

VI**A**CTIV

MEINE KRANKENKASSE. MEIN MAGAZIN.

AUSGABE 01/2026

GUTE IDEE GESUCHT?

WARUM KREATIVE
EINFÄLLE
MUT BRAUCHEN

5

TIPPS

FÜR EIN STARKES
NERVENKOSTÜM

Gesunder Darm

VOM STILLEN ÖRTCHEN
ZUR STARKEN MITTE



HALLO, MOIN UND SERVUS!



Endlich Frühling! Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich wieder öfter – und mit ihr wächst auch die Lust, etwas für sich selbst zu tun. Genau darum geht es in dieser Ausgabe: um das gute Gefühl, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Ein zentrales Thema ist diesmal der Darm – unser oft unterschätztes Kraftzentrum. Er beeinflusst nicht nur unsere Verdauung, sondern auch unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und sogar unsere Gedanken. Die Forschung zur Darm-Hirn-Achse zeigt eindrucksvoll, wie eng Bauch und Kopf miteinander verbunden sind. Und weil der März traditionell der Darmkrebs-Monat ist, widmen wir uns auch der wichtigen Frage, wie Vorsorge Leben retten kann.

Doch nicht nur der Bauch, auch der Kopf braucht Aufmerksamkeit. Stress ist längst ein Alltagsbegleiter – bei Erwachsenen ebenso wie bei Kindern und Jugendlichen. Wir zeigen, wie sich Daueranspannung erkennen lässt, welche Rolle das Smartphone dabei spielt und wie kleine Pausen im Alltag helfen, runterzufahren.

Und weil Gesundheit auch Kreativität braucht, blicken wir zum Schluss auf die Kraft der Ideen: wie kreative Arbeit uns erfüllt, inspiriert – und manchmal sogar heilt.

Genießen Sie den Frühling, atmen Sie durch – und lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren, Ihrem Körper und Ihrem Kopf etwas Gutes zu tun.

Haben Sie viel Spaß beim Lesen!

Ihre Redaktion des VIACTIV-Magazins

INHALT

AUSGABE 01/2026

UNSERE TITELTHEMEN IM FRÜHLING



FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, IMMEDIATE MEDIA/GOOD FOOD/STOCKFOOD

COVER: STOCKSY UNITED; ILLUSTRATION: EVA HILLREINER;

Achtung für den Darm Wie das große Organ in unserer Mitte Denken und Wohlbefinden beeinflusst – und wie wir es gesund halten **Seite 06**

Gute Ideen Kreativität ist keine Gabe, sondern steckt in uns allen. Wir müssen mutig sein, sie zuzulassen. Dann können wir Großes schaffen! **Seite 26**

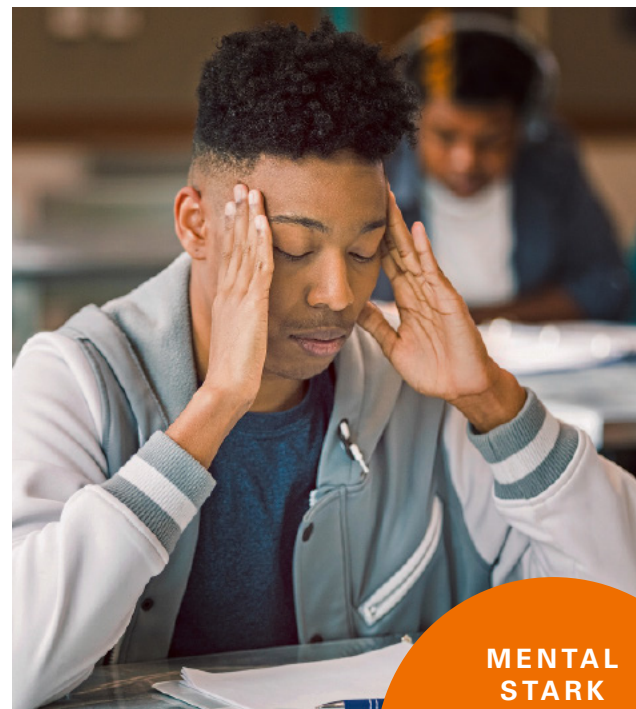
Gestresstes Nervensystem Für die Anforderungen der heutigen Zeit sind wir nicht geschaffen. Wie wir dennoch damit zurechtkommen **Seite 32**

EAT, MIND, MOVE

Pflegevorsprung Wie Ihre Gesundheitsdaten dabei helfen können, einen künftigen Pflegebedarf frühzeitig zu erkennen **Seite 14**

Longevity, Teil 2 Wer sich gut ernährt, gewinnt nicht nur Lebensjahre, sondern vor allem Qualität. Wir verraten Ihnen, was Sie essen sollten! **Seite 15**

Kindheit unter Druck Schule, Smartphone, ständige Reize – der Alltag kann ganz schön laut werden. Wie Kinder innere Ruhe finden **Seite 16**



MENTAL STARK

Achtsamkeit, Bewegung, feste Routinen und echte Pausen helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wer früh lernt, auf sich selbst zu achten, wächst stark.

Interview Viele von Lipödemen Betroffene leiden jahrelang unter Schmerzen und Scham, bevor sie eine Diagnose erhalten. Jetzt gibt es Hoffnung **Seite 20**

Phytotherapie Sanfte Medizin aus der Natur: wie Pflanzen helfen können, gesund zu werden – und zu bleiben. **Seite 24**

Sport Krafttraining vs. Crossfit: Schweiß, Power, Muskelkater: Wir vergleichen, welches Training besser zu Ihnen passt. **Seite 30**



Rezepte So herrlich schmeckt der Frühling – und wie hübsch das aussieht. Zum Nachkochen unbedingt empfohlen! **Seite 36**

Bringt das was? Fasten ist hart, aber gesund – aber wie ist es mit Scheinfasten? **Seite 40**

STANDARDS

Good News **Seite 4**

Impressum **Seite 42**

Eine Frage zum Schluss **Seite 43**





GOOD NEWS

GESUND LEBEN, DIGITAL DENKEN, GUT SCHLAFEN

Ob Tipps für die Herzgesundheit, neue Pflege-Regelungen oder frische Impulse für Körper und Geist – erfahren Sie, was jetzt wichtig ist. Wir zeigen, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können.

BEWEGUNG →

DIE KUNST DES JAPANISCHEN GEHENS

Beim „Japanese Walking“ wechseln sich drei Minuten zügiges und drei Minuten lockeres Gehen ab – ein sanftes Intervalltraining, das sich leicht in den Alltag einbauen lässt. Im Idealfall geht man auf diese Weise viermal pro Woche 30 Minuten lang spazieren. Das stärkt Muskeln, senkt den Blutdruck und man fühlt sich rundum fitter.



NEUES IN DER PFLEGE

Wer Angehörige pflegt oder selbst Leistungen bezieht, aufgepasst: Es gibt wichtige Änderungen, die den Pflegealltag erleichtern sollen.

→ **Beratungsbesuche:** Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die ausschließlich Pflegegeld beziehen, brauchen den verpflichtenden Beratungsbesuch nach § 37 Abs. 3 SGB XI nur noch halbjährlich. Für Pflegegrad 4 oder 5 ist die Beratung vierteljährlich möglich – etwa, wenn sich die Pflegesituation häufiger ändert. Wer bereits durch einen Pflegedienst oder mit Pflegegrad 1 zu Hause versorgt wird, kann weiterhin halbjährlich einen Beratungsbesuch wahrnehmen.

→ **Verhinderungspflege:** Neu ist außerdem eine Frist für die Abrechnung. Leistungen der Verhinderungspflege können bis zum Ende des Folgejahres abgerechnet werden, in dem sie in Anspruch genommen wurden.

Für mehr Infos einfach dem Pfeil folgen.



FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, STOCK.ADOBE.COM



MISSION: BESSERE NÄCHTE!

Gemeinsam mit dem Unternehmen MissionMe, den Machern der Apps Balloon und 7Schläfer, laden wir Sie zu einem besonderen Online-Event am 28. April ein. Erleben Sie den renommierten Schlafforscher Dr. Albrecht Vorster live und erfahren Sie, wie gesunder Schlaf entsteht, was ihn stört – und wie Sie ihn nachhaltig verbessern können. Anmeldung: rechts klicken!



41

Prozent geringer ist das Risiko für depressive Symptome bei Jugendlichen, die am Wochenende **ausschlafen**. Das zeigt eine Studie der University of Oregon. Schlafmangel gilt als wichtiger Risikofaktor – daher: Teenies lieber mal länger liegen lassen, das stärkt Körper und Seele.

GESUNDES HERZ
↓

LACHEN, LECKERES & LIEGESTÜTZ

Aktuelle Studien beweisen es: Für ein starkes Herz braucht es keine Wunderpille – sondern Humor, Bewegung und gesundes Essen. Wer regelmäßig lacht, stärkt seine Gefäße und senkt den Blutdruck – ähnlich effektiv wie leichtes Ausdauertraining. Schon wenige Minuten täglich wirken positiv auf die Durchblutung. Auch Krafttraining ist ein echter Herzschutz: Ein- bis zweimal pro Woche reichen, um das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich zu senken. Und schließlich spielt die Ernährung eine Schlüsselrolle: Die mediterrane Kost mit viel Olivenöl, Gemüse, Fisch und Nüssen reduziert Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 30 Prozent. Kurz gesagt: Wer lacht, sich bewegt und bewusst genießt, tut seinem Herzen täglich etwas Gutes – ganz ohne großen Aufwand.



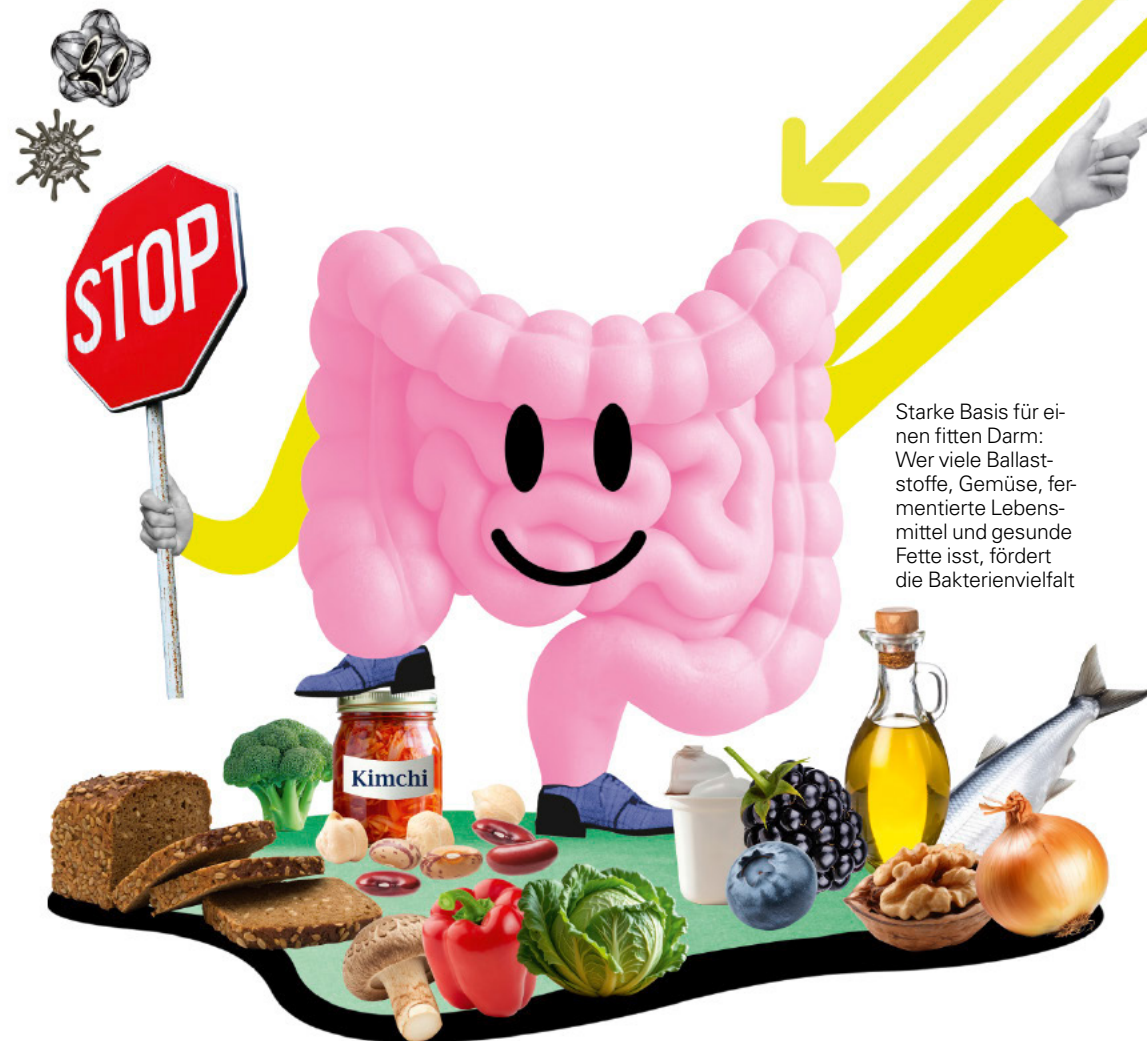


ALLE ACHTUNG FÜR DEN DARM

ÜBER DAS FASZINIERENDE ORGAN IN UNSERER MITTE

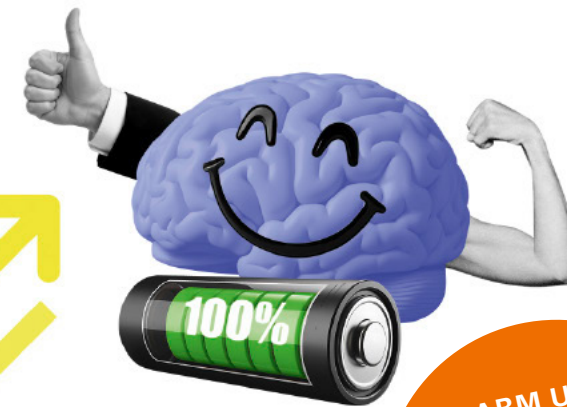
Der Darm beherbergt ein komplexes Ökosystem aus Billionen Mikroorganismen. Dieses Mikrobiom beeinflusst Erkrankungen und unser psychisches Wohlbefinden. Was für ein gutes Bauchgefühl entscheidend ist.

TEXT CAROLIN BINDER
ILLUSTRATIONEN EVA HILLREINER



Starke Basis für einen fitten Darm: Wer viele Ballaststoffe, Gemüse, fermentierte Lebensmittel und gesunde Fette isst, fördert die Bakterienvielfalt

ILLUSTRATION: EVA HILLREINER; FOTOS: STOCK.ADOBE.COM



DARM UND GEHIRN KOMMUNIZIEREN UNABLÄSSIG UND BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG.

A

usgerechnet der Darm hat in den vergangenen 15 Jahren eine beachtliche Karriere hingelegt. Früher als Schmutzdecke abgestempelt, gilt er inzwischen als Superorgan, das viel mehr kann als „nur“ Verdauung. „Die wissenschaftlichen Erkenntnisse und enorm viel Forschung haben immer eindrücklicher gezeigt, dass der Darm ein ganz besonderes Organ ist, das unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden maßgeblich und auf vielfältige Weise mitbestimmt“, sagt Prof. Birgit Terjung, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).

Der Darm ist tatsächlich ein Organ der Superlative: Er, nicht unsere Haut, ist das größte Kontaktorgan zur Außenwelt – über das, was wir täglich essen und trinken. Seine Innenwände sind mit Millionen Darmzotten besetzt, die die Aufnahme der verschiedenen Nährstoffe aus der Nahrung vereinfachen. Die winzigen, finger- bis blattförmigen Ausstülpungen vergrößern die Oberfläche enorm – auf mehrere Hundert Quadratmeter. Dabei misst der Darm nur wenige Zentimeter im Durchmesser, ist aber sechs bis acht Meter lang. Und er hat viel zu tun: Im Laufe eines 75-jährigen Lebens wandern hochgerechnet

unglaubliche 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch ihn hindurch.

In den Windungen des Darms bilden rund 100 Billionen Mikroorganismen – allen voran Bakterien, aber auch Viren, Pilze und Hefen – eine Lebensgemeinschaft, die so einzigartig ist wie ein Fingerabdruck. Dieses Mikrobiom wiegt ein bis zwei Kilogramm und wird heute als eigenständiges, hormonaktives Organ betrachtet. Vor allem im Dickdarm tummeln sich die Bakterien – darunter viele gesundheitsfördernde, aber auch ungünstige Arten. Befinden diese sich im Gleichgewicht, ist das Mikrobiom intakt und der Darm gesund.

Das Mikrobiom wirkt überall

Schon die Geburt und die sehr frühe Kindheit prägen das Ökosystem im Darm eines Menschen nachhaltig. „Es gibt ein bestimmtes Stammmikrobiom, das sehr robust ist und etwa hundert Bakteriensorten umfasst und sich im späteren Leben nicht zwingend verändern lässt“, so Terjung. Daher sollte die Einnahme von Antibiotika gerade in jungen Jahren gut überlegt sein, da die Arzneien die empfindliche Bakterien-Community im Darm schädigen können. „Neben dieser früh festgelegten Erstausrüstung gibt es einen variablen Anteil, der sich durch Alter, Umweltfaktoren und besonders die Ernährung laufend ändert“, erklärt die Gastroenterologin.





Zu viel Salz, Zucker, Alkohol und Zusatzstoffe in Lebensmitteln fördern Entzündungen und können die Darmflora stören – aber auch Bewegungsmangel

HOCH VERARBEITETE LEBENSMITTEL SCHADEN DEM MIKROBIOM.

So winzig die Darmbewohner auch sind, so wirkungsreich sind sie: Schon länger ist bekannt, dass das Mikrobiom die Verdauung unterstützt, Vitamine und Botenstoffe produziert, den Stoffwechsel reguliert, Entzündungen anheizt oder dämpft und das Immunsystem formt – 70 bis 80 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm. Darmbakterien können sogar Alterungsprozesse beeinflussen und Schlafstörungen begünstigen. „Neue Studien zeigen zudem, wie stark sie unsere Stimmung, Gefühle und sogar Gedanken beeinflussen und mit psychischen Erkrankungen zusammenhängen“, sagt der Internist und Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl.

Forschende gehen davon aus, dass Störungen des Mikrobioms, etwa durch bestimmte krank machende Bakterien, zur Entstehung

von Bluthochdruck, Diabetes, hohem Cholesterin, Autoimmunerkrankungen wie MS sowie Krebs beitragen können. Bei all diesen Zusammenhängen ist noch nicht vollständig geklärt, was Ursache und was Wirkung ist. Fest steht jedoch, dass das Mikrobiom eine wichtige Rolle spielt.

Der Darm prägt die Psyche

Früher ahnte man nicht, dass der Darm extrem gut vernetzt ist. „Er steht nicht für sich allein, sondern befindet sich in engem Austausch mit anderen Organen wie dem Gehirn, der Haut, der Leber oder der Lunge“, sagt Expertin Terjung. „Wir sprechen von einem Cross-Talk, da er in beiden Richtungen stattfindet.“ So kommuniziert der Darm etwa unablässig mit dem Gehirn – mithilfe von Ner-

ven sowie seiner Bakterien und deren Stoffwechselprodukten. Diese „Darm-Hirn-Achse“ (siehe Seite 11) verbindet unsere Denkkzentrale direkt mit dem sogenannten Bauchhirn, in dem ein Geflecht aus über 100 Millionen Nervenzellen verläuft. Der Großteil der Informationen läuft dabei vom Darm zum Gehirn.

Jeder kennt es: In stressigen Situationen grummelt der Bauch, wir rennen vor Nervosität aufs Klo oder haben ein ungutes Bauchgefühl. Wie eng und weitreichend Darm und Psyche jedoch miteinander verwoben sind und sich gegenseitig beeinflussen, zeigen mehrere aktuelle Studien. „Eine Dysbiose, also eine Störung des bakteriellen Gleichgewichts im Darm, kann im Gehirn viel Unheil anrichten“, sagt Ernährungsmediziner Riedl. „Die ungünstigen Darmbakterien produzieren vermehrt entzündungsfördernde Stoffe wie Zytokine, die über die Blutbahn ins Gehirn gelangen und sich dort massiv auf die Psyche auswirken.“ In der Folge sinkt die Produktion der Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, die für Stimmung, Antrieb und Konzentration zuständig sind. Gleichzeitig nimmt die Neuroplastizität, also die Anpassungsfähigkeit des Gehirns, ab. Dies kann im Zusammenspiel mit weiteren Faktoren zu Depressionen, Angststörungen, ADHS oder anderen psychischen Erkrankungen führen. „Wir wissen zum Beispiel, dass Menschen mit einer Depression eine veränderte Darmflora aufweisen“, so der Experte. „Das ist manchmal die Folge der Depression, manchmal aber auch die Ursache, wenn man bedenkt, dass die Darmbakterien eben bestimmte Nervenbotenstoffe wie das ‚Kuschelhormon‘ Oxytocin transportieren oder herstellen.“

Warnsignale, dass sich das Mikrobiom negativ auf unsere Stimmung auswirkt, sind oft dezent, aber erkennbar. „Dazu zählen Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Durchfall, Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Müdigkeit“, sagt Riedl. „Auch Veränderungen des

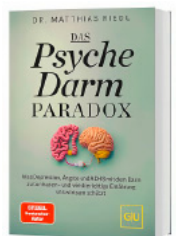
Essverhaltens wie ein starkes Verlangen nach zucker- oder fettreichen Lebensmitteln können auf ein gestörtes Mikrobiom hinweisen.“

Besonders hoch verarbeitete Lebensmittel schädigen das fragile Ökosystem und führen oft zu einer Dysbiose der Darmbewohner. Die „freundlichen“ Bakterienstämme verkümmern, da sie zu wenig passende Nahrung bekommen, während sich die schädlichen, entzündungsfördernden vermehren. „Eine einseitige Ernährung mit viel Zucker, schlechten Fetten, rotem Fleisch, Süß- und Zusatzstoffen wirkt sich wie ein permanenter Stressfaktor auf unseren Körper aus und fördert stille Entzündungen“, erklärt Riedl. „Verdickungsmittel wie Carrageen beispielsweise machen den Darm durchlässiger. Das stresst unser Immunsystem und führt zu einer verstärkten Aktivität, die sich auch gegen den eigenen Körper richtet.“

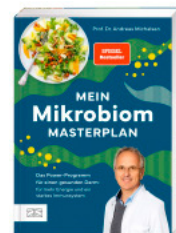
Ballast füttert gute Bakterien

Heißt im Umkehrschluss: Über unsere Ernährung können wir unsere Darmgesundheit und die Bakterienvielfalt in unserem Bauch positiv beeinflussen und ein aus den Fugen geratenes Mikrobiom wieder ins Lot bringen. „Wer sich vielfältig und bunt, also sehr pflan-

ZUM WEITERLESEN



„Das Psyche Darm Paradox. Was Depression, Ängste und ADHS mit dem Darm zu tun haben – und wie die richtige Ernährung uns wirksam schützt“ von Dr. Matthias Riedl



„Mein Mikrobiom Masterplan“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen

MEHR ZUR DARMKREBSVORSORGE

- Etwa jede 9. Krebserkrankung in Deutschland betrifft Dickdarm bzw. Mastdarm. Damit ist Darmkrebs bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Tumorerkrankung. Die VI-ACTIV empfiehlt allen Versicherten ab 50 Jahren daher eine regelmäßige Darmkrebs-Vorsorge. Kosten fallen für sie nicht an.
- Bis zum vollendeten 55. Lebensjahr können Versicherte einmal im Jahr ihren Stuhl auf verborgenes Blut untersuchen lassen. Immunologische Stuhltests erkennen Darmkrebs auch in frühen Stadien zuverlässig.
- Ab 50 empfehlen wir Männern wie Frauen im Rahmen der erweiterten Krebsfrüherkennung eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie). Dabei können Ärztinnen und Ärzte Krebsvorstufen entfernen und so Darmkrebs vorbeugen. Versicherte haben Anspruch auf insgesamt zwei Dickdarmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Da Darmkrebs nur sehr langsam wächst, genügt dieses Intervall in der Regel. Wurde eine Krebsvorstufe gefunden, verringert sich der Abstand. Alternativ finanzieren wir auch alle zwei Jahre weitere Untersuchungen auf verstecktes Blut im Stuhl.





Ausreichend Schlaf, ein regelmäßiger Rhythmus und Entspannung verbessern die Darmgesundheit, während zu wenig Schlaf und Stress die Bakterienvielfalt verringern

zenbasiert, ernährt, kann sein Mikrobiom dahingehend verändern, dass dort wieder Bakterien vorherrschen, die antientzündlich wirken“, bestätigt Gastroenterologin Terjung. „In der Folge können etwa Gelenksbeschwerden, aber auch neurologische oder psychiatrische Veränderungen besser werden.“

Eine entscheidende Rolle spielen dabei Ballaststoffe. Wenn Darmbakterien nämlich insbesondere lösliche Ballaststoffe abbauen, entstehen kurzkettige Fettsäuren. Diese dienen den nützlichen Darmbewohnern als Futter. So stärken sie die Darmschleimhaut, beeinflussen das Mikrobiom positiv und verhindern Entzündungen im Körper. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert täglich mindestens 30 Gramm. In der Realität nehmen die Menschen hierzulande aber nur 18 bis 19 Gramm zu sich. Besonders ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst (mit Schale!), Vollkornprodukte, Nüsse und Samen wie Lein- und Chiasamen.

Neben Ballaststoffen sind auch Omega-3-Fettsäuren (in fettreichem Fisch, Algenöl), gesunde Fette wie in Olivenöl und Nüssen und sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst wichtig. „Für eine gute Vielfalt sollte man auf 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche kommen“, so Riedl.

Und wie gelingt eine Ernährungsumstellung, ohne sich zu überfordern? Der Ernährungsmediziner empfiehlt das 20:80 Prinzip. Bedeutet: 20 Prozent der Ernährung werden verändert, 80 Prozent der Essgewohnheiten bleiben erst mal so, wie sie sind. „Viele merken bald, dass sie sich besser und energiegeladener fühlen. Noch gesünder zu essen, ist dann kein Muss mehr, sondern die natürliche Folge.“



Auf unserer Website können Sie im Interview mit Dr. Matthias Riedl lesen, wie Darmbakterien die Stimmung beeinflussen. Einfach links auf den Pfeil klicken.

ILLUSTRATION: EVA HILLREINER; FOTOS: STOCK.ADOBE.COM, SHUTTERSTOCK



DIE STARKE VERBINDUNG ZWISCHEN BAUCH UND KOPF

VAGUSNERV

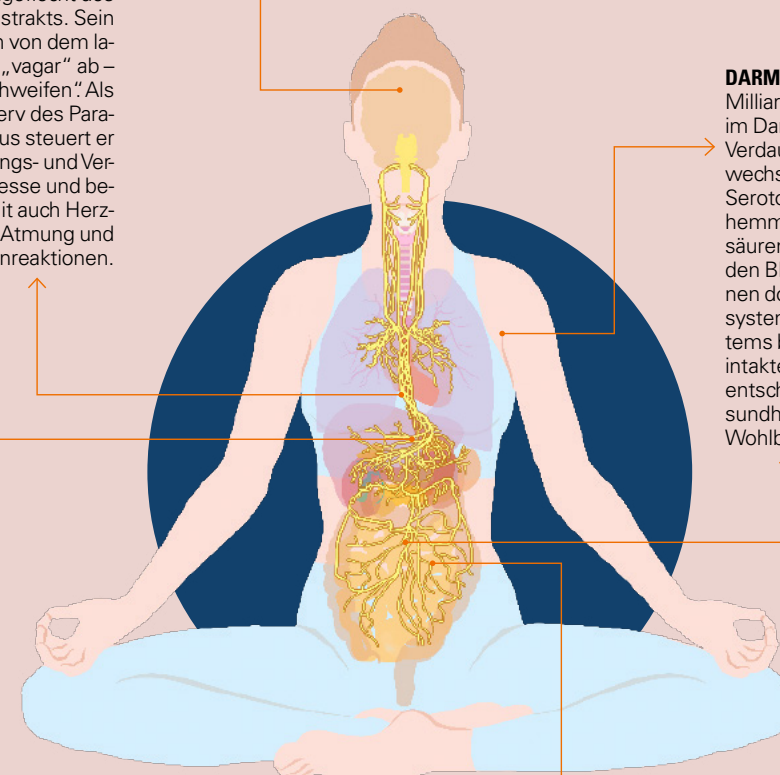
Der Vagusnerv ist der längste der zwölf Hirnnerven. Er entspringt im Hirnstamm und zieht sich in zwei Hauptästen über Hals und Brust bis zu Magen und Darm, wo er sich weit verzweigt. Dort steht er in engem Austausch mit dem enterischen Nervensystem, dem Nervenplexus des Verdauungstrakts. Sein Name leitet sich von dem lateinischen Wort „vagar“ ab – „umherschweifen“. Als wichtigster Nerv des Parasympathikus steuert er Ruhe-, Erholungs- und Verdauungsprozesse und beeinflusst damit auch Herzschlag, Atmung und Immunreaktionen.

DARM-HIRN-ACHSE

Der Verdauungstrakt steht über die sogenannte Darm-Hirn-Achse unablässig mit dem Gehirn in Verbindung. Der direkte Draht zwischen den beiden Organen ist der Vagusnerv, ein wichtiger Bestandteil des parasympathischen Nervensystems. Weitere Informationskanäle verlaufen über Hormone, Botenstoffe und deren Stoffwechselprodukte sowie über den Sympathikus, der als Gegenspieler des Parasympathikus ebenfalls Signale zwischen Gehirn und Verdauungssystem überträgt. Etwa 80 Prozent der Signale fließen dabei vom Darm zum Gehirn – der Bauch hat also einiges zu sagen.

DARMMIKROBIOM

Milliarden Mikroorganismen im Darm produzieren bei der Verdauung zahlreiche Stoffwechselprodukte, darunter Serotonin und entzündungshemmende kurzkettige Fettsäuren. Diese gelangen in den Blutkreislauf und können dort Zellen des Immunsystems und Nervensystems beeinflussen. Ein intaktes Mikrobiom trägt so entscheidend zu Darmgesundheit und seelischem Wohlbefinden bei.



STRESSMELDER

Wenn Stress auf den Magen schlägt: Über den Vagusnerv sendet das Gehirn Signale, die Verdauungsabläufe und Immunfunktionen beeinflussen können. Umgekehrt leiten Darmbakterien und Nervenzellen Informationen über Wohlbefinden oder Anspannung an das Gehirn zurück. Eine stabile Darmflora hilft, diese Kommunikation im Gleichgewicht zu halten – und Stress besser zu bewältigen.

ENTERISCHES NERVENSYSTEM

Im Darm befinden sich rund 100 Millionen Nervenzellen – mehr als im Rückenmark. Dieses enterische Nervensystem arbeitet weitgehend eigenständig und wird daher auch „Bauchhirn“ genannt. Seine Nervenzellen registrieren Schmerzreize, steuern die Darmbewegungen und die Ausschüttung von Verdauungsenzymen. Über den Vagusnerv steht es in ständigem Austausch mit dem Gehirn.

7 FAKTEN RUND UMS VERDAUEN

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Mehr Bewegung, üppig Kimchi, Kaffee und Kefir, dafür weniger Snacks und hoch verarbeitete Lebensmittel – wie gute Darmbakterien ihre Superkräfte entfalten können und was ihnen schadet, erfahren Sie hier.

B

WIE BEWEGUNG

Wichtig für Vielsitzer: Bereits leichte körperliche Aktivität regt die Darmtätigkeit an und unterstützt die Verdauung. Bei sehr intensiver Belastung passiert aber das Gegenteil: Die Verdauung verlangsamt sich, weil der Körper Sauerstoff und Energie für die Muskulatur bereitstellt und der Darm weniger durchblutet wird.

A

WIE ANALYSE

Viele Firmen bieten kommerzielle Mikrobiomanalysen per Stuhltest an, die Auffälligkeiten entdecken sollen. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten rät von derlei Tests ohne ärztliche Beratung aber ab, da aufgrund fehlender Forschung noch keine individuellen Konsequenzen aus dem Ergebnis gezogen werden können.

LECKER KIMCHI!

Gute Darmbakterien lieben Fermentiertes. Laut einer Studie der Stanford-Uni sorgen Kimchi, Kefir, (nicht-pasteurisiertes) Sauerkraut & Co. für eine höhere Bakterienvielfalt im Mikrobiom.

FOTO: MAURITIUS IMAGES



BELEBEND

Kaffee bringt den Darm erstaunlich schnell in Bewegung – schon kurz nach dem ersten Schluck steigt die Aktivität messbar an, so japanische Forschende. Interessant: Selbst ein schwaches Gebräu sorgt für den Effekt. Verantwortlich ist nicht nur das Koffein, sondern unter anderem auch ein körpereigener Botenstoff namens Gastrin, der durch die Kaffeesäuren stimuliert wird und Muskelbewegungen im Dickdarm anregt. Zudem wirkt der Genuss von Kaffee durch die enthaltenen Ballast- und Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Antioxidanzien entzündungshemmend und positiv auf die Darmflora. Darauf gleich noch eine Tasse!

Durchschnaufen für den Darm

Längere Essenspausen von vier bis sechs Stunden oder Intervallfasten entlasten den Darm und geben ihm Zeit für Regeneration und Selbstreinigung. Fachleute empfehlen, nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag zu essen und Snacks zwischendurch zu vermeiden. Damit man lange satt bleibt und kein Heißhunger aufkommt: auf Mahlzeiten mit reichlich Ballaststoffen und genug Protein setzen.

HOCH VERARBEITET – HOCHRISKANT

Immer mehr jüngere Menschen erkranken an Darmkrebs. Ein Grund könnte auf dem Teller liegen: Industriell stark verarbeitete Lebensmittel stehen im Verdacht, das Risiko für die Erkrankung zu erhöhen. Zu diesem Schluss kam kürzlich ein US-amerikanisches Forschungsteam, das die Koloskopie-Ergebnisse von fast 30.000 Frauen unter 50 Jahren untersuchte. Es fand heraus, dass das Risiko für Darmpolypen steigt, je mehr stark verarbeitete Produkte verzehrt wurden. Polypen gelten als mögliche Vorstufe von Darmkrebs. Für hoch verarbeitete Lebensmittel werden etwa Konservierungsstoffe, Stabilisatoren, Emulgatoren, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker eingesetzt.

BIS 95 PROZENT der gesamten Mikrobenbesiedlung im Darm befindet sich im Dickdarm. Tausende Bakterienstämme vergären hier die im Dünndarm nicht verdauten Nahrung.

90



VIACTIV VORSPRUNG PFLEGE

HEUTE WISSEN, WAS MORGEN WICHTIG WIRD

TEXT ISABELL SPILKER

G

esundheit verändert sich – manchmal schleichend, manchmal plötzlich. Mit VIACTIV Vorsprung Pflege werden vorhandene Gesundheitsdaten genutzt, um mögliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen. Ziel ist es, Sie rechtzeitig zu informieren, zu beraten und mit passenden Leistungen zu unterstützen.

Ihre Vorteile:

- Frühzeitige Hinweise auf mögliche gesundheitliche Veränderungen
- Individuelle Beratung zu Pflege und Vorsorge

– Gezielte Unterstützung bei Antrag, Orientierung und Leistungen

Fokus auf Pflege

Der Startschwerpunkt liegt auf dem Thema Pflege und Pflegevorsorge. Typische Warnsignale – etwa häufige Stürze oder längere Reha-Aufenthalte – können auf ein erhöhtes Risiko für Pflegebedürftigkeit hinweisen. Ziel ist es, Pflegebedürftigkeit möglichst zu vermeiden oder frühzeitig abzufedern.

So funktioniert's

Die VIACTIV wertet ausschließlich bereits vorliegende Gesundheitsdaten aus – etwa zu Kranken-

hausaufenthalten, Arztbesuchen oder Verordnungen. Die Nutzung erfolgt auf Grundlage des Gesundheitsdatennutzungsgesetzes (§ 25b SGB V), das Kranken- und Pflegekassen die Auswertung gesundheitsbezogener Daten erlaubt und ausschließlich der Verbesserung Ihrer Versorgung dient.

Datenschutz & Freiwilligkeit

Die Teilnahme ist freiwillig. Sie können der Datennutzung jederzeit widersprechen – ohne Nachteile. Ihren Widerspruch können Sie formfrei an die VIACTIV Kranken- oder Pflegekasse, Suttner-Nobel-Allee 3–5, 44803 Bochum, Telefon: 0800 2221211, E-Mail: service@viactiv.de richten. Oder Sie reichen ihn direkt über unsere Webseite ein. Das entsprechende Formular finden Sie, wenn Sie auf den Pfeil klicken:



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM



LÄNGER LEBEN – MIT GENUSS

TEIL 2 VON 3

LONGEVITY ISST MIT

Langlebigkeit hat viele Zutaten: Bewegung, soziale Kontakte, mentale Balance – und eben das, was wir essen. Wer sich gut ernährt, gewinnt nicht nur Jahre, sondern auch Lebensqualität.

F

orschende aus aller Welt, die beispielsweise Regionen mit besonders vielen Hundertjährigen untersuchen, sind sich einig: Die richtige Ernährung kann Entzündungen bremsen, Zellen schützen und den Stoffwechsel jung halten. Dabei geht es nicht um strenge Diäten, sondern um bewusste, ausgewogene Ernährung, die Körper und Geist langfristig stärkt. Kleine, aber konsequente Veränderungen machen den größten Unterschied – und dürfen ruhig schmecken. Ein paar Tipps für mehr Lebensjahre auf dem Teller:

1. Pflanzlich ist Trumpf

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse bilden die Basis. Sie liefern Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die Zellen schützen und Entzündungen hemmen.

2. Weniger ist manchmal mehr

Studien zeigen: Wer sich zu etwa 80 Prozent satt isst, lebt oft länger. Diese Regel – bekannt aus Okinawa – entlastet den Stoffwechsel und beugt Übergewicht vor.

3. Gute Fette, gute Zellen

Setzen Sie auf ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl, Avocado oder Walnüssen. Sie unterstützen Herz, Gehirn und Zellgesundheit.



Mehr Rezepte, mit denen Sie länger gesund leben, finden Sie ab Seite 36.

Nicht perfekt essen, sondern bewusst genießen. Das ist das beste Rezept für ein langes Leben.

4. Zucker? So wenig wie möglich

Ein stabiler Blutzucker schützt Gefäße und Nerven. Süßes lieber als Ausnahme genießen – und stattdessen auf frisches Obst oder dunkle Schokolade setzen.

5. Pausen fürs System

Intervallfasten oder längere Essenspausen aktivieren die Zellreinigung (Autophagie) – ein natürlicher Jungbrunnen für den Körper. Schon 12 bis 14 Stunden ohne Nahrung über Nacht können helfen.

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, SHUTTERSTOCK



WENN ALLES ZU VIEL WIRD

WARUM IMMER MEHR HERANWACHSENDE ÜBERFORDERT SIND

Leistungsdruck in der Schule, deprimierende Weltlage und familiäre Sorgen – Kinder und Jugendliche stehen heute vor vielseitigen Herausforderungen. Wie ihre Gesundheit darunter leidet, die Rolle der sozialen Medien und was jungen Menschen helfen könnte.

TEXT FELIX FISCHALECK



23
%

der 11- bis 17-Jährigen in Deutschland fühlen sich psychisch belastet.

7
STUNDEN

pro Tag verbringen 15-Jährige in Deutschland im Durchschnitt vor Bildschirmen.



Wie geht es unseren Kindern und Jugendlichen eigentlich? Nicht besonders gut, zeigen aktuelle Untersuchungen zur psychischen Gesundheit von Heranwachsenden. Da wäre beispielsweise die neueste Copsy-Studie: Sie untersucht seit 2020, welche Auswirkungen und Folgen die COVID-19-Pandemie sowie weitere globale Krisen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland haben. Ergebnisse der letztjährigen Untersuchung: 23 Prozent der Teenager fühlen sich psychisch belastet. Vor allem Kriege, der Klimawandel und wirtschaftliche Unsicherheiten bereiten Sorgen – über 60 Prozent berichten von deutlichen Zukunftsängsten. Ein ähnliches Bild zeichnet das „Deutsche Schulbarometer“ der Robert Bosch Stiftung. Demnach zeigen sich bei rund jedem fünften Heranwachsenden im Alter zwischen 8 und 17 Jahren psychische Auffälligkeiten.

Was junge Menschen belastet
Ursächlich dafür: die allgemeine politische Weltlage mit Kriegen, Terrorismus, Klimakrise und wirtschaftlicher Unsicherheit. Leistungsdruck in der Schule, finanzielle Sorgen

in der Familie und Gefühle der Einsamkeit. Und da wären dann noch die sozialen Medien. Laut einer Erhebung der OECD von 2025 verbringen 15-Jährige im Durchschnitt beinahe sieben Stunden täglich vor digitalen Bildschirmen – rund zwei davon in ihrer Freizeit. Ob und in welchem Ausmaß der hohe digitale Konsum die körperliche und seelische Gesundheit beeinträchtigt, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Erste Untersuchungen deuten jedoch auf Zusammen-





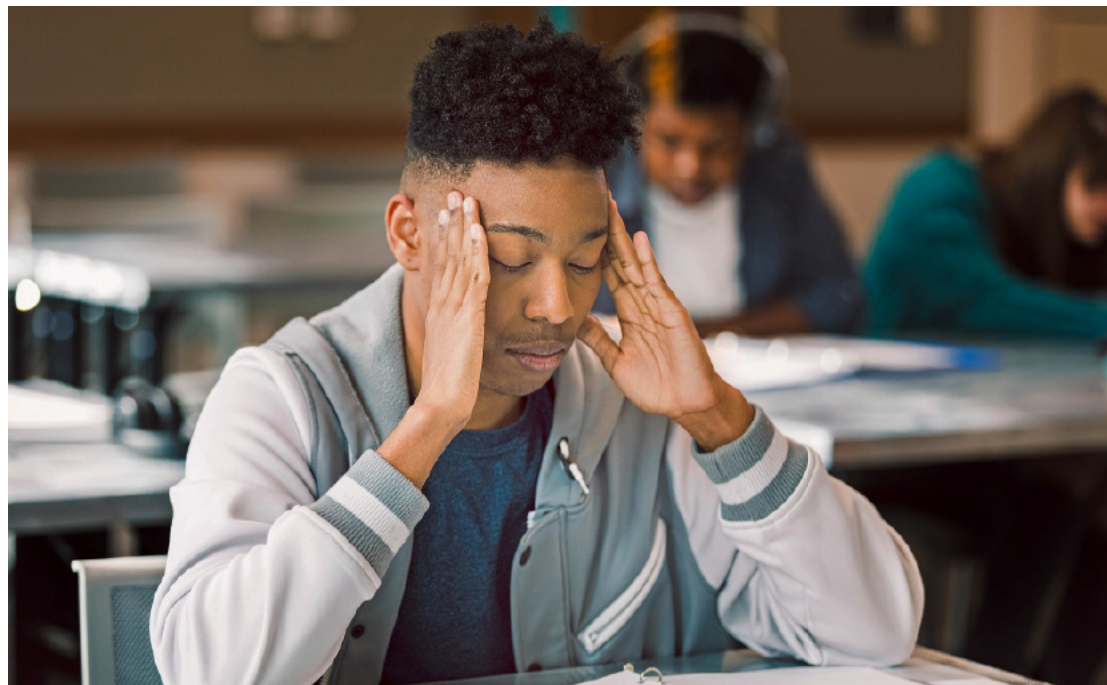
hänge mit depressiven Verstimmungen und Angststörungen hin.

All diese Faktoren tragen dazu bei, dass die Gesundheit von Heranwachsenden leidet. Prof. Ursula Felderhoff-Müser, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, sagt: „Wir Kinder- und Jugendärzte sehen heute deutlich mehr gesundheitliche Probleme als früher – psychische wie körperliche.“ So wächst zum Beispiel auch die Zahl der übergewichtigen Kinder in Deutschland. Jedes vierte Kind im Alter von fünf bis 19 Jahren ist davon betroffen, der Anteil der adipösen Kinder liegt bei acht Prozent. Dies kann sich wiederum negativ auf die psychische Gesundheit auswirken – denn Übergewicht und Depression treten häufig gemeinsam auf und beeinflussen sich gegenseitig.

Ursachen für die Misere

Bei der Frage, wer oder was für die gesundheitliche Misere der jungen Menschen verantwortlich zeichnet, gibt es keine einfachen Antworten. Der Alltag der Kinder und Jugendlichen wird oft als dichter Terminplan aus Schule, Hausaufgaben und Prüfungsstress gesehen. Der Druck sei einfach zu groß, heißt es oft. Freizeit, Bewegung und echte Erholung blieben auf der Strecke. Kinderärztin Felderhoff-Müser meint: „Ein Teil des Drucks kommt sicher aus dem schulischen Umfeld, aber auch aus dem Elternhaus. Viele Eltern möchten nur das Beste für ihre Kinder, überfordern sie in deren Freizeit aber mit Klavierunterricht, Sport, Nachhilfe etc. – auch das erzeugt Druck.“

Um Kinder gesundheitlich zu stärken, hält es die Expertin für entscheidend, dass Kindern schon früh die Freude an Bewegung vermittelt wird: „Wir sollten die Schule auch als Lebensraum begreifen, in dem Bewegung, Sportunterricht, auch ggf. Kooperation mit Sportvereinen dazugehören. Ich glaube, dass eine positive Motivation zur Bewegung der Schlüssel zum Glück wäre.“ Mehr Bewegung, mehr Zeit in der Natur statt Bildschirmzeit – könnte das die jungen Menschen stärken?



Der digitale Medienkonsum

Der Mediensuchterperte Florian Buschmann ist überzeugt davon, dass Kinder und Jugendliche heutzutage zu viel Zeit mit ihren digitalen Geräten verbringen: „Das Smartphone ist nicht die Ursache jeder psychischen Auffälligkeit, aber es verschärft viele Probleme. Der ständige Vergleich mit idealisierten Bildern auf Social Media erzeugt Druck und Frust. Das Gefühl, nicht zu genügen, nimmt zu.“ Buschmann war früher selbst computerspielsüchtig und vermittelt heute in Workshops an Schulen, wie ein gesunder Umgang mit Medien aussehen kann. Dabei richtet er sich nicht nur an die Schülerinnen und Schüler, sondern auch an die Lehrkräfte und Eltern: „Kinder können ihren Konsum nicht selbst regulieren. Sie brauchen klare Regeln, Begleitung und Vorbilder.“ Buschmann empfiehlt Familien einfache Strategien, um die Bildschirmzeit zu reduzieren: „Aus den Augen, aus dem Sinn – liegt das Handy nicht im Raum, greift man seltener danach. Außerdem hilft es, eigene Bildschirmzeiten regelmäßig zu überprüfen und echte Alternativen zu schaffen: Bewegungsangebote, soziale Kontakte und Zeit in der Natur.“ Weniger, dafür

bewusstere Digitalzeit könnte also ein weiterer Schlüssel sein, um die mentale und körperliche Verfassung von Heranwachsenden zu verbessern. Was sonst noch helfen kann? Kinderärztin Felderhoff-Müser stimmt zuversichtlich, dass es inzwischen eine breite Diskussion in der Gesellschaft über die Bedürfnisse von Kindern gibt. Sie sagt: „Wenn wir ihre Stärken und damit ihre Resilienz fördern, Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag integrieren und sie an Entscheidungen beteiligen, dann kann die nächste Generation gesund und selbstbewusst aufwachsen.“ Machen wir uns an die Arbeit!

LEBENSECHT

LebensECHT ist ein gemeinsames Projekt der VIACTIV Krankenkasse und OFFLINE HELDEN, einer Initiative von Florian Buschmann (Psychologie B.A.), die für präventive Bildungsarbeit im digitalen Zeitalter steht. LebensECHT möchte Kinder, Eltern und Lehrkräfte für einen gesunden Mediengebrauch sensibilisieren. In interaktiven Workshops lernen Jugendliche, Bildschirmzeiten zu reflektieren und Alternativen zu entdecken – kostenlos, wissenschaftlich begleitet und mit nachhaltiger Wirkung.



Auf S. 32 im Heft lesen Sie, was Dauerstress mit Erwachsenen macht!



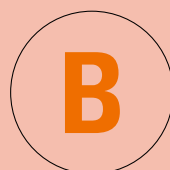


LIPÖDEM: SCHMERZ- HAFTES FETT

SO WIRD DIE FRAUENKRANKHEIT BEHANDELT

Schwere, geschwollene Beine, starke Schmerzen: Die chronische Fettverteilungsstörung kann die Lebensqualität von Betroffenen enorm beeinträchtigen. Eine Expertin erklärt, wie sich Beschwerden lindern lassen.

TEXT CAROLIN BINDER



eine, die gefühlt Zentner wiegen. Schmerzen bei der kleinsten Berührung. Ein Stachel- draht, der sich um die Beine schnürt. Brennen, Stechen, Kribbeln ... So beschreiben Betroffene, wie sich ein Lipödem anfühlt. Bei der Fettverteilungsstörung bildet sich an den Beinen, Armen, Hüften oder dem Gesäß zu viel Unterhautfettgewebe – auch wenn man ansonsten schlank ist. Durch den massiven Volumenzuwachs kommt es zu schmerzhaften Schwellungen. Schätzungen zufolge leidet in Deutschland etwa bis zu jede zehnte Frau an einem Lipödem. Im Interview erklärt Dr. Gabriele Faerber, Fachärztin für Phlebologie, Ernährungsmedizin und Lymphologie



„EIN LIPÖDEM TRITT IMMER IN PHASEN HORMONELLER VERÄNDERUNG AUF.“

DR. GABRIELE FAERBER

sowie Koordinatorin der medizinischen Leitlinie für das Lipödem, was konservative Maßnahmen bringen, welche Ernährung hilft und wann eine Operation sinnvoll ist.

Frau Dr. Faerber, das Lipödem ist weitverbreitet. Dennoch dauert es oft lange bis zur Diagnose. Warum? Trotz Aufklärung und mehr Aufmerksamkeit ist die Erkrankung immer noch relativ unbekannt. Nicht alle Ärzte oder Ärztinnen erkennen das Lipödem, sondern raten Betroffenen, sie müssten einfach abnehmen. So entsteht ein Teufelskreis, wenn Frauen mit ihren Schmerzen alleingelassen werden, Bewegung schwerfällt und sie keine adäquaten Therapieangebote bekommen.

Woran lässt sich ein Lipödem denn zweifelsfrei erkennen?

FOTOS: YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY UNITED, PRIVAT

Zum einen an den ungleich verteilten Fettdepots. Am Oberkörper und an der Taille sind die Frauen oft schlank, aber an Beinen oder Armen findet sich unverhältnismäßig viel Fett. Zum anderen: Ein Lipödem ist immer schmerzhaft. Dieses Leitsymptom ist wichtig, um ein Lipödem von der schmerzlosen Fettvermehrung Lipohypertrophie, aber auch von einer Adipositas abgrenzen zu können. Denn beide treten gerne gemeinsam auf: Frauen mit einem Lipödem nehmen oft an Gewicht zu oder leiden zusätzlich an Übergewicht und Adipositas. Fast immer beginnt oder verschlimmert sich die Erkrankung nach hormonellen Veränderungen.

Wissen Sie, woran das liegt? Die genauen Ursachen sind noch Gegenstand der Forschung. Wir wissen aber, dass die Erkrankung neben

einer genetischen Veranlagung mit Hormonen zu tun hat, wahrscheinlich den Östrogenen. Ein Lipödem tritt grundsätzlich in Phasen hormoneller Veränderung auf, nach der Pubertät, nach einer Schwangerschaft und, gar nicht selten, mit oder nach den Wechseljahren.

Wie wird ein Lipödem festgestellt? Das Lipödem ist keine Diagnose, die man in fünf Minuten stellen kann. Sie basiert auf einer ausführlichen Anamnese, der körperlichen Untersuchung, verschiedenen Tests sowie der Messung von Körpermaßen. Zum Ausschluss anderer Ursachen wird mitunter eine Ultraschalluntersuchung eingesetzt.

In welchen Stadien wird die Krankheit unterteilt? Je nach Hautbild und Fettgewebemenge wird das Lipödem in drei

10 Prozent aller Frauen in Deutschland leiden schätzungsweise an einem Lipödem. Bei den Männern ist es nur ein verschwindend geringer Anteil.

A MEHR ZUR LIPOSUKTION

Die Liposuktion beim Lipödem ist unter bestimmten Voraussetzungen eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen:

- 6 Monate vor der Entscheidung zur OP wurde durchgehend eine konservative Therapie (nicht-operative Behandlung z. B. mit Medikamenten, Physiotherapie, Kompression) durchgeführt.
- In den 6 Monaten vor der Beurteilung der Notwendigkeit einer Liposuktion fand keine Gewichtszunahme statt.
- Es besteht keine Adipositas mit einem BMI über 35.
- Die Liposuktion bei einem BMI von 32 bis 35 ist nur zulässig, wenn das Übergewicht maßgeblich durch die Lipödembedingten Fettdepots an Beinen und Armen verursacht ist.
- Nur Fachärzt:innen dürfen den Eingriff durchführen.





20

bis 30 Jahre alt sind die Frauen im Durchschnitt, wenn ein Lipödem auftritt.

Stadien unterteilt. Diese Einteilung soll laut Leitlinie aber nicht mehr als Maß für die Schwere der Erkrankung gelten. Der Schmerz ist das zentrale Symptom. Schon im frühen Stadium können starke Beschwerden und große psychische Belastungen auftreten. Deshalb wird in der heutigen Diagnostik und Therapieplanung insbesondere auf eine individuelle Einschätzung der Symptome und Einschränkungen im Alltag Wert gelegt.

Was macht die Erkrankung mit den betroffenen, oft jungen Frauen?

Viele leiden stark unter der Veränderung ihres Körpers und den chronischen Schmerzen. Tut jeder

Schritt weh, bewegt man sich weniger, macht weniger Sport, zieht sich zurück, legt vielleicht an Gewicht zu, geht dann nicht mehr ins Schwimmbad – es kommt zu einer unguten Abwärtsspirale. Ein Lipödem kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Dazu kommen, gerade bei übergewichtigen Frauen, Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Insulinresistenz oder Gefäßerkrankungen.

Wird ein Lipödem über die Jahre immer schlimmer?

Nein, das muss nicht sein. Das Lipödem ist eine chronische, aber nicht zwingend fortschreitende Erkrankung. Es kann jedoch zu einem

Volumenzuwachs des Fettgewebes kommen, der in der Regel durch eine Adipositas verursacht wird. Auch die Beschwerden können zunehmen, etwa aufgrund schmerzbedingter Immobilität. Diese Aspekte müssen wir Ärztinnen und Ärzte entsprechend behandeln.

Worauf zielt die Therapie ab?

Ein Lipödem lässt sich bislang nicht heilen. Ziel der Therapie ist es, die Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten zu verhindern. Gerade junge Frauen verzweifeln, wenn sie Abbildungen von schweren Lipödem-Fällen im Internet sehen! Ihnen muss man sagen: Man kann selbst viel Einfluss nehmen. Wichtig ist, aktiv zu bleiben, Sport zu machen, das Gewicht stabil zu halten. Auch konservative Therapien wie Kompressionswäsche, Ernährung und Bewegung, besonders Aquafitness, zeigen oft gute Effekte.

Was ist dabei am wichtigsten?

Erste Grundsäule der Behandlung ist die Kompression. Es gibt individuell angepasste Strümpfe, Leggings oder Ärmel, die gleichmäßigen Druck auf das Gewebe ausüben und die Schmerzen in der Regel erheblich lindern. Auch die Ernährung ist meiner Erfahrung nach entscheidend, um das Gewicht stabil zu halten, aber auch um Beschwerden zu lindern. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, dauerhafte Ernährungsumstellung. Radikale Diäten sind kontraproduktiv! Es geht auch nicht darum, weniger zu essen. Bei vielen meiner Patientinnen wirkt sich die ketogene Ernährung positiv aus. Ihre Beine fühlen sich besser an, Schmerzen und Beschwerden nehmen ab.

Wie und was isst man dabei?

Viel Gemüse, ausreichend Eiweiß und wenig Kohlenhydrate wie Zucker, Brot, Nudeln. Die Reduktion von Kohlenhydraten spielt Studien zufolge eine große Rolle. Weiterhin kann es sich lohnen, entzündungsfördernde Lebensmittel wie hochverarbeitetes Fleisch zu vermeiden und gesunde Fette wie Olivenöl statt Sonnenblumenöl zu verwenden.

Und was, wenn konservative Maßnahmen nicht ausreichend helfen?

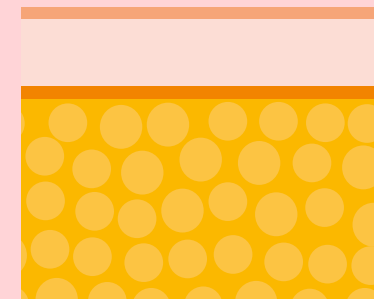
Dann kann eine Operation angezeigt sein, die seit Kurzem unter bestimmten Bedingungen eine Kassenleistung ist. Bei der Liposuktion wird das übermäßige Fettgewebe an den Armen oder Beinen unter örtlicher Betäubung entfernt. Eine von erfahrenen Chirurgen gut gemachte Liposuktion reduziert die Schmerzen dramatisch und führt die Patientin zurück in ein normales Leben. Die Frauen müssen jedoch gut auf die OP vorbereitet werden, damit der Eingriff auch zu einem dauerhaften Erfolg führt.

Worauf kommt es im Vorfeld an?

Die vorgeschriebenen sechs Monate Wartezeit bis zu OP kann und sollte man wirklich nutzen, etwa für Gewichtsmanagement, Ernährungsanpassung, Bewegung. Je fitter man in die OP geht, desto besser. Ich kenne viele Patientinnen, die aufgrund dieser Maßnahmen sogar gar keine OP mehr benötigen.

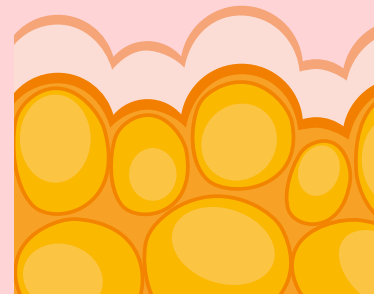


Mehr Infos zum Lipödem und zur Liposuktion finden Sie, wenn Sie auf den Pfeil klicken.



NORMALE FETTVERTEILUNG

Im Unterhautfettgewebe verteilen sich Fettzellen gleichmäßig. Einmal gebildete Fettzellen bleiben im Erwachsenenalter weitgehend ein Leben lang bestehen.



FETTVERTEILUNG BEIM LIPÖDEM

Die Fettzellen vermehren sich übermäßig. Bei Übergewicht, aber auch Normalgewicht, vergrößern sich einzelne Zellen zudem und teilen sich dann wieder.





HEILKRAFT AUS DER NATUR

WANN PFLANZEN HELFEN KÖNNEN

Ob Kamille, Johanniskraut oder Ginkgo – Heilpflanzen haben eine lange Tradition. Zur Eigenbehandlung üblicher Alltagsbeschwerden sind sie seit vielen Jahren eine verlässliche Wahl.

TEXT ISABELL SPILKER

P

hytotherapie – also die Behandlung mit pflanzlichen Wirkstoffen – gehört zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Im Gegensatz zu Hausmitteln oder Tees setzt die Phytotherapie auf konzentrierte Pflanzenextrakte, deren Inhaltsstoffe gezielt wirken – etwa entzündungshemmend, krampf-

send oder stimmungsaufhellend. Pflanzliche und synthetische Arzneimittel lassen sich wissenschaftlich nur bedingt miteinander vergleichen. Für eine Zulassung müssen alle Medikamente drei Kriterien erfüllen: Unbedenklichkeit, Qualität und Wirksamkeit. Während Sicherheit und Qualität bei allen Präparaten gleich streng geprüft werden, unterscheiden sich die Anforderungen an den Wirksamkeitsnachweis. Bei einigen ist

der Nutzen durch klinische Studien mit vielen Teilnehmenden belegt, bei anderen genügt eine langjährige Anwendungserfahrung – also der Nachweis, dass sie sich über Jahrzehnte bewährt haben.

Pflanzliche Arzneimittel sind in Apotheken erhältlich, sie unterliegen denselben Qualitätsstandards wie chemisch-synthetische Medikamente.



FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM

Wo Pflanzen überzeugen

Johanniskraut: bei leichter Depression und Stimmungstief.

Ginkgo: unterstützt Durchblutung und kann Konzentration fördern.

Pfefferminzöl: lindert Spannungskopfschmerzen und Magenbeschwerden.

Kamille: entzündungshemmend und beruhigend – klassisch bei Magen-Darm-Beschwerden.

Efeu oder Thymian: wirksam bei Husten und Atemwegsinfekten.

Artischocke: unterstützt Leber und Verdauung, regt die Gallenproduktion an und kann leicht cholesterinsenkend wirken.

Knoblauch: wirkt gefäßschützend, leicht blutdruck- und cholesterinsenkend.

Wo Vorsicht besser ist

Nicht alle Pflanzen, die als „natürlich“ gelten, sind automatisch harmlos. Einige können Neben- oder Wechselwirkungen haben – etwa mit Blutdruck- oder Gerinnungsmedikamenten, bei Gallensteinen oder Allergien. Auch selbst angesetzte Tees oder Tinkturen sind nicht immer sicher dosiert. Deshalb gilt: Phytotherapie ja – aber bitte mit Beratung. Ärztinnen, Ärzte oder Apothekerinnen können helfen, das passende Präparat zu finden.



VIACTIV UNTERSTÜTZT NATÜRLICHES HEILEN

Wer auf pflanzliche Medizin setzt, kann sich auf die VIACTIV verlassen: Wir übernehmen die Kosten für ärztlich verordnete, apothekenpflichtige pflanzliche Arzneimittel für Kinder ab zwölf Jahren und für junge Erwachsene bis 22 Jahre. Und zwar bis zu 25 Euro im Jahr. Wichtig: Sie müssen als Therapiealternative medizinisch sinnvoll sein.



Für mehr Infos zu unseren Leistungen bei Phytotherapie finden Sie, wenn Sie auf den Pfeil klicken.



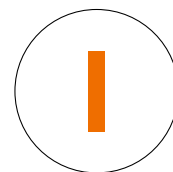


IDEEN BRAUCHEN FREIHEIT

WAS IM KREATIVEN GEHIRN PASSIERT

Genial geboren? Von wegen! Kreativität steckt in uns allen – wenn wir Neugier und Mut zulassen. Was das Gehirn dazu braucht, erklärt eine Neurobiologin.

TEXT SABRINA WAFFENSCHMIDT



In Stellenausschreibungen wird sie gefordert, in Meetings beschworen: Kreativität.

Wir sollen „out of the box“ denken, die Komfortzone verlassen, Grenzen sprengen. Dabei glauben viele, Kreativität sei eine Art Gabe – manche haben sie, andere eben nicht. Denn das Wort klingt nach Genie, nach Geistesblitz, nach Menschen, die scheinbar mühelos brillante Ideen haben. Um es vorwegzunehmen: Das ist Blödsinn! Kreativität fällt nicht vom Himmel, sie entsteht durch Neugier, Übung – und den Mut, Dinge anders zu denken.

„Kreativität wird oft auf wenige Aspekte wie Kunst oder Musik beschränkt. Doch wir Menschen sind

alle auf unterschiedliche Weise kreativ. Während sich die einen künstlerisch ausdrücken, haben andere etwa ein Talent dafür, Regeln zu entwickeln“, erklärt Dr. Radwa Khalil. Sie ist Neurowissenschaftlerin an der Constructor University Bremen und erforscht die neurobiologischen Grundlagen kreativer Denkprozesse: „Kreativität bedeutet vielmehr, Dinge anders zu betrachten – und im Alltag Aufgaben oder Probleme aus einer neuen Perspektive heraus zu lösen.“

Das passiert im Gehirn

Lange glaubte man, wir hätten eine linke und eine rechte Gehirnhälfte für unterschiedliche Fähigkeiten – die eine sei für Logik und Struktur, die andere für Kreativität und Emotionen zuständig. Doch das sei

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, BONNINSTUDIO/WESTEND61



BEWEGUNG

Machen Sie einen kleinen Spaziergang ohne Ziel – oft entstehen beim Gehen überraschende Verbindungen. Kommt Ihnen ein Gedanke, notieren Sie ihn kurz.

ein Irrtum, argumentiert Khalil: „Kreativität entsteht aus einem Informationsfluss zwischen vielen neuronalen Netzwerken.“ Je nach Form der Kreativität werden unterschiedliche Gehirnareale aktiviert. Entscheidend ist also zunächst, herauszufinden, wo die eigene Stärke liegt – und diese bewusst zu trainieren.

Kreativität fördern – aber wie?

Weil Kreativität so individuell ist, folgt sie auch keiner allgemeingültigen Formel. Trotzdem sind sich Forschende einig, dass mehrere extrinsische und intrinsische Faktoren unser kreatives Denken anregen – oder bremsen. Zu den äußeren Faktoren gehören etwa Motivation durch Anerkennung, positives Feedback und das Arbeitsklima. Zu den inneren Faktoren zählen Persönlichkeitsmerkmale wie Ausdauer, Offenheit und Flexibilität. „Wer zu früh aufgibt,

**BRAIN-
STORMING**
Stellen Sie einen
Timer auf drei
Minuten und
schreiben Sie alle
Einfälle zu einem
Thema auf – auch
die verrückten!
Erst sammeln,
dann sortieren.





PERSPEKTIV-WECHSEL

Betrachten Sie Ihre Fragestellung aus drei Perspektiven: aus Sicht eines Kindes, einer Expertin und eines Außenstehenden (z.B. Nachbar).

blockiert kreative Prozesse – wer beharrlich bleibt, aber auch bereit ist, umzudenken, kommt weiter“, so Khalil. Es braucht also beides: Beharrlichkeit und Beweglichkeit im Denken.

Damit kreative Prozesse entstehen können, braucht es außerdem den Mut zum Loslassen. „Unsere Kreativität braucht Freiheit, keine Starrheit“, betont Khalil. „Wenn wir ständig versuchen, alles zu kontrollieren, blockiert das unseren Geist.“ Das erfordert allerdings auch ein Arbeitsumfeld, das diesen Freiraum ermöglicht und Fehler erlaubt. Welche Umgebung das Gehirn darüber hinaus in Schwung bringt, ist bei jedem anders. Wäh-

rend die einen am Schreibtisch ihren Flow finden, brauchen andere Bewegung, Musik oder den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, um Ideen zu entfachen. „Ich selbst beginne beim Schreiben mit einer Skizze, nicht mit Wörtern“, erzählt Khalil. „Das ist mein Weg, mich zu fokussieren – andere finden ihren Zugang anders.“

Künstliche Intelligenz: Booster oder Killer?

In Zeiten des mobilen Arbeitens stellt sich außerdem die Frage: Funktioniert Kreativität im Digitalen anders? Eine pauschale Antwort darauf gibt es nicht. „Echte Begegnungen aktivieren andere Netzwerke im Gehirn“, erklärt Khalil. „Wenn wir uns sehen, lachen, spontan reagieren, löst das Unvorhersehbares aus – das kann neue Ideen anregen.“ Gerade junge Generationen, die mit digitalen Tools aufgewachsen sind, haben sich jedoch angepasst und es fällt ihnen oft leicht, auch virtuell kreativ zu sein.

KOMFORT-ZONE VERLASSEN

Lesen, hören und betrachten Sie Dinge außerhalb Ihrer üblichen Routine. Je vielfältiger Ihr Input, desto kreativer Ihr Output.

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, CONSTRUCTOR UNIVERSITY

INITIAL-ZÜNDUNG

Kreativität beginnt, wenn Sie wissen, was Sie in Schwung bringt – ob beim Musikhören, Gärtnern oder stillen Grübeln. Probieren Sie aus, was Sie inspiriert!

Doch wenig verändert unseren kreativen Prozess derzeit so radikal wie künstliche Intelligenz. KI-Tools sind für viele Menschen längst Teil ihres Alltags. Während die einen KI als Werkzeug loben, das kreative Prozesse beschleunigen und erleichtern kann, fürchten andere, dass sie unser Denken und unsere Vorstellungskraft immer mehr verkümmern lässt. Klug eingesetzt, kann künstliche Intelligenz kreative Prozesse durchaus begleiten. Doch Khalil erkennt auch ein Problem: „KI arbeitet auf Basis statistischer Mittelwerte. Sie ist ungenau und gibt nur einen Ausschnitt von dem wieder, was bereits existiert. Sie zeigt, was wahrscheinlich ist –

nicht, was neu ist“, so Khalil. Für die Neurowissenschaftlerin eignet sich KI vor allem in der Vorbereitungsphase, die jedem kreativen Prozess vorausgeht: beim Sammeln von Material und Ideen. „KI hat keine Intuition, keine Emotion und keine Inkubationsphase, in der Gedanken unbewusst weiterarbeiten, um schließlich zu einer Idee zu werden. Der Moment der Erleuchtung gehört uns Menschen.“



DR. RADWA KHALIL
Neurowissenschaftlerin
Constructor
University Bremen



15 EURO
CASHBACK

CLEVER VORSORGEN. LÄNGER LÄCHELN.

Von A wie Aufbisschiene bis Z wie Zahnreinigung: Sichern Sie sich den perfekten Schutz für Ihre Zähne. Mit dem Zusatztarif „Mehr Zahnvorsorge D“. Zu Top-Konditionen. Ohne Wartezeit und Gesundheitsprüfung. **Jetzt abschließen!**

Dies ist ein Angebot der BarmeniaGothaer. Auch nach der Fusion unser starker Partner für erstklassigen Zusatzschutz.

viactiv.de/mehr-zahnvorsorge





KRAFTTRAINING

NEUE SERIE
„KLASSISCH
ODER MODERN?
SPORTARTEN IM
VERGLEICH“

MACH DICH FIT!

KLASSISCHES KRAFTTRAINING VERSUS CROSSFIT

Einst stand an der Hantelbank Muskelaufbau im Vordergrund. Heute wollen viele mehr: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zugleich. CrossFit steht für diesen Trend – kurze, intensive Workouts, die den ganzen Körper fordern.

TEXT **FELIX FISCHALECK**



CROSSFIT

FOTOS: WESTEND61, STOCK.ADOBE.COM

KRAFT- TRAINING



CROSSFIT



→ Was ist das?

Beim klassischen Krafttraining werden gezielt einzelne Muskelgruppen an Geräten oder mit freien Gewichten trainiert. Das Ziel ist, Kraft und Muskulatur systematisch aufzubauen.

Im CrossFit geht es um funktionelle Bewegungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivieren. In kurzen, intensiven Intervallen wechseln Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen – ein vielseitiges Training.

→ Was sind die wichtigsten Unterschiede?

Krafttraining ist eher ruhig und planbar, mit klaren Pausen und linearem Fortschritt. Es stärkt gezielt Muskeln, Knochen und Gelenke und lässt sich individuell dosieren.

CrossFit setzt auf Dynamik, Variation und hohe Intensität. Das Training beansprucht den ganzen Körper und fördert Kraft, Ausdauer und Teamgefühl gleichermaßen. Statt klassischer Fitnessgeräte gibt es CrossFit-Tools.

→ Für wen eignet sich die Sportart?

Krafttraining eignet sich besonders für Einsteiger und alle, die gezielt Muskeln stärken oder Haltungproblemen vorbeugen möchten. Es ist kontrollierbar und langfristig gut in den Alltag integrierbar.

CrossFit passt zu Menschen, die Abwechslung, Gemeinschaft und intensive Work-outs mögen. Eine solide Grundfitness und Freude an Bewegung im Team sind hier von Vorteil.

→ Wo kann ich trainieren und was brauche ich dazu?

Krafttraining kann man im Fitnessstudio oder zu Hause machen. Es genügen Geräte, Hanteln oder eine einfache Ausstattung für daheim – etwa Matte und Kurzhanteln. Dafür braucht es nicht viel Platz. Dazu bequeme Sportklamotten!

CrossFit findet meist in sogenannten Boxen, speziellen Hallen, statt. Dort steht unterschiedliches Equipment wie Kettlebells, Springseile, Klimmzugstangen – oder auch mal Traktorreifen – zur Verfügung. Gute Sportschuhe sind wichtig.

→ Wie gesund ist es?

Krafttraining fördert den Muskelaufbau und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zudem wirkt es sich positiv auf die Knochendichte aus, beugt Gelenkverschleiß vor und aktiviert den Stoffwechsel.

Die gesundheitlichen Vorteile von Krafttraining treffen auch auf CrossFit zu. Es stärkt zusätzlich Ausdauer und Koordination, schult mentale Stärke und sorgt für schnelle Fortschritte – so lange Technik und Regeneration stimmen.

Mit VIACTIV den passenden Sportkurs in Ihrer Nähe finden! Einfach hier klicken:

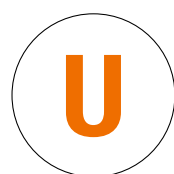


AUSSEN DIGITAL, INNEN STEINZEITLICH

DAUERSTRESS? SO FINDEN WIR ZURÜCK ZUR RUHE

Unser Alltag ist schnell, laut und voller Reize – doch unser Nervensystem arbeitet nach uralten Regeln. Es braucht Pausen, Rhythmus und Sicherheit, um gesund zu bleiben.

TEXT ISABELL SPILKER



Unser Alltag ist geprägt von Geschwindigkeit, Reizüberflutung und ständiger Erreichbarkeit. Push-Nachrichten, E-Mails, Messenger-Dienste, künstliche Intelligenz, Social Media – unser Nervensystem ist permanent auf Empfang. Doch biologisch betrachtet stammt es aus der Steinzeit, in der nach jeder Anspannung eine Phase der Ruhe folgte. Heute fehlt diese Pause. Das Ergebnis: ein Nervensystem im Dauerfeuer.

„Unser Körper ist evolutionär auf Sicherheit und Rhythmus ausgelegt, nicht auf Dauerbeschallung“, sagt Körpertherapeutin Larissa Grassmann. Mit ihrem Mann Dr. Herbert Grassmann hat sie zum Thema ein Buch geschrieben, das gerade erschienen ist: „Die polyvagale Hausapotheke“.

Unser innerer Bodyguard

Das Nervensystem ist das übergeordnete Kommunikationsnetzwerk des Körpers – es steuert, koordiniert und verbindet alle körperlichen und geistigen Prozesse. Es besteht aus zwei großen Bereichen: dem zentralen Nervensystem (ZNS) und dem peripheren Nervensystem (PNS). Das ZNS umfasst Gehirn und Rückenmark. Hier werden Informationen verarbeitet, Entscheidungen getroffen und Bewegungen oder Reaktionen geplant. Das PNS verbindet das ZNS mit dem Rest des Körpers, also mit Organen, Muskeln und Sinnesorganen. Ein Teil dieses peripheren Systems arbeitet automatisch, ohne dass wir es bewusst steuern – das ist das autonome Nervensystem (ANS). Es funktioniert wie ein stiller Regisseur, der Herzschlag, Atmung, Verdauung und emotionale Reaktionen steuert. Das ANS arbeitet unbewusst und ent-

scheidet in Millisekunden, ob wir uns sicher fühlen oder in Gefahr sind. Es wechselt ständig zwischen Aktivierung und Entspannung. Der Sympathikus ist dabei der Motor für Leistung und Reaktion – er beschleunigt Herzschlag und Atmung, spannt die Muskeln an und macht uns bereit für Kampf oder Flucht. Der Parasympathikus hingegen ist der Gegenspieler: Er sorgt für Ruhe, Verdauung, Regeneration und soziale Offenheit. Der renommierte US-amerikanische Neurowissenschaftler und Psychologe Stephen W. Porges unterteilt diesen parasympathischen Teil noch einmal in einen älteren „dorsalen“ Zweig, der bei Überforderung zur Erstarrung führt, und einen jüngeren „ventralen“ Zweig, der Sicherheit und Verbindung ermöglicht.

Das Problem ist: Durch ständige Reize gerät dieses System in Alarmbereitschaft – und wir verlieren die Fähigkeit zur Regeneration. Aus dem Gleichgewicht gebracht, bleiben viele Menschen im Sympathikus-stimulierten Dauerlaufmodus – ständig aktiv, aber innerlich erschöpft. Worauf es ankommt, ist, den ventralen Vagus wieder zu aktivieren – erst mit ihm kann der Körper loslassen. Die Atmung vertieft sich, der Blick wird weich, und wir fühlen uns verbunden – mit uns selbst und anderen. Aber wie kommen wir dorthin?

Zu viele Reize, zu wenig Regeneration

„Das Entscheidende ist, dass wir wieder lernen müssen zu verstehen, welche Sprache unser Nervensystem spricht“,

„WIR MÜSSEN
LERNEN, DIE SPRACHE
UNSERES NERVEN-
SYSTEMS
ZU VERSTEHEN.“

DR. HERBERT GRASSMANN

erklärt Dr. Herbert Grassmann, Körperpsychotherapeut, Dozent und Forscher. „Wann wir im Stressmodus sind, wann wir uns sicher fühlen – und wie wir wieder dorthin zurückfinden.“ Problematisch sind demnach vor allem die fehlenden Pausen. „Selbst in den Momenten, die eigentlich Erholung sein sollten, greifen wir zu Dingen, die keine echte Erholung sind. Das sieht harmlos aus, aber wir tun unserem Nervensystem damit keinen Gefallen.“ Mehrere Studien zeigen, dass das Smartphone in Pausen die Erholung des Nervensystems deutlich behindert. Forschende der University of Illinois fanden heraus, dass Menschen, die in kurzen Pausen ihr Handy nutzten, sich weniger erholt fühlten und unkonzentrierter waren als jene, die einfach nichts taten. Eine Untersuchung der University of Texas zeigte, dass schon die bloße Anwesenheit eines Smartphones die kognitive Leistungsfähigkeit senkt, weil das Gehirn in einem ständigen Bereitschaftsmodus bleibt. Auch physiologisch lässt sich der Effekt



messen: Studien der Universität Göteborg und der Universität Hamburg belegen, dass Smartphone-Nutzung in Pausen mit erhöhten Cortisolwerten, höherer Herzfrequenz und ausbleibender parasympathischer Entspannung einhergeht.

„Wir verlieren zunehmend den Kontakt zu uns selbst“, sagt Herbert Grassmann. Die Folgen sind einerseits Schlafstörungen, Erschöpfung, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme und Muskelverspannungen. Stress ist kein isoliertes Problem, sondern ein systemischer Faktor, der nahezu jedes Organ beeinflusst und unter anderem mit Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Adipositas und Autoimmunkrankheiten assoziiert ist. Er erhöht außerdem das Risiko für Demenz, kognitive Einschränkungen und Depressionen im Alter. „Viele Menschen kommen auch in meine Praxis, weil sie sich einfach wieder spüren wollen. Sie funktionieren, aber sie fühlen sich leer und sind auf der Suche nach einem Sinn“, so Grassmann.

„UNSER NERVENSYSTEM BRAUCHT KEINE KONTROLLE, SONDERN SICHERHEIT – ERST DANN KANN ES WIRKLICH LOSLASSEN.“

LARISSA GRASSMANN

Nicht Kontrolle, sondern Verbindung

Unser Nervensystem spricht nicht in Worten. Nur wer seine Signale versteht, kann früh erkennen, wann der Körper in Alarmbereitschaft geht. „Nur wenn wir spüren, in welchem Zustand wir sind, können wir ihn auch verändern“, sagt Herbert Grassmann. Statt Stress allein mit Willenskraft zu bekämpfen, geht es darum, die feinen Zeichen von Überforderung wahrzunehmen – etwa flache Atmung, kalte Hände oder einen starren Blick – und bewusst gegenzusteuern. Über Atmung, Bewegung, Berührung oder soziale Nähe lässt sich der Körper wieder „in Sicherheit bringen“. So entsteht Selbstregulation: nicht durch Kontrolle, sondern durch Verbindung mit sich selbst.

Eine neue Pausenkultur

Die Arbeitswelt nimmt dabei einen wichtigen Stellenwert ein, auch hier muss sich etwas ändern. „Wir brauchen eine neue Pausenkultur“, fordert Larissa Grassmann. „Powernaps, kurze Atempausen oder einfach mal den Blick schweifen lassen – das sollte selbstverständlich sein.“ Es geht nicht darum, weniger zu leisten, sondern darum, sich wohl und sicher zu fühlen.

Am Ende ist nicht das Ziel, Stress völlig zu vermeiden – das wäre weder realistisch noch gesund. Entscheidend ist, wie schnell wir wieder in unseren natürlichen Rhythmus zurückfinden. Unser Nervensystem ist kein starrer Mechanismus, sondern ein lernfähiges, sensibles System, das auf Sicherheit reagiert. Wenn wir ihm zuhören, statt es zu übergehen, entsteht Raum für echte Regeneration. In einer Welt, die immer schneller wird, liegt die wahre Stärke darin, langsamer zu werden – und wieder bei sich selbst anzukommen.

ÜBUNGEN FÜR EIN RUHIGES NERVENSYSTEM

1. Atmung – der direkte Weg zur Ruhe

Langsames, rhythmisches Atmen beruhigt Herz und Geist.

→ *Übung:* Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Allein durch das Ausatmen kommen wir wieder in einen parasympathischen Zustand. *Tipp:* Mehrmals täglich für zwei Minuten üben – besonders in Stressmomenten.

2. Natur – der biologische Reset

Ein Spaziergang im Grünen senkt nachweislich den Cortisolspiegel und stabilisiert den Herzrhythmus. Bewegung in der Natur ist Regulation pur. Das Gleichgewichtssystem im Ohr, die Augen, die Atmung – alles arbeitet wieder zusammen.

→ *Wichtig:* Ohne Handy, ohne Musik, einfach nur wahrnehmen.

3. Musik und Stimme – Vibration als Beruhigung

Summen, Singen oder Brummen stimulieren den Vagusnerv über die Stimmbänder.

→ *Übung:* Einen tiefen Ton („mmm“) für 30 Sekunden summen, die Vibration im Brustraum spüren. Das wirkt wie eine innere Massage für das Nervensystem.

4. Achtsamkeit – den Körper wieder spüren

Sicherheit entsteht, wenn der Körper sich selbst wahrnimmt.

→ *Übung:* Beide Füße bewusst auf den Boden stellen, Gewicht spüren, Schultern sinken lassen. Das ist wie eine kleine Erdungspause für zwischendurch.

Diese einfache Übung signalisiert dem Gehirn: Ich bin hier, ich bin sicher.

5. Soziale Verbindung – Co-Regulation nutzen

Ein ruhiger Blick, eine sanfte Stimme oder eine Umarmung können das Nervensystem sofort stabilisieren.

Tipp: In Stressmomenten bewusst Kontakt suchen – ein Gespräch, ein Lächeln, eine Berührung. Denn wir beruhigen uns nicht nur selbst, sondern auch gegenseitig.



Larissa und Herbert Grassmann: „Die polyvagale Hausapotheke“ ist im Januar 2026 bei Carl Auer erschienen



DA SEID IHR JA WIEDER!

JETZT HABEN BÄRLAUCH, SPARGEL & CO. SAISON

Endlich grünt es überall und auch auf dem Wochenmarkt und im Discounter ist der Frühling spürbar: Das Sortiment an heimischen Obst- und Gemüsesorten wird von Woche zu Woche üppiger. Zum Glück! Denn saisonal und regional zu essen, ist gesund und schont die Umwelt. Wie wäre es zum Beispiel mit diesen köstlichen Rezepten?

ZUTATEN:

2 Zwiebeln, 60 g Sellerie, 350 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Handvoll Bärlauch, ½ Handvoll Baby-Spinat, Salz, 2 EL Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, Pfeffer, 4 hart gekochte Eier, 1 EL Butter, Muskatnuss, 4 EL Bärlauchpesto (Glas), Grissini

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln abziehen, Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. **2.** Bärlauch und Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln. Beides in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen. Grob hacken. **3.** Öl in Topf erhitzen, Gemüse 4–5 Minuten glasig anschwitzen. Leicht salzen, mit Weißwein ablöschen. Diesen etwas verkochen lassen, Brühe angießen, pfeffern und ca. 25–30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit Bärlauch mit Spinat und der kalten Butter in den Topf geben, alles fein pürieren. **4.** Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In Schüsseln füllen, je 2 Eierhälften einlegen und mit je 1 EL Pesto toppen. Grissini dazulegen und alles mit Pfeffer übermahlen servieren.



BÄRLAUCHCREMESUPPE MIT EIERN



FOTOS: IRINA MELIUKH/STOCKFOOD



SPARGELSLAT MIT BURRATA

ZUTATEN:

Jeweils 600 g weißer und grüner Spargel, Salz, 2 EL weißen, milden Balsamico, 3 EL Zitronensaft, Pfeffer; 1 TL Dijon-Senf, 6–7 EL Olivenöl, 200 g Erdbeeren, 2 Handvoll Kräuter, 0,5 Bund Schnittlauch, 2 Avocados, 3 EL Zitronensaft, 4 Kugeln Burrata, 2 EL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG:

1. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden, Stangen waschen. Weißen Spargel über Salzwasser ca. 15 Minuten, den grünen 6–8 Minuten dämpfen. **2.** Inzwischen den Essig mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Senf verquirlen. Dann das Öl kräftig unterschlagen und das Dressing abschmecken. **3.** Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder würfeln. Kräuter abrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in ca. 1 cm breite Röllchen schneiden. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch entnehmen. Hälften in feine Scheiben schneiden, mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln, Spargel auf Teller verteilen, Avocadoscheiben darauf anrichten. Je 1 Kugel Burrata danebenlegen. Salat mit Erdbeeren und Sesam bestreuen und mit dem Dressing beträufeln. Alles noch mit Pfeffer übermahlen, mit Kräutern und Essblüten garnieren und servieren.



FRISCHKÄSE-SPINAT-PUFFER MIT LACHS

ZUTATEN:

Für die Puffer: 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 350 g Blattspinat, Salz, 2 EL Butter, Muskatnuss, 3 Eier, 150 g Frischkäse, 200 g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver, Pfeffer, 4 EL Rapsöl. Für das Topping: 200 g Räucherlachs, 200 g Frischkäse, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Apfel, 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Gewaschenen Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Gut ausdrücken und klein schneiden. **2.** Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit Butter in einer Pfanne 2–3 Minuten andünsten. Spinat ergänzen, mit Salz und Muskat abschme-

cken und abkühlen lassen. Eier, Frischkäse, Mehl, Backpulver und in einer Schüssel vermischen. Spinat dazugeben und alles gut vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise je 1–2 EL der Masse ins heiße Fett setzen, leicht rund formen und je Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Bei Bedarf Puffer im Ofen bei 80 °C warm halten. **3.** In der Zwischenzeit 120 g Räucherlachs mit Frischkäse und 1 EL Zitronensaft im Blitzhacker zerkleinern. Abschmecken und in Schälchen füllen. **4.** Apfel waschen und in feine Julienne schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, anrichten und mit restlichem Räucherlachs toppen. Mit Apfelstreifen garnieren und mit dem Dip servieren.

FOTOS: TRE TORRI/STOCKFOOD, IMMEDIATE MEDIA/GOOD FOOD/STOCKFOOD



Hier finden Sie Videos
unserer Rezepte –
mit Anleitung zum
Nachkochen.



PFANNKUCHEN MIT RHABARBER UND CRÈME FRAÎCHE

ZUTATEN:

2 Eier, 2 EL Sonnenblumenöl, 350 ml Milch, 175 g Dinkelmehl, 400 g Rhabarber, 6 EL Honig, 100 ml Orangensaft, 1 TL Abrieb einer Bio-Orange, 80 g Butter, 120 g Crème fraîche, 40 g geröstete Mandelblättchen

ZUBEREITUNG:

1. Eier, Öl, Milch und Mehl zu einem glatten Teig mixen und ruhen lassen. Rhabarber abbrausen und putzen. In 2–3 cm große Stücke schneiden. Mit 2–3 EL Honig, Orangensaft und -abrieb in Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8–12 Minuten köcheln, bis der Rhabarber zerfällt. **2.** Inzwischen 1 TL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Pfannenboden dünn mit Teig bedecken und schwenken, um den Teig gleichmäßig zu verteilen. Etwa 1 Minute backen, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und weitere 30 Sekunden bis 1 Minute backen. Auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken. Dann jeweils mit etwas Kompott füllen und zu Päckchen falten. Diese zurück in der Pfanne in restlicher Butter rundherum goldbraun braten.

3. Auf Tellern anrichten und restlichen Rhabarber darüber verteilen. Mit Crème fraîche garnieren, mit übrigem Honig beträufeln und mit Mandeln bestreut servieren.



BRINGT DAS WAS?

5



SCHEINFASTEN

Imitationsfasten, so wird Scheinfasten auch genannt, verspricht mehr Alltagstauglichkeit. Der Grund: Fastende dürfen (kleine) Mahlzeiten essen. Dennoch soll die Methode die gleichen positiven Effekte wie das klassische Heilfasten haben. Kann das funktionieren?

A

Heilfasten für viele Menschen im Alltag schwer umsetzbar ist. Denn zu der Herausforderung, mehrere Tage, teils sogar Wochen, nur zu trinken und nichts zu essen, können sich anfänglich Kopfschmerzen, Schwächegefühle oder Kreislaufprobleme hinzugesellen.

Scheinfasten will einfacher umsetzbar sein, quasi eine Light-Variante, aber dennoch alle gesundheitlichen Pluspunkte liefern. Und es darf obendrein gegessen werden, zumindest ein bisschen. Fünf Tage lang nehmen Fastende zwischen 700 und 1.100 Kalorien pro Tag zu sich. Hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Nüsse, Öle sowie Brühen und Suppen aus Gemüse. Ansonsten dürfen nur Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und maximal eine Tasse schwarzer Kaffee getrunken werden. Verzichtet wird auf alle tierischen Produkte, Zucker und Alkohol. Durch den Mangel an Kalorien, Fett und Eiweiß soll dem Stoffwechsel vor-

uf dem Teller: gährende Leere. Im Magen: ein großes Loch. Verständlich, dass klassisches

gegaunkt werden, er sei im Fastenzustand, trotz Mini-Mahlzeiten. Dann soll der Organismus Prozesse wie beim Heilfasten in Gang setzen, die hilfreich für unsere Gesundheit sind, etwa die Zellreinigung (Autophagie). Diese hat einen positiven Einfluss auf den Alterungsprozess und auf bestimmte Erkrankungen. In einer Studie mit 1.400 Heilfastenden verbesserten sich bei 84 Prozent der Teilnehmenden Gesundheitsprobleme wie Migräne, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 2, Fettleber, schwere Erschöpfung sowie entzündliche Gelenkerkrankungen, zum Beispiel Rheuma. Aber gilt das auch fürs Scheinfasten? Was dafür und was dagegen spricht.

+

In einem Alltag, in dem oft schnell, viel und nicht immer ausgewogen gegessen wird, können einige Tage mit rein pflanzlicher Nahrung und wenig Kalorien als entlastend empfunden werden. Die Selbstdisziplin und die Fokussierung auf pflanzliche Kost stärken eventuell das Gefühl, sich innerlich zu reinigen. Die kurze Zeit des Scheinfastens kann das Projekt machbarer erscheinen lassen. Auch

der soziale Aspekt kann für das Scheinfasten sprechen. Zu den Mahlzeiten mit Familie oder Freunden können zumindest Kleinigkeiten gegessen werden. Ob die gesundheitlichen Vorteile tatsächlich in gleichem Maße wie beim Heilfasten entstehen, müssen noch größere Studien beweisen.

-

Auch wenn es im ersten Augenblick merkwürdig klingen mag: Scheinfasten könnte aufwendiger sein als der totale Verzicht auf Nahrung. Denn beim Imitationsfasten liegt das Augenmerk noch immer in Teilen auf der Ernährung. Fastende müssen sich entsprechend mit den Nährstoffen von Nahrungsmitteln auseinandersetzen, sie wiegen und berechnen, um im vorgegebenen Kalorienbereich zu bleiben. Das kann stressen. Und: Bekommt der Körper einige Tage keine Nahrung, schüttet er zeitversetzt weniger vom Hungerhormon Ghrelin aus und auch der Blutzuckerspiegel pegelt sich auf einem konstant niedrigen Niveau ein. Das senkt das Risiko, Heißhunger zu bekommen. Ob dies auch beim Scheinfasten funktioniert, ist (noch) nicht erforscht.

3

WIR FASSEN NOCH MAL ZUSAMMEN:

Ein zeitlich begrenzter und bewusster Verzicht auf Nahrung kann, unabhängig von der gewählten Fastenform, eine bereichernde Erfahrung für Körper und Geist sein. Menschen mit Erkrankungen sollten dies vorher ärztlich besprechen oder sogar nur unter ärztlicher Aufsicht fasten, zum Beispiel in einer Spezial-Klinik. Kinder, Schwangere und Stillende sollten nicht (schein)fasten.

2

1





MIT LEIDENSCHAFT FÜR DIESES MAGAZIN

HERAUSGEBER

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

KONTAKT

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

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSEGESETZES

Markus M. Müller, Vorstand der VIActiv

VERANTWORTLICHE REDAKTIONSLEITUNG

Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIActiv

REALISATION UND PRODUKTION

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

REDAKTION

Dr. Nicole Lauscher (Chefredaktion)

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

GESTALTUNG

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

PRODUKTIONSMANAGEMENT UND MEDIENTECHNIK

Sandra Kho (Leitung), Olaf Schnee, Thomas Uplasnik

DRUCK

Stark Medien GmbH, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim



LEISTUNGSSTARK

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



PERSÖNLICH

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



SPORTLICH

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



DAS VERDIENTEN DIE VORSTÄNDE 2025

VIActiv Krankenkasse, BKK Landesverband und der GKV Spitzenverband

EINE FRAGE ZUM SCHLUSS

ICH MÖCHTE ETWAS FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN – AM LIEBSTEN DIGITAL. HABT IHR PASSENDE APPS?

fragt Karl Lysekin, 41 Jahre.



a – und das sogar in vielen Lebenslagen! Denn Gesundheit endet nicht in der Arztpraxis. Oft sind es die kleinen Schritte im Alltag, die sich gut integrieren lassen und langfristig den größten Unterschied machen. Am besten ist es natürlich, gesunde Routinen zu entwickeln, die ganz selbstverständlich zu unserem Alltag dazugehören. Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Denn: Wer kennt es nicht? Nach dem Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin hat man sich fest vorgenommen, nun endlich mehr Bewegung und eine gesündere, möglicherweise auf das individuelle Krankheitsbild abgestimmte Ernährungsweise umzusetzen. Und dann schleichen sich doch wieder die alten Gewohnheiten ein. Auch wenn wir merken, dass sie uns und unserer Gesundheit nicht guttun oder unsere chronischen Erkrankungen sogar noch verschlimmern, uns fehlt manchmal einfach jemand, der uns konsequent in unserer Veränderung hin zu einem gesünderen Leben unterstützt.

Genau hier setzen unsere digitalen Angebote an: Sie helfen, dranzubleiben, Routinen aufzubauen und die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten – ganz bequem per App oder Online-Programm.

Unsere digitalen Lösungen richten sich an unterschiedliche Bedürfnisse:

- Mit **FEMNA Care** unterstützen wir Frauen mit Endometriose oder anderen zyklusbedingten Beschwerden – inklusive individueller Beratung durch Expertinnen.
- **OSKA Health** begleitet Menschen mit chronischer Nierenerkrankung im Alltag und hilft, Symptome besser zu verstehen und zu managen.
- Wer nach einem Schlaganfall oder einer neurologischen Erkrankung wieder fit werden möchte, profitiert von **myReha** – einem digitalen Trainingsprogramm, das mit Fachwissen und Motivation begleitet.
- **GroHealth** konzentriert sich auf Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Gewichtsmanagement. Die App wird häufig erfolgreich im Zusammenhang mit einer Adipositas-Therapie eingesetzt.

Viele dieser Programme (z. B. FEMNA Care oder OSKA Health) bieten zusätzlich zur digitalen Nutzung die wertvolle Möglichkeit, direkt mit Gesundheitsexpertinnen und -experten in Kontakt zu treten – per Video-Call, Telefon oder Chat. So erhalten Sie persönliche Tipps und können Ihre Fortschritte regelmäßig besprechen. Unser Ziel als Ihre VIActiv ist es, Sie als verlässlicher Gesundheitspartner bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit zu begleiten – auch digital.



Welche Angebote für Sie infrage kommen und wie Sie teilnehmen können, erfahren Sie, wenn Sie auf den Pfeil klicken.

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

Mehr Infos: <https://www.viactiv.de/leistungen/gesundheit-und-medizin/innovative-medizin>





ONLINE

VORFREUDE AUFS DIGITALE SOMMERHEFT

- Am **17. Juli** erscheint die neue VIACTIV-Ausgabe – **diesmal ausschließlich digital!**
 - Statt im Briefkasten finden Sie Ihr Magazin ganz bequem **online** – mit sommerfrischen Themen rund um Bewegung, Ernährung, mentale Stärke und Gesundheit.
 - Ob am See, auf dem Balkon oder unterwegs: Die **digitale Ausgabe** passt perfekt in die warme Jahreszeit – leicht, informativ und **immer überall dabei**.
 - Also: **17. Juli im Kalender anstreichen** – und reinklicken! Wir freuen uns auf Sie!
-

ERINNERUNG
GEFÄLLIG?
MELDEN SIE SICH
ZU UNSEREM
NEWSLETTER
AN!

