

GESUNDHEIT

Warum wir mehr auf uns selbst vertrauen sollten

GESCHENKTE JAHRE

Acht Faktoren für ein langes Leben

TYP-2-DIABETES

So läuft der Stoffwechsel wieder rund

SICHER SURFEN

Wie Kinder das Netz gut für sich nutzen

Besser leben

Mehr Power, weniger Kilos: Wie Sänger Sasha zu einem fitteren Lebensstil gefunden hat



Inhalt

4

Neues von der BARMER

-
Aktuelle Services, wichtige Informationen zu bestehenden Angeboten und Wissenswertes für unsere Mitglieder



10

Länger gesund bleiben

-
Es ist kein Geheimnis, was ein gesundes, langes Leben ausmacht. Das Beste: Wir selbst haben großen Einfluss darauf

15

Im Gespräch: Sänger Sasha

-
Was Sascha Schmitz, besser bekannt unter dem Künstlernamen Sasha, für seine Gesundheit tut, um fit zu bleiben

18

Mythen: Gutes Fett, böses Fett

-
Sind Fette wirklich ungesund? Eine Spurensuche

20

Interview: Diabetes austricksen – Prof. Dr. Stephan Martin über den sinnvollen Verzicht auf Kohlenhydrate

22

Infografik: Geschenkte Jahre

-
Gut zu wissen: Für einen gesünderen Lebensstil ist es nie zu spät

24

Essay: Der innere Arzt

-
Prof. Dr. Tobias Esch glaubt an die Wirkung unserer Selbstheilungskräfte



26

„Ich sehe, wie gut es mir tut“

-
Seit einem Jahr verzichtet Moderatorin Hermine Kaiser auf Alkohol

30

Endlich rückenschmerzfrei

-
Psyche und Schmerz hängen eng zusammen. Das musste unsere Autorin auf leidvolle Weise erfahren



32

Sicher surfen im Internet

-
Kaum eine Aufgabe stellt Eltern vor größere Herausforderungen als die richtige Mediennutzung ihrer Kinder

34

„Ich bin persönlich gewachsen“

-
Zwei Azubis erzählen, warum sie eine Ausbildung bei der BARMER begonnen haben

36

Die BARMER Selbstverwaltung

-
Die neue Vorsitzende Sylvi Kirsch stellt ihre Pläne für die nächsten Jahre vor

38

Kolumne: Ersehnte Familienzeit

-
Autorin Leonie Schulte gibt simple Tipps für ein stressfreies Weihnachten

Liebe Leserinnen und Leser,

der Dezember unterscheidet sich spürbar vom Rest des Jahres: Adventskalender, Firmenfeiern, Plätzchen backen und gute Vorsätze. Manchmal mündet das regelrecht in Weihnachtstress. Eigentlich dienen solche Traditionen aber dazu, Zeit miteinander zu verbringen, zur Ruhe zu kommen und sich darauf zu konzentrieren, was einem wichtig ist und guttut.

Als Schwerpunkt für dieses Heft haben wir deshalb das Thema Lebensqualität gewählt. Wie gelingt ein langes, gesundes und erfülltes Leben? Die Wissenschaft liefert erstaunlich klare Antworten. Studien zeigen, dass Menschen länger und zufriedener leben, wenn sie acht Dinge in ihrem Leben berücksichtigen. Dazu zählen regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Nikotin, aber auch das Pflegen sozialer Kontakte. Wir stellen Ihnen alle acht Faktoren vor und geben Tipps, wie Sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Alltag umsetzen und wie Angebote der BARMER Sie dabei unterstützen.

Mit dem Sänger Sasha haben wir darüber gesprochen, wie es ihm gelingt, mehr auf sich selbst zu achten. Nach der Geburt seines Sohnes hat er beschlossen, seinen Lebensstil zu ändern. Im Interview verrät er sein Rezept: Lockerheit statt eiserner Disziplin. Lebensqualität gewonnen hat auch Moderatorin Hermine Kaiser: Sie hat ausprobiert, wie es sich alkoholfrei lebt, und berichtet von ihren Erfahrungen.

Ich hoffe sehr, dass Sie eine frohe Weihnachtszeit verbringen und das Zusammensein mit Familie, Freundinnen oder Freunden genießen können. Wenn Sie dann noch den zweiten Glühwein durch einen Tee ersetzen oder nach dem Festessen einen Spaziergang einlegen, sind Sie auf dem besten Weg zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben.

Ich wünsche Ihnen für 2024 alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Christoph Straub

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub
Vorstandsvorsitzender





3 Fragen an Dr. Janine Voß (Bereichsleiterin Zentrale Dienste). Das Thema Nachhaltigkeit gehört zu ihrem Verantwortungsbereich.

Wo steht die BARMER aktuell in Sachen Nachhaltigkeit?

Wir haben in den letzten Jahren viele Projekte zur nachhaltigen Transformation umgesetzt, und wir arbeiten klimaneutral. Uns ist es gelungen, Impulse für mehr Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen zu geben, etwa mit unserer Studie „Klimaneutraler Gesundheitssektor“.

Was ist das Wichtigste bei der Umsetzung der Ziele?

Die nachhaltige Transformation erfordert Durchhaltevermögen. Wir müssen uns gegenseitig unterstützen und dürfen uns nicht von Schwierigkeiten oder Rückschlägen aufhalten lassen.

Wo sehen Sie die BARMER bei diesem Thema in 20 Jahren?

Dann werden wir von Innovationen in Technik und Medizin profitieren, von denen wir heute noch nichts ahnen. Klimaneutralität ist der Standard, Digitalisierung und Gesundheitsversorgung haben ein neues Level erreicht.



Klimaschutz

Nachhaltigkeitspreis Gesundheit

Klimaschutz hat im Gesundheitswesen häufig noch immer einen zu geringen Stellenwert. Um innovative Lösungsansätze zu finden und zu fördern, schreibt die BARMER zusammen mit Dr. Eckart von Hirschhausens Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ und der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis e. V. nun erstmals den Deutschen Nachhaltigkeitspreis für das Gesundheitswesen aus. Der DNP ist Europas größte Auszeichnung für ökologisches und soziales Engagement.

www.bärmer.de/nachhaltigkeitspreis



Benutzerkonto

Ihr Schlüssel zur digitalen Welt

Wir haben Ihr Benutzerkonto weiterentwickelt und setzen damit neue Standards zum Schutz Ihrer Daten. Gleichzeitig erleichtern wir Ihnen den Zugang zur BARMER-App und zur eCare. In Zukunft werden Sie nur noch eine PIN für alle digitalen Services brauchen. Sobald das Update bereitsteht, begleiten wir Sie beim nächsten Login durch den Umstellungsprozess.

www.barmer.de/benutzerkonto



Noch schneller informiert

Um die hier vorgestellten Leistungen und Services auf einen Blick zu sehen, scannen Sie einfach den QR-Code. Ebenso finden Sie bei weiteren Artikeln dieser Ausgabe QR-Codes, die Sie direkt auf die betreffenden Internetseiten führen.

www.barmer.de/neues-von-der-barmer

Digitale Krankschreibung

Mit der elektronischen Krankschreibung, kurz eAU, übermittelt die BARMER Ihre Krankmeldung direkt an Ihren Arbeitgeber. Sie müssen Ihre Firma nur über Ihre Arbeitsunfähigkeit informieren und können sich dann ganz auf Ihre Genesung konzentrieren. Mit der eAU entfällt auch das Risiko, durch eine ver-spätete Meldung kein Krankengeld zu bekommen. Umweltfreundlicher Nebeneffekt: Dank der Digitalisierung des gelben Scheins wird sehr viel Papier gespart.

www.barmer.de/e-au



Newsletter

Jetzt abonnieren

Stärken Sie Ihre Gesundheit mit dem monatlichen BARMER Newsletter. Neue Leistungen, exklusive Angebote und spannende Informationen rund um die Themen Prävention, Fitness und Ernährung warten auf Sie. Außerdem finden Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen.

www.barmer.de/newsletter

Familienprüfung schneller erledigen

-

In Zukunft können Sie die Familienprüfung automatisch ausfüllen lassen. Einfach in der BARMER-App oder im Kundenportal Meine BARMER wie gewohnt das Online-Formular ausfüllen und dem Speichern zustimmen. Entdecken Sie, wie Sie mit der BARMER-App und Meine BARMER Zeit sparen.

www.barmer.de/barmer-app

Ernährungs-Coaching

Gemeinsam kochen: So schmeckt es allen

-

Eine ausgewogene Ernährung in der Kindheit legt den Grundstein für eine bewusste Ernährung auf dem weiteren Lebensweg. Die Masterclass Familienküche der Initiative „Ich kann kochen!“ holt Groß und Klein kulinarisch ab: Inspiration für leckere, gesunde Rezepte, Tipps fürs Kochen mit Kindern und gemeinsames genussvolles Schlemmen. In fünf unterhaltsamen Modulen zu verschiedenen Bereichen rund um das Thema Ernährung nehmen unsere Botschafterinnen und Botschafter Sie mit in ihren Alltag und teilen ihre persönlichen Erfahrungen. Gemeinsam entdecken Sie, wie die ganze Familie in die Ernährung einbezogen wird und dabei für bewusstes Essen begeistert werden kann.

www.barmer.de/masterclass



Schneller Schutz

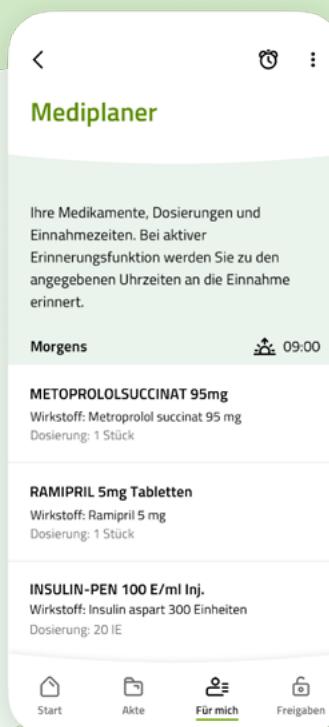
Grippeschutzimpfung in Apotheken

Als Versicherte der BARMER können Sie sich ab 18 Jahren deutschlandweit in allen teilnehmenden Apotheken impfen lassen. Sie müssen nur Ihre Gesundheitskarte vorlegen. Die Apotheke rechnet die Impfkosten direkt mit uns ab. Natürlich können Sie sich auch nach wie vor bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt impfen lassen. Die BARMER übernimmt die gesamten Kosten für die Grippeschutzimpfung – und zwar für die ganze Familie.

www.barmer.de/grippeimpfung

Mehr Sicherheit, weniger Risiko

Mit jedem Medikament zusätzlich steigt die Gefahr von Wechselwirkungen. Wie die BARMER für einen besseren Überblick sorgt.



Mediplaner in der eCare

– Laden Sie Ihren Medikationsplan in die eCare, die elektronische Patientenakte der BARMER, und teilen Sie ihn mit Ihren behandelnden Praxen. Mit der Erinnerungsfunktion des MediPlaners vergessen Sie keine Medikamenteneinnahme.

www.barmer.de/e-care



AdAM – für eine sicherere Arzneimitteltherapie

– AdAM (Anwendung für ein digital unterstütztes Arzneimitteltherapie-Management) stellt Hausarztpraxen Informationen zur medizinischen Vorgeschiechte der Patientinnen und Patienten sowie zu allen Arzneimitteln und Diagnosen zur Verfügung.

www.barmer.de/amts



Neben- und Wechselwirkungen, Dosierungsfehler und Doppelverordnungen – sie entstehen, wenn Ärztinnen und Ärzte die Krankengeschichte ihrer Patientinnen und Patienten nicht genau kennen. Je mehr Arzneimittel wir einnehmen, desto größer ist das Risiko, dass die Medikamente sich gegenseitig beeinflussen und stärker oder schwächer wirken. Solche vermeidbaren Medikationsfehler führen zu gesundheitlichen Problemen wie Schwindel oder Stürzen. Zudem verursachen sie jährlich rund 250.000 Krankenhauseinweisungen. Ein digitales

Medikationsmanagement könnte jährlich 65.000 bis 70.000 Todesfälle verhindern. Die BARMER kümmert sich daher in mehreren Projekten um eine bessere Sicherheit in der Arzneimitteltherapie ihrer Mitglieder (siehe Spalte rechts). Was können Sie selbst tun? Legen Sie Ihren Medikationsplan bei jedem Arztbesuch vor. Er sollte mindestens einmal jährlich überprüft werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Plan auch frei verkäufliche Medikamente, pflanzliche Arzneien sowie Nahrungsergänzungsmittel enthält. Hinterfragen Sie neue Medikamente – und weisen Sie darauf hin, was Sie bereits nehmen. ●



Besser leben



Wie gesund wir sind, wie gut wir uns fühlen, kurz, unsere Lebensqualität, bestimmen wir zu einem großen Teil durch unser Verhalten selbst. Wir können einiges beeinflussen, wenn wir uns um unsere Ernährung, Bewegung und Psyche kümmern. Lesen Sie auf den kommenden Seiten, wie Sänger Sasha nicht nur auf Tour von seinem neuen Lebensstil profitiert, wie man einen Typ-2-Diabetes mit der richtigen Ernährung zurückdrängen kann und warum wir uns mehr auf die Kraft unseres Körpers verlassen sollten.

Länger gesund bleiben

Wer wünscht sich das nicht: bis ins hohe Alter gesund, fit und glücklich sein. Genau darauf legt die Medizin zunehmend ihren Fokus. Dass so auch Krankheiten verhindert werden, ist eine wunderbare Nebenwirkung.



Mütze auf, Fahrrad aufgepumpt:
Selbst im Winter macht Bewegung
draußen am meisten Spaß. Toller
Zusatzeffekt: Aktiv zu sein,
beschert uns ein paar extra
Lebensjahre.

B

Bis zu 24 Jahre länger leben. Dieses Versprechen klingt unseriös – als würde ein windiges Unternehmen einen Jungbrunnen verkaufen wollen. Doch genau zu diesem Ergebnis kommt eine wissenschaftliche Studie, die die Daten von 700.000 US-Amerikanerinnen und US-Amerikanern berücksichtigt. Ihr Fazit: Wer ab einem Alter von 40 Jahren (am besten natürlich schon früher) acht wesentliche Dinge beachtet, lebt als Mann im Schnitt satte 24 Jahre und als Frau 23 Jahre länger als Menschen, die sich nicht so sehr um ihre Gesundheit kümmern. Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) kam kürzlich zu einem ganz ähnlichen Ergebnis: Männer mit einem ungesunden Lebensstil sterben 23 Jahre früher.

Als die US-Studie im Juli 2023 erstmals auf dem Jahrestag der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung vorgestellt wurde, sorgte sie weltweit für Aufsehen – sogar unter den durchführenden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern selbst. „Wir waren sehr überrascht, was sich mit ein, zwei oder drei veränderten Lebensstilfaktoren alles erreichen lässt“, sagt Xuan-Mai Nguyen, Gesundheitswissenschaftlerin vom Carle Illinois College of Medicine im US-amerikanischen Bundesstaat Illinois.

Acht Faktoren sind entscheidend für ein langes, gesundes Leben

Welche acht Dinge es zu beachten gilt? Neben körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und einer guten Schlafhygiene sind mentale Aspekte wie gute soziale Beziehungen und Stressbewältigung entscheidend. Für die meisten selbstverständlich, aber ebenfalls für ein langes, gesundes Leben unerlässlich: der Verzicht auf Nikotin, maßvolles Trinken und nicht von starken Opioidschmerzmitteln abhängig zu sein. Allerdings hat nicht jeder der genannten Faktoren den gleichen Einfluss auf die Lebensjahre. Nicht zu rauchen, wiegt beispielsweise schwerer als guter Schlaf oder soziale Kontakte. Aber noch wichtiger: Wer all diese Dinge beherzigt, gewinnt nicht nur zusätzliche Jahre, sondern füllt diese auch mit Leben. Natürlich bringt es noch mehr, einen gesunden Lebensstil bereits in die Wiege gelegt zu bekommen – also wenn einem als Kind von Eltern, Großeltern oder anderen Bezugspersonen vorgelebt wird, wie wichtig ausgewogenes Essen, regelmäßige Bewegung oder das Kümmern um die eigene Psyche ist. Wer schon in jungen Jahren lernt, auf sich und seinen Körper aufzupassen, muss als Erwachsener nicht mühsam alle Gewohnheiten umstellen. →



Kostenlose Sportkurse

Verbessern Sie mit wenig Aufwand Ihre körperliche Fitness. Die BARMER bietet dafür viele Kurse an wie Ausdauertraining oder Yoga.

[www.barmer.de/
bewegung-und-fitness](http://www.barmer.de/bewegung-und-fitness)



Darmkrebs-Test für zu Hause

Bereits ab 40 können BARMER Versicherte einen modernen Test zum Nachweis von Blut im Stuhl (iFOBT) in Anspruch nehmen. Bequem online bestellen, zu Hause durchführen und per Post zurückschicken.

www.barmer.de/darmkrebs-testkit



„Jeder sollte für sich herausfinden, was er als entspannend empfindet und was ihn besonders stressst.“

Dr. Johannes Scholl,
Vizepräsident der Deutschen
Akademie für Präventivmedizin



In den letzten Jahren haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler immer detaillierter herausgefunden, auf welche Stellschrauben es ankommt, um die Chancen auf ein gesundes Leben zu verbessern und das Risiko für zahlreiche Erkrankungen zu senken. In der Medizin bedeutet das einen Paradigmenwechsel: „Heute geht es längst nicht mehr nur um die bessere Behandlung von Krankheiten. Die moderne Medizin setzt früher an: Ein gesunder Lebensstil soll Krankheiten von vornherein verhindern“, sagt Johannes Scholl, Internist und Vizepräsident der Deutschen Akademie für Präventivmedizin. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen vier dieser Faktoren für einen guten Lebenswandel vor – und wie es Ihnen besser gelingen kann, sie in Ihrem Alltag zu verankern.

Körperlich aktiv sein

Die WHO empfiehlt mindestens zwei- bis drei Stunden moderate Aktivität pro

Woche. Das klingt erst mal viel, schließt aber auch leicht machbare Aktivitäten wie Gartenarbeit oder Spazierengehen ein. Wer etwa mit dem Bus zur Arbeit fährt, könnte jeden Tag eine oder zwei Haltestellen früher aussteigen und damit das wöchentliche Bewegungspensum abdecken. „Wer im Homeoffice arbeitet, sollte sich täglich ein kleines Bewegungsprogramm gönnen, und wenn es nur ein 30-minütiger Walk in der Mittagspause ist“, empfiehlt Präventions- und Sportmediziner Scholl. Zusätzlich rät der Experte zu Krafttraining: „Ab 50 bilden sich unsere Muskeln zurück, wenn wir sie nicht regelmäßig beanspruchen.“ Schon 45 Minuten gezieltes Training pro Woche reichen, um die Muskeln wieder aufzubauen. Hier eignen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln oder das Training an Geräten. „Das Schöne vor allem für Anfänger: Die ersten positiven Effekte für die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System stellen sich bereits nach wenigen Übungseinheiten ein“, sagt Scholl.



Sich gesund ernähren

Die Frage, wie wir uns gesund ernähren, ist heute so populär wie nie. Fleisch essen oder nicht? Vegetarisch, vegan, Low Carb, No Fat, Paleo? Zur Auswahl stehen unzählige Ernährungsstile. Welcher ist denn nun der richtige? „Aus wissenschaftlicher Sicht am stärksten zu empfehlen ist die mediterrane Diät“, sagt Stephan Bischoff, Professor für Innere Medizin und Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin und Prävention der Universität Hohenheim. Die fünf wesentlichen Zutaten der mediterranen Kost sind Fisch, frisches Obst und Gemüse, viel Knoblauch und reichlich Olivenöl. Die Gerichte bestehen aus wenigen Zutaten, alles wird frisch zubereitet und ist wenig verarbeitet.

Was manchen überraschen mag: Kleine Sünden sind erwünscht. „Eine gesunde Ernährung besteht nicht zwangsläufig darin, völlig auf Süßes zu verzichten“, sagt Iris Pigeot, Direktorin des Leibniz-Instituts für

Präventionsforschung und Epidemiologie in Bremen. Die Professorin hält – wie die meisten anderen Ernährungsexpertinnen und -experten – neben vielfältigen Zutaten einen weiteren Faktor beim Essen für ebenso gesund wie wichtig: Abwechslung!

Auch darin sind sich die meisten Fachleute einig: Industriell hoch verarbeitete Lebensmittel, etwa Weißbrot, Wurst und Fertiggerichte, sollten nur selten auf den Tisch kommen. Vor allem Zucker gilt es zu reduzieren. Der Mehrheit der Menschen fällt das schwer, weil sich das „weiße Gift“ oft versteckt, etwa in Fertigprodukten wie Tomatensoße, Heringssalat, Fruchtfoghurts oder Cornflakes. „Jeder Mensch sollte in etwa wissen, wie viel Zucker er am Tag zu sich nimmt“, sagt Pigeot. Dann fällt es auch leichter zu verzichten, indem man sich Grenzen setzt (und diese auch einhält!): nur eine Süßigkeit alle zwei Tage oder besonders zuckerhaltige Lebensmittel wie Soft- und Energydrinks nur zu ausgewählten Anlässen. →

Mit Bäumen kuscheln, Eisbaden oder ein Rockkonzert – Entspannung ist für jede und jeden etwas anderes. Man muss sich nur Zeit dafür nehmen.

3 Fragen an Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Frau Dr. Marschall, was ist das größte Missverständnis in Bezug auf unsere Gesundheit?

Gesundheit ist für viele von uns selbstverständlich. Wir gehen morgens aus dem Haus, sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch und abends auf der Couch. Und wundern uns dann, wenn der Rücken plötzlich schmerzt. Ein Ziel der BARMER ist es daher, die Selbstverantwortung zu stärken: Jeder ist für sich und seine Gesundheit verantwortlich. Ich werde nicht bewegt, sondern ich muss mich selbst bewegen. Dieselbe Selbstverantwortung gilt auch für Ernährung, Seelenleben oder Schlaf.

Was kann die BARMER dafür tun, dass ihre Versicherten lange gesund bleiben?

Schon heute lassen sich viele Angebote der BARMER rund um die Uhr nutzen: Yoga machen, Stress reduzieren, die Rückenmuskeln stärken. Jeden Tag, an jedem Ort und zu jeder Zeit – dann, wenn es in den Tagesablauf passt.

Welchen Trend sehen Sie bei neuen Angeboten der BARMER?

Wir müssen mehr individuelle Lösungen anbieten. Junge Leute in Ausbildung haben andere Bedürfnisse als Familien mit kleinen Kindern oder Best Ager. Das Gleiche gilt beim Beruf: Jemand, der am Schreibtisch sitzt, braucht etwas anderes als eine Landschaftsgärtnerin oder ein Lagerist. Und wir müssen Männer gezielter ansprechen. Noch erreichen wir sie bei Gesundheitsthemen nicht so, wie wir uns das wünschen.

37%

aller Krebserkrankungen entstehen durch Faktoren, die wir selbst beeinflussen können. Damit ließen sich mehr als ein Drittel aller Fälle durch einen gesünderen Lebensstil vermeiden.

6.660

statt 2.340 Schritte täglich halbieren das Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Per Fingertipp entspannen

–

Als BARMER Mitglied können Sie die 7Mind-Achtsamkeits-App zwölf Monate kostenlos nutzen. Sie bietet auch vier Präventionskurse, zum Beispiel zu Schlaf und Stressreduktion.

www.barmer.de/7mind



Gewicht halten, Übergewicht vermeiden

Gesund länger leben – da spielt das Körpergewicht eine ganz entscheidende Rolle. „Übergewicht ist der zentrale Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose, die wiederum zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und Thrombosen führen können“, betont die Epidemiologin. Bei stärkerem Übergewicht bekomme man zudem Probleme mit dem Bewegungsapparat: Muskeln, Bänder und Gelenke würden überlastet. Das schmerzt nicht nur, sondern schränkt auch die Bewegungsfähigkeit weiter ein – ein Teufelskreis. Daher gilt es, früh aktiv zu werden. Zwei Kilo lassen sich leichter abnehmen als zehn. Am besten gelingt die Gewichtsabnahme in der Kombination: erstens weniger Kalorien über die Nahrung aufnehmen, also gesünder und weniger zu essen, zweitens mehr Energie verbrauchen – durch körperliche Bewegung.

Seelische Gesundheit

Das Leben ist in den letzten Jahren nicht einfacher geworden. Inflation, Krieg, Klimakrise, all das belastet uns. Hinzu kommen persönliche Stressoren. Manchen Menschen ist es zum Beispiel besonders wichtig, was ihr Umfeld über sie denkt – wenn es Streit oder Kritik gibt, steigt auch der Stresslevel. Andere übernehmen beruflich oder privat zu viele Verpflichtungen, die ihnen buchstäblich über den Kopf wachsen. Der seelische Druck ist auch für den Körper schädlich: Stresshormone wie Kortisol wirken – über längere Zeiträume ausgeschüttet – negativ auf den Körper. Sie sorgen für hohen Blutdruck und erhöhte Blutfette, steigern das Risiko für Diabetes, Magengeschwüre und Übergewicht oder stören den Schlaf.

Entspannung und Achtsamkeit sind daher weitere wichtige Faktoren für ein langes, gutes Leben. „Jeder sollte für sich herausfinden, was ihn besonders stressst – und wie er sich wiederum gut entspannen kann“, sagt Präventionsmediziner Johannes Scholl. Helfen kann dabei die moderne Technik: Wearables wie Smartwatches geben beispielsweise über eine Hautwiderstandsmessung oder die Art des Herzschlags einen Hinweis auf den Stresslevel, dem man dann beim nächsten Mal frühzeitig entgegensteuern kann. Mit Entspannungs-Apps wie 7Mind (siehe Spalte links) lassen sich Meditationen und Achtsamkeitsübungen überall und jederzeit durchführen. „Jeder sollte für sich herausfinden, was er als entspannend empfindet“, empfiehlt Scholl. „Ein Buch lesen, ein Telefonat mit der besten Freundin, ein flotter Spaziergang durch Wald und Wiesen oder sich beim Kickboxen richtig auspowern – alles ist erlaubt.“

Aktiv sein, sich ausgewogen ernähren, Normalgewicht halten, nicht rauchen, auf sein Seelenheil achten und den Umgang mit Stress verbessern – das zahlt sich langfristig aus. Der gesündere Lebensstil bewahrt uns nicht nur vor Krankheiten, er lässt uns schon nach wenigen Wochen vitaler, fitter und leistungsfähiger werden. Präventionsforscherin Iris Pigeot will allen Menschen Mut machen, ein neues, ein gesundes Leben anzugehen, am besten noch heute: „Anfangs macht man all die Dinge vielleicht nicht freiwillig, aber bald gehören sie selbstverständlich zum Leben dazu. Der gesündere Lebenswandel liegt einem dann einfach im Blut.“ Diese Erfahrung hat auch Sasha gemacht. Wir trafen den Sänger zum Interview (siehe Seite rechts). Nach einigen Rückschlägen hat er heute Gefallen gefunden an einem fitten Leben.

Text: Dr. Christian Heinrich

„Mein neues, gesundes Leben fühlt sich gut an“



Stressiger Tour-Alltag und Crash-Diäten – früher achtete **Sänger Sasha** wenig auf seine Gesundheit. Nach der Geburt seines Sohnes hat er vieles geändert.

Sasha stellt einen Teller mit frischem Obst, Gurkenscheiben und Paprikastreifen auf den Tisch, als wir ihn zu Hause in Hamburg im Stadtteil Groß Borstel besuchen. Nicht, weil wir heute über das Thema Gesundheit sprechen wollen – er mache das immer so, wenn Besuch komme, sagt Sasha augenzwinkernd. Dann nimmt er uns mit in seine Küche, wo er mit uns einen Smoothie aus Orangen, Birnen, Sellerie und Karotten mixt. →

Heute extra spät fürs Fotoshooting, denn normalerweise macht er das direkt nach dem Aufstehen, häufig mit seinem Sohn, der ihm gern beim Schnippeln hilft. Für das Interview nimmt er sich viel Zeit, das Thema Selbstfürsorge ist ihm ein Herzensanliegen, das spürt man.

Sasha, du stehst seit fast 30 Jahren im Rampenlicht. Da ist der Druck sicher groß, gut auszusehen. Wie wichtig ist das Thema Gesundheit daher für dich?

Seit ein paar Jahren denke ich überhaupt erst darüber nach, wie es mir geht und was gut für mich ist. Davor musste mein Körper oft einfach funktionieren. Vor Videodrehs



Sasha wurde Ende der 1990er mit Hits wie „I Feel Lonely“ und „If You Believe“ zu einem der bekanntesten Popstars Deutschlands. Außerdem saß er in der Jury von „The Voice Kids“. Zuletzt begeisterte er das jüngere Publikum mit dem Titelsong zum Film „Die Schule der magischen Tiere“. Im September ist sein neues Studioalbum „This Is My Time, This Is My Life“ erschienen, mit dem er seit Dezember auf Tour ist.

nahm ich einfach in ein paar Wochen radikal ab. Mein bewährtes Programm: jeden Tag ins Fitnessstudio und dazu nichts als Kohluppe mit Fisch. Acht Wochen später war ich körperlich und psychisch zwar völlig fertig – sah aber aus wie Brad Pitt. Geht doch, dachte ich lange Zeit. Dass derartige Kraftakte nicht gerade gesund sind und auch nicht mehr so gut funktionieren, wenn man älter wird, das war mir damals noch nicht bewusst.

Was hat sich vor ein paar Jahren geändert?

Kurz nach seiner Geburt hielt ich meinen Sohn im Arm, und ich fragte mich plötzlich, ob ich einmal sehen würde, wen er heiratet, ob ich seine Kinder kennenlernen und als Opa mit ihnen spielen würde. Über das Altwerden und den Tod hatte ich vorher nie nachgedacht, doch nun wurde mir bewusst: Ich werde irgendwann sterben. Bald danach hatte ich meinen 50. Geburtstag, da wurden diese Gedanken noch einmal intensiver. Ich nahm mir vor, ein paar Dinge zu ändern.

Wie hast du das angegangen?

Als Erstes musste ich mich wieder mehr bewegen. Ich habe 20 Jahre lang Fußball gespielt und auch sonst immer gern Sport gemacht. Durch den beruflichen Stress und eine gewisse Trägheit wurde das im Laufe der Zeit immer weniger. Und so nahm ich mir mit meiner Frau Julia gemeinsam vor, wieder mehr Sport zu machen. Julia liebt Joggen, aber das ist für meine Knie nicht so gut. Also fingen wir mit dem Walken an. Heute gehört es zu unserem festen Tagesablauf: Wir bringen unseren Sohn in den Kindergarten und gehen dann eine Stunde stramm marschieren. Ab und zu stelle ich mich auf mein Cross-Trainingsgerät im Keller. Neu entdeckt habe ich auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und das Schwimmen.

Das hört sich alles recht locker an. Gab es nie Rückschläge?

Oh doch! Gerade am Anfang war es schwie-

rig, sich täglich aufzuraffen. Und dann kam auch noch die Pandemie. Es gab keine Live-Veranstaltungen mehr, als Sänger hatte ich plötzlich viel Zeit. Trotzdem konnte ich mich zu nichts richtig aufraffen. Die Sorgen, die Ungewissheit haben mich runtergezogen. Julia hat mich dann aus dem Motivationsloch geholt. Mal hat sie mich gepusht, dann wieder ich sie – ein großer Vorteil, wenn beide den Lebensstil ändern wollen. Trotzdem gibt es immer noch Tage, an denen ich einfach keine Lust habe, Sport zu machen – zum Beispiel bei Nieselregen. Oder wenn ich auf Tour bin und die Nacht lang war.

Was hilft dir über solche Tage hinweg?

Lockerheit. Ich kastele mich nicht. Wenn ich mal ein paar Tage meinen Ansprüchen nicht genüge, dann ist das eben so. Gernade wenn man ein langfristiges Ziel hat, sollte man nicht alles engstirnig und dogmatisch angehen. Ich nutze zum Beispiel gerne Fitness-Apps, die mir kontinuierlich Aufgaben stellen. Wenn ich eine mal nicht erfülle, stört mich das nicht weiter. Für mich sind solche Apps eher Inspiration und Ideengeber für neue Übungen. Natürlich muss man dranbleiben, man braucht einen inneren Zug. Doch ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mit der Zeit immer leichter wird. Inzwischen werde ich fast reflexartig wieder aktiv, wenn ich zwei, drei Tage mal nichts gemacht habe. Es scheint gerade so, als verlangte mein Körper danach.

Bewegung ist ja eine Sache, um gesunder zu leben. Was hast du in deinem Leben sonst noch geändert?

Vor allem meine Ernährung. Ich verzichte auf Softdrinks, esse weniger rotes Fleisch, dafür mehr Fisch. Und ich versuche, Weißmehlprodukte, Hochverarbeitetes und Fertignahrung zu meiden. Mit den Kohlenhydraten ist das ja so eine Sache: Sie sind nicht grundsätzlich verkehrt, das weiß ich schon, aber die meisten Menschen nehmen eben zu viele zu sich – und dazu gehöre ich wohl auch.

2.000 Kilo kann Sänger Sasha natürlich nicht mal eben so locker stemmen – dafür macht er Übungen mit seinem eigenen Körpergewicht, schwitzt auf dem Hometrainer oder geht gerne schwimmen.

Bei welchem Gericht kannst du nicht nein sagen?

Ich liebe Nudeln. Gestern zum Beispiel waren wir bei meinem Lieblingsitaliener. Da ist es mir schon schweregefallen, die Brotstangen stehen zu lassen. Dann hätte ich am liebsten Pasta bolognese bestellt. Doch ich blieb hart und nahm einen großen Salat.

Das klingt recht diszipliniert – aber auch ein bisschen anstrengend.

So schlimm ist es nicht. Und ich schaffe es auch nicht immer, das durchzuhalten. Vor zwei Wochen habe ich mich am Brotkorb bedient und danach noch Pasta und Nachtisch gegessen. Mein Motto: Wenn ich mal über die Stränge schlage, dann ist das nicht dramatisch, es sollte nur nicht zu häufig geschehen. Das funktioniert bestimmt nicht für jeden – viele brauchen einen gewissen Rahmen, sie erfassen beispielsweise digital ihre Kalorienzufuhr. Ich wähle da lieber den sanften Weg. Und auch so stellen sich Gewohnheiten ein, die eine feste Struktur ergeben – eine, die wohlwollend ist.

Und gehst du regelmäßig zum Arzt?

Ich versuche, einmal im Jahr einen Termin zu machen. Alle paar Jahre fällt er mit dem regulären Gesundheits-Check-up zusammen. Ich bitte auch immer um eine Blutentnahme, beim Check-up gehört sie ohnehin dazu. Wenn die Blutwerte in Ordnung sind, bin ich erst mal beruhigt. Ich bespreche mit meinem Arzt dann die Befunde im Einzelnen, das Gesamtcholesterin, den HDL- und den LDL-Wert. HDL



„Ich wähle den sanften Weg. Und auch so stellen sich Gewohnheiten ein.“

Sasha, Sänger und Kinderbuchautor

ist ja das „gute“ Cholesterin, das hoch sein sollte. Die LDL-Werte fallen idealerweise eher niedrig aus. Ich frage auch mal nach, wie man ein zu hohes LDL-Cholesterin in den Griff bekommt. Alarmierende Werte hatte ich bisher glücklicherweise noch nie.

Merkst du selbst, dass sich bei dir in den letzten Jahren etwas geändert hat, seit du mehr auf Bewegung, Ernährung und die Gesundheit insgesamt achtest?

Ich glaube, dass ich ein paar Kilo abgenommen habe. Aber sicher kann ich das nicht sagen, da ich mich fast nie auf die Waage stelle. Aber ich spüre tatsächlich eine größere, für mich noch viel wichtigere Veränderung: Ich habe mehr Energie als früher, fühle mich fitter und bin weniger müde. Allein dafür hat sich die Lebensumstellung gelohnt.

Text: Dr. Christian Heinrich



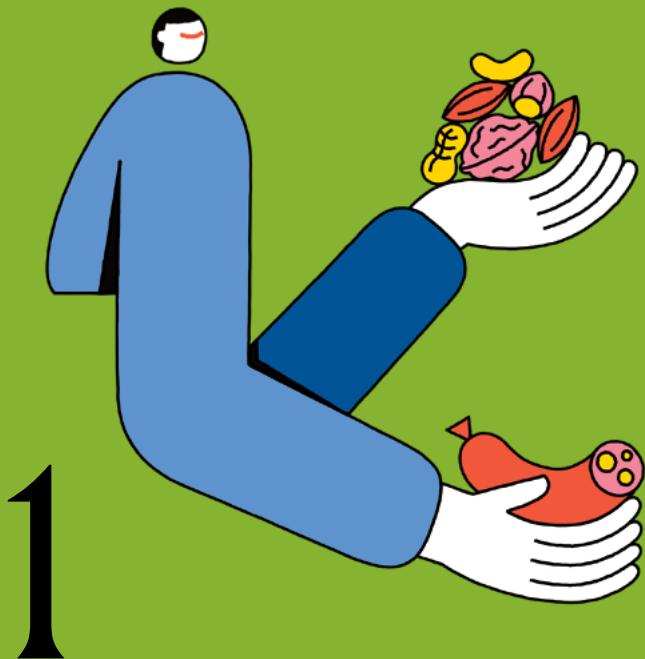
Gesundheits-Check-up

– Den Check-up zur Früherkennung von Krankheiten in der hausärztlichen Praxis können Versicherte der BARMER zwischen 18 und 34 Jahren einmalig in Anspruch nehmen, ab 35 Jahren dann alle drei Jahre.

www.bärmer.de/check-up



Gutes Fett, böses Fett – wie schädlich ist der Nährstoff wirklich?



1

Fett ist gleich Fett

Das glauben irrtümlich immer noch viele Menschen. Richtig ist: Es gibt gesunde Fette. Und es gibt Fette, die eher ungünstig für die Gesundheit sind. Gesättigte Fette etwa treiben den Cholesterinspiegel in die Höhe, tragen zur Gefäßverstopfung bei, sorgen für Herzprobleme, Diabetes und Bluthochdruck. Sie sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten wie Fleisch und Wurst, aber auch Käse, Butter und Sahne. Un gesättigte Fettsäuren schützen dagegen unsere Gesundheit, indem sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Besonders viel davon steckt in pflanzlichen Lebensmitteln, beispielsweise in Nüssen und Leinsamen sowie in Distel- oder Rapsöl.

Welche Fette und Öle gesund für Sie sind und welche Sie besser meiden:

www.barmer.de/gute-fette



Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Diese Mär hält sich hartnäckig. Tatsächlich enthalten Eier reichlich Cholesterin, im Schnitt knapp 200 Milligramm je Ei. Doch Nahrungscholesterin erhöht wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge kaum den Spiegel im Blut. Vielmehr stellt der Körper das meiste Cholesterin selbst her, vor allem in der Leber. Den Cholesterinspiegel im Blut können wir teilweise senken, indem wir viele Ballaststoffe essen. Insbesondere Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sind reich daran. Eier liefern uns übrigens viele wichtige Nährstoffe und hochwertiges Eiweiß. Im Normalfall kann man sie also weiter genießen.

Wie Sie verengte Gefäße und verkalkte Arterien verhindern:

www.barmer.de/gesunde-gefaesse



2

Viele Menschen denken, sie müssten nur das Fett in ihrer Nahrung weglassen, um gesünder zu leben. Doch Fett ist besser als sein Ruf.

Wir klären vier Mythen über den wichtigen Nährstoff auf.



3

Light-Produkte machen schlank

–

Nein, denn fettarme Produkte enthalten oft ebenso viele Kalorien wie normale Lebensmittel. Dabei werden die Fette, die für Energie und Geschmack fehlen, durch kurzketige und damit rasch verdauliche Kohlenhydrate (Zucker) ersetzt. Und diese führen zu Übergewicht: Das zuckersenkende Hormon Insulin „öffnet“ nämlich die Zellen, sodass der Zucker in sie einströmen kann. Überschüssige Süße lagert sich als Fett in den Zellen ab und macht sich auf Dauer als ungesundes Bauchfett oder durch eine Fettleber bemerkbar. Besonders fies: Kurzkettige Kohlenhydrate machen weniger satt als Fette, man braucht schneller wieder Nachschub.

Bauchfett verlieren – die besten Tipps für einen flachen Bauch:

www.barmer.de/bauch-weg



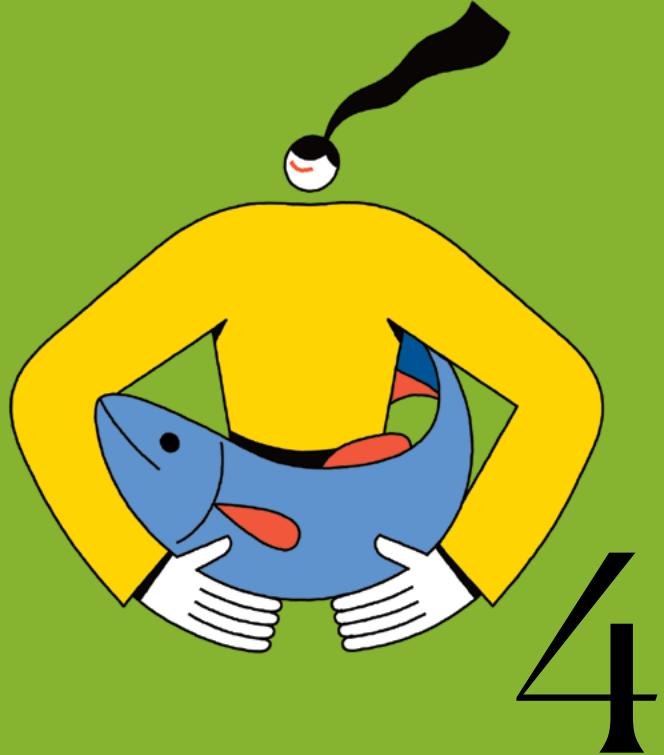
Fetter Fisch macht dick

–

Fette machen nicht zwingend dick, auch wenn sie pro Gramm mehr Energie enthalten als Kohlenhydrate oder Eiweiße. Lachs, Makrele, Heilbutt sind dazu reich an Jod und Vitamin D und vor allem an Omega-3-Fettsäuren. Diese zählen zu den ungesättigten Fettsäuren und gelten als besonders gesund, da sie das Immunsystem stärken und entzündliche Prozesse abklingen lassen. Vor allem fettreiche Fleischmahlzeiten sollte man nach Möglichkeit durch Fisch ersetzen. Dabei bitte möglichst Produkte aus nachhaltigem Fischfang wählen.

Mit dem Meal-Prep-Leitfaden gelingt gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag:

www.barmer.de/meal-prep



„Lasst uns den Diabetes austricksen!“

Die **Diagnose Typ-2-Diabetes** muss keine endgültige sein. Der Mediziner Prof. Dr. Stephan Martin erklärt im Interview, mit welchen Verhaltensweisen der Stoffwechsel wieder gesunden kann.

Eine ausgewogene Ernährung und eine drastische Gewichtsabnahme sind die Zutaten, um die Zuckerkrankheit in den Griff zu bekommen.



Herr Prof. Dr. Martin, Sie sprechen gerne – auch im Fernsehen oder in den sozialen Medien – über Ihr Lieblingsthema: die richtige Behandlung von Menschen mit Typ-2-Diabetes.

Verraten Sie uns Ihren Trick?

Eine radikale Gewichtsabnahme. Innerhalb weniger Monate sollten 10 bis 15 Kilo runter, dann ist der Typ-2-Diabetes in vielen Fällen Geschichte. Vor allem stark Übergewichtige mit einem BMI von 27 bis 30 können extrem gute Resultate erzielen.

Kann man Diabetes also heilen?

Heilen ist das falsche Wort. Wir Fachleute sprechen lieber von Remission. Das bedeutet, die Krankheitssymptome lassen nach. Fällt man allerdings in alte Verhaltensweisen zurück, kehrt auch der Diabetes zurück.

Warum ist es so wichtig, das zu verhindern?

Diabetes ist eine schleichende Erkrankung – sie schädigt langsam, aber sicher die Gefäße und die Nerven. Nahezu alle Bereiche des Körpers können betroffen sein: Die Haut wird trockener, Organe werden nicht mehr ausreichend durchblutet, die Füße taub, Männer impotent. Auch die Psyche leidet – Depressionen sind bei Menschen mit Diabetes häufiger.

Um diese Folgeerkrankungen zu verhindern, werden Diabetikerinnen und Diabetiker medikamentös behandelt – mit Insulin oder Tabletten, die den Blutzucker senken. Warum machen Sie sich dennoch so für eine Lebensstiländerung ohne Medikamente stark?

Die Spritzen und die Tabletten lösen einen Teufelskreis aus, indem sie den Insulinspiegel noch anheben. Diese Insulinschwemme hat eine fatale Wirkung: Die Betroffenen nehmen weiter zu, der Körper benötigt noch mehr Insulin. Dieser Botenstoff ist nicht ungefährlich – er steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Aus meiner Sicht ist es falsch,

Menschen, die zu viel Insulin im Blut haben, mit noch mehr Insulin zu behandeln. Man gibt jemandem mit zu viel Schilddrüsenhormon ja auch nicht noch mehr Schilddrüsenhormon. Besser wäre es, den Diabetes in seiner Ursache zu behandeln.

Damit meinen Sie eine radikale Gewichtsabnahme. Wie gelingt diese?

Unser Team am Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum in Düsseldorf hat dazu viel geforscht: Die besten Ergebnisse bringt eine Formuladiät. Das sind flüssige Mahlzeiten in Form von Pulver, das Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate sowie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe enthält. Ein, zwei Wochen lang ersetzt man alle Mahlzeiten durch einen Pulverdrink. Dann tauscht man ihn schrittweise gegen ausgewogene Gerichte.

Was bedeutet ausgewogen denn genau?

Kohlenhydrate wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln sollte man deutlich reduzieren. Zucker und verarbeitete Lebensmittel werden am besten ganz vom Speiseplan gestrichen. Eine gute Regel, um diese zu erkennen: alles, wofür Werbung gemacht wird! Wer sich daran hält, kann seinen Blutzuckerwert stark senken und hat damit eine gute Chance, den Typ-2-Diabetes verschwinden zu lassen. Das sind doch tolle Nachrichten, oder? ●

Interview: Kathrin Schwarze-Reiter



Prof. Dr. Stephan Martin

–

Der Chefarzt für Diabetologie am Marien Hospital Düsseldorf und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums ist Spezialist für die Remission eines Typ-2-Diabetes.

Was ist ein Typ-2-Diabetes?

–

In Deutschland leiden rund 8,7 Millionen Menschen unter Typ-2-Diabetes – früher auch „Altersdiabetes“ genannt.

Doch die Betroffenen werden immer jünger. Als Antwort auf Übergewicht, ausgelöst durch eine ungesunde Ernährung und wenig Bewegung, reagieren die Körperzellen zunehmend unempfindlicher auf Insulin. Der Körper kompensiert das, indem er immer mehr des zuckersenkenden Hormons freisetzt. Irgendwann sind die insulinproduzierenden Zellen erschöpft. Im Blut sammelt sich Zucker. Das hat Folgen für die Nerven, das Gewebe und die Organe. Den Zellen mangelt es an Energie, die Betroffenen fühlen sich zunehmend abgeschlagen.



DM-Programm bei Typ-2-Diabetes

–

Das Disease Management Programm (DMP) unterstützt Versicherte mit Typ-2-Diabetes dabei, ihre Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen.

www.barmer.de/dmp-diabetes



Geschenkte, wertvolle Lebenszeit

Die Wirkung von Genen und Umwelt auf unsere Gesundheit lässt sich kaum beeinflussen. Dennoch können wir viel für ein längeres Leben tun.



Benefit Schlaf

Im Schlaf erholt sich das Gehirn, das Immunsystem arbeitet, die Energiespeicher füllen sich, Knochen und Muskeln regenerieren.



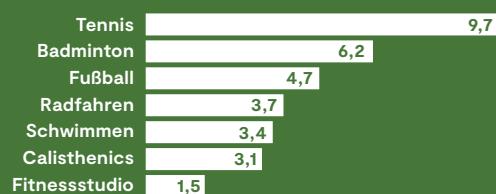
Erwachsene brauchen täglich 7 bis 8 Stunden Schlaf. Wer nur 6 bis 7 Stunden schläft, erhöht das Risiko, vorzeitig zu sterben, um 7 %. Bei 5 bis 6 Stunden sind es gar 13 %.

Wie alt können Menschen werden?

Im Jahr 2021 haben Forscher berechnet, dass Menschen – sofern sie frei von Krankheiten und anderen negativen Einflüssen auf ihre Gesundheit bleiben – maximal 120 bis 150 Jahre alt werden könnten.

120
bis 150
Jahre

Welche Sportart kann wie viele Lebensjahre bringen?



Die **Ernährung** zu optimieren, kann 20-jährigen Männern 13 Lebensjahre bringen.



Die **Darmflora** unterscheidet sich in der Zusammensetzung bei Männern und Frauen. Beiden hilft: 30 Gramm Ballaststoffe am Tag, gründlich kauen, mind. 1,5 Liter Wasser.



1 bis 2,5 Stunden **joggen** in der Woche kann Männern 6,2 Lebensjahre schenken.



Wenn Männer **optimistisch durchs Leben gehen**, werden sie 1,7-mal so häufig mindestens 85 Jahre alt.



Männer, die ihren **Alkoholkonsum** auf unter 100 Gramm pro Woche senken, verlieren damit keine zusätzlichen Lebensjahre.



Männer haben häufiger Herzerkrankungen als Frauen (60 % zu 40 %). **Abnehmen** reduziert das Risiko: Männer sollten einen Taillenumfang von max. 102 cm anstreben.

Benefit Rauchstopp

Rauchende Männer leben 6,9 Jahre kürzer als Nichtraucher. Frauen, die rauchen, haben eine um 5,9 Jahre geringere Lebenserwartung.



Wer vor dem 40. Lebensjahr die Zigaretten verbannt, reduziert das Risiko, vorzeitig zu sterben, um 90 %. Wer mit 60 aufhört, kann noch 3 Jahre gewinnen.



Unser Körper hat erstaunliche Selbstheilungskräfte. Neurowissenschaftler **Prof. Dr. Tobias Esch** ermutigt uns, diese wieder zu aktivieren.

In unserer Welt, die von Hektik, Stress und ständiger Ablenkung geprägt ist, gerät oft eine erstaunliche Tatsache in den Hintergrund: Unser Körper verfügt über die natürliche Fähigkeit zur Selbstheilung. Er ist von Geburt an auf Gesundheit ausgerichtet. Ich verwende dafür gerne den Begriff des

„inneren Arztes“. Er beschreibt das natürliche Heilungspotenzial, das in jedem von uns steckt. Wenn wir uns verletzen oder krank werden, reagiert unser Körper instinktiv und versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Schnitte heilen, Knochen wachsen zusammen und Infektionen werden bekämpft.

„Unser Körper ist von Geburt an auf Gesundheit ausgerichtet.“

Der „innere Arzt“ ist ein Thema, das von der Wissenschaft – etwa im Kontext des Placeboeffekts – seit Jahren intensiv erforscht wird. In der Ära der Hochtechnologie und medizinischen Fortschritte scheint es fast paradox, dass wir die einfache Fähigkeit unseres Körpers zur Selbstheilung oft übersehen. Wir verlassen uns so sehr auf äußere Heilmittel – sei es in Form von Arzneien, Eingriffen oder Technologien –, dass wir die innere Kraft zur Selbstheilung vernachlässigen. Diese Fähigkeit ist jedoch in uns angelegt, wir haben sie immer bei uns – und es scheint an der Zeit, sie wieder mehr zu aktivieren und zu nutzen.

Das bedeutet nicht, dass wir medizinische Hilfe ablehnen sollten oder eine „Alternativmedizin“ bräuchten, sondern vielmehr, dass wir uns bewusst mehr Zeiten der Ruhe und Selbstfürsorge gönnen sollten, in denen unser Körper seine eigene Arbeit verrichten kann. Doch in einer Gesellschaft, in der Geschwindigkeit und Produktivität hoch geschätzt werden, erscheint das Konzept des „Mehr Nichts!“ unlogisch. Aber hierin liegt zugleich eine Lösung, um die Selbstheilung zu aktivieren.

Stress, Überlastung und ständige Ablenkung hemmen die Selbstheilungskräfte. Durch Auszeiten, einen gesunden Schlaf, Meditation

oder Entspannungstechniken, achtsame Selbstfürsorge, auch durch regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung oder ein stabiles soziales Netz können wir den Selbstheilungsprozess unterstützen. Auch „gesunde“ Gedanken – Dankbarkeit oder Gebete etwa – helfen dem Körper dabei. Indem wir uns dem Konzept des „Mehr Nichts!“ zuwenden, bewusst Zeiten der Ruhe und Achtsamkeit in unser Leben integrieren, können wir diese Kraft freisetzen und eine tiefere Verbindung zur Natur und zu uns selbst herstellen. Gernade jetzt zum Jahreswechsel scheint es an der Zeit, die Stille zu umarmen und dem inneren Arzt die Gelegenheit zu geben, seine Kunst zu zeigen. ●



Prof. Dr. Tobias Esch

–
Der Neurowissenschaftler, Arzt und Bestsellerautor forscht in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention. In seinem Buch „Mehr Nichts!“ plädiert er für eine sinnvolle Reduktion im Leben.

Auf einen Blick

Was können wir selbst tun, damit wir gesünder sind und uns insgesamt wohler fühlen? Wichtige Zahlen, Fakten und Zitate aus dem Dossier.

10–15

Kilogramm innerhalb einiger Monate – wenn man so viel Gewicht verliert, ist die Diagnose Typ-2-Diabetes in vielen Fällen Geschichte.

Interview Diabetes, S. 21

6.660

statt 2.340 Schritte täglich halbieren das Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Titelgeschichte, S. 14

8

Faktoren entscheiden über ein langes Leben: Neben Bewegung, gesunder Ernährung und gutem Schlaf sind mentale Aspekte wie gute soziale Beziehungen und Stressbewältigung entscheidend, ebenso der Verzicht auf Nikotin, maßvolles Trinken und keine Abhängigkeit von starken Schmerzmitteln.

Titelgeschichte, S. 11

Gesunde Fette

Ungesättigte Fettsäuren schützen uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Pflanzliche Lebensmittel, etwa Nüsse und Leinsamen, sowie Distel- oder Rapsöl enthalten besonders viel davon.

Mythen, S. 18

7–8

Stunden Schlaf brauchen Erwachsene täglich.

Infografik, S. 22

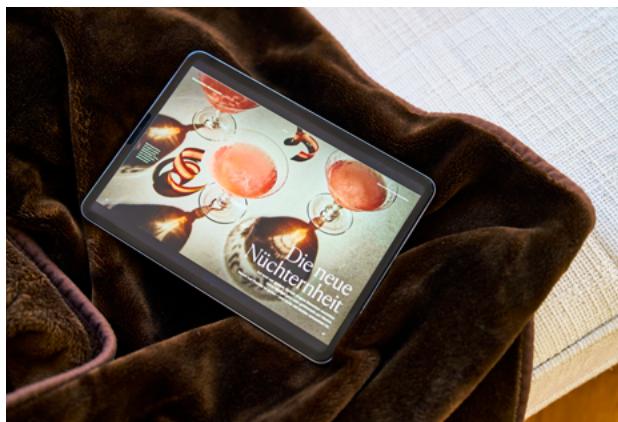
„Ich kasteie mich nicht. Wenn ich mal ein paar Tage meinen Ansprüchen nicht genüge, dann ist das eben so.“

Sänger Sasha, S. 16

Fröhliches Lachen, Gläserklirren im Café – Hermine Kaiser genießt die Geräuschkulisse in ihrem Erker und trinkt darauf eine Tasse Tee.



Die Moderatorin las einen Bericht über die Vorteile eines alkoholfreien Lebens im BARMER Mitgliedermagazin – ein willkommener Anstoß für die Münchnerin, mit dem Aufhören anzufangen.



„Ich sehe, wie gut es mir tut“



Ermutigt von einem Artikel über den **Null-Promille-Trend** in der vorletzten Ausgabe unseres Magazins, entschloss sich die BARMER Versicherte Hermine Kaiser, mal länger auf Alkohol zu verzichten. Aus dem „mal länger“ ist nun schon ein ganzes Jahr geworden.

Wieder so ein lauer Winternachmittag. Auf dem Gehweg haben sich die Cafégäste an Tischen niedergelassen, die Beine in Decken gehüllt. Ihr fröhliches Stimmengewirr dringt nach oben. Hermine Kaiser hat die Fenster ihrer Altbauwohnung geöffnet. Sie mag diese gesellige Geräuschkulisse, die hier im Münchner Uni-Viertel Maxvorstadt zum Lebenssound gehört. Im Beletage-Erker ihres Wohnzimmers sitzt die Hörfunkredakteurin mit einem Buch auf dem Schoß und einem gefüllten Weinglas neben sich. Ein guter Rotwein? Nein, eine Johannisbeersaft-Schorle. Nicht weniger gut eigentlich. Gesundheitlich betrachtet, sogar deutlich besser. Hermine Kaiser, die seit Langem bei der BARMER versichert ist, verzichtet seit fast einem Jahr komplett auf Alkohol.

Dass es dazu kam, daran war die BARMER nicht ganz unbeteiligt. „Ein Artikel über Alkoholverzicht im Mitgliedermagazin hat mich ermutigt, für eine längere Zeit gar nichts mehr zu trinken“, erzählt die beliebte Moderatorin. Nicht, weil sie ein Alkoholproblem gehabt hätte. „Ich habe nie maßlos getrunken, nie tagsüber, auch nie mehr als zwei Gläser an einem Abend“, sagt die Wahl-Münchnerin, die beim Bayerischen Rundfunk eine Operettensendung und eine Talk-Runde mit Gästen verantwortet. „Aber ich habe manchmal getrunken, ohne groß darüber nachzudenken. Es gehörte zu einem guten Essen dazu.“

Wie viele Menschen begeistert sich Hermine Kaiser für feine Küche. Sie kocht gern für ihren Freundeskreis und bewegt sich beruflich wie privat in einem Umfeld, in dem das Ritual des →

„Ich fühle mich wohler. Freier. Klarer. Ich bin näher bei mir.“

Hermine Kaiser,
Moderatorin und BARMER Versicherte

„gepflegten Trinkens“ wie eine Kulturleistung zelebriert wird: ein Schluck Wein schon beim Kochen, der Aperitif mit einer Freundin, das Gläschen Champagner, um auf etwas Feierwürdiges anstoßen. „Schon bezeichnend, dass das so zum Alltag dazugehört“, sagt Hermine Kaiser heute mit einem Lächeln. Als Journalistin hat sie inzwischen viel zum Thema Alkohol gelesen. „Man spricht verniedlichend vom Bierchen und vom guten Roten. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass Alkohol ein Zellgift ist, das dem Körper wirklich zusetzt. Auch, wenn es sich als ‚schöner Wein‘ tarnt.“

Hermine Kaiser beobachtete das auch bei sich selbst. „In den letzten Jahren spürte ich, dass ich schon geringe Mengen Alkohol nicht mehr so ohne Weiteres wegstecke“, erzählt sie. Vielen ihrer Freundinnen und Freunde ergehe es ähnlich. „Mit zunehmendem Alter verträgt man einfach nicht mehr so viel.“ Nach einem Südfrankreich-Urlaub mit reichlich Rosé beschloss die Münchnerin Ende letzten Jahres, eine Weile promillefrei zu leben. Dank der Lektüre des Artikels im BARMER Magazin wurde aus der Weile eine lange Zeit – die längste bisher. „Natürlich habe ich schon vorher immer wieder mal auf Alkohol verzichtet, oft nach den Weihnachtsfeiertagen zum Beispiel“, erzählt sie. „Aber länger als zwei, drei Wochen bin ich nie dabeigeblieben.“

**Mit glasklarem Kopf aufzuwachen,
fühlt sich großartig an**

Warum diesmal? „Weil ich sehe, wie gut es mir tut“, sagt Hermine Kaiser und nimmt einen Schluck aus ihrem Saftkelch. „Ich fühle mich wohler. Freier. Klarer. Ich bin zufriedener und näher bei mir.“ Morgens mit glasklarem Kopf und weniger erschöpft aufzuwachen, fühle sich ebenso großartig an, wie die Fähigkeit, eine abendliche Unterhaltung oder Lektüre detailgenau rekapitulieren



zu können – ganz ohne weinselige Verwischungen. „Ich habe heute sogar mehr von einem Abend“, ist die Vielleserin überzeugt, deren imposante Bücherwand von ihrer Passion für Belletristik und Biografien erzählt. „Und weniger lustig ist es auch nicht.“

Als kluge Fragerin in ihren Sendungen und unterhaltsame Gesprächspartnerin ist die Münchnerin beruflich wie privat häufig eingeladen. Anfangs begegnete man ihrem Alkoholverzicht mitunter mit sanfter Gegenwehr. „Ach komm“, hieß es dann, „heute machst du mal eine Ausnahme!“ Inzwischen hat sich im Freundeskreis herumgesprochen, dass Hermine, die dort alle „Mine“ nennen, lieber nüchtern bleibt. Aufmerksame Gastgeberinnen und Gastgeber, die zuvor schon ihre bevorzugte Rebsorte für sie kaltgestellt hatten, sind heute bemüht, alkoholfreie Alternativen anzubieten. „Es gibt ja zum Glück so viele Möglichkeiten“, sagt Kaiser. Wie reichhaltig das Null-Promille-Angebot ist, sei ihr vorher gar nicht bewusst gewesen.

Heute kennt sie das Repertoire sehr gut. Alkoholfreien Wein mag sie nicht. „Aber ich bin auf den Geschmack von alkoholfreiem Bier gekommen“, erzählt sie, „ich liebe auch einen italienischen Bitter ohne Alkohol.“ In Restaurants probiert sie sich gerne durch die Saftchorle-Karte, beim Stamm-Italiener überrascht man sie mit alkoholfreien Kreationen, zu Hause serviert sie sich gute Obst-



BARMER Dry January

Nach den Feiertagen mal einen Monat lang „ohne“? Die BARMER unterstützt die Kampagne des Blauen Kreuzes mit vielen Tipps: Was sind die positiven Folgen des Alkoholverzichts? Wie halte ich durch?

www.barmer.de/dry-january



säfte im langstieligen Weinglas, mit Eiswürfeln und Zitronenscheibe. „Ich zelebriere diesen Aperitif-Moment bewusst so ähnlich wie früher mit Alkohol“, sagt sie. Den ganzen Tag nur Wasser und Tee zu trinken, sei auf die Dauer schlicht zu fad.

Eine Frist für den Verzicht auf Alkohol hat sie sich bewusst nicht gesetzt

Apropos Dauer: Wie lange will sie ihren Promilleverzicht fortsetzen? Die Moderatorin zuckt die Schultern. Von der Straße schallt erneut geselliges Gelächter durchs Fenster. In langen Sommernächten, erzählt sie, sei dieses Lachen meist irgendwann unüberhörbar von Alkohol unterlegt.

Hermine Kaiser ficht das nicht an. In ihrem Kühlschrank steht eine angebrochene Flasche Weißwein, den sie am Abend zuvor einem Freund zum Essen kredenzt hat. Es ist ihr Lieblingswein. Und wenn schon: Sie wird ihn nicht anrühren. Weder heute noch morgen und sicher auch in der nächsten Zeit nicht. Eine Frist hat sie sich bewusst nicht gesetzt. „Vielleicht trinke ich irgendwann wieder Alkohol“, sagt Hermine Kaiser lächelnd. „Aber dann nur aus Genuss. Und nie mehr aus blanker Gewohnheit.“



Text: Barbara Esser

Tipps für eine Null-Promille-Phase von Hermine Kaiser

„Heute nicht, vielleicht morgen“ – mit diesem Satz fühlt sich der befristete Alkoholverzicht nicht so bedrohlich endgültig an.

– Besondere Momente, die vorher (vermeintlich) durch Alkohol geadelt wurden, kann man auch ohne Promille zelebrieren: indem man die alkoholfreien Alternativen hübsch anrichtet, in feinen Gläsern serviert, mit Eiswürfeln, Obstscheiben oder Kräuterzweigen.

– Für einen guten Wein gibt man gerne Geld aus – warum nicht auch für einen besonderen Saft oder alkoholfreie Alternativen?

– Immer ein eisgekühltes alkoholfreies Bier im Kühlschrank haben!

– Den Verzicht deutlich zu kommunizieren, ist einfacher, als irgendwelche Ausreden zu erfinden („muss noch fahren“). Offenheit erleichtert auch das Durchhalten.

BARMER Alkohol-Selbsttest

– Der BARMER Test hilft, das eigene Trinkverhalten realistisch zu beurteilen. Wer hier schummelt, belügt sich selbst am meisten.

[www.barmer.de/
alkohol-selbsttest](http://www.barmer.de/alkohol-selbsttest)



Wie mein Kopf lernte, meinen Rücken loszulassen

Unsere Autorin begann nach langer Zeit wieder auf die **Bedürfnisse ihres Körpers** zu achten.



PAIN 2.0 Schmerzen ganzheitlich behandeln

Die BARMER bietet in 30 Schmerzzentren bundesweit ein zehnwöchiges berufsbegleitendes, ambulantes, multimodales Therapieprogramm an, um chronischen Schmerzen vorzubeugen. Das Besondere: Die Beschwerden behandelt ein interdisziplinäres Team aus Medizin, Psychologie und Physiotherapie gemeinsam.

www.bärmer.de/pain2.0



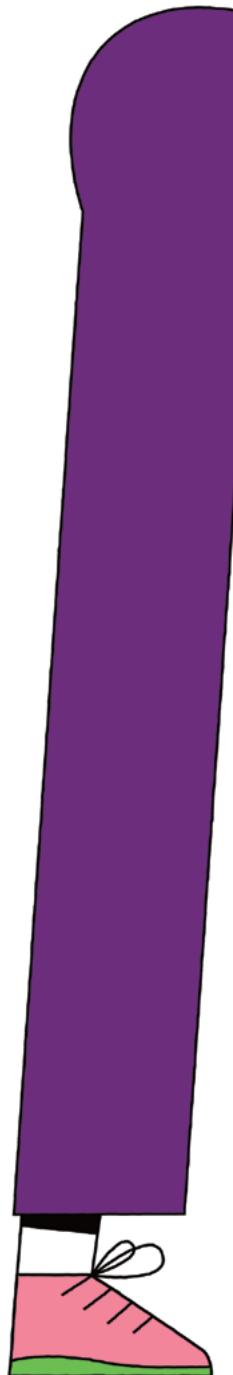
Autsch! An einem Wintermorgen im Jahr 2019 schoss der Schmerz in meinen unteren Rücken. Hexenschuss. Ich war 38 Jahre alt, sportlich, schlank. Plötzlich fühlte ich mich wie meine eigene Großmutter. Ein paar warme Wickel, Spaziergänge und ein bisschen Ruhe, bestimmt würde das schnell wieder werden. Schließlich verschwinden 85 Prozent aller akuten Rückenschmerzen innerhalb von sechs Wochen dank Geduld und Bewegung. Doch gerade dafür hatte ich keine Zeit. Ich bin selbstständige Journalistin. Die Abgabe für ein großes Projekt stand an. Ein Stipendium für eine Recherchereise nach Malaysia wartete, in mir gärte eine Buchidee. Außerdem wünschten sich mein Freund und ich bald ein Baby.

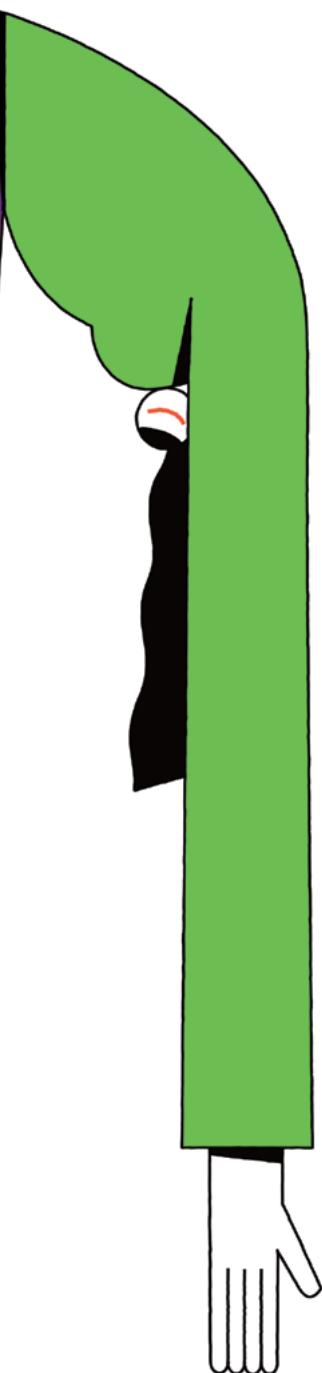
Die Wochen gingen ins Land und nichts wurde besser. Im Gegenteil. Ich hatte Rückenschmerzen. Ständig. Im Gehen. Im Liegen. Zum Arzt ging ich trotzdem nicht. Meine größte Sorge war die Arbeit, die liegen blieb, nicht meine Gesundheit. Lieber begann ich, wie eine Wahnsinnige zu joggen. Turnte und dehnte mich in jeder freien Minute. Eines Tages war er dann da: ein greller Schmerz im Lendenwirbelsbereich, der ins linke Bein ausstrahlte. Endlich schleppte ich mich in eine Praxis. Der Arzt verschrieb mir hoch dosiertes Ibuprofen und riet mir, den Stress zu reduzieren. Die Tabletten ließ ich liegen – Schmerz-

tabletten und Schwanger-werden-Wollen passten für mich nicht zusammen. Statt dessen machte ich weiter wie gehabt: viel Arbeit, wenig Selbstfürsorge. Das sei das typische Verhalten von „Durchhaltern“, erklärt mir Tim Freytag, Leiter der Physiotherapie im Rückenzentrum Am Michel in Hamburg. Für sie gelte dasselbe wie für die „Vermeider“ – jene Menschen, die aus Angst, sich falsch zu bewegen, zunehmend auf Bewegung und Aktivität verzichten. „Beide haben Schwierigkeiten, aus dem Schmerzkreislauf herauszukommen.“

An Arbeit war nicht zu denken

Wochen später überwies mich ein Orthopäde zur Kernspin. Inzwischen hatten wir Mai. Ich war krankgeschrieben, an Arbeiten war nicht zu denken. Einzig beim Laufen ließen die Schmerzen nach. Dass die Aufnahmen zwei Bandscheibenvorfälle in der Lendenwirbelsäule zeigten, überraschte mich nicht. Endlich gab es einen Grund für meinen Zustand. Bei einem Bandscheibenvorfall reißt der Fasernkorpel zwischen den Wirbelkörpern. Der gallertartige Kern fließt in das umgebende Gewebe – die Bandscheibe „fällt vor“. Was ich damals nicht wusste: Es ist wissenschaftlich umstritten, ob eine vorgewölbte Bandscheibe tatsächlich für die Schmerzen verantwortlich ist. Röntgenbilder und Kernspin-Aufnahmen zeigen zwar ver-





schlissene Wirbel, knöcherne Auswüchse und Schäden an den Bandscheiben. Doch diese Befunde sind in der Regel nicht Auslöser der Beschwerden. Die gute Nachricht: Unser Körper ist in der Lage, die ausgetretene Flüssigkeit zu resorbieren. Sieben von zehn Bandscheibenvorfällen heilen innerhalb von sechs Monaten. Eigentlich. Dennoch werden in Deutschland jedes Jahr etwa 150.000 Operationen an der Bandscheibe durchgeführt. Nicht alle sind notwendig. Auch mir empfahl ein Neurochirurg dringend eine Operation.

Ich lief mich gesund

Mittlerweile hielten meine Schmerzen seit über drei Monaten an und galten als „chronisch“. Der Schmerz verliert in diesem Stadium seine ursprüngliche Warnfunktion und wird nur noch vom Gehirn aufrechterhalten. Obwohl der Bandscheibenvorfall nicht mehr sichtbar ist und sich die muskuläre Verhärtung wieder gelöst hat, feuern die Nerven weiter Schmerzimpulse ans Gehirn. Die Fachwelt spricht vom „Schmerzgedächtnis“. Panik ergriff mich, als der Orthopäde riet, mich auf ein Jahr Arbeitsunfähigkeit einzustellen. Ich ging in eine Schmerzklinik, danach in eine Reha. Ich machte Physiotherapie, führte ein Schmerztagebuch, lutschte aufmerksam auf Rosinen herum und töpferte einen Drachen. Alle Behandelnden schienen sich einig zu sein: Das Ganze sei bei mir psychosomatisch. Ich fühlte mich im Stich gelassen. Welche seelischen Probleme sollten mir solche Schmerzen bereiten?

Als nichts mehr ging, buchte ich einen Flug nach Spanien und lief einfach los. Meine Hoffnung war, beim Gehen auf andere Gedanken und raus aus der Abwärtspirale zu kommen. Das Wandern tat mir gut. Leute, die ich traf, fragten nicht als Erstes nach meinen Schmerzen, sondern lernten mich als „Pia im Urlaub“ kennen. Ich hörte Podcasts, wie man mit chronischen Schmerzen umgeht, mach-

te Atemübungen, und begann, jeden Tag mehr daran zu glauben, dass diese elenden Schmerzen bald Vergangenheit sein würden. Noch heute erinnere ich mich an das Gefühl, als die Angst langsam aus meinem Körper wich. Ich fing an, mich zu entspannen – und offenbar konnte endlich auch mein Nervensystem runterkommen und meinen Rücken „loslassen“.

Zwei Wochen später saß (!) ich in einer Bar in Bilbao, trank einen Kaffee und schrieb Postkarten. Weinend vor Glück. Zurück in Berlin, ging es weiter bergauf. Ein Jahr nach meiner ersten Krankschreibung arbeitete ich wieder – an einem Stehpult. Ich hatte es geschafft. Dass ich viel Bewegung und vor allem Pausen zur Entspannung brauche, habe ich auf die harte Tour gelernt. Heute denke ich: Ich hätte nicht so allein und verzweifelt sein müssen, hätte schneller Hilfe finden können. Vielleicht hätte ich dann im Hamburger Rückenzentrum Am Michel schon früher Psychologin Catrin Schlegel getroffen. Sie sagt: „Angst ist der größte emotionale Risikofaktor.“ Als ich sie danach frage, ob meine Rückenschmerzen nun durch die Bandscheibenvorfälle oder meine Psyche bedingt gewesen seien, antwortet sie: „Bei anhaltenden Beschwerden ist es sinnvoller zu fragen: Unter welchen Umständen fing es an wehzutun?“ Druck, Zukunftsängste, Arbeitskonflikte, Unzufriedenheit, familiäre Belastung etwa können Rückenweh begünstigen. Bingo – Volltreffer!

Mein Jahr Rückenschmerzen war keine Überraschung, angesichts meiner vielen Belastungen. Heute habe ich gelernt, dass Bewegung nicht verhandelbar ist. Dass Entspannung für mich kein Luxus, sondern ein Muss ist. Wenn sich die Schmerzen wieder melden, frage ich mich: Was ist gerade los in meinem Leben, was brauche ich? Los ist jede Menge, meine kleine Tochter ist gerade ein Jahr alt geworden. Was für ein Glück: Ich kann sie heben, tragen, herzen – ganz ohne Schmerzen. ●

Text: Pia Massmann



Surfen für die Gesundheit

Im Internet gibt es viele gute Infos.
Man muss nur wissen, wo.

S

Social Media, Reels und Sprachnachrichten, Memes, Bilder, Serien und Filme – all das ist das Internet. Es bietet Unterhaltung, man kann 24/7 einkaufen gehen und mit einem Klick neue Menschen kennenlernen. Und: Es liefert Informationen. Fast die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen sagen daher, dass sie das Internet nutzen, um darin „etwas zu suchen oder zu surfen“ – Belangloses, Wissenswertes, aber eben auch „Gesundheitsinformationen“.

Der Begriff mag etwas sperrig klingen, meint aber ganz lebensnahe Dinge. Ab einem gewissen Alter wollen viele Kinder und Jugendliche bestimmte Themen nicht mehr mit ihren Eltern besprechen, wie Verhütung, Regelblutung oder HPV-Impfung, aber auch Mobbing, Gewalt in der Familie und seelische Probleme. Zu allen Themen hat das Internet unzählige Infos parat, in Sekundenschnelle, anonym und passend aufs Alter zugeschnitten. Doch sind diese Informationen auch verlässlich? Durch die Corona-Pandemie hat sich das Angebot stark weiterentwickelt, viele neue Möglichkeiten sind entstanden: Therapie per Video-Chat, Online-Sprechstunde mit der Hautärztin oder psychologische Beratung per WhatsApp. Das bietet Chancen, geht aber auch mit Risiken einher, denn nicht alles, was man im World Wide Web findet, ist inhaltlich richtig und seriös.

Um die Spreu besser vom Weizen zu trennen, braucht es das, was Fachleute wie Kevin Dadaczynski „digitale Gesundheitskompetenz“ nennen. „Gemeint ist damit die Fähigkeit von Menschen, gesundheitsbezogene Informationen im Internet und in anderen digitalen Medien zu finden, zu verstehen, kritisch zu bewerten und für die eigene Gesundheit einzusetzen“, erklärt der Professor für Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Fulda. Spannend dabei:

je höher die digitalen Fähigkeiten in Bezug auf die Recherche, desto besser für die Gesundheit. „Schülerinnen und Schüler, die ihre digitale Gesundheitskompetenz hoch einschätzen, essen häufiger Gemüse und seltener Schokolade oder andere Süßigkeiten“, weiß Dadaczynski.

Für Kinder und Jugendliche ist es daher auch im Hinblick auf eine lebenslange Gesundheit wichtig, das korrekte Verhalten im Netz zu lernen. Die Schule wäre ein guter Ort dafür. Doch in zwei Studien, für die Dadaczynski zusammen mit dem Gesundheitswissenschaftler Orkan Okan von der TU München jeweils über 1.000 Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler befragte, zeigte sich ein anderes Bild. „Über die Hälfte der Kinder und Jugendlichen gaben an, dass sie wenig oder gar nichts in der Schule darüber lernen“, bedauert der Experte.

Das könnte sich künftig dank des Programms DURCHBLICKT! ändern, ein Präventionsprojekt der BARMER. „Es ist wichtig, die Vorteile, aber auch die Risiken des Internets zu kennen. Nur wer Gesundheitsinformationen im Netz findet und sie bewerten kann, wird sie auch für die eigene Gesundheit sinnvoll nutzen“, betont DURCHBLICKT!-Projektleiterin Astrid Funken von der BARMER. Auf der digitalen Plattform finden Kinder und Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern viele Informationen und Mitmachangebote. Eltern können beispielsweise an Webinaren zum Datenschutz im Internet oder über Cybermobbing teilnehmen. Schülerinnen und Schüler erfahren, wie sie online an verlässliche Informationen kommen.

Die Inhalte gehen über die Frage hinaus, was eine seriöse Quelle ist. Die Kids lernen auch zu prüfen, ob Bilder und Videos echt sind oder welchen Einfluss Bildbearbeitungsprogramme auf Fotos haben, die später im Netz verbreitet werden. Die dafür nötigen Tools sind verlinkt. Sie erfahren, woran man Spam-Mails erkennt, welchen Zweck diese verfolgen und wer sie erstellt. Außerdem finden sie auf der Plattform alle möglichen sie betreffenden Gesundheitsthemen. „Wir greifen Inhalte auf

wie Cybermobbing, digitale Einsamkeit oder Körperbilder“, sagt Funken. „Kein Thema wird ausgeschlossen. Alle Fragen, die irgendwie das Thema Gesundheit streifen, sind hier integriert.“

Internet und soziale Medien haben unseren Alltag komplett durchdrungen. Sie sind aus unserem modernen Leben nicht mehr wegzudenken, vor allem nicht aus dem von Kindern und Jugendlichen. Umso wichtiger ist es, den richtigen Umgang damit zu lernen – und die Medien für die eigene Gesundheit zu nutzen. ●

Text: Jan Schwenkenbecher



DURCHBLICKT!

-

Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte finden auf der Projekt-Website Infos zu Digitalisierung und Gesundheit.

www.durch-blickt.de



Achtsamkeit im Schulalltag

-

Kurze Meditationen, Entspannungsübungen und Schlafgeschichten – alles per App für Schülerinnen und Schüler.

www.durch-blickt.de/eltern



Mediennutzung bei Kindern

-

Laptop, Tablet, Smartphone – Bildschirme sind überall. Doch zu lange auf die Mattscheibe zu schauen, ist ungesund. Es erhöht das Risiko für Kurzsichtigkeit, da die Augen pausenlos in der Nähe fokussieren müssen. Und es begünstigt Aufmerksamkeits- und Schlafprobleme. Vor allem dann, wenn Kinder und Jugendliche noch bis spätabends am Bildschirm hängen. Was hilft?

Tipp 1: Klare Regeln

Treffen Sie mit den Kindern eine Abmachung, wie lange sie Medienzeit haben. Verfassen Sie einen gemeinsamen „Vertrag“.

Tipp 2: Routinen einführen

Regelmäßigkeiten helfen den Kindern, sich an die getroffenen Abmachungen zu halten. Beispiel: Medienzeit gibt es immer nach den Hausaufgaben oder vor dem Abendbrot.

Tipp 3: Vorbild sein

Kinder machen nach, was sie sehen. Wenn Sie sich wünschen, dass die Kinder nicht ständig aufs Smartphone starren, legen Sie das Gerät selbst öfter mal beiseite.

„Ich bin persönlich gewachsen“

Immer mehr junge Menschen entscheiden sich für eine Ausbildung bei der BARMER. Wir haben zwei von ihnen getroffen.



Belgin Tunc, 21, und Deniz Hinze, 23, haben im Sommer 2022 ihre Ausbildung als **Kaufleute im Gesundheitswesen** bei der BARMER begonnen. Die zweitgrößte gesetzliche Krankenkasse vergibt jährlich rund 230 Ausbildungsplätze bundesweit. Die Ausbildung startet jedes Jahr am 1. August.

Unser Job hat Millionen gute Gründe.



Einstieg bei der BARMER

–
Hier erfahren Interessierte alles Wichtige zur Ausbildung.

www.barmer.de/ausbildung



Wer Deniz Hinze trifft, spürt sofort sein Talent, das ihn zur BARMER gebracht hat: Er kann die Menschen einnehmen, wenn er redet. Im August 2022 hat der 23-Jährige seine Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen, Schwerpunkt Vertrieb, begonnen. Seine Aufgabe: die Menschen mit guten Argumenten davon überzeugen, dass die BARMER die richtige Krankenkasse für sie ist. „Ich organisiere zum Beispiel Projekte im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements für die Mitarbeitenden unserer Firmenpartner oder ich gewinne neue Kundinnen und Kunden für die BARMER“, sagt Deniz Hinze. Die Passion für den Job kön-

ne er auch in der Freizeit nie ganz abstreifen. „Ich habe schon meinen Onkel für die BARMER begeistert und noch zwei, drei andere Bekannte von mir.“

528 Azubis lernen aktuell bei der BARMER. Allein 230 davon starteten im Sommer 2023. Die meisten von ihnen entscheiden sich für eine Karriere als Kaufleute im Gesundheitswesen. Aber die BARMER bietet weitere, vielfältige Ausbildungsberufe an (siehe Kasten).

Flexibles Arbeiten

Für Deniz Hinze war von Anfang an klar: Der Vertrieb soll es sein. Die Ausschreibung für die Stelle hatte er in einem

Portal für Auszubildende gefunden. „Ein paar Wochen nach der Online-Bewerbung und einem Online-Test wurde ich zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Da sollte ich dann ein Produkt meiner Wahl in einem Rollenspiel verkaufen“, erzählt er. „Das habe ich wohl ganz gut gemacht. Noch am gleichen Abend kam der Anruf, ich hätte den Job.“

Insgesamt hatte Deniz Hinze von drei Unternehmen eine Zusage. Am Ende entschied er sich für die BARMER. „Ich mag das flexible Arbeiten. An manchen Tagen fange ich später an und bleibe dafür länger, weil ein Kunde erst am Abend Zeit hat. Dafür kann ich beispielsweise morgens zum Sport gehen“, erzählt er. Und: Kein Tag sei wie der andere. „Mal sitze ich im Büro und telefoniere, mal habe ich einen Außentermin. Auch von unterwegs zu arbeiten, ist kein Problem, da ich mit meinem iPad auf alle Anwendungen zugreifen kann.“

Die meiste Zeit lernt Deniz Hinze in der Geschäftsstelle in Mönchengladbach, wo er sich beworben hatte: „Im Lauf der Ausbildung schnuppere ich in andere Geschäftsstellen und die strategischen Fachbereiche“, sagt er. Sein Highlight während der Ausbildung: ein Vertriebsprojekt, das er eigenständig organisiert und plant. „Hier gehe ich auf ein Unternehmen zu und erarbeite einen Gesundheitstag für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort, den ich dann auch selbst durchführe.“

Wie Deniz Hinze besucht auch Belgin Tunc eine Berufsschule für Kaufleute im Gesundheitswesen. Für die 21-Jährige war schon immer klar, dass sie später mal für eine Krankenkasse arbeiten wird – wie ihre große Schwester. „Seitdem ich bei der BARMER angefangen habe, bearbeite ich sie ständig, dass sie doch auch hierher wechseln soll“, lacht Tunc. Im Som-

mer 2022 erfüllte sich ihr Kindheitstraum: Belgin Tunc startete mit ihrer Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen im Hilfsmittelzentrum Wuppertal. „Wir prüfen und bearbeiten die Anträge beispielsweise für Rollstühle oder Pflegebetten, die die Sanitätshäuser oder Apotheken für die Versicherten bei uns stellen“, erzählt die junge Frau und ergänzt: „Ich bin sehr froh, meine Ausbildung bei der BARMER zu machen. Ich habe einen modernen und zukunftssicheren Arbeitsplatz und einen Job, den ich mir auch in 20 Jahren noch vorstellen kann.“ Nach der Ausbildung möchte sie gern im Unternehmen bleiben und spielt mit dem Gedanken, eines Tages eine Führungsposition zu übernehmen. „Die BARMER bietet ein großes Repertoire an Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten an – warum nicht die Chance ergreifen?“

Persönliche Entwicklung

Für Belgin Tunc bedeutet die Ausbildung bei der BARMER nicht nur das Erlernen von fachlichen Kompetenzen. „Die Zeit hier hat auch meinen Charakter gestärkt: Seit ich mich den Herausforderungen im Job und in der Berufsschule stellen muss, habe ich viel mehr Selbstvertrauen und bin persönlich gewachsen.“ Das Thema Gesundheit, egal ob seelisch oder körperlich, ist beiden Auszubildenden eine Herzensangelegenheit. Deniz Hinze geht gern ins Fitnessstudio, genau wie Belgin Tunc, die dazu gelegentlich joggt oder Rücken-Fit macht. „Bei meinem Bürojob ist mir der körperliche Ausgleich besonders wichtig“, sagt sie. „Außerdem bin ich bei einer Krankenkasse angestellt, da möchte ich natürlich auch ein Stück weit Vorbild sein.“

Text: Constanze Löffler

Welche Ausbildungen gibt es bei der BARMER?

Kaufleute im Gesundheitswesen, Büromanagement und IT-System-Management; Fachinformatiker und Fachinformatikerinnen für Anwendungsentwicklung oder Systemintegration; Fachkräfte für Lagerlogistik; Immobilienkaufleute.

Wie läuft die Ausbildung ab?

Praxisphasen und Berufsschulzeiten wechseln sich ab. Zudem bietet die BARMER sieben Wochenseminare an, bei denen spezifische Aspekte der BARMER vermittelt werden.

Wie bewirbt man sich für eine Ausbildung bei der BARMER?

Am einfachsten und schnellsten online. Hat man diesen ersten Schritt erfolgreich geschafft, erfolgt ein etwa zweistündiger Online-Test. Danach wird man zum persönlichen Gespräch eingeladen.

Gute Gründe für eine Ausbildung bei der BARMER:

- Bis zu 37 Tage Urlaub
- Flexible Arbeitszeiten
- Möglichkeit für Homeoffice
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Zwei freie Tage für Prüfungsvorbereitungen
- Hohe Übernahmehancen
- Gute Entwicklungs- und Karrieremöglichkeiten
- Jobrad und Zuschüsse für das Deutschlandticket

„Wir sind die Stimme der Versicherten“

Mit **Sylvi Krisch** wurde erstmals eine Frau zur neuen Vorsitzenden des ehrenamtlichen BARMER Verwaltungsrats gewählt. Im Interview spricht sie von den Zielen der Selbstverwaltung für die Versicherten.



Neuer Verwaltungsrat

Wie sich der BARMER Verwaltungsrat zusammensetzt, welche Ziele er verfolgt und warum das Gremium für die Demokratie in Deutschland so wichtig ist, können Sie detailliert hier nachlesen.

[www.bärmer.de/
verwaltungsrat](http://www.bärmer.de/verwaltungsrat)



Frau Krisch, Sie wurden zur neuen Vorsitzenden des BARMER Verwaltungsrats gewählt, des wichtigsten Organs der BARMER.

Welchen Herausforderungen muss sich das Gremium stellen?

Wir wollen eine nachhaltige Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung sichern – als Basis für alles Handeln im Sinne der Versicherten. Das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz vermochte die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) leider nicht langfristig und nachhaltig zu stabilisieren. Um die Versorgung auch zukünftig in einem solidarischen System sicherzustellen, werden wir unser Augenmerk auf langfristige, strukturelle Veränderungen im Gesundheitswesen richten – vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie des steigenden Fachkräftemangels. Ein Schwerpunkt wird die Krankenhausreform sein. Sie soll die Versorgungssicherheit gewährleisten, unabhängig vom Wohnort der Versicherten, und die Behandlungsqualität

steigern. Auch das Thema Digitalisierung wird uns weiterhin beschäftigen, beispielsweise die elektronische Patientenakte. Dabei sind die Persönlichkeitsrechte und die Sicherheit bei der Datenverarbeitung zu berücksichtigen.

Was können die Mitglieder von dem neu gewählten Verwaltungsrat erwarten?

Lebendige Diskussionen und kritische Auseinandersetzungen im sachlichen Kontext, um zielgerichtete Entscheidungen im Sinne der Versichertengemeinschaft zu treffen.

Wie stehen Sie als erste Frau an der Spitze des Verwaltungsrats zur Frauenquote?

Die Frauenquote ist leider noch notwendig und ein wichtiges politisches Instrument. Gleichberechtigung ist noch nicht im generellen Selbstverständnis der Gesellschaft verankert. Doch sollten nicht in jedem Bereich Leistung und Qualität der Arbeit im



Die BARMER hat einen neuen Verwaltungsrat. Das ehrenamtliche Gremium besteht aus 27 Versichertenvertreterinnen und -vertretern und drei Mitgliedern aus der Gruppe der Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber.

Fokus stehen und nicht das Geschlecht? Der BARMER Verwaltungsrat hat deshalb bereits im Jahr 2010 – lange vor Einführung gesetzlicher Quoten – mit einer 50-Prozent-Quote über alle Führungsebenen ein starkes Zeichen für die Frauenförderung gesetzt.

Was waren Ihre Beweggründe, sich für das Amt einer Verwaltungsrätin zur Wahl zu stellen?

Mich verbindet viel mit der BARMER. Bereits mit 16 Jahren, zu Beginn meiner Ausbildung, habe ich mich bewusst für die BARMER als Krankenkasse entschieden. Als Vorsitzende des Verwaltungsrats kann ich die Stimme der Versicherten sein und möchte meinen Teil dazu beitragen, dass die BARMER eine starke Partnerin für ihre Versicherten ist. Das Herzstück der Serviceangebote und Beratungskompetenz der BARMER für ihre Versicherten bilden die Mitarbeitenden. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels muss sich unser Fokus auch auf sie richten.

Wie werden Sie die Impulse, die der vorherige Verwaltungsrat gesetzt hat, fortführen?

Unsere Vorgänger haben viele Themen angestoßen, an die der neue Verwaltungsrat anknüpfen wird. So stehen wir bei der künstlichen Intelligenz am Anfang der Entwicklung, haben aber die Aspekte der Ethik in der Digitalisierung bereits jetzt fest im Blick. Das Thema Frauengesundheit wurde durch den bisherigen Verwaltungsrat stringent vorangetrieben, zum Beispiel das Thema geschlechtsspezifische Unterschiede in der Medizin. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, diesen Bereich auch künftig zu begleiten und kontinuierlich fortzuführen.

Weshalb ist Ihre Arbeit für unsere Gesellschaft unerlässlich?

Die Selbstverwaltung ist ein wichtiges Instrument der Demokratie, das es zu stärken gilt. Durch sie bestimmen die Versicherten mit, wofür ihre Beiträge verwendet werden. Die Rechte der Selbstverwaltung

dürfen durch die Politik nicht beschnitten werden. Insbesondere einer politisch motivierten Änderung am Leistungsspektrum der gesetzlichen Krankenversicherung, die evidenzbasierten Forschungsergebnissen widerspricht, gilt es entschieden entgegenzutreten.



Sylvi Krisch

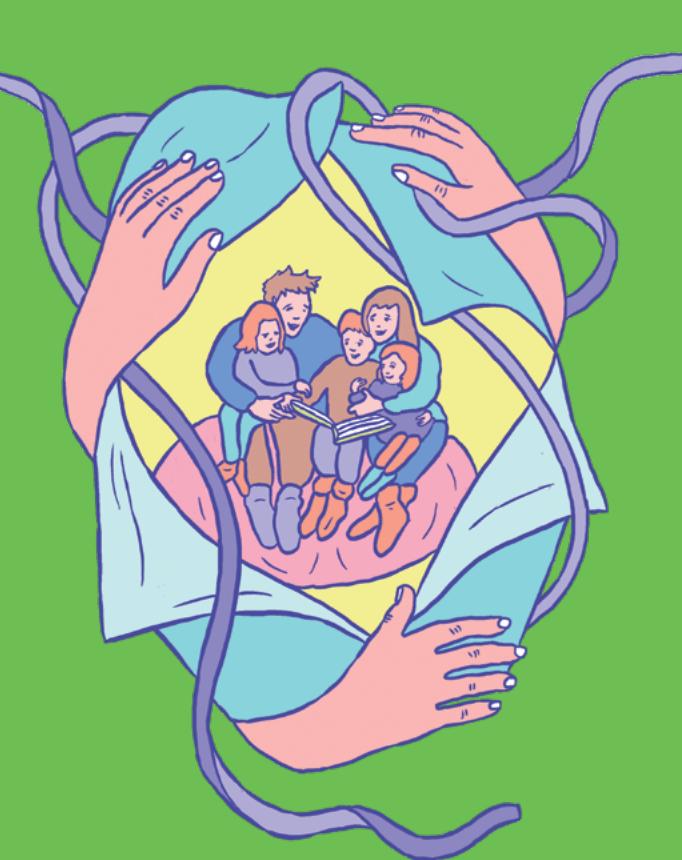
–
Die 44-Jährige wurde einstimmig zur ersten Vorsitzenden des BARMER Verwaltungsrats gewählt.

Zeit zusammen – das Schönste an Weihnachten?

Gerade in der Weihnachtszeit steigt der Stresspegel in vielen Familien. Unsere **Autorin Leonie Schulte** hat gute Tipps, wie man den Druck rausnimmt.

Selten liegen Wunsch und Wirklichkeit so weit auseinander wie zu Weihnachten. Wir sehen die Bilder friedvoller Familien auf Social Media und sehnen uns nach Besinnlichkeit. Doch zur täglichen Zerreißprobe zwischen Job und Familie gesellen sich immer mehr Aufgaben. Feiern, Plätzchen backen und die Oma zu Heiligabend einladen. Statt Vorfreude empfinden Eltern in der Weihnachtszeit vor allem eins: Stress. Viele Jahre habe ich gedacht, ich müsste mich besser organisieren, nur alles erledigen, damit es endlich ruhig und besinnlich wird. Irgendwann hatte ich verstanden: Es ist gar nicht meine Unzulänglichkeit, an der ich scheiterte. Es ist ein Zuviel. Zu viel von allem.

Genau hier sollten wir ansetzen, um Stress loszuwerden: weniger Termine, Aufgaben, Geschenke und – das Allerwichtigste – weniger Erwartungen an uns. Dafür mehr von dem, was wir wirklich brauchen. Zeit zum Beispiel. Wie oft habe ich mich über eine Einladung zur Weihnachtsfeier gefreut – und noch mehr, wenn sie abgesagt wurde. Es war geschenkte Zeit. Besser, wir machen uns dieses Geschenk gleich selbst. Statt



aus Höflichkeit jede Einladung anzunehmen, dürfen wir auch mal sagen: Nein, danke!

Manche Termine und Aufgaben müssen wir natürlich erledigen. Doch auch hier können wir ausmisten. Dabei hilft das Eisenhower-Prinzip: Was ist in der Weihnachtszeit wirklich wichtig und dringend? Das erledigen wir sofort. Was wichtig, aber nicht dringend ist, wird auf später verschoben. Und nicht so Wichtiges, aber Dringendes delegieren wir.

Wir Menschen sind gar nicht dafür gemacht, Familie ganz allein zu stemmen. Die Patentante zum Beispiel kümmert sich bei uns um den Adventskalender. Mir hilft es, sie fühlt sich eingebunden und wertgeschätzt. So schenken wir einander gute Gefühle. Auch das ist ja Weihnachten. Die Erledigungen, die weder dringend noch wichtig sind, streichen wir von unserer Liste. Was übrig bleibt, teilen wir als Paar auf. Das muss nicht zwingend 50:50 sein und darf

nach Vorlieben gehen. Doch um fair zu bleiben, müssen die Mikroaufgaben aus dem Hintergrund sichtbar werden. Darum schreiben wir sie auf. Zum Geschenkekaufen zum Beispiel gehören Gedanken übers Budget oder ob genug Material zum Einpacken da ist.

Und um nicht in die Optimierungsfalle zu tappen, sollten wir uns immer wieder fragen: Mache ich das für mich oder weil andere das erwarten? Wer gerne backt, soll gerne backen. Gekaufte Plätzchen schmecken aber ebenso. Es ist okay, sich das Leben leicht zu machen. Gerade an Weihnachten. Dann klappt es vielleicht sogar mit der Besinnlichkeit. ●



Leonie Schulte

–

Die Dortmunderin ist Mutter, Journalistin, Buchautorin und Psychologin in spe. Ihr 2022 veröffentlichter Ratgeber „Weniger ist mehr“ widmet sich der Frage, wie Eltern ihren Alltagsstress reduzieren und mehr Lebensqualität gewinnen können.

BARMER



Auf die Gesundheit achten zahlt sich aus

Stark für Ihre Gesundheit: Mit dem BARMER Bonusprogramm sammeln Sie Punkte für digitale Gesundheitskurse, Fitnessstudio, Vorsorgeuntersuchungen und vieles mehr. Nachweise einfach mit der BARMER-App abfotografieren und eine Geldprämie von bis zu 150 € im Jahr sichern.
barmer.de/bonusprogramm



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play



BARMER

Mitglied werben und 25€ sichern

Die BARMER im Freundeskreis, bei Verwandten und Bekannten weiterzuempfehlern, das lohnt sich! Denn als Dankeschön gibt es von uns für jedes neue geworbene Mitglied 25€.



So einfach wirbt man ein neues Mitglied:

- QR-Code scannen oder www.barmer-empfehlen.de
- Online-Formular ausfüllen