

proFit

Das Gesundheitsmagazin der
mkk – meine krankenkasse

01·24

Essen fürs Glück

Wie sich Ernährung auf
die Psyche auswirkt

mkk
meine krankenkasse

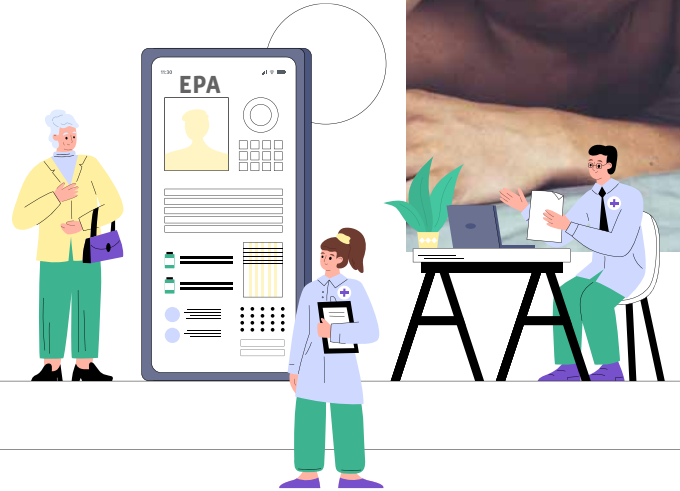
2025: Die elektronische
Patientenakte für alle kommt

Bye-bye proFit!
Wir gehen online

18
Offen über sexuell übertragbare Krankheiten sprechen



22
2025 in der digitalen Gesundheitswelt



08
Nach der Ernährungsumstellung geht es psychisch viel besser



14
Brummschädel dank Rotwein?



IN EIGENER SACHE

03 Tschüss proFit – hallo Newsletter

ZAHLEN UND FAKTEN

06 News aus Gesundheit und Forschung

TITELTHEMA

08 Ernährung und Psyche: Richtig essen reduziert Stress

GESUNDHEIT

14 Kopfschmerz nach Rotwein? Forscher kennen den Grund

16 Einfaches Training für einen starken Rumpf

18 Sexuell übertragbare Krankheiten nehmen zu

20 So lernen Kids leichter Lesen

22 Elektronische Patientenakte für alle: Fragen und Antworten

MEINE KRANKENKASSE

24 Red Day für Frauenherzen: Vorstandsgehälter in der GKV

25 Das neue Gesundheitskonto der mkk

26 Einschlaf-App für Kinder

27 mkk unterstützt Frauen mit Endometriose und PMS

28 Angebote der ServiceCenter

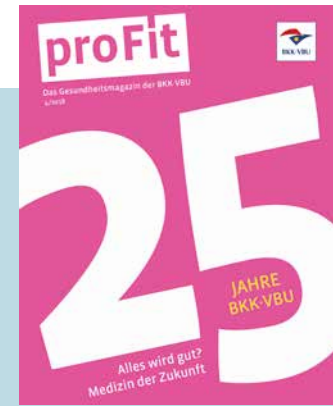
EINER FÜR UNS

30 Achtsamkeitscoach Günter Hudasch

ZUM GUTEN SCHLUSS

31 Empfehlen Sie uns weiter!

Titelfoto: Anna Weidle; Fotos: francpreporter/iStock, Anja Weidle, manuel_adorn/iStock; Illustration: Kudryavtsev Pavel/iStock



Die Reise geht weiter

In den letzten 20 Jahren ist die proFit als gedruckte Zeitschrift zu Ihnen gekommen. Jetzt wechseln wir in die digitale Welt. Unsere Reise zu Ihnen geht weiter.



„Wir stellen uns um und werden digitaler.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute kommt die proFit noch einmal als gedrucktes Magazin zu Ihnen ins Haus. Wir stellen uns um und werden digitaler. Denn Gewohnheiten verändern sich. Mittlerweile sind wir heimisch geworden in der digitalen Welt. Wir rufen die neuesten Nachrichten mit dem Handy ab, wir buchen einen Arzttermin per App oder machen Yoga vor dem Bildschirm.

Gedruckte Medien sind zudem aufwendig in der Herstellung und verbrauchen knappe Ressourcen wie Holz, Wasser und fossile Brennstoffe. Allein die Papierproduktion verschlingt eine Menge Energie. Die Preise hierfür sind stark gestiegen, ebenso wie für den Postversand. Diese Entwicklung haben wir in den letzten Jahren sehr deutlich gespürt. Als Krankenkasse, die sich ausdrücklich dazu bekennt, die Umwelt zu schonen, haben wir uns dazu entschlossen, das Blatt zu schließen.

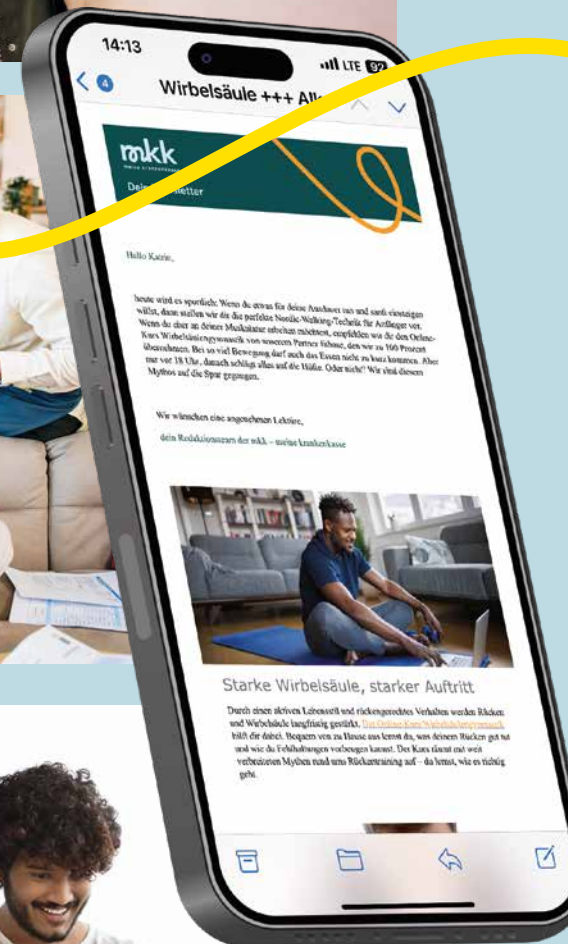
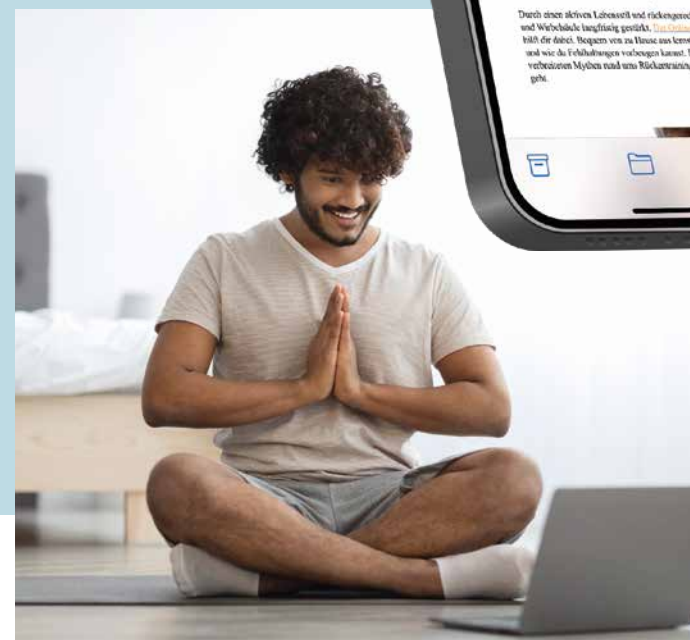
Wir bleiben in Kontakt mit Ihnen und erweitern unsere Online-Angebote. Sie finden unsere Gesundheitstipps und besonderen Angebote auf unseren Social-Media-Kanälen wie Instagram und TikTok. Bestellen Sie sich Ihren persönlichen Gesundheitsnewsletter, der alle zwei Wochen in Ihr E-Mail-Postfach flattert.

Genießen Sie den Frühling. Ich freue mich, Sie in der digitalen Welt wiederzusehen.

Herzlichen Gruß

Ihre

Andrea Galle
Vorständin



Persönlich, informativ und aktuell – unser Newsletter zum Thema Gesundheit

Sie brauchen Hintergrundinformationen und Tipps über Ernährung, Gesundheit und mentales Wohlbefinden? Sie wollen wissen, wie das gute Leben gelingt? Lesen Sie in unserem Newsletter das Neueste zu Themen rund um die Gesundheit. Unser Redaktionsteam stellt Ihnen den persönlichen Newsletter zusammen, den Sie wollen, und schickt ihn alle zwei Wochen in Ihr Postfach.

So kommt der kostenfreie Newsletter zu Ihnen

Gehen Sie über den Link oder den QR-Code (unten) auf unsere Homepage und setzen Sie ein Häkchen bei den Themen, die Sie besonders interessieren. Tragen Sie im zweiten Schritt Ihre E-Mail-Adresse ein und klicken Sie auf „Newsletter abonnieren“.

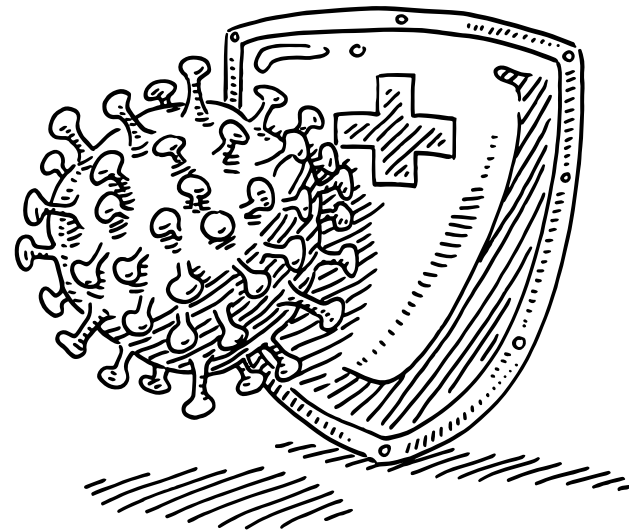
Aus diesen Themen können Sie wählen

- **Nachhaltig gesund:** Wie wirkt sich die Umwelt auf unsere Gesundheit aus? Wie können wir uns besser ernähren? Hier dreht sich alles um einen ganzheitlichen Ansatz, um gesund zu bleiben oder es zu werden.
- **Individualisierte Medizin:** Eine Pille für alle? So verschieden die Menschen sind, so unterschiedliche Behandlungen brauchen sie. Manche bevorzugen alternative Methoden, andere setzen auf bewährte Therapien.
- **Mentale Gesundheit:** Manchmal ist emotional nicht alles gut. Aber es kann besser werden. Der Ratgeber hilft, sich besser zu verstehen.
- **Neuigkeiten aus der Gesundheitswelt:** Hier finden Sie neue Gesundheitsangebote der mkk, spannende Kooperationen und Termine für Online-Events.



Melden Sie sich für Ihren persönlichen Newsletter an:
<http://meine-krankenkasse.de/2024>

Fotos: Dietmar Gust/mkk, Pekic/Stock, Srdjan Pav/Stock, Prostock-Studio/Stock, MR Vector/Adobe Stock



1,8

Billionen Zellen bilden bei einem erwachsenen Mann das Immunsystem. Das ist ein beträchtlicher Anteil an Körperzellen insgesamt und entspricht hochgerechnet etwa 1,2 Kilogramm.

Quelle: Weizmann-Institut für Wissenschaft, Israel

Bis zu 6 Mal

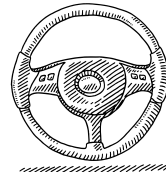
im Jahr dürfen Männer Blut spenden. Frauen dürfen bis zu vier Mal jährlich zur Blutspende gehen. Das hängt mit der Menstruationsblutung zusammen.

Quellen: Stiftung Gesundheitswissen

Über 75-Jährige

Autofahrerinnen und Autofahrer tragen häufiger als andere Altersgruppen die Hauptschuld bei einem Unfall. In gut drei von vier Fällen verursachen sie den Unfall.

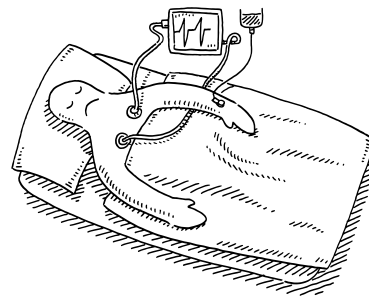
Quelle: Statistisches Bundesamt



Mehr als 35.000

Menschen sterben jährlich EU-weit an Infektionen mit resistenten Bakterien. Deutschland gehört zu den Ländern mit einer vergleichsweise hohen Sterblichkeit.

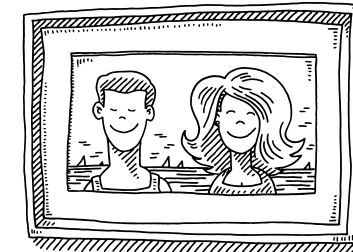
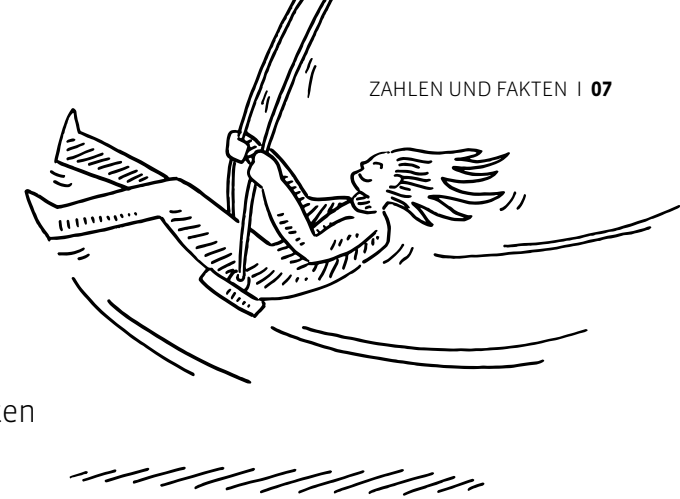
Quelle: Europäisches Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC)



Die Note 4-

hat Deutschland im Bewegungszeugnis erhalten, das die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in 57 Ländern untersucht hat. Die besten Noten erzielten Slowenien und Finnland.

Quelle: Active Healthy Kids Global Alliance



60 %

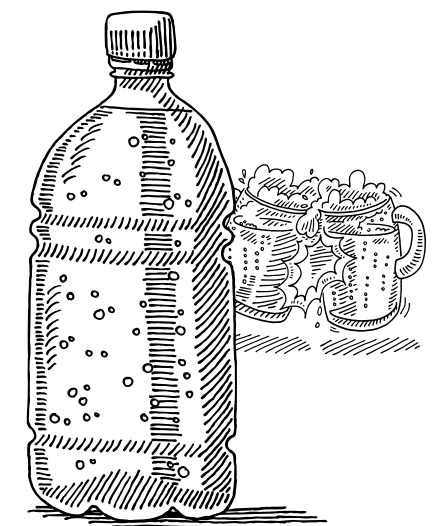
der Erwachsenen in Deutschland leben mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen. Tendenz abnehmend: 1996 lag der Anteil der zusammenlebenden Paare noch bei 66 Prozent.

Quelle: Statistisches Bundesamt

11.500

junge Menschen im Alter von zehn bis 19 Jahren kamen 2022 wegen einer akuten Alkoholvergiftung in eine Klinik. Das waren 1,3 Prozent weniger als 2021 und 43,1 Prozent weniger als vor der Corona-Pandemie 2019. Fazit: Saufen kommt aus der Mode.

Quelle: Statistisches Bundesamt



80 %

aller Kinder in Deutschland tragen beim Radeln regelmäßig einen Helm, bei den Erwachsenen macht das nur rund jeder Dritte. Helme können bei Fahrradunfällen mehr als 80 Prozent aller schweren Hirnverletzungen verhindern.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Illustrationen: Frank Ramspott/iStock



„Ich habe ständig zwischendurch gegessen. Gemüse kam bei mir nur selten auf den Tisch.“

Nicola Horsthemke

Text: Kathrin Burger, Fotos: Anna Weidle

Essen für die Seele

Eine Makrele gegen das Stimmungstief, Walnüsse für die gute Laune? Nahrungsmittel beeinflussen nicht nur unser Mikrobiom im Darm. Sie haben auch erstaunliche Auswirkungen auf die Psyche.

Nicola Horsthemke war fix und fertig. Das Leben mit vier Kindern, eines davon pflegebedürftig, schlug auf ihre Gesundheit. Oft machte sie die Nächte durch, tagsüber kümmerte sie sich um das Kind mit Pflegegrad 5. Abends auf dem Sofa schlief sie regelmäßig ein. Die Energie, die sie gerne ihrer Familie gegeben hätte, war aufgebraucht. Sie war nur noch gereizt und schlapp. Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte kamen hinzu.

Im Herbst 2022 entschied sie, dass sich etwas ändern müsse. Aus dem Fernsehen kannte sie die Ernährungs-Docs und war fasziniert davon, wie viel sich durch Ernährung verändern lässt. Mit der myFoodDoctor-App, die Matthias Riedl, einer der Ernährungs-Docs, entwickelt hat, wollte sie ihre Gewohnheiten umstellen. Sie war überzeugt, dass ihre Nervennahrung mit vielen Keksen und Kuchen „den ganzen Schlamassel mit verursacht hatte“.

Natürlich, das war auch Nicola Horsthemke klar, hilft gesunde Ernährung beim Abnehmen. Aber kann man mit Messer und Gabel tatsächlich in die komplexe Gehirnchemie eingreifen? Bundesweit erfüllt derzeit mehr als jeder vierte Erwachsene die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Die Ernährungswissenschaft →

Weite Ausflüge mit Sohn und Hund: Nach Nicola Horsthemes Ernährungsumstellung hat sie wieder Kraft und Ausdauer.



→ aber hat sich lange nicht um die Psyche gekümmert. „Doch groß angelegte Studien haben bestätigt, wie stark die Ernährung die Stimmung, aber auch psychiatrische Krankheiten beeinflussen kann“, sagt Sabrina Mörk, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Universität Graz. Eine Metaanalyse klinischer Studien belegte schon 2019, dass sich durch jedwede Diät depressive Symptome signifikant verbesserten.

Mediterrane Ernährung bringt's

Klar ist zwar, dass psychische Leiden wie Depressionen oder Angststörungen einerseits eine genetische Komponente haben und andererseits mit widrigen Erfahrungen vor allem in der Kindheit verbunden sind. „Dennoch scheint auch die Ernährung in diesem multifaktoriellen Geschehen wichtig zu sein“, so Mörk. „Vor allem für die mediterrane Ernährung belegen Studien eine Wirksamkeit in der Prävention und der Therapie von Depressionen“, sagt die Ärztin. Bei dieser kommen viele Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, unraffi-

niertes Getreide sowie reichlich Olivenöl auf den Tisch. Fisch und Meeresfrüchte stehen regelmäßig auf dem Speiseplan, in geringen Mengen auch Käse, Joghurt, Fleisch sowie ein Glas Wein zum Essen. Bis in die 1960er-Jahre galt diese Ernährung als typisch für Südeuropa. Heute verzehren Mittelmeeranrainer – wie fast alle Industrienationen – viel Weißmehl, Zucker und minderwertiges Fett aus hochverarbeiteten Lebensmitteln. Wissenschaftliche Arbeiten legen nahe, dass diese „western diet“ das Risiko für psychische Krankheiten erhöht. „Das Gehirn braucht viele verschiedene Nährstoffe“, sagt auch Soyoung Park, Hirnforscherin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (Dife) in Potsdam. „Wer dagegen viel Junkfood isst, isst sehr einseitig.“

Doch wie greifen diese Substanzen in das komplexe Nervengeflecht ein? Wie jedes Organ benötigt das Gehirn Kalorien. Damit sich der Mensch genügend Energie in Form von Glukose zuführt, signalisieren ausgeklügelte Regelkreise im Gehirn Hunger oder Sättigkeit. →

Foto: Matthias Riedl, privat



Diabetologe Matthias Riedl

ist einer der drei Ernährungs-Docs aus der gleichnamigen NDR-Sendung. Darin wirbt er für gezielte Ernährungsstrategien, um Beschwerden zu lindern.

„Gesunde Ernährung muss Spaß machen“

Ernährungsfehler lassen sich nicht mit einer pauschalen Diät beheben. Matthias Riedl rät, das Essverhalten zu analysieren und sich nicht zu ehrgeizige Ziele zu setzen.

Jeder weiß, wie schwer eine Ernährungsumstellung sein kann. Wie kann dies trotzdem gelingen?
Ich empfehle drei Dinge: erstens keine Diäten machen. Zweitens: eine Analyse machen, um Fehler aufzudecken. Drittens: nur das Wichtigste Stück für Stück ändern.

Was ist falsch an Diäten?
Egal, ob Low Fat, Low Carb, proteinreich essen oder Intervallfasten – das sind keine Lösungen für jeden. Diese pauschalen Diäten sind in der Ernährungsberatung überflüssig geworden, da man gesehen hat, dass man unter Low Carb genauso viel abnehmen kann wie unter Low Fat – je nachdem, was der Ernährungsfehler war. Darum ist die Analyse des Ernährungsverhaltens mithilfe eines Tagebuchs so wichtig.

Wenn ich nun weiß, dass Zucker, zu wenig Eiweiß und Snacking meine Probleme sind: Wie kann ich das ändern?
Wir gehen in der Klinik nach dem 20:80-Prinzip vor. Das heißt: Man sollte nur die wichtigsten Fehler angehen, die am wenigsten wehtun. Denn mit 20 Prozent ausgebesserter Fehler schaffe ich 80 Prozent des Erfolgs. In Ihrem Beispiel könnte schon weniger Zucker einen großen Unterschied machen, wenn Sie nicht sehr daran hängen.

Es funktioniert also nicht, alles auf einmal ändern zu wollen, wie eine Art Neustart?
Man weiß aus der Verhaltensforschung, dass wir in kleinen Schritten mehr erreichen als in großen. Das heißt: Man sollte mit wenigen Maßnahmen

anfangen, die einem besonders leichtfallen, da man sonst überfordert ist.

Es klingt sehr erleichternd, dass man sich offenbar nicht das verbieten muss, was man eigentlich am liebsten isst.

Der Mensch ist kein rationales Wesen, sondern ein Hedonist, der Spaß im Leben haben will. Und wenn man dem Homo sapiens den Spaß verdirbt, wird er von seinem Hunger, seinem Appetit und seinen alten Ernährungsgewohnheiten, die sehr stabil sind, fremdgesteuert. Einzelne neue Gewohnheiten einzuüben, dauert darum zwei bis drei Monate.

Wie kann man mit Heißhunger umgehen, der anfangs sicher auftreten wird?

Heißhunger kommt oft auf, wenn ich Hauptmahlzeiten nicht eiweißreich genug gestalte. Oder wenn das Essen zu wenig Gemüse enthält, das Volumen hat und lange satt hält. Das müssen wir vielen Menschen wieder beibringen: Iss dich satt! Nur dann kannst du eine gesündere Ernährung auf Dauer durchhalten. Die gute Nachricht: Durch eine hirnfunktionale Ernährung findet ein Umbau in eine artgerechtere Ernährung statt. Und da wissen wir, dass das antidepressiv wirkt, also auch seltener zu ungesunder „Nervennahrung“ gegriffen wird.



Seit viel saisonales Obst und Gemüse auf den Tisch kommen und häufig frisch gekocht wird, blüht Nicola Horsthemke sichtlich auf.



„Das Gehirn braucht sehr viele verschiedene Nährstoffe.“

Soyoung Park,
Neurowissenschaftlerin

Dicke Kinder, depressive Kinder?

Die Parallelen sind frappierend: Der Anteil psychischer Erkrankungen bei den 15- bis 24-Jährigen ist innerhalb der letzten 15 Jahre von 12 auf 18 Prozent angestiegen. Zugleich stieg der Anteil der stark übergewichtigen Kinder und Jugendlichen. „Diese Entwicklung ist eng mit der täglichen Aufnahme von Junkfood verbunden“, sagt Stephan Barth, Ernährungswissenschaftler aus Karlsruhe.

Wissenschaftliche Studien zeigen, wie Ernährung die Psyche beeinflusst, dennoch sind die Zusammenhänge komplex.

„Die depressive Stimmungslage wird auch durch ständige Stigmatisierung und dauernde Vorwürfe, dass die Betroffenen selbst schuld seien, ausgelöst“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Malaika

Fuchs vom Universitätsklinikum Ulm. „Solche Aussagen belasten die Kinder und Jugendlichen mit Adipositas enorm.“

Übergewichtige Kinder werden häufig gemobbt und versuchen, diesen Stress mit Snacking zu lindern. Zudem sitzen Kinder immer länger vor dem Bildschirm und machen kaum Sport, was sich wiederum negativ auf Gewicht und Stimmung auswirkt.

Stephan Barth beobachtet, dass vor allem in sozial schwächeren Familien gleichzeitig mehrere Risikofaktoren für Depressionen auftreten. Er plädiert dafür, die soziale Gesundheit der Familie, den Bildungsstandard sowie die Gesundheitskompetenz der Kinder zu stärken, anstatt Fast Food zu verbieten.

→ Dieses System ist mit dem Belohnungszentrum verknüpft. Nach einer Mahlzeit hellt sich die Stimmung auf, besonders bei süßen und fetthaltigen Speisen. Nicola Horsthemke kann ein Lied davon singen. „In sehr stressigen Situationen habe ich Unmengen an Süßigkeiten und Kuchen gebraucht. Ich habe ständig zwischendurch gegessen.“ Das Problem bei sogenannten leeren Kohlenhydraten wie Weißmehl und Zucker: Sie liefern schnell Energie, danach fällt der Blutzuckerspiegel rapide ab. Dann kommt sofort wieder Hunger auf. Ein Teufelskreis.

Ballaststoffe wie sie etwa in Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen zu finden sind, helfen beim Ausstieg aus der Zucker-Achterbahn. Sie umhüllen den Treibstoff Glukose, nach dem das Gehirn lechzt, und geben ihn während der Verdauung nur häppchenweise frei. So bleibt der Blutzucker stabil und Heißhunger kommt nicht auf.

Nüsse fürs Glückshormon

Neben Treibstoff braucht das Gehirn langkettige Omega-3-Fettsäuren, die die Zellwände geschmeidig halten. Sie stecken in fettem Seefisch, Algen- oder Leinöl. Auch eine ordentliche Portion Eiweiß ist wichtig, damit Botenstoffe gebildet werden, die unter anderem mitbestimmen, ob man entspannt oder gestresst ist. Das Stresshormon Cortisol senkt das Glückshormon Serotonin, was auf Dauer eine Depression begünstigt. Gegensteuern kann man mit Eiweiß etwa aus Walnüssen und Cashewkernen. Im Bauplan des Glückshormons sind zudem Zink, Folsäure und Vitamin C vorgesehen.

Auch das Mikrobiom spielt für die psychische Verfassung eine wesentliche Rolle. Die im Darm sitzende Mikrobengemeinschaft und das Gehirn kommunizieren ständig über Nerven, vor allem den Vagusnerv, oder Botenstoffe. „Wir wissen heute, dass ein krankhaft verändertes Mikrobiom und ein davon ausgelöstes Entzündungsgeschehen im Körper mit der Entstehung von psychischen Krankheiten zusammenhängen“, sagt Ernährungspsychiaterin Mörkl. Menschen mit psychischen Erkrankungen haben oft veränderte Darmbakterien, nehmen Nährstoffe nicht gut auf und bilden nicht ausreichend Glücksbo-

Buchempfehlungen für besseres Essen



Die Ernährungs-Docs:
Anti Aging fürs Gehirn,
ZS, 2023



Dr. Uma Naidoo:
Ernährung für die Psyche,
Riva, 2023



Prof. Dr. Christof Kessler & Regina Rautenberg:
Essen für den Kopf,
Südwest, 2020

tenstoffe. Bei gesunden Menschen bauen Bakterien unverdauliche Nahrungsbestandteile, etwa aus Bananen, Leinsamen, Artischocken, Chicorée oder Topinambur, im Dickdarm ab. So entstehen Substanzen, die Entzündungen eindämmen oder den Glückshormonpegel im Gehirn erhöhen.

Gegen Entzündungen helfen auch sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst sowie Gewürze wie Chili, Kurkuma oder Safran. Auch die Vitamine A, C und E oder sekundäre Pflanzenstoffe reduzieren oxidativen Stress im Gehirn und beugen neuronalen Schäden vor. Darüber aber sollte man die Vielfalt nicht aus den Augen verlieren: Auch wer jeden morgen Blaubeeren und abends einen Grünkohl-Smoothie konsumiert, ernähre sich nicht automatisch hirngesund.

Nicola Horsthemke hat die Ernährungsumstellung mit Unterstützung ihrer Familie bewältigt. Sie isst drei Mahlzeiten am Tag, kocht viel Gemüse und hat ihren Zuckerkonsum drastisch reduziert. Psychisch geht es ihr viel besser, sie hat ihre Lebenskraft zurück, fühlt sich wach und macht wieder Sport. Freunde fragen bewundernd, wie sie das geschafft habe. Der Mensch ist, was er isst.



Text: Werner Bartens/Süddeutsche Zeitung, Foto: AsiaVision/istock, Illustration: Milano83/freepik

Die Pein nach dem Wein

Warum führt Rotwein zu Kopfschmerzen? Forscher sind einer verdächtigen Substanz auf der Spur.

Selbstmitleid und Bedauern kommen garantiert immer zu spät. Die Schwüre auf künftigen Verzicht („nie wieder“) lösen sich sofort in Luft auf, sobald der Kater verschwunden ist und der Kopf nicht mehr brummt. Gar vielfältig sind die Gründe für Störungen des Wohlbefindens nach alkoholhaltigen Abenden. Es kann sich um ein Qualitätsproblem handeln – einen Mangel, den schon die Gebrüder Blattschuss in ihrer Wirtshausballade von den „Kreuzberger Nächten“ aufgezeigt haben: „Eins von den dreißig Bierchen gestern war wohl schlecht.“ Manchmal liegt es auch daran, dass die Konsumenten sich schlicht in der Dosis verschätzen, die gerade noch bekömmlich ist („Sieben Fässer Wein können uns nicht gefährlich sein“). In fast allen Fällen ist das Unwohlsein jedoch Kopfsache.

In diesem Kontext ist das Schädelweh zu sehen, das bedauernswerte Zeitgenossen nach dem Genuss von – manchmal schon kleinen Mengen – Rotwein ereilt. Nun erfordert Rotwein-Kopfweh keinen Einsatz des Roten Kreuzes, lästig ist es trotzdem. Forscher der University of California in Davis haben eine verdächtige Substanz ermittelt, die dazu führen kann, dass sogar bedächtige Zecher nach Rotwein über Kopfschmerzen klagen, auch wenn sie andere Alkoholika gut vertragen. Die Beschwerden setzen zumeist im Zeitraum von

einer halben Stunde bis zu drei Stunden nach dem ersten Schluck ein. Den Wissenschaftlern zufolge könnte Quercetin, ein gelblicher Naturfarbstoff, der in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist, für die Pein nach dem Wein verantwortlich sein.

Unter der Schale der Trauben findet sich besonders viel Quercetin. Während der Herstellung von Rotwein kommen – anders als bei Weißwein – Schalen und Kerne mit dem Most in Kontakt, deswegen enthält roter Wein mehr Quercetin als weißer. Nach der Lagerung im Holzfass, Spötter sprechen von „Schreiner-Wein“, geht ebenfalls mehr Quercetin in den Wein über. Auch stärkere Sonneneinstrahlung erhöht den Quercetiningehalt. „Wer solche Rebsorten kultiviert, wie hier im Napa Valley, erhält eine bis zu fünffach höhere Konzentration“, so Andrew Waterhouse, ein an der Studie beteiligter Experte. Im Körper greift die Substanz in den Alkoholstoffwechsel ein. Ein Enzym in der Leber wird gehemmt, es fällt mehr Acetaldehyd an – ein Abbauprodukt des Ethanols, das die Katersymptome auslöst.

Allerdings gibt es weitere Gründe für Schädelbrummen und Hitzewallungen nach Rotwein. Manche Menschen – besonders betroffen sind Frauen mittleren Alters – vertragen histaminhaltige Lebensmittel nicht gut. Während in Weißwein kaum etwas von dem Botenstoff zu finden ist, kommt er in größeren Mengen in Rotwein, gereiftem Käse, aber auch in Meeresfrüchten und Innereien vor. Die Abendeinladung kann daher vor der Zeit enden, mit roten Flecken im Gesicht und Schwindel. Manchmal gibt es jedoch auch banale Gründe für den schweren Kopf am nächsten Tag: wenn der Alkohol die Sicht auf die schlechte Gesellschaft vernebelt hat, in der man sich befand und in der Dinge passiert sind, von denen Kopfschmerzen noch als glimpflichste Nebenwirkung gelten müssen.

Aus der Mitte

Ob wir gehen oder stehen, joggen oder Golf spielen, putzen oder Unkraut jäten: Die Muskeln am Rumpf, neudeutsch: Core, sind dabei immer im Einsatz. Sechs einfache Bodenübungen für einen starken Rumpf.

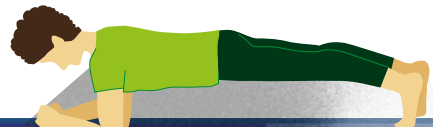
WARUM UND WIE

Schon fünf Minuten Core-Training pro Tag verhelfen zu mehr Beweglichkeit und einer besseren Haltung, aber auch zu mehr Balance und Stabilität. Die einfachen Übungen stärken Bauch-, Rücken-, Seiten-, Hüft- und Gesäßmuskulatur. Vor dem Start zum Aufwärmen mehrere Minuten auf der Stelle gehen und die Arme schwingen oder im Raum herumtanzen. Während des Trainings jede Übung nur so oft wiederholen, wie es in Präzision möglich ist. Aufhören, wenn ein scharfer oder intensiver Schmerz auftritt, und gegebenenfalls die Haltung überprüfen.

FRONT PLANK

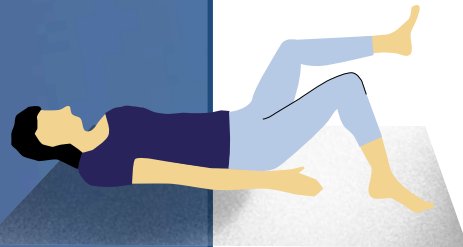
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand mit aufgestellten Zehen.

Übung: Bauchmuskeln anspannen, mit den Armen in den Ellenbogenstand gehen, dabei die Hände falten. Beide Beine nach hinten ausstrecken. Spannung 15 bis 60 Sekunden halten, immer darauf achten, dass der Rücken vollkommen gerade bleibt. Dann in den Vierfüßlerstand zurückkehren. Zwei bis vier Mal; eine Runde pro Training.



ZEHENTUPFER

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme parallel zum Rumpf. Oberschenkel anheben, bis sie senkrecht über der Hüfte stehen; die Unterschenkel hält man parallel zum Boden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

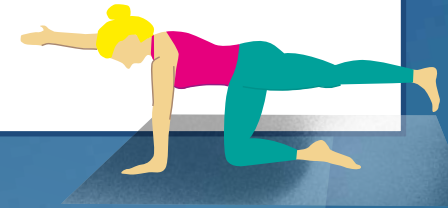


Übung: Abwechselnd einen Fuß so tief absenken, bis die Zehen den Boden berühren, dann wieder bis zur Ausgangsposition anheben. In jeder Runde zehn Mal pro Bein; ein bis drei Runden pro Training.

ARM- UND BEINSTRECKUNG IM VIERFÜSSLERSTAND

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie senkrecht unter der Hüfte. Während der Übung stets auf einen geraden Rücken achten, das geht am besten, wenn der Blick zum Boden gerichtet ist.

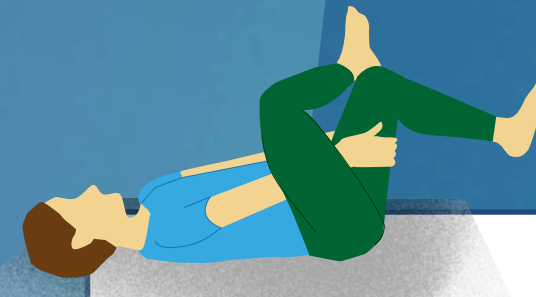
Übung: Erst den rechten Arm und das linke Bein parallel zum Boden ausstrecken, dann den linken Arm und das rechte Bein. In jeder Runde zehn Mal pro Seite; ein bis drei Runden pro Training.



BRÜCKE

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich parallel zum Rumpf, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit auseinander.

Übung: Gesäß anspannen, Hüfte anheben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine schräge Linie bilden. Kurz halten, Rücken langsam – Wirbel für Wirbel – zurück auf den Boden sinken lassen. Pro Runde zehn Mal; ein bis drei Runden pro Training.



HÜFTDEHNUNG

Ausgangsposition: Rückenlage. Das linke Knie ist angewinkelt, der rechte Knöchel liegt auf dem linken Oberschenkel kurz unterhalb des Knies, das rechte Knie zeigt zur Seite.

Übung: Mit beiden Händen den linken Oberschenkel umfassen und in Richtung Brust ziehen, bis sich in der rechten Hüftseite und im Gesäß ein Dehnungsgefühl einstellt. Zehn bis 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. Die Schultern sollten die ganze Zeit entspannt und möglichst nahe am Boden bleiben, der Kopf bleibt am Boden. Drei bis vier Mal auf beiden Seiten; eine Runde pro Training.

ROTATIONSTRETCH

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt, Handflächen zum Boden gedreht.

Übung: Bauchmuskeln anspannen. Dann beide Knie zusammen auf einer Seite zu Boden sinken lassen. Kopf in die Gegenrichtung drehen. Beide Schultern entspannt auf dem Boden ruhen lassen. Zehn bis 30 Sekunden halten, dann den Stretch in die andere Richtung durchführen. Drei bis vier Mal auf beiden Seiten; eine Runde pro Training.



Kein Tabu!

Ein Jucken oder Brennen im Intimbereich trübt die Erinnerung an eine aufregende Nacht? Dann könnte es eine sexuell übertragbare Krankheit sein. Jetzt einfach abzuwarten, ist keine gute Idee.

Sie sind häufiger, als man denkt: sexuell übertragbare Krankheiten oder kurz STI (aus dem Englischen: sexually transmitted illness). Viele Menschen sind mindestens einmal in ihrem Leben davon betroffen. So hatten schätzungsweise acht von zehn 70-Jährigen schon einmal Kontakt mit HPV-Viren. Sie können Gebärmutterhalskrebs oder Kehlkopfkrebs verursachen.

Die Zahlen der Deutschen Gesellschaft zur Förderung der sexuellen Gesundheit zeigen: Seit dem Jahr 2000 sind die Fälle von Syphilisinfektionen hierzulande von 800 auf über 8.000 gestiegen, Hepatitis-B-Fälle legten im selben Zeitraum um das Vierfache pro Jahr zu.

Wie steckt man sich an?

KRANKHEIT	ERREGER UND ÜBERTRAGUNGSWEGE
Chlamydien	Bakterien, über Schleimhäute
HPV und Feigwarzen	Viren, über Körperflüssigkeit oder Hautschuppen
HIV und AIDS	Viren, über Körperflüssigkeit
Gonorrhö (Tripper)	Bakterien, über Schleimhäute
Herpes	Viren, über Schmierinfektionen und Kontakt mit den Bläschen
Trichomoniasis	Parasiten, über Schmierinfektionen oder Kontakt mit entzündeten Stellen
Syphilis (Lues)	Bakterien, über Schmierinfektionen oder Kontakt mit Geschwüren
Hepatitis A, B, C	Viren, über Schmierinfektionen, oralen Kontakt mit Kot, verunreinigte Oberflächen (A), Körperflüssigkeiten (B), Kontakt mit infiziertem Blut (C)

Kondome und Impfungen schützen

STI werden vor allem beim Sex übertragen. Um sich zu schützen, muss man nicht auf bestimmte Praktiken oder Partner verzichten. Wichtige Hilfsmittel für Safer Sex sind Kondome, Lecktücher und Femidome, sogenannte Frauenkondome. Femidome werden in die Scheide eingeführt, sodass Frauen sich nicht auf den Schutz des Mannes verlassen müssen. Impfungen schützen gegen HPV und Hepatitisviren.

Entscheidend ist es, ein Bewusstsein für sicheren Sex zu entwickeln und aufmerksam für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu sein – und die der Partner und Partnerinnen.

Auf Symptome achten

So vielfältig wie die Erreger für STI sind auch deren Symptome. Manchmal bemerken Infizierte nicht, dass sie sich angesteckt haben. Mitunter sind die Krankheitszeichen unspezifisch, wie etwa Müdigkeit, Fieber, Appetitlosigkeit oder Halsschmerzen. Und manchmal deuten die Symptome auf den ersten Blick nicht auf eine STI hin, wie etwa stellenweiser Haarausfall bei einer Syphilis.

Zu den häufigsten STI zählen Chlamydien, Gonorrhö und eine Trichomoniasis. Anzeichen dieser Infektionen können Schmerzen beim Sex sein. Aber auch unangenehm riechender Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po deuten auf eine STI hin. Verstärkter Harndrang und Bren-

WAS TUN BEI STI-VERDACHT?

- **Gehen Sie zum Arzt!** Frauenärzte, Urologen, Hautärzte oder Hausärzte kennen sich aus.
- Für einige STI gibt es **spezialisierte Ansprechpartner**, zum Beispiel Beratungsstellen bei HIV.
- **Anonyme Beratung** bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung online und telefonisch an.
- **Vorsicht bei Heimtests!** Sie sind oft teuer und ungenau. Bei Verdacht auf STI übernimmt die mkk – meine krankenkasse die Kosten für einen aussagekräftigen Labortest in der Arztpraxis. Das gilt auch, wenn beim Partner oder bei der Partnerin eine STI festgestellt wurde, Sie selbst aber noch keine Symptome haben.



Übrigens: Die mkk – meine krankenkasse übernimmt alle Kosten für eine Impfung.

nen beim Wasserlassen können ebenso Anzeichen für eine mögliche Infektion sein. Bei Frauen kann es zudem zu Zwischenblutungen kommen.

Herpes, Syphilis, HPV und Feigwarzen wiederum erkennt man an nässenden Hautstellen, Bläschen, Warzen und in einigen Fällen an Geschwüren an den inneren und äußeren Schleimhäuten.

STI können die Gesundheit langfristig schädigen. Zu den gravierendsten Folgen zählen Unfruchtbarkeit, Krebserkrankungen, Organschädigungen an Herz, Gehirn, Leber, Nerven, Augen und Knochen. Die gute Nachricht: Sexuell übertragbare Krankheiten lassen sich in der Regel gut behandeln und heilen oft komplett aus.

Für sich und für andere

Viele Menschen schämen sich, haben Angst vor Stigmatisierung oder denken, STI könnten sie nicht betreffen. Wer den Verdacht hat, sich mit einer STI angesteckt zu haben, sollte unbedingt zum Arzt gehen und einen Test machen. Nicht nur für sich selbst, sondern auch, um andere zu warnen und weitere Infektionen zu verhindern.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.liebesleben.de
Ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Deutsche AIDS-Hilfe www.aidshilfe.de



Das Kind liest dem Hund vor? Hauptsache, es liest

Deutschlands Nachwuchs ist schlecht im Lesen. Ein Viertel der Viertklässler scheitert selbst an einfachen Texten. Wie Eltern unterstützen können und warum manchmal ein Kakao hilft.



Lesen ist das Herzenthema von **Dr. Christine Ritter**. Die Grundschulpädagogin führt als Lerntherapeutin Kinder und Jugendliche durch den Buchstaben-dschungel und forscht zum Lesenlernen.

Frau Ritter, wie arbeitet das Gehirn, damit aus Buchstaben Wörter werden?

Kinderhirne verbinden zunächst Buchstaben zu Silben und dann zu ganzen Worten. Das ist am Anfang Schwerstarbeit. Aber durch regelmäßiges Lesen speichern die Kinder die Wörter in ihrem inneren Lexikon. Irgendwann erfassen sie das Wort auf einen Blick.

Das heißt üben, üben, üben?

Üben ist das A und O. Es gibt aber Kinder, die nicht verstehen, wie sie Buchstaben miteinander verknüpfen oder längere Wörter in Silben unterteilen – dann hilft Üben nicht. Wenn das gemeinsame Lesen keine Fortschritte bringt, sollten Eltern in der Schule nach Tipps fragen. Manchmal ist eine Lerntherapie sinnvoll.

Wie finden Eltern passenden Lesestoff?

Kinder brauchen Erfolge, dann macht Lesen Spaß. Erstlesebücher sollten eine große Schrift und wenig Text haben. Bei langen Wörtern sollten die einzelnen Silben farblich gegliedert sein. Wichtig ist, dass Eltern genau hingucken, um Kinder nicht zu überfordern. Ich erinnere mich an ein Erstlesebuch mit Wörtern wie „Rhododendronsträucher“. Das ist viel zu schwer und macht schlechte Laune.

Laut Studien führen Printmedien zu einem besseren Leseverständnis als digitale Medien. Schlägt das Buch die App?

Wenn das Lesen automatisiert ist, macht das Medium keinen Unterschied. Starke Leser fliegen durch den Text – ob am Bildschirm oder

gedruckt. Eltern sollten Medien jenseits des Buchs nicht abwerten. Ob Comic, Manga, App, Zeitschrift, Plakat oder Text im Computerspiel: Jeder Lesestoff trainiert.

Was ist sonst noch wichtig?

Kinder sollten erfahren, wie wunderbar Lesen ist. Es sollte zu ihrem Alltag gehören. In Hamburger Grundschulen wird jeden Tag 20 Minuten gelesen. Viele Kinder machen mit dem Programm große Fortschritte und sagen irgendwann: „Ich lese gerne, das macht mir Spaß.“

Viele Kinder sind nach Schulschluss erschöpft. Wie kann man sie dann noch zum Lesen locken?

Kommen Sie dem Kind entgegen. Das Lesen ist nicht verhandelbar, aber vielleicht gibt's einen Kakao oder ein paar Kekse dazu. Oft klappt es auch, wenn Großeltern zusammen mit dem Kind üben. Oder das Kind liest dem Hund vor. Tiere bewerten nicht, sie genießen einfach die Aufmerksamkeit.

Welche Bücher empfehlen Sie für den Lesestart?

Toll finde ich die Reihe „Die Schule der magischen Tiere ermittelt“. Rund um Natur und Tiere gibt's „Erstes Lesen“ von „Was ist was“. Für Fans von Detektivgeschichten empfehle ich „Die drei ??? Kids“ oder „TKKG“.

Interview: Andrea Gutthaus; Foto: privat



Ihr exklusiver BKK-Vorteil -
15 EUR geschenkt!*

Ab
10,90€
im Monat



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

MEHR LÄCHELN IST GESUND. MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge

oder Telefon 0202 438-3560

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



Die digitale Gesundheitsakte für alle kommt

Mit elektronischen Patientenakten sollen Ärzte und Patienten eine bessere Übersicht über ihre Daten bekommen.

An der elektronischen Patientenakte (ePA) wird seit Jahren gearbeitet. Ab dem 15. Januar 2025, soweit kein Widerspruch vorliegt, legen Krankenkassen für jede und jeden gesetzlich Versicherte(n) die ePA automatisch an. Welche Vorteile hat sie? Was ändert sich für Patienten und Patientinnen? Wichtige Fragen und Antworten im Überblick:

Bekommen alle eine digitale Patientenakte?

Ja, die gesetzlichen Krankenkassen sind dazu verpflichtet, für alle Versicherten eine elektronische Patientenakte anzulegen, unabhängig von deren Alter.

Was wird in der Patientenakte gespeichert?

In der digitalen Patientenakte werden gesundheitsrelevante Daten gespeichert, etwa Röntgenbilder, Arztberichte und verordnete Medikamente. Ärzte und medizinische Behandlerinnen dürfen die Daten einstellen, wenn die Patientin oder der Patient dem nicht widerspricht.

Was bringt die ePA?

Sie ist als lebenslange Akte angelegt. Bei einem Arztwechsel muss man nicht in die alte Praxis und alle Befunde ausdrucken lassen. Der neue Hausarzt lädt sich die medizinische Vorgeschichte direkt auf den Bildschirm. Unnötige und belastende Mehrfachuntersuchungen sind passé. Die ePA spart allen Beteiligten viel Zeit und keine Daten gehen verloren.

Auch in kritischen Situationen ist die ePA hilfreich. Etwa bei einem Unfall. Das Notfallteam erkennt anhand der gespeicherten Daten sofort, welche Blutgruppe die Betroffenen haben oder ob sie an chronischen Krankheiten leiden. Beispiel unerwünschte Wechselwirkungen: Manchmal verordnet der Hausarzt drei Medikamente, die man dauerhaft einnimmt, und gleichzeitig verschreibt die Urologin ein Antibiotikum. Sind unerwünschte Nebenwirkungen möglich? Der in der ePA gespeicherte Medikationsplan hilft Ärzten bei der Auswahl des richtigen Arzneimittels.

Illustration: Kudryavtsev Pavel/iStock

Haben andere Länder schon Erfahrungen mit der ePA gemacht?

Ob Dänemark, Schweden, Frankreich, Italien oder Österreich: Viele europäische Nachbarn kennen digitale Gesundheitsakten seit Jahren. In Österreich ist sie seit 15 Jahren erfolgreich im Einsatz. Dort nutzen rund 97 Prozent der Bevölkerung die digitale Navigationshilfe durch das Gesundheitswesen.

Dürfen Ärzte automatisch sensible Daten auf der ePA speichern, etwa einen Schwangerschaftsabbruch?

Nein. Laut Gesetz müssen Ärzte etwa beim Eintragen einer HIV-Infektion, eines Schwangerschaftsabbruchs oder einer psychischen Erkrankung ihre Patientinnen und Patienten auf die Möglichkeit zum Widerspruch der Datendokumentation hinweisen.

Kann ich auch ohne Arzt meine gespeicherten Daten sehen?

Alle Versicherten können ihre gespeicherten Daten jederzeit über die

ePA-App der mkk – meine krankenkasse abrufen und verwalten. So ist es möglich, sich zu Hause auf den Besuch in der Arztpraxis vorzubereiten. Dabei bestimmen Patientinnen und Patienten selbst, welcher Arzt etwa nur ausgewählte Einträge sehen darf. Sie können auch Dokumente aus der Akte löschen.

Sind meine Gesundheitsdaten sicher?

Gesundheitsdaten sind mehrfach geschützt. Darüber hinaus stehen auch die Server in Deutschland, denn hierzulande gelten besonders strenge Datenschutzgesetze.

Wie und wann erhalte ich umfassende Informationen über die ePA?

Im Frühsommer startet die mkk – meine krankenkasse eine große Informationskampagne zur elektronischen Patientenakte. Alle Versicherten erhalten einen Brief mit allen wichtigen Informationen.

Habe ich die Einrichtung der ePA zu akzeptieren?

Niemand wird verpflichtet, die ePA zu nutzen. Das Gesetz sieht eine Vielzahl von Widerspruchsmöglichkeiten gegen die Einrichtung der ePA vor. Diese reichen von der kompletten Ablehnung der digitalen Akte bis hin zum teilweisen Widerspruch, etwa gegen die Weitergabe der Daten an Forschungsinstitute. In der Informationskampagne der mkk – meine krankenkasse zur elektronischen Patientenakte werden die Widerspruchsmöglichkeiten ausführlich erläutert.

Muss ich für den Widerspruch bestimmte Fristen einhalten?

Die digitale Akte wird erst Anfang des kommenden Jahres eingerichtet. Widersprüche sind jederzeit möglich, auch wenn die ePA schon existiert. In einem solchen Fall werden alle darin enthaltenen Daten und Dokumente unwiederbringlich gelöscht. Um Kundinnen und Kunden unnötigen Aufwand zu ersparen, wird die mkk – meine krankenkasse ab Sommer die Möglichkeit anbieten, alle Angelegenheiten zur ePA bequem online zu erledigen.



Red Day für Frauenherzen

Rot ist die Farbe des Herzens. Und das Herz spielt eine große Rolle im Leben. Nur schlagen Frauenherzen anders als die von Männern. Auf diesen Unterschied will der Red Day hinweisen, der am 2. Februar stattfand. Frauen und Männer trugen an diesem Tag eine rote Jacke, einen roten Schal

oder ein anderes rotes Erkennungszeichen. Auch Mitarbeitende der mkk – meine krankenkasse beteiligten sich am Aktionstag.

Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache bei Frauen. In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 20.000 Frauen an einem Herzinfarkt. Trotzdem wird die Gefahr eines Herzinfarkts bei Frauen unterschätzt und Symptome werden häufig übersehen.



Ein Tag in Rot: Das Team der mkk posiert am Red Day vor der Zentrale der Krankenkasse in Berlin.

Die Vorstandsgehälter 2023 in der GKV

Im Jahr 2023 erhielt die Vorständin der BKK-VBU 182.933 Euro als Grundvergütung plus einer variablen Komponente von 54.000 Euro. Die betriebliche Altersvorsorge betrug 19.433 Euro, sonstige Vergütungsbestandteile machten 9.282 Euro aus. In Summe belief sich ihre Gesamtvergütung auf 265.648 Euro. Für den Fall einer Fusion oder Amtsenthebung wurden keine weiteren Regelungen getroffen. Nach Ablauf der Amtszeit behielt die Vorständin die Grundvergütung für die Dauer von sechs Monaten.

Der Vorstand des zuständigen Landesverbandes Mitte erhielt im vergangenen Jahr eine Grundvergütung von 173.690 Euro. Seine betriebliche Zusatzversorgung entspricht dem Bundesange-

stellentarifvertrag (BAT/BKK) in der Vergütungsgruppe 16 zuzüglich 6.000 Euro. Die Gesamtvergütung lag bei 220.367,60 Euro. Im Falle einer Amtsentbindung oder Amtsenthebung besteht ein grundsätzlicher Weiterbeschäftigungsanspruch zu den Konditionen der Vergütungsgruppe 16 BAT/BKK.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2023 ein Gehalt von 262.000 Euro plus einer Zusatzversorgung von 48.512 Euro, insgesamt 310.512 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende bekam eine Jahresvergütung von 324.791 Euro, die Vorständin von insgesamt 278.918 Euro.

Fotos: Juliane Meißner/mkk, FatCamera/Stock

Volle Vorsorge – das Gesundheitskonto der mkk

Das passende Gesundheitskonto für jede Lebenslage: mit Sportkursen, Osteopathie oder Schwangerschaftsvorsorge.

Erweiterter Versicherungsschutz – das Gesundheitskonto macht es möglich. Ab sofort stehen jeder Kundin und jedem Kunden 1.300 Euro im Jahr zur Verfügung, die sie in ihre Gesundheit investieren können. Für einen besseren Überblick sind besondere Zusatzleistungen der mkk nun im Gesundheitskonto vereint und in drei thematischen Paketen zusammengefasst: Active+, Baby+ und Care+.

Welche Leistungen stecken in den Paketen?

Active+ ist gefüllt mit 400 Euro und ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil. Die Leistungen reichen von (digitalen) Sportprogrammen, Gesundheitskursen bis hin zu individuellen Präventionsmaßnahmen. Dazu zählen zum Beispiel die Meditations-App Balloon oder Aumio, die Einschlaf-App für Kinder.

Baby+ ist speziell für Schwangere und junge Familien konzipiert. Das Paket enthält 400 Euro für zusätzliche Schwangerschaftsvorsorge, die 24-h-Hebammenrufbereitschaft oder Geburtsvorbereitungskurse für Partner oder Partnerinnen.

Care+ ist gefüllt mit besonderen Zusatzleistungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen. Jeder Kundin und jedem Kunden stehen 500 Euro jährlich zur Verfügung, die sie oder er zum Beispiel für alternative Arzneimittel, Osteopathie, Zahnvorsorge, Brustkrebsfrüherkennung mit discovering hands oder professionelle Zahnreinigung ausgeben kann.

„Jede Kundin und jeder Kunde kann die Leistungen aus den drei Paketen individuell kombinieren und somit selbst entscheiden, auf welchen Gesundheitsaspekt sie oder er den Schwerpunkt legt. Das war uns wichtig, als wir das Gesundheitskonto an den Start gebracht

haben“, sagt Anja Kristin Wolfsohn-Brandt, Geschäftsbereichsleiterin Consulting und Prävention. „Kundinnen und Kunden erhalten schnell eine Übersicht und haben einen einfachen Zugang zu den Leistungen.“

Wie kann ich teilnehmen?

Rechnungen, Quittungen und Rezepte in der mkk-App hochladen oder per E-Mail, Post oder in einem mkk-ServiceCenter einreichen. Teilnehmende erhalten jederzeit einen aktuellen Status Ihres Gesundheitskontos – Anruf oder E-Mail genügt.



Weitere Infos:
www.meine-krankenkasse.de/gesundheitskonto



Der Mond ist aufgegangen ...

Wenn Kinder tagsüber gestresst sind, tun sie sich abends oft mit dem Einschlafen schwer. In diesen Fällen kann eine Meditations- und Entspannungs-App hilfreich sein.

Hausaufgaben, Klassenarbeiten oder Streitereien – auch Kinder erleben bereits eine Menge Stress. Das kann sich auf ihren Schlaf auswirken und zu Ein- oder Durchschlafproblemen führen. Hilfe gibt es jetzt aus der digitalen Welt. Mit der Meditations-App Aumio lernen Kinder von klein auf, Stress zu reduzieren und entspannt einzuschlafen.

Bereits in der Grundschule fühlen sich viele Kinder unter Druck gesetzt. Verschiedene Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Bauchweh oder Angst und Nervosität können die Folgen sein. Untersuchungen haben gezeigt, dass bis zu 40 Prozent der Kinder im Vorschul- und Schulalter von Schlafstörungen betroffen sind, so der Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. Dabei zeigten Jungen ein höheres Risiko für einen gestörten Schlaf als Mädchen.

Es beginnt ein Teufelskreis. Wer Stress hat, kann schlecht ein- und durchschlafen, weil die Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Wer jedoch wenig schläft, ist tagsüber müde und unkonzentriert, was wiederum den Körper in Anspannung versetzt.

Ein gesunder Schlaf ist wichtig für das psychische Wohlbefinden. Kanadische Forscherinnen und Forscher von der Universität von Toronto kommen zu dem Ergebnis, dass mit Schlafstörungen das Risiko für depressive Symptome bei Kindern steigt. Gerade das Alter zwischen fünf und zwölf Jahren sei ein sensitives Zeitfenster, schlussfolgert das Forscherteam.

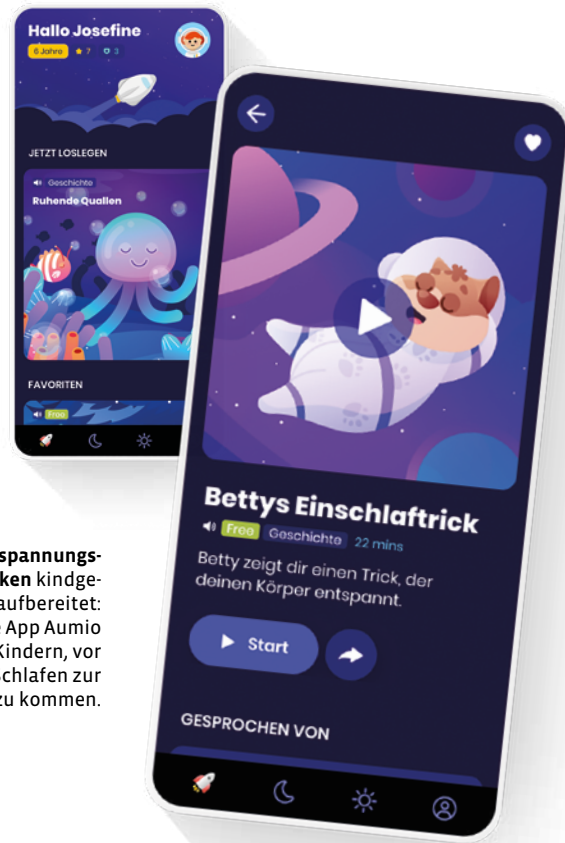
Entspannungstechniken kindgerecht aufbereitet: Die App Aumio hilft Kindern, vor dem Schlafen zur Ruhe zu kommen.

Um den gesunden Schlaf von Kindern zu unterstützen, setzt die App Aumio kindgerecht und wissenschaftlich fundiert auf Entspannungsübungen und Meditationen. Die Übungen helfen den Kindern, am Abend abzuschalten. Mithilfe von Atemtechniken entspannen sich die Muskeln im Körper. Fantasiereisen und Meditation geben dem Geist Gelegenheit, sich auf andere Dinge als die Sorgen und Gedanken im Alltag zu konzentrieren. Wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen, steht dem gesunden Schlaf nichts mehr im Weg.

TIPP: Wer Aumio nutzen möchte, lädt sich die App in den gängigen Stores herunter. mkk – meine krankenkasse auswählen, Namen und Versicherungsnummer des Kindes eingeben und starten.



Weitere Informationen:
www.meine-krankenkasse.de/aumio



Mock-ups: Aumio; Illustration: millering/Adobe Stock

Endometriose und PMS – was betroffenen Frauen hilft

Millionen Frauen quälen sich mit Menstruationsbeschwerden. Eine App verspricht Linderung beim prämenstruellen Syndrom und bei Endometriose.

In Deutschland haben rund 17 Millionen Frauen Zyklusbeschwerden. Viele von ihnen leiden unter Endometriose, einer bisher unheilbaren und wenig erforschten Krankheit. Allein in Deutschland gibt es laut Robert Koch-Institut jährlich 40.000 Neuerkrankungen.

Endometriose ist eine gutartige, chronisch verlaufende Erkrankung. Zellen, die der Gebärmutter Schleimhaut ähneln, siedeln sich außerhalb der Gebärmutter im Bauch- und Beckenraum und in Organen an. Dort entstehen gutartige Wucherungen, die sich – wie die Gebärmutter Schleimhaut – zyklisch verändern. Die Folgen sind starke Menstruationsschmerzen, aber auch chronische Bauchschmerzen, starke Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Da die Forschung über Endometriose noch am Anfang steht, gibt es nur wenige Experten auf dem Gebiet. Eine schmerzlindernde Therapie kann medikamentös, hormonell und operativ durchgeführt werden. Auch alternative Ansätze wie Phyto- und Bewegungstherapie

oder Traditionelle Chinesische Medizin können die Beschwerden lindern.

Um diese Versorgungslücke zu schließen, bietet die mkk – meine krankenkasse mit FEMNA ihren Kundinnen ein digitales Angebot, das präventive Maßnahmen einschließt und die Therapie sowohl bei Endometriose wie auch anderen zyklusbedingten Beschwerden wie PMS oder Dysmenorrhö begleitet.

„Mit FEMNA können wir betroffene Frauen endlich dabei unterstützen, mit den Beschwerden und Schmerzen besser umzugehen und ihre Lebensqualität zu erhöhen. Für uns ein wichtiger Schritt zu einer geschlechtersensiblen Versorgungssituation“, sagt Jana Lozek, Versorgungsmanagerin bei der mkk.

Grundlage ist ein wissenschaftlich fundiertes sechsmonatiges Online-Programm mit modular aufgebauten Kursen. Das Besondere: Jede Teilnehmerin kann sich während des Programms dreimal von Experten via Tele-Coaching persönlich beraten lassen.

Das Schulungs- und Trainingsprogramm soll den betroffenen Frauen helfen, ihre Erkrankung genauer zu verstehen und Wege zu finden, mit den Beschwerden besser zu leben.

TIPP: Wenn Sie unter Endometriose, prämenstruellem Syndrom, polyzystischem Ovarialsyndrom oder Dysmenorrhö leiden, können Sie am FEMNA-Programm teilnehmen. Schreiben Sie eine E-Mail an femna@meine-krankenkasse.de, um Ihren Freischaltcode für die App zu erhalten.





Wir sind präsent. Bei Veranstaltungen, Workshops und in unseren ServiceCentern finden Sie uns rund um die Themen Gesundheit, Arbeit und Umwelt.

Unsere Veranstaltungen

MITTELDEUTSCHLAND

Zukunftsquiz für Jung und Alt

Spielerisch eine lebenswerte Zukunft kennenlernen: beim Zukunftsquiz für alle Generationen von Omas for Future und der mkk – meine krankenkasse. Denn Klimaschutz ist Gesundheitsschutz.

Sie möchten gesund und fit bleiben, Geld sparen und etwas Gutes für sich selbst und den Planeten tun? Kommen Sie mit Freunden und Familie zu unserer kostenfreien Quizshow.

Termin: 24. April, 16 bis 18 Uhr
Adresse: ServiceCenter Halle, Leipziger Straße 100, 06108 Halle (Saale)

Die Plätze sind begrenzt. Bitte per E-Mail anmelden: marcus.dornburg@meine-krankenkasse.de



10. Harztorlauf

Unter dem Motto „Mit Volldampf zur 10“ wird der Jubiläums-Harztorlauf ein unvergessliches Lauferlebnis. Es gibt ein beeindruckendes Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Termin: 5. Mai, 9 bis 15 Uhr
Adresse: Im Steinfeld 5, Parkplatz Herkules-Markt, 99768 Harztor

Ökofete Leipzig

Die Ökofete Leipzig nennt sich Deutschlands bedeutendste Umweltmesse, die sich aktiv für die Sensibilisierung zu Klima-, Umwelt- und Naturschutzthemen einsetzt. Ausführliche Infos: www.oekoloewe.de/oekofete.html

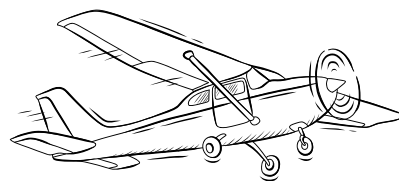
Termin: 16. Juni, 12 bis 19 Uhr
Adresse: Clara-Zetkin-Park, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig

BRANDENBURG

Rundflüge

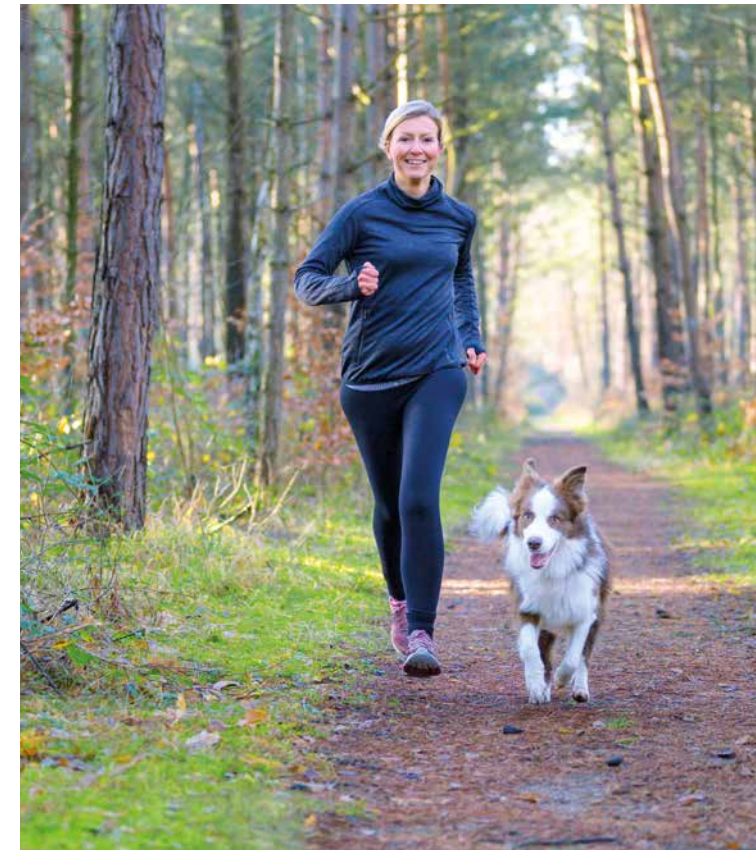
Ein Rundflug über Berlin oder Brandenburg ist das Highlight eines schönen Ausflugstages: abheben, schweben und Fotos machen. Die Flugschule Flight Academy Ultra Light bietet Versicherten der mkk – meine krankenkasse einen Rabatt von 15 Prozent auf Rundflüge mit dem Code VBU 15.

Ort: Flugplatz, Haus 3, 14959 Trebbin
Kontakt: info@flightacademy-ultralight.de



Weitere Informationen und Anmeldung zu Veranstaltungen der Regionen: www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen

Fotos: pavel1964/Adobe Stock, mheim30117/5Stock; Illustrationen: pixelliebe/Adobe Stock, freepik



Fitnessstraining statt einfach nur Gassigehen

die Herzgesundheit, unterstützt das Immunsystem und trägt zur Gewichtskontrolle bei.

Die Gesundheit von Mensch und Tier geht also Hand in Hand. Ein ausgeglichener Hund schenkt seinem Besitzer Freude und Motivation, aktiv zu bleiben und sich um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Gleichzeitig profitiert der Hund von der liebevollen Fürsorge und Aufmerksamkeit seines Menschen. Die enge Beziehung zwischen Mensch und Hund ist nicht nur eine Quelle von Freude, sondern auch ein Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben.

Wer seinen Hund zur Aktivwoche mitnehmen möchte, muss wenig beachten. Der Anbieter fordert, dass der Hund gesund ist. Er muss geimpft sein und haftpflichtversichert. Während der gemeinsamen Sporteinheiten bleibt das Tier angeleint. Selbstverständlich soll sich der Hund sozialverträglich mit anderen Hunden in der Gruppe zeigen. Mitkommen dürfen Hunde mit einer maximalen Schulterhöhe bis 60 Zentimeter.

Mit Hund zur Aktivwoche

Gemeinsam mit dem Hund eine kleine Auszeit für die Gesundheit nehmen: ein einwöchiges Wellnessprogramm für Mensch und Tier.

Wer einen Hund hat, steht vor Reisen oft vor der Herausforderung: Wer kümmert sich in dieser Zeit um das Tier? Zur Aktivwoche im Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth dürfen Teilnehmende den Hund mitbringen. Das Konzept ist genau durchdacht. Bei den Outdooraktivitäten sind die Hunde immer dabei, denn für viele Menschen gehören sie einfach zum Leben dazu.

Hundebesitzer kennen das: Der Vierbeiner muss bei Wind und Wetter vor die Tür. Die tägliche Bewegung wirkt sich in der Regel auch positiv auf Frauchen und Herrchen aus. Denn jeder Schritt ist gut für die Gesundheit. Die Bewegung fördert

Die Woche beginnt mit einer Eingewöhnungstour. Alle Wanderungen werden von hundekundigen Trainern begleitet. Während des Aufenthalts werden die Hunde drei Mal für drei Stunden betreut – damit Frauchen und Herrchen im Sibyllenbad unbeschwert entspannen können.

Das Sibyllenbad ist ein Heilquellenkurbetrieb mit Heilwasser- und Wellnesslandschaft. Bekannt wurde es für seine radon- und kohlesäuremineralhaltigen Heilquellen. Gegenüber der Einrichtung beginnt der weitläufige Kurpark.

Die Aktivwoche mit Hund ist zertifiziert und berücksichtigt viele gesundheitliche Aspekte.

Termin: 28. April bis 4. Mai

Ort: Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth

Anmeldung: www.meine-krankenkasse.de/reisen



„Stress trägt uns nicht mehr so schnell aus der Kurve“

Günter Hudasch, 69, ist Achtsamkeitslehrer. Er zeigt anderen, wie sie aus dem täglichen Hamsterrad aussteigen und wieder mehr im Hier und Jetzt ankommen.

Ich bin Biologe, habe aber schon immer nach etwas gesucht, um im Alltag stärker zu mir zu finden. Viele Praktiken waren mir zu religiös oder esoterisch. Überzeugt hat mich das Konzept der Achtsamkeit. Seit mehr als 20 Jahren unterrichte ich es. Das Tolle an Achtsamkeit? Man darf skeptisch sein und doch geht es einem damit besser.

Die meisten von uns stecken im Gedankenkarussell: Die Bahn streikt schon wieder, im Briefkasten liegt die nächste Mieterhöhung, der Ton am Arbeitsplatz ist rau – und dann kommen noch Krieg und Klimakrise obendrauf. Wir stehen

ständig unter Strom. Achtsamkeit hilft uns zu bemerken, was im Inneren passiert. Wir nehmen uns wieder besser wahr und es gelingt leichter, den Auto-piloten auszuschalten.

Wenn wir üben, nehmen wir uns Zeit und konzentrieren uns nur auf den Atem oder fühlen in unseren Körper hinein. Natürlich zaubern die Übungen die Sorgen nicht weg, aber sie helfen, sich zu beruhigen. Das tut gut und verändert das Bewusstsein. Die Gelassenheit überträgt sich auf den Alltag. Stress, Verluste oder Schmerzen gehören zum Leben, aber sie tragen uns nicht mehr so schnell aus der Kurve.

Wer Achtsamkeit ausprobieren möchte, sollte eine gewisse Offenheit mitbringen. Und regelmäßiges Üben ist wichtig. Jeden Tag sollte man mindestens 20 Minuten in den Körper hinein-spüren oder sich einfach hinsetzen und bewusst atmen.

Ich habe schon sehr verschiedene Menschen unterrichtet. Polizisten waren dabei, Lehrer und Pflegekräfte. Und wirklich sehr viele Menschen finden eine neue Haltung zu den Widrigkeiten des Lebens, weil sie anders im Kontakt mit sich selbst sind. Achtsamkeit kann stresserzeugende Situationen nicht auflösen. Aber sie hilft, einen heilsameren Umgang zu finden mit Gedanken, Gefühlen und Impulsen, die dann automatisch entstehen. Erste Effekte von Achtsamkeitstrainings spürt man schon nach acht Wochen. Und wenn man einmal fühlt, wie die Übung hilft, bleiben viele dran.

Dass Achtsamkeit hilft, das Leben zu verändern, ist wissenschaftlich belegt. Wir werden resilienter. Es ist aber nicht so, dass wir dann über den Dingen schweben. Und das ist auch nicht das Ziel. Es gehört zum Leben, dass wir berührbar und empfindsam bleiben. Das macht schließlich das Menschsein auch aus.

Protokoll: Andrea Gutthaus; Foto: Dietmar Gust

mkk meine krankenkasse

Mitglieder werben Mitglieder



Sie sind mit uns zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns gern weiter - ganz einfach online unter www.meine-krankenkasse.de/mwm



Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie eine Geldprämie in Höhe von 25 Euro.



www.blauer-engel.de/uz195
 • ressourcenschonend und
 umweltfreundlich hergestellt
 • emissionsarm gedruckt
 • überwiegend aus Altpapier

IMPRESSUM proFit – Das Gesundheitsmagazin der mkk – meine krankenkasse

Herausgeber: mkk – meine krankenkasse
 Lindenstraße 67, 10969 Berlin
 Telefon: 0800 1656616

Redaktion BKK-VBU:
 Andrea Galle (V.i.S.d.P.)
 Annette Rogalla (Leitung)

Verlag: SZ Scala GmbH
 Hultschiner Straße 8, 81677 München
 Geschäftsführung: Heike Rotberg-Stilling
Verlagsredaktion: Katrin Lange, Claudia Teibler
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling
 (verantwortlich)
Gestaltung: DWORAK UND KORNMESSE OHG

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG
 75181 Pforzheim
 Die Redaktion ist nicht verantwortlich für den
 Inhalt externer Links.

mkk – meine krankenkasse
Lindenstraße 67, 10969 Berlin
24-h-Servicetelefon 0800 1656616*
Servicefax 0800 1656617*
für Kunden mit Telefonflatrate während der Servicezeiten
030 72612-1212
www.meine-krankenkasse.de
Hotline „Lob und Kritik“ 030 72612-1330
www.facebook.com/mkk.gesund
*kostenfrei innerhalb Deutschlands

Folgen Sie uns auf ...



[meine-krankenkasse.de/app](https://www.meine-krankenkasse.de/app)



[facebook.com/mkk.gesund](https://www.facebook.com/mkk.gesund)



[@mkk.gesund](https://www.instagram.com/mkk.gesund)



[meine-krankenkasse.de/newsletter](https://www.meine-krankenkasse.de/newsletter)



[youtube.com/@mkk.gesund](https://www.youtube.com/@mkk.gesund)

Newsletter-
Anmeldung

