

VI^ACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

ZAHLEN
RUND UM
UNSEREN
DARM
SEITE 4

SERVICE Teil 24: Steigende Leistungsbeträge in der Pflege sorgen für mehr Entlastung. **SEITE 26**

TITELTHEMA

Wunderwerk Darm

Alleskönner im Innern: Wie der Darm arbeitet
und warum wir ihm mehr Beachtung schenken sollten.

AB SEITE 5

INFORMIERT

Arzneimittel-Rabattverträge: Was dahintersteckt und welche Vorteile Sie davon haben. **SEITE 24**



INTERVIEW

Profikoch Nelson Müller hat nicht nur ein Faible für gutes Essen, sondern auch für die Musik. **SEITE 3**



SPORT

Im Gelände: Läufer Hendrik Auf'mkolk erklärt, was Trail-running so besonders macht. **AB SEITE 16**



BLOG

Mit einem Zitronenwasser gibt's schon früh am Morgen einen kräftigen Vitamin Schub. **SEITE 30**

HAPPY FOOD

In der heimischen Küche finden sich allerhand gesunde Hausmittel. Wir zeigen, was wobei helfen kann. **AB SEITE 36**

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Bewusst an- und entspannen

18 Alltagsstress und Hektik – es geht immer wieder schnell zu und hoch her in unserem Leben. Doch wenn sich der Stress breitmacht und auf die Stimmung schlägt, dann spätestens lohnt es sich, Gegenmaßnahmen zu ergreifen, um ernsthaften Krankheiten vorzubeugen. Hin und wieder ist also Entspannung gefragt, und die Möglichkeiten, diese zu erreichen, sind vielfältig. Ausprobieren könnte man beispielsweise die progressive Muskelentspannung. Die bekannte Entspannungsmethode, die von Edmund Jacobson entwickelt wurde, kann auch im Alltag und bei verschiedenen Problemen eingesetzt werden. Das Zusammenspiel der An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen hat dabei viele positive Effekte auf Körper und Geist. Wie das funktioniert, erklären wir in unserem Beitrag.

**05 TITELTHEMA**

In unserem Darm geschehen wundersame Dinge. Kein Wunder bei der Größe! Ein Blick in unser Innerstes, was mit unserer Nahrung passiert und welchen Einfluss der Darm auf unser Wohlbefinden hat.

12 TINNITUS

Das Ohrgeräusch ist eine Einschränkung für Betroffene. Woher der Tinnitus kommt und wie man für Linderung sorgt.

14 IGE

Auf der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten probieren Betroffene von Long- und Post-Covid viel aus. Die Wirksamkeit der Ozon-Eigenbluttherapie ist nicht belegt.

20 DIGITALISIERUNG

Es gibt viele Möglichkeiten, mit uns in Kontakt zu treten und wichtige Unterlagen einzureichen. Wie Sie von unseren digitalen Services profitieren.

25 KOOPERATION

Die VIACTIV ist neuer Partner der Rhein-Neckar Löwen. Von den zahlreichen Angeboten sollen vor allem Kinder und Jugendliche profitieren.

31 GESUND IM BÜRO

Den ganzen Tag sitzen und in der Pause durcharbeiten? Das muss nicht sein. Warum eine aktive Pause sinnvoll ist.

34 RUNNER'S WORLD

Kaffee trinken für eine bessere Leistung? Wir zeigen, welche Vor- und Nachteile das Heißgetränk für das Laufen hat.

13 WECHSELWIRKUNG BEI MEDIKAMENTEN

Es lohnt sich durchaus, die Packungsbeilage zu lesen oder in der Apotheke genau hinzuhören. Zumindest bei manchen Medikamenten sollte man ein bisschen vorsichtig sein, wenn man gleichzeitig bestimmte Nahrungsmittel zu sich nimmt.

**15 NEUES GESICHT IM VERWALTUNGSRAT**

Linda Wozniak ist neu in dem Entscheidungsgremium der VIACTIV. Doch was genau macht der Verwaltungsrat eigentlich? Wir stellen Ihnen die Aufgaben einmal in Kürze vor und zeigen, warum die 31-Jährige da so gut hineinpasst.

**32 WENN ISOLATION AUF DIE PSYCHE SCHLÄGT**

Da denkt man, die Corona-Pandemie ist vorbei und man kann sich wieder überall frei bewegen, doch man kann nicht. Man hat es sich gemütlich gemacht in seiner eigenen kleinen Höhle. Doch auch ohne Corona: Isolation ist für uns Menschen nicht von Vorteil. Welche Folgen sie haben kann und warum Menschen so agieren, haben wir mit einer Psychologin besprochen. Darüber hinaus gibt es Tipps, wie der Gang vor die Tür wieder gelingen und wie man Betroffenen am besten zur Seite stehen kann.

Nelson Müller (44) ist nicht nur **PROFIKOCH**, sondern auch leidenschaftlicher Musiker. Einen Mix aus beiden Welten präsentiert er 2024 auf einer Deutschland-Tournee. Ein Gespräch über das Format, seine ersten Berührungen mit dem Kochen und die Bedeutung gemeinsamen Essens.

60 Sekunden mit...

NELSON MÜLLER

Nelson, 2024 gehen Sie mit Ihrer Band auf Ihre „Soul Food by Nelson Müller“-Tour, eine Kochshow mit Livemusik. Wie kam das Projekt zustande?

Die Idee war, einfach meine beiden Leidenschaften zusammenzubringen. Musikkonzerte, bei denen dazu auch gekocht wird, gibt es nicht so häufig. Ein solches Format war der Plan und ich freue mich, dass wir das Konzept jetzt realisieren können. Das Projekt macht mir sehr viel Spaß. Denn ich liebe Soul-Classic-Songs, die haben mich mein Leben lang begleitet. Ich finde, gute Musik und gutes Essen passen einfach gut zusammen.

Sie haben Ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und sind als Profikoch durchgestartet. Wie entstand diese Leidenschaft?

Das war schon sehr früh. Mit fünf Jahren stand ich zum ersten Mal in der Küche. Mein Vater stammt aus einer fränkischen Bauernhofs- und Gastronomiefamilie. Diesen Bauernhof, diese Gastronomie gibt's heute noch, die macht mein Cousin Ansgar in Hambach – das „Dorfwirtshaus“. Da bin ich als Kind immer gewesen und habe meinen Tanten beim Kochen über die Schulter geschaut und mitgemacht. Ich war Teil dieser Gemeinschaft, die mich mit Herzenswärme erfüllt und glücklich gemacht hat. Dieser Gedanke, dieses Korn war seitdem gepflanzt. Ich glaube, mit dem Käsekuchen aus Quark von eige-

nen Kühen hat alles begonnen. So was Gutes kann man nicht kaufen.

In Ihren TV-Reportagen berichten Sie über Themen wie Nachhaltigkeit, gesundes Essen und Familie. Wie engagieren Sie sich aktuell?

Es gibt regelmäßig neue Projekte. Auf der Burg Schwarzenstein im „Müllers auf der Burg“ hatten wir 2022 Nachhaltigkeitstage. Und wir haben den „World Ocean Day“ in London gefeiert. Mit tollen Kollegen habe ich da kochen dürfen. Das Motto war „Meer und Algen“, jeder musste einen Gang mit Algen kochen. Durch die Erwärmung der Meere wachsen mehr Algen. Einige sind essbar und lassen sich gut als Proteinquelle verarbeiten. Natürlich nur in gesunden Maßen, weil zu viel auch toxisch sein kann. Soziale Nachhaltigkeit und Menschenrechte sind für mich aber auch ganz wichtig. Deshalb beziehe ich bewusst Produkte aus anderen Ländern. Es kann nicht sein, dass wir in dieser globalisierten Welt keine Bananen mehr kaufen.

Stichwort Globalität – welche Bedeutung, glauben Sie, hat das Kochen in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern?

In anderen Ländern, wie in Italien oder Frankreich, geht das Kochen und Essen über die bloße Nahrungsaufnahme hinaus, ja es wird beinahe zelebriert.

So müsste das Kochen und das gemeinsame Essen auch bei uns wieder viel stärker in das familiäre Miteinander integriert werden. Das ist auch eine Art der Bildung, nämlich damit wir wissen, wie wir uns gesund ernähren und auch leistungsfähig bleiben. Ausgewogene Ernährung war früher größtenteils von Hause aus gegeben und ist heute leider verlorengegangen. Das bringt auch die Gefahr

der einseitigen Ernährung mit sich und dass sich dadurch Krankheiten wie Zucker immer mehr verbreiten. Dem könnte man ja auch vorbeugen.

Woran liegt das?

Stress ist sicherlich ein wesentlicher Faktor. Wir essen zu viel Zucker. 50 Gramm pro Tag sind empfohlen, im Durchschnitt werden 100 Gramm verzehrt. Auch wird zu viel Fett gegessen. Damit kompensiert so mancher seinen Stress und verzehrt das ungesunde Essen noch dazu viel zu hektisch – weil ja keine Zeit da ist. Ein weiterer Faktor ist aber sicherlich das Geld. Ich erlebe es immer wieder, dass in Kantinen gespart wird, in Kindergärten, wo dann auch die Eltern sich kein gesundes Essen für ihre Kinder leisten können oder teilweise nicht leisten wollen. Da wird am falschen Ende gespart, nämlich an der Gesundheit.

Wie sieht die Situation im Hause Müller aus? Kochen Sie selbst viel?

Ja, ich koche tatsächlich sehr gerne; auch zu Hause. Jetzt nicht so häufig, weil ich natürlich hier mit meinem Team im Restaurant zusammen esse. Aber wenn ich zu

Hause koche, dann bringt mich das runter, ich komme auf gute Gedanken. Das ist eine ganze tolle Lebensqualität, die man sich damit schaffen kann – mit dem Selberkochen! (blick)



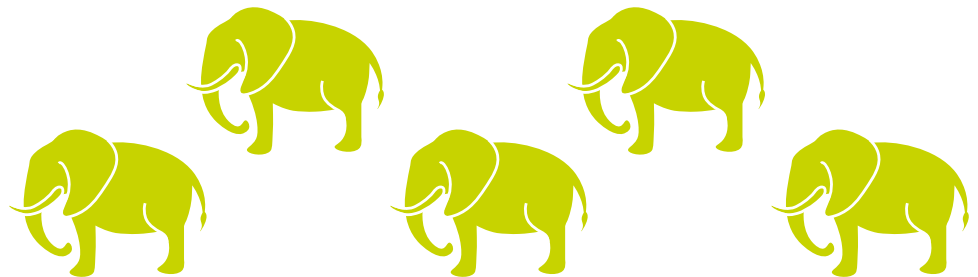
Von Februar bis Mai ist Nelson

Müller an Herd und Instrument

zwölfmal live zu erleben.

Fakten über den Darm

Oben kommt das Essen – und zwar jede Menge davon – rein, unten kommt es verarbeitet wieder raus. Das ist die einfache Erklärung. Dazwischen passiert aber viel, von dem wir keine Ahnung haben. Werfen wir einen Blick auf die **AUFGABEN** und den Aufbau des Darms:



30 t

ESSEN muss der Darm im Laufe eines durchschnittlich 75 Jahre dauernden Menschenlebens verdauen. Das ist in etwa so viel wie das Gewicht von fünf ausgewachsenen Elefantenbullen. Hinzu kommen noch etwa 50.000 Liter Flüssigkeit.



100 Mio.

NERVENZELLEN befinden sich im Darm. Das ist die zweitgrößte Menge nach dem Gehirn. Über den Vagusnerv sind beide miteinander verbunden. Darum sprechen wir auch vom Bauchgefühl.



6–8 m

lang ist der gesamte **DARM**. Damit ist er unser längstes Organ. Nahrung kann bis zu 72 Stunden brauchen, bis sie hindurchgewandert ist.



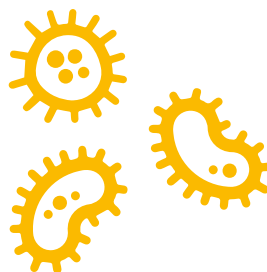
1–2 kg

wiegt die **DARMFLORA**, das sogenannte Mikrobiom. Es ist die Gesamtheit aller Bakterien, Viren, Pilze und Hefen, die die Darmschleimhaut besiedeln.



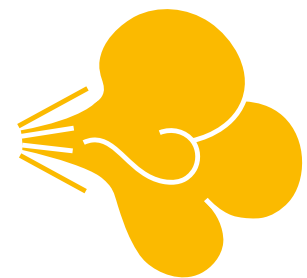
70–80 %

der **DEUTSCHEN** leiden unter Darmbeschwerden – von schmerzhaften Blähungen bis Durchfall und Verstopfung.



1.000

verschiedene **BAKTERIENARTEN** kommen mindestens in unserem Darm vor. 85 Prozent davon sollten gut sein, also die Verdauung fördern.



2–3 ml

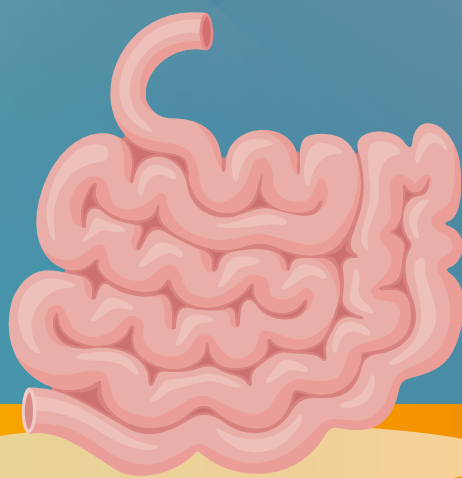
LUFT werden bei jedem Bissen verschluckt – und landen teilweise im Darm. Dort müssen sie wieder raus. 10- bis 20-mal pupsen am Tag ist dafür normal. Das zeigt: Die Verdauung funktioniert.

TITELTHEMA

DARMGESUNDHEIT

5

Meet and Greet mit unserem Darm



Der Darm mag uns wie der Backstage-Bereich des Körpers erscheinen – arbeitet er doch verborgen im Körperinneren.
Warum er große Bühne und **SUPERSTAR** zugleich ist,
den wir unbedingt näher kennenlernen sollten.

Ich hab Magen-Darm!“ Bei diesen Worten sollten wir nicht automatisch an die Krankmeldung beim Arbeitgeber denken. Denn mit unserem Darm besitzen wir ein fleißiges Organ, das aus Nahrung die Power für unser Lebenswerk liefert und uns als Immunzentrum im Körper permanent das Leben rettet. Grund genug, ihn bei einer „Verfolgungsjagd“ besser kennenzulernen, die eigentlich ein bis drei Tage dauern würde.

MUND AUF

Jedenfalls wenn wir in Echtzeit dem Weg unserer Nahrung durch den Körper folgen würden. Wir nehmen den Schnelldurchlauf und beginnen im Mund. Dort schieben wir uns gern Leckerer zwischen die Kiemen. Während wir die verschiedenen Geschmäcke einfach genießen, fängt die Arbeit schon an. Hier läuft uns das Wasser

im Mund zusammen, um die dort zerkleinerten Speisen mit Speichel zu mischen und zu verflüssigen, damit Essen und Getränke dann von der Speiseröhre zum Magen transportiert werden können.

ALLES SAFTIG

Dort angekommen wird die Nahrung durch schaukelnde Bewegungen weiter zerkleinert und Magensaft dazugemischt: Er sorgt dafür, dass Bakterien abgetötet werden. Auf der Weiterreise bekommt es die Nahrung mit noch mehr nützlichen Säften zu tun: mit Gallensaft aus der Gallenblase, der bei der Fettverdauung hilft und den Transport des Fettes ins Blut unterstützt. Außerdem steuert die Bauchspeicheldrüse ihren Saft bei, der hilfreiche Enzyme für die Verdauung liefert und den Magensaft neutralisiert.

TENNISPLATZ IM BAUCH

Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate werden anschließend im Dünndarm in ihre Einzelteile zerlegt und gelangen zusammen mit Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen ins Blut. So werden sie im gesamten Körper verteilt. Was so einfach klingt, ist harte Arbeit: Der Dünndarm ist mit etwa vier Millionen Falten und Ausstülpungen versehen, die man Darmzotten nennt. Würde man die gesamte Oberfläche ausrollen, wäre sie mit circa 300 Quadratmetern so groß wie ein Tennisplatz.

DICK IM GESCHÄFT

Der Dickdarm ist bei einem gesunden Menschen das Zuhause von ungefähr 100 Billionen Bakterien, die ein bis zwei Kilogramm unseres Körpergewichts ausmachen und die wir 2,5-mal um die Erde spannen könnten, würde man sie wie Perlen auf eine Schnur

auffädeln. Sie bauen einen Teil der Ballaststoffe aus der Nahrung ab. Der Dickdarm macht seinem Namen alle Ehre und dickt die nicht verwertbaren Reste zu einem Brei ein, die als Stuhl wieder ausgeschieden werden. Pro Tag sind das etwa 100 bis 200 Gramm. Die Trockenmasse besteht zudem etwa zur Hälfte aus lebenden und abgestorbenen Bakterien.

FLÜSSIG BLEIBEN

Der Darm ist ein nachhaltiges Recyclingtalent – denn aus dem Wasser im Nahrungsbrei und den Verdauungssäften gewinnt er täglich rund neun Liter Wasser zurück, das wir sonst jeden Tag trinken müssten. Denn zum Beispiel werden täglich schon allein rund 1,5 Liter Speichel produziert. Eine wahre Meisterleistung, die uns mit Dankbarkeit und Stolz erfüllen sollte, wenn es heißt: „Ich hab Magen-Darm!“ (düt)

Mehr als ein
Bauchgefühl

Prof. Dr. Ahmed Madisch erklärt, warum die **MAGEN-DARM-ORGANE** Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit sind, warum mit der aktuellen Forschung viele Hoffnungen verbunden sind und was es mit den Schmetterlingen im Bauch auf sich hat.

Magen-Darm – manche Menschen denken bei dem Thema wahrscheinlich zunächst an eine Krankheit. Was fasziniert Sie so sehr an dem Thema, dass Sie es zu Ihrem Beruf gemacht haben?

Die Gastroenterologie ist die Heilkunde der Magen-Darm-Organen. Es gibt sehr viele verschiedene Erkrankungen und es geht um zentrale Organe, die die Gesunderhaltung und das Wohlbefinden eines Menschen ausmachen. Der Magen-Darm-Trakt ist mehrdimensional und komplex in seinen Teilen – und deswegen sehr spannend.

Was gehört alles dazu?

Es geht um den gesamten Magen-Darm-Trakt, beginnend mit Mund, Speiseröhre und dem Magen. Auch Dünn- und Dickdarm gehören dazu genauso wie die Leber und die Bauchspeicheldrüse.

Also alle Organe, die mit unserer Nahrung in Berührung kommen?

Genau. Die Leber ist dabei für die Entgiftung „zuständig“ und die Bauchspeicheldrüse sorgt für den Zuckerstoffwechsel. Durch das Insulin wird die ankommende Nahrung aufgespalten, sodass sie auch in die Blutbahn aufgenommen werden kann. Dabei geht es um Fette, Zucker und Eiweiße.

Das klingt nach viel Arbeit für den Magen-Darm ...

Die Bauchspeicheldrüse produziert beispielsweise zwei Liter Sekret pro Tag, das ist schon erstaunlich. Und von bis zu fünf Litern Flüssigkeit, die sich im Dünndarm befinden, wird ein Großteil vom Dickdarm zurückgewonnen und im Körper behalten, sodass im Stuhl gerade mal ungefähr 100 Milliliter übrigbleiben. Betrachtet man Aufnahme, Aufspaltung und Flüssigkeiten, dann sind das gewaltige Dimensionen, die sich jeden Tag in unserem Körper abspielen. Das ist sehr wichtig für das Gleichgewicht des Körpers.

Das alles passiert wahrscheinlich auch jetzt in diesem Moment, in dem wir miteinander reden oder Menschen dieses Interview lesen. Warum merken wir in aller Regel nichts davon?

Wenn wir bewusst wahrnehmen würden, was im Magen-Darm-Trakt alles abläuft, dann würden wir wahrscheinlich in die Psychiatrie eingewiesen.

Aktiv:

Im Darm ist viel

Bewegung.



Deshalb gibt es Filter in der Wahrnehmung. Es gibt aber durchaus Erkrankungen, bei denen diese Filter gestört sind.

Was kann dann passieren?

Dann können unter anderem Krankheitskomplexe wie der Reizdarm entstehen. Man geht davon aus, dass eine Überempfindlichkeit der Bauchnerven und eine Störung des Filters zu einer vermehrten bewussten Wahrnehmung von Prozessen führen können, die im Bauch stattfinden. Denn wir haben im Bauch mehr Nerven als im Rückenmark; ein komplettes Nervengeflecht. Ein gesunder Mensch bemerkt in der Regel „nur“ den Drang, zur Toilette zu müssen, oder das Sättigungsgefühl.

Apropos Nervengeflecht; man spricht ja auch von einem „Bauchhirn“. Kann man es sich so vorstellen, dass es eigenständig denkt und entscheidet?

Soweit kann man sicherlich nicht gehen, dass das Bauchhirn eigenständig denkt und fühlt. Es steht aber bidirektional in Verbindung zum Zentralen Nervensystem. Wir wissen, dass sich unter anderem Stresssituationen wie Prüfungen auf den Magen-Darm-Trakt auswirken können. Bestimmte Erkrankungen wie der Reizdarm verschlechtern sich durch Stress eher. Deswegen geht man dabei auch von einer Störung der Darm-Hirn-Achse aus. Denn eigentlich ist der Körper evolutionär so aufgestellt, dass die Verdauung bei Stress ruht. Denn bei einer Flucht ist eine Durchfallattacke eher nicht von Vorteil.

Ist der Reizdarm die häufigste Erkrankung, mit der Sie zu tun haben?

Das Reizdarmsyndrom ist eine Volkskrankheit. Es ist die häufigste funktionelle Störung, die wir im Magen-Darm-Trakt kennen. 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Wir kennen noch nicht jedes Detail darüber, aber wir wissen, dass unter diesem Begriff viele Störungen zusammengefasst werden und dass es bei jedem Menschen sehr unterschiedlich sein kann.

”

Wir haben im Bauch mehr Nerven als im Rückenmark, ein komplettes Nervengeflecht.“

Also ist es nicht pauschal „der“ Reizdarm, sondern eine individuelle Erkrankung?

Bei dem einen ist es eine Störung der Bauchnerven, beim nächsten ist es eine Bewegungsstörung und beim übernächsten ist das Mikrobiom gestört, das man früher Darmflora nannte und das aus zahlreichen Mikroorganismen wie Bakterien besteht. Es gibt auch Störungen der Barriere im Bereich des Magen-Darm-Trakts. Es sind damit unterschiedliche Störungen, die in der Reizdarmsymptomatik münden.

Wie äußern sich diese Störungen?

Auch das kann mit beispielsweise Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen sehr unterschiedlich sein. Wir wissen, dass die Psyche und das zentrale

Nervensystem einen modulierenden Einfluss auf das Reizdarmsyndrom haben und wir die Erkrankung heute auch Störung der Darm-Hirn-Achse nennen. Stress verstärkt das Reizdarmsyndrom – in ruhigeren Phasen wie im Urlaub schwächt es sich häufig ab.

Mit was für Erkrankungen kommen Patienten sonst noch zu Ihnen?

Ein weiterer Schwerpunkt sind die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die zu einer strukturellen Veränderung des Magen-Darm-Trakts führen können. Davon betroffen sind häufig auch jüngere Menschen.

Wann ist man beim Hausarzt richtig aufgehoben – und wann bei Ihnen oder Ihren Kollegen?

Wenn Alarmsignale wie Blut im Stuhl oder Gewichtsverlust vorliegen, sollte man sie zeitnah abklären, dann sind wir sofort gefordert. Bei allen anderen Beschwerden, die nicht chronisch sind und zum Beispiel schon drei Monate anhalten, ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner.

Ein Thema sind auch Darmspiegelungen. Warum sollte man das ab einem gewissen Alter auf jeden Fall machen, auch wenn man vielleicht Angst davor hat?

Es gibt keine Vorsorge, die Krebs effektiver verhindern kann. Beim Mann ist die erste Vorsorge ab dem 50. Lebensjahr vorgesehen und bei der Frau ab dem 55. Sie ist so effektiv, weil sich Darmkrebs in aller Regel über viele Jahre hinweg aus Vorstufen, sogenannten Polypen, entwickelt. Bei einer Darmspiegelung werden etwaige Polypen meist direkt entfernt. Und je früher Darmkrebs erkannt wird, desto höher sind die Chancen der Heilung. Das Risiko, daran zu sterben, kann durch Vorsorge um 70 Prozent gesenkt werden.

Und was ist mit der Angst?

Eine Darmspiegelung ist heutzutage eine absolut schonende Prozedur. Die Patienten werden sediert und bekommen von der Untersuchung gar nichts mit. Auch die Abführmaßnahmen, die als Vorbereitung erforderlich sind, sind heute sehr gut machbar.

Es wird auch viel über das erwähnte Mikrobiom diskutiert – warum?

Das Mikrobiom ist in aller Munde und wird extrem aktiv erforscht, weil man erkannt hat, dass es eine zentrale Rolle bei der Gesunderhaltung auf der einen Seite und bei der Krankheitsentstehung auf der anderen spielt. Man muss dazu sagen, dass wir mit der Mikrobiom-Forschung noch am Anfang stehen und dass es noch mehr unbeantwortete als beantwortete Fragen gibt. Aber man kann durchaus annehmen, dass da eine Menge passieren wird.

Was denn zum Beispiel?

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die Assoziationen zwischen Mikrobiomveränderungen und Krankheiten zeigen. Dabei geht es nicht nur um Erkrankungen der Magen-Darm-Heilkunde, sondern auch um neurologische, psychiatrische oder Stoffwechselerkrankungen.



Prof. Dr. med. habil.

Ahmed Madisch

”

Es gibt keine Vorsorge, die Krebs effektiver verhindern kann als die Darmspiegelung.“

ZUR PERSON

Prof. Dr. med. habil. Ahmed Madisch schloss 1995 die Medizinische Hochschule Hannover mit Promotion ab und absolvierte seine Facharztausbildung im Allgemeinen Krankenhaus Celle sowie zuletzt als Oberarzt und stellvertretender Bereichsleiter für den Bereich Gastroenterologie an der Medizinischen Klinik und Poliklinik I der Universitätsklinik Dresden. Bereits 2007 erfolgte seine Habilitation mit apl. Professur 2013.

Prof. Dr. Madisch leitete ab 2009 als Chefarzt die Klinik für Gastroenterologie, interventionelle Endoskopie und Akutgeriatrie am KRH Klinikum Siloah in Hannover. Im Oktober 2021 wechselte er ins Centrum Gastroenterologie Bethanien.

Die wissenschaftlichen Schwerpunkte von Prof. Dr. Madisch umfassen im Besonderen chronisch-entzündliche Darmerkrankungen einschließlich mikroskopischer Kolitis, eosinophile Ösophagitis, funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen sowie gastroösophagealer Refluxkrankheiten.

„Assoziationen“ bedeutet dann genau was?

Assoziation bedeutet, dass es noch keine Kausalität ist. Man kann nicht sagen, wenn wir das Mikrobiom in eine bestimmte Richtung verändern, dann passiert genau das. Wir sehen aber, dass das Mikrobiom bei vielen Erkrankungen im Vergleich zu einem gesunden Menschen verändert ist.

Was genau ist eigentlich mit dem Mikrobiom gemeint, das früher auch als Darmflora bezeichnet wurde?

Ob Milliarden oder Billionen – es geht zwar mit den Zahlen für die Mikroorganismen, die das Mikrobiom bilden, etwas hin und her. Fest steht aber, dass es riesig ist. Wir wissen, dass die Anzahl der Gene in den Mikroorganismen im Darm um ein vielfaches höher ist als die der körperlischen Zellen. Zum Mikrobiom gehören nicht nur Bakterien, sondern auch Pilze oder Viren.

Und die haben einen so großen Einfluss auf unsere Gesundheit?

Es geht dabei vor allem um das genetische Material, das an dieser Stelle um ein Vielfaches höher ist als das menschliche genetische Material. Man weiß inzwischen, dass die Vielfalt eine große Rolle spielt. Vielfältigkeit wirkt sich eher günstig aus – ein Rückgang der Diversität eher ungünstig.

Was kann man selbst zu einer hohen Diversität beitragen?

Die Ernährung gilt derzeit als wirksamste Maßnahme, das Mikrobiom nachhaltig zu verändern. Gesunde Mischkost, mediterrane Kost und ballaststoffreiche Kost mit viel Obst und Gemüse ist für das Darm-Mikrobiom förderlich. Einseitige Kost wie eine kohlenhydratreiche Ernährung wirkt sich eher ungünstig aus.

Das Mikrobiom ist aber nicht der alleinige Schlüssel zum Gesundbleiben, oder?

Der Darm ist die natürliche Grenze zum Inneren des Körpers. Das Mikrobiom ist auf diese natürliche Grenze „draufgesetzt“. Darunter gibt es auch noch ein schleimhautassoziiertes Mikrobiom und die Immunzellen in der Schleimhaut, die äußere Aggressoren abwehren. Wenn diese Barriere gestört ist, können Bakterien in den Körper eindringen und Immunreaktionen auslösen. Diese Barriestörung ist das auslösende Element für entstehende Erkrankungen.

Wenn wir ein „Bauchgefühl“ verspüren, müssen wir aber nicht unbedingt krank sein ...

Dann kann es auch sein, dass wir die Verbindung zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Bauchhirn spüren. Deswegen gibt es auf der einen Seite Assoziationen wie Unwohlsein bei einer vielleicht nicht so guten Entscheidung oder in Prüfungssituationen. Aber Begrifflichkeiten wie „Schmetterlinge im Bauch“ oder „Liebe geht durch den Magen“ haben schon sehr früh darauf hingedeutet, dass es einen Zusammenhang gibt. (düt)

Alles korrekt mit dem Darm?

Detox, Durchfall oder Reizdarm: Irgendwie hat jeder schon mal irgendwas gehört, was gut oder schlecht für oder gegen etwas sein könnte. Ein **MYTHENCHECK**.



Stuhlanalyse gibt wertvolle Hinweise

Mittels der Untersuchung von Stuhlproben soll ein genauerer Blick auf das Mikrobiom geworfen und somit die verschiedenen Bakterien analysiert werden. Dadurch erhofft man sich, unter anderem Empfehlungen für die Ernährung zu erhalten. Im Internet werden solche Tests für mehr als 100 Euro angeboten. Allerdings lassen sich durch diese Analysen der Darmflora kaum Hinweise auf bestimmte Krankheiten ableiten. Aufgrund der extrem hohen Anzahl an Bakterienzellen kann so eine Analyse immer nur eine Momentaufnahme sein. „Die Darmflora verändert sich laufend“, erklärt das Universitätsspital Zürich. Und auch die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) rät wegen fehlender wissenschaftlicher Hinweise davon ab, solche Stuhltests zu nutzen.



Candida-Pilze sind gefährlich

Der Darm ist voll mit Bakterien, Viren und Pilzen, die aber zu einer gesunden Darmflora dazugehören. Der Candida-Pilz ist ein Hefepilz und lässt sich bei ungefähr der Hälfte aller gesunden Erwachsenen nachweisen. Per se gefährlich sind die Pilze, insbesondere bei immungesunden Menschen, nicht. Die Wirksamkeit von Therapien, die gerade gegen diesen Pilz im Darm vorgehen sollen, ist nicht belegt. Mögliche Erkrankungen durch eine zu hohe Anzahl des Candida-Pilzes im Darm sind eher selten. Immungeschwächte Personen und Risikopatienten haben gegebenenfalls ein erhöhtes Risiko für durch Pilze ausgelöste Infektionen.

Detox ist wichtig und reinigt den Darm

Sie soll den Darm reinigen und schädliche Ablagerungen entfernen, doch eine Darmreinigung ist aus medizinischer Sicht eigentlich nur notwendig vor einer Darmspiegelung (Koloskopie), damit Ärztinnen und Ärzte einen guten Blick auf die Darmwände erhalten. Mit einer normalen Darmtätigkeit ist der Körper selbst in der Lage, Stoffe abzuführen, die er nicht benötigt. Dabei helfen auch Leber und Nieren als weitere Entgiftungsorgane. Der Begriff Detox, der zur mutmaßlichen Entgiftung beitragen soll, darf seit 2017 nicht mehr auf Produkten stehen, die keine gesundheitsbezogene Zulassung haben. Gerade Menschen mit Herz-, Nieren-, Darmerkrankungen sollten ohne medizinische Notwendigkeit von Formen der Darmreinigung absehen, da es zu risikoreichen Komplikationen kommen kann.

Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall

Durchfall kann wirklich unangenehm sein, vor allem wenn er mehrere Tage anhält. Mit Cola und Salzstangen ist ihm allerdings nicht beizukommen. Der hohe Zuckeranteil in der Cola fördert den Durchfall eher und Salzstangen verfügen zwar über Natriumchlorid, es fehlen aber ausreichend Nitrate und Kalium, um den Elektrolytverlust aufzufangen. Kräutertees, stilles Wasser sowie zerdrückte Banane, geriebener Apfel, Kartoffeln oder Zwieback sind die besseren Alternativen.

Komplementärmedizinische Ansätze helfen bei Nahrungsmittelunverträglichkeit

Komplementäre Verfahren sind ergänzende (Natur-)Heilverfahren, die gelegentlich zur Schulmedizin angewandt werden. Bioresonanztherapie, Homöopathie oder Kinesiologie sind Beispiele dafür. Dass man mit solchen komplementärmedizinischen Verfahren auch herausfinden kann, ob man Nahrungsunverträglichkeiten hat, ist bislang nicht belegt. Hingegen können anhand solcher Ergebnisse Diäten folgen, die möglicherweise eher zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen können. „Reagiert der Darm zum Beispiel mit Blähungen auf ein Nahrungsmittel, heißt dies längst nicht automatisch, dass es unverträglich ist“, so die Experten des Schweizer Spitals. Die Rücksprache mit einem Facharzt ist angeraten.

Ein Reizdarmsyndrom erhöht das Darmkrebs-Risiko

Es ist verständlich, dass Menschen, die unter einem Reizdarmsyndrom leiden, sich Sorgen machen, dass sie eher von Darmkrebs betroffen sind als „gesunde“ Menschen. Diese Annahme ist falsch. Das Risiko von Reizdarm-Patienten, daran zu erkranken, ist nicht höher, auch Vorsorgeuntersuchungen müssen nicht öfter durchgeführt werden. Die allgemein notwendigen Vorsorgeuntersuchungen sollte man aber in jedem Fall nutzen. Besteht ansonsten Unsicherheit, ist der Gang zum Facharzt immer eine Option! (mho)

Gesundes für den Darm

Allein für die eigene Gesundheit ist eine **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG** sinnvoll. Worauf man beim Essen achten sollte.

Oben rein, unten raus“ beschreibt etwas salopp formuliert das Prinzip von der Essenaufnahme bis zur Entleerung des Stuhls. Allzu viele Gedanken, was in der Zeit dazwischen passiert, machen wir uns wohl eher selten – es sei denn, wir haben Probleme oder legen eine spezielle Diät an den Tag. Doch im Verdauungssystem passiert so allerhand. In unserem Darm tummeln sich unzählige Bakterienarten. Die meisten sind gut und unterstützen beispielsweise bei der Verdauung, bekämpfen Erreger und helfen bei der Produktion von Vitaminen und Hormonen. Das Darm-Mikrobiom, also die Gesamtheit der Darmbakterien, auch Darmflora genannt, ist von Mensch zu Mensch verschieden und kann sich immer wieder verändern. Faktoren wie Erkrankungen, Stress, Bewegung und eben Ernährung haben einen Einfluss, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Um Probleme mit dem Darm zu vermeiden, lohnt es sich also, bei der Ernährung wenigstens auf ein paar Faktoren zu achten, die der Gesundheit zuträglich sind.



BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung. Diese Bestandteile aus pflanzlicher Nahrung können von unserem Körper nicht in Gänze verdaut werden und gelangen so in Richtung Dickdarm. Sie quellen, wodurch sie ein guter Sattmacher sind, gleichzeitig aktivieren sie so den Darm und lockern den Stuhl auf (Kompass Ernährung 3/2021). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erklärt, dass eine erhöhte Ballaststoffzufuhr schützende Effekte bei Krankheiten wie Darmerkrankungen, kardiovaskulären Erkrankungen sowie Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie, Kolonkrebs und Brustkrebs hat oder sie positiv beeinflussen kann. Die Experten empfehlen eine tägliche Zufuhr von 30 Gramm. Dabei sollten die Ballaststoffe aus vielen verschiedenen Quellen stammen.

Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel:

- Gemüse (inkl. Hülsenfrüchte): Kichererbsen, Artischocken, Schwarzwurzeln, (Soja-) Bohnen, Linsen, Nüsse und Samen wie Leinsamen
- Produkte aus Vollkorngetreide wie Vollkornbrot, -nudeln oder -kleie
- Gemüse- und Obstsorten wie Paprika, Karotten, Brokkoli, Rhabarber, Steinpilze, Pfifferlinge, Beeren, Birnen

Präbiotika (Untergruppe von Ballaststoffen):

- Chicorée, Topinambur, Spargel, Lauch, Zwiebeln

WAS DIE DARMLORA NOCH GUT FINDET

Neben Ballaststoffen gibt es weitere Nahrungsbestandteile, die einen positiven Einfluss auf die Darmflora haben. Dazu zählen sekundäre Pflanzenstoffe, die Polyphenole. Sie stecken in Obst, Gemüse und Getreide. Auch frische Kräuter sollte man aus diesem Grund immer wieder bei seinem Essen einplanen. Hinzu sollte der Verzehr von fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut, Kefir, Ayran, Buttermilch und Joghurt nicht außer Acht gelassen werden, führt das BZfE aus.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Letztendlich sind die Beispiele für eine die Darmflora positiv beeinflussende Ernährung wichtige Bestandteile einer ohnehin angeratenen gesunden Ernährung, die unter anderem von der DGE empfohlen wird. Den Rat, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, haben wir sicherlich alle schon mal gehört. Auch gesundheitsfördernde Fette mit Omega-3-Fettsäuren sollten auf dem Speiseplan stehen. Tierische Produkte sollten die Auswahl ergänzen, Fleisch und Wurst dabei aber eher selten auf dem Teller landen. Die DGE rät des Weiteren dazu, mit Salz und Zucker sparsam umzugehen und bei Getränken hauptsächlich auf Wasser zu vertrauen. In westlichen Ländern wie Deutschland ist laut BZfE durch eine Ernährung mit stark verarbeiteten Produkten, raffiniertem Zucker, viel Fett und tierischen Proteinen die Vielfalt des Mikrobioms eingeschränkt. Eine ausgewogene, vielfältige Ernährung wie in mediterranen Ländern wird eher empfohlen. (mho)



GEFÜLLTER OFENKÜRBIS

Zutaten für 4 Portionen:

- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Currypulver
- 3 EL Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch (fettarm)
- 100 g rote Linsen
- 200 g Grünkernschrot (alternativ: Hackfleisch)
- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- Jodsalz (mit Fluorid), Pfeffer
- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung (ca. 40 Minuten):

1. Frühlingszwiebeln waschen. Wurzeln und Welkes von den Zwiebeln abschneiden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die grünen Ringe beiseitelegen, die weißen Ringe mit Curry in 1 EL Rapsöl andünsten. Kokosmilch, Linsen und 500 ml Wasser zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Min. quellen lassen. Nach 10 Min. Grünkernschrot, Pfeffer und Salz hinzugeben.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisse waschen, halbieren und die Kerne auskratzen. Die Hälften mit Rapsöl einpinseln, salzen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech etwa 15 Min. in den heißen Ofen schieben.
3. Grünkernmix in die Kürbishälften füllen und weitere 10 Min. garen.
4. Grüne Zwiebelringe mit Joghurt, 1 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz zum Dip verrühren, dazureichen.

Pro Portion:

544 kcal
17,7 g Fett
65,6 g Kohlenhydrate
20,1 g Eiweiß
14,8 g Ballaststoffe

Quelle:

Kompass Ernährung 3/2021

Von Tinnitus betroffen sind häufig Menschen über 50 Jahre. 5 bis 15 Prozent aller Menschen erleben irgendwann einen Tinnitus, von diesen leiden circa 10 bis 20 Prozent unter einer Einschränkung der Lebensqualität. Tinnitus aurium bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt „Klingeln der Ohren“. Ein Tinnitus kann dabei genauso vielfältig in Tonlage, Art und Höhe sein wie seine Ursachen.

URSACHENFORSCHUNG

Die erste Anlaufstelle sollte immer der Hals-Nasen-Ohrenarzt sein, um der Ursache schnellstmöglich auf den Grund zu gehen. Ob es sich lediglich um eine meist gut behandelbare Mittelohrentzündung handelt, Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule oder Kiefermuskulatur vorliegen oder auch schwerwiegendere Ursachen diagnostiziert werden, kann der Arzt schnell herausfinden und ein geeignetes Therapieziel erarbeiten. Auch Lärm ist oft eine Ursache, sehr wichtig sollte daher der Schutz vor Lärm und einer dauerhaft lauten Umgebung sein.

Ebenfalls könnte Stress Auslöser von Tinnitus sein. Die Betroffenen können in diesen Fällen in eine Abwärtsspirale geraten, da der Tinnitus zusätzlich belastet. Dann ist schnelle Hilfe und Aufklärung erforderlich, damit die Betroffenen lernen können, mit dem Stress und all seinen Facetten umzugehen. Unter anderem können autogenes Training, progressive Muskelentspannung, aber auch eine kognitive Verhaltenstherapie Abhilfe schaffen.

In manchen Fällen helfen Tinnitus-Noiser, die speziell von Hörgeräteakustikern angepasst werden. Tinnitus-Noiser erzeugen ein so genanntes weißes Rauschen. Das ist eine Kombination von Tönen aller Frequenzen, die andere Klänge maskieren kann. Dieses Rauschen soll Stress reduzieren, da ihm eine beruhigende Wirkung zugesprochen und es vom Gehirn nur unterbewusst wahrgenommen wird. Tinnitus-Noiser sitzen wie sehr kleine Hörgeräte hinter den Ohren. Es gibt sie in vielen Farben und Formen. Sollte der Tinnitus mit einer Schwerhörigkeit einhergehen, können Hörgeräte Abhilfe schaffen. Diese sind mit einem Noiser kombinierbar.

WISSENSCHAFTLICH BELEGBAR

Medikamentöse Behandlungen mit einer Infusionstherapie oder in Form von Medikamenten oder einer Nahrungsmittelergänzung mit zum Bei-

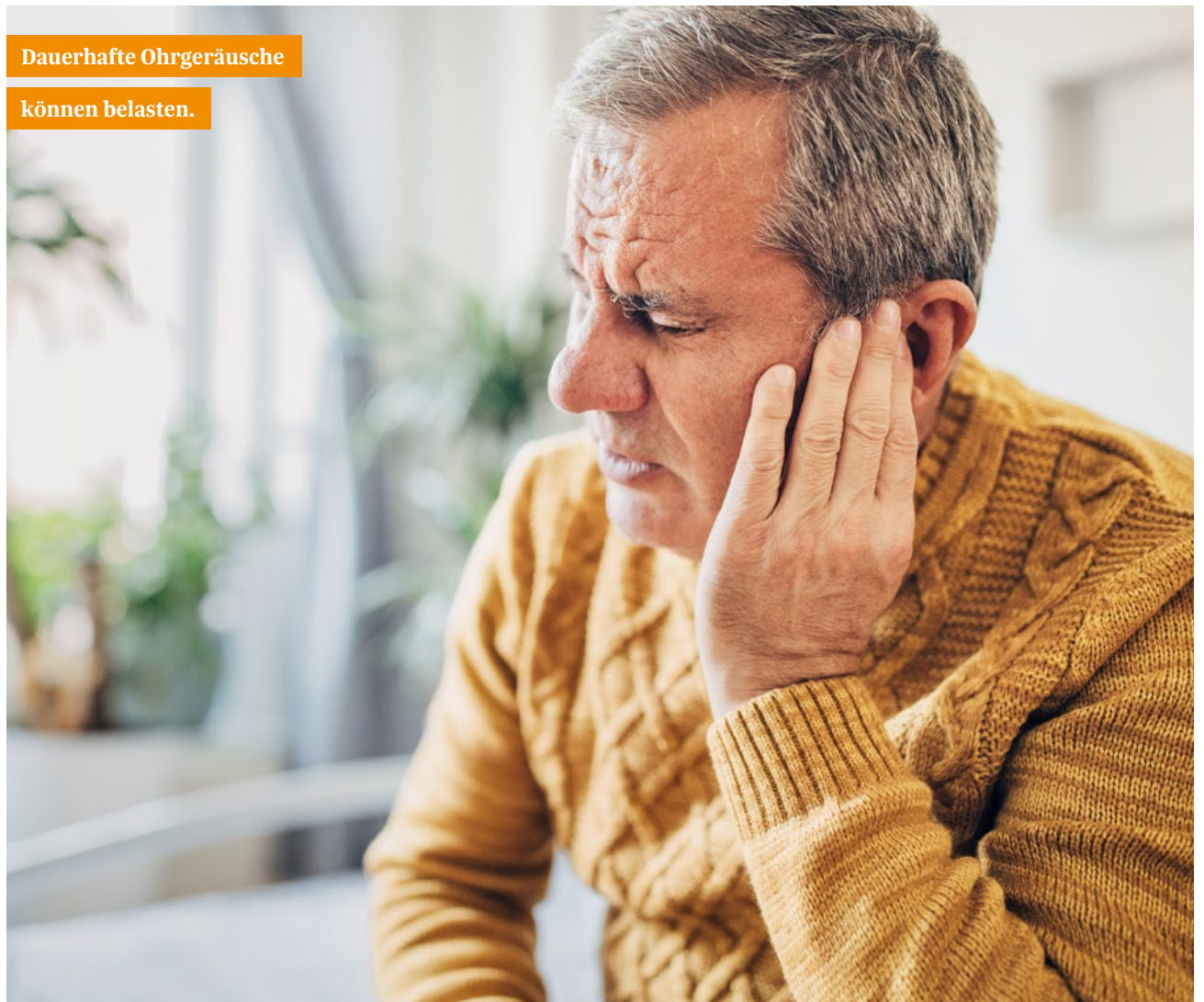
TINNITUS

Leben mit dem Ohrgeräusch

Tinnitus – fast jeder Mensch kennt ihn, auch wenn er in den meisten Fällen nur ein kurzer Begleiter ist und schnell wieder verschwindet. Aber was tun, wenn er bleibt? URSACHEN UND UMGANG.

Dauerhafte Ohrgeräusche

können belasten.



spiel Cortison, Vitamin B12, Ginkgo-präparate, Cannabis etc. sind nicht evidenzbasiert, dies bedeutet, die Wirkung auf den Tinnitus ist nicht wissenschaftlich belegt. Ebenso verhält es sich bei Sound- und Musiktherapien oder Neuromodulationen wie transkranielle Magnetstimulation oder elektrische Stimulation. Eine Kostenübernahme oder eine Erstattung durch die VIActiv kann daher nicht erfolgen. Im Zweifel sprechen Sie uns vor der Behandlung an.

Eine weitere entscheidende Rolle spielt, ob es ein sekundärer Tinnitus ist, der auf eine Krankheit zurückzuführen ist, oder ein primärer Tinnitus, der für sich alleinsteht und lediglich symptomatisch behandelbar ist. Sollte der Tinnitus länger als drei Monate bestehen, spricht man von einem chronischen Tinnitus.

DIGITALE ANWENDUNG

Als VIActiv übernehmen wir bei einer Verordnung durch Ihren Hals-

Nasen-Ohren-Arzt auch die Kosten für eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA). DiGAs sind Apps, die für Aufklärung und Behandlungsmöglichkeiten sorgen und Sie auf Ihrem Weg der Besserung begleiten, gerne beraten wir Sie auch hierzu.

KONTAKT

Antje Busz-Preis und Vanessa Walther-Nommensen aus dem Team Hilfsmittel: **Tel.: 0208 88046 4465**
HILFSMITTEL@VIActiv.DE

Tee und Kaffee

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee enthalten Gerbstoffe, die die Aufnahme von Wirkstoffen im Darm behindern können. Eisenpräparate beispielsweise können nicht vom Körper aufgenommen werden, denn die Gerbstoffe binden das Eisen im Magen-Darm-Trakt. Auch bei Einnahme von Antidepressiva oder Neuroleptika kann es passieren, dass durch diese Gerbstoffe die Therapie schlechter wirkt.



Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte wie Käse, aber auch Mineralwasser, enthalten Kalzium. Dieser Mineralstoff bindet den Wirkstoff. Das führt dazu, dass der Körper den Wirkstoff schlechter aufnimmt und sich damit die Wirkung verringert. Teile des Wirkstoffs werden ungenutzt ausgeschieden, statt ihre eigentliche Aufgabe zu erfüllen. Besonders betroffen von dieser Wechselwirkung sind Antibiotika wie Ciprofloxacin, Norfloxacin und Doxycyclin. Ebenso Osteoporosemittel wie Alendronsäure oder Risedronsäure und das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin.

Alkohol

Alkohol sollte natürlich generell nie gemeinsam mit Medikamenten getrunken werden. Er kann zu einer Verstärkung bestimmter (auch unerwünschter) Wirkungen von Arzneimitteln führen. Wird Alkohol beispielsweise zu einer hochdosierten NSAR-Therapie (zum Beispiel Ibuprofen) konsumiert, erhöht sich das Risiko von Magenblutungen. Bei anderen Wirkstoffen werden etwa die sedierenden (dämpfenden) Eigenschaften gesteigert. Eine motorische Beeinträchtigung, die das Sturz- und Unfallrisiko erhöht, oder eine Atemdepression (verminderte/abgeflachte Atmung) können die Folge sein.

ARZNEIMITTEL UND NAHRUNG

Eine schlechte Kombination



Dass man Arzneimittel nicht mit Alkohol kombinieren soll, weiß wohl jeder. Doch wo gibt es noch **WECHSELWIRKUNGEN?**

Kennen Sie das? Sie kommen aus der Apotheke und zu Hause fragen Sie sich, was der Apotheker noch mal in Bezug auf die Einnahme des Medikaments gesagt hat. Die Antibiotika nicht mit Milch nehmen? Oder wie war das? Hier sollte man durchaus gut zuhören, denn tatsächlich gibt es Wechselwirkungen von Medikamenten und Nahrungsmitteln, die man kennen sollte. Denn es kann bei gleichzeitigem Verzehr dazu kommen, dass die Wirkung eines Arzneimittels abgeschwächt oder verstärkt wird. Umgekehrt kann ein Medikament aber auch die wichtige Aufnahme von Nährstoffen beeinflussen. Deshalb möchten wir Ihnen

ein paar wichtige Beispiele aus dem Alltag aufzeigen.

In allen Fällen gilt: Lesen Sie die Packungsbeilage der jeweiligen Medikamente aufmerksam durch. Alle bekannten Wechselwirkungen – auch mit Nahrungsmitteln – werden hier individuell aufgeführt. Fragen Sie zudem Ihren Arzt oder Apotheker, diese können Ihnen weiterhelfen. Ein oft gehörter Standardrat, der aber tatsächlich Sinn ergibt. Unsere Beispiele sind nur ein Auszug aus dem Wissen um Wechselwirkungen. Die Erkenntnisse nehmen ständig zu.



Grapefruit

Der Bitterstoff Furanocoumarin ist für den typischen Geschmack der Grapefruit verantwortlich und hemmt den Abbau vieler Medikamente, die über die Leber verstoffwechselt werden. Als Folge bleibt zu viel des Wirkstoffs im Blut und die Wirkung des Medikaments verstärkt sich. Das kann bei Medikamenten wie Blutdrucksenkern, Blutverdünnern oder Cholesterinsenkern (Statine) Nebenwirkungen hervorrufen.

Diese verstärkte Wirkung hält mitunter über mehrere Tage an. Deshalb sollte während der Medikamenteneinnahme auf die Zitrusfrucht, genauso wie auf die verwandte Pomelo, verzichtet werden, wenn dies in der Packungsbeilage angegeben ist. Übrigens hilft hier auch kein zeitlicher Abstand. Besser diese Früchte oder den Saft dann ganz weglassen.



Gojibeere, Ingwer und Knoblauch

Bei Blutverdünnern aufgepasst: Die Gojibeere, große Mengen Ingwer und Knoblauch können die gerinnungshemmende Wirkung mancher Blutverdünner verstärken, wodurch das Risiko für Blutungen erhöht wird.

Lakritz

Lakritz enthält Glycyrrhizin aus der Süßholzwurzel, das die Ausscheidung von Kalium über die Niere erhöht. Bestimmte Arzneimittel gegen Wassereinlagerungen (sogenannte Schleifen- und Thiazid-Diuretika mit Wirkstoffen wie Furosemid, Torasemid oder Hydrochlorothiazid) erhöhen ebenfalls die Kalium-Ausscheidung – bei Einnahme dieser Arzneimittel sollten Sie Lakritz also nur in geringen Mengen und nicht regelmäßig verzehren, da sich das Risiko für einen Kaliummangel erhöht.



INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLEISTUNGEN

Wie mit Long-/Post-Covid umgehen??

INFOS ZU LONG-/POST-COVID

WWW.LONGCOVID-INFO.DE

Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

WWW.BMG-LONGCOVID.DE

Initiative des Bundesgesundheitsministeriums und Anlaufstelle für Betroffene

030-340 60 66 04

Service-Hotline für Betroffene und Angehörige

„S1-LEITLINIE LONG-/POST-COVID“

der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)

Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung (**BROSCHÜRE** der Weltgesundheitsorganisation, WHO)

INFOS ZU IGeL-LEISTUNGEN

WWW.PATIENTEN-INFORMATION.DE

Stichwortsuche IGeL

WWW.IGEL-MONITOR.DE

Medizinischer Dienst Bund

Auch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD), die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen (BAGP) und der Arbeitskreis Frauengesundheit e. V. beraten Patientinnen und Patienten zum Thema IGeL.

Weitere Informationen finden sich auch in der Broschüre „Selbst zahlen? Ein Ratgeber zu Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) für Patientinnen und Patienten sowie Ärztinnen und Ärzte“.

Betroffene suchen nach einer Lösung bei Long- und Post-Covid. Die **OZON-EIGENBLUTTHERAPIE** ist es nicht.

Die Symptome einer Corona-Infektion fielen und fallen ganz unterschiedlich aus. Manche Menschen merken gar nichts, andere haben einen milden Krankheitsverlauf und wiederum andere trifft es schwerer. Kein Wunder, dass man sich da eine schnelle Genesung wünscht. Doch nicht immer ist nach einem negativen Test auch wieder alles positiv. Und so kann es vorkommen, dass Beschwerden noch nach Wochen oder gar Monaten bestehen oder neu auftreten. Von Long-Covid ist dann die Rede, wenn Beschwerden oder Krankheitssymptome länger als vier Wochen nach Infektion andauern oder neu bzw. erneut auftreten und nicht anders erklärbar sind. Bei Post-Covid ist dieser Zeitraum auf zwölf Wochen definiert.

Die dann auftretenden Symptome betreffen sowohl die körperliche als auch die geistige und psychische Gesundheit. Die Einschränkungen lassen Betroffene den Alltag schwerer bewältigen, die Lebensqualität leidet. Erschöpfungszustände (Fatigue) oder Merk- und Konzentrationsprobleme können auftreten. Manchmal isoliert und manchmal auch in Kombination mit mehreren Symptomen. Der Leidensdruck der Patientinnen und Patienten ist dementsprechend hoch. Betroffene suchen nach Lösungen für die Probleme, probieren diverse Behandlungsmethoden aus, die auf dem Markt so angeboten werden. Das ist nur allzu verständlich!

KEINE WIRKSAMKEIT VON OZON-THERAPIE

Doch bringt in diesem Zusammenhang die Ozon-Eigenbluttherapie etwas? Bei der Ozon-Eigenbluttherapie unterscheidet man zwischen einer kleinen und einer großen. Bei beiden wird Patientinnen und Patienten entnommenes Blut mit Ozon angereichert und in einen Muskel gespritzt. Bei der großen Ozon-Eigenbluttherapie, die zur Behandlung von Long-/Post-Covid dienen soll, werden 50 bis 300 Milliliter venöses Blut entnommen, im Anschluss mit einem Ozon-Sauerstoff-Gemisch angereichert und als Infusion wieder in die Venen geleitet. Die Idee dahinter: Die Sauerstoffversorgung wird besser, das Immunsystem gefördert und Entzündungsprozessen im Körper entgegengewirkt. „Diese Wirkmechanismen sind jedoch weitestge-

hend Vermutungen, ausreichend wissenschaftlich untersucht und belegt sind sie nicht“, erklärt das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors. Da anbietende Praxen mehrere Sitzungen empfehlen, entstehen den Recherchen der Experten zufolge Kosten im hohen dreistelligen Bereich – und ob es hilft, ist unklar. Die Studienlage liefere bislang keine ausreichenden Erkenntnisse über den Nutzen der Maßnahme, weshalb die große Ozon-Eigenbluttherapie zur Behandlung von Long-/Post-Covid eine IGeL ist und nicht von den Krankenkassen unterstützt wird.

SYMPTOMBASIERTE HILFE

Überhaupt gebe es bislang leider keine Behandlung, die bei der direkten Ursachenbekämpfung von Long-/Post-Covid hilft, erklärt das Bundesgesundheitsministerium. Was man im Falle einer Erkrankung tun kann und was auch angewendet wird, ist die Bekämpfung einzelner Symptome durch beispielsweise Physio- oder Ergotherapie und Rehamaßnahmen. Atemtherapien könnten etwa bei Kurzatmigkeit angewendet werden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät dazu, sich im Falle einer Erkrankung zunächst auch mit Freunden und Familie auszutauschen – auch wenn es möglicherweise schwerfällt. Sie könnten im Alltag aber gegebenenfalls unterstützen. Auch Selbsthilfegruppen, in denen man in Austausch mit Betroffenen kommt, können sinnvoll sein. Schlagen sich die Beschwerden auch auf die Psyche nieder, dann sollten auch psychotherapeutische Maßnahmen ins Auge gefasst werden.

ANLAUFSTELLEN FÜR BETROFFENE

Mittlerweile wurden in Deutschland spezielle Post-Covid-Ambulanzen eingerichtet, von denen sich manche auf bestimmte Symptome der Erkrankung spezialisiert haben. Teilweise gibt es auch Einrichtungen, die Maßnahmen zur Bekämpfung von Symptomen unter einem Dach bündeln. Bei der Koordination oder Suche nach Spezialisten kann Ihnen auch Ihr Hausarzt weiterhelfen. Eine Übersicht über Corona-Ambulanzen bietet darüber hinaus das Portal longcoviddeutschland.org – ein privater Zusammenschluss von Long-Covid-Betroffenen und Angehörigen aus ganz Deutschland.

Bei der Sozialwahl bestimmen die Versicherten von Kranken- und Rentenversicherungen alle sechs Jahre, wer in den Kontrollgremien der Sozialkassen sitzen soll. Linda Wozniak kandidierte in diesem Frühjahr zum ersten Mal für den Verwaltungsrat der VIActiv. Was treibt eine junge Frau dazu an, sich ehrenamtlich in ihrer Krankenkasse zu engagieren? „Ich hatte schon immer einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Es macht mir einfach Spaß, mich für andere Menschen einzusetzen und denen, die keine Stimme haben, eine zu geben“, erklärt die 31-jährige Newcomerin aus Recklinghausen ihre Motivation. „Außerdem ist Gesundheit ein wichtiges Thema, denn wenn man krank ist, betrifft das auch alles andere im Leben.“

”

Der soziale Gedanke und das Prinzip der Solidarität haben mich immer angespornt.“

VIEL MITBESTIMMUNG

Das deutsche Prinzip der Selbstverwaltung der Sozialkassen ist weltweit einzigartig. Im Gegensatz zu Ländern mit staatlichem Gesundheitsdienst wie etwa Großbritannien organisieren sich die Träger des Gesundheitswesens in Deutschland selbst und gewährleisten die Gesundheitsversorgung in Eigenverantwortung. Bei den Krankenkassen verabschiedet der Verwaltungsrat als oberstes Entscheidungsgremium den Haushalt, kontrolliert die Arbeit der hauptamtlichen Vorstände und Geschäftsführungen, wählt die Mitglieder der Widerspruchsausschüsse und die Versichertenberater. Weitere Themen sind Bonusprogramme, Wahltarife, Modellvorhaben oder besondere Versorgungsformen. Klar ist: Was hier beschlossen wird, betrifft am Ende nicht nur jedes einzelne Mitglied, sondern auch die Arbeitgeber.

PARITÄTISCHE BESETZUNG

Mitbestimmung braucht vor allem Mitglieder, die mitmachen. Der ins-

SELBSTVERWALTUNG

Frischer Wind im Verwaltungsrat

LINDA WOZNIAK hat sich schon in der Schule für ein faires Miteinander eingesetzt. Jetzt verstärkt die 31-Jährige aus Recklinghausen den VIActiv-Verwaltungsrat, wo sie die Interessen der Versicherten vertritt.



Linda Wozniak

setzt sich ein.

gesamt 30-köpfige Verwaltungsrat der VIActiv besteht je zur Hälfte aus ehrenamtlichen Arbeitgeber- und Versichertenvertretern, der Vorsitz wechselt jährlich zwischen den beiden Interessengruppen. Die paritätische Besetzung des Verwaltungsrates dient als Grundlage für eine auf Konsens zielende Zusammenarbeit, die Lösungen und Verbesserungen bringen soll – ein Verhandlungsfeld, das Linda Wozniak aus der Betriebsratsarbeit kennt. Schon während ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau bei Evonik in Marl engagierte sie sich in der Jugend- und Ausbildungsvertretung. Anschließend blieb sie im Unternehmen, wo sie seit mittlerweile acht Jahren als Redakteurin in der Standortkommunikation arbeitet; 2018 wurde sie zur Betriebsrätin gewählt. Quasi nebenbei hat sie auch noch berufsbegleitend studiert und zunächst ihren Bachelor in Journalismus und PR erworben, den Master in Kommunikation und Marketing will sie nächstes Frühjahr abschließen.

ZIEL: ETWAS BEWIRKEN

Als Ausgleich zur Arbeit verreist Linda Wozniak so oft und weit sie kann, in ihrer Freizeit treibt sie viel Sport und kocht gerne. Bleibt die Frage: Wie schafft man so ein Pensum? „Aufgrund der Betriebsratspraxis kann ich die an mich herangetragenen Belange der Kolleginnen und Kollegen, die die Krankenkasse betreffen, an der richtigen Stelle platzieren. Der soziale Gedanke und das Prinzip der Solidarität haben mich schon immer angespornt. Ich mache das ja nicht, um etwas zurückzubekommen, sondern um etwas zu bewirken. Und wenn ich über dieses neue Mandat mehr Wissen bekomme und mitbestimmen kann, ist das auch im Interesse aller anderen, die ich vertrete.“ (nhp)

TRAILRUNNING

Magische Momente

Hendrik Auf'mkolk hat vor gut zehn Jahren das Querfeldeinlaufen für sich entdeckt. Der 39-jährige Jurist aus Wolfratshausen über Sonnenaufgänge, **ANFÄNGERFEHLER** und Equipment.

Herr Auf'mkolk, Trailrunning entwickelt sich gerade zum Trendsport. Was unterscheidet diese Art zu laufen vom normalen Joggen?

Hendrik Auf'mkolk: Ganz einfach: Jogger sind überwiegend auf asphaltierten oder befestigten Straßen und Wegen unterwegs. Trailrunner auf unbefestigten Böden – vom Feldweg oder Stadtwald um die Ecke bis hin zu richtigen hochalpin angesetzten Steigen.

Braucht man Lauferfahrung, um damit zu starten? Oder kann man da auch als absoluter Laufanfänger einsteigen?

Aus meiner Sicht kann man ohne Lauferfahrung damit anfangen, da es sich um eine ganz andere Art des Laufens handelt als zu joggen. Meiner Meinung nach ist man beim Trailrunning viel weniger verletzungsgefährdet. Beim Joggen auf befestigten Wegen hat man immer den gleichen Bewegungsablauf – eine gleichmäßige Belastung, die irgendwann zu Problemen führen kann. Beim Trailrunning ist mehr Abwechslung gegeben, sodass es weniger Belastungserscheinungen gibt. Der Körper wird viel flexibler, weil er sich immer wieder auf die neuen Gegebenheiten, also Untergründe einstellen muss. Man läuft über weiche, sandige Böden, dann über Steine, dann muss man im Wald Wurzeln ausweichen. Es ist sehr vielschichtig.

Wie startet man als Anfänger? Nimmt man sich eine bestimmte Strecke vor – oder einen Zeitraum?

Ich würde für eine bestimmte Zeit plädieren. Die muss nicht lang sein. Man

”

Beim Trailrunning muss man sich immer wieder auf neuen Untergrund einstellen – Wurzeln, Steine oder Sand.“

Hendrik Auf'mkolk

beim Trailrunning in Splügen/Schweiz.

kann zum Beispiel versuchen, eine halbe Stunde in Bewegung zu bleiben. Im Wald über Wurzeln und sandige Böden zu laufen, genügt dabei für den Anfang. Es geht ja nicht darum, eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit zu absolvieren, sondern es geht um das Erlebnis: draußen sein, die Natur wirklich unter den Füßen spüren. Man kann auch ruhig immer mal eine Pause einlegen. Schließlich muss man beim Trailrunning anders als beim Joggen auch mit dem Kopf permanent bei der Sache sein. Man muss immer den Boden im Blick haben und sich konzentrieren, wenn der Untergrund ein bisschen unruhiger wird. Abschalten so wie beim Joggen, bei dem viele Musik hören oder ein Problem im Kopf bearbeiten, ist beim Trailrunning nicht möglich. Da muss der Kopf dabei sein.

Wie regelmäßig sollte man trainieren, um längere Strecken bewältigen zu können?

Am wichtigsten ist, dass das Training in den Lebensrhythmus passt. Und das Dranbleiben ist wichtig. Von einmal laufen wird niemand zum Läufer. Zu Beginn genügt es sicherlich, wenn man einmal pro Woche läuft. Und ich würde empfehlen, noch eine zweite Sportart auszuüben, die damit nicht direkt zu tun hat – die aber die Kondition stärkt. Fahrradfahren zum Beispiel. Oder Schwimmen. Dann kann man sich langsam steigern bis hin zu dreimal pro Woche – wenn es zeitlich passt.

Muss man sich vor einem Trailrun speziell aufwärmen?

Ich muss gestehen, dass ich mich vorm Laufen nie sonderlich aufwärme. Man kann bestimmt ein paar Übungen absolvieren, die man vielleicht noch aus der Schule kennt, um den Kreislauf ein bisschen in Schwung zu bringen. Den Hampelmann zum Beispiel oder ein paar Kniebeugen. Aber für mich beginnt das Aufwärmen immer mit dem Laufen. Ich starte ganz langsam, viel langsamer als mein normales Lauftempo ist, und steigere mich erst nach und nach. Das gilt übrigens beim Trailrunning generell: Viele Anfänger starten viel zu schnell und haben dann keine Puste mehr im Gelände. Also lieber ruhig beginnen und auf seinen Körper hören.

Was sind dann die Herausforderungen beim Trailrunning?

Die größte Herausforderung ist sicherlich, sich immer wieder auf neue Untergründe einstellen zu müssen. Mit dem Kopf immer voll dabei und



konzentriert zu sein. Eine andere Herausforderung sind aber auch die Wege. Wenn man sich zum Beispiel am Computer eine Strecke aussucht und dann nach mehreren Kilometern, und vielleicht auch Höhenmetern, plötzlich feststellt, dass der ausgesuchte Weg endet, weil er vielleicht zugewachsen ist, dann muss man flexibel sein und sich neu orientieren.

Und was ist das besondere Erlebnis dabei?

Es ist dieses Naturerleben, das man beim Joggen so nicht hat. Ich bin ja früher auch viel gelaufen. Das ist auch toll. Aber beim Trailrunning ist man einfach eins mit sich und der Natur. Ich hatte mal ein ganz tolles Erlebnis auf Teneriffa. Da war ich sehr früh morgens auf dem Teide, dem höchsten Berg dort, auf einem Trailrun unterwegs. Die Insel und das Meer lagen unter einer Wolkendecke und als die Sonne aufging, wurde alles in rosa-orangerotes Licht getaucht. Das war surreal und magisch. So et-

was vergisst man nicht. Aber auch in den Alpen bin ich schon in sehr schöne Sonnenaufgänge gelaufen, wenn ich so richtig früh gestartet bin – oder sogar auf einer Hütte übernachtet habe. So etwas erlebt man beim Joggen oder beim Marathon einfach nicht.

Sie sagten, dass Sie früher viel gelaufen, also gejoggt sind. Wie sind Sie dann zum Trailrunning gekommen?

Ich habe als Student angefangen zu joggen – als Ausgleich zum vielen Sitzen. Da habe ich ganz klassisch erst mal auf die fünf Kilometer hingearbeitet, später dann auf die zehn. Dann habe ich einen Halbmarathon geschafft und irgendwann bin ich auch Marathons gelaufen. Das hat großen Spaß gemacht. Aber ich habe nach einiger Zeit gemerkt, dass es mir nichts mehr bringt, immer nur einer Bestzeit hinterherzulaufen. Um 2010 herum kamen plötzlich die ersten Trailrunning-

”

Auf Dauer sind die Schuhe der wichtigste Ausrüstungsgegenstand.“

Läufe auf. Bis dahin hatte ich auch noch nie davon gehört. Ich habe es einfach mal ausprobiert. Zuerst sogar auch mehr oder weniger ohne Vorbereitung. Einfach los. Und es hat großen Spaß gemacht.

Stichwort Vorbereitung: Braucht man fürs Trailrunning eine Ausrüstung – wie spezielle Schuhe?

Wer gerade erst damit beginnt, braucht sich sicherlich noch kein spezielles Equipment zuzulegen. Da genügen erst mal Laufschuhe. Die sollten es aber auch sein – normale Turnschuhe oder Sneaker sind ungeeignet. Auf Dauer sind die Schuhe dann aber der wichtigste Ausrüstungsgegenstand, weil richtige Trailrunning-Schuhe mehr Grip haben als normale Laufschuhe, um auf weichen oder felsigen Untergründen guten Halt zu finden. Sie sind auch stabiler in der Sohle, mit einem Durchschlag- und Stoßschutz, sodass sich zum Beispiel keine spitzen Steine durch die Sohle bohren können. Dadurch ist der Fuß geschützter als im Joggingsschuh. Wer später richtige Touren unternimmt und zum Beispiel länger in den Bergen unterwegs sein möchte, der sollte sich einen speziellen leichten Laufrucksack zulegen und zumindest eine Regenjacke, etwas zu trinken, etwas zu essen und ein Erste-Hilfe-Set einpacken. Auch das Handy gehört immer dazu, um im Notfall Hilfe zu holen.

Ist bei Ihnen mal etwas schiefgegangen unterwegs?

Nein – also nichts außer dem klassischen Verlaufen, was ich vorhin erzählt habe. Ich hatte vielleicht auch mal ein paar Muskel- oder Sehnenprobleme. Aber wirklich passiert ist mir noch nie etwas.

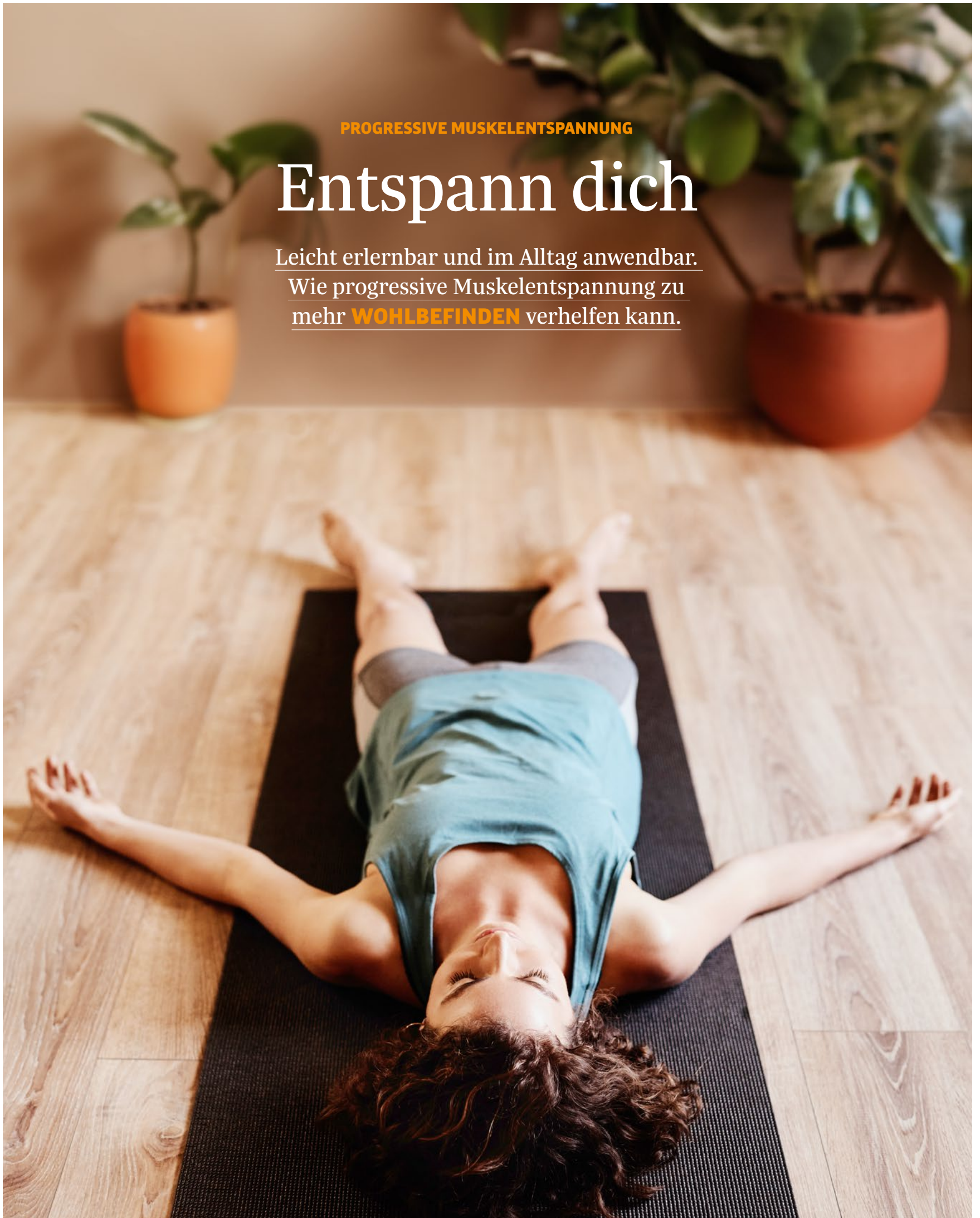
Was ist denn ein typischer Anfängerfehler, den man vermeiden sollte?

Zu schnell zu viel wollen. Trailrunning muss sich entwickeln. (tbe)

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Entspann dich

Leicht erlernbar und im Alltag anwendbar.
Wie progressive Muskelentspannung zu
mehr **WOHLBEFINDEN** verhelfen kann.



Die Hand zur Faust ballen und anspannen. Halten.“ Ein paar Sekunden warten. „Und loslassen.“ Immer wieder folgt auf Anspannung Entspannung. Jede größere Muskelgruppe kommt mal dran und soll diesen Wechsel erfahren, alle nacheinander in einer immer gleichen Reihenfolge. Gerne auch ein zweites Mal. Anspannen, ein paar Sekunden halten, dann entspannen und spüren. Dabei ruhig atmen. Vereinfacht ausgedrückt beschreibt dies die progressive Muskelentspannung. So einfach das klingt – und von jeder Person durchführbar ist –, so wirkungsvoll ist die Entspannungstechnik, die Edmund Jacobson in den 1920er-Jahren entwickelte. Denn mit der Entspannung der Muskulatur soll auch das Mentale positiv beeinflusst werden.

NERVENSYSTEM REGENERIERT

Dieses Zusammenspiel zwischen muskulärer Spannung und der Psyche stellte der US-amerikanische Arzt fest. Und vielleicht kennt man es selbst. Man steht unter Stress, ist vielleicht auch sauer. Man ballt die Faust, man zieht die Schultern hoch oder beißt auf die Zähne. Ganz unbewusst. Erst wenn man sich mal hinlegt oder setzt, um runterzukommen, merkt man, wie angespannt man war – eventuell sogar über einen längeren Zeitraum. „Jacobson hat festgestellt, dass sich bei Patienten, die zu ihm kamen, ein Muskelpanzer aufgebaut hat“, sagt Petra Jokuszies-Bülter. „Durch die Psyche bauen wir diese Spannung sozusagen auf“, erklärt die zertifizierte Trainerin für progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR).

Und dann sei das Loslassen, die Entspannung, besonders wichtig und bei der progressiven Muskelentspannung das, worauf es am meisten ankommt, sagt sie. Durch den Wechsel zwischen

„

Man sollte sich nicht entmutigen lassen, wenn man nicht unmittelbar Effekte spürt.“

An- und Entspannung wird das Gehirn angesprochen. Im vegetativen Nervensystem, also dem Bereich, der sich nicht bewusst steuern lässt – worüber beispielsweise Atmung oder Herzschlag reguliert werden –, agieren hier der Sympathikus und der Parasympathikus. Während erstgenannter verschiedene Prozesse im Körper aktiviert, sorgt der Parasympathikus für Entspannung. „Davon brauchen wir viel mehr“, sagt Jokuszies-Bülter. Die Muskelspannung sinkt, das zentrale Nervensystem regeneriert sich. „Wir können so Stress abbauen. Das Gehirn wird dadurch sensibilisiert und kann auch neu auftretenden Stress schneller identifizieren und gegebenenfalls vermeiden“, sagt sie.

EINFLUSS AUF VIELE PROZESSE

Petra Jokuszies-Bülter gibt selbst Kurse und weiß: Stress ist keine Frage einer bestimmten Altersgruppe. „Es gibt immer mehr Menschen aller Altersklassen, die damit Probleme haben. Woher diese auch kommen mögen.“ Kein Wunder, meint sie, sei man doch in gewisser Weise so sozialisiert worden, dass es immer weiter und immer höher gehen müsse. „So langsam bekommen diese psychischen Aspekte aber eine immer größere Bedeutung. Das ist gut!“

Das spiegeln auch die Teilnehmenden in ihren Kursen, die zu Beginn jeder Stunde erst mal miteinander sprechen. Wie fühlt man sich? Welche Stressoren gibt es gerade? Hat sich im Vergleich zur letzten Einheit schon etwas getan? „Das ist ein geschützter Raum, das ist ganz wichtig“, sagt Jokuszies-Bülter. Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, ihren Stress loszulassen und für etwas mehr Wohlbefinden zu sorgen. Psychisch und körperlich. Die progressive Muskelentspannung kann in dieser Hinsicht ein wichtiger Aspekt sein. Ob nun bei Stress oder aber auch

bei Angst, Bluthochdruck, Schlafproblematiken, Spannungskopfschmerzen und vielem mehr, zeige progressive Muskelentspannung einen positiven Einfluss, so die Expertin. Eine Studie aus Spanien verglich 2020 beispielsweise die Wirkung dieser Entspannungsmethode und die von Diazepam, einem Wirkstoff, der entspannend und angstlösend wirkt, auf die Gehirnaktivitäten und konnte aufzeigen, dass beides ähnlich beruhigende Effekte hatte (P. Pifarré et al.).

IM ALLTAG ANWENDBAR

Da die Methode leicht erlernbar ist, aber gerade zu Beginn unter professioneller Anleitung stattfinden sollte mit jemandem, der durch die einzelnen Phasen der An- und Entspannung leitet, könne man sie auch im Alltag immer wieder anwenden, sagt Jokuszies-Bülter. Vor Prüfungssituationen, im



PMR-Trainerin

Petra Jokuszies-Bülter



KURSDATENBANK

Oft fällt es leichter, an etwas dranzubleiben, 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 (WEBCODE: A1861)

Büro, zu Hause beispielsweise vor dem Zubettgehen. „Wichtig ist die Regelmäßigkeit“, betont sie. Man solle sich nicht entmutigen lassen, wenn man nicht unmittelbar Effekte spürt. Anders als in den Seminaren müsse man, gerade aus Zeitgründen, auch nicht immer alle vorgesehenen 16 bzw. 17 (das Gesicht wird einmal in Gänze an- und entspannt) Muskelgruppen ansprechen. „Aber zehn Minuten hat vielleicht jeder mal übrig.“ Anstatt Hand und Oberarm einzeln anzusteuern, könne man den Arm als Ganzes einmal anspannen, indem man die Hand zur Faust ballt, den Ellenbogen anwinkelt und den Oberarm anspannt. Dann halten und loslassen. Dann anstatt das Gesicht in drei Bereiche zu teilen, einmal das gesamte Gesicht anspannen („als würde man in eine Zitrone beißen“). Immer wieder üben, rät sie. Und vor allem immer wieder die Entspannung wahrnehmen. „Das ist ein wichtiger Aspekt.“

VORGEHEN BEI 16ER-METHODE

- Entspannt auf eine Matte legen oder auf einen bequemen Stuhl setzen
- Dominante Hand- und Unterarmmuskulatur: Faust ballen
- Dominante Oberarmmuskulatur: Ellenbogen anwinkeln und Bizeps anspannen
- Im Anschluss andere Seite
- Muskeln der oberen Gesichtspartie: Augenbrauen hochziehen (Alternative: Stirnrunzeln)
- Muskeln der mittleren Gesichtspartie: Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen
- Muskeln der unteren Gesichtspartie: Zähne zusammen, Mundwinkel nach hinten ziehen und Zunge gegen den Gaumen
- Nackenmuskulatur: Kinn zur Brust ziehen (Alternative: Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken)
- Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur: Schultern nach oben ziehen und Schulterblätter hinten zusammendrücken
- Bauchmuskeln: Bauchmuskeln anspannen (Alternative: Bauchmuskeln einziehen oder rausstrecken)
- Dominante Oberschenkelmuskulatur: Bein durchstrecken (Alternativ: Bein anheben)
- Dominante Unterschenkelmuskulatur: Zehen zu sich heranziehen (Alternative im Sitzen: Ferse anheben)
- Dominante Fußmuskulatur: Fuß nach innen drehen, Zehen beugen (Alternative: Einen Ball greifen)
- Im Anschluss andere Seite (Gesundheitsklinik „Stadt Hamburg“)

„

Langsam bekommen diese psychischen Aspekte eine immer größere Bedeutung.“

Es könnte alles so einfach sein – beim Lesen dieser Songzeile von den Fantastischen Vier hat so mancher vielleicht den passenden Sound im Kopf und ergänzt gedanklich: „ist es aber nicht“. Wenn es um die digitalen Anwendungen der VIACTIV für die Versicherten geht, dann müsste der Song umgeschrieben werden und sinngemäß lauten: „Es könnte alles so einfach sein – und das ist es auch.“ Obwohl das weniger Reimvergnügen und musikalisches Hitpotenzial birgt, sind die digitalen Anwendungen inzwischen sehr beliebt bei den Versicherten. Und das aus vielen guten Gründen: Sie sparen Zeit, Aufwand und schonen die Umwelt.

Was auf dem Postweg manchmal Tage dauern würde, funktioniert online mithilfe der App „VIACTIV – Service“ innerhalb von Minuten. Denn will man Dokumente wie Anträge oder Rechnungen verschicken, so braucht es zunächst einmal die Nachricht selbst, einen Briefumschlag, Porto und einen Besuch bei der Post oder zumindest beim Briefkasten, um eine Sendung überhaupt auf den Weg zu bringen. Dann geht sie auf die Reise, die tagelang dauern kann. Und wenn eine Postsendung am Bestimmungsort angekommen ist, dann will sie erst mal geöffnet, sortiert und dort bearbeitet werden. Und auch ein alternativer Besuch beim VIACTIV Kundenservice will zeitlich geplant und vorbereitet sein.

SMARTER UND SICHERER WEG

So wie wir Alltags- oder Urlaubsnachrichten in Sekundenschnelle mit unseren Liebsten teilen können, steht dieser smarte, konkurrenzlos schnelle und sichere Kommunikationsweg auch den Versicherten der VIACTIV offen. Grundlage dieser Möglichkeit ist das Onlinezugangsgesetz. Darin ist geregelt, dass auch Leistungen von Krankenkassen leichter zugänglich gemacht werden. Das bedeutet, dass zahlreiche Leistungen der VIACTIV rund um die Uhr zur Verfügung stehen, ohne dass man für die Inanspruchnahme persönlich erscheinen oder den Postweg wählen muss. Für die VIACTIV ist die Digitalisierung der Leistungen keine Pflichterfüllung, sondern ein smarter Weg mit Zukunft, auf den sie sich bereits vor der Gesetzgebung gemacht hatte.

Um den eingeschlagenen Weg gemeinsam mit den Versicherten smart



SERVICE

Klickverliebt

Zeit und Aufwand sparen und dabei die Umwelt schonen: Wie Versicherte von den digitalen Angeboten der VIACTIV PROFITIEREN.

und sicher zu beschreiten, wurde die App „VIACTIV – Service“ entwickelt. Genauso wie Apps für den Freizeitgebrauch kann man sie kostenlos auf das Smartphone oder Tablet herunterladen – entweder im App Store von Apple oder im Google Play Store. Nutzer müssen mindestens 16 Jahre alt und bei der VIACTIV versichert sein. Benötigt wird außerdem eine stabile Internetverbindung sowie ein Smartphone oder Tablet, das über ein kompatibles Betriebssystem verfügt. Aktuell ist es bei Android mindestens die Version 8.0 und bei iOS die Version 13.0. Damit Versicherte ihre Gesundheitsdaten in sicheren Händen wissen, erfolgt entweder eine persönliche Identitätsüberprüfung beim VIACTIV Kundenservice vor Ort oder mithilfe des Online-Identifizierungsverfahrens „Nect Ident“. Das Verfahren verbindet

Express per App

Ihre Mitteilungen erreichen uns am schnellsten und zielgerichtetsten über die VIActiv Service-App. Kein Wunder, denn sie „überspringen“ einige Stationen des klassischen Postwegs und sparen damit wertvolle Zeit.

PER APP

1. Taggleicher Eingang
2. Digitale Weiterverarbeitung
3. Eingang im digitalen Posteingang der VIActiv Mitarbeitenden



PER POST

1. Postweg (1–4 Tage)
2. Öffnen des Umschlags und Sichtung des Inhalts
3. Sortierung des Inhalts (u. a. Büroklammern und Tackernadeln entfernen)
4. Scannen des Inhalts
5. Digitale Weiterverarbeitung
6. Eingang im digitalen Posteingang der VIActiv Mitarbeitenden

zusätzliche Schritte

die Kamera des Smartphones mit den Möglichkeiten künstlicher Intelligenz. Verschiedene digitale Prüfverfahren wie Gesichtserkennung und Lebendigkeitsprüfung ersetzen zuverlässig die persönliche Identitätskontrolle vor Ort. Die Anmeldung ist sicher und einfach – und sollte doch mal etwas nicht auf Anhieb funktionieren oder Fragen aufkommen, stehen die Kolleginnen und Kollegen der VIActiv jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

DAS KANN DIE VIActiv SERVICE-APP

Den Nutzern der Service-App stehen zahlreiche Möglichkeiten offen – und es werden stetig mehr, um die Servicequalität zu steigern. Schon jetzt können Nutzer Dokumente und Rechnungen einfach per Foto einreichen. Das funktioniert auch für Familienversicherte wie Ehepartner



Für die VIActiv ist die Digitalisierung der Leistungen keine Pflichterfüllung, sondern ein smarter Weg mit Zukunft.“

und Kinder. Es lassen sich auch im Handumdrehen Bescheinigungen anfordern, persönliche Daten und Bankdaten aktualisieren, einen Bonuspass bestellen, einen Rückruf erbitten oder auch die Gesundheitskarte bei einem Verlust nachbestellen, um nur einige Beispiele zu nennen. Und das alles mit einer erheblichen Ressourcenersparnis – verglichen mit dem Postweg oder dem Besuch vor Ort. Denn durch die smarte Architektur der Service-App erreicht jede Anfrage auch gleich die richtigen Menschen.

BEQUEM VOM SOFA NUTZBAR

Sämtliche Services können Sie natürlich auch über Ihren Webbrowser am Laptop oder PC nutzen. Unseren „VIActivService-Online“ erreichen Sie über unsere Website www.viactiv.de. Für die sichere (sogenannte Zwei-

Faktor-)Authentifizierung benötigen Sie unsere Service-App. So können Sie sich jederzeit, einfach und bequem in Ihrem persönlichen Bereich anmelden. Doch bei aller Digitalisierung bleiben Sie nie allein. Die Kolleginnen und Kollegen der VIActiv stehen immer mit Rat und Tat zur Seite. Und auch sie sind nur einen Klick entfernt – zum Beispiel über eine in der Service-App enthaltene Rückruffunktion.

Mehr Infos zur VIActiv Service-App unter

WWW.VIActiv.DE
(Webcode: A61768)



Sie haben beispielsweise eine professionelle Zahnreinigung, eine Osteopathie-Anwendung oder einen Sportcheck durchführen lassen und möchten nun einen Teil der Kosten entsprechend unserer Satzungsleistung erstattet bekommen?

In diesen und vielen weiteren Fällen wünschen Sie sich verständlicherweise eine schnelle und reibungslose Kostenerstattung. Auch die VIACTIV möchte Ihnen optimal weiterhelfen können. Immer wieder erreichen uns allerdings Rechnungen, bei denen wichtige Angaben fehlen. Dies kann zu Problemen und Rückfragen führen und verzögert auch die Erstattung der Kosten.

Um dies zu vermeiden, haben wir hier eine Checkliste für Sie erstellt, damit Sie zukünftig selbst sicherstellen können, dass alle wichtigen Angaben enthalten sind. Wir bedanken uns herzlich für Ihre Mithilfe.

RATGEBER

Checkliste für Erstattungen

Wer in Vorleistung gegangen ist, freut sich über eine schnelle Rückerstattung.
Damit das **REIBUNGSLOS** läuft, sind vollständige Angaben wichtig.

UNSERE SERVICE-APP

Nutzen Sie eigentlich schon unsere VIACTIV Service-App? Über unsere App können Sie schnell und unkompliziert Dokumente einreichen. Fotografieren Sie Ihre Rechnung sowie ein kurzes Anschreiben mit den wichtigsten Infos (siehe Checkliste) einfach ab und laden Sie die Dokumente in wenigen Klicks hoch. So sparen Sie sich nicht nur den Papierkram, sondern auch die Zeit und den Weg zum Briefkasten. Sobald Sie die Dokumente hochgeladen haben, erhalten Sie eine Eingangsbestätigung. Sie wissen somit direkt, dass Ihr Anliegen übermittelt wurde und zeitnah von uns bearbeitet wird.

CHECKLISTE

Welche **ANGABEN** benötigen wir?

- 1** Vorname, Nachname und Versichertennummer – Ihre Versichertennummer finden Sie vorne auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.
- 2** Ihre Bankverbindung
- 3** Auf der Rechnung muss die konkrete Leistung angegeben sein.

Unterlagen **PER APP** einreichen

- 4** In der VIACTIV Service-App können Sie zu einem Sachverhalt mehrere Dokumente hochladen. Nutzen Sie einfach die Funktion „Weiteres Dokument fotografieren“.
- 5** Hier empfiehlt sich ein Hochladen je Familienmitglied.

Wenn Sie uns zusätzlich etwas mitteilen möchten, notieren Sie es einfach direkt auf den Unterlagen und schicken uns keine separate Nachricht.



SOCIAL MEDIA

Gesundheit, die Laune macht

Rezepte, Übungen, Challenges und mehr: Die VIActiv hält ihre Mitglieder über **INSTAGRAM** **UND FACEBOOK** immer auf dem Laufenden.

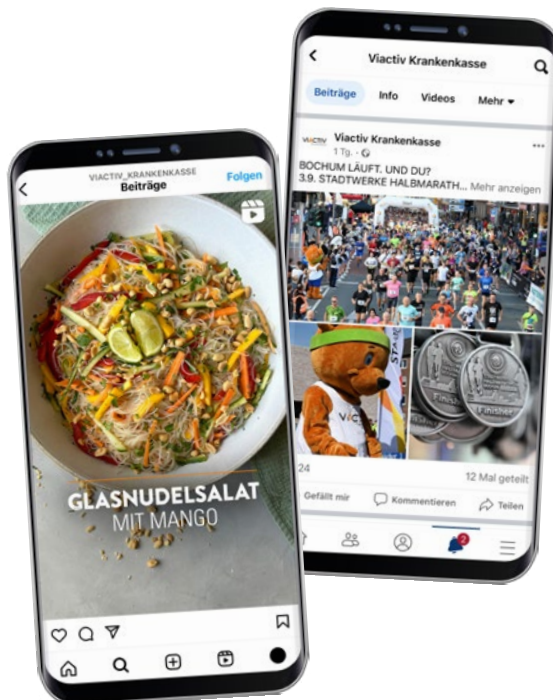


Man erkennt sie oft am Smartphone vor der Nase und dem Lächeln im Gesicht: Die zahlreichen Nutzer, die kurz mal bei Facebook oder Instagram vorbeischauen – als kleine Abwechslung zum Alltag, um sich zu informieren oder um sich inspirieren zu lassen. Aus der heutigen Welt sind die sozialen Medien kaum noch wegzudenken. Nach Angaben von Statista beläuft sich die Gesamtzahl der aktiven Social-Media-Nutzer auf 4,76 Milliarden weltweit. Wie der „Global Consumer Survey“ von Statista ergeben hat, zählen auch hierzulande soziale Netzwerke nach Instant-Messengern zu den beliebtesten Arten von Social Media und werden von mehr als zwei Drittel der befragten Deutschen täglich genutzt.

BEGLEITER IN EINEM AKTIVEN LEBEN

Zu den Publikumsbeliebten zählen hierzulande besonders die Netzwerke Facebook und Instagram – das untermauern auch die Ergebnisse einer ebenfalls von Statista veröffentlichten Umfrage unter mehr als 11.000 Menschen aus Juni dieses Jahres. Demnach ist Facebook mit 68 Prozent das beliebteste soziale Netzwerk hierzulande, Instagram belegt mit 59 Prozent den dritten Platz.

Dort, wo die Menschen sind, ist auch die VIActiv: Auf Facebook und Instagram lädt sie als sportliche Krankenkasse dazu ein, Sie auf dem Weg in ein aktiveres Leben zu begleiten. Mehr als 5.000 Follower sind dieser Einladung auf Instagram bereits gefolgt. Dort finden sie weit mehr als 600 Beiträge, die vor allen Dingen eins machen: Laune. Und Lust zum Mitmachen.



UNSERE KANÄLE

„Verfolgung“ aufnehmen unter
FACEBOOK.COM/VIActivKRANKENKASSE
und
INSTAGRAM.COM/VIActiv_KRANKENKASSE

WELTMEISTER IN DEN KOCHTOPF SCHAUEN

Zum Beispiel lässt sich Hockeyspieler Moritz Ludwig in den Kochtopf bzw. auf den Speiseplan schauen. Auf Instagram gibt es Tipps vom Weltmeister für eine gesunde Ernährung, die Appetit auf mehr machen. Auch einige Kollegen von ihm verraten, was bei ihnen auf den Tisch kommt. Doch damit noch lange nicht genug.

Auf „Insta“ gibt es außerdem zahlreiche sportliche Übungsvideos – von den richtigen Moves mit dem Theraband bis hin zur Yoga-Übung und weitere praktische Infos. Zum Beispiel, wenn es darum geht, welcher Laufschuh sich für welche Bodenoberfläche eignet. Auch Challenges zum Mitmachen dürfen nicht fehlen. Die Liste der Tipps und Tricks für alle, die ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten, ist bunt und lang. Eins haben sie jedoch alle gemeinsam: Auf die Tipps von der VIActiv ist Verlass.

NEWS UND INSIGHTS

Auch auf Facebook gibt es davon reichlich, dazu Hinweise auf Großveranstaltungen von sportlichen Events wie einen Marathon. Außerdem News und Insights der VIActiv – zum Beispiel werden auch Leistungen für die Versicherten vorgestellt und die neuen Auszubildenden herzlich willkommen geheißen. Knapp 12.000 Follower haben sich schon dazu entschieden, via Facebook immer auf dem Laufenden zu bleiben, wenn es um ihre Krankenkasse geht. Fast ebenso oft wurde schon der virtuelle Daumen gehoben und ein „Gefällt mir“ hinterlassen.

ARZNEIMITTEL-RABATTVERTRÄGE

**WAS SIND
EIGENTLICH
ARZNEIMITTEL-
RABATTVERTRÄGE
UND WIE
BEEINFLUSSEN SIE
UNSEREN
BEITRAGSSATZ?**

Ihnen wird es vielleicht schon mal aufgefallen sein, wenn Sie ein Arzneimittel in der Apotheke abholen wollten: Auf dem Rezept, das Sie vom Arzt erhalten haben, ist ein bestimmtes Medikament aufgeführt.

Doch dann erhalten Sie in der Apotheke das Medikament gegebenenfalls von einem anderen Hersteller und unter einem anderen Namen. Fragen Sie nach, werden Sie darüber informiert, dass immer nur die Medikamente der Hersteller ausgegeben werden dürfen, mit denen Ihre Krankenkasse einen Rabattvertrag geschlossen hat. Also alles korrekt. Doch was genau hat es mit diesen Rabattverträgen eigentlich auf sich?

Jede Krankenkasse schließt mit Pharmaherstellern sogenannte Rabattverträge, von denen beide Seiten wie folgt profitieren: Die Krankenkasse bekommt einen vergünstigten Preis vom Hersteller für seine Arzneimittel angeboten und der Hersteller kann im Gegenzug höhere Verkaufszahlen generieren, weil die Versicherten der Krankenkasse sein Medikament erhalten und nicht das eines anderen Herstellers.

Doch nicht nur Krankenkassen und Hersteller profitieren von den Rabattverträgen, sondern auch Sie ganz persönlich. Denn in Zeiten stetig steigender Gesundheitsausgaben sind Rabattverträge ein wichtiges Instrument zur Kostenregulation. Als Krankenkasse sind wir darauf bedacht und auch dazu verpflichtet, stets wirtschaftlich zu handeln. Zu diesem wirtschaftlichen Handeln gehört eben auch die Umsetzung der Rabattverträge. Nur so kann es gelingen, unseren Beitragssatz stabil zu halten.

Wirtschaftlich und überzeugend

Haben Sie auch schon mal in der Apotheke ein Medikament von einem anderen Hersteller bekommen, als auf dem Rezept angegeben ist?
Der Grund liegt in Rabattverträgen, die für alle Seiten **VORTEILE** bringen.
Unter anderem stabile Beitragssätze.

**FÜHREN
ARZNEIMITTEL-
RABATTVERTRÄGE ZU
LIEFERENGPÄSSEN?**

In letzter Zeit wurde in der Presse vermehrt über Lieferengpässe bei Arzneimitteln berichtet. Die Meldungen beziehen sich unter anderem auf Fiebersäfte für Kinder, bestimmte Antibiotika oder Wirkstoffe, die bei Asthma eingesetzt werden. Unter Umständen waren Sie auch selbst betroffen.

Wie kann es überhaupt zu Lieferengpässen kommen? Die Gründe sind vielfältig: Zum einen gibt es derzeit vielfach Probleme bei der Herstellung von Arzneimitteln, zum Beispiel wegen mangelnder Rohstoffe. Hinzu kommt, dass viele Hersteller die Arzneimittelproduktion auf wenige Standorte (hauptsächlich China und Indien) verlagert haben. Dadurch entstehen komplexe Lieferketten, die anfällig für Störungen sind.

Zum Teil werden in der Presse auch Arzneimittel-Rabattverträge für die Lieferengpässe verantwortlich gemacht, da durch diese Verträge immer weniger Firmen bestimmte Arzneimittel herstellen. In diesem Zusammenhang ist es allerdings wichtig zu wissen, dass in Deutschland nicht alle Krankenkassen denselben Rabattvertrag zu einem bestimmten Medikament haben, sondern jede Krankenkasse oder Verbünde von Krankenkassen eigene Verträge mit Herstellern schließen. Aufgrund der Verträge alleine entsteht somit keine Monopolstellung eines bestimmten Herstellers.

Außerdem ist es für uns als VIActiv wichtig, klarzustellen, dass die Rabattverträge nur dann Anwendung finden können, wenn das besagte Medikament verfügbar ist. Kommt es bei einem rabattierten Arzneimittel zu einem Lieferengpass und es steht vorübergehend nicht zur Verfügung, erhalten Sie dasselbe Arzneimittel von einem anderen Hersteller und wir übernehmen die Kosten dafür. Dieser Anspruch ist auch gesetzlich für Sie geregelt.

**Nicht nur
Krankenkassen
und Hersteller
profitieren
von den
Rabattverträgen.“**

Arnór Snær Óskarsson

ist für die Löwen in Action.



Die VIActiv Krankenkasse ist neuer Gesundheitspartner des Handball-Erstligisten Rhein-Neckar Löwen. Passend zum Motto Deutschlands sportlicher Krankenkasse, Menschen auf dem Weg in ein aktiveres Leben zu begleiten, ist die Partnerschaft mit dem zweifachen deutschen Meister und Pokalsieger auf zahlreiche gesundheitsfördernde Aktionen und Fan-Aktivierungen ausgerichtet. Im Mittelpunkt stehen dabei Prävention und Gesundheitsförderung.

So wird die VIActiv etwa der Gesundheitspartner von Connys Rudel, dem „Kids Club“ der Rhein-Neckar Löwen, vom BGV Löwen Camp sowie der Schul-Safari. „Connys Rudel ist eine Fan-Mitgliedschaft für Kinder, mit der sie zum Beispiel an Events teilnehmen können, an Gewinnspielen oder auch zu Heimspielen eingeladen werden“, sagt Stephanie Schreieder, Teamleitung Marketing bei den Löwen. „Außerdem gibt es Aktionen wie gemeinsames Kochen, weil wir auch auf gesunde Ernährung setzen und das Wissen darüber vermitteln möchten.“

Das Löwen Camp hingegen ist ein Feriencamp, in dem Kinder drei bis vier Tage lang Handball spielen können. Auch hier wird beim gemeinsamen Mittagessen auf gesunde Mahlzeiten geachtet. Eine Ernährungsschulung steht ebenfalls auf dem Programm.

Unter dem Label Schul-Safari besuchen die Löwen dann mit Mitgliedern des Profi-Teams Schulen in der Region, um bei den Kindern das Interesse am

JUGENDFÖRDERUNG

Alles für den Nachwuchs

Die VIActiv ist neuer **GESUNDHEITSPARTNER** der Rhein-Neckar Löwen. Der Schwerpunkt liegt auf den Nachwuchs-Projekten.

Handball zu wecken und die allgemeine Bewegung zu fördern. „Dort wird es eine gemeinsame Trainingseinheit geben, in der die Kinder mit den Profis zum Beispiel Pellen und Werfen üben können“, sagt Stephanie Schreieder. Inklusive großer Fragerunde und anschließender Autogrammstunde.

Markus M. Müller, Vorstandsvorsitzender der VIActiv, blickt mit großer Vorfreude auf die Anfang Juli gestartete Partnerschaft: „Für uns als sportliche Krankenkasse ist die Zusammenarbeit mit den Löwen eine wunderbare Gelegenheit, unseren gesundheitszentrierten Ansatz weiter in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken und zu zeigen, was uns als Krankenkasse ausmacht. Eine Herzensangelegenheit ist für uns die Arbeit mit und die Förderung von Kindern und Jugendlichen. In Kooperation mit den Löwen möchten wir die Kinder und Jugendlichen für gesundheitsrelevante Themen sensibilisieren und für den Sport begeistern.“

Jennifer Kettemann, Geschäftsführerin der Rhein-Neckar Löwen, zeigt sich begeistert vom neuen Gesundheitspartner: „Wenn man sieht, was die VIActiv alles auf die Beine stellt, kann man nur sagen: Dieser Partner passt unglaublich gut zu dem, was wir als Löwen verkörpern. Dabei geht es um so viel mehr als das klassische Kerngeschäft in dem jeweiligen Segment. Es geht darum, Menschen für sich und seine Sache zu begeistern. Ich bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam genau diese Begeisterung auslösen werden, bei unseren Fans und bei all denen, die wir neu für uns gewinnen können.“



FINANZIELLE HILFE

Kosten besser auffangen

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz ist in Kraft. Höhere Leistungsbeträge sollen **ENTLASTEN**. Ein Überblick.

Wer Angehörige zuhause pflegen muss, der steht vor einer großen Herausforderung. Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), das seit Juli dieses Jahres in Kraft ist, hat vor allem zum Ziel, die Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf zu verbessern. Um die Pflegebedürftigen bei steigenden Kosten zu entlasten und ihre Angehörigen zu unterstützen, werden die Leistungsbeträge in mehreren Schritten angehoben.

VIActiv ZAHLT HÖHERES PFLEGEGELD

Ab dem 1. Januar 2024 wird sich das Pflegegeld um 5 Prozent erhöhen. Die Kundinnen und Kunden der VIActiv brauchen sich um nichts zu kümmern. Sie erhalten das höhere Pflegegeld ab Januar 2024 automatisch.

Pflegegrad	Höhe in Euro bis 31.12.2023	Höhe in Euro ab 01.01.2024
2	316	332
3	545	573
4	728	765
5	901	947

WEITERE ERHÖHUNGEN AB 2025

Zum 1. Januar 2025 steigen alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung – sowohl im häuslichen als auch im teil- und vollstationären Bereich – in Höhe von 4,5 Prozent. Auch das Pflegegeld und die ambulanten Sachleistungen steigen nochmals um 4,5 Prozent.

REGELMÄSSIGE DYNAMISIERUNG DER LEISTUNGEN AB 2028

Ab dem 1. Januar 2028 erfolgt eine weitere automatische Erhöhung sämtlicher Leistungsbeträge der Geld- und Sachleistungen der Pflegeversicherung, orientiert an der Kerninflationrate.

HÖHERE LEISTUNGSBETRÄGE BEI EINSATZ EINES PFLEGEDIENSTES

Ebenfalls um 5 Prozent werden sich ab dem 1. Januar 2024 die Beträge für die sogenannte Pflegesachleistung erhöhen. Hier kümmern sich zugelassene Pflege- und Betreuungsdienste professionell um die Körperpflege und die Versorgung pflegebedürftiger Menschen in ihrem Zuhause (z. B. Waschen, Ankleiden, Hilfe beim Aufstehen oder bei der Haushaltsführung). Ein Antrag für die höheren Beträge ist auch hier nicht erforderlich.

Pflegegrad	Höhe in Euro bis 31.12.2023	Höhe in Euro ab 01.01.2024
2	724	761
3	1.363	1.432
4	1.693	1.778
5	2.095	2.200

VERBESSERUNGEN DER LEISTUNGEN IM PFLEGEHEIM

Die VIActiv zahlt ab dem 1. Januar 2024 ihren Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 in vollstationärer Pflege einen höheren Zuschuss. Die Höhe des monatlichen Zuschusses richtet sich danach, wie lange bereits stationär gepflegt wird.

Dauer des Leistungsbezugs	Höhe des Zuschusses bis 31.12.2023	Höhe des Zuschusses ab 01.01.2024
bis 12 Monate	5 %	15 %
13 bis 24 Monate	25 %	30 %
25 bis 36 Monate	45 %	50 %
ab dem 37. Monat	70 %	75 %

! SONDERREGELUNG VERHINDERUNGSPFLEGE

Pflegebedürftige mit dem Pflegegrad 4 oder 5, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, können bereits ab dem 1. Januar 2024 bis zu 100 Prozent der nicht verbrauchten Mittel aus der Kurzzeitpflege in Leistungen der Verhinderungspflege umwandeln.

SIE HABEN FRAGEN?

Dann rufen Sie uns unter unserer kostenlosen **SERVICENUMMER 0800 589 1351** an. Wir beraten Sie gern. **WWW.VIActiv.DE** (WEBCODE: **A1267**)



PFLEGEUNTERSTÜTZUNGS- UND -ENTLASTUNGSGESETZ



Mehr Unterstützung



Durch das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) wurden die regulären Beiträge zur Pflegeversicherung zum 1. Juli 2023 angepasst. Der allgemeine Beitragssatz steigt um 0,35 Prozent auf jetzt 3,4 Prozent. Der Zuschlag für Kinderlose wurde von 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent angehoben. Ausgenommen sind alle unter 23-Jährigen sowie alle vor dem 1. Januar 1940 Geborenen. Das PUEG soll unter anderem Familien mit zwei oder mehr Kindern entlasten.

Familien mit (vielen) Kindern profitieren vom Kinderabschlag. Ab dem zweiten bis zum fünften Kind erhalten Familien für jedes berücksichtigungsfähige Kind einen Beitragsab-

Welche **AUSWIRKUNGEN** hat das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) auf Ihr Krankengeld?

schlag von 0,25 Prozentpunkten. Als berücksichtigungsfähig gelten alle Kinder, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Der Arbeitgeber übernimmt jedoch unabhängig von der Anzahl der zu berücksichtigenden Kinder 1,7 Prozent.

Sollten Sie in den Krankengeldbezug kommen, ändert sich für Sie erst mal wenig. Damit wir die Höhe Ihres Krankengeldes und der zu entrichtenden Beiträge zur Pflegeversicherung

richtig berechnen können, werden Sie zukünftig einen weiteren Fragebogen von uns erhalten, in dem wir die Zahl Ihrer Kinder und deren Alter abfragen. Wir bitten Sie, diesen Fragebogen mitsamt den anderen von uns eingeforderten Krankengeldunterlagen wahrheitsgemäß auszufüllen und an uns zurückzusenden. Die Höhe Ihres Krankengeldes kann sich dann, je nach Lebenssituation, leicht von Ihrem letzten Krankengeldbezug unterscheiden.

Für die zurückliegenden Krankengeldbezugszeiten seit dem 1. Juli 2023 werden wir die möglicherweise zu viel einbehaltenen Pflegeversicherungsbeiträge erstatten. Die Erstattung erfolgt sukzessive und unaufgefordert rückwirkend zum ersten Krankengeld-Zahlungstag auf Ihr Konto, auf das wir auch das Krankengeld überwiesen haben.

SIE HABEN FRAGEN?

Dann rufen Sie uns unter der kostenlosen **SERVICENUMMER 0800 222 12 11** an. Wir beraten Sie gern.

WWW.VIActiv.DE
(**WEBCODE:**
A76172)



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

VIActiv
Krankenkasse



15 EURO
CASHBACK

STARKES EXTRA FÜR IHR GESUNDES LÄCHELN

Damit Sie bestmöglich versorgt sind und immer gut lachen haben: Ihr neuer Zusatztarif „MehrZahn 80“. Sichern Sie sich **80 Prozent Erstattung** für hochwertigen Zahnersatz und vieles mehr. Ohne Wartezeiten und Aufnahmehöchstalter. Schließen Sie jetzt ab und erhalten Sie **15 Euro Cashback** direkt auf Ihr Konto!

Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

viactiv.de/
zusatzversicherung-zahn80





HILFSMITTEL

Schneller versorgt



Den kompletten Transparenzbericht finden Sie unter
WWW.VIACTIV.DE
 (WEBCODE: A59112)

Eine neue bundesweit geltende Vereinbarung mit dem Deutschen Apothekerverband (DAV) erleichtert die schnelle und unkomplizierte **VERSORGUNG** mit Hilfsmitteln. Damit Sie Ihren Alltag besser meistern können.

Ob Rollator, Einlagen oder Messgeräte – für viele Menschen mit Einschränkungen sind solche Hilfsmittel notwendig im täglichen Leben. Sie sind auf einen zuverlässigen, zügigen Service und hochwertige Produkte angewiesen. Hilfsmittel sollen Behinderungen ausgleichen, die Rehabilitation fördern oder Menschen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden im alltäglichen Leben unterstützen und schützen. Im Falle von kleinen und großen gesundheitlichen Problemen stellen wir Ihnen eine umfangreiche Auswahl an Hilfsmitteln zur Verfügung. Gebrauch davon machen viele: Allein im Jahr 2022 hat die VIACTIV Krankenkasse 804.182 Anträge auf Hilfsmittel bewilligt.

Die Versorgung mit Hilfsmitteln ist eine gesetzlich geregelte Leistung. Die entsprechenden Paragraphen, Richtlinien und das Hilfsmittelverzeichnis gelten für alle Krankenkassen. Doch es macht einen Unterschied, ob die Rollstuhlreparatur bei einem Platten vom lokalen Sanitätshaus erfolgen kann oder ob diese vom zentralen Vertragspartner mehrere hundert Kilometer entfernt erfolgen muss. Es macht einen Unterschied, ob die Ansprechpartner der Krankenkasse vor Ort sind und die Versorgungssituation vor Ort kennen. Oder ob die Betreuung über eine Zentrale erfolgt. Deshalb setzen wir uns für eine qualitativ gute und individuelle Versorgung ein.

ALTVERTRÄGE ERSETZEN,
ZUSAMMENARBEIT ERLEICHTERN

Um diese stetig zu verbessern, profitieren unsere Versicherten seit August dieses Jahres von einem bundesweit gültigen BKK-Vertrag mit dem Deutschen Apothekerverband. Dieser ersetzt eine Vielzahl landesweiter Altverträge. Das erleichtert und beschleunigt die Zusammenarbeit sowohl der Apotheken als auch der Betriebskrankenkassen untereinander. Unsere VIActiv-Versicherten merken das in ihrem Alltag durch eine schnellere und unkompliziertere Versorgung.

DIREKTE ABRECHNUNG,
SCHNELLSTE DATENÜBERMITTLUNG

Der sogenannte Apothekenhilfsmittelvertrag bietet Ihnen unter anderem folgende Highlights:

- Viele genehmigungsfreie Produkte, die ohne Kostenvoranschlag direkt abgerechnet werden können. Dadurch entfällt Wartezeit in der Apotheke.
- Einheitliche und aktuelle Qualitätskriterien für die Produkte und Dienstleistungen
- Digitalisierung ermöglicht schnellste Datenübermittlung

UNSERE TOP 5 HILFSMITTEL NACH GENEHMIGUNGEN IN 2022

INKONTINENZHILFEN

Genehmigungen: 249.000

APPLIKATIONSHILFEN

Genehmigungen: 105.000

EINLAGEN

Genehmigungen: 63.000

MESSGERÄTE FÜR KÖRPER-
ZUSTÄNDE/-FUNKTIONEN

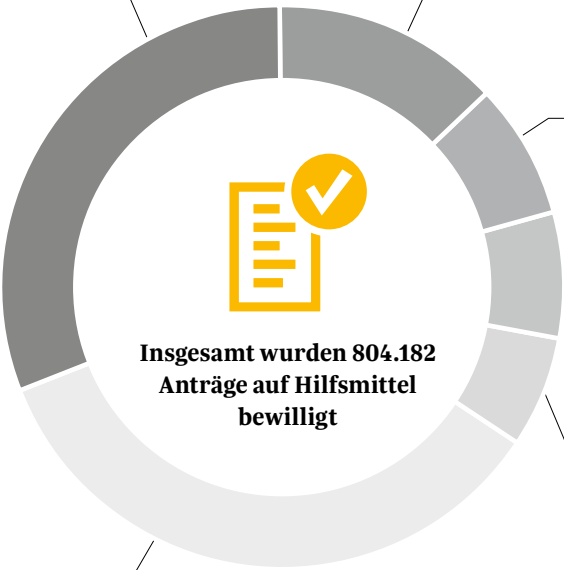
Genehmigungen: 57.000

HILFSMITTEL ZUR
KOMPRESSIONSTHERAPIE

Genehmigungen: 52.000

SONSTIGE ANTRÄGE

Genehmigungen: 278.000



Insgesamt wurden 804.182
Anträge auf Hilfsmittel
bewilligt

SO ERHALTEN SIE IHRE HILFSMITTEL UND KÖNNEN SIE AUCH WIEDER ABHOLEN LASSEN



ÜBERSICHT DER HILFSMITTELANTRÄGE

Kennzahl	Wert	Erläuterung der Kennzahl
Anzahl Hilfsmittelanträge	809.083	Anzahl aller 2022 entschiedenen Fälle der Hilfsmittelversorgung (Erst-, Folge- und Ersatzversorgung), unabhängig vom Zeitpunkt der Antragstellung und einschließlich der genehmigungsfreien Fälle
Anzahl bewilligter Hilfsmittelanträge	804.182	Anzahl bewilligter Hilfsmittelanträge (Anzahl aller Hilfsmittelversorgungen 2022, bei denen das beantragte oder ein anderes Hilfsmittel abgerechnet wurde, sowie aller genehmigungsfreien Versorgungen)
Anzahl abgelehnter Hilfsmittelanträge	4.901	Anzahl abgelehnter Hilfsmittelanträge (Anzahl aller 2022 gestellten Anträge auf Hilfsmittelversorgung, die vollständig abgelehnt wurden)
Bewilligungsquote	99,4 %	Die Bewilligungsquote gibt den Anteil der bewilligten Hilfsmittelversorgungen im Berichtsjahr 2022 an der Gesamtzahl der Fälle der Hilfsmittelversorgungen im gleichen Jahr wieder.

GESUNDHEIT

Saurer Kick zum Frühstück

Stars und Influencer machen es vor: Ein Glas **ZITRONEN-WASSER** am Morgen trinken. Was steckt hinter dem sauren Trend und wie gesund ist er?

Morgens in die Gänge zu kommen, das fällt den wenigsten leicht. Wie gut, dass ein schlauer Mensch den Kaffee erfunden hat. Wer jedoch nicht nur sich selbst, sondern auch die eigene Gesundheit in Schwung bringen will, der sollte statt zum koffeinhaltigen Heißgetränk lieber zu Wasser und Zitrone greifen. Neu ist der Trend allerdings nicht. In der ayurvedischen Heillehre und Ernährung wird das Wundermittel schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Denn sauer macht nicht nur lustig.

ZITRONE: DER GESUNDE ALLESKÖNNER

Im Winter greift man gerne zur heißen Zitrone, doch nicht nur dann ist die kleine gelbe Frucht eine wahre Vitaminbombe. Zitrusfrüchte sind reich an Vitamin C und tragen damit zur Stärkung des Immunsystems bei. Darüber hinaus festigt Vitamin C das Bindegewebe, verbessert die Wundheilung und ist unbedingt notwendig für die Gesundheit von Knochen, Zähnen und Haut. Zusätzlich unterstützt es die Eisenaufnahme und wirkt antioxidativ. Das heißt, es fängt freie Radikale ab, die für unsere Zellen schädlich sind. Zudem regt ein Gläschen Zitronenwasser die Verdauung an. Damit trägt es dazu bei, Blähungen und einen aufgeblähten Bauch zu verhindern oder zumindest die Beschwerden zu lindern. Darüber hinaus wird der Körper noch mit wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Vitamin A versorgt. Die natürliche Säure der Zitrone kann unterschiedlichen Studien zufolge auch das Risiko senken, Nierensteine zu entwickeln.

ABNEHMEN MIT ZITRONENWASSER?

Keine Frage, Zitronen sind wahre Alleskönner. Viele Promis schwören auch darauf, dass ihnen Zitronenwasser beim Abnehmen hilft. Wissenschaftlich belegt ist das aber nicht. Wer wirklich sein Gewicht reduzieren möchte, dem hilft nur eine Kombination aus gesunder Ernährung und Sport. Zusätzlich am Morgen

”

Den sauren Gesundheitskick am besten kalt oder noch besser lauwarm trinken.“



MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF WWW.VIACTIV.DE/BLOG

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

ein Glas Zitronenwasser zu trinken schadet aber aus den oben genannten Gründen natürlich nicht.

ZITRONENWASSER RICHTIG ZUBEREITEN

Auch wenn häufig von der heißen Zitrone gesprochen wird, sollte man den frischgepressten Saft einer halben Zitrone nicht mit kochendem Wasser aufgießen. Der Grund: Vitamin C ist hitzeempfindlich und geht beim Kochen verloren. Zudem lässt sich heißes Wasser schlecht trinken, sodass sich beim Ziehen beziehungsweise Abkühlen noch mehr Vitamin C verflüchtigt. Stattdessen sollte man den sauren Gesundheitskick entweder kalt oder noch besser lauwarm trinken. Übertreiben sollte man es mit dem Zitronenwasser aber nicht. Ein Glas Wasser, also etwa 250 Milliliter, vermischt mit dem Saft einer halben Zitrone, ist ausreichend.

WELCHE NEBENWIRKUNGEN HAT ZITRONENWASSER?

Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Zwar überwiegen die Vorteile von Zitronenwasser, übertreiben sollte man es aber trotzdem nicht. Die enthaltene Zitronensäure kann einem nämlich auch sprichwörtlich auf den Magen schlagen und die gastroösophageale Refluxkrankheit auslösen. Die äußert sich dann durch Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen. Vor allem Menschen, die ohnehin zu Sodbrennen und Magenproblemen neigen, sollten vorsichtig sein. Zu viel Zitronenwasser begünstigt außerdem die Bildung von entzündlichen kleinen Bläschen im Mundraum, sogenannten Aphten. Vor allem Zahnärzte betrachten den Zitronenwasser-Trend mit Sorge. Zitronensäure ist nämlich Gift für den Zahnschmelz. Ob es hilft, das Wasser durch einen Strohhalm zu trinken, damit es möglichst nicht mit den Zähnen in Kontakt kommt, daran scheiden sich die Geister. Stattdessen wird dazu geraten, den Mund nach dem Verzehr mit klarem Wasser auszuspülen und mit dem Zähneputzen mindestens zwei Stunden zu warten. (jes)

Wer länger als sechs Stunden am Tag arbeitet, muss mindestens 30 Minuten Pause machen. Das ist vom Gesetzgeber im Arbeitszeitgesetz festgelegt. Der Grund für diese Regelung ist einfach: „Wer arbeitet, egal ob körperlich oder geistig, ermüdet zwangsläufig und das birgt immer ein Risiko“, sagt Dr. Johannes Wendsche, Psychologe bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Legen Beschäftigte keine Pause ein, hat das Auswirkungen auf die Konzentration. Fehler oder sogar Arbeitsunfälle sind die Folge. „Darüber hinaus belegen Untersuchungen, dass Beschäftigte, die regelmäßig pausieren, seltener über körperliche Beschwerden klagen.“ Deshalb hatten laut Wendsche schon die alten Ägypter Pausenvorschriften für die Arbeiter, die am Bau der Pyramiden beteiligt waren. „Selbst bei problemlösenden Tätigkeiten, also wenn man zum Beispiel viel nachdenken muss, zeigt sich, dass Pausen sowohl die Kreativität als auch die Leistungen verbessern.“ Die Pausenforschung belege sogar eine Steigerung der Produktivität im Anschluss an eine Pause. „Es gibt genau genommen keine einzige Studie, die einen negativen Effekt von Pausen nachgewiesen hat.“ Daher sei es laut Wendsche nicht nachvollziehbar, dass so viele Menschen im Arbeitsalltag Pausenzeiten vernachlässigen. „Zu Schul- und Studienzeiten waren uns Pausen noch wichtig, im Beruf schmeißen wir sie freiwillig über Bord.“

MIKRO, MINI ODER MAXI?

Eine Arbeitspause ist eine Unterbrechung der Arbeit zur kurzfristigen Erholung. Die vorgeschriebenen 30 Minuten müsse man aber nicht am Stück machen, so Wendsche. Von der Mikro-Pause (dauert nur wenige Sekunden) über Mini- (1 bis 3 Minuten) und Kurz-Pausen (3 bis 15 Minuten) bis hin zu langen Pausen (über 15 Minuten) sei alles möglich und vor allem auch sinnvoll. Am wirkungsvollsten seien Pausen aber grundsätzlich dann, wenn man die Arbeit hinter sich lässt. „Wer seinen Arbeitsbereich verlässt, vermeidet Störungen und hat zudem einen größeren mentalen Abstand zu seiner Tätigkeit.“ Toilettenpausen oder Surfen im Internet seien übrigens keine echten Pausen, betont der Experte. Vor allem aktiven Pausen mit Bewegung wird eine positive Wirkung nachgesagt. Doch was versteht man darunter überhaupt?

SITZEN BLEIBEN ODER SICH BEWEGEN?

Die Stulle am Schreibtisch essen oder doch lieber während eines Spaziergangs an der frischen Luft? Ein paar Liegestütze (auf dem Boden oder schräg an der Schrankwand) einschieben oder doch lieber ein Mittagsschläfchen? Pausen lassen sich sowohl aktiv als auch passiv gestalten. Doch was ist besser? „Bewegung hebt die Stimmung und tut damit der Psyche gut“, weiß Johannes Wendsche. Doch nicht nur deshalb kann es sich lohnen, einfache körperliche Aktivitäten in die Pausenzeiten zu integrieren. „Bewegung hat einen regenerativen Effekt. Sie hilft dabei, die Gedanken ruhen zu lassen und den Körper zu entspannen“, sagt Dr. Stefan Peters vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS). „Spätestens wenn der Nacken schmerzt und der Rücken zwick, ist es Zeit, sich zu bewegen.“ Aber keine Sorge. Kompliziert oder perfekt müssen die Übungen nicht sein. Ganz im Gegenteil. „Schon



Kleine Bewegungseinheiten lassen

sich gut in den Alltag integrieren.

AKTIV IM ARBEITSALLTAG

Perfekte Pause!

Ist der Berufsalltag hektisch, der Schreibtisch voll oder der Terminkalender straff durchgetaktet, entscheiden sich Arbeitnehmer oft gegen eine PAUSE. Das ist eine schlechte Idee, sagen Experten und geben Tipps, wie man Auszeiten in den Arbeitsalltag integrieren und sinnvoll nutzen kann.

das simple Aufstehen hat einen Trainingseffekt und ist vergleichbar mit einer Kniebeuge“, betont Peters. „Alle 30 Minuten eine kleine Bewegungspause wäre perfekt.“ Doch auch der Sportwissenschaftler weiß, dass das meist einfacher gesagt ist als getan. Deshalb rät er auch davon ab, das Sitzen generell zu verteufeln. „Sitzen ist vollkommen natürlich, ist bei vielen Tätigkeiten unumgänglich und trägt auch oft zur Entspannung bei. Unserer Gesundheit tut es trotzdem gut, wenn wir möglichst wenig sitzen oder das Sitzen zumindest regelmäßig unterbrechen.“ Dabei gilt: Jede Bewegung zählt. „Wir sind oft zu sehr auf ‚richtige‘ Haltung fixiert“, kritisiert Peters. „Aber die Wissenschaft weiß mittlerweile, dass es nicht sinnvoll ist, in vermeintlich ‚richtige‘ oder ‚falsche‘ Haltungen einzuteilen.“ Daher steht für Stefan Peters fest: „Die beste Haltung ist die nächste. Lieber

die Pausen nutzen, um regelmäßig die Haltung zu ändern, als sich auf die vermeintlich ‚richtige‘ Haltung zu versteifen.“

WIE SIEHT DIE PERFEKTE PAUSE AUS?

1 Ob eine Pause erholsam ist, hängt auch davon ab, wie man sie wahrnimmt. Deshalb sollte eine „gute“ Pause sechs Kriterien erfüllen: Man muss abschalten können (Detachment), sich entspannen können (Relaxation), die Kontrolle über seinen Alltag haben (Autonomy), etwas dazulernen können (Mastery), die Tätigkeit als bedeutsam erleben (Meaningfulness) und sich sozial eingebunden fühlen (Affiliation). „Diese Kriterien stammen aus der Erholungsforschung, genauer gesagt aus dem DRAMMA-Modell“, erklärt Johannes Wendsche. Je mehr man erfüllen könne, desto besser.

2 „Man sollte in der Pause etwas anderes machen“, sagt Wendsche. „Also zum Beispiel aufstehen, wenn man lange gesessen hat, oder sich im Umkehrschluss ausruhen, wenn man schwer gearbeitet hat.“

3 Auf keinen Fall sollte man mit der Pause warten, bis sich die Müdigkeit bemerkbar macht. „Müdigkeit ist ein sehr spätes Signal und wer so lange arbeitet, bis er total fertig ist, braucht zur Regeneration eine längere Pause“, warnt Wendsche.

4 Zudem rät er dazu, Pausen schon im Vorfeld fest einzuplanen. Sonst passiert es schnell, dass man einfach ohne Unterbrechung durcharbeitet. Geplant werden sollten die Pausen so, dass man eine Tätigkeit immer erst beendet, statt sie zu unterbrechen.

5 Laut Stefan Peters gibt es fünf einfache körperliche Übungen, die jeder leicht in den Arbeitsalltag integrieren kann:

- sich strecken (nach oben bzw. nach vorne, abwechselnd mit dem linken und rechten Arm),
- auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten (oder die Füße voreinander stellen in den sogenannten Tandemstand),
- öfter hintereinander vom Stuhl aufstehen und sich wieder setzen wie bei Kniebeugen,
- sich ein paar Mal auf die Zehenspitzen stellen und danach die Fersen wieder senken,
- im Stand einige Male die Knie abwechselnd anheben.

Diese Bewegungen könne man nicht nur in der Pause ausführen, sondern ganz leicht auch während der Arbeit – zum Beispiel, wenn man für ein Meeting oder Telefonat aufsteht. „Diese Übungen lassen sich einfach zwischendurch einbauen und man tut seiner Gesundheit viel Gutes“, findet Peters. (jes)

Mehr Infos zum Thema

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

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



PSYCHISCHE BELASTUNG

Gemeinsam raus aus der Höhle

Die Corona-Pandemie hat ihre Spuren hinterlassen – bei vielen auch psychisch. Oft war man zum Alleinsein gezwungen. Was **ISOLATION** für Folgen haben kann und wie man wieder herauskommt.



Leben wie in einer Höhle, keine Kontakte. Man ist mit sich allein. Monotonie schleicht sich ein. Nur hin und wieder muss man mal raus und sich etwas Essbares organisieren. Ganz schön befremdlich diese Vorstellung. Doch in gewisser Weise haben wir das alle schon erlebt. Und das ist gar nicht so lange her. Die Corona-Pandemie – sie mag angesichts der im April dieses Jahres ausgelaufenen Schutzmaßnahmen und aktuellen Inzidenzen von 9 pro 100.000 Einwohner (Stand 21. September) fast in Vergessenheit geraten – hat Anfang 2020 einen großen Einschnitt bedeutet. Noch heute, und wer weiß wie lange noch, spüren Menschen die Auswirkungen der Pandemie und der Zeit der phasenweisen Isolation.

MENSCHLICHE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Denn genau während des angeordneten Zuhausebleibens und der Vermeidung von Kontakten außerhalb des eigenen Hausstandes lebte man, vielleicht etwas überspitzt formuliert, wie in einer Höhle. Zumindest hat man dafür den Begriff Cave-Syndrom (engl. Höhle) entwickelt. „Das Cave-Syndrom bezeichnet im Grunde genommen die durch die Pandemie entstandene soziale Distanz. Also eher eine Anpassung an die Situation und keine pathologische Geschichte“, erklärt Sandra Jankowski, Diplom-Psychologin aus Eichwalde bei Berlin und Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Während für viele Menschen die Isolation ein heftiger Schlag gewesen ist, weil sie vorher sehr kontaktfreudig waren, seien wiederum andere eher zur Ruhe gekommen. Doch kann diese menschliche Anpassungsfähigkeit dazu führen, dass man sich auch weiterhin isoliert, obwohl dies gar nicht mehr zwingend notwendig ist? Bereits 2007 zeigte eine Studie den Einfluss auf Menschen auf, die während des SARS-Ausbruchs in Kanada 2003 in Quarantäne waren. Einige Wochen nach Aufhebung der Quarantäne mieden 54 Prozent der Befragten Menschen, die niesten oder husteten, ein Viertel wollte sich nicht auf vollen öffentlichen Plätzen aufhalten und 21 Prozent mieden komplett öffentliche Plätze. Bei der Corona-Pandemie dürfte das nicht viel anders sein.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN AUFGEBRAUCHT

„Isolation ist für Menschen nicht gerade von Vorteil“, sagt auch Sandra Jankowski. Es können Anpassungsstörungen und in der Folge im schlimmsten Fall psychische Einschränkungen wie Ängste, Panikattacken oder Depressionen entstehen. Die Pandemie sei da für viele Menschen sicherlich ein Verstärker gewesen, sagt sie. Für das Entstehen einer psychischen Störung müsse aber eine genetische Disposition vorhanden oder ein vergangenes Trauma sehr stark sein, erklärt sie. „Wenn eine Veranlagung dazu vorliegt und dann sehr viel Stress einwirkt, dann kann sich das negativ auswirken. Und eine lange Phase der Isolation hat mit Stress zu tun. Das belastet ja auch!“ Zudem könnten aber auch Menschen, die vielleicht keine Disposition für eine psychische Erkrankung haben, von der Schwere eines Traumas so getroffen werden, dass dennoch eine psychische Störung entsteht. Gewalt oder sexuelle Übergriffe nennt Jankowski exemplarisch. „Im Beispiel der Pandemie hat diese Person, die vielleicht sehr gesellig gewesen war, dann weniger Bewältigungsmöglichkeiten, weil sie vorher immer Kollegen oder andere Menschen hatte, um mit Stress besser umgehen zu können. So kann sich über die lange Zeit der Pandemie eine psychische Störung entwickeln.“

MENSCHEN BRAUCHEN KONTAKT

Doch was passiert während einer Isolation überhaupt? „Sie löst erst mal Stress aus“, sagt Jankowski. Nicht umsonst gebe es im Strafvollzug auch Isolationshaft. Irgendwas macht es ja mit den Menschen. In einer längeren Phase der Isolation könne man seine Fähigkeiten und Potenziale nicht ausschöpfen. Auf Dauer werde man unruhiger, unkonzentrierter und das innere physiologische Erregungsniveau steige an. Kurz: Man ist gereizt. „Das ist ein schleichender Prozess.“ Sie selbst erlebe in der täglichen Praxis gerade bei älteren Menschen eine gewisse Angespanntheit und schnelle Überforderung. „Belegt ist das nicht, aber ich finde, dass viele Menschen nach wie vor schnell gereizt und so eine Art Pulverfass sind. Da kann ich mir gut vorstellen, dass das noch Nachwirkungen der Pandemie sind.“

Erklärbar, so Jankowski, kann das dadurch sein, dass sich Stress in drei Phasen einteilen lässt. Zuerst die Alarmbereitschaft, dann die Anpassungs- und Widerstandsphase und anschließend die Erschöpfungs- und Regenerationsphase. Dauert Stress zu

”

Wir Menschen sind gesellige Wesen. Kontakt ist ein Grundbedürfnis.“

lange an und reichen unsere Bewältigungsfähigkeiten nicht aus, dann sind wir sehr erschöpft und haben keine Widerstandsreserven mehr für neuen Stress.

Außerdem: „Wir Menschen sind gesellige Wesen“, sagt Jankowski. Ein Grundbedürfnis des Menschen sei Kontakt. Mit der dauerhaften Isolation und der geringen Kontaktpflege verliere man aber ein wenig die Fähigkeit, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Wieder unter Leute gehen? Da kann sich der eine oder andere unwohl fühlen. Nach langer Zeit geht damit ein Gefühl von Unsicherheit einher. „Wir denken ja häufig eher kurzfristig, und so kann es auch in solchen Situationen dazu kommen, dass man diesen Kontakt lieber vermeidet, weil man sich unwohl fühlt und sich sagt, dass man es beim nächsten Mal noch mal versucht.“ Doch dieses Denkmuster werde gespeichert und beim nächsten Mal gehe man wieder mit Vorsicht in die Situation hinein – wenn überhaupt. „Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem nur schwer wieder rauszukommen ist, weil man die für einen ungewohnte Kontaktaufnahme wieder und wieder vermeidet.“ Der Rückzug ist dann vorprogrammiert. Zurück in die wohlige Höhle.

WIE DAS „RAUSGEHEN“ GELINGEN KANN

Doch wie gelingt der Gang vor die Tür, die Überwindung der Angst, mit anderen in Kontakt zu treten, in dem Glauben, dass sie einen wegen des bisherigen Rückzugs schief anschauen? Augen zu und durch etwa? „In gewisser Weise schon, ja“, sagt Jankowski und ergänzt: „Wenn man es alleine schaffen möchte und diese

Verhaltensmuster noch nicht so stark ausgeprägt sind, dann ist es wichtig, eine Form des positiven Denkens zu entwickeln.“ Man könne sich beruhigende Dinge sagen und sich selbst gut zureden, „vorher hat das doch auch gut geklappt“, beispielsweise. Auch Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen könnten einen im ersten Schritt etwas beruhigen und aufkommende Angespanntheit lösen. Über Vereine oder ehrenamtliches Engagement könne man wieder andere Menschen kennenlernen. Diese Arbeiten verbinden. Das „Rausgehen“ sei für viele „bestimmt unangenehm“, weiß Jankowski, aber „letztendlich bleibt uns nichts anderes übrig. Wir müssen raus.“ Merkt man, es geht nicht, und oben genannte Symptome wie Unkonzentriertheit oder auch Schlaflosigkeit schleichen sich ein, dann sei professionelle Hilfe sicherlich notwendig, sagt die Expertin.

”

Man sollte Betroffenen keine Vorhaltungen machen, sondern mit ehrlichem Interesse entgegenreten.“



BETROFFENE UNTERSTÜTZEN

Wer bei anderen Personen derartige Verhaltensweisen bemerkt und sich Sorgen macht, der könne sie konkret darauf ansprechen. „Aber ohne Vorhaltungen zu machen, sondern mit ehrlichem Interesse, warum der Person das schwerfalle, und auch versuchen, es zu verstehen. Man sollte das nicht bagatellisieren.“ Andernfalls öffne sich die andere Person nicht. Auch Angebote, zu zweit irgendwo hinzugehen und zu begleiten, könnten helfen, ist Jankowski sicher. „Begleitung und Ermutigung sind sehr wichtig.“ In der Isolation fehle positive Verstärkung durch andere Menschen, das Selbstvertrauen sinke sukzessiv. Ein Teufelskreis, aus dem es sich lohnt ausbrechen. (mho)

LEISTUNGSSTEIGERUNG

Lässt Kaffee uns schneller laufen?

Kaffee macht wach, steigert die Konzentration und bringt den Kreislauf in Schwung. Aber fördert er auch die läuferische **LEISTUNGSFÄHIGKEIT**, oder schadet er ab einer bestimmten Menge sogar eher? Was Experten dazu sagen.



Kaffee vor dem Training wirkt –
aber nicht bei jedem gleich.

Für viele Läufer, auch für viele Profis, gehört ein Kaffee vor dem Start fest dazu. Er ist Teil eines Rituals geworden, das dermaßen verinnerlicht ist, dass sich ein Training ohne Kaffee einfach komisch anfühlt. Falls es Ihnen auch so geht, hier zuerst die gute Nachricht: Vor dem Laufen Kaffee zu trinken kann tatsächlich Ihre Leistung verbessern, etwa weil Sie nicht so schnell ermüden und die Belastung als weniger anstrengend empfinden. Allerdings ist die Wirkung von Mensch zu Mensch verschieden. Sie hängt nicht nur von der Menge ab, sondern auch davon,

wie sensibel Sie auf Koffein reagieren. Und wenn Sie es dann mit der Dosierung übertreiben, kann der Koffeinkick am Ende mehr schaden als nützen. Die New Yorker Sporternährungsexpertin Amity Lui wird von Läuferinnen und Läufern oft mit Fragen rund um das Thema Kaffee gelöchert: „Sollte man vor dem Laufen welchen trinken? Wann ist der beste Zeitpunkt? Wie viel muss ich trinken, um etwas zu bewirken? Wann wird es zu viel?“ Auch wenn die Antworten auf diese Fragen von allerlei individuellen Faktoren abhängen, können ein paar allgemeine Empfehlungen Ihnen

”

Koffein ist eine legale Substanz zur Leistungssteigerung.“

sicher helfen, Ihren Kaffeekonsum so nachzujustieren, dass er optimal zu Ihren läuferischen Bedürfnissen passt.

DIE VORTEILE VON KAFFEE

Die meisten Vorzüge des Kaffeetrinkens für die sportliche Leistungsfähigkeit hängen mit dem Koffein zusammen. Koffeinfreier Kaffee bringt also nichts. „Koffein ist eine legale Substanz zur Leistungssteigerung“, so Lui. Laut einem 2019 im „International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism“ veröffentlichten Forschungsbericht kann

der Wirkstoff speziell bei Ausdauer-sportlern Anstrengungswahrnehmung, Erschöpfung und Schmerzen reduzieren und zugleich Wachheit und Aufmerksamkeit steigern. Die Wissenschaftler empfehlen, Koffein vor dem Laufen zu sich zu nehmen, merken jedoch an, dass es sogar noch besser wirken würde, wenn es erst während des Laufs oder Rennens konsumiert würde, sobald sich die Erschöpfung einstellt. Einem 2021 im „Journal of the International Society of Sports Nutrition“ erschienenen wissenschaftlichen Aufsatz zufolge scheint Koffein gerade bei aeroben Ausdaueraktivitäten (wie Laufen) von Nutzen zu sein. Aber auch beim Sprinten, im Kraftsport und bei anderen sportlichen Aktivitäten seien „geringe bis mäßige Vorteile des Koffeineinsatzes“ zu verzeichnen, so die Autoren. Ein weiterer Effekt von Kaffee ist der, dass er die Verdauung fördert. Sowohl koffeinhaltiger als auch koffeinfreier kann laut Lui einen Reflex auslösen, der den Darm in Schwung bringt. Dies kann je nach Situation ein Vor- oder Nachteil sein, findet Lui. Falls Sie zum Beispiel lieber noch mal auf die Toilette wollen, bevor Sie das Haus verlassen (mit dem Komfort der eigenen Toilette), kann Kaffee hilfreich sein. Wenn Sie aber eine Kanne Kaffee leeren und dann laufen gehen, ohne vorher Ihr Geschäft verrichtet zu haben, kann das, nun ja, buchstäblich in die Hose gehen. Ein weiterer Vorteil von Kaffee ist, dass er Antioxidantien enthält. Diese sind generell von Vorteil für die Gesundheit, für Sportler aber besonders, weil Antioxidantien die Entzündungsreaktion des Körpers auf sportliche Betätigung verringern, wie Rachel Gargano, eine im Profi- wie Freizeitsport erfahrene Sporternährungsberaterin, erklärt.

DIE NACHTEILE VON KAFFEE

Tatsächlich kann man es mit dem Kaffeegegnuss auch übertreiben. Zu viel davon kann laut Lui das Risiko innerer Unruhe erhöhen und Herzschlag-Anomalien auslösen. Mögliche Folgen sind: Schwitzen, feuchte Hände und nervöses Zittern – Symptome, die nicht dazu beitragen, dass Sie sich beim Laufen wohlfühlen. Wann der kritische Punkt erreicht ist, hängt wiederum davon ab, wie Ihr Körper auf das Stimulans reagiert. Zudem kann ein Koffeinschub spät am Tag

Ihren Schlaf stören. Das liegt daran, sagt Lui, dass die durchschnittliche „Halbwertszeit“ von Kaffee, also die Zeit, die erforderlich ist, bis die Hälfte des eingenommenen Koffeins in Ihrem Körper abgebaut ist, etwa fünf Stunden beträgt. Falls Sie zum Beispiel um 15 Uhr vor dem Laufen zwei Becher Kaffee trinken, dann haben Sie bei einer Durchschnittsmenge von etwa 90 Milligramm Koffein pro Becher um 20 Uhr immer noch 90 Milligramm intus.

Je nachdem, wie sensibel Sie auf Koffein reagieren, fällt es Ihnen damit später schwer, ein- oder durchzuschlafen.

DER RICHTIGE UMGANG

Es erfordert etwas Übung, um herauszufinden, wie viel Kaffee (wenn überhaupt) dem eigenen Lauferlebnis beziehungsweise der Laufleistung zuträglich ist. Im Kasten rechts finden Sie konkrete Tipps unserer Expertinnen dafür. Ganz gleich, wie viel Kaffee Sie trinken und wann: Beide Expertinnen empfehlen, etwas dazu zu essen, um sicherzustellen, dass Sie über die fürs Laufen nötige Energie verfügen. „Kaffee selbst liefert keine Energie, weil er keine Kalorien hat“, sagt Lui. Sie müssen sich die Energie also woanders holen. Gargano empfiehlt, 30 bis 45 Minuten nach Laufbeginn einen leicht verdaulichen, kohlenhydratreichen Snack zu sich zu nehmen. Bewährte Optionen für einen Imbiss vor dem Lauf sind laut Lui die gute alte Scheibe Toast mit Banane und Honig, eine Banane mit Erdnussbutter oder – falls Sie feste Nahrung vor dem Sport nicht gut vertragen – Apfelmus.



Egal wann oder wie Sie

Ihren Kaffee trinken – Sie

sollten etwas dazu essen.



DIE OPTIMALE MENGE

Zur Leistungssteigerung werden 3 bis 6 Milligramm Koffein pro Kilo Körpergewicht empfohlen. Für einen 68 Kilo schweren Sportler wären das etwa zwei bis fünf Tassen Kaffee. Die Menge vor dem Laufen hängt aber von mehreren Faktoren ab:

- Genetische Veranlagung
- Wie lange Sie schon Kaffee trinken und wie viel

„Wenn Sie sehr sensibel auf Koffein reagieren“, sagt Rachel Gargano, „sollten Sie sich eher am unteren Ende des Dosierungsbereichs bewegen.“ Wenn Sie täglich viel davon trinken, brauchen Sie wahrscheinlich eine größere Dosis. Laut US-Gesundheitsbehörde FDA liegt die Obergrenze aber bei 400 mg Koffein. Sonst drohen:

- Magenbeschwerden
- Nervosität und Herzrasen
- Schlafstörungen

DER BESTE ZEITPUNKT

REAGIEREN SIE SENSIBEL ...

... rät Gargano, auf Kaffee als Bestandteil des Laufrituals zu verzichten.

VERTRAGEN SIE KOFFEIN GUT ...

... „trinken Sie Ihren Kaffee 30 bis 60 Minuten, bevor Sie laufen gehen“, rät Gargano. „Die volle Wirkung stellt sich erst nach etwa einer Stunde ein“, sagt Amity Lui. Sie empfiehlt, den Konsum so zu planen, dass der Kick genau dann kommt, wenn man ihn am nötigsten braucht.

NEHMEN SIE ZUCKER DAZU ...

... sollten Sie ihn „frühestens 30 Minuten vor dem Start trinken“, sagt Gargano. „Zucker wird schnell verstoffwechselt, und wenn Sie von dem erhöhten Blutzuckerspiegel profitieren wollen, dann sollten Sie ihn lieber nicht zu lange vorher zu sich nehmen.“

HAUSMITTEL

Alles Gute aus der Küche

Schwitzen, Verstopfung oder Bauchweh?
Wer schnelle Hilfe braucht, muss nicht
immer in die Apotheke gehen. Ein Blick in
den **KÜCHENSCHRANK** tut es oft auch.

Was hilft wogegen?

SALBEI GEGEN SCHWITZEN

Gegen Achselschweiß hilft Deo. Was aber, wenn man stärker schwitzt – vielleicht sogar am ganzen Körper? Laut der European Medicines Agency (EMA) kann Salbei (*Salvia officinalis* L.) dank der darin enthaltenen Gerbstoffe eine Lösung sein: Bei einer sogenannten Hyperhidrose, also generell starkem Schwitzen, sollen Teeaufgüsse mit Salbeiblättern Linderung bringen. So geht's: Etwa 2 Gramm oder einen Teelöffel geschnittene Salbeiblätter mit 150 Milliliter kochendem Wasser aufgießen. Zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Diesen Tee dreimal täglich über etwa vier Wochen zubereiten und vor dem Trinken abkühlen lassen. Wichtig: Für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende gibt es keine Untersuchungsdaten. Darum wird die Zubereitung für sie nicht empfohlen.

GRÜNE BANANEN GEGEN VERSTOPFUNG

Ein natürliches Mittel gegen Verstopfung gefällig? Grüne Bananen! Normalerweise schmecken die Früchte ja erst so richtig gut, wenn sie reif sind. Forscher der Universidade Estadual Paulista (UNESP) in Botucatu, Brasilien, haben herausgefunden, dass grüne Bananen bei Kindern mit Verstopfung die Verdauung natürlich anregen. Auch mit der Verstopfung einhergehende Bauchschmerzen und Schmerzen beim Stuhlgang wurden gemildert oder traten gar nicht erst auf.



INGWER FÜRS IMMUNSYSTEM

Ingwer gilt als gesund – in der traditionellen Medizin kommt er häufig zum Einsatz, besonders wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht. Jetzt hat sich auch eine Forschungsgruppe der TU München mit der gesunden Knolle beschäftigt und diese Wirkung bestätigt. Laut den Wissenschaftlern stimuliert Ingwer tatsächlich die Immunzellen. Diese Wirkung löst der im Ingwer enthaltene Scharfstoff Gingerol aus, der die weißen Blutkörperchen stimuliert. Die Probanden hatten dafür nach und nach einen Liter Ingwertee aus 100 Gramm einer frischen, geschälten und zerkleinerten Knolle getrunken. Der Tee hatte 15 Minuten gezogen. Die Wirkung setzte nach 30 bis 60 Minuten ein.

KAMILLE GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND BAUCHSCHMERZEN

Schon im 5. Jahrhundert vor Christus wurde Kamille von Hippokrates als Heilpflanze erwähnt. Und bis heute ist Kamillentee bei Bauchschmerzen das Hausmittel Nummer eins. Laut der Deutschen Apothekerzeitung wirkt Kamillentee, beziehungsweise eine Zubereitung aus frischen Kamillenblüten, aber nicht nur gegen die Schmerzen, sondern auch gegen die die Schmerzen verursachenden entzündlichen Prozesse im Magen-Darm-Trakt. Demnach sind im Kamillentee Stoffe enthalten, die die Entstehung der für Entzündungen entscheidenden Enzyme hemmen. Stattdessen enthalten die Kamillenblüten entzündungshemmende Stoffe: Alpha-Bisabolol und Chamazulen. Alpha-Bisabolol findet sich zum Beispiel auch in Cremes für empfindliche Haut.

JOGHURT NICHT IMMER GUT FÜR DEN DARM

Joghurt gilt wegen seiner Probiotika häufig als Darmpflege aus dem Kühlschrank. Doch Immunologen vom Weizmann Institute of Science im israelischen Rehovot haben herausgefunden, dass Probiotika die Darmflora ziemlich durcheinanderbringen können: Die fremden Bakterien sorgten bei einem Teil der Probanden dafür, dass die Zusammensetzung der Darmflora teils monatelang nicht mehr in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren konnte. Sie hatten zunächst Antibiotika eingenommen, die die Bakterien im Darm – auch die nützlichen – abgetötet hatten. Danach sollten die Probiotika aus dem Joghurt wieder für Ordnung sorgen, was nicht gelang.

HONIG GEGEN HOHEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Süße fürs Brot oder für den Tee – und dazu auch noch gesund: Honig kann man zum Beispiel gegen Halsschmerzen lutschen, eine warme Milch mit Honig soll beruhigend sein vorm Schlafengehen. Wissenschaftler der Temerty Faculty of Medicine der University of Toronto haben das mal untersucht und dabei genauer auf die Wirkung von Honig auf Übergewicht, die Blutzuckerwerte, Blutfette, den Blutdruck, den Harnsäurewert, Entzündungsmarker und die Leberwerte geschaut. Das Ergebnis: Honig ist Gesundheit mit Naschfaktor: Ein achtwöchiger Konsum von 1,5 bis 2 Esslöffeln täglich zeigte je nach Honigsorte unterschiedlich gute Auswirkungen. Am beeindruckendsten: Der Nüchternblutzucker sank, auch das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin. Die Werte für das „gesunde“ HDL-Cholesterin hingegen stiegen deutlich an.

REICHLICH NÄHRSTOFFE DURCH BRUNNENKRESSE

Brunnenkresse – auf vielen Küchenfensterbänken zu Hause und eine beliebte Zutat auf Butterbroten. Und, wie Forscher der William Paterson University in New Jersey herausgefunden haben, auch noch super gesund. Laut ihrer Liste, die im Fachblatt „Preventing Chronic Disease“ erschienen ist, soll sie sogar das gesündeste Lebensmittel der Welt sein. Demnach enthält das kleine Kraut jede Menge Eisen, Vitamin C, Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundäre Mineralstoffe. Hinzu kommen Kalzium, Kalium und Magnesium, wichtig für den gesunden Knochen- und Muskelaufbau. Und Vitamin K kann laut den Forschern sogar Zellschäden im Gehirn vorbeugen. Darüber hinaus schützen die Antioxidantien in Brunnenkresse vor DNA-Schäden. Die Menge, die dafür pro Tag erforderlich ist, ist allerdings groß: 100 Kalorien aus Brunnenkresse pro Tag, das sind etwa 500 Gramm. Aber weniger ist mehr – mit einer regelmäßigen Portion Brunnenkresse auf dem Brot oder im Salat tut man sich so oder so etwas Gutes. Die Forscher haben für ihre Auswertung 41 Obst- und Gemüsesorten analysiert.

”

Salbeitee hilft gegen starkes Schwitzen, Kamille gegen Bauchschmerzen.“



KAKTEEN

Vorsicht,
stachelig!

Aua! Hast du dich auch schon mal an einem Kaktus gepikst? Kakteen haben nämlich Dornen statt Blätter, um sich vor tierischen Fressfeinden zu schützen. Vögel beispielsweise werden davon abgehalten, Stücke aus dem Kaktus zu picken. Kakteen kommen in Nord-, Mittel- und Südamerika vor. Sie sind meist in der Wüste zu finden, wachsen aber manchmal auch in Gebirgen und im Regenwald. Ihr Stamm funktioniert wie eine Art Schwamm, der Wasser aufsaugt und festhält. Dadurch kann er auch in sehr heißen und trockenen Gegenden überleben. Kakteen wachsen in ganz unterschiedlichen Formen. Manche sind winzig, andere bis 20 Meter groß. Die einen haben flache Formen, die anderen sind rund. Insgesamt gibt es ungefähr 1.800 verschiedene Arten. Kakteen können je nach Sorte 15 bis 200 Jahre alt werden.

DARM

Dem Essen auf
der Spur

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Damit er funktioniert, gibt es viele Organe wie das Herz, die Lungen, Nieren oder auch die Haut. Ganz wichtig ist aber auch der Darm. Er ist das größte innere Organ und ist als eine Art Schlauch bis zu acht Meter lang! Er hilft uns dabei, das Essen, das wir uns oben reinwerfen, zu verarbeiten.

Das passiert zunächst im Dünndarm. Hier wird die Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt und die Nährstoffe und Vitamine, die unser Körper braucht, werden in das Blut transportiert. Dann geht die Reise der Nahrung weiter durch den Dickdarm. Hier lauern ungefähr 100 Billi-

onen Bakterien. Sie bilden die sogenannte Darmflora, die auch als Mikrobiom bezeichnet wird. Würde man sie wie Perlen aneinanderreihen, könnte man sie 2,5-mal um die Erde spannen. Klingt irgendwie eklig! Doch diese Darmbakterien sind gut. Sie bekämpfen Krankheitserreger und Keime, gleichzeitig produzieren sie wichtige Vitamine. Im Dickdarm werden die Essensreste, die nicht verwertet werden konnten, zu einem Brei eingedickt, der dann irgendwann auf der Toilette wieder raus muss. Das Ergebnis siehst du dann, wenn du auf die Toilette gehst und dein „großes Geschäft“ machst.

LAMAS

Tierische
Spuckattacken

Lamas sehen mit ihren großen Augen und dem flauschigen Fell echt süß aus. Total harmlos. Doch aufgepasst, sie sind exzellente Spucker. Bis zu vier Meter weit können sie spucken – und sind dabei sehr treffsicher. Anders als beim Menschen ist es aber kein Speichel, der bei den Lamas aus dem Mund kommt, sondern hochgewürzte Magensäure und ein paar Essensreste. Das ist besonders unangenehm. Normalerweise spucken Lamas nur ihre Artgenossen an, etwa wenn sie ihr Revier oder ihre Stellung in der Herde verteidigen wollen. Doch auch als Mensch sollte man sie lieber nicht ärgern. Lamas gehören wie Alpakas, Trampeltiere oder Dromedare zur Familie der Kamele – und die können alle spucken.

Witze

Sagt der Lehrer:
„Emma, ich hoffe, dass
ich dich nicht noch mal
beim Abschreiben
erwische!“ Daraufhin
antwortet Emma:
„Ja, das hoffe ich
auch ...!“

Was
machen die Tiere
in der Disco?
Sie discotieren.

Schlaubärs

Herbst-Rätsel

GUMESTIFILME

LABUFHAUNE

KASTNEINBMAUA

KRUEBIS

FLIGPILEZEN

Der Herbst steht vor der Tür und bringt wieder allerlei Besonderheiten mit sich. Könnt ihr aus dem Buchstabensalat richtige Wörter machen?

3

5

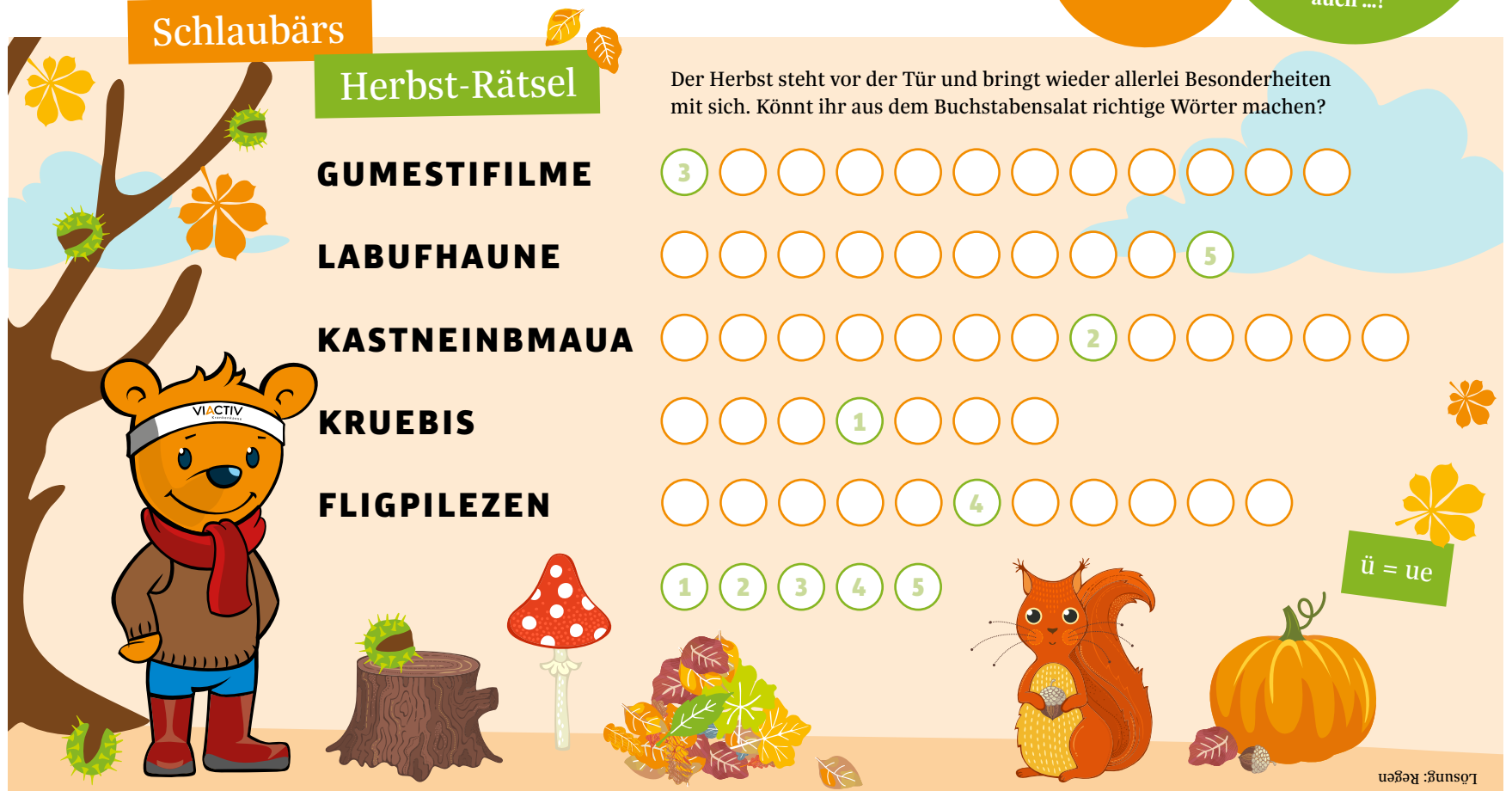
2

1

4

1 2 3 4 5

ü = ue



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!

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



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

Blumenpflanzgefäß	Drüsenwirkstoffe	Segelkommando	ugs.: Klemme, Dilemma	Farbe von Blut	heikle Situation	Teil des Halses	Stoßwaffe im MA.	lebenskräftig	sibirischer Waldgürtel	erste zweistellige Zahl
Identitätszeichen (Tier)				2		Rennbahn	7			Form der Körpertherapie
amerik. Schriftsteller † 1849			Narretei					Nebenfluss d. Rheins	8	
Schwimmdisziplin						Spielbank (Kurz w.)			10	
vitaminreiches Getränk (engl.)	Teil des Gesichts	männl. Vorname	Schlechtwetterzone	Schiffsleinwand	Staat in Asien	6		Körper eines Lebewesens		EDV-Anwender (engl.)
						Laut der Kuh	lat.: usw.	schnelle Gangart		
Bestie					Küstenvogel			ital.: ja	11	Zeichen für Lutetium
1				Kurzwort für Aluminium		9	zerlegen			5
Modelliermasse (Kw.)	Wärmespender		3		Zentrum e. geistigen Bewegung					

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

Lösungswort der Sommerausgabe 2023: Bewusstsein

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIActiv Krankenkasse
Suttner-Nobel-Allee 3–5
44803 Bochum

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

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

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

Realisation und Produktion:
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),
Monika Dütmeyer (duet),
Nicole Hille-Priebe (nhp),
Magnus Horn (Projektleitung, mho),
Jessica Weiser (jes),
André Blickensdorf (blick)

Grafik/Layout:
Maike Sommer, Nele Tobor,
Katharina Rothenpieler

Fotos:
Hendrik Auf'mkolck, Carsten Behler,
Sandra Jankowski, Max Krause,
Nina Stiller, iStock Photo

Illustrationen:
iStock Photo

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

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

Quellen: S. 4: Helander & Fändriks
(2014), schlank-mit-darm.de, medizin-
kompakt.de, Bundesministerium
für Ernährung und Landwirtschaft,
Fachgesellschaft für Ernährungs-
therapie und Prävention e. V.
Weitere: Kompass Ernährung
(3/2021), Worlds of food, Schrot und
Korn, gesundheit.gv.at

Weitergehende datenschutz-
rechtliche Informationen
finden Sie auf unserer
Homepage unter
WWW.VIActiv.DE
(Webcode: A1364)



**WENIGER PAPIER
MEHR FUNKTIONEN**

NOCH SCHNELLER GEHT'S NUR ONLINE

In kurzer Zeit einfach mehr erledigen. Und mehr Zeit für alles andere haben. Mit der VIACTIV-App. Direkt downloaden und alle Funktionen entdecken!



viactiv.de/app