuende Punkte oder solche, die etwas mehr Schmerz bereiten, können Sie durch Akupressur länger drücken und halten. Nach der Massage entspannen Sie die Hände und lassen Ihre Handgelenke kreisen. Danach können Sie mit Hilfe Ihrer Daumen auch durch kräftige, kreisende Bewegungen Ihre Handflächen massieren.

## ENTSPANNT AM SCHREIBTISCH

# Einen Moment mal!



Innere Unruhe, angestrengte Augen, verspannte Schultern – die Wehwehchen am Arbeitsplatz können vielseitig sein. Man muss aber nicht erst auf den Feierabend warten, um ihnen effizient den Kampf anzusagen. Dezentente **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** lassen sich auch direkt im Büro umsetzen.

**Das bringt's:** Der Druck, der bei der Handmassage ausgeübt wird, entspannt und belebt die oft einseitig gehaltenen Tastaturhände. Durch Akupressur können sich gereizte Nerven beruhigen.

## 4 BLICK NACH HINTEN WERFEN

**So geht's:** Sitzend stellen Sie Ihre Füße flach fest auf den Boden auf. Vom Bauchnabel abwärts verbleiben Sie in dieser Position. Den Kopf und Ihren Oberkörper drehen Sie nun gleichmäßig erst langsam nach links hinten und dann nach rechts hinten, als wollten Sie sich zu jemandem umschauchen. Um die Dehnung zu verstärken, legen Sie Ihren zur Lehne näheren Oberarm auf dieser ab. Mit der anderen Hand können Sie an die jeweilige Armlehne greifen. Halten Sie für etwa vier Atemzüge die Position. Und wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

**Das bringt's:** Diese lockernde Übung belebt den ganzen Körper und kurbelt den Stoffwechsel an. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt. Durch die Drehung können sich leichte Rücken- und Schulterverspannungen oder Blockaden in der Wirbelsäule lösen. Wer die Übung regelmäßig durchführt, verbessert die Flexibilität seines Körpers und kann womöglich sogar noch etwas tiefer in die Drehung gehen.

## 5 ARME STRECKEN, SCHULTERN KREISEN

**So geht's:** Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren

Bürostuhl, so dass die Schulterblätter die Rückenlehne berühren. Strecken Sie nun beide Arme ganz entspannt oben über den Kopf. Atmen Sie tief ein oder gähnen Sie sogar. Versuchen Sie nun die Arme so weit wie möglich nach hinten zu bringen. Achten Sie dabei darauf, die Schulterblätter weiter an die Stuhllehne zu pressen. Halten Sie die Position für etwa fünf Sekunden. Danach legen Sie die rechte Hand auf Ihre rechte Schulter, die linke auf die linke Schulter. Als hätten Sie nun kleine Flügel, beginnen Sie langsam damit, Ihre Ellbogen langsam von vorne nach hinten kreisen zu lassen. Die Hände bleiben auf den Schultern liegen.

**Das bringt's:** Die Übung dehnt den Rücken intensiv und erleichtert außerdem tiefes Durchatmen. Durch das Kreisen der Schultern wird die Schultermuskulatur gelockert und die Gelenke mobilisiert. Das entspannt gezielt verspannte Schultern und einen verkrampften Rücken. (both)

Mehr Infos  
zum Thema



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

**ANMELDUNG ONLINE UNTER  
WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A2393)**

DENKEN UND ENTSCHEIDEN

# Wie entsteht Kreativität?





**Kreativität gilt als Treiber für **ERFOLG**. Wer kreativ ist, gilt als schlau. Was aber genau bedeutet Kreativität überhaupt? Kann jeder kreativ sein? Und: Kann man das lernen?**

Unsere Welt wird immer komplexer. Gestern noch haben wir die Heizung einfach an und ausgedreht, heute können wir sie smart über Apps steuern. Gestern noch hatte unser Auto ein Türschloss und im besten Fall ein Radio, heute ist es ein großer fahrender Computer. Gestern haben wir uns analog verabredet, heute verbinden wir uns oft zunächst in sozialen Netzwerken, bevor es ins echte Leben geht. All das (und noch vieles mehr) sind technische Errungenschaften, die sich kreative Menschen für uns ausgedacht haben. Sie nutzen zu können, verlangt aber auch uns eine gehörige Portion Kreativität ab. Denn sie sind Zusätze, die erstmal eingeordnet und verstanden und dann in das sowieso schon ausgefüllte Leben eingepasst werden müssen. Und was tun wir, wenn die hochentwickelte, computergesteuerte Waschmaschine streikt? Natürlich: kreativ nach einer Lösung suchen.

**WOFÜR IST KREATIVITÄT GUT?**

Kreativität ist darüber hinaus aber facettenreich und begegnet uns in der heimischen Küche (neue Rezeptvariationen, weil Zutaten fehlen) genauso wie auf dem Weg zur Arbeit („Wie komme ich pünktlich, obwohl die Bahn Verspätung hat?“), in der Schule

(im Kunstunterricht, beim Sport oder beim Ausredenerfinden, wenn man zu spät kommt) und im Beruf. Künstler brauchen sie sowieso – ohne Kreativität kein künstlerischer Output. Was aber genau ist das: Kreativität?

**KREATIV ODER EINFALLSREICH?**

Laut Definition ist es zunächst einfach die Fähigkeit, etwas Neues zu schaffen. Allerdings: Dieses Neue muss einen Nutzen haben – und es muss umgesetzt werden. Wer also täglich tausend Ideen dazu produziert, was er alles malen, bauen, kochen, schreiben oder erfinden könnte, dann aber nie etwas davon umsetzt, ist laut Definition nicht kreativ. Allenfalls einfallsreich. Kreativität fällt nämlich nicht vom Himmel, sie braucht einen Plan. Und die Grundlage dafür legen zwei unterschiedliche Arten, zu denken: divergent und konvergent.

**OFFENHEIT MACHT KREATIV**

Das divergente Denken ist die Voraussetzung dafür, überhaupt verschiedene Möglichkeiten zu einer Sache durchspielen zu können. Also zum Beispiel Ideen zu entwickeln, wofür man den Stuhl noch benutzen könnte, außer um sich draufzusetzen. Das konvergente Denken zielt auf logisches Überlegen ab. Im Fall echter Kreativität sich also aus allen zuvor erdachten Möglichkeiten eine auszusuchen und umzusetzen. Zu all dem braucht der kreative Mensch aber auch noch eine sogenannte Ambiguitätstoleranz: Die Fähigkeit, Unsicherheiten willkommen zu heißen, sie sogar als Herausforderung zu sehen. Denn nur durch diese Offenheit und Neugier sind wir in der Lage, knifflige, schwierige oder neue Situationen überhaupt in unser Leben zu lassen und nicht in Routinen stecken zu bleiben.

**ABWECHSLUNG STATT ROUTINEN**

Obwohl die Vorstellung von Kreativität bei vielen ein Gefühl von „irgendwie machen können, wozu man Lust hat“ auslöst, gibt es also jede Menge Voraussetzungen. Das Gute daran ist jedoch, dass man all das teilweise trainieren kann. Gedächtnistraining, kleine Mutproben, immer wieder eingetretene Pfade verlassen und Neues probieren zum Beispiel können schlummernde Kreativität hervorrufen. Ein bewegtes und abwechslungsreiches Leben fördert sie auch mehr als ein Leben voller Routinen:



**Nur im Leerlauf ist der Kopf bereit für neue Ideen. Sonst ist er blockiert.“**

Wer viel erlebt und schon viele Herausforderungen gemeistert hat, kann leichter auch mal um die Ecke denken als jemand, der am liebsten nach einem persönlichen Stundenplan lebt.

**GUTE LAUNE ALS BOOSTER**

Außerdem fällt Kreativität Studien zufolge bei guter Laune leichter – und wenn das Hormon Oxytocin kräftig ausgeschüttet wird. Dieser auch Kuschelhormon genannte Botenstoff stärkt nämlich den Wunsch nach neuen Erfahrungen. Damit entsteht geistiger Raum für kreative Gedankenvielfalt. Bei Untersuchungen dazu wurde auch festgestellt, dass bei hohem kreativem Output ein Bereich im Gehirn aktiv ist, der dafür zuständig ist, die Gedanken einfach laufen zu lassen. So wie nach dem Sport die Muskeln in der Regenerationsphase wachsen, entwickelt auch unser Gehirn sich nach allen Erfahrungen, die es aktiv sammelt, letztendlich erst im Ruhezustand weiter.

**SCHLAF MACHT DEN KOPF FREI**

Im Schlaf sortiert unser Gehirn aus, speichert Wichtiges ab, verbannt Überflüssiges – und macht sich frei für neue Ideen. Bestes Beispiel dafür war Thomas Edison (1847 bis 1931), Erfinder der Glühbirne. Er soll sich zur Ideenfindung immer mit einem kleinen Ball in der Hand hingelegt haben. War er kurz vorm Einschlafen – das Gehirn also im Leerlauf –, fiel ihm der Ball aus der Hand, weil die Muskeln in diesem Moment auch lockerlassen. Er wachte wieder auf und sein Gehirn sprudelte vor Kreativität. Wissenschaftler der Pariser Sorbonne-Universität haben dieses Phänomen jüngst untersucht und be-

stätigt. Dadurch hat dieser Moment sogar einen Namen bekommen: Es ist der „kreative Sweetspot“, der beim Einschlafen dafür sorgt, dass unsere Kreativität erwacht. (tbe)



**KREATIVITÄT FÖRDERN**

Kreativität ist nicht einfach da – sondern das Ergebnis eines Prozesses. Darum kann im Grunde jeder lernen, kreativ zu sein. In ihrem Buch „The Creative Habit – Learn it and use it for life“ gibt die Choreografin Twyla Tharp Tipps, wie das klappen könnte. Ihr persönlich wichtigster Punkt: Den Alltag gut strukturieren. Wer morgens genau weiß, wie sein Tag abläuft, spart viel Zeit, die er dann für kreative Prozesse nutzen kann. Danach rät sie dazu, alle möglichen Bedenken (meine Idee braucht niemand, man wird über mich lachen) abzuschütteln und anzufangen, alles zu sammeln, was mit dem kreativen Prozess zu tun haben könnte. Das ist das divergente Denken. Und dann wird das konvergente Denken eingesetzt und es geht los.



**Nur wenn jemand neue Ideen auch wirklich umsetzt, ist er kreativ.“**

Etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung plagt ein

### **FERSENSPORN.**

Diese schmerzhafteste Reizung an der Sohle entsteht vor allem bei dauerhafter Überbelastung des Fußes.

Erfahren Sie, was den dornartigen Knochenauswuchs verursacht und wie man ihn behandeln kann.

**P**lötzlich ist er da. Man ist auf seiner Trainingsrunde unterwegs, alles scheint wie immer, und dann beginnt es – erst als kleine Irritation, die schließlich zu einem Schmerz mutiert. „Wird schon wieder weggehen“, denkt man sich. Die nächsten Trainingseinheiten verlaufen ähnlich. Einige Wochen später schmerzt die Ferse schon beim Loslaufen, dann wird es für einige Kilometer besser. Wieder daheim beginnt der Fuß dann so richtig wehzutun. Von diesem Tag an wird der Schmerz schließlich zum konstanten Begleiter, man spürt ihn beim Loslaufen, zwischendurch und am Ende jeder Laufeinheit. Die Ursache? Möglicherweise ein Fersensporn.

Zu unterscheiden sind zwei Formen: Beim unteren Fersensporn handelt es sich um einen Knochenauswuchs am unteren Teil des Fersenbeins. Dieser entsteht am Ursprung der Plantarfaszie, einer Sehne, die entlang der Fußsohle von der Ferse bis zu den Zehen verläuft und aufgrund des Sporns häufig entzündet ist (Plantarfasziitis). Am häufigsten tritt der Fersensporn bei Menschen zwischen dem 40. und 66. Lebensjahr auf, unabhängig vom Geschlecht. Neben dem unteren Fersensporn am Ursprung der Plantarfaszie gibt es den oberen Fersensporn, der als knöcherner Auswuchs am oberen Teil des Fersenbeins am Ursprung der Achillessehne entsteht. Er wird auch als Haglundferse oder Haglundexostose bezeichnet und geht oft mit einer Achillessehnenentzündung (Achillodynie) sowie starken belastungsabhängigen Schmerzen an der Achillessehne einher.



### FERSENSPORN

# Fersenschmerz beim Laufen?

### WIE FÜHLT SICH EIN FERSENSPORN AN?

Typische Symptome eines unteren Fersensporns, mit dem Läufer es meist zu tun haben, sind Schmerzen an der Fußsohle oder direkt am Fersenbein. Diese Schmerzen sind meistens stechend und treten überwiegend morgens oder nach längerem Sitzen auf. Auch Schmerzen im Längsgewölbe des Fußes und in der Wadenmuskulatur sind bei einem Fersensporn möglich. Vor allem zu Beginn und am Ende einer Laufeinheit klagen Läufer mit Fersensporn über Schmerzen. Manchmal werden die Beschwerden derart stark, dass sie auch am folgenden Tag einen normalen Abrollvorgang beim Gehen und Laufen unmöglich machen. Übrigens gibt es auch Menschen, die einen Fersensporn haben, dabei jedoch völlig schmerzfrei sind. Andersherum gibt es Läufer, die zwar über die typischen Schmerzen klagen, bei denen aber kein Fersensporn nachgewiesen werden kann.

### WAS SIND DIE URSACHEN?

Die Hauptursachen für einen Fersensporn sind ein Spreizfuß und eine mangelnde Beweglichkeit der kurzen Zehenmuskeln. Ursächlich sind vermutlich zu starke Zugkräfte der kurzen Zehenmuskeln, die über die Plantarfaszie oder Plantaraponeurose (Sehnenplatte an der Unterseite des

Fußes) auf den unteren Fersenknochen wirken. Die Struktur eines Knochens richtet sich nach den Zug- und Druckkräften, die auf ihn wirken. Bei einem Fersen- oder Aponeurosen-sporn kommt es durch eine übermäßige Beanspruchung der Plantarfaszie zu einer Entzündung (der Plantarfasziitis) und/oder der Bildung eines knöchernen Vorsprungs am Sehnenursprung der Plantarsehne. Eine starke Beugstellung der Zehenmuskeln ist ursächlich für den Fersensporn.

Funktionelle Beinlängendifferenzen und/oder muskuläre Dysbalancen vor allem der Hüft-, Gesäß-, Waden- sowie Rumpfmuskulatur und/oder Fußfehlstellungen (Spreizfuß, Supination, Überpronation, Plattfuß und Senkfuß) können das Krallen der Zehen und damit eine Entstehung des Fersensporns begünstigen. Ein wichtiger Faktor scheint auch Übergewicht beziehungsweise Adipositas zu sein. Ob die Zahl der gelaufenen Kilometer pro Woche oder langes Stehen

”

**Hauptursachen sind ein Spreizfuß und mangelnde Beweglichkeit der Zehenmuskeln.“**

in Beruf und Freizeit die Entstehung eines Fersenspornes begünstigen können, ist wissenschaftlich bisher noch nicht eindeutig geklärt worden.

**WAS HILFT BEIM SPORN?**

Auch wenn ein Fersensporn meist nicht vollständig geheilt werden kann, lassen sich die mit ihm einhergehenden Beschwerden lindern. Dabei geht es vor allem um die Optimierung des Verhältnisses von Belastung und Entlastung sowie den richtigen Mix aus Krafttraining und Dehnübungen für die Füße. Kräftigen Sie Ihre Fußmuskulatur, zum Beispiel durch regelmäßiges Barfußlaufen auf weichen Untergründen (Sand, Wiese). Indem Sie den Vorfuß etwas erhöht auf einem Kissen oder einem Brett aufstellen, das Knie leicht beugen und Ihr Körpergewicht nach vorn verlagern, können Sie die Fußsohle mobilisieren und aufdehnen. Leichte Selbstmassagen der Fußmuskeln sind ebenfalls hilfreich, um die Zehen zu dehnen. Mit einem Golf-, Tennis- oder Faszienball können Sie die Fußsohle nebenher im Büro unter dem Schreibtisch ausrollen. Aber Achtung: Dabei die Zehen nicht krallen, sondern strecken!

Lassen Sie außerdem von einem Physiotherapeuten Ihre Gesäß-, Waden- und Bauchmuskulatur im Seitenvergleich auf muskuläre Defizite testen. Auf dieser Grundlage können Sie gemeinsam ein Athletikprogramm



**Kräftigen Sie Ihre Füße durch regelmäßiges Barfußlaufen auf weichen Untergründen.“**

erstellen, das die Fußmuskulatur und damit die Plantarsehne und den Fersensporn entlastet. Mit einem Kinesio-Tape im Verlauf der Zehen- und/oder Wadenmuskulatur können Sie Ihren Fokus auf die zu aktivierende Muskulatur verbessern, ein Erinnerungstape sozusagen. Das hilft dabei, im Alltag und im Sport Muskeln zu aktivieren, die man sonst gern mal vergisst oder unphysiologisch einsetzt.

Einige Ärzte bieten bei einem Fersensporn eine radiale und fokussierte Stoßwellentherapie an, deren Wirkung allerdings bis heute nicht zweifelsfrei nachgewiesen werden kann. Die Anwendung dieser Therapie sollte erst erwogen werden, wenn nach

vier Wochen Belastungsmanagement, Kräftigung und Dehnung noch keine nennenswerte Symptomverbesserung eingetreten ist. Bei einem Fersensporn ist auch eine Kortison-Injektion möglich. Sie sollten sich vorher aber genau über die Nebenwirkungen informieren und alle konservativen Therapiemöglichkeiten ausschöpfen, bevor Sie sich spritzen lassen.

Auch Einlegesohlen können bei einem Fersensporn helfen, die Schmerzen zu lindern. Sie allein lösen das Problem allerdings nicht, da sie grundsätzliche Muskeldysbalancen nicht ausgleichen. Falls Sie sich Einlagen anfertigen lassen, achten Sie darauf, dass der Hersteller einen individuellen Abdruck Ihres Fußes anfertigt und Sie beim Laufen und Gehen genau analysiert.

Bandagen, die ebenfalls zur Behandlung eingesetzt werden, haben zwei Ziele: Zum einen polstern sie die Ferse, was zu einer Entlastung des Schmerzbereichs führt. Zum anderen erweitern sie die Dorsalextension des Sprunggelenks und sorgen für eine Dehnung und Entlastung der Plantarfazie. Bei akuten Fersenschmerzen können solche Bandagen vorübergehend hilfreich sein, um Ausweichmechanismen zur Schmerzverhinderung zu vermeiden.

Wenn keine dieser Maßnahmen hilft, besteht bei einem Fersensporn noch die Möglichkeit eines operativen

Eingriffs, bei dem der knöchernen Vorsprung am Fersenbein entfernt wird. Vorher sollten jedoch wirklich alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft und sichergestellt sein, dass nach der Operation nicht weiterhin zu starke Zugkräfte auf dem Fersenbein lasten, zum Beispiel durch individuell angefertigte Einlagen.

(runner's world)



**ÜBUNGEN BEIM FERSENSPORN**

**1 DEHNUNG DER PLANTARFASZIE**

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Ziehen Sie die Zehen des schmerzenden Fußes leicht nach oben und stellen Sie sie gegen die Wand, die Ferse bleibt am Boden. Achten Sie darauf, dass Ferse und Fußspitze in einer Linie sind und nicht seitlich wegdrehen. Verstärken Sie nun die Dehnung ganz kontinuierlich, indem Sie sich etwas nach vorn beugen und das Körpergewicht Richtung Wand verlagern. Halten Sie die Dehnung etwa zehn Sekunden und verlagern das Gewicht dann wieder nach hinten. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

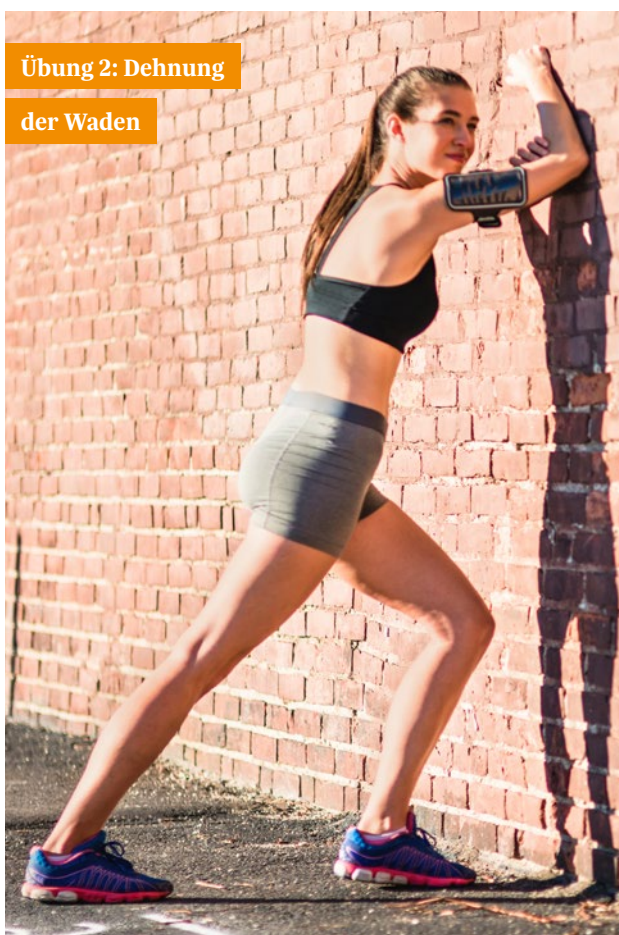
**2 WADEN DEHNEN**

Stellen Sie sich in Schrittstellung mit etwas Abstand vor eine Wand, der zu dehnende Fuß steht dabei hinten. Stützen Sie sich bei Bedarf an der Wand ab. Das vordere Bein dient als Standbein und ist wie beim Ausfallschritt leicht gebeugt. Das hintere Bein steht leicht versetzt mit der Ferse auf dem Boden, das Kniegelenk ist gestreckt. Beugen Sie nun das hintere Kniegelenk für etwa 30 Sekunden, sodass Sie die Dehnung von der Ferse bis in die Wade spüren. Wiederholen Sie die Übung dreimal täglich.

**Übung 1: Dehnung der Plantarfazie**



**Übung 2: Dehnung der Waden**





**E**igentlich wissen wir ja alle, was einen guten und gesunden Lebensstil ausmacht – und auch, welche Rolle die Ernährung dabei spielt. Zugegeben, es ist nicht immer leicht, sich an alles zu halten, was man weiß. Zu groß sind doch ab und zu die Verlockungen: Bei Süßem oder Deftigem fällt es manchmal schwer, das Maß zu halten. Trotzdem ist eigentlich jedem klar, dass ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, genügend Flüssigkeit und bestenfalls gar kein Alkohol die Schlüssel zur Gesundheit sind. Und steckt nicht gerade eine Stoffwechselerkrankung oder eine andere ernste Krankheit dahinter, die die Pfunde einfach hartnäckig auf den Hüften hält, sollte auch eine halbwegs passable Figur mit diesem Lebensstil zu halten sein.

Dennoch beschäftigen sich heute so viele Menschen wie nie mit dem Thema Gesundheitsoptimierung – und vor allen Dingen mit den Themen Ernährung und Abnehmen. Neuester Trend: personalisierte Ernährung, deren Weiterentwicklung die sogenannten Gen-Diäten oder auch DNA-Diäten sind. Hier gilt nicht mehr der eigentlich kluge Spruch „Du bist, was du isst“, sondern das Gegenteil: „Du isst, was du bist“. Sie alle funktionieren nach demselben Prinzip: Wer abnehmen möchte, gibt bei einem Anbieter eine DNA-Probe (meist als Speichelprobe) ab, nach einiger Zeit kommt eine Auswertung zurück. Darin wird der Stoffwechsel analysiert und in vier Kategorien, sogenannte Meta-Typen, von Alpha bis Delta eingeteilt. Die einen sollen Kohlenhydrate besonders gut verwerten können,

”

**Essen soll ja nicht unglücklich machen, sondern ein Genuss bleiben.“**

HAPPY FOOD

# Wie sinnvoll ist personalisierte Ernährung?

Kurz einen **DNA-TEST** machen lassen – und schon weiß man genau, was man essen darf und was nicht, um schlank und gesund zu werden und zu bleiben.

Kann das funktionieren?





”

**Geld statt in eine Gen-Analyse besser in eine Ernährungsberatung stecken.“**

die nächsten Proteine und Fett, die dritten nur Proteine und die vierten Kohlenhydrate und Fett. Mit dabei: eine Handlungsempfehlung darüber, welche Lebensmittel das gesteckte Ziel positiv und welche es negativ beeinflussen. Die meisten Anbieter sind über das Internet zu finden – alle Schritte auf dem Weg zur Traumfigur laufen digital ab: Kontaktaufnahme, Beratung, Ergebnisanalyse. Unkompliziert – aber auch gut?

**VERSCHIEDENE STOFFWECHSEL**

„Die Basis für diese Diäten oder Ernährungsempfehlungen ist die Annahme, dass es unterschiedliche Stoffwechsellagen gibt, die allein durch die Genetik bestimmt sind“, sagt auch Professorin Susanne Klaus, Leiterin der Abteilung Physiologie des Energiestoffwechsels beim Deutschen Institut für Ernährung (DIfE). Das Problem ist nur: Eine generelle Stoffwechsellage könne man bei all diesen Tests gar nicht erkennen. „Wenn eklatante Defekte vorliegen, die zum Beispiel für Unverträglichkeiten zuständig sind, lässt sich das bei dieser Art von Laboranalysen feststellen – nicht aber, ob jemand besser Kartoffeln verstoffwechselt oder Joghurt. Um Unverträglichkeiten herausfinden zu lassen, muss ich mein Geld nicht in eine Gen-Analyse über das Internet investieren. Das kann ich einfach beim Arzt erledigen lassen. Da weiß ich dann auch, wo meine Daten gespeichert sind.“ Das alles sei laut Klaus zwar ein sehr spannendes Thema, „aber so, wie im Moment der Forschungsstand ist, ist das noch nicht richtig ausgereift“. Das Geld dafür ist ihrer Meinung nach in einer seriösen individuellen Ernährungsberatung besser aufgehoben.

In einer Ernährungsberatung sieht Professorin Klaus den Vorteil, dass es eine echte Beratung gibt. Jemanden, der sich wirklich mit dem Menschen und seinen Lebensgewohnheiten auseinandersetzt: Wie ist der Tagesablauf? Ist derjenige Schichtarbeiter – oder Marathonläufer? Single oder Familienmensch, der unter Umständen abnehmen möchte, aber täglich drei Kinder bekochen muss? Ist diejenige Vegetarierin, Veganerin, mag sie Obst und Gemüse? „Was habe ich denn davon, wenn mir nach so einer Gen-Analyse zum Beispiel empfohlen wird, die Kohlenhydrate zu vermeiden, ich aber Vegetarierin bin. Oder wenn ich pauschal mehr Obst essen soll, das aber nicht vertrage.“ Zudem sieht Susanne Klaus die Gefahr, sich nach den Empfehlungen einer solchen Analyse durch Weglassen bestimmter Lebensmittelgruppen möglicherweise zu einseitig zu ernähren und dadurch unbemerkt in einen Nährstoffmangel zu rutschen.

**GENUSS FÜR JEDEN**

In einer Ernährungsberatung sieht Susanne Klaus die viel bessere und echte personalisierte Beratung als in einem Gen-Test. „Der Experte kann darin zum Beispiel auch neue Ideen für gesunde Mahlzeiten vorschlagen oder Ratschläge für eine effektive Umsetzung geben“, sagt sie. Dabei werden auch Faktoren wie Stressabbau, Bewegungsergänzung oder andere Lifestyle-Interessen berücksichtigt, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. „Essen soll ja nicht unglücklich machen, sondern ein Genuss bleiben. Nur eben ein bisschen angepasster.“ Es geht also mehr um einen individuellen Ernährungsplan, der auf den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Einzelnen basiert und den aktuellen Gesundheitszustand, medizinische Vorgeschichte, Allergien und Unverträglichkeiten sowie Alltag und Lebensgewohnheiten mit einbezieht, statt sich auf unsichere individuelle Empfehlungen zu verlassen, für die die Wissenschaft zumindest im Moment noch keine belegten Zusammenhänge aufweisen kann. (tbe)



**KÖRPER BEHERRSCHEN**

**Bio-Hacking**

Es klingt wie Zukunftsmusik, in Grundlagen aber wird es schon umgesetzt: Bio-Hacking ist eine Methode, das Verhalten des eigenen Körpers bewusst so weit zu kontrollieren wie nur eben möglich. In Ansätzen passiert das zum Beispiel schon durch Smartwatches oder Handy-Apps, die den Zyklus oder den Schlaf tracken – und am Ende jedes Tages oder jeder Nacht ausspucken, wie sich Herzschlag, Blutdruck oder Atemrhythmus im Verhältnis zu den Aktivitäten oder Schlafphasen verhalten haben. Dazu gehört aber auch eine sehr bewusste Körperwahrnehmung, auf deren Grundlage die Entscheidungen getroffen werden, wie man den

Tag verbracht hat – und das alles im Sinne von maximaler Energie, Ausdauer, Gesundheit und guter Laune. Beobachtet wird unter anderem: Wie wache ich am besten auf – sodass ich gleich voll durchstarten kann? Welche Temperatur sollte das Duschwasser haben – für maximale Energie? Welche Nahrungsmittel halten möglichst lange satt – und geben Kraft? Wie viel Sonnenlicht/Bewegung brauche ich, um ausgeglichen und zufrieden zu sein? Das Ziel ist also immer, das Optimum aus Körper und Geist herauszuholen. Das alles passiert im Selbstversuch – allerdings häufig vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Studien wie zum Beispiel Ernährungsempfehlungen der WHO.

**DAS LEBEN ERLEICHTERN**

Dennoch ist das Feld groß und (noch) ungeschützt. So kann es passieren, dass sich aus zu viel Ernährungskontrolle eine Essstörung entwickelt oder auch Zwangshandlungen aus zu viel Lebenssteuerung entstehen. In der Medizin findet Bio-Hacking zum Beispiel in einem wissenschaftlich geschützten Raum statt: Implantate für Diabetiker oder für Blutdruckpatienten, die die entsprechenden Körperfunktionen überwachen, können das Leben erleichtern. Ob diese Anwendungen in andere Bereiche ausgeweitet werden, ist dann doch noch Zukunftsmusik.



GIRAFFEN

# Einen langen Hals machen

Woran man Giraffen direkt erkennt? Genau, an ihrem langen Hals. Der hat eine Länge von bis zu 2,7 Metern bei einer Gesamtkörpergröße von bis zu 5,7 Metern. Da könnte man meinen, dass die riesigen Säugetiere viel mehr Halswirbel haben müssten als wir Menschen. Doch es sind genauso viele – sieben Stück an der Zahl. Die einzelnen Wirbel sind aber viel größer als die menschlichen. Damit das Blut den ganzen Weg vom Herzen bis hoch in den Kopf schafft, brauchen die Giraffen ein ganz schön starkes Herz. Es wiegt 11 Kilogramm und pumpt 60 Liter Blut pro Minute durch den Hals hinauf. Damit hat die Giraffe im Verhältnis zu ihrer gesamten Körpermasse das größte und kräftigste Herz im Tierreich. Mit ihrem langen Hals können sie übrigens schon von Weitem Feinde erspähen und kommen an die leckersten Blätter von Bäumen.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

## Lass den Kopf

nicht hängen!



Schon mal was vom Handynacken gehört? Den kann man bekommen, wenn man zu viel und zu lange auf sein Smartphone oder Tablet hinunterschaut oder falsch vor dem PC sitzt. Viele Menschen tun das jeden Tag. Das belastet den Nacken sehr: Er muss das ganze Gewicht des schweren, nach vorne hängenden Kopfes halten. Durch die unnatürliche Kopfhaltung wirken Kräfte von mehr als 20 Kilogramm auf Nacken und Rücken! Das sorgt nicht nur für Schmerzen, auf Dauer nimmt man auch eine ziemlich schlechte Haltung

ein. Um das zu verhindern, ist es wichtig, dynamisch zu bleiben. Was das heißen soll? Nicht zu lange in der gleichen Position zu verharren. Das gilt auch fürs Sitzen in der Schule, an den Hausaufgaben oder vor dem Fernseher. Wichtig ist, dass dein Körper in Bewegung bleibt. Dabei kannst du kreativ werden und einfach mal ganz bewusst deinen Kopf oder die Fußgelenke kreisen lassen, deine Handgelenke ausschütteln, die Brust rausstrecken, die Beine ausstrecken oder die Augen rollen. Alles, was sich gut anfühlt, ist erlaubt!



MEDITATION

# Ganz bei sich sein

Hast du schon mal eine Traum- oder Fantasiereise gemacht? Man lauscht einer Geschichte und nimmt dabei seinen Körper und die Atmung bewusst wahr. Solche Übungen zählen zur Meditation. Wer regelmäßig meditiert, stärkt seine Konzentration, das Gedächtnis und das eigene Selbstbewusstsein. Meditation hat zum Ziel, dass man seine Aufmerksamkeit ganz bewusst steuert. Während uns im Alltag oft der Kopf vor lauter Gedanken schwirrt, kann sie die Unruhe im Kopf stoppen. Eine leichte Übung zum Beispiel: Entspannt und aufrecht hinsetzen, die Hände auf den Bauch legen und ganz bewusst spüren, wie die Luft in und aus dem Körper strömt, wie der Brustkorb sich hebt und senkt. Du wirst merken, dass du ruhiger wirst und mehr bei dir bist!

Witze

Ella verzieht ihr Gesicht vor Schmerz und sagt zu ihrer Mutter: „Ich hab eine Schlürfwunde.“ Da meint ihre Mutter: „Du meinst eine Schürfwunde!“ „Nein, ich hab meinen Kakao geschlürft und mich dabei verbrannt.“

Warum sehen Mathebücher immer so traurig aus? – Sie sind voller Probleme.

## Schattenspiel

Schlaubär freut sich über schönes Frühlingswetter. „Perfekt für eine schöne Laufrunde!“ Doch welcher der vier Schatten ist seiner? Kannst du es herausfinden?



Lösung: Der richtige Schatten ist die Nr. 2.

GEHIRNJOGGING


# Mitmachen und rätseln!

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit dem X-Sudoku: Füllen Sie dazu 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.

Weiter geht es mit einem Kreuzworträtsel: Die gesuchten Begriffe erraten, eintragen und das Lösungswort ermitteln. Viel Spaß!

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



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

südt.: Busenfreund	ugs.: zeitgemäß	männl. Kose-name	Stadt auf Sizilien	Abk.: trad. chinesische Medizin	Laden-, Schankfisch, Tresen	fächerförmige Flussmündung	Vornehm-tuer (engl.)	islam. Wallfahrts-ziel	die Haut UV-Strahlen aussetzen	unbestimm-ter Artikel	um die eigene Achse kreisen
Greifzange, Federzange						ugs.: persönlich		11			
	5		schmal, dünn					brasil. Hafenstadt (Kurzw.)			
Kurzform von Renate	Schicksal (Islam) klug, geschickt			7		Winkel-messgerät d. Ackerbau betreffend					
	1		Nuss-inneres		Heiligtum in Mekka		4	Wahr-nehmungs-organ		Buß-bereit-schaft	
exotische Frucht	Hautfalte am Auge	Bein-gelenk dicht dabei			12	Aufguss-ge-tränk	ark-tischer Meeres-vogel	Koran-ab-schnitt			9
geradlinig					3	Reb-sorte; Weiß-wein			2		
Donau-Zufluss in Bayern		8		Voll-kommen-heit, Ziel			6	Anfänge-rin auf einem Gebiet			10
strecken, spannen						sehen, be-greifen					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
VIACTIV Krankenkasse  
Universitätsstraße 43  
44789 Bochum

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

**Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:**  
Markus M. Müller,  
Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

**Verantwortliche Redaktionsleitung:**  
Monika Hille, Referentin für  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
der VIACTIV

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

**Redaktionsleitung:**  
Patrick Schlütter (pas),  
NOW-Medien

**Text:**  
Tina Belke (tbe),  
Theresa Boenke (Projektleitung, both),  
Monika Dütmeier (duet),  
Oliver Herold (hero),  
Friederike Schulz (schulz)

**Grafik/Layout:**  
Maike Sommer,  
Katharina Rothenpieler

**Fotos:**  
Tobias Dunkel, Sarah Jonek,  
Jörg Krall, Oliver Krato,  
PR/Lisa Feller, iStockphoto

**Druck:**  
NOZ Druckzentrum GmbH & Co. KG,  
Weiße Breite 4, 49084 Osnabrück

**Erscheinungsweise:**  
vierteljährlich, Gesamtauflage  
450.000, Bezugspreis im Mitglieds-beitrag enthalten

**Quelle Seite 4:** statista.de, quarks.de,  
br.de, gesundheitsinformation.de,  
lungenliga.ch, DAZ, MHH

Weitergehende datenschutz-rechtliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter

[WWW.VIACTIV.DE](http://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

