

VIActiv

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

SERVICE Teil 19: Pflegeberatung – Informationen und Hilfestellungen für jede Pflegesituation. **SEITE 33**



TITELTHEMA

Hautnah

Als Hülle unseres Körpers ist die Haut Schnittstelle zur Außenwelt und übernimmt damit eine tragende Rolle. Einer ihrer größten Feinde: die UV-Strahlung.

AB SEITE 5

INTERN

Die neue VIActiv-Vorständin Dr. Simone Kunz stellt sich vor.

AB SEITE 12



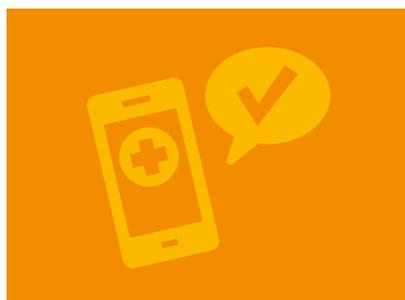
HAPPY FOOD

„Schluck für Schluck eine Vitaminbombe“: Halten Smoothies, was sie versprechen? **AB SEITE 34**



DIGITAL

Schneller Service ohne lange Wartezeiten oder Papierkram – die VIActiv-Apps im Überblick. **AB SEITE 14**



INTERVIEW

Ausdauersport statt Rauchen – mit viel Disziplin hat es Thomas Müthing bis zum Ironman geschafft. **AB SEITE 22**

SPRINGEN

Glückssprünge, die fit und gesund halten – Jumping Fitness ist mehr als nur Trampolinspringen. **SEITE 17**

INHALT

3 KOLUMNE
Martin Fröhlich über Themen, die während der Corona-Krise verdrängt wurden.

4 STATISTIK
Von Diabetes bis Hypertonie – Volkskrankheiten in Deutschland im Überblick.

8 TITELTHEMA
Hautkrebs ist die häufigste Krebserkrankung hierzulande – müsste es aber nicht sein.

17 FÜR SIE ENTDECKT
Jumping Fitness als Körperschule, die auch noch glücklich macht.

20 KURSDATENBANK
Das Wandern ist des Müllers Lust – und macht auch in Gesellschaft Spaß.

24 RUNNER'S WORLD
Laufverletzungen vorbeugen: Was die Hüften geschmeidig hält.

25 GESUND IM BÜRO
Schluss mit ständiger Erreichbarkeit – Offline-Zeiten bewusst planen.

26 INTERN
Standort Hamburg lebt den VIACTIV-Kundenservice der Zukunft vor.

28 TRANSPARENT
Vom Antragstellen bis zum Widerspruch – der Rechtsweg im Überblick.

30 NACHHALTIG
Sauberes Wasser ist ein wertvolles Gut, das es zu sparen gilt: Tipps.

37 BLOG.DE
Welche Pflegeinhaltsstoffe die natürliche Barriere der Haut stören können.

Schauspieler und Musiker Tom Lehel (52) macht mit seiner Stiftung „Mobbing stoppen! Kinder stärken“ mit einem Präventionsprogramm Grundschulen stark **GEGEN MOBING**. Prominente Unterstützung für dieses Projekt hat er in Sängerin Stefanie Heinzmann (33) gefunden.

60 Sekunden mit ...

TOM LEHEL und STEFANIE HEINZMANN

Tom, du engagierst dich schon lange gegen Mobbing. In deinem neuen Video „Du bist richtig“ geht es darum, andere zu akzeptieren, wie sie sind. Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit Stefanie Heinzmann?

Als ich den Song geschrieben habe, hatte ich eine ganz starke Gesangsstimme im Sinn. Stefanie ist eine phänomenal tolle Sängerin und durch ihre eigenen Mobbing-Erfahrungen mit ganz viel Herzblut im Thema.

Stefanie und Tom, ihr habt beide Mobbing-Erfahrung gemacht. Wann war das und wie hat es euch geprägt?

Tom Lehel: Von meiner Grundschulzeit bis circa zur 9. Klasse im Gymnasium hatte ich unter Ausgrenzung, Bedrohungen und körperlichen Übergriffen zu leiden. Diese tiefgehenden Erfahrungen prägen mich bis heute.

Stefanie Heinzmann: Als ich 12 Jahre alt war, bin ich von meiner Klasse gemobbt worden. Zum Glück gewaltfrei, aber mit Worten und Ausgrenzung. Das hat mich wahnsinnig verletzt. Ich war lange sehr unsicher und habe oft gedacht: Die haben ja recht, ich bin doof. Auf lange Sicht hat es mich sehr verändert und sensibler gemacht. Ich habe jedoch meinen Frieden damit gefunden und fühle mich komplett wohl in meiner Haut. Habe mittlerweile viele Therapien hinter mir – bin aber froh über diesen Weg. Es ist mein Weg.

Tom, du hast mit deiner Stiftung „Mobbing stoppen! Kinder stärken!“

ein Präventionsprogramm für Grundschulkindern entwickelt. Du setzt also sehr früh an. Was hat dich dazu bewogen?

Meine eigenen schlimmen Erfahrungen als Mobbing-Betroffener wurden in sehr lebendige Erinnerung zurückgeholt, als vor ein paar Jahren mein jüngster Sohn ebenfalls Opfer von Mobbing wurde. Ich setze mit dem Präventionsprogramm evidenzbasiert bei den 3. und 4. Klassen an. Kinder sind dann auf dem Entwicklungsstand, der es ihnen ermöglicht, „Gruppe“ und ihre Rolle darin zu begreifen. Und bei Mobbing geht es ja um Gruppenprozesse.

Wie kam es zu der gemeinsamen Initiative mit der VIACTIV und weiteren Betriebskrankenkassen?

Mobbing macht krank, körperlich wie seelisch. Im Rahmen der Gesundheitsprävention fördern die VIACTIV und weitere 13 Betriebskrankenkassen das Programm an den Grundschulen, was in dieser Form und diesem Umfang bemerkenswert und wichtig ist. Frühe Prävention kann unseren Kindern sehr viel Leid ersparen. Ich bin sehr dankbar und froh über die Förderung der Betriebskrankenkassen.

Was ist das Besondere an der gemeinsamen Initiative „Tom Lehel's Wir wollen Mobbingfrei“?

Mein Programm ist das erste umfassende Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen, das alle am Schulleben Beteiligten gleichermaßen anspricht und bestärkt: Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und auch die Eltern. Die Schulen erhalten kostenfrei Exemplare meiner Anti-Mobbing-Bücher und arbeiten mit den Geschichten daraus im Unterricht.

Wie werden Eltern und Lehrer eingebunden?

Für die Eltern veranstaltet mein pädagogisches Team einen Elternabend, in dem es um Mobbing, aber auch um Mediennutzung geht; die Lehrer und Lehrerinnen werden von der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Mechthild Schäfer (Ludwig-Maximilians-Universität München) fortgebildet und mit Arbeitsmaterialien unterstützt. (stamelos)



INFOS

Alles zum Programm:
WIRWOLLENMOBBINGFREI.COM

Stefanie Heinzmann-Tournee:
STEFANIEHEINZMANN.DE

ATEMPAUSE von bestehenden Problemen

KOLUMNE Ist die Pandemie vorbei?

Oder geht im Herbst alles von vorn los? Wie immer die Antwort ausfällt – einen Fehler sollten wir nicht wiederholen.

Als Corona 2020 das Ruder übernahm, stand plötzlich nur noch eine Frage im Mittelpunkt: Auf welchem Kurs kommen wir durch die Pandemie? Diesem Ziel wurde alles untergeordnet, was angesichts der ersten Schreckensprognosen nachvollziehbar war. Jetzt sind wir zwei Jahre weiter. Ein Großteil der Bevölkerung ist geimpft. Abläufe und Mechanismen der Covid-Wellen sind uns bekannt. Eine dauerhafte Überlastung der Intensivstationen hat es zum Glück nur an wenigen Stellen gegeben.

Zeit also, andere Probleme der Gesundheitsversorgung wieder in den Fokus zu rücken. Nicht anstelle von Corona, sondern zusätzlich. Es hakt an vielen Ecken und Enden. Die Pandemie hat die Probleme nicht beseitigt. Sie hat sie bestenfalls verdrängt. Grundsätzlich gelöst hat sie keines. Noch immer benötigt die Krankenhauslandschaft dringend einen Strukturwandel. Noch immer schreitet der Hausärztemangel voran. Noch immer fehlt Pflegepersonal. Und wieder einmal droht eine Erhöhung der Zusatzbeiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung, weil die finanziellen Mittel nicht ausreichen. Ich könnte diese Liste noch über viele Zeilen weiterführen.

Schauen wir mal auf die Krankenhäuser. Im Jahr vor Corona schien Einigkeit darüber zu herrschen, dass nicht mehr alle Standorte Sinn machen und die knappen Personalkapazitäten auf hochleistungsfähige große Häuser konzentriert werden. Qualität schlägt kurze Wege, lautete die Devise. Im Zuge der Pandemie aber wurden Stimmen lauter, die einen Erhalt aller Standorte forderten. Schließlich zeigten die Corona-Wellen, dass jedes Haus und jedes Bett in Extremfällen gebraucht würden.

Die Wahrheit liegt in der Mitte. Ausnahmesituationen wie eine Virus-Pandemie entlarven, dass die Kliniken nicht bestmöglich dafür aufgestellt sind. Der Fokus lag aufgrund des Vergütungsprinzips zu lange auf Knie- und Hüft-OP, weniger auf viralen Erkrankungen. Die Intensivkapazitäten waren an kürzeren Aufenthalten orientiert, nicht an acht Wochen dauernden Kämpfen auf Leben und Tod.

Zugleich zeigte sich bei der Beatmungsfrage im Zusammenhang mit schweren Corona-Fällen aber, dass manch kleineres Haus darauf technisch und personell nicht vor-

bereitet war. Also doch besser auf die Großkliniken konzentrieren?

Dramatisch wachsen weiterhin die Lücken in der Versorgung mit Haus- und Kinderärzten. Das hat uns die Pandemie umso schmerzlicher bewusst gemacht. Mehr und mehr Menschen finden kaum noch einen Haus- oder Kinderarzt. Die verbliebenen Praxen sind über das erträgliche Maß hinaus belastet. In der Pandemie hat das System unbürokratisch reagiert, erlaubte die Krankschreibung per Telefon. Doch eine echte Lösung für die nächsten 10 bis 15 Jahre – und so lange dauert es, die Lücken durch neue Mediziner aufzufüllen – hat niemand angeboten. Man streitet lieber über Sektorengrenzen. Ärzte wollen nicht, dass Apotheker in der Pandemie impfen. Nicht mal, als die Praxen es wegen des Ansturms nicht schaffen konnten. Geldtöpfe aber sind zu bedeutsam. Ein Fehler im System?

Auch der Mangel an Pflegepersonal wurde überdeutlich. Ungeimpft Personal etwa in Altenheimen sollte nicht mehr an Patienten arbeiten, hieß es. Doch wer tut das dann, wo es zu wenig Fachkräfte gibt? Die meisten Behörden haben die Zügel locker gelassen, um das Drama nicht zu verschärfen. Den Kliniken gingen in den Hochzeiten der Pandemie die Intensivpfleger aus, weil diese überlastet oder selbst erkrankt waren. Ersatz gab es kaum. Und die lautstark angekündigten Bonuszahlungen wurden für manche zur Enttäuschung. Arzthelferinnen gingen leer aus – warum? Ziel muss es sein, die Pflegeberufe attraktiver zu machen. Vor allem das Im-Beruf-Verbleiben. Das geht über Geld, mehr noch aber über Arbeitsbedingungen, die erträglich sind.

Es sind drei Beispiele, die zeigen, dass die Pandemie im besten Fall eine Atempause an der Strukturfront war. Mehr nicht. Die Verantwortlichen sollten schnell wieder an die Arbeit gehen. Trotz oder gerade wegen der durch Corona zusätzlich gewonnenen Erkenntnisse.

Martin Fröhlich

Freier Autor für Gesundheitsthemen



MEDIZIN-QUICKIE

Tomaten gegen Prostatakrebs

Prostatakrebs (PCa) ist die fünfthäufigste Ursache für krebsbedingte Todesfälle weltweit. Viele Studien haben schon den Zusammenhang zwischen Prostatakrebs und Lycopin untersucht. Die Ergebnisse waren jedoch widersprüchlich. Lycopin (auch Leukopin oder Lycopen genannt) kommt in Tomaten, aber auch in Grapefruits, in Wassermelonen oder in Aprikosen vor. Es handelt sich um ein Carotinoid, das strukturelle Ähnlichkeit mit dem Beta-Carotin hat. Es zählt zu den Antioxidantien und kann freie Radikale im menschlichen Körper unschädlich machen.

In der Vergangenheit ließen mehrere Studien die Vermutung zu, dass Lycopin das Prostatakrebsrisiko senken kann. Eine neue Analyse von 42 vorliegenden Studien bestätigt nun diese Vermutung: Die Studien enthielten insgesamt Daten von 692.012 Patienten, von denen 43.851 an Prostatakrebs erkrankt waren. Die Analyse der Daten zeigte, dass sowohl die Menge von Lycopin, welches über die Nahrung aufgenommen wird, wie auch die im Blut messbaren Lycopin-Werte im Zusammenhang mit dem Prostatakrebsrisiko stehen. War die aufgenommene Menge oder die Blutkonzentration hoch, führte das zu einer statistisch nachweisbaren Reduktion des Risikos, an Prostatakrebs zu erkranken. Die Autoren der Meta-Analyse berechneten, dass das relative Prostatakrebsrisiko um 1 Prozent sinkt pro 2 mg Lycopin.

Eine gute Nachricht: Eine reife gewöhnliche Tomate enthält circa 3,1 bis 7,7 mg/100 g Lycopin. Eine einzige durchschnittlich große Tomate reicht also schon aus, um sich etwas Gutes zu tun. Vorher aber bitte den Stielansatz entfernen!



**Ihre Meinung
interessiert uns!**

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

Medizin in Zahlen

Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Co. – **VOLKS-KRANKHEITEN** haben aufgrund ihrer großen Verbreitung wirtschaftliche wie soziale Auswirkungen. Viele von ihnen sind vermeidbar. Alarmierende Zahlen zeigen: Mehr Prävention ist dringend notwendig!



5,3

MILLIONEN erwachsene Deutsche zwischen 18 und 79 Jahren sind im Laufe eines Lebens an mindestens einer unipolaren oder anhaltenden depressiven Störung erkrankt. Tendenz steigend.



3.

Jede dritte **KREBSERKRANKUNG** wäre vermeidbar! 165.000 der jährlich 440.000 Krebsneuerkrankungen lassen sich auf einen Risikofaktor wie Rauchen oder ungesunde Ernährung zurückführen.



67

PROZENT der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland sind laut RKI übergewichtig. 23 Prozent bzw. 24 Prozent sind sogar adipös. Die Adipositasprävalenz ist deutlich angestiegen.



90 bis 95

PROZENT der etwa 4,6 Millionen an Diabetes erkrankten Erwachsenen (7,2 Prozent aller Erwachsenen) haben Diabetes mellitus Typ 2. Von 1,2 Millionen weiteren Menschen geht man von einem unentdeckten Diabetes aus. Bis zu den 1960er Jahren lag die Prävalenz des bekannten Diabetes noch deutlich unter 1 Prozent.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit, Deutsche Depressionshilfe Stiftung, Deutsches Ärzteblatt, RKI, Deutsche Mundgesundheitsstudie, Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1); DKFZ



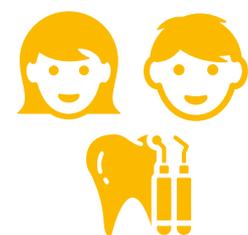
33

PROZENT der Männer und 30 Prozent der Frauen sind einer Studie zufolge von Hypertonie betroffen. Bluthochdruck ist für mehr als die Hälfte aller Schlaganfälle sowie knapp die Hälfte aller Fälle von ischämischen Herzkrankheiten verantwortlich.



25

PROZENT der Deutschen lassen sich jährlich wegen Rückenschmerzen behandeln. Damit zählen diese zu den führenden Volksleiden. Fehlstellungen, Bewegungsmangel und fehlende Tiefenmuskulatur sind meist die Ursache.



10 bis 15

PROZENT aller Kinder in Deutschland sind von Kreidezähnen, also der Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH), betroffen. Bei den 12-Jährigen sind es sogar 30 Prozent. MIH ist damit neue Volkskrankheit und ein größeres Problem als Karies.



UNVORSTELLBARES WUNDERWERK IN ZAHLEN

110

Als größtes Einzelorgan besteht die Haut aus bis zu 110 **MILLIARDEN** Hautzellen und wiegt bis zu 10 Kilogramm.

100

In einem Quadratzentimeter der Haut stecken etwa 600.000 Zellen, 150.000 Pigmentzellen, 5.000 Sinneszellen, 100 **SCHWEIßDRÜSEN**, 15 Talgdrüsen, 5 Haare, 4 Meter Nervenbahnen und 1 Meter Blutgefäße.

80

In 80 **JAHREN** Lebenszeit wechselt ein Mensch rund 1.000-mal seine Haut. Dann hat der Körper so viele Hautschuppen verloren, wie etwa drei Elefanten zusammen wiegen.

4

Im 4-**WOCHEN**-Takt erneuert sich die Haut, der Vorgang ist allerdings weder sichtbar noch spürbar. Täglich verlieren wir etwa 14 Gramm abgestorbene Hautzellen.

1,5

An den Fußsohlen ist die Haut mit 4 Millimetern am dicksten. An den Augenlidern ist sie mit 1,5 **MILLIMETERN** am dünnsten.

Natürlicher

Mantel

Zartbesaitet und erstaunlich robust – das größte Sinnesorgan des Menschen ist äußerst empfindsam. Als unser teuerster Mantel schützt die Haut uns vor Umwelteinflüssen. Aber auch sie braucht **SCHUTZ!**

WICHTIG FÜRS IMMUNSYSTEM

Die Haut ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Immunsystems. Als Barriere-Organ schützt sie den Körper vor äußeren Einflüssen. Ob Bakterien oder Viren, ob UV-Strahlung oder Reibung. Sie sorgt dafür, dass der Körper nicht austrocknet und die Körpertemperatur konstant bleibt. Unentbehrlich für Wachstum und Erhalt ist das Vitamin D, das unter Einfluss von Sonnenlicht in den Hautzellen produziert wird. Damit ist die Haut für ein gut funktionierendes Immunsystem nicht wegzudenken.

DAS GEHT SPRICHWÖRTLICH UNTER DIE HAUT

Redewendungen wie „Blass um die Nase sein“, „Sich wohl fühlen in seiner Haut“, „Das juckt mich nicht“ oder „Ins Schwitzen kommen“ geben einen Hinweis darauf, dass die Haut auf intensive Gemütsbewegungen reagiert: Furcht, Erregung oder emotionale Berührung lösen Gänsehaut aus, Scham oder Wut lassen uns erröten, Angst lässt uns erblassen, Aufregung bringt uns ins Schwitzen. Die Haut verfügt über ein neuroendokrines System: Hormonbildende Zellen teilen sich bestimmte Merkmale mit Nervenzellen.

WAS DIE HAUT BRAUCHT

Cremes, Peelings, Seren, Gels und Co. – mit vielen Produkten versuchen wir die Haut von Kopf bis Fuß zu pflegen. Was sie aber in erster Linie gesund hält, sind:

- Sonnenschutz
- Flüssigkeit durch ausreichend viel Trinken
- gesunde Ernährung
- Verzicht auf Alkohol und Rauchen
- ausreichend Schlaf
- Bewegung und Sport

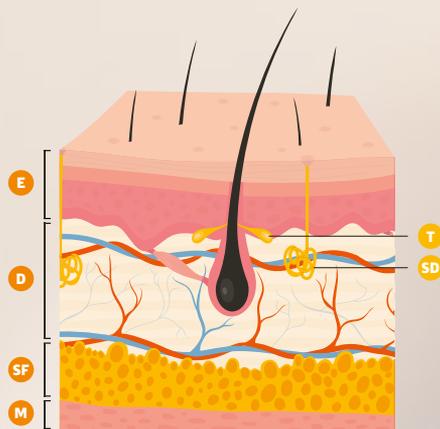
HAUTPFLEGE

So bleibt die Haut lange jung und schön

Unsere Haut ist die Verbindung zwischen innen und außen. Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen und lässt uns durch Berührungen gut fühlen. Wie funktioniert das – und wie kann man ihr **ALTERN BEEINFLUSSEN?**

DIE HAUT IST WIE EINE SCHUTZ-HÜLLE. WIE FUNKTIONIERT SIE?

Die Haut hat drei Schichten: Die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis) und die Unterhaut (Subcutis). Die Epidermis besteht zum größten Teil aus einer Hornschicht, die nach außen abschilfert und sich von innen ständig erneuert. Die mittlere Dermis besteht aus straffem Bindegewebe und enthält unter anderem Talgdrüsen. Die Subcutis besteht aus lockerem Bindegewebe mit mehr oder weniger eingelagertem Fettgewebe. Zwischen den Strukturen befinden sich Fasern aus Kollagen, die die Haut elastisch machen. Außerdem sichern Blutgefäße die Versorgung der Haut. Während sensorische (zerebrospinale) Nerven äußere und innere Reize wie Berührung, Spannung, Schmerz, Wärme oder Kälte wahrnehmen und zum Gehirn weiterleiten, kontrollieren die autonomen (vegetativen) Nerven die Gefäße, Muskeln und Hautanhangsorgane. Zu diesen zählen Haare, Schweißdrüsen, Duftdrüsen und Talgdrüsen. Sie unterstützen die Funktion der Haut, indem sie etwa einen Säureschutzmantel bilden. Eine weitere wichtige Aufgabe der Haut



- E** EPIDERMIS
- D** DERMIS
- SF** SUBCUTIS MIT FETTGEWEBE
- M** MUSKELSCHICHT
- T** TALGDRÜSE
- SD** SCHWEIßDRÜSE

liegt auch in der Reflexion und Absorption von Sonnenstrahlen durch die Hornschicht und den Hautoberflächenfilm. Die tiefer eindringenden Sonnenstrahlen werden vom schwarzbraunen Farbstoff Melanin absorbiert und in Wärme umgewandelt. UV-Strahlen regen also die Melaninbildung an, die Haut bräunt optisch.

WIE ALTERT DIE HAUT?

Es gibt eine extrinsische und eine intrinsische Hautalterung. Die intrinsische ist angeboren, sie läuft kontinuierlich ab. Die extrinsische ist beeinflussbar, zum Beispiel durch Sonneneinstrahlung, Nikotin, wenig Schlaf und Umweltschadstoffe. Folglich altert die Haut extrinsisch unterschiedlich, weil wir bestimmte Körperpartien zum Beispiel nicht der Sonne oder Umweltschadstoffen aussetzen – weil sie von Kleidung bedeckt sind. Die intrinsische Hautalterung läuft allerdings gleich ab.

WIE KANN MAN HAUTALTERUNG POSITIV BEEINFLUSSEN?

Zum Beispiel durch Sonnenschutz mit dem höchsten Faktor. Denn die Sonnenstrahlung schädigt die Kollagenfasern und lässt die Haut schlaffer werden. Man kann die Haut auch durch gesunde Ernährung unterstützen, etwa durch sekundäre Pflanzenstoffe als Radikalfänger, genauso wie durch genügend Schlaf zur Regeneration und ausreichend Flüssigkeit.

”

Die Haut braucht Unterstützung von innen und von außen.“

WIE WICHTIG IST HAUTPFLEGE?

Cremes und Pflege sind wichtig. Einerseits dann, wenn die Haut trocken ist, damit Fettstoffe zugeführt werden, sodass die Haut ihre Stabilität und Schutzfunktion bewahrt. Andererseits können aber auch Stoffe wie Vitamin C oder Fruchtsäure die Haut verjüngen und den Regenerationsprozess fördern.

WIE VIEL PFLEGE BRAUCHT SIE?

Das ist abhängig vom Hauttyp. Personen mit fettiger Haut brauchen weniger, welche mit trockener Haut aber mehr. Auch die Außentemperaturen haben Einfluss darauf: Bei Temperaturen unter sieben Grad Celsius lässt die eigene Fettproduktion nach, die Haut wird trockener. Außerdem ist Hautpflege auch eine Altersfrage: Ab 25 Jahren lässt die Produktion von Fett der Talgdrüsen nach. Auch hier kann dann mehr gepflegt werden.

WIE WICHTIG IST SONNENSCHUTZ?

Sonnenschutz ist das A und O! Nicht nur zur Hautkrebsprävention, sondern auch zur Alterungsprävention. Es ist wichtig, dass man jeden Tag maximalen Schutz benutzt, also Schutzfaktor 50, um die Hautalterung einzudämmen.

WAS BEDEUTET EIGENSCHUTZ DER HAUT UND WIE VERLÄNGERT DER LICHTSCHUTZFAKTOR IHN?

Die Eigenschutzzeit ist je nach Hauttyp individuell und schwankt zwischen wenigen bis zu 20 Minuten, die man aber nicht vollumfänglich ausnutzen sollte! Ein Beispiel: Wenn man eine Sonnencreme mit Schutzfaktor 15 verwendet und theoretisch ohne Sonnenschutz fünf Minuten lang ohne Sonnenbrand in die Sonne könnte, hätte man fünf mal 15 Minuten Zeit, bis man einen Sonnenbrand bekommt. Wenn diese 75 Minuten abgelaufen sind, muss man aus der Sonne raus. Dann nützt es auch nichts, mit einem höheren Faktor nachzucremen.

HEMMT SONNENSCHUTZ DIE VITAMIN-D-BILDUNG?

Nein, die Vitamin-D-Bildung funktioniert auch mit geschützter Haut.

DIE HAUT WIRD AUCH SPIEGEL DER SEELE GENANNT. WARUM?

Als ein wichtiges Sinnesorgan reagiert die Haut auf Berührungen und kommuniziert auch nach außen. Damit wird sie für so manche Stimmung und Empfindung sprichwörtlich zum Spiegel. Die Haut ist auch unser Kontaktorgan. Wir geben uns die Hand, wir umarmen, wir streicheln, wir nehmen über sie Kontakt auf zur Umwelt. Die Haut ist auch ein immunologisches Organ, das heißt durch Stress kann das Immunsystem schwächer werden und die Haut kann dann auch reagieren, indem sie sich schlechter entwickelt und zu Entzündungen neigt.

KANN DIE PSYCHE DIE HAUT KRANK MACHEN?

Ja, man spricht von psychosomatischen Dermatosen, weil sie physisch gegeben, aber psychisch beeinflussbar sind. Akne, Herpes, Hautschuppenflechte (Rosazea) oder Neurodermitis etwa sind Hauterkrankungen, die nachweislich auftreten und sich verschlechtern können, wenn ein Betroffener seelische Belastung empfindet. Emotionaler Stress, also Gedanken und Gefühle, ob positiv oder negativ, können sowohl zur Verschlechterung als auch zur Verbesserung einer Hauterkrankung führen.

WAS HILFT DER HAUT IN STRESSZEITEN?

Ausgewogene Ernährung, buntes Gemüse, ausreichend Flüssigkeit, Sonnenschutz, regelmäßige Bewegung im Freien und ausreichend Schlaf tun der Haut immer gut!

Lesen Sie dazu auch auf Seite 37, welche Inhaltsstoffe in Hautpflegeprodukten bedenklich sind.



HAUTKREBS

Stellen Sie sich in den Schatten!

Noch immer wird das **RISIKO**, an Hautkrebs zu erkranken, auf die leichte Schulter genommen. Doch wer betroffen ist, weiß, dass die Diagnose tiefgreifende Konsequenzen hat. Besser ist, frühzeitig das „hässliche Entlein“ unter den Muttermalen auszumachen.

”

Wo immer möglich, sollte man sich für den Schatten und nicht für die Sonne entscheiden!“

Eine bösartige Wucherung der Hautzellen – das ist Hautkrebs. Verursacht wird sie in den meisten Fällen durch das UV-Licht der Sonne. Die ultravioletten Strahlen können das Erbgut der Hautzellen schädigen. So kann es passieren, dass aus einer veränderten Zelle weitere Zellen entstehen, die sich unaufhörlich teilen: die Krebszellen.

Dass Hautkrebs jeden treffen kann, zeigt sein häufiges Auftreten. Immer mehr Menschen erkranken an Hautkrebs. Deutschland zählt pro Jahr weitaus mehr als 200.000 Neuerkrankungen. In den meisten Fällen handelt es sich um hellen Hautkrebs, der nur selten lebensbedrohlich ist. Circa 23.000 Menschen erkranken pro Jahr allerdings an malignem (bösartigem) Melanom, auch als schwarzer Hautkrebs bekannt. Grundsätzlich gilt: Im Frühstadium kann ein Melanom in fast allen Fällen erfolgreich behandelt werden. Je später der Tumor jedoch entdeckt wird, desto wahrscheinlicher ist eine Metastasierung und geringer sind die Behandlungserfolge. 3.000 Todesfälle gibt es in Deutschland jährlich. Auffällig: Die Melanom-Patientinnen und -Patienten werden immer jünger. Schwarzer Hautkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen zwischen 20 und 29 Jahren und der zweithäufigste Krebs ab 30 Jahren aufwärts. So eindringlich die Zahlen und Fakten sind, so sehr bleiben das Hautkrebs-Risiko und seine Folgen nach wie vor unterschätzt. Doch schon eine kleine veränderte Hautstelle kann ein ganzes Leben verändern. Das mussten auch zwei Frauen erfahren, die aus der persönlichen Betroffenheit heraus eine Lebensaufgabe fanden.

**DIAGNOSE:
SCHWARZER HAUTKREBS**

„Ich habe mich immer als sehr resilienten Menschen gesehen. Ich dachte, wenn ich etwas bekommen sollte, dann wird mich das schon nicht umhauen“, erzählt Katharina Kaminski. Die Diagnose im Januar 2015 lehrte sie eines Besseren: schwarzer Hautkrebs, ein bösartiger Tumor. Das warf die Essenerin völlig aus der Bahn. „Ich erinnere mich noch: Ich stand in der Küche und habe mich wie durchgeschüttelt gefühlt, als würde meine Welt plötzlich kopfstehen.“ Wie soll man mit so einer Diagnose umgehen? Für die Mutter zweier Kinder steht fest: Informationen müssen her. „Das war schon immer meine Problemlösungsstrategie: Möglichst viel Wissen gibt mir Sicherheit.“ Im Internet suchte sie nach Unterstützung und stieß dabei bei Facebook auf eine kleine Selbsthilfegruppe von weniger als 100 Menschen, in der sich Betroffene zusammenfanden und austauschten. „Das war mein erstes Erweckungserlebnis zum Thema Selbsthilfe. Früher hatte ich Vorurteile und Stereotype im Kopf, was Selbsthilfe angeht. Das hat sich geändert.“ Hier, in der Online-Selbsthilfegruppe, lernte Katharina Kaminski Astrid Doppler kennen.

Auch die gebürtige Österreicherin erhielt die Diagnose malignes Melanom. „Zum ersten Mal habe ich sie 2010 mit 34 Jahren gehört“, erinnert sie sich – nach einer ersten Fehldiagnose. „Mein Mann hatte etwas auf



Astrid Doppler (links)

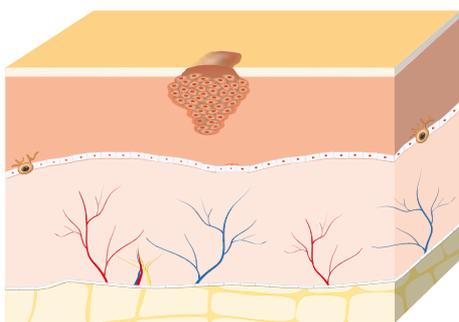
und Katharina Kaminski

meinem Rücken gesehen, das ihm gar nicht gefiel. Er war sensibilisiert, weil seine Mutter an einem Melanom verstorben war. Ich habe das nicht ganz so ernst genommen.“ Ein komisch aussehendes Muttermal beunruhigte die junge Frau nicht sonderlich, hat sie doch viele davon auf der Haut. „Dann aber hat das Ding angefangen zu jucken wie die Hölle, so sehr, dass ich davon nicht mehr schlafen konnte.“ Nach der Untersuchung mit dem Dermatoskop diagnostizierte ihre Hautärztin: „Ein Rumpfhautbasaliom, weißer Hautkrebs, das ist nichts Schlimmes.“

Heller Hautkrebs, der häufigste Hautkrebs, metastasiert nur sehr selten und entsteht aus den obersten Zellen der Epidermis und den Haarfollikeln. Meist an Körperstellen, die oft der UV-Strahlung ausgesetzt sind: Kopf, Hals und Hände oder Rumpf. „Ich habe weißen Hautkrebs gegoogelt und gedacht: Ach, macht nichts, das wird weggeschnitten und dann war's das“, erzählt Astrid Doppler. Erst drei Monate später dann die OP – und ein großer Schock. Die Gewebuntersuchungen ergaben: „Frau Doppler, es war doch kein heller Hautkrebs, es war schwarzer Hautkrebs!“ Direkt schoss der Wahl-Bayerin die verstorbene Schwiegermutter in den Kopf und der Gedanke: „Das war's jetzt.“ Doch nach dem ersten Schock schob sie die Krebsdiagnose weit von sich.

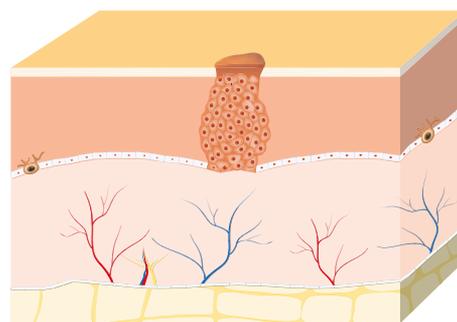
Im August 2013 dann ein großer Glücksmoment. Astrid Doppler ist schwanger. Sie nimmt ihre ▶

Drei Hautkrebsarten



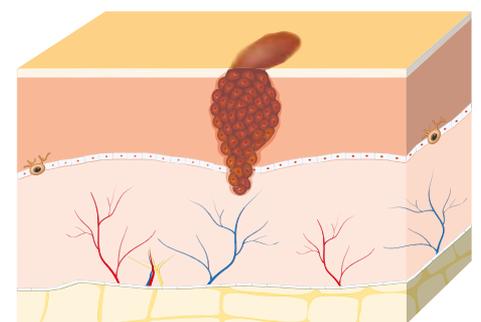
DAS PLATTENEPITHELKARZINOM

ist der zweithäufigste Hautkrebs, der in besonders stark UV-Licht-exponierten Hautarealen entsteht: Gesicht, Ohren, Kopfhaut, Hals und Handrücken. Es kann sich rasch ausbreiten und muss chirurgisch entfernt werden. Als Vorstufe gilt die aktinische Keratose. Diese meist rötlichen, fest haftenden Rauigkeiten treten schon im mittleren Alter und gehäuft bei älteren Menschen auf.



DAS BASALZELLKARZINOM

ist die häufigste, zugleich aber auch die am wenigsten gefährliche Form des Hautkrebses. Es stellt sich in der Regel als eine erhabene perlartig gewölbte hautfarbene Masse dar, oft auch als eine Wunde, die nicht heilt, oder auch als leicht krustiger eitriger Herd, der im Laufe der Zeit langsam wächst und unbehandelt in tiefere Gewebeschichten eindringt und sie zerstört.



DAS MALIGNEN MELANOM

ist die seltenste Form des Hautkrebses und zugleich die gefährlichste. Es wächst rasch nach innen, bildet Metastasen und zeigt sich als zunächst rosafarbenes oder rotes Mal mit zunehmend dunklerer Pigmentierung und Farbschattierungen mit unscharfer Abgrenzung zum umliegenden Gewebe. Menschen jeden Alters können ein Melanom entwickeln. (euromelanoma.de)



Hautnachsorgetermine wahr. „Meine Haut war in Aufruhr. Die Muttermale wurden dunkler, heller, kleiner, größer.“ Ein paar Hautstellen bereiteten ihr Sorgen. Mit der bereits gestellten Melanom-Diagnose 2010 im Hinterkopf bestand Astrid Doppler hartnäckig darauf, die Hautstellen ernst zu nehmen und zu entfernen. Ihr Gefühl täuschte sie nicht: Im Oktober 2013 bekam sie ein weiteres Mal die Diagnose malignes Melanom. Im April wurden zwei weitere Tumore an der Brust entfernt. Viermal schwarzer Hautkrebs – Astrid Doppler geriet in Panik, hatte große Angst davor, ihre Kinder nicht aufwachsen zu sehen. Fast zeitgleich mit Katharina Kaminski fand sie in der Online-Selbsthilfegruppe auf Facebook einen Ort für ihre Fragen und Sorgen. Die beiden Frauen lernten sich kennen. Es entwickelte sich nicht nur eine Freundschaft, sondern auch eine Herzensangelegenheit daraus.

DEM HAUTKREBS DEN KAMPF ANGESAGT

Beide wurden Administratorinnen in der Facebook-Selbsthilfegruppe. „Irgendwann reichte es nicht mehr, nur Erfahrungen auszutauschen. Ohne vertrauenswürdige und verlässliche Informationen ging es nicht mehr“, erzählt Katharina Kaminski. 2017 gründeten sie und Astrid Doppler daher die gemeinnützige Patientenorganisation Melanom Info Deutschland – MID e.V., die sie seither als Vorsitzende leiten. Ihre Vision: „Eine Zukunft, in der vermeidbare Hautkrebserkrankungen sinken und von Hautkrebs Betroffene überleben und ein erfülltes Leben führen können.“ Ihre Mission, der sie nun schon einige Jahre erfolgreich folgen: „Täglich daran arbeiten, mittels evidenzbasierter Aufklärung dafür zu sorgen, dass verlässliche Informationen möglichst viele Menschen erreichen. Aber auch online wie offline in lokalen Selbsthilfegruppen Erkrankten, noch nicht Erkrankten, deren Diagnose noch aussteht, sowie Angehörigen Unterstützung, persönliche Beratung und einen ehrlichen Austausch mit offenen Ohren, Augen und Herzen zu bieten.“ Dafür sind die

beiden Patientenvertreterinnen und viele weitere Ehrenamtliche rund um die Uhr im Einsatz, erweitern ihren Erfahrungs- und Wissensschatz, auch in enger Zusammenarbeit mit der Forschung und Medizin.

Auch beruflich hat ihre Krankheitsgeschichte Spuren hinterlassen: Astrid Doppler ist Teil des Redaktionsteams des nationalen Infoportals Hautkrebs, Katharina Kaminski Selbsthilfebeauftragte der Uniklinik Essen. Beide haben selbst erfahren müssen, welche Ängste die Diagnose Hautkrebs auslöst, und über die Jahre in ihrer Patientenorganisation viele Schicksalsschläge und Herausforderungen, die mit der Krankheit einhergehen können, miterlebt und begleitet. Umso wichtiger ist ihnen die Aufklärung und der bewusste Umgang mit UV-Strahlen. „Wo immer möglich, sollte man sich für den Schatten und nicht die Sonne entscheiden,

”

Wenn uns eine Hautstelle ungewöhnlich vorkommt, dann sollte sie von einem Dermatologen untersucht werden.“

vor allem in der Mittagszeit!“, sagt Astrid Doppler. „Das ist doch so einfach!“ Diese Botschaft adressiert sie insbesondere auch an Eltern: „Es ist wichtig, die Kinder von Anfang an mit UV-Schutzkleidung und Sonnenhüten zu schützen. Das ist der wirksamste Schutz. Bis ein Hautkrebs entsteht, können Jahrzehnte verstreichen.“ Die MID-Vorsitzende ist sich sicher: „Wir haben alle ein Sensitiv für Gefahren. Wenn uns eine Hautstelle ungewöhnlich vorkommt, dann sollte sie von einem Dermatologen untersucht werden. Wenn nichts dahintersteckt, dann war man eben mal beim Hautarzt und hat Klarheit.“

Es gehe darum, das hässliche Entlein unter den Muttermalen ausfindig zu machen, sagt Katharina Kaminski: „Was viele gar nicht wissen: Melanome entwickeln sich viel häufiger als neue Flecken auf der Haut und nicht aus existierenden Muttermalen. Nehmen Sie Ihren Körper also regelmäßig genau unter die Lupe und hören Sie auf Ihre Intuition. Die große Chance bei Hautkrebs ist ja, dass er meist sichtbar auf der Haut wächst. In den meisten Fällen hat man also auch die Chance, ihn selbst zu erkennen. Nehmen Sie Ihren Verdacht selbst ernst!“ (both)

Das hässliche Entlein suchen

Untersuchen Sie einmal monatlich Ihre Haut auf verdächtige Veränderungen. Ihr Selbstcheck sollte die Vorder- und Rückseite Ihres Körpers erfassen und besonders die der Sonne ausgesetzten Stellen berücksichtigen. Schauen Sie auch im Mund und hinter den Ohren nach und nehmen Sie Kamm und Spiegel zur Hilfe, um auch einen Blick auf die schlechter einsehbaren Körperstellen werfen zu können.

Achten Sie dabei auf Größen-, Farb- oder Formveränderungen, Hautveränderungen, die gegenüber anderen optisch hervorstechen („hässliches Entlein“), unsymmetrische Formen oder unscharfe Begrenzungen von Muttermalen, raue oder schuppige Hautareale, die manchmal bereits ertastet werden können, noch bevor sie sichtbar werden, Muttermale mit Farbschattierungen, juckende Hautveränderungen und Hautveränderungen, die bluten oder nässen, wie eine Wunde aussehen, aber nicht heilen. Die ABCDE-Regel kann dabei helfen: A = Asymmetrie, B = undeutliche Begrenzung, C = Color (Farbschattierungen), D = Durchmesser und E = Entwicklung. Bitte beachten Sie: Nicht jedes Hautmal, das diese Kriterien erfüllt, muss auch Hautkrebs sein!

UGLY-DUCKLING-METHODE

Ein „hässliches Entlein“ ist eigentlich schnell identifiziert. Nach der Ugly-Duckling-Methode arbeiten auch Hautärzte beim Hautscreening. Hierbei wird nach dem Pigmentfleck gesucht, der anders aussieht als die übrigen Pigmentflecken auf der Haut. Sobald Ihnen etwas merkwürdig vorkommt, melden Sie sich bitte beim Hautarzt zur Kontrolle!



WEITERE INFOS

Wertvolle Infos, Videos und Downloads zum Thema Hautkrebs gibt es unter INFOPORTAL-HAUTKREBS.DE und MELANOMINFO.COM Die Melanom Info Deutschland e.V. hat in diesem Jahr auch das Buch „0,8 mm – Ist doch nur Hautkrebs?!“ herausgegeben, in dem 52 Betroffene und Angehörige über ihr Leben mit Hautkrebs schreiben. Das Buch ist ebenfalls auf der MID-Webseite erhältlich.



SONNENSCHÄDEN

Zu viel Sonne und die Haut

KLEIENPILZFLECHTE

Diese umgangssprachlich auch Schwitzpilz genannte Veränderung der Haut wird zwar nicht primär durch die Sonne oder ihre Strahlung ausgelöst, tritt in unseren Breitengraden aber überwiegend im Sommer auf, weil Schweiß ein auslösender Faktor sein kann. Außerdem wird er sichtbar, wenn die Haut braun wird, weil die befallenen Körperstellen hell bleiben. Ausgelöst wird die Kleienpilzflechte durch einen Hefepilz, der bei jedem Menschen natürlicherweise vorkommt. Bei manchen Menschen vermehrt er sich allerdings mehr als bei anderen, bildet zunächst kleine ovale Flecken, die dann zu größeren Gebilden zusammenwachsen. Woran das liegt, ist unbekannt. Es wird davon ausgegangen, dass bei uns etwa 1 Prozent der Menschen betroffen sind – Männer und Frauen gleichermaßen –, in tropischen Ländern hingegen bis zu 40 Prozent. Der Pilz ist nicht ansteckend und tritt überwiegend im Brust-, Rücken- und Nackenbereich auf.

Nicht nur Hautkrebs kann Folge von zu viel Sonne auf der Haut sein. Das Sonnenlicht kann die ungeschützte Haut auch anderweitig angreifen und **SCHÄDIGEN.**

Vier Beispiele.

MELASMEN

Sonnenflecken zum Beispiel treten vermehrt dort auf, wo die Sonne leicht hinkommt – an sogenannten sonnenexponierten Körperstellen wie Hände, Dekolleté oder Gesicht. Sie entstehen, weil die Melanozyten – die Zellen, die das färbende Pigment Melanin produzieren – zum Beispiel im Alter oder bei hormoneller Umstellung nicht mehr gleichmäßig arbeiten. So bilden sich an einigen Stellen dunklere Flecken, sogenannte Melasmen. Es gibt sie in drei Varianten: 1. das epidermale Melasma, das sich in der oberen Hautschicht als brauner, deutlich abgegrenzter Fleck bildet. 2. Das dermale Melasma, das in tieferen Schichten entsteht und eher blaugrau aussieht. Und 3. eine Mischform aus beiden, die sich in beiden Hautschichten bildet und braungrau gefärbt ist.

PHOTOAGING

Bei der Photoaging genannten lichtbedingten Hautalterung werden unter anderem Kollagen, Elastin und Hyaluron in der Haut zerstört beziehungsweise verringert. Kollagen ist für die Festigkeit der Haut zuständig, Elastin für die Elastizität. Der Abbau nimmt der Haut ihre Elastizität und kann so zu vorzeitigen und extremeren Alterungserscheinungen wie Falten führen. Der Verlust von Hyaluronsäure macht die Haut dünner und trockener, da sie Feuchtigkeit nicht mehr gut binden kann. Das führt auch wiederum zu Faltenbildung.

ALLERGIE

Auch hier gibt es mehrere Varianten, deren Auslöser die UV-Strahlung ist – die genauen Ursachen der unterschiedlichen allergischen Reaktionen sind allerdings noch unbekannt. Die häufigste Form der Sonnenallergie ist die polymorphe Lichtdermatose. Sie tritt meist früh auf, wenn sich die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt hat. Betroffen sind genau wie beim Melasma die sonnenexponierten Körperstellen: Gesicht, Handrücken, Dekolleté. Bei ihr bilden sich kleine Pusteln – meist schon unmittelbar nach Kontakt mit den Sonnenstrahlen. Bei der sogenannten Mallorca-Akne lösen Fett und Emulgatoren aus Cremes und Kosmetikartikeln in Kombination mit UV-A-Licht die allergische Reaktion aus. Auch bei einer sogenannten phototoxischen Reaktion lösen Wirkstoffe in Kosmetika oder in Verbindung mit Sonnenstrahlen die Allergie aus, die sich allerdings eher sonnenbrandähnlich mit Rötungen zeigt. Es kommen aber auch Medikamente als Auslöser in Frage, wie zum Beispiel Johanniskrautöl, Antibiotika oder auch Antidepressiva. Bei einer sogenannten Lichturtikaria reagiert die Haut innerhalb kürzester Zeit mit starkem Juckreiz und Hautrötungen. (tbe)

NEUBESETZUNG

„Das Ruhrgebiet

ist mein

neues

Zuhause“

DR. SIMONE KUNZ

ist seit 1. Mai 2022

Vorständin der

VIACTIV Kranken-

kasse. Die 44-Jährige

verrät, wie sie zur

VIACTIV gekommen

ist, wie ihre ersten

Wochen als

Vorständin waren

und was sie am

Ruhrgebiet schätzt.

Die VIACTIV ist die dritte Krankenkasse, bei der Sie in leitender Funktion tätig sind und jetzt als Vorständin. Warum haben es Ihnen ausgerechnet Krankenkassen „angetan“?

Durch meine Familie hatte ich immer Berührungspunkte ins Gesundheitswesen. Meine Mutter ist Krankenschwester und hat in verschiedenen Pflegeeinrichtungen gearbeitet. Da ich gern im Büro arbeiten wollte, lag es für mich nahe, im Bereich der Sozialversicherungen zu arbeiten. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin habe ich dann ein Projekt zusammen mit einer Krankenkasse begleitet, das die Versorgung von an Demenz erkrankten Menschen zum Ziel hatte. Danach war klar, dass ich bei einer Krankenkasse arbeiten möchte.



Wussten Sie damals auch schon, dass Sie einmal Vorständin einer großen Krankenkasse werden würden?

Natürlich hatte ich Träume, was ich in meinem Leben erreichen möchte. Hierzu zählte auch, dass ich gern ein Unternehmen leiten möchte, um möglichst viele Gestaltungsspielräume zu haben. Aber ich habe mein Leben nicht über mehrere Jahre im Voraus geplant. Ich habe immer das gemacht, was mir in dem Moment Spaß gemacht hat. Als ich die erste Führungsposition bei der Siemens-Betriebskrankenkasse übernommen habe, wurde mir schnell klar, dass ich gern mit Menschen zusammenarbeite. In den folgenden Führungspositionen habe ich dann gelernt, dass kein Mensch alles kann – und das auch gar nicht schlimm ist. Denn ich kann das Team so zusammenstellen, dass alle Kompetenzen innerhalb des Teams vorhanden sind, die für die Zielerreichung benötigt werden. Als Führungskraft sehe ich eine wesentliche Aufgabe darin, dass sich die unterschiedlichen Persönlichkeiten mit ihren unterschiedlichen Kompetenzen im Team wertschätzen und erkennen, dass sie sich gegenseitig brauchen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Nach 15 Jahren in München kam der Ruf zur Leitung der Kranken- und Pflegeversicherung der Knappschaft nach Bochum. War das eine leichte Entscheidung?

Nein, vor allem, weil mein Mann auch eine gute Stellung in München hatte. Aber er hat mir sofort den Rücken gestärkt und gesagt: Diesen Schritt musst du gehen und wir kommen mit. Allein hätte ich den Umzug nicht gemacht. Unsere Tochter war zu dem Zeitpunkt eineinhalb Jahre. Da kam ein Familienmodell mit vielen Tagen

”

Kein Mensch kann alles. Aber im Team ist alles möglich.“



Der neue VIACTIV-Vorstand:

Markus M. Müller

und Dr. Simone Kunz

im Jahr ohne meine Familie nicht in Frage. Es war also eine wohl überlegte Entscheidung, in Bochum komplett neu anzufangen. Der Umzug war wegen Corona nicht ganz einfach. Digitale Wohnungsbesichtigungen, leere Straße, graue Wohnviertel.

Also doch lieber München?

Ich mag Bochum! Bereits während des ersten Lockdowns haben wir die Herzlichkeit der Menschen gespürt. So etwas habe ich noch in keiner anderen Stadt erlebt. Hier wartet der Busfahrer, wenn ich mit dem Kinderwagen zu spät an die Haltestelle komme. Die Verkäuferin schenkt mir ein Lächeln (und unserer Tochter Schokolade), hier wird offen geredet. Eine tolle Stadt mit tollen Menschen. Das Ruhrgebiet ist mein neues Zuhause.

Was hat Sie dann zum Wechsel von der Knappschaft zur VIACTIV bewegt?

Die Struktur der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See ist etwas komplexer als die einer klassischen Krankenkasse, da neben der Kranken- und Pflegeversicherung auch die Rentenversicherung und die Minijobzentrale dazugehören. Als Leiterin der Kranken- und Pflegeversicherung hatte ich zwar schon viele Gestaltungsmöglichkeiten, aber viele wichtige Entscheidungen wurden auf

der Ebene der Geschäftsführung getroffen. Als Vorständin der VIACTIV kann ich natürlich noch mehr gestalten. Und als ich mitbekam, dass für den Vorstand eine Nachfolgerin gesucht wird, habe ich meinen Ring in den Hut geworfen. Dann folgte das Bewerberverfahren und im Januar 2022 hat mich der Verwaltungsrat benannt.

Und wie fühlen sich die ersten Wochen im Amt an?

Die VIACTIV entspricht genau meinen Vorstellungen einer modernen, kundenorientierten Krankenkasse. Natürlich habe ich noch längst nicht alle Mitarbeitenden kennengelernt, aber die ersten Videokonferenzen und persönlichen Treffen waren ausnahmslos positiv. Ich werde die nächsten Wochen mehrere Standorte in Deutschland besuchen und dort mit den Mitarbeitenden in kleinen Runden ins Gespräch kommen, um die VIACTIV kennenzulernen. Denn eines ist mir sehr wichtig: Der Kontakt zur Basis. Die VIACTIV soll auch weiterhin auf die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden ausgerichtet sein. Wir gewinnen immer wieder Auszeichnungen für unsere besonders hohe Kundenorientierung. Und die Spitzenplätze wollen wir natürlich auch in Zukunft halten. Dafür ist es wichtig, im regelmäßigen Austausch mit unseren Versicherten und unseren Mitarbeitenden zu stehen.

Die VIACTIV ist ja als sportliche Krankenkasse bekannt. Ist das Ihr Ding?

Ganz klar, ja! Was gibt es besseres als Sport und Prävention zu fördern. Wir müssen in Deutschland das Wissen um ein gesundes Leben noch vielmehr kultivieren. Warum gibt es zum Beispiel kein Fach Gesundheitskompetenz in den Schulen? Als ich Mutter geworden bin, habe ich auch noch einmal neu über mein eigenes Gesundheitsverhalten nachgedacht. Heute kaufe ich bewusster Lebensmittel ein, koche gesünder und achte mehr auf meine Fitness. Da sollten wir als Krankenkasse ansetzen, die Menschen in ihren jeweiligen Lebensphasen mitnehmen und sie aktiv ansprechen. Das Wissen um die Bedürfnisse unserer Versicherten ist die Stärke der VIACTIV.

Und trotzdem treten Sie für den Erhalt der Krankenkassenvielfalt ein ...

Wettbewerb unter den Krankenkassen und die Wahlmöglichkeit zwischen verschiedenen Kassen sind aus meiner Sicht wichtig für unsere Kundinnen und Kunden. Die Versicherten haben unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen an ihre Krankenversicherung. Die einen sind Schnäppchenjäger, die anderen sind bereit, auch ein paar Euro mehr zu zahlen, wenn sie dafür auch einen besseren Service und bessere Leistungen erhalten. Daher halte ich es für sinnvoll, dass es auch Krankenkassen mit unterschiedlichen Ausrichtungen gibt.

Wenn Sie mal nicht über Zahlen und Politik nachdenken, die Bürotür schließen, wie entspannt sich die VIACTIV-Vorständin Simone Kunz?

Sie fährt erstmal mit dem Fahrrad nach Hause. Das war auch ein entscheidendes Kriterium für die Wohnungssuche – nicht nur in Bochum, sondern schon mein ganzes Leben lang. Mein täglicher Sport ist das Fahrradfahren. Ich muss mindestens 20 Minuten hin und wieder zurück zur Arbeit fahren können. Das Wetter ist mir dabei egal. Mit der richtigen Ausrüstung kann man auch bei schlechtem Wetter gut mit dem Rad unterwegs sein. Und wenn ich dann zu Hause bin, steht meine Familie im Mittelpunkt. Ich spiele mit unserer Tochter und wir essen gemeinsam.

(pas)

„
Das Wissen um die Bedürfnisse unserer Versicherten ist die Stärke der VIACTIV.“

VIACTIV SERVICE APP

Alles erledigt mit wenigen Klicks!

Sie möchten sich krankmelden, eine Rechnung einreichen oder Ihre Kontaktdaten ändern? Mit der „**VIACTIV – MEIN SERVICE**“-APP funktioniert das sicher und papierlos. Jetzt kostenlos registrieren und profitieren!

Das Leben an vielen Stellen leichter machen – für Ihre gesunde Zukunft. Dazu möchte die VIACTIV Krankenkasse mit einem schnellen, unkomplizierten und zuverlässigen Service beitragen. Eine ihrer Antworten darauf ist die „VIACTIV – Mein Service“-App. Diese ermöglicht es allen Versicherten, viel einfacher mit der VIACTIV in Kontakt zu treten und wichtige Anliegen direkt online zu erledigen. Krankmel-

dungen einreichen, sich eine Rechnung erstatten lassen, über Ihr persönliches Postfach mit der VIACTIV kommunizieren oder mit wenigen Klicks Ihre Kontaktdaten ändern – all dies lässt sich ganz bequem mit der „Mein Service“-App von Ihrem Smartphone oder Tablet aus erledigen. Das spart wertvolle Zeit, die Sie auf andere Weise in Ihre Gesundheit investieren können. Probieren Sie es aus und überzeugen Sie sich selbst!



APP-VORTEILE IM ÜBERBLICK

DOKUMENTENUPLOAD

Ob Krankschreibung, Rezept oder Quittung – um Dokumente an die VIACTIV zu schicken, können Sie bis zu acht Seiten hochladen. Dazu einfach auf „Dokument senden“ klicken: Wählen Sie aus, welche Art von Dokument Sie hochladen möchten. Im Folgenden haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie fotografieren Ihr Dokument direkt aus der App oder Sie laden eine bereits auf Ihrem Gerät gespeicherte Datei hoch. Sobald Ihr Dokument erfolgreich bei uns angekommen ist, erhalten Sie eine entsprechende Push-Nachricht auf Ihr Gerät. Außer Anträge plastischer OPs oder Wunddokus gelten sämtliche Dokumente, die über die App eingereicht werden, als Original und müssen nicht mehr zusätzlich postalisch übermittelt werden.

KOMMUNIKATION

Sie haben Fragen an die VIACTIV oder brauchen Unterstützung? Im Hilfebereich können Sie die VIACTIV kontaktieren. Über Ihr persönliches Postfach unter „Kontakt“ kommunizieren wir digital und direkt miteinander. Ihre Dokumentenuploads können Sie hier auch später noch nachvollziehen.

PERSÖNLICHE DATEN

Sie haben geheiratet und den Namen gewechselt oder sind umgezogen? Ihre persönlichen Daten lassen sich einfach per App unter „Meine VIACTIV“ ändern.

BONUSPROGRAMM

Sie wollen am Bonusprogramm teilnehmen und konkrete Angebote wahrnehmen? Auch hierfür steht Ihnen ein direkter Dienst in der App zur Verfügung.

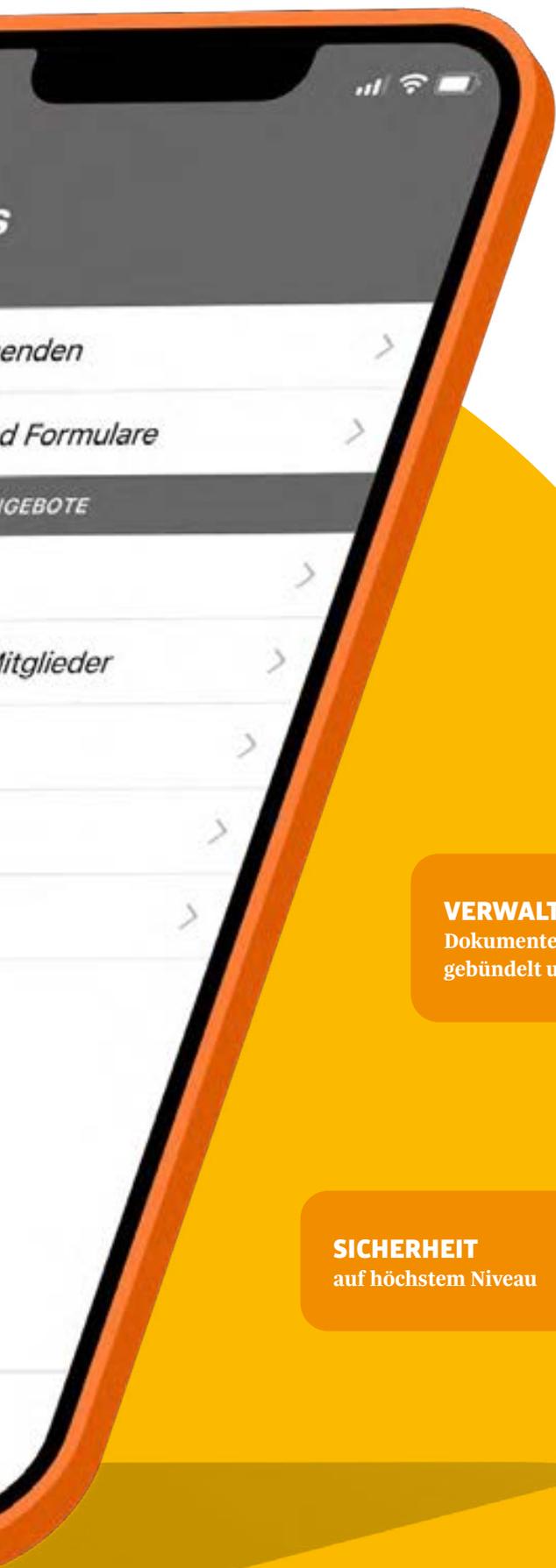
BEDIENUNG

Schnelle und übersichtliche Bedienbarkeit

UMWELTSCHONEND

Spart Papier und Druckerfarbe





VERWALTUNG

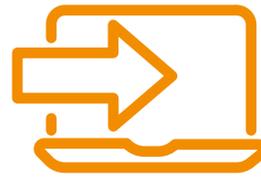
Dokumente und Schreiben überall gebündelt und digital dabei

SICHERHEIT

auf höchstem Niveau

SCHNELL

Vorteilhaft dank Upload-Funktion von Rezepten, Quittungen und Krankschreibungen



**SCHRITT 1
APP INSTALLIEREN**

Die App „VIActiv – Mein Service“ ist kostenlos für Sie in Ihrem App-Store verfügbar. Laden Sie die App einfach herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Gerät. Bitte beachten Sie: Um die App zu nutzen, benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und ein Smartphone oder Tablet mit einem kompatiblen Betriebssystem. Bei Android ist dies mindestens die Version 7.0, bei iOS die Version 13.0.

ÜBERSICHT

Hier finden Sie weitere Informationen zu allen drei Apps der VIActiv.



**SCHRITT 2
REGISTRIERUNG STARTEN**

Wenn Sie die App zum ersten Mal öffnen, werden Sie aufgefordert, sich zu registrieren. Bitte halten Sie hierzu Ihre Versichertennummer und Ihren Personalausweis oder Reisepass bereit. Klicken Sie dann auf „Registrierung starten“. Sie werden nun zu den Datenschutzbestimmungen weitergeleitet. Sobald Sie diesen zugestimmt haben, können Sie sich mit Ihrem Nachnamen und Ihrer Versichertennummer anmelden. Insgesamt dauert Ihre Registrierung nur etwa 5 bis 10 Minuten und muss innerhalb von 90 Minuten abgeschlossen werden.



**SCHRITT 3
ONLINE IDENTIFIZIEREN**

Damit Sie unsere App sicher nutzen können, überprüfen wir im nächsten Schritt Ihre Identität. Mit dem geprüften Online-Verfahren der Firma Nect ist dies ganz bequem online und vor allem sicher möglich. Installieren Sie hierzu zunächst die Nect-App auf Ihrem Gerät. Diese begleitet Sie dann einfach und verständlich bei Ihrer Identifizierung. Bevor es losgehen kann, müssen Sie lediglich die AGBs und Datenschutzhinweise von Nect akzeptieren. Dazu müssen Sie der App erlauben, auf Ihre Kamera und Ihr Mikrofon zuzugreifen. Danach werden Sie aufgefordert, die Vorder- und Rückseite Ihres Ausweises zu filmen, ein Selfie-Video Ihres Gesichts und eine Sprachaufnahme zu machen. Der anschließende Abgleich Ihrer Daten kann einige Minuten dauern. Wenn die Identifizierung erfolgreich war, erhalten Sie eine Push-Nachricht und werden automatisch zu „VIActiv – Mein Service“ zurückgeleitet.



**SCHRITT 4
REGISTRIERUNG ABSCHLIESSEN**

Sie können Ihre Registrierung nun abschließen. Legen Sie hierzu eine PIN fest und entscheiden Sie, ob Sie zur sicheren Anmeldung in der App zusätzlich einen Fingerabdruck oder die Gesichtserkennung nutzen möchten. Wenn Sie dies getan haben, ist Ihre Registrierung abgeschlossen. Sie möchten die App in ihrem vollen Funktionsumfang nutzen? Dann stimmen Sie bitte zu, dass Sie bevorzugt per App mit uns kommunizieren möchten, und aktivieren Sie die Benachrichtigungsfunktion. Danach stehen Ihnen sofort sämtliche Services zur Verfügung.

VIActiv – MEIN SERVICE
Sie haben weitere Fragen zur App? Dann besuchen Sie uns unter
WWW.VIActiv.DE
(WEBCODE: A61768)

VIACTIV KOMPAKT APP

Digitales

Lesen



len. Darüber hinaus bietet die App ein Archiv mit allen früheren Ausgaben, Sonderthemen sowie viele interaktive Features.

INFORMATIV UND INTERAKTIV

VIACTIV kompakt bietet wichtige Gesundheitsthemen verständlich aufbereitet mit allen Vorzügen der digitalen Welt. Die App ist einfach zu bedienen und auf allen mobilen Geräten kostenfrei download- und nutzbar. So bleiben Sie stets auf dem Laufenden!

KOMPAKT-APP KURZ UND KNAPP

- Praktische Gesundheitstipps
- Spannende Hintergrundberichte
- Interaktive Grafiken
- Immer auf dem neuesten Stand
- Alle Ausgaben im Archiv
- Ausgezeichnet mit dem „German Brand Award 2020“

HERUNTERLADEN UND LOSLESEN!

Sie können VIACTIV kompakt einfach im App Store von Apple oder im Google Play Store herunterladen, auf dem Smartphone oder Tablet installieren und direkt draufloslesen.

Der Gedanke, Papier zu sparen, gefällt Ihnen? Dann steigen Sie doch ganz auf die VIACTIV kompakt-App um und bestellen Sie Ihre Print-Kundenzeitung bei der VIACTIV ab. Das dafür auszufüllende Formular und alle anderen Infos finden Sie auf WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: A37804)

Spart Papier und schont die Umwelt: Wussten Sie schon, dass die VIACTIV Kundenzeitung auch als digitales Magazin per App erhältlich ist? Praktische Gesundheitstipps, verblüffende Zahlen, Aktuelles von Ihrer Krankenkasse, spannende

Hintergrundberichte und Porträtgeschichten – mit VIACTIV kompakt können Sie – ob bei uns versichert oder nicht – alle Inhalte des Magazins jederzeit kostenfrei auf Ihrem Handy abrufen und auf Wunsch auch direkt mit Freunden und Familie tei-

Regelmäßig stellen wir Ihnen neue Vertragsangebote aus verschiedenen medizinischen Bereichen in unserer Mitgliederzeitschrift vor. Wir informieren Sie über die Inhalte und wie Sie die Angebote nutzen können. Heute wollen wir uns folgender Fragestellung widmen:

WIE SICHER SIND IHRE DATEN, WENN WIR VERTRÄGE ABSCHLIESSEN?

Bei Ihren persönlichen Daten in Verbindung mit medizinischen Informationen handelt es sich um ein hohes, schützenswertes Gut, das wir mit besonderer Sorgfalt in all unseren Angeboten berücksichtigen. Daher erhalten Sie, wenn Ihnen ein Arzt eine Teilnahme zu einem Vertrag anbietet, eine Teilnahmeerklärung, mit der Sie der Verarbeitung Ihrer Daten zustimmen. Darüber hinaus erhalten Sie eine Patienteninformation, in der Ihnen die Inhalte des Vertrages und die Verarbeitung Ihrer Daten erläutert werden.

Bis es aber zu einem Vertragsabschluss kommt, haben wir ein umfangreiches internes Prüfverfahren in der VIACTIV installiert. Jeder Vertrag wird von unseren Spezialisten aus den Bereichen Recht, Datenschutz und Informationssicherheit geprüft und bewertet. Für die Bewertung müssen wir alle gesetzlichen und behördlichen Vorgaben berücksichtigen. Dienstleister, die Ihre Daten weiterverarbeiten, werden von uns persönlich auf die Einhaltung des Datenschutzes überprüft.

Die VIACTIV ist nicht nur für Sie, sondern auch für den Schutz Ihrer Daten da.

DATENSCHUTZ

Gut geschützt?

Die Angebote der VIACTIV und **IHRE SICHERHEIT.**



Dieses schöne und aufregende Gefühl von Leichtigkeit, wenn ein Trampolin uns in die Höhe katapultiert und einen Moment von Schwerelosigkeit schenkt, kennen wir noch aus Kindertagen. Und der Reiz, wenn ein solch federndes Sprungtuch in der Nähe steht, einfach mal draufloszuhüpfen, ist noch heute groß. Vielleicht ist es auch Claudia Dammeier vor einigen Jahren so ergangen, als sie Sport-Trampoline auf einer Fitnessmesse für sich entdeckte. Die gelernte Physiotherapeutin ließ sich zur Jumping-Fitness-Trainerin ausbilden und gibt heute ihre Freude am Sprungsport nicht nur an andere Trainer weiter, sondern auch in Kursen an Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem Jumping-Studio in Halle (Westfalen). Dieses führt sie bereits seit 2014 und beweist: Jumping Fitness, vor einigen Jahren aus Tschechien nach Deutschland geschwappt, ist nicht nur eine kurzfristige Moderscheinung, sondern „hat es in sich“.

FORDERND UND FÖRDERND

„Als Ganzkörpertraining werden dabei über 400 Muskeln beansprucht, der Körper ist also von der Haarspitze bis zur Fußsohle in Bewegung“, sagt Claudia Dammeier. Als Grundlage der Jumping Fitness dient ein sechseckiges Trampolin mit einer besonderen Federung durch spezielle Gummiseile sowie einer angebrachten T-Stange zum Ablegen der Unterarme für besonders intensive Trainingsphasen. Auf ein Warm-up, bei dem Beine, Arme und Rumpf auf Betriebstemperatur gebracht werden, folgt eine Mobilisierung der Muskeln und Gelenke. „Im Hauptteil wird es dann intensiv: Schrittfolgen, Übungen aus dem Kraftsport und Aerobic, Joggen und Sprinten werden temporeich zu dynamischer, pushender Musik kombiniert. Das macht es zu einer anspruchsvollen Cardio-, Koordinations- und Kräfteinheit“, sagt die Trainerin. Kniebeuge, Hocksprünge, Ausstrecken der Arme – durch den federnden Moment des Trampolins gehen die Übungen bis in die Tiefenmuskulatur. „Auf dem Trampolin muss permanent ausgeglichen und angespannt werden. Man sagt: Zehn Minuten Jumping Fitness verbrennen so viele Kalorien wie 30 Minuten Joggen.“

BEWEGUNGSTHERAPIE

Wer nun abwinkt und glaubt, der Sport wäre nur etwas für junge Hüpfher, der irrt. „Der Sport ist für jedes Leistungsniveau, jedes Geschlecht, für jedes Alter, für jede Größe oder jedes Gewicht etwas“, sagt Dammeier. „Er lässt sich



Trainerin und Motivatorin
Claudia Dammeier

VERRÜCKT NACH SPORT

Gehopst wie gesprungen

Auf und ab – **TRAMPOLINSPRINGEN** als Sport macht nicht nur Spaß, sondern ist eine herausfordernde Körperschule, die auch noch die Kalorien purzeln lässt.
Jumping Fitness kann mehr als nur ein Trend sein.



Fitness auf sechseckigen Trampolinen

individuell gestalten und anpassen.“ Auch bei bestimmten Krankheitsbildern kann die Jumping Fitness als Bewegungstherapie positiv unterstützen. „Die Trampoline, mit denen wir hier arbeiten, sind sogar als rücken- und gelenkschonend zertifiziert“, erklärt sie. Und so kann die Bewegung auf dem Trampolin auch bei Rückenschmerzen, Diabetes, Lipödem, Arthrose oder zur gezielten Stärkung der Gelenke, Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems ausgeübt werden. Auch für ältere Studiemitglieder eignet sich der Trampolinsport daher. „Manche kommen in ihrem Alltag gar nicht mehr groß raus oder in Bewegung. Auf dem Trampolin können sie sich durch die Federung gelenk- und rücken schonend bewegen und profitieren auch emotional“, sagt Claudia Dammeier. In ihren speziellen Health-Kursen, bei denen runde Trampoline mit weicherer Federung zum Einsatz kommen, geht es etwas sanfter und moderater zu. Mit speziellen rutschfesten Socken geht es dann aufs Sprungtuch: „So erhalten wir einen größeren Reiz über die Fußsohlen und achten auch mehr auf die Körperspannung. Gleichgewicht, Koordination, das kann man bis ins hohe Alter erlernen und trainieren!“

GLÜCKSSPRÜNGE

Das unschlagbarste Argument für den Trampolinsport ist aber wohl dieses: Jumping Fitness lässt im wahren Sinne des Wortes das Herz höher hüpfen. „Es ist ein emotionaler Sport“, weiß Claudia Dammeier. „Viele der Teilnehmer kommen, um Stress abzubauen. Denn es beschwingt nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gemüt. Man empfindet dabei echte Glücksmomente. Manche können sich richtig darin verlieren und loslassen.“ Das Training soll jeden fordern, aber schließlich auch Spaß machen. „Don't forget to hüpf“ (deutsch: „Vergiss nicht zu hüpfen!“) steht auf Claudia Dammeiers Sport-Top. Es ist nicht nur ihr Trainings-, sondern eben auch ein Lebensmotto. (both)

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

GEMEINSAM BEWEGEN

Fit mit Kids

Familienaktivitäten stärken den Zusammenhalt und machen Riesenspaß. Ein paar spannende **IDEEN** für gemeinsame Unternehmungen finden Sie hier.

CROSSMINTON

Eine Form des Badminton-Spiels, auch bekannt unter dem Namen „Speed Badminton“. Sind Sie im Federball bzw. Badminton schon geübt und wollen Sie sich etwas steigern, ist diese Sportart genau das Richtige für die Familie. Gespielt wird mit einem Schläger, der einem Tennis- oder Squashschläger ähnelt. Außerdem ist der „Federball“ robuster und etwas schwerer, wodurch auch bei Wind bis Windstärke 4 gespielt werden kann. Die Bälle können zudem 30 bis 40 Meter weit fliegen. Eine spektakuläre, wenn auch etwas schwierigere Variante von Federball oder Badminton.

KUPP ODER WIKINGER-SCHACH

Ein großartiges Sommer-Spiel für den Park oder den eigenen Garten. Jedes Team hat fünf Holzklötze („Kupps“). Diese werden an den beiden Enden (Grundlinien) des Spielfelds positioniert. In der Mitte steht der König. Ziel des Spiels ist es, mit Holzstäben von der eigenen Grundlinie die gegnerischen Kupps auf der Grundlinie des Gegners umzuwerfen. Sind alle gegnerischen Kupps aus dem Spiel, wird versucht, den König zu treffen. Welches Team als erstes alle gegnerischen Kupps sowie den König umgeworfen hat, gewinnt das Spiel. Aber Vorsicht: Der König darf erst ganz zum Schluss umgeworfen werden. Fällt er vorher, verliert das andere Team.

FRISBEE/ULTIMATE FRISBEE

Wenig Aufwand, viel Spaß. Frisbee spielen kann eigentlich jeder und es ist schnell zu erlernen. Beim klassischen Frisbee-Werfen kommt der eine oder andere schon gut ins Schwitzen. Wollen Sie und Ihre Familie es noch etwas kompetitiver, bietet sich Ultimate Frisbee an. Dabei bilden Sie zwei Mannschaften, ein großes Spielfeld und zwei Endzonen ähnlich wie beim American Football. Ziel ist es hierbei, die Frisbee im eigenen Team so zuzuspielen, dass am Ende ein Spieler des eigenen Teams die Frisbee in der gegnerischen Endzone fängt. Probieren Sie es mal aus, es macht super viel Spaß.

ESCAPE-ROOM

Wie der Name schon sagt, handelt es sich dabei um einen Raum, aus dem Sie entkommen müssen. Dafür gibt es verschiedene Rätsel und Aufgaben, die Sie als Familie in dem Raum lösen müssen. Der Raum bzw. manchmal auch mehrere Räume sind entsprechend einem spannenden Thema eingerichtet. Zusammenarbeit steht hier im Vordergrund. Eine tolle Idee für Rätselfreunde. Und vor allem etwas für die mentale Fitness. (fischimwasser)





#SPORTMEISTER-KAMPAGNE

Familie – sportlich – meistern

Mit der ganzen Familie aktiv werden lohnt sich doppelt: Bewegung für Groß und Klein bedeutet nämlich auch Qualitätszeit für alle. Also los, entdecken Sie die **#SPORTMEISTER** in sich!

Sich im Alltag regelmäßig zum Sport aufzurufen, fällt nicht leicht. Der Terminkalender ist meist prall gefüllt und die Energie spätestens zum Abend scheinbar aufgebraucht. Dabei ist Sport die beste Möglichkeit, die Lasten des Alltags zu vergessen und neue Energie zu tanken – die auch noch fit hält. Als sportliche Krankenkasse möchte die VIActiv ihre Versicherten bei ihrem Vorhaben für ein aktiveres Leben unterstützen. Finden Sie mit der VIActiv die richtige Sportart für sich und sagen Sie Ihrem Schweinehund gemeinsam den Kampf an. Mit wertvollen Tipps und Tricks steht Ihre Krankenkasse Ihnen zur Seite. Vielleicht brauchen Sie ja nur einen kleinen Schubs? Und den bekommen Sie das ganze Jahr über mit unterschiedlichen Bewegungs-Schwerpunkten, die sich alle zwei Monate ändern. Infos, Ideen und Challenges geben Ihnen wichtige Impulse, die zur Bewegung anregen und Ihren Ausreden, keinen Sport zu treiben, die Puste ausgehen lassen.

SPORTLICHE VORBILDER GESUCHT

Nun ist die ganze Familie gefragt oder besonders alle Eltern, die zu sportlichen Vorbildern für ihre Kinder werden wollen. Die VIActiv weiß: Kinder eifern Eltern nach. Sind die Eltern sportlich aktiv, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch ihre Kinder Sport treiben. Aktive Eltern geben ihre sportlichen Interessen also an ihre Kinder weiter. Und dann ist die ganze Familie aktiv und bleibt fit. Soweit die Theorie. In der Praxis sieht das oft aber leider ganz anders aus. In aktuellen Umfragen geben nur 36 Prozent der erwachsenen Familienmitglieder an, dass sie mindestens einmal pro Woche Sport treiben. Das

ist zu wenig! Häufiger Grund, der für die seltene Bewegung genannt wurde: Zu wenig Zeit wegen beruflicher und familiärer Pflichten.

Und auch die Kinder bewegen sich hierzulande zu wenig. Die 60 Minuten intensive Bewegung pro Tag, die die WHO für Kinder empfiehlt, können nur 22,9 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren erfüllen. Und Bewegungsmangel wächst, je älter die Kinder werden. Die VIActiv findet: Das muss sich ändern!



DRANBLEIBEN UND DURCHHALTEN

Frische Ideen für mehr Bewegung erhalten Sie alle zwei Wochen im **#Sportmeister-Newsletter**. Weitere Informationen zur Kampagne und die Anmeldung zum Newsletter finden Sie über die sozialen Medien unter **#Sportmeister** oder auf WWW.VIActiv.DE/SPORTMEISTER

FAMILIEN-SPIRIT IST GEFRAGT!

Was für die Kleinen gilt, gilt auch für die Großen: Sport muss Spaß machen, um dranzubleiben! Damit Bewegung ein Leben lang fester Bestandteil im Alltag wird, lohnt es sich, früh anzufangen. Vor allem Nachmittage und Wochenenden für Kinder bewegt zu gestalten, ist wichtig. Toben im Garten oder auf dem Spielplatz oder bewegen im Sportverein. Eltern sollten ihren Kindern dabei aktiv helfen, einen Sport zu finden, der ihnen Spaß macht – und auch für sich selbst die positiven Seiten des Sports entdecken. Die **#Sportmeister-Kampagne** möchte Sie dabei unterstützen, Ihnen Ideen mit auf den Weg geben und Sie als Familie herausfordern. Im Quiz „Wie viel Kind steckt in Ihnen?“ können Eltern und Erwachsene herausfinden, wie jung sie geblieben sind: WWW.VIActiv.DE (**WEBCODE: A64431**) Das Sportrad, an dem sie virtuell drehen können, fordert Familien im Team mit kleinen Challenges heraus und sorgt so für viel Spaß am gemeinsamen Bewegen: WWW.VIActiv.DE (**WEBCODE: A65828**)

FÜR ALLE WASSERRATTEN

Es ist Ihnen zu heiß, um Sport zu treiben? Der Sommer ist keine Ausrede, um auf der faulen Haut zu liegen. Im Gegenteil! Verpassen Sie sich mithilfe der VIActiv eine Erfrischung und entdecken Sie in sportlicher Hinsicht das kühle Nass. In den kommenden Wochen wird sich alles um den Wassersport drehen. Warum nicht einfach mal wieder ein paar Bahnen im Freibad ziehen? Oder Stand-up-Paddling, Surfen oder Kanu ausprobieren? Entdecken Sie mit der VIActiv den **#Sportmeister** in sich!

Angefangen hat alles mit einem Wanderführer für die Senne, eine Landschaft in Ostwestfalen-Lippe am Rande des Teutoburger Waldes. Als Sophia Krämer vor etwa zehn Jahren ihr Geburtstagsgeschenk auspackte, brach eine neue Ära an: Wandertouren an den Wochenenden mit Irish-Setter-Hündin Wilma lösten die normalen Waldspaziergänge ab und Wanderfreude aus. Als die Senne mehrfach durchquert war, kamen ausgedehnte Tagestouren auch in anderen Regionen hinzu – bis sie schließlich vor zwei Jahren gemeinsam mit einer Freundin zum ersten Mal die Alpen überquerte. Spätestens seit diesem Urlaub brennt ihre Leidenschaft fürs „richtige“ Wandern. Dafür, sich draußen zu bewegen, sich an der Natur zu orientieren, mit Proviant und Wechselkleidung im Rucksack an die eigenen Grenzen zu gehen, aber niemals unvorsichtig zu werden.

BELIEBTE URLAUBSART

Laut statista.de steht der Wanderurlaub bei den Deutschen auf Platz vier der beliebtesten Urlaubsarten, und rund elf Prozent der Deutschen gaben 2019 in einer Umfrage des Instituts Allensbach an, in ihrer Freizeit häufig zu wandern. Für 94,3 Prozent ist dabei das Naturerlebnis wichtig, für 83,7 Prozent die Bewegung, für gut 68 Prozent der Faktor Gesundheit. Laut der Wanderstudie des internationalen Bergsport-Anbieters Bergzeit vom Frühjahr 2021 ist dieser Trend noch gewachsen. Die Pandemie und dadurch bedingt geschlossene Fitness-Studios und Sportanlagen haben einen Wanderboom ausgelöst. Laut der Studie stehen bei 89 Prozent der Befragten regelmäßige Tageswanderungen auf dem Plan, 50 Prozent sind im Mittelgebirge unterwegs und rund 66 Prozent in den Alpen.

Auch für Sophia Krämer war zuerst die Bewegung in der Natur das Wichtigste, zumal Hündin Wilma sowieso ihren regelmäßigen Auslauf brauchte. Aber nach einer gewissen Zeit kam auch der Wunsch nach neuen Herausforderungen hinzu. „Grenzen austesten, überwinden und an sich selbst wachsen“, sagt sie – und stellt klar, „aber nur mit guter Vorbereitung. Niemals einfach draufloswandern.“

Sie selbst bezeichnet sich als halbwegs sportlich, besucht seit längerem einen Pilateskurs und geht vor allen Dingen vor längeren Wandertouren regelmäßig schwimmen. „Ausdauer ist wichtig“, sagt sie. „Aber man braucht auch Muskeln, speziell an den Armen und – noch wichtiger eigentlich – an den Beinen. Jede Steigung und jeden



Sophia Krämer geht

gemeinsam mit Hündin Wilma

auf Wandertouren.

TREND WANDERN

Vom Waldweg über die Alpen

In der Pandemie waren Fitnessstudios und Sportanlagen geschlossen – also begannen die Deutschen zu wandern. Wie wichtig sind **VORBEREITUNG** und die richtigen Schuhe?

MEHR BEWEGUNG

Sie würden sich auch gerne mehr bewegen, wissen aber noch nicht, in welcher Sportart? Unsere Kursdatenbank kann bei der Entscheidung helfen. Für die erfolgreiche Teilnahme (mind. 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs bekommen die Absolventen einen Nachweis – und damit die Kursgebühr erstattet. Infos unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: A1861)

Abstieg müssen die Beine stemmen. Mit ihnen drückt man sich hoch und sie federn den Schwung beim Abstieg ab, was auf längeren Strecken sogar noch anstrengender ist als der Aufstieg.“ Krämer bereitet sich auf intensivere Touren wie in den Alpen darum mit speziellen Übungen vor, die die Beinmuskulatur trainieren. Dazu gehören zum Beispiel die klassischen Kniebeugen, aber auch vermeintlich Simple wie Ausfallschritte oder Fahrradfahren in der Luft.

DIE SCHUHE SIND WICHTIG

„Aber das beste Training nützt nichts, wenn die Schuhe nicht stimmen“, sagt

sie. „Es gibt Wanderschuhe in unterschiedlichen Kategorien für unterschiedliches Gelände und an diesen Einordnungen sollte man sich beim Kauf orientieren. Es bringt nichts, mit Schuhen für ebene Wege in die Berge zu fahren. Immerhin tragen unsere Füße uns den ganzen Tag, ihnen sollte man es so leicht wie möglich machen.“ Die Schuhe müssen gut sitzen und dürfen nicht scheuern. Zur Not sollte man aber zusätzlich auch immer eine Packung Blasenpflaster in der Tasche haben.

Ein weiterer Tipp, den Sophia Krämer gibt, ist, einen guten Rucksack zu benutzen. „Auch auf einer Tagestour ist es unangenehm, wenn er nicht richtig sitzt, nicht alles reinpasst oder wenn er zu schwer ist.“ Auf einer mehrtägigen Bergtour kann das erst recht zum Problem werden. „Der Rucksack sollte aus leichtem, festem Material sein, wasserdicht und gut sitzen.“ Hinein gehört alles, was man für die jeweilige Tour braucht. Vom Energiesnack über Wasser bis zu Ersatzkleidung, Regenzeug und Schlafsack – alles aus leichtem Material –, Sonnenbrille, die nötigsten Erste-Hilfe-Utensilien und möglicherweise Waschzeug für mehrere Tage. „Aber auch das alles nur in Reisegröße“, empfiehlt Sophia Krämer. „Wenn man den Rucksack auf dem Rücken hat und sich damit bewegt, zählt jedes Gramm.“ (tbe)

GESUNDHEITSTELEFON

Zeckenalarm

Die fiesen Parasiten können die gefährliche **VIRUSERKRANKUNG FSME** übertragen.



Zeckenstiche nicht unterschätzen!

Mit steigenden Temperaturen werden nicht nur Menschen, sondern auch Zecken aktiver. Bei Temperaturen über sieben Grad fühlen sie sich wohl. Ist eine Zecke mit der sogenannten Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) infiziert, kann ein Stich schwere Folgen haben.

ENTSTEHUNG UND SYMPTOME

FSME beschreibt eine Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute und wird durch einen Virus ausgelöst. Ist eine Zecke mit dem FSME-Virus belastet und sticht einen Menschen, kann es in die Blutbahn gelangen und in seltenen Fällen eine Infektion auslösen. 70 bis 95 Prozent der Infizierten bleiben symptomfrei oder haben nur einen leichten Verlauf, gekennzeichnet durch grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Gelangt die Infektion aber ins Gehirn und die Hirnhäute, können schwerwiegende Symptome wie Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen auftreten.

RISIKOGEBIETE

Die FSME-Erreger kommen weltweit vor – in bestimmten Gebieten sogar besonders häufig. Diese Gebiete

gelten als FSME-Risikogebiete. In Deutschland ist das Risiko in Bayern, Baden-Württemberg, Südhessen, Sachsen und im südöstlichen Thüringen besonders erhöht.

ZECKENSCHUTZ

Bei jedem Aufenthalt in Wäldern oder Wiesen sollte auf einen ausreichenden Zeckenschutz geachtet werden. Geschlossene Schuhe, lange Ärmel und Hosen können einen Stich verhindern. Zeckenabweisende Mittel sollten auf die Haut aufgetragen werden. Nach jedem Naturaufenthalt muss der Körper gründlich untersucht werden. Häufig stechen Zecken in Kniekehlen, in Leisten, unter den Achseln, hinter den Ohren sowie am Kopf und Haaransatz zu. Hat tatsächlich eine Zecke zugestochen, muss sie sofort entfernt werden, am besten mit einer Pinzette oder mit einem speziellen Instrument. Menschen, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder dorthin reisen und Naturaufenthalte planen, ist die FSME-Impfung zu empfehlen. Zur vollständigen Immunisierung sind drei Impfungen notwendig. Nach drei Jahren sollte sie aufgefrischt werden.

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



VIActiv
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 2090*

SPORTTELEFON

Vielseitig fit

YOGA ist mehr als eine esoterische Moderscheinung – und gesundheitsfördernd.

Ursprünglich stammt Yoga aus Indien und wird seit mehr als 5.000 Jahren praktiziert. Auch in Deutschland ist der Trend angekommen – 16 Millionen Menschen interessieren sich für den Sport.

VIELSEITIG

Yoga unterliegt einem ständigen Wandel. In den letzten 70 Jahren sind immer mehr Yogastile entstanden. Die Ziele der modernen Yogatechniken sind ähnlich: Verbesserung der körperlichen Fitness und der allgemeinen Gesundheit. Dabei setzt sich Yoga aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditation zusammen. Je nach Yogaform wird der Schwerpunkt auf die körperliche Aktivität oder die Atem- und Meditationstechnik gelegt.

SCHMERZLINDERND

Der Effekt von Yoga auf die Gesundheit wurde in zahlreichen Studien untersucht. Nachgewiesen wurde der Nutzen bei chronischen Schmerzen vor allem im Bereich des Rückens und des Nackens. Gezielte Yogaübungen trainieren die Kör-

perhaltung und Muskelspannung. Außerdem wurde festgestellt, dass Yoga bei Bluthochdruck wirkt. Langsame Atemtechniken, Entspannungs- und Meditationsübungen können helfen, den Blutdruck langfristig zu senken.

ANTIDEPRESSIV

Auch die psychische Gesundheit profitiert von entspannenden Yogaübungen. Zum einen wirkt körperliche Aktivität grundsätzlich antidepressiv. Zum anderen werden durch gezielte Meditationstechniken Symptome einer Depression oder andere Ängste reduziert. Bei körperlichen Schmerzen sind eher aktive Yogaformen vorteilhaft. Bei Bluthochdruck oder Depressionen sollten Atem- und Meditations-techniken im Vordergrund stehen.

RISKANT?

Bei falscher Umsetzung können Muskelzerrungen und -verletzungen beim Yoga vorkommen. Auch Bänderrisse oder Frakturen wurden beobachtet. Jedoch sind diese Nebenwirkungen selten und können auch bei anderen körperlichen Aktivitäten auftreten. Geschulte Yogalehrer zeigen, wie Verletzungen vermieden werden können.



Yoga trainiert die Haltung.

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



VIActiv
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 2098*

TRAINING

Vom Raucher zum Ironman

THOMAS MÜTHING (36) hat mal um die 30 Zigaretten am Tag geraucht – und dann aufgehört. Fast genau dreieinhalb Jahre später nimmt er am Ironman teil. Wie hat er das geschafft? Mit Trainingsplänen und großem Willen.



Herr Müthing, von 30 Zigaretten am Tag auf 0 – und das innerhalb eines Tages. Wie schafft man das?

(lacht) Am Wochenende waren es zusammen mit einem Bierchen sogar auch mal ein paar mehr. Aber dann habe ich das Nichtraucherseminar der VIACTIV besucht – und tatsächlich aufgehört zu rauchen.

Das klingt beinahe unrealistisch. Was wurde dort gemacht?

Ach, eigentlich gar nichts so wirklich Weltbewegendes, würde ich jetzt mal sagen. Aber dort wurde einem den ganzen Tag über all das, was man als Raucher ja eigentlich weiß, was man aber verdrängt, erzählt: Wie teuer das ist, wie ungesund, was es mit dem Körper macht, wie es stinkt, wie sinnlos Rauchen eigentlich ist. So hatte man erstmal schon mal keine Chance mehr, das zu verdrängen. Es war präsent.

Das war alles?

Nein, ich glaube, bei mir war der ausschlaggebende Punkt dann eigentlich, dass ich da rauskam, ins Auto gestiegen bin, wo sogar Zigaretten lagen, dann aber dachte: „Jetzt hast du 12 Stunden nicht geraucht. Sich jetzt eine anzustecken, wäre echt dämlich.“ Und dann habe ich es gelassen.

Von da an für immer?

Ja. Als ich dann zu Hause war, hatte ich den gleichen Gedanken: Jetzt hast du noch länger nicht geraucht, es geht also auch ohne, jetzt brauchst du dir auch keine mehr anzustecken. (lacht) Ganz so leicht war es natürlich nicht. Ich hatte in den Wochen danach schon wirklich häufig das Gefühl, gerne eine rauchen zu wollen. Aber ich habe es geschafft, es nicht zu tun. Im Seminar wurde uns gesagt, dass wir vermutlich jede Situation, in der wir normalerweise rauchen würden, etwa 30- bis 40-mal durchleben müssten und uns bewusst keine anstecken. Danach würde es besser. Und so war es. Man muss es halt wollen.

”

Ausdauersport und Rauchen passen halt nicht zusammen.“

Warum wollten Sie aufhören?

Das hatte mehrere Gründe: Ich bin 2018 Vater geworden und fand es unpassend, mit Kind zu rauchen. Außerdem war ich schon immer sportbegeistert, ich hatte nur länger nichts gemacht. Als ich dann wieder angefangen habe, habe ich gemerkt, dass das überhaupt nicht zusammenpasst: Ausdauersport und Rauchen. Und so kam es, dass ich seit dem 5. Januar 2019 keine Zigarette mehr angefasst habe. Und fast genau dreieinhalb Jahre später habe ich am Ironman teilgenommen ...



Müde, aber glücklich:

Thomas Müthing

hat den Ironman

geschafft.

Das heißt, dass Sie im Grunde erst seit drei Jahren intensiven Sport betreiben – und jetzt schon so weit sind, dass Sie am Ironman teilnehmen konnten?

(lacht) Ja, genauso ist es.

Aber Sie haben früher schon auch Sport getrieben?

Ja, als Jugendlicher habe ich circa zehn Jahre Basketball gespielt. Und ich habe später beruflich auch körperlich gearbeitet. Ich war viel auf Montage. Aber nach dem Basketball habe ich nicht mehr wirklich Sport gemacht. 2016 bin ich allerdings eine Wette eingegangen und musste deswegen an einem Halbmarathon teilnehmen.

... einfach so?

Ja, fast. Ich habe drei Monate trainiert. Das hat aber genügt. Und ich hatte einfach den Willen, es zu schaffen. Mein Wille ist ziemlich stark und ich habe es dann sogar auf Anhieb in unter zwei Stunden geschafft. Darauf war ich ziemlich stolz. Danach habe ich mir allerdings noch als Erstes wieder eine Kippe angesteckt.

Und dann haben Sie mit dem Sport weitergemacht?

Nein, noch nicht. Es hat dann nochmal zwei Jahre gedauert, bis mich eine Bekannte gefragt hat, ob ich nicht Lust hätte, in Oberhausen im Ausdauersportverein mitzumachen. Das war der kleine Schubs, den ich brauchte. Dort war ich in Kontakt mit anderen Leuten, die das Gleiche machten, ich konnte mich austauschen und verabreden.

Wie sind Sie die ganze Sache denn dann angegangen? So aus der Hüfte wird man ja auch durch Gleichgesinnte nicht zum Ironman.

Ich habe ziemlich schnell mit festen Trainingsplänen gearbeitet. Das bringt Struktur und man trainiert vernünftig. Man muss ja alles abdecken, wenn man weiterkommen möchte: Kondition, Muskeln, Schnelligkeit, das gehört ja alles zusammen. Mit diesem Trainingsplan habe ich es dann beim Halbmarathon in Köln 2018 sogar noch eine Viertelstunde schneller geschafft als 2016. Und durch das Training kam dann übrigens auch der Wunsch, wirklich mit dem Rauchen aufzuhören. Deswegen habe ich dann im Mai 2019 das Seminar bei der VIACTIV besucht.



Aus dem Wasser aufs Rad

und dann in die Laufschuhe.

Sie sind also über das Laufen wieder eingestiegen. Hatten Sie in den Disziplinen Schwimmen und Fahrradfahren damals auch schon Erfahrung?

Nein, gar nicht. Aber mir war nur Laufen dann schnell zu langweilig. Und ich fand Schwimmen und Fahrradfahren einfach cool. Da habe ich es ausprobiert. Und das wurde nach und nach einfach immer mehr. Außerdem lebe ich inzwischen getrennt, so dass ich auch Zeit dafür habe. Wenn man richtig Sport treibt, ist das sehr zeitaufwendig. Das macht man nicht mal so nebenher. Ich konnte also meine Trainingsumfänge vergrößern und mich neuen Herausforderungen stellen. 2020 und 2021 habe ich jeweils 100-Kilometer-Läufe absolviert.

Wie viel trainieren Sie denn für sowas?

Ich trainiere generell sechs Tage die Woche. Montags habe ich meinen Ruhetag zur Regeneration. Ansonsten sind es sechs bis neun Trainingseinheiten pro Woche – direkt nach der Arbeit. Wenn ich richtig viel mache, bin ich dienstags in Sterkrade auf der Laufbahn, mittwochs gehe ich schwimmen, Donnerstag ist Radfahren angesagt, freitags laufe ich, samstags stehen 140 Kilometer Radfahren auf dem Plan und sonntags ein Halbmarathon.

Haben Sie vor Ihrem Ironman dann einmal die ganze Distanz in allen Disziplinen trainiert?

Nein, das macht man nicht. Das ist zu belastend. Danach braucht man zu lange Regenerationszeiten, um wieder trainieren zu können. Beim Schwimmen kann es schon mal sein, dass ich drüberkomme – aber da ist die Belastungszeit auch nicht so lang, beziehungsweise die Distanz nicht so weit.

SERVICE

Sie wollen auch aufhören zu rauchen? Wir unterstützen Sie in Ihrem Vorhaben mithilfe des Online-Gruppentrainings zur Rauchentwöhnung SQUIN. Finden Sie mit der VIACTIV auch weitere Online-Seminare, um Ihr Ziel zu erreichen, unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: A39340)

Das schont ja Muskeln und Gelenke. Ein Marathon ist zum Beispiel eine sehr hohe Belastung. Darum trainiert man ihn nie ganz.

Wie haben Sie sich denn mental auf den großen Tag vorbereitet, damit Leistungstiefs Sie nicht aus der Bahn werfen?

Da habe ich kein bestimmtes Konzept. Ich bin fit und habe gut trainiert – und ich habe einfach einen großen Willen. Man muss in der Lage sein, sich zehn Stunden mit sich selbst beschäftigen zu können, und man muss wissen, wie der Körper auf zehn Stunden Sport reagiert. Beides kenne ich von den 100-Kilometer-Läufen. Ich gehe dann immer so vor, dass ich mir kleine Etappenziele setze. Jeder Schritt bringt mich näher zum Ziel. So gehe ich vor.

Und wenn dann doch ein Tief kommt?

Das kann immer mal kommen. Aber solange ich nicht das Gefühl habe, dass mein Körper Schaden nimmt, ziehe ich das Ding auch durch. Selbst wenn ich nicht mehr kann und die letzten 20 Kilometer gehen muss. Dann brauche ich dafür eben drei Stunden. Aber ich bringe das Ding ins Ziel.

Das haben Sie auch beim Ironman geschafft. Wie fühlt sich das an?

Es war ein wundervolles Gefühl, durchs Ziel zu laufen. All die Stunden Training haben sich gelohnt. Der Wettkampf war wie eine Achterbahn, auf jedes Tief folgte ein Hoch. Auf der Laufstrecke hatte ich zwischen Kilometer 10 und 20 mit starken Schmerzen in den Oberschenkeln zu kämpfen, aber meine Freunde am Streckenrand haben mich so gepusht, dass ich nie ans Aufgeben gedacht habe. Acht Kilometer vorm Ziel sah es so aus, als würde ich mein Ziel – unter 10 Stunden zu brauchen – nicht mehr erreichen können. Aber die richtigen Ansagen sorgten dafür, dass ich nochmal richtig zulegen konnte. Am Ende lief ich in 9:56:39 Stunden durchs Ziel.

Würden Sie es wieder tun?

Ganz klar ja! Denn das Potenzial, schneller zu werden, ist vorhanden. Die Frage ist nur noch, wo ich meine nächste Langdistanz mache. Der nächste Wettkampf steht aber schon wieder bevor. (tbe)

Wenn es darum geht, mit wenig Aufwand Ihren Laufstil zu verbessern, kommt Ihren Hüften eine große Bedeutung zu. Die Hüftbeuger, also die Muskeln, die eine Beugung und Streckung im Hüftgelenk ermöglichen, sind ausschlaggebend für einen flüssigen Bewegungsablauf. Wenn sie steif sind, können sie tatsächlich die gesamte Mechanik beeinträchtigen. „Die größte Muskelgruppe in den Hüftbeugern ist der Iliopsoas, der die Verbindung zwischen Wirbelsäule und Oberschenkelknochen bildet. Er hilft dabei, die Oberschenkel anzuheben, um beim Laufen die Knie nach vorn oben zu bringen“, erklärt Amanda Nurse, Elite-Marathonläuferin, Lauftrainerin und Yogalehrerin aus Boston. Beim Laufen ziehen sich diese Muskelstränge permanent zusammen und werden so gut wie nie gestreckt, das begünstigt auf Dauer Dysbalancen.

Und Büroarbeit sowie andere sitzende Tätigkeiten machen das Ganze noch schlimmer. „Je mehr wir sitzen, desto kürzer wird unser Iliopsoas“, erklärt Tom Holland, Sportphysiologe in Darien, Connecticut. „Je kürzer

VOR DEM LAUF

Hippe Hüften

Wir sitzen heutzutage mehr denn je. Umso wichtiger ist es, die Hüftbeuger zu stärken und zu lockern: um Verletzungen **VORZUBEUGEN.**

die Muskeln sind, desto kürzer ist der Laufschrift – und ein unnatürlich kurzer Laufschrift kann zu Verletzungen genau jener Muskeln führen, die uns beim Laufen vorwärtsbringen und uns stabilisieren.“

Deswegen ist es wichtig, in den Hüften flexibel zu bleiben. „Noch nie waren Krafttraining, Stretching und Mobilitätstraining für Läufer so wichtig“, sagt Holland. „Den ganzen Tag lang sitzen wir in einer unnatürlichen Haltung am Schreibtisch. Abends wollen wir dann plötzlich in einen natürlichen Laufschrift finden – aber unsere Körper sind nach so vielen

Stunden Sitzen nicht bereit dafür.“ Um effizienter zu laufen und weniger verletzungsanfällig zu sein, sollte die regelmäßige Öffnung und Stärkung der Hüftbeuger zur Routine gehören.

Die einfachste Methode für den Anfang sind Übungen zum Aufwärmen, die häufig vernachlässigt werden. „Zwei bis drei Minuten Kniehebelauf, Anfersen, Skippings und Rückwärtslaufen öffnen und aktivieren die Hüften“, erklärt Holland. Er empfiehlt außerdem, Kraftübungen aus verschiedenen Bewegungen heraus zu machen, um alle Muskeln rund um die Hüftbeuger miteinzubeziehen, insbesondere die Gesäßmuskeln. „Man kann keine mobile Hüfte haben, wenn die Gesäßmuskeln verspannt oder schwach sind“, sagt Nurse. „Deswegen ist es wichtig, vorn die Hüften und hinten die Gesäßmuskeln zu dehnen und zu kräftigen.“

Ob Sie nun im Fitnessstudio trainieren oder einen Lauf durch den Park planen, die folgenden fünf Übungen kräftigen und öffnen Ihre Hüftbeuger, lockern sie langfristig und verwandeln Sie von einem steifen Bürohengst in einen flüssigen und entspannten Läufer. (runner's world)

INTERESSE AN WEITEREN PLÄNEN?

Viele Laufpläne für alle Leistungsklassen : WWW.RUNNERSWORLD.DE/TRAININGSPAENE

Und wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung: WWW.RUNNERSWORLD.DE/LAUFCOACHING

WICHTIG WIE NIE: STARKE HÜFTBEUGER

Fünf Lieblings-Hüftübungen für Läufer. Machen Sie diese vor einem Lauf oder an einem Ruhetag!



3 SKATING SQUAT

Ihre Füße stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Gehen Sie in die Kniebeuge (Fersen auf dem Boden!). Verlagern Sie dann, während Sie in den Stand kommen, das Gewicht aufs rechte Bein und strecken Sie das linke Bein nach hinten – wie beim Inline-Skaten. Gehen Sie erneut in die Kniebeuge und wiederholen Sie die Bewegung mit der anderen Seite. Jeweils 60 Sekunden halten. Kräftigt die Gesäßmuskeln und dehnt die Hüftbeuger.

1 EINBEINIGE BRÜCKE

Auf den Rücken legen, Füße aufstellen. Strecken Sie die Arme hoch, heben Sie die Hüfte an. Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß und strecken Sie das linke Bein für 5 Atemzüge. Senken Sie es dann bis knapp über den Boden und halten Sie es dort weitere 5 Atemzüge. 8 Wiederholungen, dann Seite wechseln. Aktiviert die Gesäßmuskeln, dehnt und kräftigt die Hüftbeuger.

4 TIEFER AUSFALLSCHRITT

Machen Sie einen tiefen Ausfallschritt: rechter Fuß vorn, rechtes Knie über dem Fußgelenk, linkes Knie berührt den Boden. Platzieren Sie die rechte Hand neben dem rechten Fuß. Heben Sie das linke Knie leicht an, führen Sie den linken Arm über den Kopf und lehnen Sie sich nach rechts. 5 tiefe Atemzüge halten, auf der anderen Seite wiederholen. Kräftigt Oberschenkel und Hüfte, dehnt den Psoas.

2 AUSFALLSCHRITT MIT KNIEHUB

Machen Sie mit links einen weiten Ausfallschritt nach hinten, bis das linke Knie den Boden berührt. Heben Sie dann die Arme nach oben und ziehen Sie gleichzeitig das linke Knie nach vorn, bis Oberschenkel und Rumpf einen 90-Grad-Winkel bilden. Gehen Sie wieder in den Ausfallschritt zurück und machen Sie 10 Wiederholungen. Seite wechseln. Kräftigt Gesäßmuskeln und Hüftbeuger.

5 ÄUSSERE HÜFTMUSKULATUR

Sitzen Sie aufrecht, die Knie sind angewinkelt, die Hände stützen Sie hinter dem Körper. Legen Sie das linke Fußgelenk auf das rechte Knie. Drücken Sie das linke Knie vom Körper weg, und halten Sie die Position für 5 Atemzüge, wenn Sie eine gute Dehnung spüren. Führen Sie das Knie langsam wieder zurück. Mit der anderen Seite wiederholen. Öffnet die Hüftgelenke und dehnt die Gesäßmuskeln.

Mails, WhatsApp, Videokonferenzen, Telefonate: Möglichkeiten, erreichbar zu sein, gibt es viele. Das ist einerseits gut – so ist man immer am Puls der Zeit, kann schnell reagieren, kleine Fehler, die vielleicht im Büro passiert sind, über ein Online-Tool zu Hause schnell korrigieren. „Aber genau das ist auch die Schattenseite“, sagt Jürgen Kroder. Er ist Marketing-Strategie-Berater in Mainz, unterstützt Unternehmen bei ihrer Digitalisierung – und versucht bei der Gelegenheit gleich, Erreichbarkeits-Stolperfallen zu vermeiden.

„Abschalten muss bewusst eingeplant werden“, sagt Kroder. Denn Smartphones und Laptops liegen seit pandemiebedingten Homeoffice-Lösungen zu Hause. Die Folge: „Das permanente Gefühl, schnell was für den Job tun zu können, bringt Unruhe.“ Und das alleine über das Smartphone im Schnitt 52-mal am Tag.

So oft checken wir laut einer weltweiten Studie des Wirtschaftsprüfungsunternehmens Deloitte, ob etwas auf dem kleinen Gerät passiert. Nach jeder dieser Unterbrechungen brauchen wir bis zu zehn Minuten, um wieder konzentriert da zu sein, wo wir die Arbeit unterbrochen haben. Der sogenannte Flow, ein Zustand des Verschmelzens mit sich und seiner Aufgabe, der erwiesenermaßen glücklich machen kann, stellt sich so nicht ein.

Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov beantworten drei von vier Berufstätigen in Deutschland auch nach Feierabend und am Wochenende Dienstliches. Gleichzeitig wünschen sich 60 Prozent, in ihrer Freizeit ungestört zu sein. Nur: Sie wissen oft nicht wie. Als Corona ausbrach und viele Angestellte von heute auf morgen ins Homeoffice kamen, wurde zunächst mit Privatgeräten gearbeitet, weil ein großer Teil der Unternehmen keine Infrastruktur fürs Homeoffice hatte. Und ist das Mailprogramm erstmal auf dem Privathandy installiert, fällt es vielen Angestellten im Nachhinein schwer, es wieder zu deinstallieren. „Immerhin war man ja fast zwei Jahre lang permanent erreichbar. Kann man das einfach wieder rückgängig machen?, fragen sich jetzt viele“, sagt Kroder.

Auch wenn es schwerfällt: ja. Denn laut einer Studie der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) in Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen schadet die ständige Erreichbarkeit der Gesundheit wie eine psychische Dauerbelastung, die etwa zu Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Unruhe und sogar zum Burnout führen kann.

DAUERSTRESS

Ständige Erreichbarkeit macht krank

Nach Feierabend schnell einen Kundenanruf beantworten oder Dienstmails checken. Die Pandemie hat es möglich gemacht. Wie kann man das **ZURÜCKDREHEN?**

”

Man muss sein digitales Leben umstellen – so wie jemand, der abnehmen möchte, seine Ernährung.“

„Um das zu ändern, muss man selbst initiativ werden“, sagt Kroder. Apprieten werden immer wieder sogenannte Digital-Detox-Zeiten. Damit ist gemeint, sich feste Zeiten einzuräumen, in denen man Handy, Laptop & Co. ignoriert. Bringt das etwas? „Nein“, sagt Kroder. „Sinnvoller ist nicht nur zeitweise zu verzichten, sondern sein digitales Leben umzustellen.“ Und zwar dauerhaft. Ansonsten tritt auch beim digitalen Verzicht der aus Diäten bekannte Jojo-Effekt ein. „Wer abnehmen möchte, muss auch seine Ernährung umstellen und nicht nur ab und zu mal auf ein Bier oder auf Kuchen verzichten.“ (tbe)

WAS CHEFS TUN KÖNNEN:

ARBEITSZEITEN REGULIEREN

Es gibt Arbeitgeber, die auch die mentale Gesundheit ihrer Angestellten im Blick haben und die Nutzung digitaler Medien auf beruflicher Ebene regulieren – um den Mitarbeitern das Abschalten zu erleichtern. Dazu gehören etwa VW oder SAP. Dort werden zum Beispiel Mail-Accounts in einem Zeitfenster von vielleicht abends 20 bis morgens um 6 Uhr unzugänglich gemacht, ebenso über das Wochenende. Vielleicht ist das eine Anregung für das eigene Unternehmen.

DIENSTHANDYS EINSETZEN

So kann der Arbeitnehmer sein privates Handy in seiner Freizeit bei sich tragen, ohne in die Jobfalle zu tappen.

WAS ANGESTELLTE TUN KÖNNEN:

ZEITEN FESTLEGEN

Initiativ mit Vorgesetzten und Kollegen regeln, in welchen Zeiten man erreichbar ist und wann nicht. In dringenden Fällen darf es natürlich Ausnahmen geben. Sie sollten aber Ausnahmen bleiben.

BENACHRICHTIGUNGEN DEAKTIVIEREN

Lässt sich kein Diensthandy einsetzen, kann man nach Feierabend die Benachrichtigungen deaktivieren, sodass Mails aus dem Büro nicht mehr angezeigt werden.

DIE TECHNIK NUTZEN

Apps, die messen, wie oft zum Smartphone gegriffen oder wie viel Zeit mit Mails, Instagram und anderen Apps verbracht wird. Über sein Nutzungsverhalten bekommt man dann Nachrichten bzw. je nach Einstellungsmöglichkeiten auch eine Aufforderung, Apps zu beenden.

Mehr Infos?



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

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

KUNDENSERVICE HAMBURG

„Von Mensch zu Mensch“

Wie Kundenservice vor Ort in **ZUKUNFT** bei der VIACTIV gelebt werden soll, zeigt die Geschäftsstelle in Hamburg – und übernimmt damit eine Vorreiterrolle. Ein kleiner Standort, der es groß raus geschafft hat. Kundenserviceleiter Christian Heins berichtet, wie es dazu kam.

Ein gläsernes U einfach auf den Kopf gestellt – der Berliner Bogen am Anckelmannplatz 1 in Hamburg sieht aus wie ein Gebäude aus der Zukunft. Imposant, hochmodern und optimal angebunden liegt es zentral in der Nähe des Berliner Tors und ist den Hamburgern schon wegen seiner ungewöhnlichen Form ein Begriff. Hier in diesem gläsernen Architekturkunstwerk hat der Hamburger VIACTIV-Kundenservice im Februar 2022 sein neues Zuhause gefunden. Die perfekte Umgebung für einen modernen und zukunftsorientierten Kundenservice, der ab sofort am Hamburger Standort vorgelebt wird. „Mit Campus Nord hat das Projekt einen Namen bekommen“, berichtet Christian Heins, Kundenserviceleiter in Hamburg. „Wir sind, wenn man so will, Probevorreiter.“

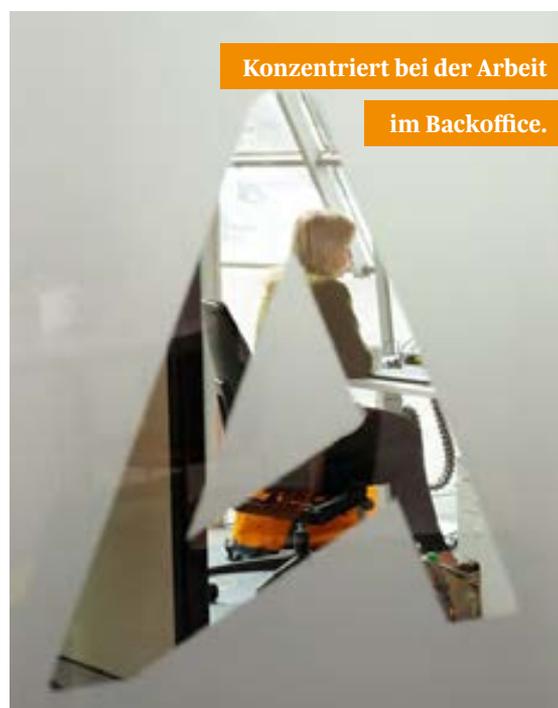
Die VIACTIV möchte ihren Kundenservice auf ein neues Level heben und die Standorte in Deutschland an die Bedürfnisse der Kunden, aber auch seiner Mitarbeitenden noch besser anpassen: Kompetenzen bündeln, Qualität und Flexibilität steigern, mobiles Arbeiten ermöglichen. „Aus den Erfahrungen, die wir hier in Hamburg mit der Immobiliensuche, der Gestaltung der Räumlichkeiten und der Arbeitspraxis gemacht haben und noch immer machen, können wir für andere Standorte lernen: Aus dem, was nicht so gut gelaufen ist, schöpft man Verbesserungspotenzial. Das, was gut gelaufen ist, adaptiert man.“ Wie aber wurde dem Standort diese Vorreiterrolle zuteil?



Willkommen im Kundenservice Hamburg!

Leiter Christian Heins mit seinen Kolleginnen

Denise Ausborn und Vanessa Radigk.



Konzentriert bei der Arbeit

im Backoffice.

DEN SERVICEGEDANKEN AUSBAUEN

In regelmäßigen zeitlichen Abständen unterliegen die VIACTIV-Standorte einer Beurteilung: Wie sind sie personell aufgestellt? Wie sind die Räumlichkeiten? Wie die Lage? „Trotz unserer sehr zentralen Lage unmittelbar am Hamburger Hauptbahnhof waren wir nicht gut zu finden und die Räume zu klein“, erzählt Christian Heins. „Perspektivisch war außerdem angedacht, dass neben Kundenservice und Vertrieb auch noch andere Fachbereiche in Hamburg angesiedelt werden, zum Beispiel der Bereich Versicherungen und Beiträge, um noch mehr Service und Expertise vor Ort für die Kunden, aber auch Arbeitgeber anbieten zu können.“ Das hat sich mit den neuen Büroräumlichkeiten geändert: „Wir haben mit einer Fachkraft bereits das Betriebliche Gesundheitsmanagement hinzubekommen, weitere Fachbereiche werden noch folgen.“ Das Ziel: von- und miteinander lernen, gemeinsam schnellstmöglich Lösungen für Kundenanliegen finden und kreative Ideen umsetzen – „so der Campus-Gedanke“, sagt Christian Heins, der ganz begeistert ist von den neuen Räumlichkeiten.



Der Cube – für

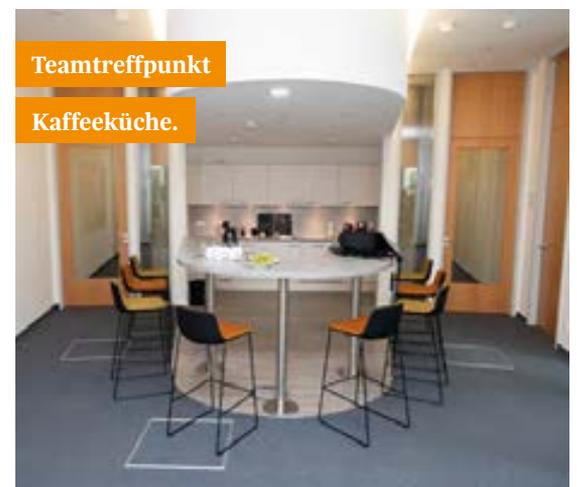
vertrauliche Gespräche.



Offen gestaltete und einladende Beratungslounge.



Christian Heins an einem der mobilen Arbeitsplätze.



Teamtreffpunkt Kaffeeküche.

FÜR JEDE BERATUNGSSITUATION GEWAPPNET

Im Empfangsbereich erwartet Kunden nicht nur ein Tresen zur Erledigung kurzer Anliegen und Einreichungen sowie ein moderner Wartebereich mit Lounge-Mobiliar, sondern auch ein Cube – ein gläserner, separater Raum: „Darin hat man das Geschehen im Blick, kann sich aber trotzdem zurückziehen, um ungestört auch sensiblere Gespräche mit Kunden zu führen.“ Optimal auch für vertrauliche Telefonate. Daher steht den sieben Kundenservice-Mitarbeitenden, fünf Key-Account-Managern sowie einer Mitarbeiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement ein weiterer Cube im Backoffice zur Verfügung. Außerdem neu: ein größerer Projektraum mit Videokonferenzanlage. „Ein echter Gewinn“, sagt Christian Heins. „Wir können ihn nun nicht nur für Präsentationen und Veranstaltungen mit Arbeitgebern oder Vertriebspartnern nutzen, sondern auch für standortübergreifende Meetings via Videoschalt.“ Perspektivisch sollen die Mitarbeitenden im Zuge der Umsetzung des Campus-West-Projekts dann auch noch Laptops und Softphones erhalten, mit denen zukünftig Videoberatung möglich sein wird: „Dann können mittels Videoschaltung auch andere Fachabteilungen außerhalb des Campus Nord in die Kundenberatung miteinbezogen werden.“

Kundenservice von Mensch zu Mensch in offener, angenehmer und einladender Atmosphäre – das Campus-Nord-Konzept ist zukunftsweisend und stößt schon jetzt auf großes Interesse. Christian Heins freut sich über die Chance und findet: „Hamburg ist eine sportbegeisterte Stadt: die ‚Active City‘. Die VIActiv als sportliche Krankenkasse passt da doch wie die Faust aufs Auge zu dieser Stadt.“ (both)



Imposanter Berliner Bogen.



Aus den Erfahrungen, die wir hier in Hamburg machen, können wir für andere VIActiv-Standorte lernen.“



Der neue Projektraum mit Videokonferenzanlage.

TRANSPARENZOFFENSIVE

Widerspruch – Ihr gutes Recht!

„Leistungsantrag abgelehnt“ – für den Versicherten ist das oft nicht nachvollziehbar. Der Weg des Widerspruchs steht ihm offen. Die VIACTIV pflegt einen offenen Umgang mit **WIDERSPRÜCHEN** aus den verschiedenen Leistungsbereichen.

Das Sozialversicherungsrecht ist in vielen Fällen sehr komplex. Daher ist es für die VIACTIV ein wichtiges Anliegen, ihre Kundinnen und Kunden im Falle einer Leistungsablehnung vorab zu kontaktieren. In einem persönlichen Gespräch erläutern wir die Gründe für unsere Entscheidung und suchen nach einer gemeinsamen Lösung. Unter Umständen kommt es vor, dass wichtige Unterlagen wie zum Beispiel Gutachten oder Atteste fehlen oder eine alternative Versorgung erfolgen kann. Was aber geschieht, wenn es zu keiner anderen Entscheidung kommt, wenn dem Widerspruch, wie es heißt, nicht abgeholfen werden kann?

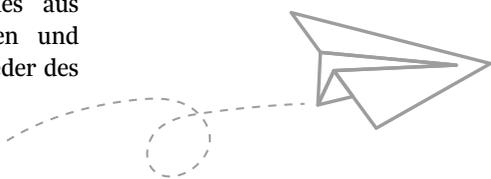
Folgend beantworten wir Ihnen wichtige Fragen zum Ablauf eines Widerspruchs und erklären Ihnen, wie sich ein Widerspruchsausschuss zusammensetzt. Auch einen Blick auf die Widerspruchszahlen des vergangenen Jahres möchten wir Ihnen gewähren.

DER WIDERSPRUCHSAUSSCHUSS Hierbei handelt es sich um ein unabhängiges Gremium, welches aus ehrenamtlichen Vertreterinnen und Vertretern besteht. Die Mitglieder des

Widerspruchsausschusses bestehen aus je zwei Arbeitgeber- und Versichertenvertretern und -vertreterinnen. Jeder Widerspruch unserer Kunden wird hier unabhängig und individuell geprüft – selbstverständlich unter Beachtung der geltenden Gesetze. Eine vollkommen neue Prüfung des Sachverhaltes erfolgt immer unter dem Betrachtungswinkel: Ist das Recht richtig angewendet worden? Ist der Kunde gerecht behandelt worden?

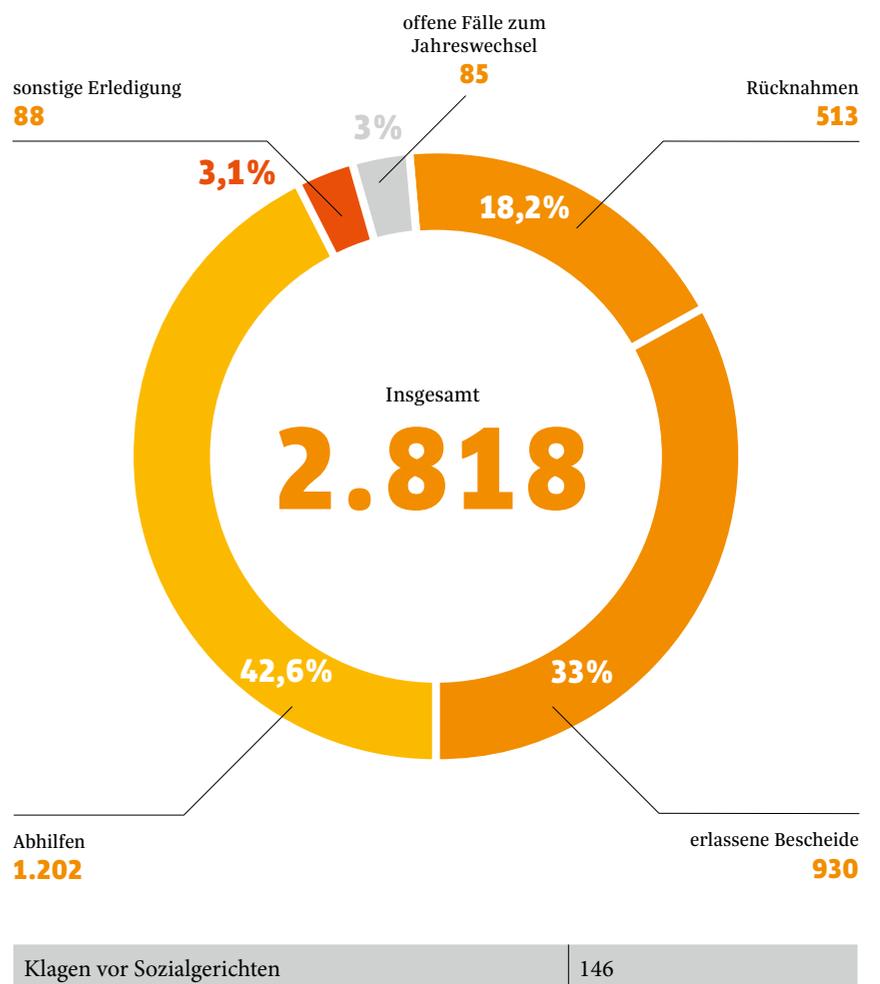
Über das Ergebnis der Entscheidung des Widerspruchsausschusses wird der Kunde nach der Prüfung in Form eines Widerspruchsbescheides schriftlich unterrichtet. Sollte der Widerspruchsausschuss entscheiden, den Widerspruch zurückzuweisen, besteht die Möglichkeit, vor dem Sozialgericht zu klagen. Die Klage muss innerhalb eines Monats nach Zugang des Widerspruchsbescheids erhoben werden. Dabei entstehen den Versicherten grundsätzlich keine Gerichtskosten. Alle Infos unter

[WWW.VIACTIV.DE/WIDERSPRUCH](http://www.viactiv.de/widerspruch)



1. Widersprüche in der Krankenversicherung 2021

Grafik: Vereinfachte Darstellung der Gesamtzahl der Widersprüche



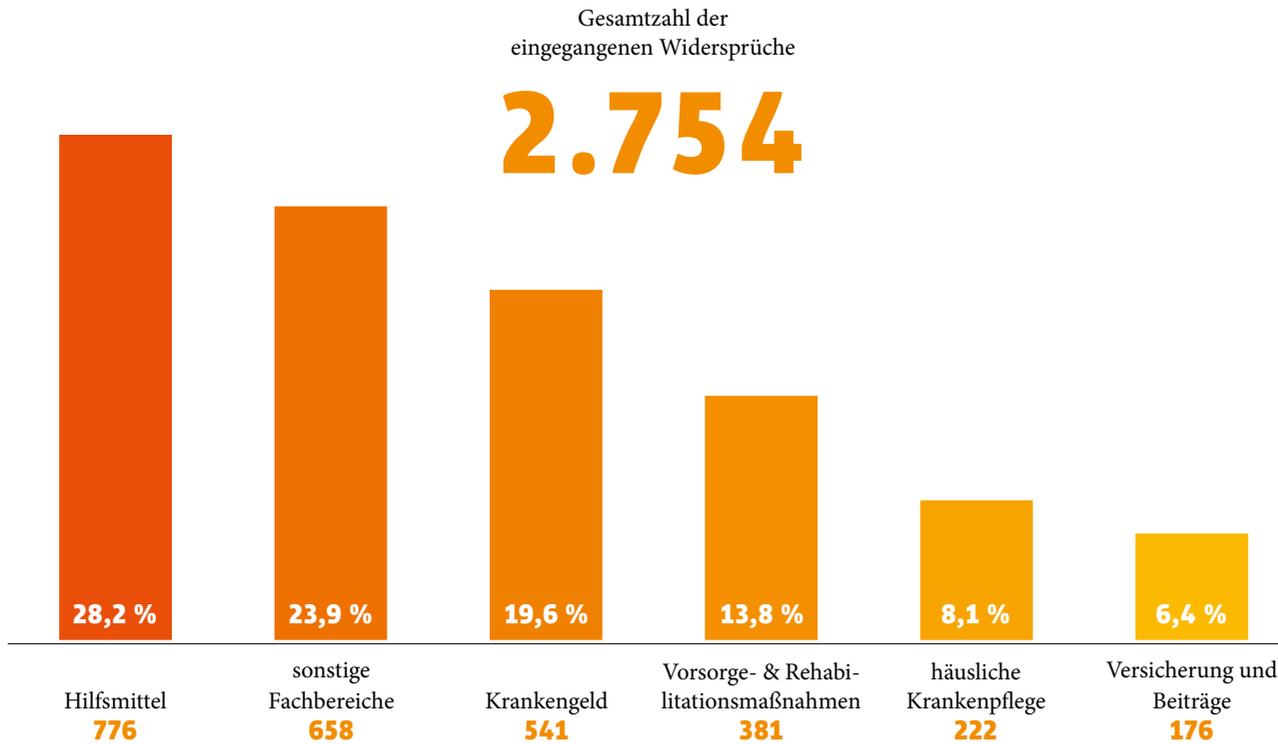
Der Rechtsweg für unsere Kunden

Ablauf: Vereinfachte Darstellung



2. Widersprüche nach Leistungsarten / Auswahl der wichtigsten Bereiche 2021

Grafik: Vereinfachte Darstellung der Gesamtzahl der Widersprüche nach Bereichen und Leistungsarten



3. Widersprüche in der Pflegeversicherung 2021

	Jahr 2021	in %
Eingegangene Widersprüche	3.038	
laufende Fälle aus dem Vorjahr	436	
Gesamtzahl der Widersprüche	3.474	100
erledigte Widersprüche	2.413	69,5
• davon Abhilfen	859	24,7
• davon Rücknahmen	1.073	30,9
• davon erlassene Bescheide	431	12,4
• davon sonstige Erledigungen	50	1,4
laufende Fälle zum Jahreswechsel	1.061	30,5
Klagen vor Sozialgerichten	74	

FAQ

Wir klären auf

1. Wie lege ich einen Widerspruch gegen eine Entscheidung der VIActiv ein?

Sind Sie mit einer Entscheidung unzufrieden, benötigen wir von Ihnen ein formloses Schreiben, aus dem hervorgeht, dass Sie unserer Entscheidung widersprechen. Beachten Sie bitte, dass das Schreiben datiert und von Ihnen persönlich unterschrieben ist.

2. Muss ich den Widerspruch begründen?

Nein. Ihre Sicht der Dinge sowie weitere Atteste, Gutachten oder sonstige Unterlagen erhöhen aber die Erfolgchancen für eine positive Entscheidung. Sollten wir weitere Infos benötigen, nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf.

3. Welche Fristen muss ich bei einem Widerspruch einhalten?

Ihr Widerspruch muss innerhalb eines Monats bei der VIActiv eingegangen sein. Beispiel: Wenn Sie am 5.7.2022 einen Ablehnungsbescheid der VIActiv erhalten, muss der Widerspruch bis zum 5.8.2022 bei der VIActiv eingegangen sein. Sollten Sie sich im Ausland aufhalten, dann gilt eine dreimonatige Widerspruchsfrist.

4. Ist das Widerspruchsverfahren mit Kosten verbunden?

Nein. Das Widerspruchs- und Sozialgerichtsverfahren ist für Sie kostenlos. Möchten Sie jedoch anwaltliche Unterstützung in Anspruch nehmen, entstehen Ihnen natürlich Kosten. Eine Erstattung dieser Verfahrenskosten kann nur dann erfolgen, wenn das Verfahren für Sie erfolgreich ausgeht.

5. Wie und wohin übermittle ich meinen Widerspruch?

Senden Sie Ihren persönlich unterschriebenen Widerspruch per Post an:
 VIActiv Krankenkasse
 Zentraler Posteingang
 45064 Essen
 oder als gescanntes/ fotografiertes Dokument an:
 service@viactiv.de
 Sie können Ihren Widerspruch auch in einer Geschäftsstelle mündlich vortragen.

5.

Widerspruchsausschuss prüft Ablehnung

Widerspruch wird zurückgewiesen und ein Widerspruchsbescheid wird erteilt

Widerspruch ist erfolgreich und Genehmigung des Antrags erfolgt

6.

Kunde reicht Klage innerhalb eines Monats bei dem Sozialgericht ein (im Ausland: drei Monate)

7.

Sozialgericht überprüft Entscheidung der VIActiv

Sozialgericht bestätigt Entscheidung der VIActiv (weiterer Rechtsweg für Kunden besteht)

Sozialgericht entscheidet zu Gunsten des Kunden



TIPPS UND TRICKS

Wasser sparen – so klappt's

Nicht nur im Sommer gilt es, **SPARSAM** mit Wasser umzugehen. Mit diesen Tipps gelingt ein nachhaltigerer Umgang mit dem kostbaren Gut.

Priate Haushalte sind nur für rund zehn Prozent des weltweiten Wasserverbrauchs verantwortlich. Der Rest geht auf die Kappe von Industrie und Landwirtschaft. Kein Grund aber, nicht trotzdem sparsam mit der wertvollen Ressource umzugehen. Im Gegenteil.

Das Grundwasser ist nicht unerschöpflich – insbesondere in sommerlichen Hitzeperioden. Außerdem zeichnet sich auch ein Ende der unbegrenzten Trinkwasserreserven ab. Wurden 2011 pro Kopf und Tag noch rund 121 Liter Trinkwasser verbraucht, sind es heute laut Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft 129 Liter. Etwa 70 Prozent davon laufen in Dusche, Wanne, Waschbecken (36 Prozent), Toilette oder Waschmaschine in den Abfluss. Außerdem fallen allein durch das Bereitstellen von warmem Wasser etwa zehn Prozent der Energiekosten an. Auch die Wassergewinnung und Aufbereitung im Wasserwerk benötigen Energie. Das alles gilt es, beim Verbrauch von Wasser zu beachten. Um ihn etwas nachhaltiger zu gestalten und im besten Fall zu senken, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die gar keine so großen Veränderungen oder Einschränkungen mit sich bringen. Bewusster Umgang mit Wasser ist angesagt!

RASENSPRENGEN

Im Sommer steht das Rasenbewässern bei vielen auf dem Pflichtprogramm. Dieses verbraucht allerdings sehr viel Wasser. Damit es nicht so schnell verdunstet, ist die beste Zeit fürs Sprengen am (frühen) Morgen, fürs Gießen am späten Abend. Grundsätzlich ist die Bewässerung des Rasens nur erforderlich, wenn es länger heiß und trocken ist. Übrigens: Eine Rasenhöhe von sechs bis acht Zentimetern bleibt auch im Sommer länger grün. Auch die Auswahl der Pflanzen im Garten, das Mulchen von Beeten oder die Verwendung von Tröpfchenbewässerungsanlagen erleichtern die Gartenarbeit und senken den Wasserverbrauch.

Regenwasser zur Bewässerung zu verwenden, schont außerdem die Wasservorräte. Weder Grund- noch Trinkwasser sind dafür nötig. Besser ist das Sammeln und Verwenden von Regenwasser mit Regentonnen, die an das Regenfallrohr angeschlossen sind, oder das Einsetzen von Regenwasseranlagen.

EFFIZIENTER (AB)WASCHEN

Wasch- und Geschirrspülmaschinen sollten nur voll beladen und auf möglichst niedrigen Temperaturen laufen. Spar- und Ökoprogramme können ebenfalls eingesetzt werden. Einmal im Monat sollten die Geräte aber bei mindestens 60 Grad laufen. Geschirrspülmaschinen verbrauchen weniger Wasser (10 bis 12 Liter) als das Abwaschen per Hand (50 Liter). Sollte dennoch Geschirr per Hand abgewaschen werden, besser einmal das Waschbecken mit Spülwasser auffüllen, statt die Gegenstände einzeln unter fließendem Wasser zu reinigen.

BEGRENZT FLIEßEN LASSEN

In der Dusche, im Handwasch- oder Spülbecken – überall da, wo es möglich ist, ist der Einbau von Wassermengenbegrenzern, sogenannten Sparperlatores, sinnvoll. Sie sind in Baumärkten erhältlich, kosten wenig Geld und reduzieren die Menge des durchfließenden Wassers auf bis zur Hälfte! Auch Zweikammerspülkästen für die Toilettenspülung sparen Wasser. Wer es nicht schon längst getan hat, sollte außerdem alte Haushaltsgeräte durch energieeffizientere Waschmaschinen und Spülmaschinen tauschen. Leckagen an Spül- und Waschtischarmaturen sollten außerdem schnellstmöglich behoben werden: Dabei können bis zu zwölf Liter Wasser pro Tag verloren gehen!

AUFFANGEN

Man kennt das: Das Wasser läuft und läuft, bis es endlich warm wird, um sich damit zu duschen oder die Haare zu waschen. Dabei gelangt viel zu viel Wasser ungenutzt direkt wieder in den Abfluss. Das muss nicht sein! Wer sich ein Gefäß bereitstellt, kann dieses Wasser auffangen, sich damit den Morgenkaffee oder Tee, Nudeln, Reis oder Kartoffeln kochen, Pflanzen gießen, es trinken oder zum Putzen verwenden. Alles besser, als es einfach ungenutzt davonfließen zu lassen! Mischhebel- oder noch besser Energiespar-Armaturen verkürzen die Temperaturregelung des Wassers und sparen es auch.

BEWUSSTE KÖRPERHYGIENE

Ohne Frage, Wasser ist zur körperlichen Reinigung notwendig. Doch dabei kann viel Wasser gespart werden. So ist die Dusche (30 bis 80 Liter) immer der Badewanne (150 bis 200 Liter) vorzuziehen. Dadurch wird der Energie- und Wasserverbrauch laut Mieterbund um bis zu zwei Drittel gesenkt. Passend dazu empfehlen Dermatologen ohnehin, nicht zu oft und auch nicht zu heiß zu duschen: Ab und zu leistet auch die Katzenwäsche voll und ganz ihre nötigen Aufgaben. Was viele schon beherzigen: Wasser spart man, indem man es nicht laufen lässt. Also beim Zähneputzen, Shampooieren oder Rasieren den Wasserhahn immer zudrehen. (both)



HAUSARZTZENTRIERTE VERSORGUNG

Ihr Hausarzt als Lotse

Neuer **VORTEIL** für HzV+-Teilnehmer: Gesundheitsuntersuchungen und Hautkrebsscreening in kürzeren Zeitabständen wahrnehmen.

Das Gesundheitswesen ist komplex. Nie steht nur eine einzelne Krankheit oder ein Organ im Fokus, sondern auch der Mensch und seine Krankheitsgeschichte, sein soziales Umfeld und seine persönliche Lebenssituation. Hier übernimmt der Hausarzt eine Schlüsselfunktion. Die Hausarztzentrierte Versorgung (HzV) stärkt seit Jahren diese Rolle.

Viele VIActiv-Versicherte nutzen deshalb das HzV+-Programm. Niemand weiß so gut über den Gesundheitszustand und die Krankengeschichte Bescheid wie der eigene Hausarzt. In unserem Programm ist der Hausarzt somit der „Lotse“ für die oft unübersichtlichen, vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem kann der Hausarzt auf gefährliche Wechselwirkungen zwischen Medikamenten hinweisen, da er den Überblick über die verordneten Präparate

hat. Gute Nachricht für alle Teilnehmer der HzV+-Versorgung: Es gibt einen neuen, weiteren Vorteil! Ab sofort gibt es ein kürzeres Zeitfenster bei der Gesundheitsuntersuchung ab 35 Jahren. Nun können Teilnehmer sowohl die Gesundheitsuntersuchung (statt alle drei Jahre) als auch das Hautkrebsscreening ab 35 Jahren einmal pro Kalenderjahr in Anspruch nehmen.

TEILNEHMEN – SO GEHT’S

Wollen Sie die vielfältigen Vorteile des HzV+-Programms kennenlernen und wahrnehmen? Dann informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, ob er oder sie am HzV+-Vertrag teilnimmt, und besuchen Sie uns auf WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A50989) oder rufen Sie uns unter **0800 222 12 11** an. Die VIActiv freut sich auf Sie!

Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

ZUSATZVERSICHERUNG

Den Durchblick behalten!

Mit dem **MEHR SEHEN**-Tarif der Barmenia in die eigene Augengesundheit investieren.

Sehenden Auges wollen wir doch alle durch die Weltgeschichte laufen. Doch lässt die Sehkraft nach, ist das nur noch mit Unterstützung möglich. Es folgen Kosten für Brillen, Kontaktlinsen oder OPs zur Behebung der Fehlsichtigkeit. Doch die meisten Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt sind sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) und dürfen in der Regel von den Krankenkassen nicht übernommen werden. Hat die Sehkraft nachgelassen und wird eine Sehhilfe benötigt, ist eine Zusatzversicherung daher Gold wert.

Die Barmenia als Kooperationspartner der VIActiv (BKK Krankenkassen) kümmert sich genau darum. Mit dem Tarif „Mehr Sehen“ sichern sich Versicherte alle zwei Kalenderjahre eine Brille, Sonnenbrille mit Sehstärke oder Kontaktlinsen im Wert von 300 Euro (inklusive zum Beispiel Brillenreparaturen und Sehstärkenbestimmung). Und das alles ohne Sehschärfeänderung oder sonstige Bedingungen. Sollten

Brillen- oder Kontaktlinsenträger ihre Fehlsichtigkeit dauerhaft durch Augenlasern (LASIK) korrigieren lassen wollen, erhalten sie einen Zuschuss in Höhe von 1.000 Euro für beide Augen.

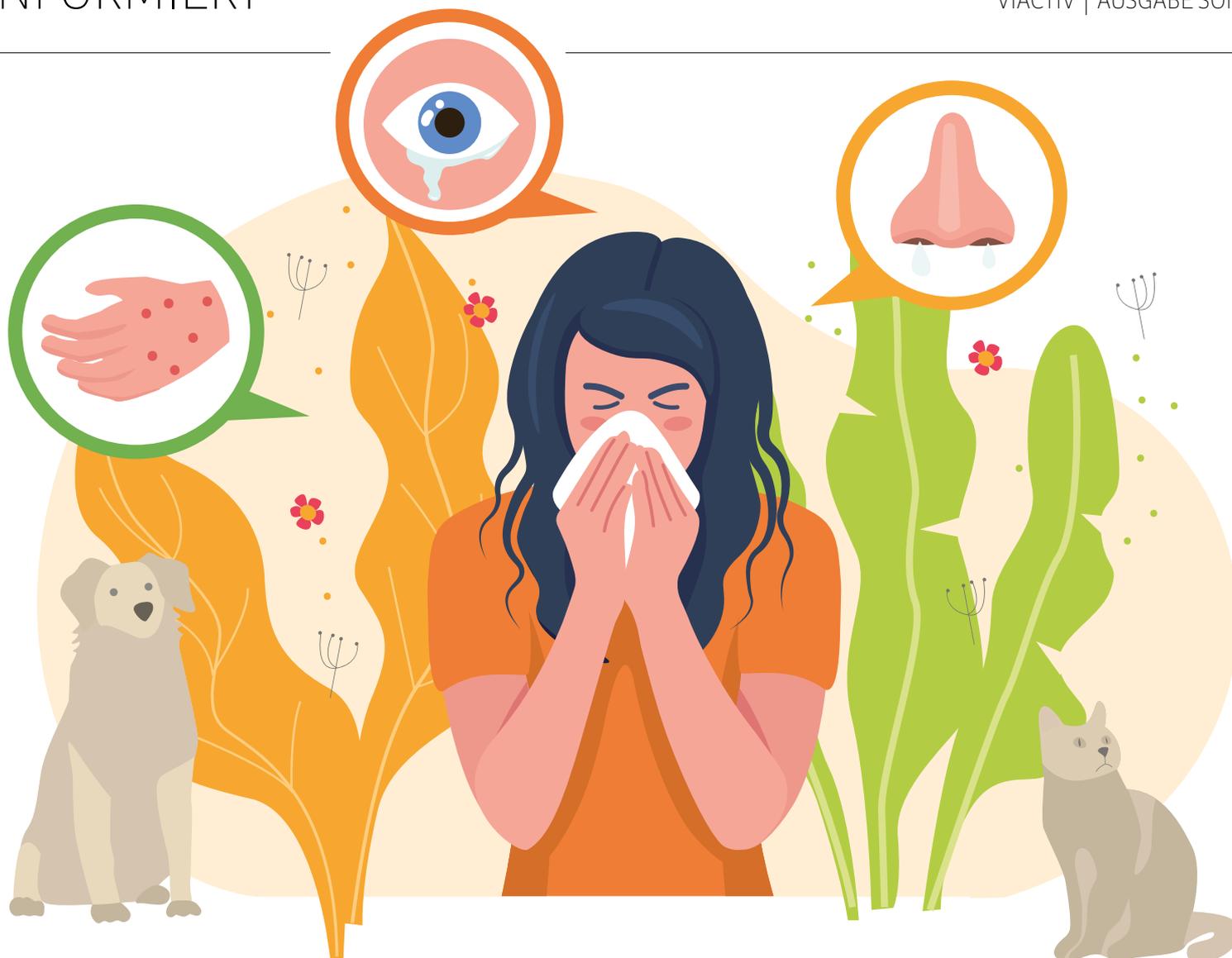
Mit einem monatlichen Beitrag von nur 11,50 Euro (ab 21 Jahren) garantiert die Barmenia Versicherungsschutz ohne Gesundheitsprüfung. Unmittelbar nach Abschluss der Versicherung können mit dem Mehr Sehen-Tarif eine Brille oder Kontaktlinsen erstmals gekauft werden. Die Barmenia übernimmt darüber hinaus die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen durch Augenärzte und sagt eine Soforthilfe bei Erblindung durch einen Unfall mit einmalig 10.000 Euro zu.

Die VIActiv möchte die Augengesundheit ihrer Versicherten unterstützen und bietet teilnehmenden Zusatzversicherten den jährlichen Bonus „Herzessache“ von 110 Euro, den sie sich auf die Mehr Sehen-Monatsbeiträge anrechnen lassen können. So kostet sie die Zusatzversicherung im Monat 11,50 Euro, am Ende des Jahres aber umgerechnet nur 2,33 Euro im Monat.

MEHR SEHEN
Jetzt mehr erfahren unter
VIActiv PRIVAT-BARMENIA
0202 438 44 555 oder unter
WWW.VIActiv.EXTRA-PLUS.DE/MEHRSEHEN

11,50 € (Mehr Sehen-Monatsbeitrag)
– **110,- €** (VIActiv Bonus)
÷ 12

Nur 2,33€ Beitrag!



Jedes Jahr aufs Neue heißt es für viele Menschen wieder Nase putzen, Augen reiben oder sich über einen Ausschlag auf der Haut ärgern. Auf eigentlich harmlose Stoffe reagieren manche Menschen allergisch. Oftmals sind Tierchen, verschiedene Pollenarten oder Hausstaub die Auslöser. Das kann mitunter lästig sein. Um die Symptome einer Allergie mittel- und langfristig zu verringern, bietet sich eine Hyposensibilisierung an. Bei dieser spezifischen systemischen Immuntherapie (SIT) wird den Betroffenen über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren die allergieauslösende Substanz – das Allergen – in wohl-dosierten Mengen zugeführt. Das Ziel: Den Körper und das Immunsystem an die Allergene zu gewöhnen, um ihm beizubringen, nicht überempfindlich zu reagieren.

ZWEI THERAPIEALLERGEN-ARTEN
Therapieallergene können auf zwei Arten verabreicht werden:
Subkutane Immuntherapie (SCIT): Die entsprechenden Allergene werden durch Spritzen verabreicht. Patientinnen und Patienten müssen hierfür in regelmäßigen Abständen zum Arzt, anfangs wöchentlich, bis die Termine später in größeren Zeitabständen von etwa vier Wochen stattfinden.
Sublinguale Immuntherapie (SLIT): Hier werden die Allergene in Tropfen- oder Tablettenform täglich selbst eingenommen. Sie werden un-

THERAPIEALLERGENE

Weniger empfindlich

Millionen Menschen sind von Allergien betroffen. Eine **HYPOSENSIBILISIERUNG** – eine spezifische Immuntherapie – kann dabei helfen, die Symptome erfolgreich zu mildern.

ter die Zunge gelegt, kurz gehalten und dann heruntergeschluckt.

QUALITATIV, SICHER, WIRKSAM
Beide Formen der Hyposensibilisierung sind wirksame Methoden. Eine Garantie auf Erfolg gibt es aber nicht. Dennoch kann die Immuntherapie verhindern, dass sich die ursprüngliche Allergie auf neue Allergene ausweitet (Kreuzallergie) oder Asthma entwickelt wird. In Deutschland gibt es eine große Anzahl an zugelassenen Therapieallergenen für die Hauptauslöser Gräser- und Getreidepollen, Bäume und Milben. Bis zur vom Paul-Ehrlich-Institut initiierten Therapieallergenverordnung (TAV) 2008 waren viele Therapieallergene verfügbar, für die Hersteller keine Zulassung benötigten, sprich sich keiner Kontrolle in Hinblick auf Qualität, Sicherheit

und Wirksamkeit unterzogen. Bei seltenen Allergieauslösern beispielsweise sollten diese „Individualrezepturen“ wirken. Das Ziel der Therapieallergenverordnung ist es, dass die bis zum Inkrafttreten der Verordnung noch nicht zugelassenen Präparate für die vier Hauptallergene – Gräser, Bäume, Milben und Biene/Wespe – ein ebensolches Prüfverfahren durchlaufen, das ihre nötige Wirksamkeit, Qualität und Sicherheit sicherstellt.

Diese Zulassungsverfahren benötigen aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen und Studien allerdings Zeit, mitunter zehn Jahre und mehr. Es befinden sich nach wie vor circa 50 Präparate in diesem TAV-Prozess. Einige Präparate gegen seltene Allergene sind aktuell nicht zugelassen. Es gibt aber eine breite Palette an Therapieallergenen, die zugelassen sind

und für die genannten Auslöser verwendet werden können.

ZUGELASSENE BEVORZUGEN
Die Empfehlung zur Verordnungsfähigkeit lautet daher: Zugelassene Therapieallergene bei einer Neueinstellung unter Berücksichtigung des Anwendungsgebietes regelhaft einzusetzen, sofern zugelassene Therapieallergene mit gleichem Applikationsweg (subkutan oder sublingual) zur Verfügung stehen. Auch die VIACTIV schließt sich dieser Empfehlung an, damit ihre Versicherten eine qualitative, wirksame und sichere Therapie erhalten. Wird bei einer Neueinstellung von dieser Empfehlung abgewichen, könnte die Verordnung nur auf einem Privatrezept erfolgen. Die VIACTIV hat dann leider keine Möglichkeit, sich an den Kosten zu beteiligen.

Umfassende
INFORMATION und
Aufklärung stehen
am Anfang guter
Pflege. Genau aus
diesem Grund berät
die VIActiv indivi-
duell und kostenfrei.

Sie benötigen Hilfe und Unterstützung für die Bewältigung des Alltags und sind in Ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt? Möglicherweise erhalten Sie bereits Pflegeleistungen oder haben sie beantragt. Dann beraten Sie unsere Pflegeberaterinnen und -berater umfassend, unabhängig und kostenlos. Die Inanspruchnahme der Pflegeberatung ist freiwillig. Auch Angehörigen oder ehrenamtlich Pflegenden steht die Beratung offen.

WAS SIND ZIELE UND INHALTE DER PFLEGEBERATUNG?

Die Pflegeberatung informiert Sie über Leistungsansprüche der VIActiv Pflegekasse. Ebenso erhalten Sie Informationen über regionale Unterstützungsangebote. Sie werden zu gesundheitsfördernden, präventiven, rehabilitativen oder sonstigen pflegerischen und sozialen Hilfsangeboten beraten. Hat noch keine Begutachtung zur Einstufung in einen Pflegegrad stattgefunden, kann der Gutachterbesuch gemeinsam vorbereitet werden.

Das Leistungsspektrum der Pflegekasse ist vielfältig. Wir klären Sie darüber auf und geben Tipps, welche Modelle der Versorgung möglich sind. Gemeinsam besprechen wir, wie Sie die Leistungen für sich am besten einsetzen können und die VIActiv so die Versorgung nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen organisieren kann.

Die Pflegeberatung erstellt gemeinsam mit Ihnen einen Versorgungsplan. Unser Ziel ist es, Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in Ihrem eigenen Wohnumfeld zu ermöglichen, dessen Durchführung überwacht und gegebenenfalls angepasst wird. Auch die Pflegepersonen erhalten Informationen über Leistungen zur eigenen Entlastung wie etwa Pflegekurse, Freistellungsmöglichkeiten nach dem Pflegezeit- und Familienpflegegesetz, Angebote zur Unterstützung im Alltag, Tages- und Nachtpflege, eventuell Anpassung des Wohnumfeldes, Angebote der Selbsthilfe und vieles mehr.

PFLEGEBERATUNG

Hilfebedürftig!?



Individuelle Pflegeberatung
von der VIActiv erhalten.



SO ERHALTEN SIE EINE PFLEGEBERATUNG

Unter der kostenlosen **SERVICENUMMER 0800 589 13 51** stehen Ihnen die VIActiv-Pflegeexperten gerne zur Verfügung. Erhalten wir von Dritten, wie zum Beispiel dem Medizinischen Dienst oder von Pflegediensten, den Hinweis auf eine empfohlene Pflegeberatung, nehmen wir persönlich Kontakt zu Ihnen auf. Gemeinsam vereinbaren wir einen Termin und planen den Ablauf.

Alternativ können Sie sich auch an Pflegestützpunkte, Beratungsstellen der Kommunen, ambulante Pflegedienste, Sozialdienste der Krankenhäuser oder Wohlfahrtsverbände wenden.

Die Pflegeberatung wird u. a. von Pflegefachkräften und Sozialarbeitern mit der jeweils erforderlichen Zusatzqualifikation durchgeführt. **VIActiv.DE (WEBCODE: A1273)**

Um Ihnen individuelle Unterstützung anzubieten, arbeiten die Pflegeberaterinnen und -berater eng mit Ärzten, Krankenhäusern, ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen, Essensdiensten, Hilfsmittelanbietern, Selbsthilfegruppen, Versorgungsämtern und Sozialämtern zusammen.

Bei Bedarf beraten wir Sie gerne im häuslichen Umfeld, in einer Einrichtung, zum Beispiel im Krankenhaus oder in einer Reha-Einrichtung, per Telefon oder auch per Mail.

Ändern sich Ihre Bedarfe, weil andere Leistungen in Anspruch genommen werden sollen oder weil sich Ihre Versorgungssituation zum Beispiel durch den Ausfall eines pflegenden Angehörigen geändert hat, kann eine Pflegeberatung erneut durchgeführt werden. Die Pflegeberaterinnen und -berater treffen selbst keine Leistungsentscheidungen, beraten Sie jedoch ausführlich bezogen auf Ihre persönliche Lebenssituation.



SMOOTHIE-CHECK

Obst

ist nicht

gleich

Obst

SMOOTHIES – die vermeintlich gesunden Vitaminbomben für zwischendurch. Sind sie ein adäquater Ersatz für Obst und Gemüse in ihrer ursprünglichen Form?

Ganze Früchte, nur eben püriert – wo kann es da schon einen großen Unterschied zum Rohprodukt geben? Gute Frage! Smoothies sind mittlerweile für viele fester Bestandteil des Speiseplans geworden. Als Frühstück, Erfrischung zwischendurch, vor dem Sport oder einfach als süße Nascherei. In angesagten Cafés, hübsch mit Toppings in Schalen angerichtet, fertig angerührt und in Flaschen abgefüllt in Kühlregalen oder mit dem heimischen Mixer selbst hergestellt, soll das bunte Obst und Gemüse in Flüssigform als Vitaminlieferant die gesunde Ernährung unterstützen. Doch kommen Smoothies dieser Aufgabe auch wirklich nach?

TAGESBEDARF GEDECKT?

Auf vielen Fertig-Smoothies ist der Vermerk zu finden, dass ein Fläschchen bereits die Hälfte des täglichen Bedarfs an Obst und Gemüse deckt. Klingt vielversprechend! Zumal es viel einfacher ist, ein Getränk zu sich zu nehmen, als die gleiche Menge an Obst und Gemüse „mühselig“ zu schnibbeln und zu kauen. Bei dem Verweis auf den Fertigprodukten beziehen sich die Hersteller auf die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die zu dem Verzehr von 400 Gramm frischem Obst und Gemüse pro Tag rät. Allerdings gilt dieser Wert für die ganze Welt. Er muss also auch in Entwicklungsländern erreichbar sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt dagegen hierzulande eine Obst- und Gemüsemenge von mindestens 650 Gramm pro Tag. Diese kommt in etwa der mittlerweile vielseitig empfohlenen „Fünf (Portionen) pro Tag“-Richtlinie gleich. Laut DGE kann daher ein Smoothie höchstens eine bis zwei dieser Portionen des täglichen Bedarfs decken.

WAS SIND SMOOTHIES?

„Im Gegensatz zu herkömmlichen Fruchtsäften, die aus dem gepressten Saft einer Frucht bestehen,

”

Im Vergleich zu Rohkost sättigen Smoothies weniger, liefern aber oft mehr Energie.“

wird bei Smoothies die ganze Frucht bis auf die Schale und Kerne verarbeitet. Basis der Smoothies ist somit das Fruchtmark oder Fruchtpüree, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten“, so beschreibt und definiert die DGE „die schnelle Art des Genusses von Obst (und Gemüse)“. Damit wird klar: Smoothie ist nicht gleich Smoothie. Da es keine allgemeingültige Definition für die Inhaltsstoffe der fruchtigen Drinks gibt, können sie sich hinsichtlich Rezeptur und Zutaten völlig unterscheiden und trotzdem unter dem Namen „Smoothie“ angeboten und verkauft werden. Die DGE weist darauf hin, dass „echte“ Smoothies ausschließlich aus Frucht, „also aus Fruchtmark oder -püree, Direktsäften und ggf. Fruchtstücken“ besteht. Mittlerweile werden diese aber auch durch zum Beispiel Gemüse, Joghurt oder Milch und andere Zutaten wie Gewürze, geschrotete Samen, Haferflocken oder sogar Algen ergänzt. Wird der Smoothie nicht selbst hergestellt, ist eine Angabe zu den Nährstoffwerten eines solchen Getränks kaum zugänglich.

TROTZDEM EINE ALTERNATIVE?

Obst und Gemüse in ihrer ursprünglichen, natürlichen Form liefern uns wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe. „Gleichzeitig enthalten sie in aller Regel kein Fett und haben eine hohe Nährstoffdichte“, schreibt die DGE. Sie empfiehlt, die fünf gesunden Portionen am Tag aus rund 400 Gramm Gemüse und 200 bis 250 Gramm Obst zusammenzustellen. Was einer Portion Obst oder Gemüse in der Praxis gleichkommt:

PORTIONSGRÖSSEN	VERZEHRFERTIGE PORTION
1 Portion oder 1 Stück Obst oder Gemüse	100–200 g
Trockenobst und Nüsse (geschält, ungeröstet)	25 g
Gemüse roh (Rohkost, Salate)	100–200 g
Gemüse gegart	100–200 g
Fertiggerichte / Obst	125 g
Fertiggerichte / Gemüse roh	100 g
Fertiggerichte / Gemüse gegart	200 g
Obst- oder Gemüsesaft, 1 Glas	100–200 ml

Um die Empfehlung „fünf pro Tag“ leichter umsetzen zu können, kann eine Portion Gemüse auch mal durch Gemüsesaft oder eine Portion Obst durch Fruchtsaft ersetzt werden. Der Verzehr ist allerdings kein adäquater Ersatz, sagt die DGE: „Fruchtsäfte enthalten, verglichen mit ihren Ausgangsprodukten, nicht das identische Spektrum an Inhaltsstoffen.“ Insbesondere Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind hierin geringer enthalten.

Grundsätzlich ist der Verzehr von Säften und Smoothies aber auch nicht zu verteufeln. Carotinoidreiche Gemüsesäfte begünstigen Untersuchungen zufolge etwa Stoffwechselfunktionen im Kör-

per. Und was bedeutet das nun für die Smoothies? „Wenn in einem Smoothie der Gehalt an Fruchtsäften überwiegt, sind diese Produkte ernährungsphysiologisch wie Saft zu bewerten“, sagt die DGE. Bedeutet für den täglichen Konsum: Ein solcher Smoothie kann lediglich eine Portion Obst oder Gemüse am Tag ersetzen. Enthält der Smoothie mindestens zur Hälfte Mark, Püree oder stückige Bestandteile, dann könne er bis zu zwei Portionen ersetzen. Allerdings unter der Bedingung, dass sie keine Zusätze wie Zucker, Zusatzstoffe oder isolierte Nährstoffe enthalten und nicht durch den Entzug von Wasser konzentriert wurden. Uff!

DAS VOLUMEN MACHT'S

Kein Weg führt um frisches Obst und rohes oder schonend gegartes Gemüse herum. Zu viele Vorteile sprechen laut der DGE dafür, besser auf die Naturprodukte in ihrer ursprünglichen Form zurückzugreifen:

1. Der Gehalt an bestimmten Inhaltsstoffen ist höher als bei Saft oder Smoothies und die Energiedichte in aller Regel niedriger.

2. Frisches Obst und Gemüse bringen aufgrund ihres Wasser- und Ballaststoffgehalts ein großes Volumen mit sich. Es dauert deutlich länger, Obst oder Gemüse zu kauen, als es in Smoothie-Form zu trinken. Durch diesen Verzehrprozess entsteht ein größerer Sättigungseffekt. Außerdem werden manche Smoothies durch Wasserentzug „konzentriert“. Damit gehen ebenfalls Volumen und auch Sättigung verloren, die Energiedichte aber nimmt zu. Das kann zur echten Zuckerfalle werden.

3. Man spricht auch vom „Kauerlebnis“ bei Obst und Gemüse, denn hierbei kann sich die geschmackliche Variationsbreite im Gegensatz zu einem Smoothie viel mehr entfalten. Die DGE verweist hierbei auch auf den Verlust von Esskultur und den Bezug zu natürlichen Lebensmitteln.

4. Obst und Gemüse sind meist günstiger als verarbeitete Smoothies und Säfte, außerdem kommen sie oft auch ohne Verpackung aus.

FAZIT

Obst und Gemüse in Rohform oder schonend gegart tragen entscheidend zu einer gesunden Lebensweise bei und verhindern auch leichter Übergewicht. Sie sind immer zu bevorzugen. Ist der schnelle Griff zum Obst oder Gemüse aber mal nicht möglich, kann auch ein Smoothie unbedenklich genossen werden – wenn er „gut“ zusammengesetzt ist. Also „einen hohen Anteil an ganzem Gemüse und Obst als stückige Bestandteile oder Pürees von ganzen Früchten oder Gemüse“, keinen zugeführten Zucker, keine Zusatzstoffe und keinen Zusatz von isolierten Nährstoffen enthält und nicht durch Wasserentzug konzentriert wurde. Grundsätzlich haben Smoothies ein geringeres Volumen, weshalb sie weniger sättigen und eine übermäßige Energieaufnahme damit begünstigen. Wer genau wissen möchte, was in seinem Smoothie steckt, macht ihn am besten selbst – und mit Gemüseanteil. Ein Rezept finden Sie hier.

REZEPT

Grüner Smoothie

WERTE PRO PORTION
Energie: 174 kcal; 22 g Kohlenhydrate; 3 g Eiweiß; 7 g Fett



ERFRISCHEND ESSEN

Die Küche bleibt kalt

REZEPT

Melonen- Avocado-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Wassermelone
- 250 g Fetakäse oder Mozzarella
- ½ Salatgurke
- 1 Avocado
- Saft einer Limette
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Oliven, schwarz entsteint
- ½ Bund frisches Basilikum
- 3 Stiele frische Minze
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamico
- 1 Prise Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fruchtfleisch der Wassermelone in mundgerechte Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen, halbieren und ebenfalls würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben. Die Avocado in Würfel schneiden und mit dem Saft der Limette beträufeln. Nun die Zwiebel in Ringe oder kleine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen. Den Fetakäse oder Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Basilikum und die Minze waschen, trocknen, hacken und unter den Salat heben. Das Olivenöl, den Balsamico-Essig, drei Esslöffel Wasser und den übrigen Limettensaft miteinander verrühren und über dem Salat verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(Ohne Fetakäse etwa 252 kcal)



Bei **SOMMERLICHER HITZE** kommen wir oft ganz schön ins Schwitzen. Schwere und fettige Mahlzeiten sind dann nicht gerade das, wonach es uns gelüftet. Warum unser Speiseplan im Sommer anders aussehen sollte.

30 Grad, strahlender Sonnenschein – Zeit für eine schöne Roulade mit Rotkohl und Klößen? Wohl kaum! Wenn es draußen heiß und schwül ist, fällt unser Speiseplan oft leichter und auch gesünder aus als im Winter. Passend zum Wetter ist der Sommerappetit eben ein anderer.

ARBEIT FÜR DEN KÖRPER

Damit der menschliche Organismus optimal funktionieren kann, ist er auf eine Betriebstemperatur von etwa 37 Grad angewiesen. Der Spielraum, in dem sich die „normale“ Körpertemperatur bewegt, ist eher gering. Deshalb ist der Körper auch stets darauf bedacht, die Körpertemperatur von 37 Grad aufrechtzuerhalten, ganz egal, ob man gerade eine Winterwanderung bei Minusgraden macht oder am Strand in der karibischen Sonne liegt. Das ist harte Arbeit für den Körper. An heißen Sommertagen sorgt unsere innere Klimaanlage etwa dafür, dass sich die Blutgefäße ausdehnen, um die Wärmeabgabe über die Haut zu beschleunigen: Wir schwitzen. Das ist zwar unangenehm, aber für den Körper eine notwendige und wohltuende Kühlung. Dazu verbraucht er natürlich Energie.

WINTER- UND SOMMERKOST

Der Energieverbrauch eines jeden Menschen, also sein Grundumsatz, hängt auch von der Außentemperatur ab. Ist es besonders kalt oder sehr heiß, steigt der Energiebedarf, wir

verbrauchen mehr Kalorien. Der Unterschied aber: Während unser Körper im Winter Wärme produziert, will er sich bei Hitze herunterkühlen. Das wirkt sich auch auf die Ernährungsweise aus. Im Sommer wird quantitativ weniger und qualitativ weniger kalorienreich, dafür aber flüssiger beziehungsweise saftiger, mineralhaltiger und gewürzter gespeist. Typische Winterkost passt nicht so gut in den Sommer, würde sie doch den Organismus nur zusätzlich belasten und für noch mehr Wärmeproduktion sorgen.

FRISCH UND KÜHLEND

Neben ausreichend viel Flüssigkeit benötigt der Körper trotzdem aber auch an heißen Sommertagen Nahrung. Ernährungsberaterinnen und -berater raten, bei Hitze nicht auf vollwertiges Essen zu verzichten, dafür aber auf leicht Verdauliches und „Kühlendes“ zu setzen. Das heißt also viel wasserhaltiges Obst, Salate oder frisches Gemüse, die den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit versorgen, den Kreislauf und Stoffwechsel aber nicht zu sehr belasten. Auch bittere Gemüsesorten unterstützen den Kühleffekt. Hier sind etwa Radicchio, Rucola, Chicorée oder Artischocken zu nennen. Statt drei großer Mahlzeiten empfiehlt sich auch, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen – von Salaten, Quarkspeisen über mageres Fleisch oder Fisch bis zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Obstsalat, frischen Kräutern und viel rohem Gemüse. Wie gut, dass die saisonalen Gemüse- und Obstsorten uns eine perfekte Bandbreite an bunten, abwechslungsreichen Lebensmitteln bieten, aus denen sich tolle Sommerrezepte zaubern lassen. (both)

HAUTPFLEGE

**Diese
Inhaltsstoffe
vermeiden**



Unser Körper hat viele Schutzmechanismen gegen Schadstoffe. Doch einige vermeintliche **PFLEGEPRODUKTE** zerstören natürliche Barrieren und sind nicht ausreichend erforscht.

Dass im Satz „Du bist, was du isst!“ tatsächlich viel Wahrheit steckt, wissen wir mittlerweile. Bei Lebensmitteln achten viele daher akribisch auf die Zutatenliste und kaufen entsprechend ein. Bei der Körperpflege hingegen entscheidet meist die eigene Erfahrung mit dem Produkt und nicht zuletzt das Werbeversprechen darüber, ob das Produkt im Einkaufswagen landet. Das hat gute, aber auch schlechte Seiten!

AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Denn wenn ein bestimmtes Produkt seit Jahren genutzt wird und keine Unverträglichkeiten entstehen, besteht zunächst einmal kein dringender Grund, zu einem anderen Produkt zu wechseln. Bis auf sehr wenige Ausnahmen, beispielsweise bei Urea (Harnsäure), dringen keine Inhaltsstoffe von Kosmetika direkt in den Körper ein, da die Moleküle zu groß sind. Zu einem Großteil werden kurzzeitig in den oberen Hautschichten eingelagerte Stoffe mit der nächsten Dusche wieder abgewaschen oder verdunsten, bevor sie sich einlagern können.

AUF DIESE STOFFE LIEBER VERZICHTEN

Trotz allen Sicherheitsvorkehrungen und körpereigenen Schutzmechanismen gibt es dennoch Stoffe, die man lieber nicht auf seine Haut lassen sollte. Sei es wegen eines unwohligen Gefühls oder weil man seine Haut nicht einmal für kurze Zeit möglichen Irri-

tationen durch bestimmte Stoffe aussetzen möchte. Außerdem gibt es Stoffe, deren Langzeitfolgen und Durchdringungsfähigkeit in den Körper noch nicht abschließend erforscht sind, die aber dennoch eine Zulassung erhalten.

VORSICHT GEBOTEN

Der bekannteste vermeidbare Stoff ist wohl Aluminium. Aluminiumsalze in Deodorants standen lange im Verdacht, krebserregend zu sein. Das Bundesministerium für Risikobewertung stellte dazu jedoch fest, dass die Grenzwerte bei der Verwendung von entsprechenden Deodorants nicht überschritten werden. Für das gute Gefühl kann dennoch auf derartige Produkte verzichtet werden.

Bei Duftstoffen wie Citral, Moschus oder Ambra in Cremes und Parfums ist vor allem dann Vorsicht geboten, wenn es bei ihrer Verwendung bereits in der Vergangenheit zu Hautirritationen oder allergischen Reaktionen kam. Diese und vier weitere Duftstoffe führen nach Tests des Deutschen Allergie- und Asthmabundes besonders häufig zu Unverträglichkeiten. Wird eine außergewöhnliche Reaktion auf

ein Produkt erkannt, sollten die Inhaltsstoffe notiert und bei künftigen Käufen vermieden werden.

BEDENKLICHE STOFFE

Ziel bei der Körperpflege ist häufig eine seidig-weiche Haut. Doch die sogenannten Tenside in Seifen oder Duschgels können auf Dauer für das Gegenteil sorgen und mit ihren starken Reinigungseffekten die natürliche Schutzschicht der Haut beeinträchtigen. So wird sie anfälliger und durchlässiger für Stoffe, die unsere Haut im Normalfall von Einlagerungen abgehalten hätte. So beispielsweise auch für Nanopartikel, die keine Kennzeichnungspflicht haben und deren Effekte auf den Körper noch weitgehend unerforscht sind. Tauchen die Nanopartikel Titan- und Zinkoxid in den Inhaltsstoffen auf, sollte sicherheitshalber auf das Produkt verzichtet werden!

Nicht nur bei Lebensmitteln, sondern auch in der Kosmetik werden Konservierungsstoffe eingesetzt, um sie länger haltbar zu machen. Parabene gehören dabei zu den bekanntesten. Da sie dem Sexualhormon Östrogen in der chemischen Struktur ähneln, ist ein Einfluss auf den Hormonhaushalt nicht auszuschließen. Immer mehr Kosmetikerhersteller verzichten daher bewusst auf diesen Zusatzstoff. Parabene sind in der Regel einfach an ihrer Endung im Namen zu erkennen. Häufig kommen sie beispielsweise als Methylparaben oder Propylparaben vor.

NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE

Ein schneller Ausweg aus der Fülle der bedenklichen Inhaltsstoffe scheinen natürliche Inhaltsstoffe zu sein. Doch da einige der genannten Stoffe ebenfalls in der Natur vorkommen, ist dies kein sicheres Zeichen für völlig unbedenkliche Kosmetika. Auch sind tatsächlich unschädliche und effektiv pflegende Stoffe wie echte Sheabutter oder Aloe vera häufig trotz Aufdrucken nur in Spuren enthalten, die den möglichen Pflegeeffekt verpuffen lassen. Einzig der Griff zu Bio- und Naturkosmetik garantiert eine chemiefreie und unbedenkliche Verwendung, solange sie entsprechend zertifiziert ist. (mm)



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**.



TIERE

Weg und her mit dem Fell!

Wenn es draußen warm ist, ziehen wir uns dünnere Kleidung an. Ist es kalt, eben wärmere. Bei anderen Säugetieren ist das nicht so einfach. Damit sie aber für jede Jahreszeit gewappnet sind, passen sie sich mit ihrem Fell an. Im Frühling ziehen deshalb Hasen, Rehe, Eichhörnchen, aber auch Hunde oder Pferde ihr Sommerkleid an, indem sie ihr Winterfell ablegen. Das nennt man Fellwechsel. Dann reiben sie sich zum Beispiel an Gegenständen, scheuern und schütteln sich, um die Haare loszuwerden. Ein leichteres Sommerfell wächst nach. Im Herbst müssen sich die Tiere dann auf kalte, frostige Tage vorbereiten. Das Sommerfell weicht dann der dicken Winterdecke, die kann sich auch farblich vom Sommerfell unterscheiden. Nicht alle Tiere wechseln ihr Fell zweimal im Jahr, manche nur einmal, manche keimmal.

SONNENBRAND

Achtung, zu viel

Sonne für die Haut!



Aua, aua! Kennst du das gemeine Gefühl, wenn man einen Sonnenbrand hat? Hoffentlich nicht, denn dann ist die Haut rot, heiß und schmerzt. Das tut sie, weil sie zu viel und zu lange der Sonne ausgesetzt war. Die unsichtbaren Sonnenstrahlen, darunter die sogenannten UV-B-Strahlen, gelangen in die oberste Hautschicht, die Epidermis. Dadurch bildet sich ein brauner Farbstoff, das Melanin. Es schützt die Hautzellen in der Haut und lässt sie bräunen. Bei langer und starker UV-Strahlung hilft dieses Schutzschild aber nicht mehr. Die Haut-

zellen können dann beschädigt werden. Mit der Folge: Die Haut wird rot und brennt. In schlimmen Fällen bilden sich sogar Blasen. Nach ein paar Tagen hat sich die Haut meist wieder davon erholt. So weit sollte es aber erst gar nicht kommen! Denn aus den geschädigten Hautzellen kann sich nach Jahren sogar Hautkrebs entwickeln. Vor allem wenn man sehr oft Sonnenbrand hat. Deshalb sollte man sich immer gut mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen und regelmäßig in den Schatten gehen!

GÄNSEHAUT

Haare, die zu Berge stehen

Wenn es kalt ist, passiert es. Wenn man sich gruselt, auch. Oder wenn etwas einen sehr berührt: Man hat Gänsehaut. Am ganzen Körper haben wir Härchen. Diese haben an den Haarwurzeln so was wie kleine Aufrichtemuskeln. Wenn die sich reflexartig zusammenziehen, entstehen kleine Erhebungen, die unsere Haut von außen aussehen lassen wie eine gerupfte Gans. Dass unsere Haut das tut, kommt noch von unseren Vorfahren. Die Urmenschen hatten noch ein viel dichteres Fell. Wenn ihnen kalt war, stellten sich die Haare auf. So wurden wärmende Luftpolster dazwischen erzeugt. Wenn sie sich bedroht fühlten, stellten sich die Haare auf, um größer zu wirken. Ein Trick also, der heutzutage bei so wenig Haaren keinen Sinn mehr hat.

Witze

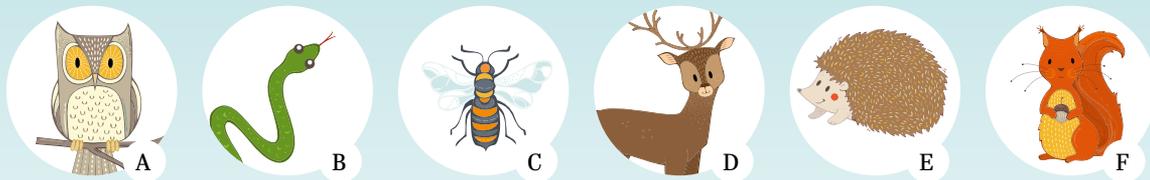
Unterhalten sich zwei Spinnen. Sagt die eine plötzlich zur anderen: „Ich glaube, ich habe den Faden verloren.“

Wie nennt man einen Ritter ohne Helm? – Wilhelm

3, 2, 1 ...

ich komme!

Endlich wieder draußen spielen! Das Lieblingsspiel von Schlaubär und seinen Freunden ist Verstecken. Hilf Schlaubär dabei, herauszufinden, welcher seiner Freunde sich an welcher Stelle der Hecke versteckt hat!



Lösung: A 4, B 5, C 1, D 6, E 3, F 2

GEHIRNJOGGING

Mitmachen und rätseln!

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit dem X-Sudoku: Füllen Sie dazu die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-

Kästchen sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.

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

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

DIE GEWINNER DER LETZTEN AUSGABE (LÖSUNG A: 5, B: 5, C: 9)
 Heinz Engel aus Groß-Gerau,
 Reinhard Honerlage aus Scharbeutz und
 Uta Napieraj aus Bochum

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.

Kosename des Großvaters	Rundblick; Rundgemälde	die Heilige Schrift	Trinkgefäß für Saft	Wellnessbereich	banges Gefühl, Unruhe	Hauptschlagader	feierl. Amstracht (kirchl.)	Erbgutträger	enge Verbindung	Gesichtspflegepackung
↖	↻ 5	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
schwed. Popgruppe		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↖		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Reset beim Computer		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↖		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
kochsalzhaltige Quelle	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↖	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Ablehnung		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↖		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
poet.: Sage, Kunde		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↖		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Haft, Gefängnis		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↖		↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

IMPRESSUM

Herausgeber:
 VIActiv Krankenkasse
 Universitätsstraße 43
 44789 Bochum

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

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

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

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

Redaktionsleitung:
 Patrick Schlütter (pas), NOW-Medien

Text:
 Tina Belke (tbe),
 Theresa Boenke (Projektleitung,
 both),
 Martin Fröhlich (from),
 Magnus Horn (mho),
 Max Mühlenweg (mm),
 Georg Stamelos (stamelos)

Grafik/Layout:
 Anna Lindenblatt, Sebastian Rösler,
 Katharina Rothenpieler

Fotos:
 Theresa Boenke, Tobias Dunkel,
 Martin Glahn, privat/Thomas
 Müthing, Melanoinfo Deutschland
 e.V., iStockphoto, Unsplash

Illustrationen:
 Julian Rentzsch,
 iStockphoto

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

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

Quelle Seite 3: Jacobs, J.C., Jarvik, J.G., Chou, R.
 et al. Observational Study of the Downstream
 Consequences of Inappropriate MRI of the Lumbar
 Spine. J GEN INTERN MED 35, 3605–3612 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s11606-020-06181-7>

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





WENIGER TERMINE, **MEHR TOBEN**

Holt euch unsere Ideen für ein aktiveres Familienleben und wachst mit ganz konkreten Trainingstipps als Team über euch hinaus!

**WIE VIEL #SPORTMEISTER STECKT IN DIR
UND DEINER FAMILIE?**

viactiv.de/sportmeister