

Wie es unsere
Gesundheit fördert

Urlaubsgefühle
im Alltag stärken

Tipps für Ihre
wohlverdiente Ruhe

01.2024

Das Magazin für unsere Mitglieder

HAUTKREBS

Darum ist das
Screening so
enorm wichtig



Los geht's!

Positive Gefühle: Bewegung ist für Tennisstar
Angelique Kerber ein wichtiges Lebenselixier

Inhalt

4

Neues von der BARMER

–
Aktuelle Services, wichtige Informationen zu bestehenden Angeboten und Wissenswertes für unsere Mitglieder. Plus: Special zum Hautkrebs-Screening



10

Titelthema: Runter von der Couch

–
Jeder Tag bietet eine neue Chance für Sport und Aktivität im Leben. Wir zeigen, wie man endlich durchstartet



15

Im Gespräch: Angelique Kerber

–
Die Wimbledon-Siegerin erzählt, warum Tennis so positive Effekte hat und wie sie Sport und Muttersein vereinbart

18

Mythen: Bewegung, aber richtig

–
Wir widerlegen vier hartnäckige Sportmythen anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse

20

Interview: Es ist nie zu spät

–
Wissenschaftlerin Nina Schaller und TikTok-Star Erika Rischko erklären, wie wichtig Sport im Rentenalter ist

22

Essay: Kau dich gesund!

–
Abnehmcoachin Barbara Plaschka über die völlig unterschätzte Kieferkraft

24

Schlummern Sie schön!

–
Guter Schlaf ist essenziell. Wann Schlafstörungen besorgniserregend sind und was wirklich dagegen hilft



28

Die Bälle spielen, wie sie kommen

–
Trotz Diabetes spielt Linus Dreykorn Tischtennis auf höchstem Niveau – dank Unterstützung durch die BARMER

32

Die BARMER Selbstverwaltung

–
Das Präsidium stellt sich den Fragen zu wichtigen Aufgaben im laufenden Jahr

34

Kolumne: Täglich Urlaub machen

–
Stressexpertin Carola Kleinschmidt über den Charme, sich jeden Tag eine kleine Portion Erholung zu gönnen

Herausgeber: BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin; **verantwortlich:** Christian Bock, Bereichsleiter Marke und Marketing, E-Mail: redaktion@barmer.de; **Redaktion:** Nerdpol – Redaktionsbüro für Medizin- und Wissenschaftsjournalismus, München; **Gestaltung & Bildredaktion:** Lena Tervooren, Düsseldorf; **Bilder:** AK Management GmbH/Deutsche Kosmetikwerke AG S. 1/S. 15–16, Patrick Art S. 22, BARMER S. 3, Silvia Béres S. 21, Mathias Kehren S. 3, Andre Kirsch S. 28–31, KIT-Zentrum S. 14, David Maupilé S. 10–13, Marianne Moosherr S. 34, Silke Rischko S. 20, Karsten Socher S. 32–33; **Illustrationen:** Rob Loebel c/o kombinatrotweiss.de S. 1/5/18–20/22/34; **Bildagentur:** Marko Geber S. 5, Layla Bird S. 6, lightandpics S. 5, miniseries S. 26, martin-dm S. 8–9, Mariia Korneeva S. 24–25, Volanthevist S. 4, alle via Getty Images; **Druckerei:** Burda Druck GmbH, Offenburg © BARMER 2024.



EU Ecolabel : DE/053/003

Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung ist die beste Medizin. Das klingt nach einer Binsenweisheit. Und es ist ja auch unstrittig, dass körperliche Aktivität dabei hilft, gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. Aber Sport als Medizin, Bewegung auf Rezept – ist das wirklich seriös, wenn es darum geht, Krankheiten zu heilen? Ja, ist es. Deshalb heißt es heute auch nach fast jedem operativen Eingriff: Raus aus dem Bett! Aktivität im richtigen Maß bringt die Heilung voran.

Das große Bewegungs-Dossier in dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins porträtiert Menschen, die es nach langer Abstinenz geschafft haben, mehr Sport in ihren Alltag zu bringen. Sie haben beim Kickboxen oder Triathlon Lebensfreude und neue Freunde gewonnen. Wir erklären, warum gerade Menschen, die schon älter sind oder mit chronischen Krankheiten kämpfen, sogar mehr als alle anderen von einem regelmäßigen Training profitieren. Und wir geben Tipps, wie es gelingt, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Im Interview schwärmt Wimbledon-Siegerin Angelique Kerber vom Glücksgefühl, das ihr der Sport beschert, spricht aber auch über die Herausforderung, das Muttersein mit dem Profisport zu vereinbaren. Besonders begeistert hat mich persönlich die Geschichte unseres Versicherten Linus Dreykorn, bei dem im Alter von 14 Monaten Diabetes Typ 1 diagnostiziert wurde. Der heute 18-Jährige hat 2023 die Bayerische Tischtennis-Meisterschaft im Einzel und im Doppel gewonnen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und würde mich sehr freuen, wenn auch Sie eine Geschichte oder ein Tipp in diesem Heft motiviert. In diesem Sinne: Los geht's!

Viele Grüße

Christoph Straub

Ihr Prof. Dr. Christoph Straub
Vorstandsvorsitzender



DURCHBLICKT!

-

Auf den Internetseiten von DURCHBLICKT! finden Ihre Kinder und Sie qualitätsge-sicherte Informationen rund um die Themen Gesundheit, Social Media und Internet.

1. Podcast

Im DURCHBLICKT!-Podcast erfährt Ihr Nachwuchs mehr über Social Media, Mental Health und Gaming. Vielleicht hören Sie mal zusammen rein.

2. QuellenChecker

Der QuellenChecker unterstützt Ihre Kids dabei, einen Artikel, ein Video oder einen Social-Media-Post leichter einzuordnen. Hier finden sie heraus, wie zuverlässig die Quelle ist, auf die sie gestoßen sind.

3. WissensCheck

Im WissensCheck können die Kinder ihr Wissen in einem Quiz auf die Probe stellen. Wie lassen sich beispielsweise Fake News von echten News unterscheiden?

www.barmer.de/durchblickt



Impfen

100 % Kostenübernahme bei Reiseschutzimpfungen

Planen Sie eine Reise ins ferne Ausland? Dann können Impfungen gegen Reisekrankheiten empfehlenswert sein, zum Beispiel gegen Hepatitis A, Hepatitis B oder Cholera. Als BARMER Versicherte müssen Sie keine Zuzahlung leisten. Sie reichen die Rechnung einfach online oder über die BARMER-App ein. Mit jeder Impfung können Sie außerdem Punkte im Bonusprogramm sammeln und sich bis zu 150 Euro Geldprämie im Jahr sichern.

www.barmer.de/reiseschutzimpfung

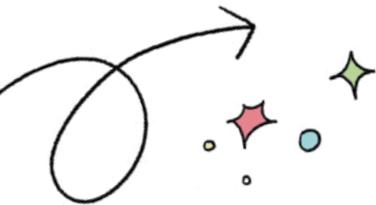


Auslandskrankenversicherung

Für noch mehr Sicherheit auf Reisen

Mit einer privaten Auslandskrankenversicherung unseres Partners HUK-COBURG-Krankenversicherung reisen Sie sorgenfrei und abgesichert. Als BARMER Mitglied profitieren Sie von vergünstigten Konditionen. Die Auslandskrankenversicherung übernimmt im Rahmen der medizinischen Versorgung auch Leistungen, die die gesetzliche Krankenversicherung nicht bezahlen darf – beispielsweise Kosten einer privaten Behandlung oder einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland.

www.barmer.de/auslandskrankenversicherung



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

Kindernotfall-App

Mit der kostenlosen Kindernotfall-App für iOS und Android sind Sie gewappnet, wenn Kinder Ihre Hilfe brauchen. Rufen Sie schnell Informationen zu bereits erlernten Erste-Hilfe-Maßnahmen ab. Lassen Sie sich bei der Herzdruckmassage oder Wundversorgung durch Kurzanleitungen unterstützen. Oder finden Sie mit der Suchfunktion Notfallambulanzen, Apotheken oder Kinder- und Jugendärzte in der Nähe. Und mit nur einem Klick können Sie einen Notruf absetzen.

www.barmer.de/kindernotfall-app



Teledoktor

Wohn- statt Wartezimmer

Volle Wartezimmer und lange Anfahrtswege? Dank des BARMER Teledoktors müssen Sie im Krankheitsfall Ihr Zuhause nicht mehr verlassen: Mit der Videosprechstunde in der Teledoktor-App erhalten Sie eine ärztliche Einschätzung und, wenn nötig, eine Krankenschreibung oder ein E-Rezept. Außerdem können Sie unkompliziert Hautsymptome per Foto-Upload checken lassen.

www.barmer.de/teledoktor

**Info für freiwillig
Versicherte mit Arbeits-
einkommen und Miet- oder
Pachteinnahmen**

-

Um Ihren Krankenkassenbeitrag zu berechnen, benötigt die BARMER Ihren Einkommensteuerbescheid. Die BARMER berechnet den Höchstbeitrag, falls der Bescheid nicht innerhalb von drei Jahren vorliegt. Neuerdings kann Ihr Beitrag auch nach Ablauf der Dreijahresfrist rückwirkend neu berechnet werden.

Was ist hierzu erforderlich?

- Formloser Antrag auf Neuberechnung innerhalb von zwölf Monaten nach Festsetzung des Höchstbetrags
- Vorlage des Einkommensteuerbescheids

Die gesetzliche Änderung gilt auch rückwirkend für 2018 und 2019.

Was ist hierzu erforderlich?

Vorlage des Einkommensteuerbescheids für diese Jahre bis 16.12.2024

Legen Sie uns bitte einen Nachweis Ihres Finanzamts oder eine Erklärung Ihres Steuerbüros vor, falls Sie noch keinen Einkommensteuerbescheid haben.

www.barmer.de/selbststaendige



7Mind-App

Endlich entspannt leben

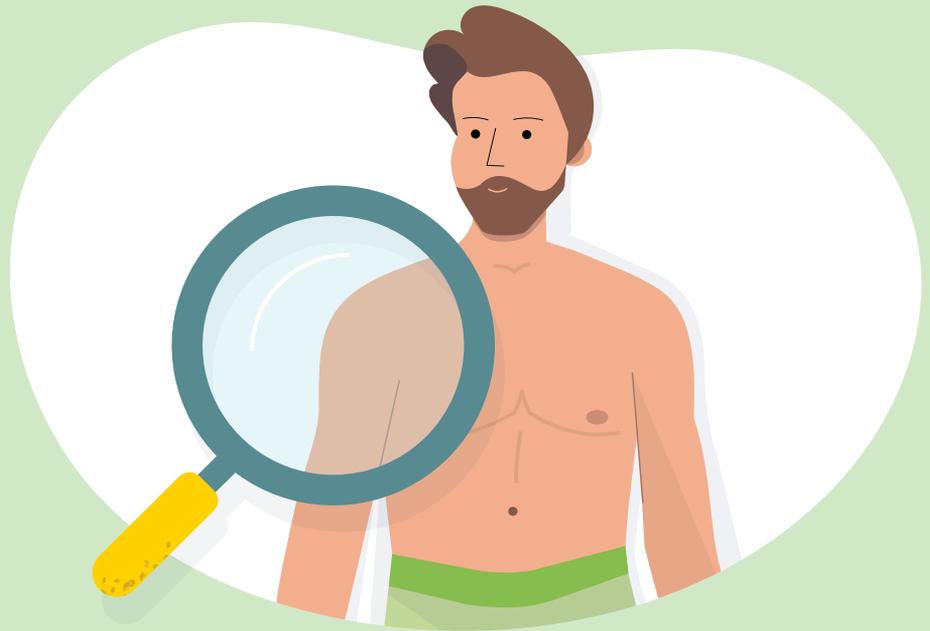
Über die 7Mind-App haben Sie als BARMER Mitglied kostenfreien Zugang zu vier Online-Kursen: Stress managen, besser schlafen, Muskeln entspannen und Resilienz stärken. Mit je acht Kurseinheiten und vielen praktischen Übungen. Sie können dabei sogar doppelt punkten: Die Kurse bieten Ihnen Zugang zu einem stressfreieren Leben – und für jeden abgeschlossenen Kurs erhalten Sie 150 Prämienpunkte im BARMER Bonusprogramm.

www.barmer.de/7Mind

Hautkrebsvorsorge

Die Haut regelmäßig im Blick

Hautkrebs ist die häufigste Krebsart hierzulande: Rund 270.000 Menschen erkranken jedes Jahr daran. Das Risiko ist bei Menschen mit hellem Hauttyp erhöht. Auslöser sind Schäden in der Erbsubstanz der Hautzellen, verursacht von der UV-Strahlung der Sonne. Fachleute unterscheiden zwischen weißem und schwarzem Hautkrebs. Letzterer ist viel seltener, aber auch viel aggressiver. Daher ist es wichtig, den Krebs frühzeitig zu erkennen und rasch zu therapieren. Dass Früherkennung wirksam ist, zeigt die Geschichte von Simone Böhler, 56, aus der BARMER Hauptverwaltung in Wuppertal. Seit Jahren ging die Sekretärin regelmäßig zum Hautkrebs-Screening. Irgendwann bemerkte sie dann eine ungewöhnliche Stelle am Unterarm. Die Hautveränderung war erst klein wie ein Stecknadelkopf. Innerhalb von zwei Jahren wuchs der Fleck auf die Größe einer 20-Cent-Münze. „Es sah aus wie eine Pigmentstörung. Mit der Zeit wurde die Stelle uneben und rau“, erinnert sich die Ennepetalerin. Ihrem Hautarzt erschien die Erhebung verdächtig. Er entnahm eine Gewebeprobe. Die Diagnose lautete: Basalzellkarzinom (weißer Hautkrebs). Der Arzt entfernte das Gewebe unter örtlicher Betäubung. Eine weitere Therapie war nicht nötig. Nun soll die Mittfünfzigerin alle vier bis sechs Monate zur Kontrolle gehen. „Diese Hautveränderungen können einfach immer wieder auftreten“, sagt Simone Böhler. Mit dem kostenlosen Hautkrebs-Screening können Sie als gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren Ihre Haut alle zwei Jahre gründlich untersuchen lassen. Neben der



ausführlichen Inspektion der gesamten Körperoberfläche werden Sie über Ihr persönliches Hautkrebsrisiko aufgeklärt sowie über geeignete Hautschutzmaßnahmen informiert. Ihre Hautärztin oder Ihr Hautarzt rechnet das Screening einfach über die Gesundheitskarte ab. Als Zusatzleistung bietet die BARMER Versicherten unter 35 Jahren zudem einen sogenannten Haut-Check an, welcher ebenfalls alle zwei Jahre durchgeführt werden kann. ●



BARMER Mitarbeiterin Simone Böhler geht regelmäßig zum Haut-Check. So wurde ein Karzinom erkannt.



Hautkrebs-Screening

Als gesetzlich Versicherte können Sie ab 35 alle zwei Jahre Ihre Haut untersuchen lassen. Bei dem Termin werden Sie auch über Ihr Hautkrebsrisiko informiert.

www.barmer.de/hautkrebs



Los geht's!



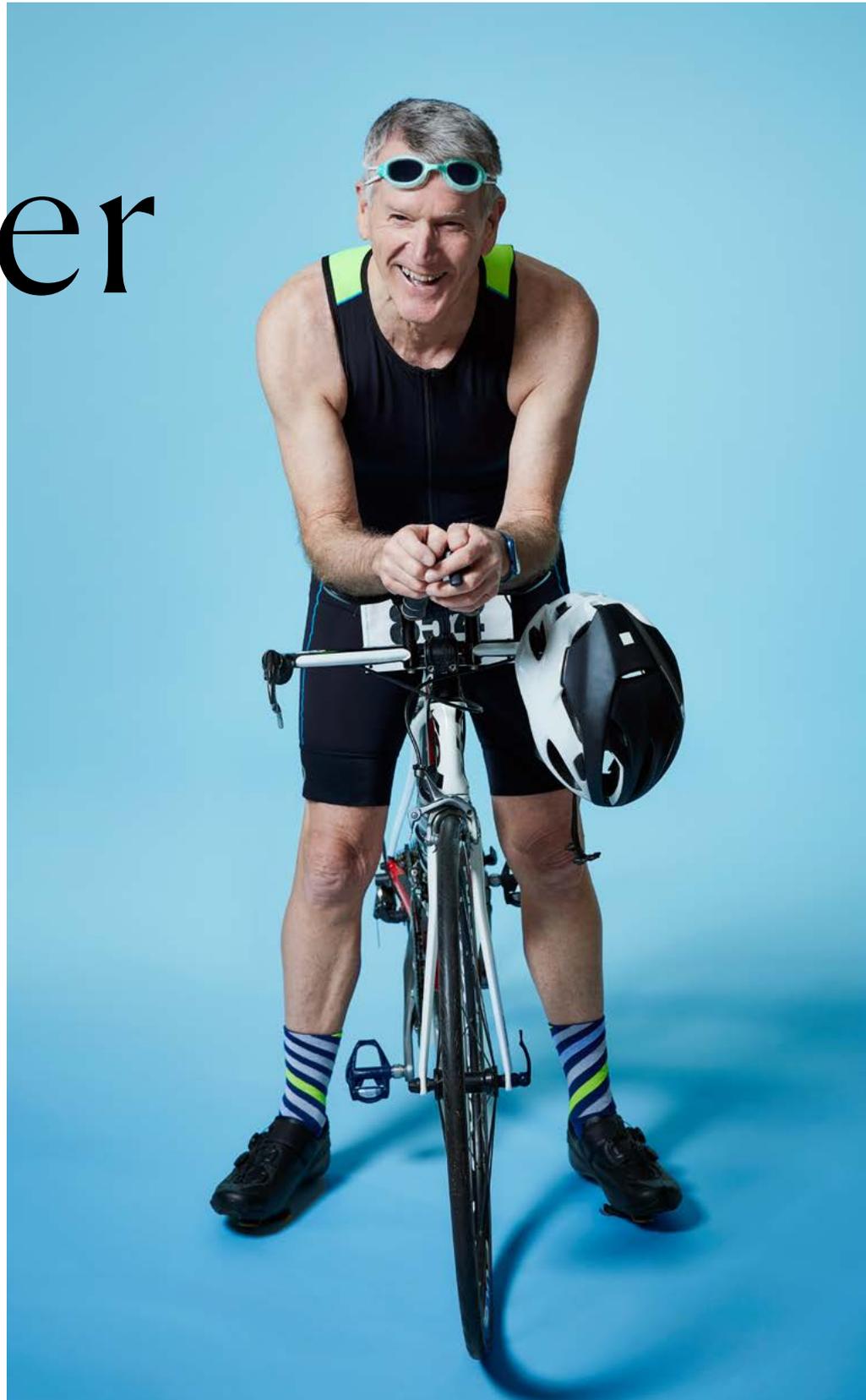
Bewegung ist die beste Medizin. Sie hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit, ist günstig, nachhaltig, frei von Nebenwirkungen. Und: Der Körper produziert die Boten- und Wirkstoffe, die für eine Genesung notwendig sind, ganz von selbst. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, welche Sportarten Tennisstar Angelique Kerber zukünftig noch ausprobieren möchte, warum Forschende Bewegung bei Älteren unverzichtbar finden und welche immense Kraft in unserer Kaumuskulatur steckt.



Runter von

Sie würden sich gern mehr bewegen, kommen aber irgendwie nicht in die Puschen? Damit sind Sie nicht allein. Lesen Sie, wie es zwei Menschen aus Hamburg geschafft haben, mehr Sport in ihren Alltag zu bringen. Und damit nicht nur Fitness hinzugewonnen haben, sondern auch Freude und Freunde.

Uli Hermann, 70, nahm im Herbst 2022 an seinem ersten Triathlon teil. Davor, sagt er, sei er eher unportlich gewesen.





Miriam Kohler, 39, fing im Frühling 2023 mit Kickboxen an. Seitdem ist sie eisern dabei und hat sich sogar schon ihren gelben Gürtel „erkämpft“.

der Couch

K

Kickboxen? Dass sie mal so viel Spaß daran haben würde, hätte Miriam Kohler nicht gedacht. Als Kind ruderte die heute 39-Jährige im Verein, als Teenagerin waren Parties dann plötzlich wichtiger als Training. Danach konzentrierte sie sich auf ihre Ausbildung als Make-up-Artistin beim Film. Mit der Geburt der beiden Töchter wurde Sport zum Geht-grad-nicht-Thema. Als arbeitende Mama hatte Kohler schlicht keine Zeit für Fitness. Jahrelang ging das so, dann kamen die Rückenschmerzen.

„Weil ich in meinem Job oft stundenlang stehe, bekam ich es zunehmend mit schmerzhaften Verspannungen zu tun“, berichtet die Hamburgerin. Eine Freundin versuchte, sie zum Kickboxen zu überreden. „Obwohl ich meine Töchter jede Woche zum Training ins Dojo gebracht und ihnen dabei zugeschaut habe, habe ich meinen Hintern nicht so richtig hochgekriegt.“ Im April vergangenen Jahres traute sie sich dann doch. „Ich fuhr schon schweißgebadet hin, aus Angst, es nicht zu schaffen – so unfit, wie ich war“, erinnert sie sich heute. „Es war dann auch krass anstrengend und vor lauter Muskelkater konnte ich zwei Tage lang keine Treppen mehr steigen. Aber ich war danach so gut drauf, dass ich einfach weitergemacht habe.“

Einfach weitermachen – das ist leichter gesagt als getan, wenn es um regelmäßige Bewegung geht. Zu gemütlich ist die Komfortzone zwischen Couch und Kühlschrank, wenn es draußen regnet oder der Tag voller Termine war. Mehr noch: Für Menschen, die gerade erst mit Sport anfan-

gen, ist die neue Belastung einfach superanstrengend.

Prof. Dr. Martin Halle kann trotzdem nur jedem empfehlen, sich aufzuraffen – egal in welchem Alter. Der leitende ärztliche Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München (TUM) zählt zu den bekanntesten Präventionsmedizinern Deutschlands. „Niemand ist zu alt, um mit Sport zu beginnen“, wird er nicht müde zu betonen. „Menschen, die schon älter sind oder bereits mit Krankheiten wie Diabetes oder Herzproblemen zu kämpfen haben, profitieren sogar mehr als alle anderen, wenn sie regelmäßig trainieren.“ Der Sportmediziner, der auch mal Bewegung per Rezept verordnet, erklärt den Benefit so: „Sport verbessert die Durchblutung, sodass das Blut sehr gleichmäßig an den

Innenwänden der Gefäße entlangstreicht.“ Dieser physikalische Reiz aktiviert Umbauprozesse im Gewebe, die verhindern, dass Cholesterin sich anlagert, und so die Gefäßalterung und die Arterienverkalkung bremsen. Der Blutdruck sinkt und mit ihm das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. „Außerdem setzen Muskeln und Knochen beim Sport Botenstoffe frei, von denen Körper und Psyche profitieren“, erklärt Halle. Gehirnzellen regenerieren schneller, die Leber baut Zucker und Fette effektiver ab, der Herzmuskel arbeitet effizienter. „Bewegung ist der Treibstoff, der unseren Motor auf Trab hält“, beschreibt es Halle.

Miriam Kohler kann sich ein Leben ohne Kickboxen nicht mehr vorstellen. Dafür braucht sie nur ein Paar Boxhandschuhe.



Geld-zurück-Tarife

– Wer sich viel bewegt und gesund lebt, muss auch seltener zum Arzt. Das ist bei Ihnen der Fall? Dann sind die Geld-zurück-Tarife der BARMER eventuell eine interessante Option für Sie.

www.barmert.de/geld-zurueck-tarife





Bis zu sieben Mal trainiert der Hamburger Uli Hermann jede Woche. Die Zeit investiert er gern in sein persönliches Wohlfühl.

Auch Uli Hermanns Herz profitiert vom Sport. Der 70-jährige Hamburger ist erst seit Kurzem Hobbytriathlet. Jede Woche geht er zweimal schwimmen, schnürt zwei- bis dreimal die Laufschuhe und steigt ebenso häufig aufs Rad. Das Training im Team helfe ihm, das Pensum durchzuhalten, sagt der ehemalige Vertriebler, der noch in Teilzeit als Berater in einem Sportgeschäft arbeitet. „Man lässt die anderen nicht hängen, wenn man sich verabredet hat.“ Jahrzehntlang zählte auch Hermann zu den Unsportlichen: „Ich fuhr im Alltag zwar regelmäßig mit dem Fahrrad, rauchte aber eine Schachtel Zigaretten am Tag.“ Vor einigen Jahren stand er dann zufällig



Gesundheitskurse

-

Die BARMER unterstützt Ihre Teilnahme an zwei zertifizierten Gesundheitskursen pro Jahr – vor Ort oder zeitlich unabhängig als Online-Kurs.

[www.barmer.de/
praeventionskurse](http://www.barmer.de/praeventionskurse)



am Streckenrand des Hamburg Triathlons, der zu den größten der Welt zählt. Er sah Männer und Frauen in Wettkampftrikots vorbeisprinten, angefeuert vom Jubel und Applaus der Zuschauenden. „Da will ich auch mitmachen!“, beschloss der damalige Mittsechziger.

Im Sommer 2022 meldete er sich schließlich beim „Rookie-Programm“ der Triabolos an, des größten Triathlonvereins Deutschlands. Drei Monate lang bereitete ein professionelles Trainerteam eine Gruppe „Rookies“, wie Sportneulinge auch genannt werden, auf den Wettkampf vor. „Radfahren konnte ich ganz gut und fürs Schwimmen schien ich ein Talent zu haben, doch beim Laufen gehörte ich zu den Langsamsten“, berichtet Uli Hermann von den ersten Trainingswochen, die plötzlich voller Sporttermine waren.

Hermanns Strategie ging auf: Drei Monate nach dem ersten Rookie-Treffen lief er über die Ziellinie des Hamburg Triath-

lons – nach 500 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und fünf Kilometern Laufen. „Wir haben uns gegenseitig angefeuert, auf der Zielgeraden hörte ich meinen Namen – das war ein tolles Gefühl und ich war richtig stolz“, schwärmt er. Ein Jahr später schaffte er die doppelte Distanz und hat bis heute längst nicht genug von seinem neu entdeckten Hobby, das sich auf sein ganzes Leben positiv ausgewirkt hat. „Ich habe ganz nebenbei fünf Kilo abgenommen, trinke kaum noch Alkohol, schlafe besser, bin ausgeglichener und fühle mich richtig gut“, berichtet der Hamburger. „Mir hat dieser Neustart nur Vorteile gebracht.“ Er sei stolz darauf, fitter und insgesamt besser drauf zu sein als die meisten anderen in seinem Alter, auch wenn ihn manche für verrückt erklären. Tage, an denen er sich nicht zum Training aufrufen kann, kennt der 70-Jährige trotzdem. „Ich motiviere mich dann mit dem Gedanken, dass ich danach jedes Mal froh bin, es gemacht zu haben.“

Bewegung ist gut für den Kopf

Eine gute Strategie, findet Prof. Dr. Darko Jekauc: „Nach dem Sport geht es einem psychisch immer besser. Es gibt eindrucksvolle Studien, die belegen, dass Training die Stimmung aufhellt und die Zufriedenheit steigert.“ Der Sportpsychologe vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT) kann trotzdem nachvollziehen, dass vielen der Start in ein sportlicheres Leben schwerfällt: „Aktivität ist durchaus mit negativen Erlebnissen verbunden. Man erwartet schließlich nichts Angenehmes, wenn man nach einem stressigen Tag im Büro noch joggen will, es aber draußen dunkel ist und regnet.“ Da liege es nahe zu denken: „Ach, heute gönne ich mir einen Abend auf der Couch.“

Das ist das Tückische am Sport: Damit loszulegen, ist mit Aufwand verbunden und den stimmungsaufhellenden Effekt verspüren wir oft erst danach. „Währenddessen muss man sich anstrengen und das ist nicht immer angenehm“, räumt Jekauc ein. →



„Wer es schafft,
regelmäßig Sport zu
machen, darf stolz
auf sich sein.“

Prof. Dr. Darko Jekauc,
Sportpsychologe am Karlsruher Institut
für Technologie (KIT)

Was es braucht, um sich trotzdem zu überwinden, hat die Wissenschaft gründlich erforscht: einen guten Plan und den Willen, diesen trotz aller Widrigkeiten des Alltags durchzuziehen. „Häufig verschieben sich unsere Prioritäten im Laufe des Tages“, sagt Jekauc. „Wir nehmen uns zwar vor, gegen 17 Uhr joggen zu gehen, aber dann kommt etwas dazwischen, wir müssen noch einkaufen und plötzlich ist es halb sieben und draußen schon dunkel.“ Ist der gute Vorsatz einmal über den Haufen geworfen, sei es umso schwerer, ihn noch in die Tat umzusetzen, so der Sportpsychologe.

Der einfache, aber wirksame Trick lautet daher, den Sport von vornherein fest einzuplanen – je konkreter, desto besser – und diesen Plan im Hinterkopf zu behalten (siehe Kasten). Das erfordert Disziplin, werde aber mit der Zeit einfacher, verspricht Jekauc: „Je öfter wir etwas tun, desto weniger mentale Energie kostet die Umsetzung.“

Eine gewisse Hartnäckigkeit braucht es also. „Körperliche Aktivität ist ein vergleichsweise komplexes Verhalten“, bestätigt Jekauc. Bis ein neuer Trainings-

termin zur Gewohnheit werde, vergangen oft mehrere Wochen, auch weil Urlaub und Krankheit den Rhythmus immer wieder unterbrechen. „Regelmäßig Sport zu treiben, ist für viele ein permanenter Kampf und das ist normal“, so Jekauc. „Wer trotzdem durchhält, darf stolz auf sich sein.“

Sport soll Spaß machen

Eine weitere wichtige Voraussetzung dafür, dass aus Vorsätzen Taten werden, ist die Freude an der Bewegung. „Einsteiger sollten sich eine Sportart suchen, die ihnen wirklich Spaß macht und bei der sie Erfolgserlebnisse haben“, rät der Sportpsychologe und empfiehlt Neulingen, auch mal Ungewohntes auszuprobieren: „Manche ahnen gar nicht, wie viel Spaß ihnen Kampfsport, Tanzen oder Yoga macht.“ Wer dann noch mit Menschen trainiert, die er mag, schafft perfekte Voraussetzungen. Eine entscheidende Rolle spielen zudem die Trainerinnen und Trainer, weiß der Wissenschaftler: „Sie erzeugen die Atmosphäre im Training. Ist sie gut, kommen die Menschen gern wieder und sind motiviert.“

So wie Miriam Kohler, die ihre Trainingsgruppe, die Motivation durch ihren Trainer und die Stimmung beim Kickboxen zu schätzen gelernt hat. Heute, ein Jahr nach dem schlimmen Muskelkater, hat sie ihre erste Gürtelprüfung abgelegt und kann sich ein Leben ohne Sport nicht mehr vorstellen. Zweimal pro Woche eineinhalb Stunden hüpfen, springen, laufen, boxen, kicken? Kein Problem mehr für die 39-Jährige, die neun Kilo weniger wiegt und an deren Körper „alles viel straffer ist“ als noch vor einem Jahr. Die ersten zwei, drei Monate seien hart gewesen, sagt sie rückblickend. Doch dann habe sich ihr Körper an den neuen Sport gewöhnt. „Ich bin nach jedem Training total euphorisch“, lacht Miriam Kohler, „kaputt, aber happy.“ Und die Rückenschmerzen? Sind weggeboxt. ●

Text: Sina Horsthemke

Drei Tipps für Neulinge

-

1. Planung ist alles

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie einen Vorsatz in die Tat umsetzen, ist umso größer, je detaillierter Sie planen. Sagen Sie nicht: „Heute Abend gehe ich ins Fitnessstudio.“ Sondern: „Heute gehe ich um 18.30 Uhr zum Langhantel-Work-out ins Fitnessstudio. Damit ich pünktlich bin, muss ich um 17.45 Uhr Feierabend machen und um 18 Uhr den Bus nehmen.“

2. Belohnungen motivieren

„Verbinden Sie das Training mit etwas Positivem“, rät Sportpsychologe Prof. Dr. Darko Jekauc. „Dann wird es leichter zur Gewohnheit und resistenter gegen Ausreden.“ Verabreden Sie sich zum Beispiel immer zur selben Zeit mit einer Freundin zum Joggen und danach zum Kaffeetrinken. Dann können Sie sich nach der Anstrengung auf etwas Schönes freuen und das Laufen wird zur Nebensache.

3. Muskelkater ist nichts

Schlimmes

Muskelkater ist (anfangs) ganz normal. „Er zeigt nur, dass der Körper die Belastung nicht gewöhnt ist“, sagt Sportmediziner Prof. Dr. Martin Halle. „Beim nächsten Training ist der Schmerz schon nicht mehr so stark, weil sich die Muskulatur angepasst hat.“ Gegen Muskelkater hilft alles, was die Durchblutung fördert: ein warmes Bad, Wechselduschen, leichte Bewegung, ein Saunabesuch.

„Ich wünsche jedem,
ein Hobby im Sport
zu finden.“



Wimbledon-Siegerin **Angelique Kerber** erzählt uns, warum gerade Tennis so positive Effekte auf den Körper hat und wie sie selbst den Spagat zwischen Tennisplatz und Kind schafft.

F I: Frau Kerber, herzlichen Glückwunsch zu Ihrer fantastischen Lebenserwartung! Forschende haben herausgefunden: Wer regelmäßig Tennis spielt, gewinnt dadurch bis zu 9,7 Lebensjahre – so viel wie bei keiner anderen Sportart.

K: Wirklich? Ich denke mir im Training manchmal eher, das Gegenteil ist der Fall (lacht)! Wenn man als Profisportlerin jahrelang an seine Grenzen geht, spürt man leider jeden Morgen das eine oder andere Wehwehchen. →

Aber im Hobbysport ist das natürlich anders. Ich glaube fest daran: Wer sich regelmäßig bewegt, hilft damit seinem Körper und seinem Selbstwertgefühl sehr.

I: Dass laut Studie ausgerechnet Tennis so positive Effekte auf die Gesundheit hat – woran könnte das liegen?

K: Zum einen ist Tennis sehr komplex: Es geht nicht nur um die Freude an der Bewegung und das Zusammensein mit anderen Menschen, sondern auch das Mentale spielt eine große Rolle. Man muss sich sehr konzentrieren, außerdem geht es um Koordination und man muss mit seinen Emotionen klarkommen. Gleichzeitig ist diese Sportart wirklich für jeden spielbar, egal ob Jung oder Alt. In den Clubs sehe ich immer wieder 70- oder 80-Jährige, die sich zum Doppel verabreden. Das ist einfach schön – Tennis verbindet.

I: Ist das auch Ihr Traum, mit dem Schläger in der Hand alt zu werden?

K: Auf jeden Fall. Tennis ist ein Teil meines Lebens und das wird es immer bleiben. Aber egal was: Jeder kann für sich eine Sportart finden, in der man sich wohlfühlt. Fahrradfahren, Spaziergehen, Yoga – von Auspowern bis Entspannen gibt es so viel. Ich versuche, alle meine Freunde und Bekannten zum Sport zu bringen, weil es einem danach viel besser geht und er einen Einfluss auf den gesamten Lebenswandel haben kann.

I: Sie haben sogar ein eigenes Tennisturnier gegründet, die Bad Homburg Open, um mehr junge Menschen für Bewegung und für die Sportvereine in der Region zu begeistern.

K: Die Bad Homburg Open sind eine Herzensangelegenheit für mich. Ich möchte Kindern und Jugendlichen die Faszination des Sports näherbringen und sie zum Ausprobieren animieren. Dabei geht es gar nicht mal so sehr ums Gewinnen, sondern um die Leidenschaft, sich zu bewegen.



I: Gab es bei Ihnen schon mal eine Sportart, die Sie ausprobieren wollten, aber an der Sie gescheitert sind?

K: Vom Wintersport bin ich bislang ziemlich weit entfernt, muss ich sagen, und habe großen Respekt davor (lacht)! Gerade reise ich auch eher der Sonne hinterher und nicht dem Schnee. Skifahren, Langlauf oder Biathlon sind deshalb Sportarten, die ich gern in Zukunft mal in Angriff nehmen möchte.

I: Hand aufs Herz: Gibt es auch bei Ihnen zwischendurch Tage, an denen Sie nicht von der Couch runterkommen und zu viele Süßigkeiten futtern?

K: Die gibt es, ja, aber das ist doch menschlich. Wenn das Wetter zum Beispiel nicht mitspielt und die Müdigkeit dazukommt, dann habe auch ich mal einen faulen Tag. Über die Jahre habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören und nichts erzwingen zu wollen. Ich finde, das muss man akzeptie-

Angelique Kerber

– Angelique Kerber, 36, ist seit 2003 Profi-Tennisspielerin. Die Bremerin gewann u. a. 2016 eine Silbermedaille bei Olympia und 2018 Wimbledon. Anfang 2023 gebar sie eine Tochter und kehrte wenig später in den Profisport zurück. Kerber ist Turnierbotschafterin und Co-Organisatorin des WTA Bad Homburg Open (22.–29.6.2024). Sie unterstützt die Initiative „Gemeinsam gegen Hautkrebs“ des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen. Mit Torwart Manuel Neuer hat sie eine Sonnenschutz-Linie auf den Markt gebracht.

„Auf dem Platz zu stehen, diese Emotionen zu spüren und sein Bestes zu geben – solche Momente erlebt man nur im Sport.“

Angelique Kerber, Tennisprofi und Wimbledon-Siegerin

ren und darf in solchen Momenten nicht zu streng mit sich sein. Jeder hat seinen eigenen Rhythmus.

I: Sie sind im vergangenen Jahr das erste Mal Mutter geworden. War auch nach der Babypause Ihre Begeisterung für den Sport ungebrochen oder mussten Sie sich überwinden, wieder mit dem Training zu starten?

K: Der Anfang war sehr schwer. Ich glaube, so unfit war ich tatsächlich noch nie, deshalb habe ich mir bewusst mehrere Monate genommen, um wieder reinzukommen. Was mich motiviert hat, ist die Liebe zum Sport. Dafür brenne ich nach wie vor. Aber es dauert eben seine Zeit, gerade nach einer Schwangerschaft, um wieder einzusteigen. Das geht nur mit viel Geduld. Das gilt auch für jemanden, der ganz neu mit einem Sport anfängt: Es braucht kleine Ziele, die einen motivieren, und viel Zeit.

I: Welchen Tipp haben Sie noch für junge Mütter, um in Bewegung zu kommen?

K: Die erste Phase nach der Geburt sollte man als Mutter definitiv genießen, ohne direkt an Sport zu denken. Ganz ohne Druck, alles andere hat Zeit. Aber auf Dauer ist es wichtig, sich regelmäßig Freiräume zu schaffen, auch wenn es täglich nur eine halbe Stunde für ein paar Übungen auf der Matte ist. Man fühlt sich dadurch einfach besser und kann diese positiven Emotionen und Gefühle auch weitergeben.

I: Inzwischen sind Sie zurück im Profisport und gemeinsam mit Ihrer kleinen Tochter als Familie unterwegs zu

Turnieren weltweit. Worauf haben Sie sich in diesem neuen Alltag besonders gefreut? Und was hat Ihnen Sorgen gemacht?

K: Gefreut habe ich mich auf dieses Turniergefühl, auf den Wettkampf. Wieder auf dem Platz zu stehen und diese Emotionen zu spüren. Einfach sein Bestes zu geben – das sind Momente, die man nur im Sport erlebt. Großen Respekt habe ich vor den Zeitumstellungen und vor den langen Flügen mit Kind. Aber es ist alles eine Frage der Organisation und ich bekomme auf den Reisen wirklich sehr viel Hilfe. Bis jetzt ist alles gut gelaufen, aber Beruf und Familie zu vereinbaren, bleibt eine große Herausforderung.

I: Als Profisportlerin verlangen Sie Ihrem Körper besonders viel ab. Was tun Sie ihm dafür Gutes?

K: Ich nehme mir immer wieder mentale Auszeiten, aber auch die Ernährung spielt bei mir als Profisportlerin eine große Rolle. Und weil ich oft in großer Hitze spiele, ist es wichtig, dass ich ausreichend trinke, Zeit zum Regenerieren einplane und mich natürlich vor der Sonne schütze. UV-Schutz ist für mich ein wichtiges Thema.

I: Da haben Sie ja zum Glück vorgesorgt und gemeinsam mit Manuel Neuer eine eigene Sonnencreme auf den Markt gebracht. Wie ist es dazu gekommen?

K: Manu und ich kennen uns ja schon sehr lange. Wir wollten gern ein Vorbild sein, was die Gesundheitsvorsorge in puncto Hautkrebs angeht. Daher haben wir diesen sehr langen Prozess, in dem unsere Son-

nencreme entwickelt wurde, persönlich begleitet. Egal ob die Sonne gerade scheint oder nicht: Es gehört fest zu meiner Tagesroutine, mich zum Schutz vor UV-Strahlen einzucremen.

I: Zum Schluss noch einmal zurück zur Bewegung. Was denken Sie: Ist die Tatsache, ob man Spaß am Sport hat oder nicht, vererbt oder anerzogen?

K: Ich glaube, beides ein bisschen. Was Eltern ihren Kindern vorleben, wenn sie schon früh gemeinsam mit ihren Kleinen Sport machen oder sie zu verschiedenen Sportevents mitnehmen, hat bestimmt einen Einfluss und gibt Kindern überhaupt die Chance, in bestimmte Sportarten reinzuwachsen. Und gleichzeitig ist es auch Typsache. Ich habe zum Beispiel eine Schwester, die andere Interessen als Sport entwickelt hat, obwohl sie das bei meinen Eltern und mir von klein auf anders miterlebt hat.

I: Angenommen, Ihre Tochter sagt Ihnen in ein paar Jahren: „Mama, ich will lieber Gitarre spielen und töpfern, aber Sport ist nichts für mich“ – wie würden Sie reagieren?

K: Das werde ich dann akzeptieren müssen (lacht). Aber es wäre natürlich schön, wenn Sport auch eine Rolle in ihrem Leben spielt. Es muss sicher kein Profisport sein, sondern einfach Spaß machen: ein Mannschaftssport, Tanzen, was auch immer – es gibt ja nicht nur die klassischen Sportarten, die wir im Fernsehen sehen. Ich wünsche jedem, irgendwann für sich ein Hobby im Sport zu finden. ●

Text: Mareike Opitz

Bewegung, aber richtig!



Bei Rückenschmerzen sollte man sich lieber nicht bewegen.

Fast immer tut uns der Rücken weh, weil Muskeln verspannt und damit weniger durchblutet sind. Sie bekommen nicht mehr genug Sauerstoff, das verursacht Schmerzen. Schnell gehen wir in eine Schonhaltung, die zu noch mehr Verspannungen führt. Darum lautet der beste Rat: bewegen, auch wenn es schmerzhaft sein mag. Das verbessert die Durchblutung. Die Muskeln können sich wieder entspannen, Schmerzen werden gelindert. Heute heißt es auch nach fast jedem operativen Eingriff: Raus aus dem Bett! Das vermeidet Blutgerinnsel sowie Muskelschwund und bringt die Heilung voran. Bettruhe war gestern!

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes: Entdecken Sie die Präventionskurse der BARMER.

www.barmer.de/praeventionskurse

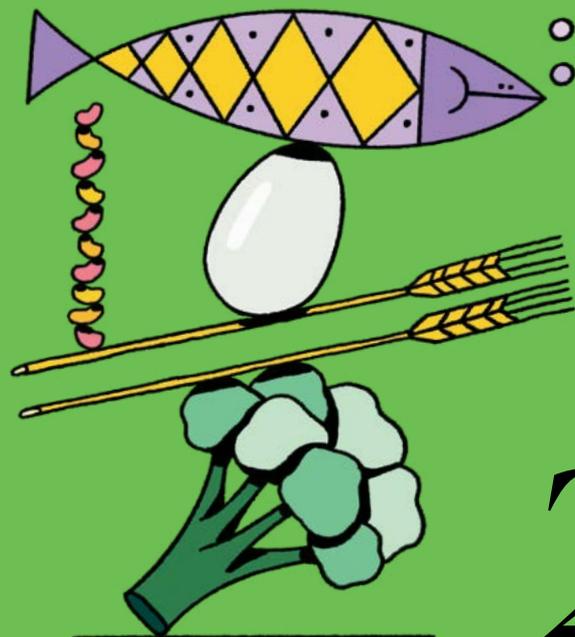


Um Muckis zu bekommen, muss man Eiweißshakes trinken.

Der Körper braucht Eiweißbausteine, die sogenannten Aminosäuren, um Muskelverletzungen zu reparieren sowie Muskeln zu stärken und wachsen zu lassen. Damit ist Eiweiß ein wichtiger Nährstoff, um Muskeln aufzubauen. Eiweißshakes muss man dafür nicht extra trinken – erwachsenen Freizeitsportlerinnen und -sportlern, die wie von der WHO empfohlen 150 Minuten in der Woche moderat körperlich aktiv sind, reicht eine ausgewogene Ernährung. Besonders reich an Eiweiß sind pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte. Brokkoli, Rosen- und Grünkohl sind eiweißreiche Gemüsesorten. Auch Fisch, Milchprodukte und Eier enthalten viel Eiweiß. Eine Eiweißbombe ist rotes Fleisch – da es aber das Darmkrebsrisiko erhöhen kann, sollte man es nur in Maßen essen.

Fitness-Facts für gesunde Muskeln – wie wir Kraft besonders nachhaltig aufbauen.

www.barmer.de/muskelaufbau



Ein gemütliches Sofa, das schlechte Wetter, der Berg an Arbeit – vieles kann uns von Aktivität und Sport abhalten. Manchmal sind es aber auch Glaubenssätze, die uns im Weg stehen. Wir widerlegen vier besonders hartnäckige Mythen.



Die Fettverbrennung startet erst nach 30 Minuten.

Bei leichter bis moderater Bewegung nutzt der Körper vor allem Fett als Energiequelle. Die Fettverbrennung beginnt also sofort, wenn wir aktiv sind. Je intensiver wir trainieren, desto mehr tendiert der Körper allerdings dazu, auf Kohlenhydrate zurückzugreifen. Damit sinkt der relative Anteil der Energie aus Fett. Bei längerer Aktivität, wenn die Kohlenhydratspeicher geleert sind, greift der Organismus wieder vermehrt auf gespeichertes Fett zurück. Wie viel Fett verbrannt wird, hängt vom Trainingszustand, von der Art der Aktivität und von der Ernährung vor dem Training ab. Am besten reduziert man Fettpolster jedoch, indem man weniger Kalorien isst, als man verbraucht.

Moderat oder intensiv – mit welcher Pulsfrequenz nehmen wir am besten ab?

www.barmer.de/fettverbrennungspuls



Nur Untrainierte schwitzen.

Schweiß ist dazu da, um Wärme loszuwerden, die bei Muskelarbeit entsteht. Man schwitzt also, um den Körper vor Überwärmung zu schützen – unabhängig davon, ob man trainiert ist oder nicht. Wer fitter ist und intensiver sportelt, wird auch schneller und mehr transpirieren. Allerdings hängen Menge und Umfang des Schwitzens von verschiedenen Faktoren ab: Hitze oder eine hohe Luftfeuchte kurbeln die Schweißproduktion an. Auch Emotionen wie Stress, Angst oder Aufregung sorgen für nasse Achseln. Die Neigung zum Schwitzen ist zudem genetisch festgelegt und letzten Endes bei jedem anders.

Die besten Tipps, wie uns Bewegung im Alltag endlich unkompliziert gelingt.

www.barmer.de/alltagsbewegung



„Man ist nie zu alt, um zu trainieren!“

Erika Rischko

– Die 84-Jährige ist ein echter Social-Media-Star: mit 1,6 Millionen Followern auf TikTok, 276.000 Fans auf YouTube und 122.000 auf Instagram – und das trotz zweier künstlicher Kniegelenke, einer versteiften Lendenwirbelsäule und eines Schmerzschrittmachers. Zeitlebens war die zierliche Frau aus Langenfeld in Nordrhein-Westfalen ein echter Sportmuffel. „Ich habe erst mit 55 angefangen zu trainieren, als mir meine Tochter eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio schenkte“, erinnert sich Erika Rischko. Da ihr während der Lockdowns in der Corona-Pandemie langweilig war, machte sie zu Hause mit dem Sport weiter und postete ihre Videos und Fotos auf verschiedenen Social-Media-Plattformen. Mit durchschlagendem Erfolg! Man merkt ihr die Lust an der Bewegung einfach an. Ihre Lieblingsübung: der Plank. Den Unterarmstütz kann sie über fünf Minuten lang halten – sogar mit schweren Gewichten auf dem Rücken. Das Beste am Sport sei für sie, unter Leute zu kommen und sich auch mit jungen Menschen zu unterhalten. „Außerdem habe ich mich noch nie so wohlgefühlt wie heute“, lacht die Seniorin, „auch wenn es in meinem Alter jeden Tag irgendwo zwickt und zwackt.“

Sport im Rentenalter? Unbedingt – sagen Forschende der TU München. Es muss ja nicht gleich so ambitioniert sein wie bei der 84-jährigen **Erika Rischko**, die ist mit ihren Fitnessvideos zum Social-Media-Star geworden.



F I: **Frau Dr. Schaller, die Fitness-Influencerin Erika Rischko begann erst mit 55 Jahren, Sport zu treiben. Heute ist sie 84 und stemmt mehr Gewichte als mancher Jungspund. Ratsam – oder übertrieben?**

S: Es ist toll, dass sie ihre Leidenschaft für Bewegung entdeckt hat. Aber natürlich ist Frau Rischko eine Ausnahmerecheinung. Man muss ihr nicht nacheifern – bereits kleine Alltagsbewegungen sind ein erster Schritt, um sich im Alter fit zu halten. Ideal ist ein Kraft-, Ausdauer- und Balancetraining an zwei bis drei Tagen in der Woche. Vor allem Krafttraining ist sehr wichtig, um dem altersbedingten Muskelschwund entgegenzuwirken.

I: Ihr Team von der TU München hat für eine Studie mit Menschen in zwei Heimen gesportelt. Die Seniorinnen und Senioren waren teilweise gebrechlich, saßen im Rollstuhl.

S: Man ist nie zu alt, um zu trainieren. Selbst sehr kranke Menschen profitieren von Bewegung. In der „bestform“-Pilotstudie wollten wir zunächst ausprobieren, ob und wie wir ein gerätegestütztes Training im Seniorenheim durchführen können. Viele der Teilnehmenden hatten vorher noch nie Sport gemacht. Aber sie konnten unter fachlicher, individueller Anleitung viele tolle Übungen an altersangepassten Geräten erlernen: zum Beispiel am Schulterzug oder an der Beinpresse. Einige Geräte sind sogar mit Rollstuhl zu benutzen.

I: Warum ist Sport im Alter so wichtig?

S: Schon mit 30 bis 40 Jahren fangen wir an, Knochen- und Muskelmasse abzubauen, der Schwund setzt sich Jahr für Jahr fort. Mit leichten Übungen kann man etwas dagegenhalten. Nach dem Motto: Use it or lose it – also: Benutze es oder verliere es. Ein kleines Training kann man immer und überall machen: im Sitzen, beim Aufstehen vom Stuhl, mit kleinen Hanteln oder Bällen, im Gehen. Eine meiner Lieblingsübungen ist der Wandsitz: Stellen Sie

sich hüftbreit einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Wenn Sie einen guten Stand gefunden haben, lehnen Sie sich mit geradem Rücken an die Wand und rutschen langsam nach unten, bis Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Nun einige Zeit halten!

I: Welche Effekte haben Sie beim Training in den Seniorenheimen beobachtet?

S: Neben der Machbarkeit konnten wir in der Pilotstudie zeigen, dass sich insbesondere die Ausdauerleistung und die Beinkraft nach der sechsmonatigen Trainingsphase verbesserten. Diese und weitere Effekte wollen wir auch in der aktuellen Folgestudie „bestform. Sport kennt kein Alter“ an über 400 Teilnehmenden untersuchen. Noch sind die Ergebnisse nicht veröffentlicht, aber wir hoffen, dass wir mit dem „bestform“-Training sowohl Muskulatur, Gleichgewicht als auch Herz und Kreislauf so weit kräftigen können, dass sich das in einer Steigerung der körperlichen Funktion zeigt. Diese ist ja zur selbstbestimmten Bewältigung des Alltags entscheidend. Bereits jetzt bekommen wir positive Rückmeldungen: Die Teilnehmenden sind mobiler, sicherer und können länger gehen.

I: Hatte das Training auch Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden?

S: Auf jeden Fall. Die Seniorinnen und Senioren berichten uns, dass sie besser drauf sind. In der Pilotstudie zeigte sich auch, dass sie weniger Angst hatten zu stürzen – ein wichtiger Faktor für ein selbstständiges Leben, wenn man bedenkt, dass etwa die Hälfte der über 80-jährigen Menschen wenigstens einmal im Jahr fällt.

I: Was müssen Menschen im hohen Alter beachten, wenn sie mit dem Sport anfangen wollen?

S: Wichtig ist, dass sie sich erst einmal bei der Ärztin oder dem Arzt durchchecken lassen: Ist das Herz-Kreislauf-System belastbar, gibt es erhöhten Blutdruck oder Blutzuckerspitzen, welche Medikamente

nehmen sie ein? Auch danach sollte man einmal im Jahr zum Check-up. Zusammen mit einer Trainerin oder einem Trainer werden dann geeignete Übungen je nach körperlicher Verfassung ausgewählt. Dann langsam starten, nach und nach steigern. Übrigens: Wer bereits früher körperlich aktiv war, profitiert vom Muskelgedächtnis. Der Körper weiß, wie Bewegungen ausgeführt werden müssen. Das Wichtigste aber: Es soll Spaß machen! ●

Text: Kathrin Schwarze-Reiter



Nina Schaller

– Die Diplom-Ökotrophologin leitet das Team der „bestform“-Studie der TU München. Es hat das „bestform“-Trainingsprogramm entwickelt und untersucht, wie gut es bei älteren und hochbetagten Menschen wirkt. Aktuell läuft bereits eine Folgestudie.



Lange gesund leben

– Die Gene bestimmen nur zum Teil, wie alt wir werden. Wir haben die Chance, mit dem richtigen Lebensstil zu einem langen, gesunden Leben beizutragen.

www.barmer.de/longevity



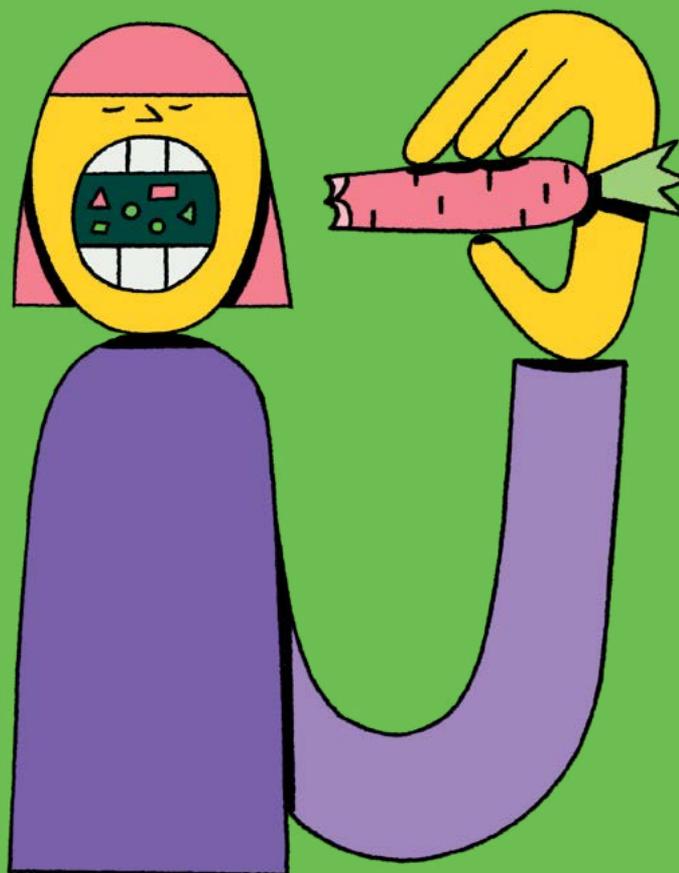
Kau genau !

Die stärksten Muskeln sitzen im Kiefer – wenn wir sie mehr bewegen, fördern wir unsere Gesundheit. Kautrainerin **Barbara Plaschka** verrät, wie das funktioniert.

Raus aus dem Bett und rein ins Lauf-Outfit. Noch vor 20 Jahren dachte ich, ich müsse mir einen Kaiserschmarrn erst durch eine intensive Sporteinheit verdienen. Klar hat das meine Fitness gestärkt. Ein entspanntes Essverhalten hatte ich allerdings nicht.

Bis ich gelernt habe, einer ganz besonderen Muskelgruppe meine Aufmerksamkeit zu schenken: meiner Kaumuskelatur. Die brauchte zum Glück kein Krafttraining. Denn mit einer Beißkraft von 100 Kilogramm war sie schon die kräftigste Muskulatur im ganzen Körper. In Sachen Ausdauer war allerdings noch Luft nach oben. Denn oft aß ich zu hastig und verschlang dabei große Brocken.

Dieser Schlingmodus ist weitverbreitet. Nur die wenigsten schenken dem einzelnen Bissen die nötige Aufmerksamkeit. Dabei hat das gute und ausführliche Kauen einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Nehmen wir beispielsweise den Darm: Er ist auf eine gute Vorarbeit seiner „Kollegen“ Mund und Magen angewiesen. Schicken wir schlecht gekaute Bissen nach unten, muss der Darm sich mit diesen Brocken abmühen.



Er reagiert mit Völlegefühl, Erschöpfung und Blähungen – und wünscht sich mehr Bewegung im Kiefer.

Das ist, als wenn Sie im Job immer die Fehler der anderen ausbügeln müssten, bevor Sie selbst Ihre Fähigkeiten auspacken könnten. Auf Dauer raubt das enorm viel Energie. Und genau die wollte ich mir zurückholen. Seitdem ich meine Kiefermuskulatur bewusst einsetze, unterstütze ich mit jedem

gut gekauten Bissen meine Verdauung enorm. Woran ich das merke? Ich fühle mich nach dem Essen wohliger satt, bin energiegeladener und mit kleineren Portionen glücklicher. Denn das gute Kauen bringt noch einen Vorteil: Ich spüre die körpereigenen Sättigungssignale wieder besser. Auf einmal kann ich meinen Kaiserschmarrn viel länger genießen und ich esse weniger. Klar schmeichelt das auch der Figur.

Aber wie ändert man eine Gewohnheit, die man schon Jahrzehnte mit sich trägt? In kleinen, bewussten Schritten – äh, Bissen. Ich kann jede und jeden verstehen, die mit der „30-mal-kauen“-Regel nicht zurechtkommen. Damit übergehen wir den Schluckreflex und haben nach einer Weile einen unappetitlichen Brei im Mund. Ich praktiziere daher das bewusste Zwischenschlucken. Alles, was breiig und flüssig ist, darf zwischendurch geschluckt werden. Der Rest wird weitergekaut. Das übt man täglich mit drei Bissen. Nach ein paar Wochen der Übung schleicht sich der Erfolg dann automatisch in den Mahlzeiten ein. Die Bewegung der Kiefermuskeln ist also das leichteste und effektivste Training, das es gibt. ●



Barbara Plaschka

– Von den Vorteilen des Kauens handelt auch das neue Buch der Ernährungsberaterin.

Auf einen Blick

Unser Körper ist ein echter Rekordhalter, denn er kann mit vielen Superlativen glänzen: wichtige Zahlen, Fakten und Zitate aus dem Dossier.

„Nach dem Sport geht es einem psychisch immer besser.“

Prof. Dr. Darko Jekauc, S. 13

150

Minuten moderate körperliche Aktivität in der Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Jede Bewegung zählt.

Mythen, S. 18

9,7

Lebensjahre gewinnt man, wenn man regelmäßig Tennis spielt. Das Ballspiel berücksichtigt viele sportliche Aspekte: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination. Außerdem weckt es den kindlichen Spieltrieb in uns.

Interview mit
Angelique Kerber, S. 15

Wohltuende Bewegung

Körperliche Aktivität ist die beste Medizin: Sie verbessert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und schmiert die Gelenke. Sie hat kaum Nebenwirkungen und kostet nichts.

Aufmacher, S. 8

1000

Kilogramm Beißkraft können unsere Kaumuskeln entwickeln. Damit bilden sie die stärkste Muskulatur im Körper.

Essay, S. 22

„Wer sich regelmäßig bewegt, hilft seinem Körper und seinem Selbstwertgefühl sehr.“

Tennisprofi Angelique Kerber, S. 16

Gut geruht?

Ausreichend Schlaf ist das Fundament für unsere Gesundheit. Doch manche von uns bekommen nachts kein Auge zu. Wir erklären, wann Wachliegen wirklich besorgniserregend ist und was dagegen hilft.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Die Gene legen fest, ob wir Frühaufsteher oder Nachteulen sind. Beiden Typen helfen kühle Schlafräume und feste Bettgehzeiten beim Einschlummern.

Es könnte so einfach sein. Ins Bett gehen, wenn man müde ist. Schlafen, bis man von allein aufwacht, um dann ausgeruht und munter in den Tag zu starten. Von einem solchen Idealzustand können viele Menschen nur träumen: Vier von zehn vergeben schlechte Noten für die Qualität ihres Schlafs. Erst können sie abends nicht einschlafen, liegen nachts wach und wälzen sich umher, um dann am Morgen völlig müde und gerädert zu sein.

Dabei braucht unser Körper regelmäßige Ruhephasen. „Schlaf ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm, das wir Menschen haben“, sagt Dr. Hans-Günter Weeß, Schlafexperte vom Pfalz-klinikum Klingenmünster. Im Schlaf tankt unser Immunsystem auf. Das Gehirn läuft auf Hochtouren: Es trennt Wichtiges von Unwichtigem. Neben Faktenwissen prägt es sich im Schlaf auch neue Bewegungsabläufe ein, wie sie beim Trainieren für eine Sportart oder beim Erlernen eines Musikinstruments essenziell sind. Die körpereigene Müllabfuhr räumt im Oberstübchen auf, was vor altersbedingten Krankheiten wie Alzheimer schützt. Dazu schüttet unser Organismus Botenstoffe

und Wachstumshormone aus, damit unsere Körperzellen sich erneuern können. Die gute Nachricht ist: Wer die Nacht gelegentlich mal zum Tag macht, muss nicht gleich Auswirkungen auf seine Gesundheit fürchten. Und nicht hinter jeder durchwachten Nacht steckt eine ausgewachsene Schlafstörung. Im Gegenteil – in den meisten Fällen schlummern wir aus eher harmlosen Gründen nicht gut. Weil wir uns über jemanden geärgert haben, eine späte Mahlzeit im Gedärm rumort, wir das eine oder andere Glas Wein oder Bier getrunken oder längere Zeit auf den Bildschirm gestarrt haben. Auch unser hektisches Leben mit viel Lärm, Kunstlicht und seiner Informationsflut verhindert, dass wir zur Ruhe kommen.

Die Schlafdauer ist individuell

„Nur etwa zehn Prozent der erwachsenen Menschen haben eine behandlungsbedürftige Schlafstörung“, sagt Experte Weeß. Der Rest hat mal eine unruhige Nacht. Doch diese bedarf nicht gleich einer Therapie. Ob Schlafstörung oder nicht, lasse sich dabei nicht allein an der Zeit festmachen, die wir ruhen, betont Weeß. →

„Es gibt keine Anzahl von Schlafstunden, die für alle passt.“ Die meisten Erwachsenen bräuchten sieben bis neun Stunden, um sich wirklich zu erholen. Doch der Schlafbedarf ist von Mensch zu Mensch verschieden. Oft nimmt er im Alter ab, wenn vor allem die Tiefschlafphasen seltener werden. Entscheidend ist also nicht, ob man weniger oder mehr geschlafen hat. Es zählt einzig und allein, ob man sein persönliches Schlafziel erreicht – das in den Genen festgelegt ist. Wer morgens erholt aufwacht und sich ausgeruht fühlt, hat genug geschlafen. Egal ob nach fünf oder nach neun Stunden.

Eine vereinzelte kurze Nacht hat ohnehin kaum Auswirkungen – außer dass wir uns am nächsten Tag vielleicht müde fühlen und schlechter konzentrieren können. Erst chronischer Schlafmangel über Monate oder Jahre hinweg ist ungesund. Wer ständig unausgeruht ist, hat öfter mit Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit zu kämpfen. Und auch unser Körper leidet zunehmend unter dem Schlafmangel: Nach Jahren mit zu kurzen Nächten erhöht sich das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt oder Bluthochdruck. Die Gefahr für Diabetes Typ 2 steigt. Wenig Schlaf bringt außerdem unseren Hormonhaushalt durcheinander – wir verspüren mehr Hunger und Appetit. Damit steigt das Risiko für krankhaftes Übergewicht und viele andere chronische Erkrankungen.

Von einer erholsamen Nacht profitieren Gehirn und Körper also in vielerlei Hinsicht. Wir haben fünf Expertentipps zusammengestellt, wie es mit dem guten Schlaf klappt (Kasten rechts). Schlafmittel sollte man am besten nur ausnahmsweise nehmen. Einige bergen Suchtgefahr, andere können unangenehme Nebenwirkungen wie Schwindel, Benommenheit und Konzentrationsstörungen hervorrufen.

Kindern helfen Einschlafrituale

Nicht immer liegen die Menschen nachts wach, weil sie Probleme wälzen oder ein Glas Rotwein getrunken haben.



„Rituale und Routinen helfen, wenn Kinder abends nicht zur Ruhe kommen.“

Dr. Barbara Schwerdtle, Psychologin

Manchmal sind es auch die lieben Kleinen, die einen Nacht für Nacht um den erhofften Schlaf bringen. Mit der Müdigkeit steigt der elterliche Frust – und die Sorge: Ist das normal? Sollte mein Kind nicht längst durchschlafen? Klar, es gibt Kinder, die schon im Alter von sechs Monaten stundenlang ruhig schlummern. Aber es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn Kinder noch bis ins Grundschulalter gelegentlich nachts aufwachen. Das gehört zum normalen Entwicklungsprozess, der eben von Kind zu Kind unterschiedlich ausfällt. Gerade die Kleinsten müssen immens viele Reize verarbeiten. Genauso

normal ist es, dass Säuglinge und kleine Kinder oft die Nähe ihrer engsten Bezugspersonen brauchen, um nachts wieder in den Schlaf zu finden.

Auf Dauer kann das an den Nerven zerren, vor allem, wenn die Eltern tagsüber einen Vollzeitjob und dazu den Wahnsinn des Alltags zu bewältigen haben. Wenn Kinder abends überhaupt nicht zur Ruhe kommen oder nachts oft lange wach liegen, lohnt es, eine Abendroutine auszuprobieren. „Sie kann von Familie zu Familie unterschiedlich sein“, sagt Psychologin Dr. Barbara Schwerdtle. Ein Beispiel wäre: Vor dem Zubettgehen sitzt man noch gemüt-



Schlaflabor für zu Hause

-
Wie sinnvoll sind Smartphone-Sensoren und Wearables, um unseren Schlaf zu überwachen?

www.barmer.de/schlaftracker



Kostenlose Entspannung

-
Mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen stressfreier leben und besser in den Schlaf finden.

www.barmer.de/7Mind



lich zusammen, um zu malen oder zu puzzeln. Dann geht es ans Zähneputzen und Schlafanzug-Anziehen. Als Krönung gibt's noch eine Gutenachtgeschichte oder ein Lied zum Einschlafen. „Wichtig ist, dass die Familie die einzelnen Schritte immer in der gleichen Reihenfolge durchführt“, sagt Schwerdtle. Dann „weiß“ das Gehirn des Nachwuchses schon: Ah, jetzt ist Schlafen angesagt. Studien bestätigen, dass solche Gewohnheiten sinnvoll sind: In Familien, die sie praktizieren, gehen die Kinder früher ins Bett, schlafen schneller ein, wachen seltener nachts auf und schlafen insgesamt länger als Kinder, deren Abend

keine Struktur hat. Einen Versuch ist es also wert! Ebenfalls ratsam: alle Bildschirme rechtzeitig ausmachen. Kinder und Teenager, die abends elektronische Medien nutzen, schlafen Studien zufolge später ein und insgesamt schlechter. Daran ist unter anderem das blaue Licht der Bildschirme schuld. Es verhindert, dass der Körper das Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Die sozialen Medien halten auch vom Schlafen ab, indem sie emotional wachrütteln.

Am besten etabliert man auch hier Regeln und Rituale: Ab einer vereinbarten Zeit wird das Smartphone bis zum Morgen in den Flugmodus versetzt. Nachts ver-

bleibt es an einem festen Platz oder wird abgegeben. Wie immer gilt: Eltern sollten Vorbild sein. So lernt der Nachwuchs leichter, verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Und die Großen tun etwas für ihre eigene Schlafhygiene.

Eine Ausnahme vom Medienbann gibt es: Harmlose Hörspiele können Kindern und Erwachsenen beim Abschalten und Einschlafen helfen. Auch Traum- oder Fantasiereisen, sanfte Musik oder beruhigende Geräusche entspannen Körper und Geist und geleiten sanft ins Land der Träume. Also Augen zu und schlafen Sie gut! ●

Text: Claudia Doyle

Schlaf Tipps

1. Den Schlaf nicht so wichtig nehmen

Anspannung ist der größte Feind des schnellen Einschlummerns. Und wer den Schlaf herbeisehnt, liegt am längsten wach. Wichtig ist daher: das eigene schwierige Schlafverhalten akzeptieren. Das mindert den Stress – und hilft beim Einschlafen.

2. Den eigenen Rhythmus finden

„Lerchen“ sind morgens fit und munter. „Eulen“ laufen später am Tag zu Höchstleistungen auf. Wer seinen eigenen Biorhythmus kennt und danach lebt, legt den Grundstein für einen besseren Schlaf.

3. Schlafdruck aufbauen

Lieber verpassten Schlaf nicht am Tag nachholen – weder als Powernap noch vor dem Fernseher. Sonst liegt man in der nächsten Nacht gleich wieder wach. Besser ist es, auch nach einer schlechten Nacht morgens zur gewohnten Uhrzeit aufzustehen. Dann ist man abends schön müde.

4. Schlafkiller meiden

Schweißtreibender Sport, schweres, fettiges Essen und blaues Bildschirmlicht erschweren das Einschlafen. Besser: ein Buch lesen, meditieren oder einen kleinen Abendspaziergang unternehmen.

5. Grübeln vorziehen

Wer im Bett zum Grübeln neigt, nimmt sich am besten ein paar Stunden vor dem Schlafengehen die Zeit, sich mit den Problemen des Tages auseinanderzusetzen und sie sich beispielsweise von der Seele zu schreiben. Danach lenkt man die Gedanken wieder auf die schönen Dinge des Lebens.

Die Bälle spielen ...

Linus Dreykorn, 18, ist Bayerischer Tischtennismeister 2023 im Einzel und im Doppel. Sein Training kommt einem Halbtagsjob gleich: Jede Woche spielt der Gymnasiast bis zu 20 Stunden.





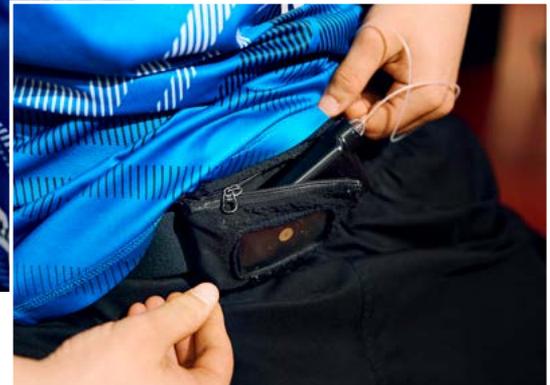
Als er ein Jahr alt war, erkrankte **Linus Dreykorn** an Diabetes Typ 1. Das hat ihn nicht abgehalten, einen Weg als Leistungssportler einzuschlagen. Wir haben den 18-jährigen BARMER Versicherten beim Training im Sportinternat in München besucht.

Es ist das Stakkato der Hochleistung, das durch die Trainingshalle schallt. Ein hundertfaches Tatak, Tatak, Tatak. Auf dem roten Linoleumboden liegen Dutzende Tischtennisbälle wie nach einem Riesenhagel. An den Tischen stehen jugendliche Mädchen und Jungen mit erhitzten Gesichtern. Darunter Linus Dreykorn, blaues Trikot, schwarze Trainingshose. Er schmettert die Bälle in rasender Abfolge, aus verschiedenen Winkeln, mit federnder, fast tänzeln-

der Beinarbeit. Niemand, der dem jungen Leistungssportler beim Training zusieht, käme auf die Idee, dass er eine chronische Krankheit im Gepäck trägt.

Der 18-Jährige hat Diabetes Typ 1, seitdem er 14 Monate alt ist. Weil er als Baby ständig Durst hatte und gut aß, aber kaum zunahm, gingen die Eltern zum Kinderarzt. Dieser stellte fest, dass Linus' Blutzuckerwerte außerhalb des Messbereichs lagen. Im Krankenhaus bestätigte sich dann der Verdacht auf Diabetes. →

Über einen Schlauch und eine feine Nadel gibt Linus' Insulinpumpe regelmäßig das Hormon ab (rechts). Die Menge hängt vom Blutzuckerspiegel ab, den das Gerät zugleich misst (links).



Linus' Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin, ohne Therapie klettert sein Blutzucker in schwindelerregende Höhe. Dass die Stoffwechselerkrankung seine sportlichen Ambitionen nicht durchkreuzt, verdankt er moderner Technologie – und der Unterstützung der BARMER.

„Ich kenne es nicht anders“, sagt Linus, wenn man ihn nach dem Leben mit seiner Krankheit fragt. „Und ich habe das Glück, dass meine Eltern sehr pragmatisch damit umgegangen sind. Sie haben darauf geachtet, dass ich immer alles machen kann, was ich machen will.“ Als die Diagnose klar ist, setzt sich seine Mutter dafür ein, dass ihr Kind ein modernes Pumpensystem bekommt. Beide Eltern arbeiten, Linus und seine Zwillingsschwester besuchen eine Kinderkrippe. Ohne Pumpe müsste Linus diese verlassen, wird den Eltern gesagt. Das ganze Familiensystem mit zwei berufstätigen Elternteilen würde dann kollabieren. Die BARMER bewilligt die Pumpe sehr unbürokratisch. „Meine Mutter rief die Hotline an und wurde jedes Mal schnell von der zuständigen Fachstelle zurückgerufen“, weiß Linus aus ihren Erzählungen. Ihnen sei „immer gut weitergeholfen“ wor-

den. Damals war die Technik, bei der eine Pumpe automatisch die benötigte Menge Insulin über einen Minikatheter in die Bauchdecke spritzt, noch eine Innovation. Inzwischen ist sie Bestandteil des Diabetes-Managements – und gerade für Menschen mit unregelmäßigem Lebensrhythmus ein Segen. „Die Technik erleichtert viel“, sagt Linus, dessen Tagesablauf einem disziplinierten Takt folgt. Zugleich verlangt der Sport seinem Körper und seinem Stoffwechsel enorme Leistungsspitzen ab.

16 bis 20 Stunden umfasst das Trainingspensum des Gymnasiasten pro Woche. Seit zweieinhalb Jahren besucht der gebürtige Nürnberger die „Eliteschule des Sports“ im Norden Münchens, ein Sportinternat mit angegliedertem Leistungszentrum, in dem potenzielle Top-Athletinnen und -Athleten ausgebildet werden. Zusätzlich zum werktäglichen Training stehen während der Wettkampfzeiten jedes Wochenende Liga- oder Einzelkämpfe an. Die meisten seiner Gegner wissen nicht, dass der junge Sportler auf der anderen Tischseite ein kleines Gerät unter seinem Verbandstrikot trägt, das über eine winzige Sonde permanent den Zuckerspiegel in



Besser-Leben-Programm bei Diabetes Typ 1

- Das BARMER Programm unterstützt Menschen mit Diabetes Typ 1, damit sie die bestmögliche Behandlung bekommen.

www.barmer.de/diabetes-typ1



„Vielleicht hat mich der Diabetes schneller erwachsen werden lassen.“

Linus Dreykorn, BARMER Versicherter



seinem Blut misst. Er mache daraus kein Thema, sagt Linus. „Ich will auch nicht, dass für mich andere Regeln gelten.“

Der Kopf entscheidet über den Sieg

Das heißt nicht, dass er selbst sich nicht an bestimmte Regeln halten muss. „Mit Diabetes muss man ein paar Sachen im Blick haben“, sagt er. Den Blutzuckerwert checken, wissen, was er als Letztes gegessen hat, wann das nächste Training ansteht, immer einen Notfall-Riegel oder Saft in der Trainingstasche haben. Durchfeierte Nächte sind die Ausnahme, Junkfood ebenso. Weil Linus zusätzlich zum Diabetes auch Zöliakie hat und das Klebereiweiß Gluten nicht verträgt, meidet er Getreideprodukte, so gut es geht. „Mir ist das so in Fleisch und Blut übergegangen, dass ich gar nicht mehr groß darüber nachdenke“, sagt er. „Ich hadere auch nicht damit, dass ich diese Krankheit habe.“

Ganz schön vernünftig für einen 18-Jährigen. Linus, sagt seine Trainerin Krisztina Tóth, sei ein sehr reflektierter und disziplinierter Mensch. Eine kleine Ewigkeit lang hat die ehemalige Nationalspielerin dem jungen Athleten gerade die berühmte Falkenberg-Übung abverlangt, bei der Rück- und Vorhand sich abwechseln und blitzschnelle Beinarbeit gefragt ist. Linus' Puls ist auf 170, er schnauft – und grinst. „Er hat mehr Selbstvertrauen gewonnen“, sagt Trainerin Tóth über ihn. Wie oft im Hochleistungssport entscheide auch die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage. Linus hat da zugelegt. „Vielleicht

hat mich der Diabetes schneller erwachsen werden lassen“, sagt er, der nächstes Jahr sein Abitur machen und im Anschluss „irgendwas mit Sport“ studieren will. Ob er im Leistungssport bleibt, hängt von den Ergebnissen ab. Die letzten Erfolge jedenfalls können sich sehen lassen. Bei den Bayerischen Meisterschaften im Dezember 2023 gewann Linus Dreykorn neben dem ersten Platz im Doppel auch den Einzeltitel. Obwohl sein Gegner in Führung lag, konnte Linus das Blatt gegen Ende noch einmal wenden.

Was ihn so fasziniert an dieser Sportart, die er seit seinem siebten Lebensjahr ausübt? „Dass jeder Ball anders ist und man so viele Techniken spielen kann“, sagt er. Ein bisschen wie die Blutzuckerwerte. Die variieren ebenfalls und gebärden sich oft überraschend sprunghaft. Aber auch hier hat Linus seine Technik gefunden, um mögliche Querschläge abzufedern. ●

Text: Barbara Esser

Typ 1 oder Typ 2?

– Neben den zwei Hauptarten Diabetes Typ 1 und Typ 2 gibt es noch seltenere Unterformen. Beim Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr; das zuckersenkende Hormon muss lebenslang zugeführt werden. Die Erkrankung beginnt meist im Kindesalter. Beim Typ 2 wirkt Insulin nicht ausreichend, die Zellen sind gegen das Hormon abgestumpft. Übergewicht begünstigt diese Form. Früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet, tritt Diabetes Typ 2 heute auch vermehrt bei Kindern auf. Hierzulande leben etwa 373.000 Menschen mit Typ 1 und knapp neun Millionen mit Typ 2.

Gelebte Demokratie: der Verwaltungsrat

In Zeiten unterschiedlichster Einflussnahme auf die Politik ist Mitbestimmung wichtiger denn je – der BARMER Verwaltungsrat ist unverzichtbarer Bestandteil eines selbstverwalteten Gesundheitssystems.



Sylvi Krisch,
Vorsitzende

Der neue BARMER Verwaltungsrat arbeitet nun seit einem Dreivierteljahr zusammen. Welche Themen sind Ihnen wichtig?

Sylvi Krisch: Die Versorgung der Versicherten steht für uns im Fokus. Wir sind und werden weiterhin als BARMER eine verlässliche Partnerin an der Seite der Versicherten sein. Es ist uns ein Anliegen, dass unsere Versicherten kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei der BARMER haben und die Unterstützung bekommen, die sie für den Erhalt ihrer Gesundheit und deren Wiederherstellung benötigen. Gute Versorgungsangebote müssen ausgebaut und Optimierungs- und Reformpotenziale genutzt werden. Ein zentrales Thema ist beispielsweise die Krankenhausreform, die sich aufgrund verschiedener Interessenslagen sehr schwierig gestaltet. Aus unserer Sicht muss bei solchen großen Reformvorhaben die Versorgungsqualität der Versicherten im Mittelpunkt stehen.



Dietmar Katzer,
stellvertretender Vorsitzender

Gibt es Themen, die ganz neu auf der Agenda stehen?

Katrin von Löwenstein: Nicht neu, aber zeitgeistig ist das Thema der Frauengesundheit und einer geschlechtersensiblen Medizin, nicht nur im Zusammenhang mit der Verordnung von Arzneimitteln. Neben den unterschiedlichen Anforderungen von Frauen, Männern und diversen Menschen im Zusammenhang mit ihrer Gesundheitsversorgung berücksichtigt geschlechtersensible Medizin jegliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern, biologisch wie auch sozialpsychologisch.

Dietmar Katzer: Ein weiteres Thema ist die selbstverwaltete Krankenversicherung als Teil unserer gelebten Demokratie, die wir schützen müssen – schützen vor rechtsextremen Kräften, die der sozialen Selbstverwaltung im Nationalsozialismus schon einmal den Garaus gemacht haben. Auch für uns gilt: Nie wieder ist jetzt.



Dirk Wiethölder,
Mitglied des Präsidiums

Der vorherige Verwaltungsrat hat in seiner Amtsperiode bereits viel vorangetrieben. Was setzen Sie fort?

Dirk Wiethölder: Wir setzen uns weiterhin für die digitale Gesundheitskompetenz der Versicherten ein. Seit 2020 können Gesundheits-Apps als Kassenleistung verschrieben werden. Derzeit passiert das noch zu selten und fast jeder dritte Versicherte bricht die Nutzung vorzeitig ab. Richtig eingesetzt, können sie einen Nutzen für die Patientinnen und Patienten bringen. Hier gilt es nachzujustieren. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen nimmt einen immer höheren Stellenwert ein. Ein Beispiel ist die geplante Einführung der automatischen elektronischen Patientenakte für alle Versicherten. Sie erleichtert die Kommunikation zwischen den verschiedenen Behandlungsbereichen. Die Zusammenführung großer Datenmengen in der Zukunft kann die Qualität in der Medizin verbessern. Die Akzeptanz in der Gesellschaft hängt natürlich maßgeblich davon ab, dass Patientinnen und Patienten sich auf einen sensiblen Umgang mit ihren Daten verlassen können.

Wo gibt es Nachbesserungsbedarf?

Dietmar Katzer: Neben der gesetzlichen Krankenversicherung muss ein stärkerer Fokus auf die auskömmliche Finanzierung und die Stärkung der gesetzlichen Pflegeversicherung gelegt werden. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen nimmt wei-

terhin zu. Damit diese Menschen einen Lebensabend in Würde verbringen können, brauchen wir eine qualitativ hochwertige Pflege. Der Fachkräftemangel und die Personalausstattung sowie die gestiegenen Eigenanteile von Pflegebedürftigen sind nur zwei der damit verbundenen Problemfelder, die eine breitere gesellschaftliche Diskussion benötigen und politisches Handeln zwingend erfordern.



Herbert Fritsch,
Mitglied des Präsidiums

Welche Herausforderungen kommen auf Sie in den nächsten Jahren zu?

Herbert Fritsch: Entscheidend wird sein, wie die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung oder die gesetzlichen Krankenkassen finanziell stabil aufgestellt werden können. In diesem Punkt ist die Politik gefordert, versicherungsfremde Leistungen nicht durch die Beitragszahlenden finanzieren zu lassen. Dafür setzen wir uns als Selbstverwaltung ein.

Was hat der neue Verwaltungsrat schon erreicht?

Dirk Wiethölder: Wir sind erst neun Monate im Amt. Dennoch konnten bereits neue Zusatzangebote für die Versicherten beschlossen werden. So kann man beim BARMER Bonusprogramm schon mit 200 statt wie bisher mit 500 Bonuspunkten einen Zuschuss für individuelle Gesundheitsleistungen erhalten. Ein anderes Beispiel ist die Erhöhung des Erstattungsbetrags für den Haut-Check für Versicherte unter 35, der keine generelle Kassenleistung ist.



Katrin von Löwenstein,
Mitglied des Präsidiums

Wie bleibt die Selbstverwaltung unabhängig?

Katrin von Löwenstein: In den letzten Jahren hat der Staat immer mehr Rechte der Selbstverwaltung beschnitten. Wir haben erlebt, dass an einigen Stellen die Verantwortung und die Rechte der Selbstverwaltung durch die Politik untergraben worden sind. Wir halten das für einen Fehler, denn wir sind bei konkreten Aufgabenstellungen näher an den Bedürfnissen der Versicherten dran.

Warum ist ein Verwaltungsrat einer Krankenkasse gerade jetzt so wichtig und unverzichtbar?

Sylvi Krisch: Wir erleben in den letzten Monaten in Deutschland eine intensive gesellschaftliche Auseinandersetzung mit der politischen Lage. Menschen fühlen sich der politischen Entscheidungsgewalt ausgeliefert, extremistische Strömungen nehmen zu. Die Selbstverwaltung zeigt, dass Betroffene selbst mitwirken können. In der Sozialversicherung sind das Versicherte und Arbeitgeber, die diese durch ihre Beiträge finanzieren. Wir finden, dass ein selbstverwaltetes Gesundheitssystem besser ist als ein rein staatliches. ●

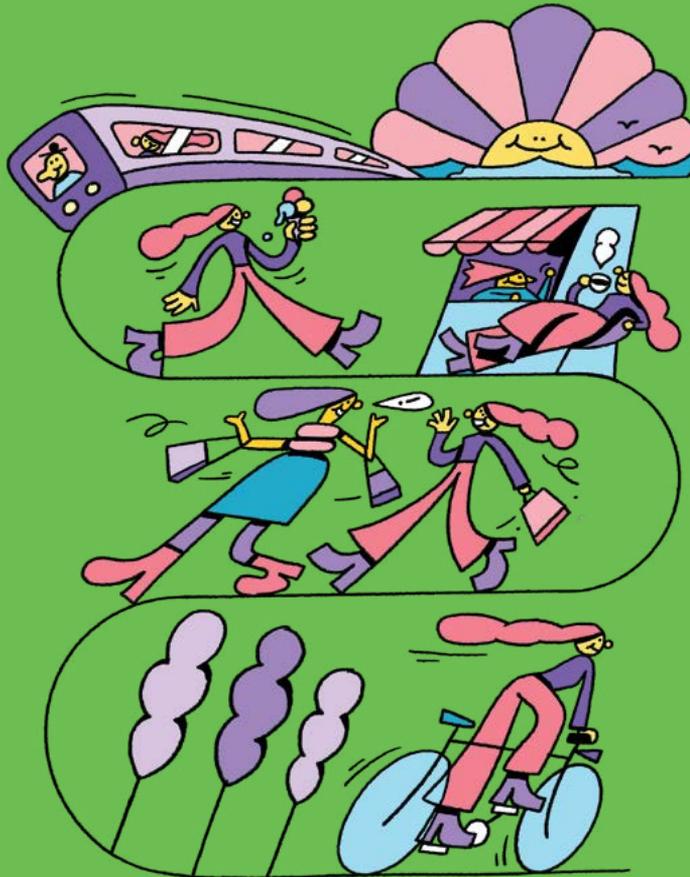
Urlaub im Hier und Jetzt

Warum eigentlich immer Wochen oder Monate auf die ersehnten Urlaubsgefühle warten? Autorin **Carola Kleinschmidt** holt sich ihre Erholung in den Alltag.

Draußen regnet es, der Himmel ist grau, und ich denke sehnsüchtig an die sonnigen Tage in Südfrankreich im letzten Sommer. Hach, wenn doch wieder Urlaub wäre. Dann könnte ich mich entspannen. Dann wäre mein Lebensgefühl frei. Dann würde ich mich jeden Morgen auf den kommenden Tag freuen.

So wie mir geht es den meisten Deutschen: Zwei von drei geben an, dass Urlaub für sie eine sehr wichtige Kraftquelle ist. So kommt es, dass viele lieber von der nächsten Auszeit träumen, statt im Hier und Jetzt die freudvollen Momente zu genießen. Nur, um nach der Auszeit gleich weiter in die Tasten zu hauen oder der Arbeit nachzugehen, die ansteht.

Der großen Sehnsucht nach Entspannung steht häufig die nüchterne Erfahrung gegenüber, dass der Erholungseffekt nicht lange anhält. Dies findet sich auch in Studien wieder: Sie zeigen, dass selbst die schönste Ferienerholung schnell verpufft. Spätestens nach zehn Tagen ist der Stresspegel wieder so hoch wie davor, sagt beispielsweise die Erholungsforscherin Jessica de Bloom von der Reichsuniversität Groningen. Der wichtigste Tipp von Erholungsforschenden



lautet daher, nicht alle Sehnsucht auf den einen großen Urlaub zu legen. Besser sei es, mehrere kürzere Auszeiten im Jahr zu nehmen.

Ich habe diese Erkenntnisse für mich weitergedreht und das Motto „Mehr Urlaub im Alltag“ entwickelt: Statt in die Ferne zu lechzen, baue ich mir meine kleinen Glücks- und Urlaubsmomente im Hier und Jetzt ein. Ich bin fest davon überzeugt, dass es besser ist, gegenwärtig glücklich zu sein, als auf den nächsten Urlaub hinzuarbeiten und bis dahin

Trübsal zu blasen. Wie das geht? Ich habe mich gefragt, was ich im Urlaub eigentlich so erholsam finde. Klar, die Helligkeit und die Wärme Südfrankreichs. Das kann ich in Hamburg nicht immer Wirklichkeit werden lassen, außer vielleicht in einer der Saunalandschaften in der Stadt. Und der weite Blick übers Meer? Dafür setze ich mich eine Stunde in den Zug an die Ostsee. Wenn ich dann die Augen schließe und die salzige Luft auf den Lippen spüre, fühlt es sich an, als sei das

Mittelmeer ganz nah. Ebenso liebe ich die absichtslosen Stunden, die man in den Ferien im Café verbringt. Eine Zufallsentdeckung wie den Bonbonladen in einer verwinkelten Gasse. Oder die kleine Galerie, die sich unscheinbar im Hinterhof versteckt. Solche Schätze finde ich auch, wenn ich durch einen Stadtteil spaziere, den ich noch nicht kenne. Dann setze ich mich dort in ein Café.

Sobald ich den Milchschaum meines Cappuccinos an den Lippen spüre, denke ich an die Straßencafés auf der Place Garibaldi in Nizza. Ich bin für eine halbe Stunde Touristin in der eigenen Stadt. Und fühle mich ähnlich wie an Urlaubstagen in Südfrankreich. Probieren Sie es doch einfach mal aus.



Carola Kleinschmidt

– Die Biologin ist Expertin für psychische Gesundheit in der modernen Arbeitswelt. Ihr geballtes Wissen gibt sie weiter als Buchautorin, Speakerin und Moderatorin.



BARMER

Bis zu 1.350 Euro in 3 Jahren zurückbekommen.*

Mit den BARMER Geld-zurück-Tarifen.

Wenn Sie überwiegend nur zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen in die Arztpraxis gehen, bekommen Sie mit unseren Geld-zurück-Tarifen Beiträge zurück – und bleiben dabei trotzdem rundum versichert. Das tut nicht nur Ihrer Gesundheit gut, sondern auch Ihrem Budget. barmer.de/geld-zurueck-tarife

Wir machen euch stark.

* Tarifwahl abhängig von der Höhe des beitragspflichtigen Einkommens.



BARMER

Mitglied werben und 25 € sichern

Die BARMER im Freundeskreis, bei Verwandten und Bekannten weiterzuempfehlen, 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