

# exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



betriebskrankenkasse



- Jetzt ist Tomatenzeit
- Zehn Tipps für ein gesundes Herz
- Was für eine Hitze: Medikamente im Sommer schützen



[www.bkk-evm.de](http://www.bkk-evm.de)



### Liebe Leserinnen und Leser,

wenn jetzt die Temperaturen steigen und es heiß wird, darf nicht nur die Seele im Stadtpark, Schwimmbad oder Urlaub baumeln. Auch für den Körper ist ausnahmsweise mal Schonung angesagt. Denn die Hitze bedeutet für Herz und Kreislauf eine große Mehrbelastung. Schließlich pumpt unser wichtigster Muskel ganz unbemerkt jede Minute literweise Blut durch unseren Körper. Je heißer es wird, desto herausfordernder ist das. Was Sie Ihrem Herzen generell Gutes tun können, um es gesund zu halten, erfahren Sie auf den Seiten 10-11.

Aber nicht nur unser Körper braucht bei Hitze besondere Aufmerksamkeit. Auch die Medikamente und Pflegeprodukte, die Ihre Gesundheit unterstützen, benötigen in heißen Phasen eine Sonderbehandlung, damit sie ihre Wirksamkeit nicht verlieren. Lesen Sie auf den Seiten 12-13, was genau Kühlung braucht und warum der Cool-Pack dafür keine gute Maßnahme ist.

Keine Angst vor Hitze hat dagegen die Tomate. Sie entfaltet einen ihrer wertvollsten Nährstoffe Lycopin besonders gut beim längeren Köcheln. Lycopin hat antioxidative Wirkung und schützt unseren Körper auf vielfältige Weise. Wie genau, schildern wir auf den Seiten 6-7. Zwei leckere Tomatenrezepte, die auch im Sommer schnell gemacht sind, gibt's natürlich ebenfalls dazu.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Ihre BKK evm



### Ihre BKK evm

Vorwort	2
Meldungen	3
Meldungen/Impressum	5



### Lebensfreude

Leichte Sommerküche mit gesunden Nährstoffen	6
Jetzt ist Tomatenzeit	6
Gehirnjogging	15



### Besser leben

Bewegung genießen:	
Nordic Walking	8
Nutri-Score hilft beim Einkauf	14



### Bleib gesund

Zehn Tipps für ein gesundes Herz	10
Medikamente und Pflegeprodukte bei Sommertemperaturen	12



Jetzt ist Tomatenzeit



Bewegung genießen:  
Nordic Walking

### Kassensitz

**BKK evm**  
Schützenstraße 80-82  
56068 Koblenz

**Telefon:**  
0261 402-71313

**Telefax:**  
0261 402-71822

**E-Mail:**  
info@bkk-evm.de

**www.bkk-evm.de**

## BKK evm: Absenkung des Zusatzbeitrags auf null Prozent



Mitglieder der BKK evm werden bei den Beiträgen zur gesetzlichen Krankenversicherung ab Juli 2022 deutlicher als bisher entlastet. Der Verwaltungsrat der BKK evm hat in seiner Sitzung am 25. Mai 2022 eine gute Entscheidung für die Mitglieder getroffen: Der bisherige Zusatzbeitrag von 1,0 Prozent wird auf 0,00 Prozent ab Juli 2022 gesenkt. Freuen können sich nicht nur die Arbeitnehmer und Arbeitgeber, sondern auch Rentner, Selbstständige und Studenten. Damit gehört die BKK evm zu den günstigsten Krankenkassen Deutschlands!

Dieter Beroleit, Vorstand der BKK evm, macht darauf aufmerksam, dass die Mitglieder mit der Absenkung des Zusatzbeitrages von 1,0 auf 0 Prozent einen beachtlichen

monetären Vorteil haben. Darüber hinaus profitieren sie, so Beroleit, auch weiterhin von den guten Leistungen ihrer BKK und haben jederzeit einen kompetenten Ansprechpartner für ihre Fragen und Anliegen.

**Das Team der BKK evm freut sich weiterhin auf die kollegiale Zusammenarbeit!**



© GCapture - stock.adobe.com

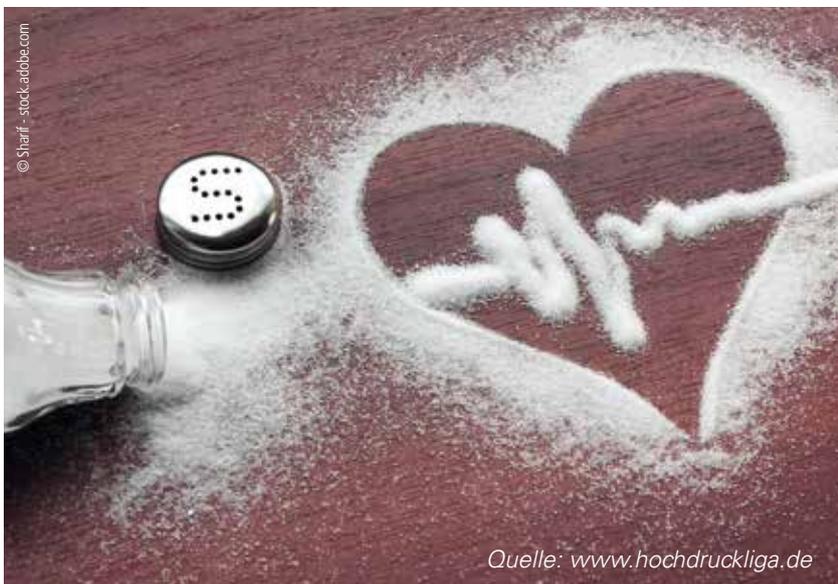
## Grillen: Hände weg vom Spiritus!



Die Grillsaison ist nun in vollem Gange. Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e. V. warnt jedoch vor der Verwendung von Brandbeschleunigern wie Spiritus beim Grillen. Lebensgefährliche Brandverletzungen können die Folge sein – bei Erwachsenen, aber vor allem bei Kindern. Susanne Falk, Vorsitzende von Paulinchen, betont: „Durch die meterhohe und breite Flammenwand, die entsteht, wenn man Spiritus ins Feuer schüttet, kommt es zu schwersten Brandverletzungen. Paulinchen e. V. fordert: Hände weg vom Spiritus!“

Quelle: [www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)

## Herz- und Schlaganfallrisiko steigt mit der Salzzufuhr



Salz spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von hohem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So lag die Schlaganfallhäufigkeit im Rahmen einer chinesischen Studie bei einer Reduktion von Kochsalz (Natriumchlorid) um 25 % deutlich (14 %) unter der Vergleichsgruppe. In einer weiteren aktuellen Studie mit über 10.000 gesunden Teilnehmern, die im New England Journal of Medicine (NEJM) erschien, war das Herz-Kreislauf-Risiko eng mit der Salzzufuhr gekoppelt: Pro Gramm Natriumausscheidung, was etwa einer Zufuhr von 2,5 g Salz entspricht, erhöhte sich das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle um 18 %.

Quelle: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Zahnunfall Jede Minute zählt



Schnell ist es beim Herumtoben, Spielen, Fahrradfahren oder Sport passiert: Rund 50 % der Kinder und Jugendlichen haben bis zu ihrem 16. Lebensjahr einen Zahnunfall. Doch dann kommt es auf sofortiges Handeln an. Denn ausgeschlagene Zähne oder Zahnteile können innerhalb von Minuten absterben. Bewahrt man sie jedoch richtig auf und sucht sofort eine Zahnklinik auf, können sie häufig gerettet und wieder eingesetzt werden. Dies gilt auch für Erwachsene.

ne. Dazu müssen der Zahn bzw. die Bruchstücke sofort in eine Zahnrettungsbox (Apotheke) gelegt werden. Diese enthält eine Lösung, die den Erhalt der Zahnzellen 12–48 Stunden gewährleistet. Wenn keine Zahnrettungsbox verfügbar ist, kann man den Zahn in H-Milch einlegen, die ihn über ein bis zwei Stunden am Leben erhalten kann.

Quelle: [www.prodente.de](http://www.prodente.de)



## Diabetes-Typ-1-Warnzeichen

Verstärkter Durst und Harndrang, Müdigkeit und Gewichtsverlust sind häufige Anzeichen für Diabetes Typ 1, ebenso wie Sehstörungen, hartnäckige Hautinfektionen und verzögerte Wundheilung. Diese Diabetesform betrifft rund 5 % der Diabetiker und manifestiert sich meist im Kindesalter. „Es ist wichtig, eine Zuckererkrankung frühzeitig zu erkennen, damit der Stoffwechsel nicht entgleist und es zu einer Ketoazidose kommt“, erklärt Dr. Herman Josef Kahl, Mitglied des

Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Während des ersten Lockdowns hatten sich die Ketoazidosefälle bei Kindern im Vergleich zum Vorjahreszeitraum nahezu verdoppelt – besonders stark war die Zunahme bei Kindern im Vorschulalter. Eltern hatten vermutlich aus Angst vor einer Ansteckung zu lange gezögert, mit ihrem Kind einen Arzt aufzusuchen.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)



## Tattoos bergen Risiken – auch fürs Herz

Mindestens jeder fünfte Bundesbürger ist tätowiert, schätzt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Doch auch wenn Tattoos inzwischen alltäglich erscheinen: Harmlos sind die Farbinjektionen nicht. Bei 0,5–6 % aller Tätowierten kommt es epidemiologischen Studien zufolge zu einer Infektion – mit unterschiedlichen Folgen.

Schwerwiegend können die Auswirkungen für Herzpatienten sein: Werden die Keime in die großen Blutbahnen gespült, können sie auch Organe wie das Herz angreifen. „Besonders leicht befallen die auf solche Weise

eingeschleppten Bakterien erkrankte oder operierte Herzklappen“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.



Quelle: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



## Hautzeichen warnen vor AIDS



In Deutschland infizieren sich jährlich etwa 2.600 Menschen mit HIV, 88.000 leben mit der Infektion. Ohne Therapie nimmt die Immunschwäche zu, was schwere Infektionen und Tumorerkrankungen begünstigt. Eine moderne medikamentöse Behandlung mit einer antiretroviralen Kombinationstherapie (ART) hat die Sterblichkeit und die Häufigkeit der Erkrankung insgesamt deutlich gesenkt und die Lebenserwartung Betroffener deutlich erhöht.

Eine akute HIV-Infektion geht häufig mit typischen Hautzeichen wie einem Hautausschlag (Exanthem) mit Lymphknotenvergrößerungen einher. Auch

Pilzinfektionen im Mund und weiblichen Genitalbereich treten vermehrt auf, ebenso Gürtelrose, Frühstadien von Gebärmutterhalskrebs und ein Kaposi-Sarkom als häufigster AIDS-definierender Tumor mit flachen, roten Flecken oder Knoten der Haut. Auch ein seborrhoisches Ekzem mit gelblichen, fettigen Schuppen auf der Kopf- oder Gesichtshaut kann ein Hinweis sein. Hier sollte umgehend ein HIV-Test durchgeführt werden. Ebenso sollte bei anderen Geschlechtskrankheiten wie der Syphilis eine Coinfektion mit dem HI-Virus ausgeschlossen werden.

Quelle: <http://www.derma.de>



## Leberstiftung warnt: Übergewicht bei Kindern erreicht pandemische Ausmaße



Deutsche Fachgesellschaften für Adipositas- und Kindermedizin stellen bei Kindern einen deutlichen Anstieg an Adipositas und Typ-2-Diabetes während der Corona-bedingten Einschränkungen fest. Übergewicht und Adipositas begünstigen auch die nicht alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD), die häufigste chronische Lebererkrankung im Kindes- und Jugendalter.

Es ist bekannt, dass sich ein in der Kindheit erlerntes Ernährungsverhalten im weiteren Leben häufig manifestiert. Die enormen Kosten,

die – abgesehen vom menschlichen Leid – für heute übergewichtige Kinder entstehen, trägt letztendlich die Gesellschaft. Experten schätzen die Ausgaben über die Lebenszeit gerechnet auf 393 Milliarden Euro.

Laut RKI war bereits vor der Pandemie etwa jedes sechste Kind in Deutschland übergewichtig oder adipös, unter den 11- bis 13-Jährigen jedes fünfte. Bei Kindern mit deutlichem Übergewicht sollte regelmäßig die Lebergesundheit überprüft werden.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

### Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

**Redaktion BKK evm:** Dieter Beroleit

**Anschrift:** BKK evm,  
Schützenstraße 80-82  
56068 Koblenz

**Telefon:** 0261 402-71313

**Telefax:** 0261 402-71822

**E-Mail:** [info@bkk-evm.de](mailto:info@bkk-evm.de)

**www.bkk-evm.de**

**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH

**V. i. S. d. P.:** Gregor Wick

**Redaktion:** Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A.,

Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter.

**Art-Direction:** Henrike Jordan

**Druck:** DG Druck Weingarten



**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz

**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, [info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

**Bildnachweis:** BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.  
Titel: © NDABCREATIVITY - stock.adobe.com,  
Rückseite: © delbars - stock.adobe.com  
ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.

# Leichte Sommerküche mit gesunden Nährstoffen

## Jetzt ist Tomatenzeit

Rot, saftig, lecker: Frischen Tomaten kann jetzt kaum jemand widerstehen. Und das müssen Sie auch gar nicht, denn Tomaten enthalten kein Fett und kaum Kalorien oder Kohlenhydrate, dafür aber reichlich Wasser und jede Menge gesunder Nährstoffe. Der perfekte Sommer-Snack!

„Tomaten gibt es doch das ganze Jahr über“, denken Sie? Ja, das stimmt. Aber jetzt kommen sie direkt erntefrisch und sonnengereift vom Feld oder sogar aus dem eigenen Garten und nicht künstlich hochgezogen aus dem Gewächshaus. Die Erntezeit für einheimische Tomaten dauert von Juli bis September. In Deutschland ist die Strauchtomate eine der beliebtesten Sorten – neben der kleinen Cocktail- und der großen Fleischtomate. Doch die Auswahl ist eigentlich noch viel größer: Weltweit gibt es mehrere Tausend verschiedene Tomatensorten. Tipp: Auf dem Wochenmarkt oder in Hofläden finden sich oft auch unbekanntere Sorten.

Der Griff zur Biotomate lohnt sich, da sie mit weniger Schadstoffen belastet ist, mehr gesunde Nährstoffe enthält und auch mit der besseren CO<sub>2</sub>-Bilanz punktet. Der Grund: Biotomaten werden nicht mit mineralischem Stickstoffdünger angebaut, dessen Produktion viel Energie kostet.



### Gut zu wissen

In der gallertartigen Flüssigkeit um die Tomatenkerne steckt das meiste Vitamin C. Die Kerne daher lieber mitessen. Dagegen sollten Stiele und Strunk entfernt werden. Sie enthalten Solanin, das in großen Mengen leicht giftig wirkt und Magenbeschwerden und Übelkeit verursachen kann.

### Lycopin – Turbo für die Gesundheit

Wer regelmäßig Tomaten isst, tut seinem Körper viel Gutes. Denn in der Tomate steckt eine Vielzahl gesunder Nährstoffe wie Vitamin C und Kalium, vor allem aber eine große Menge des sekundären Pflanzenstoffs Lycopin aus der Familie der Carotinoide. Bereits ein Glas Tomatensaft oder ein Teller Tomatensuppe decken den Tagesbedarf des Nährstoffs.

Je roter die Tomate, desto mehr Lycopin ist in ihr enthalten. Lycopin ist ein Antioxidans, das Gemüse und Obst die gelbe bis rote Färbung gibt. Im Körper stärkt es die Abwehrkräfte und fängt freie Radikale ein. So kann es indirekt vor Herzinfarkt schützen und senkt nachweislich das Risiko, an Krebs zu erkranken. Kurz zusammengefasst, kann sich Lycopin zudem positiv auswirken auf:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hautalterung
- Rheuma
- Arthritis
- Sehverlust.

Forscher der britischen Universität Sheffield haben zudem in jüngster Vergangenheit herausgefunden, dass Lycopin die Zeugungsfähigkeit von Männern erhöhen kann, da es die Spermaqualität verbessert.



## Tomatenpfanne mit Ei („Shakshuka“)

(für 3 Portionen)

1. 1 Zwiebel schälen, fein hacken. 1 rote Chilischote und 1 rote Paprika abbrausen, Kerne entfernen und alles würfeln. 200 g Tomaten waschen, würfeln.
2. 1 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (Durchmesser 20 cm) erhitzen. Zwiebeln, Chili und Paprika darin glasig dünsten. Nach einigen Minuten die Tomatenstücke und 2 EL Tomatenmark zugeben und mitbraten.
3. Ofen auf 200 Grad erhitzen. 400 g stückige Tomaten (Dose) in die Pfanne zugeben. Masse salzen, pfeffern sowie je 1 TL Kreuzkümmel, Korianderpulver, Paprikapulver einrühren. Rund 5 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Esslöffel drei Mulden in die Tomatenmasse drücken. Je ein Ei aufschlagen und vorsichtig hineingleiten lassen. Tomatenpfanne in den Ofen geben und rund 5 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind. Mit Petersilie garnieren. Dazu passt geröstetes Baguette oder Fladenbrot.



© samael334 - stock.adobe.com

### So nimmt der Körper viel Lycopin auf

#### Wichtige Zubereitungstipps

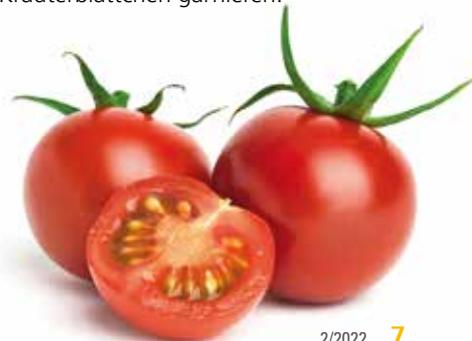
- Erhitzen erlaubt: Viele Vitamine und manche Pflanzenstoffe sind extrem hitzeempfindlich. Sie gehen verloren, wenn man das Gemüse zu lange oder stark erhitzt. Nicht so Lycopin! Es verträgt heiße Zubereitungen, ohne an Wirkstoffen zu verlieren.
- Gerne verarbeiten: Damit der Körper das Antioxidans Lycopin optimal aufnehmen kann, sollten die Tomaten klein geschnitten oder noch besser püriert werden. Tomatenmark oder -püree oder -saft sind daher auch ideal für die Gesundheit.
- Gute Kombi: Essen Sie die Tomaten immer in Verbindung mit etwas Fett, etwa in Form von Käse – oder Pflanzenöl beim Kochen. Das ist wichtig für eine möglichst hohe Bioverfügbarkeit im Körper.
- Schlechte Kombi: Aktuelle Studienergebnisse weisen darauf hin, dass Eisen die Aufnahme von Lycopin ins Blut hemmen könnte. Wer viel Lycopin aufnehmen will, sollte daher Tomaten nicht mit eisenreichen Lebensmitteln wie rotem Fleisch essen.



### Tomaten-Quiche

(für eine rechteckige Quiche-Form)

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Tarteform einfetten.
2. 250 g Doppelrahmfrischkäse, 70 g geriebenen Hartkäse (zum Beispiel Grana Padano), 3 Eier, 100 ml Milch verrühren. Masse mit Salz, Pfeffer, 1–2 TL Paprikapulver und 1 EL Chiliflocken würzen. 1 Bund Kräuter (zum Beispiel Basilikum oder Petersilie) abbrausen, trocken schütteln, grob hacken und bis auf wenige Blättchen unter die Masse geben.
3. Eine Packung gekühlten Blätterteig (circa 270 g) ausrollen und in die Form legen. Ränder leicht andrücken. Boden mit einer Gabel einstechen.
4. Eier-Käse-Masse einfließen lassen. 500 g bunte Cocktailtomaten abbrausen und auf der Tarte verteilen. 200 g Mozzarella in Flocken reißen und auf der Tarte verteilen.
5. Tarte 25–30 Minuten backen und im Anschluss mit den restlichen Kräuterblättchen garnieren.



© jd-photodesign - stock.adobe.com

© Svetlana Kolpakova - stock.adobe.com

# Bewegung genießen: Nordic Walking

Im Rhythmus der Schritte und des Atems zu tiefer Entspannung gelangen und zugleich in voller Bewegung sein, und dies auch noch in wenig begangener Natur: Nordic Walking bietet Training und Regeneration, Naturgenuss und innere Einkehr.

Mehrere Millionen Menschen haben sich allein in Deutschland bereits dem Nordic Walking angeschlossen: Denn Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße werden bei dieser Ganzkörpersportart gleichzeitig geschont und optimal trainiert.

## **Überall und zu jeder Zeit möglich**

Nie in der Evolution bewegte sich der Mensch so wenig wie heute – und dies bei kalorienreicher Ernährung,



die für Höchstleistungen ausreichen würde. Zu den Folgen zählen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Depression, Diabetes und Osteoporose. Besonders schonend und präventiv wirken dagegen Ganzkörpersportarten, welche nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Nacken und Arme trainieren und ohne Stoßbelastungen auskommen – allen voran Nordic Walking. So bleiben Sie bis ins Alter bei Kräften und beweglich, leiden seltener unter Krankheiten und regulieren Ihr Körpergewicht. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und für fast alle Menschen möglich – ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand.

### 500 Kilokalorien in einer Stunde

Die schonende und zugleich kraftvolle Bewegung bringt Energiestoffwechsel, Blutfluss und Herzaktivität auf Touren. Zucker und Fett werden schlicht verbrannt: Pro Stunde werden rund 500 Kilokalorien verbraucht – dies entspricht 56 g Körperfett! Pro Woche können Sie damit problemlos 200 g abnehmen.

### Balsam für Gelenke, Knochen und Seele

Ein großer Pluspunkt liegt in der Schonung der Gelenke. Denn durch den fließenden Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt als bei anderen Bewegungsformen. 90 % aller Körpermuskeln werden dabei ohne Überlastung beansprucht und trainiert, insbesondere Beine, Po, Schultern, Brust, Arme und Rücken. Dies verbessert auch die Körperhaltung, Nacken- und Rückenschmerzen sowie die Stabilität und Dichte von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen. In der Folge treten weniger Schäden an Bandscheiben, Gelenken, Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Mit der zunehmenden körperlichen Fitness und Bewegung an frischer Luft erhöhen sich auch Gelassenheit und Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben.

### Technik: Loslegen und wohlfühlen

Die Grundtechnik des Nordic Walking entspricht dem sogenannten Diagonalschritt beim Skilanglauf: Wenn

sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite einfach mit. Wer intuitiv zügig geht und die Arme (und Stöcke) mit hinzunimmt, macht diese Bewegung automatisch. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, während Sie in der Streckbewegung des Arms hinter dem Körper den Stock mit geöffneter Hand halten. Auch im Schwung nach vorne ist der Griff gelockert und die Hand leicht geöffnet. Wie beim Walking erfolgt der Fußbeinsatz hüftbreit. Nach dem Aufsetzen auf der Ferse rollt der Fuß über den Mittelfuß bis zur großen Zehe ab. Die Schrittlänge ist jedoch größer als beim normalen Walken, wodurch eine zyklische, dynamische Bewegung entsteht.

Die linke Ferse setzt gleichzeitig mit dem rechten Stock auf. Wenn Sie sich darauf mit dem rechten Stock abstoßen und diesen nach hinten schieben, heben Sie das rechte Bein gleichzeitig an und bewegen es zusammen mit dem linken Arm nach vorne. Ihr Körperschwerpunkt befindet sich dabei über Ihrem linken Bein. Nun setzen Sie gleichzeitig die Ferse des gestreckten rechten Beins und den linken Stock auf usw.

Vorrangig sollten Sie sich nach Ihrem Körpergefühl richten, in sich hineinhören und einen stabilen Rhythmus finden. Der Bewegungsablauf verändert sich überdies je nach Geschwindigkeit und Gelände.

### Richtig ausgerüstet, gibt es kein schlechtes Wetter

Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglas-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Schlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und auswechselbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem empfehlen sich hochwertige Lauf- oder Walkingschuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse). Letztere sind in der Regel stabiler, besser gegen Nässe geschützt und an der Ferse zusätzlich verstärkt. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden. Grundsätzlich haben Sie

die richtige Kleidung, wenn Sie sich damit wohlfühlen. Sie sollte atmungsaktiv sein und sich nicht vollsaugen (keine Baumwolle). Eine wasserabweisende Laufjacke schützt Sie vor Regen und Kälte. Zur Grundausrüstung gehören außerdem eine kurze und lange Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, T-Shirt und je eine Funktionsmütze für Winter und Sommer. Nehmen Sie bei Einheiten über 45 Minuten ausreichend Flüssigkeit auf (Wasser, verdünnte Saftschorle), z. B. in einem Flaschengürtel. Für längere Strecken über einer Stunde sollten Sie auch Banane(n) oder Müsliriegel greifbar haben. Zur Puls- und Leistungsmessung eignet sich eine Sportuhr.

### Trainieren, aber richtig!

Passen Sie das Training in seiner Häufigkeit, Intensität und Dauer immer der Leistungsfähigkeit Ihres Körpers an. Sie sollten sich dabei immer noch wohlfühlen, also bei Atem sein, sich unterhalten können und im schmerzfreien Bereich trainieren. Bei Atemlosigkeit, Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen das Training abbrechen!

Wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben, sollten Sie sehr entspannt in das Training einsteigen. Bei Vorerkrankungen oder Risiken empfiehlt sich eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt. Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 15–30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das Training dann über etwa 12 Wochen, bis Sie schließlich mindestens bei drei Trainingseinheiten pro Woche über 45 Minuten am Stück – auch in schwierigem Gelände – angelangt sind.

Am gesündesten und wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) Ihrer maximalen Leistung. Dies entspricht etwa einem Puls von 150/Min. mit 20, 140 mit 40 und 125 mit 60 Jahren. Wenn Sie das Training ungeachtet des Wetters und der Jahreszeit regelmäßig durchführen, werden Sie sich bald spürbar gesünder und wohler fühlen. Tipp: Eine gute Ergänzung für schlechtes Wetter bietet ein Crosstrainer zu Hause oder im Fitnessstudio.

# Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

## Zehn Tipps für ein gesundes Herz

Etwa 100.000 Mal schlägt unser Herz täglich und muss dabei jede Minute rund fünf Liter Blut durch den Körper pumpen, um alle Organe mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Damit es dabei nicht nachlässt oder gar Schaden nimmt, können wir es mit einfachen Mitteln im Alltag unterstützen.

Man könnte meinen, angesichts seiner glamourösen Leistung bräuchte das Herz mehr Schonung. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Denn es handelt sich um einen Hohlmuskel, der wie alle Muskeln gefordert werden will und muss, um leistungsfähig zu bleiben. Wird er zu selten beansprucht, lässt er nach. So können sich durch Bewegungsmangel Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Das Tückische daran: Sie bleiben lange unbemerkt, schreiten aber immer weiter voran. Erst wenn es etwa durch eine fortschreitende Herzschwäche (Herzinsuffizienz) zu Atemnot und Leistungsverlusten kommt, werden sie bemerkt. Dann sind die Schäden oft schon irreparabel. Eine gute Vorbeugung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv entgegenwirken. Das können Sie selbst tun:

### 1. Körperlich aktiv durch den Tag

Gehen Sie öfter zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Steigen Sie ein paar Straßen vor Ihrem Ziel aus Bahn, Bus oder Pkw aus und gehen Sie den Rest der Strecke. Versuchen Sie auch an anderer Stelle, wann immer es Ihr (Berufs-)Alltag ermöglicht, Bewegung in Ihre Abläufe einzubauen: Treppe statt Aufzug nehmen, die Toilette ein Stockwerk höher nutzen oder in der Mittagspause einen Spaziergang einlegen. Gehen Sie jeden Tag mehrmals nach draußen. Stehen Sie, wo Sie vorher gesessen sind und gehen Sie (z. B. beim Telefonieren), wo Sie zuvor gestanden sind.

### 2. Zigaretten meiden

Rauchen ist Risikofaktor Nr. 1 für einen Herzinfarkt. Denn es beeinträchtigt die Lunge und sorgt für Arteriosklerose, Gefäßverengungen und -entzündungen. Daher ist der Verzicht extrem sinnvoll. Das Risiko sinkt nach dem Aufhören schon nach einem Jahr um die Hälfte – unabhängig davon, wie viel man früher geraucht hat.

### 3. Sport als Hobby wählen

Ob Radfahren, Schwimmen, Laufen, Kampfsport, Tanzen, Wandern oder Nordic Walking – leichter (!) Ausdauersport stärkt optimal Herz und Blutgefäße. Wichtig: Starten Sie langsam und sprechen Sie bei Erkrankungen vorher mit Ihrem Arzt. Im Idealfall trainieren Sie drei- bis fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten oder bewegen sich 90 Minuten locker. Aber auch hier ist weniger deutlich besser als gar nichts!

### 4. Auf Gemüse und frische Kost setzen

Ein hoher Cholesterinwert, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht sind Hochrisikofaktoren für eine Herzerkrankung. Daher hilft es, möglichst viel Gemüse, Obst, Salat und Fisch (1–2 Mal wöchentlich) zu sich zu nehmen und verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren. Vor allem gesättigte Fettsäuren gelten als schädlich. Sie sind in gebratenen, gebackenen, frittierten und süßen Nahrungsmitteln sowie Fertigsnacks in großer Menge enthalten. Auch Zucker und schnell verwertbare Kohlenhydrate sollten die Ausnahme darstellen.

### 5. Zu ungesättigten Fetten greifen

Kalt gepresste Oliven- und Rapsöle können – in Maßen – helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Herz zu schützen. Gleiches gilt für Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide und Vollkorn.

### 6. Übergewicht normalisieren

Neben dem Rauchen ist Übergewicht der größte Herzfeind. Daher sollte es schrittweise durch eine dauerhaft fettbewusste und aktive Lebensweise – nicht durch Radikaldiäten – reduziert werden.

### 7. Für gesunden Schlaf sorgen

Nachtlärm, Schnarchen (auch des Partners), unregelmäßige Schlafzeiten, Alkohol oder Stress können den Schlaf nachhaltig stören. Laut Studien steigt damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Achten Sie daher auf einen tiefen, regelmäßigen, ungestörten und ausreichenden Schlaf.

### 8. Stress ausgleichen und reduzieren

Ein stressiger Alltag lässt sich oft nur schwer vermeiden, belastet aber das Herz. Daher kommt es zum einen auf Stress- und Zeitmanagement an, z. B. unwichtige und belastende Aufgaben abgeben oder streichen und wichtige oder lustvolle Tätigkeiten betonen. Zugleich sollte die Freizeit entspannt gestaltet werden. Besonders bewährt haben sich Entspannungstechniken wie Meditation, Sport, Gartenarbeit, „Nichtstun“, gesellige Treffen mit Freunden, Sauna oder einfach ein entspanntes Vollbad. Zugleich sollten „toxische“ Situationen, Beziehungen, Arbeitsverhältnisse und Gemeinschaften ohne Aufhebens verlassen werden.

Auch die digitale Dauerberieselung unter anderem durch soziale Medien, Internet, digitale Spiele, TV und Streaming setzt den Körper unter Stress. Eine angstmachende Berichterstattung verbreitet zusätzlich Unbehagen und Anspannung. Sorgen Sie daher regelmäßig für „Aus“-Zeiten durch Medienfasten aller Art.

### 9. Alkohol reduzieren

Alkoholische Getränke enthalten nicht nur jede Menge Kalorien, sondern greifen auch die Organe an – so auch das Herz.

### 10. Depression und Einsamkeit behandeln

Herz und Psyche beeinflussen sich wechselseitig. Daher ist es wichtig, sich in seinem Leben und der Welt verbunden und sicher zu fühlen. Depressionen entwickeln sich oft leise, mit zunehmender Interessen- und Freudlosigkeit, Müdigkeit, Sucht, Zynismus oder Schmerzen. Dies bedroht Herz und Kreislauf. Hier ist ärztliche und in der Regel psychotherapeutische Hilfe gefragt. Wesentlich ist hierbei in Zeiten sozialer Distanz die Überwindung von Einsamkeit durch ein lebendiges und tragfähiges Miteinander – und somit soziale Nähe.

### Herz gesund? Wichtige Warnsignale!



- Geraten Sie bei Alltagsaktivitäten häufig außer Atem?
- Bleibt Ihnen die Luft weg, wenn Sie Treppen steigen?
- Sind Sie oft kurzatmig?
- Haben Sie öfter Schweißausbrüche oder Schwindelanfälle?
- Sind plötzlich Ihre Schuhe zu eng, fühlen sich ihre Beine schwer an?
- Können Sie nur noch mit erhöhtem Oberkörper schlafen?
- Bilden sich Wassereinlagerungen in Füßen und Beinen?
- Fühlen Sie sich ständig ohne erkennbaren Grund müde und geschwächt?
- Verspüren Sie immer wieder ein Enge- oder Druckgefühl in der Brust, z. B. bei Anstrengung, Kälte oder nach dem Essen?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.



# Medikamente und Pflegeprodukte bei Sommertemperaturen Was für eine Hitze!

Viele Wirkstoffe, Rezepturen und Zusammensetzungen sind hitzeempfindlich. Wird es im Sommer über längere Zeit richtig heiß, verlieren viele Tabletten, Cremes oder Sprays ihre Wirkkraft. Durch eine angepasste Lagerung lässt sich das jedoch vermeiden.

Direkte Sonneneinstrahlung oder Temperaturen im geparkten Auto von schnell einmal 70 Grad – das schadet nahezu jedem Produkt (übrigens auch Sonnenschutzcremes) und sollte möglichst vermieden werden.

Doch auch die Lagerung in Innenräumen übersteigt im Sommer oft die empfohlene Höchsttemperatur. „Bei 15 bis 25 Grad aufbewahren“ heißt es in den meisten Beipackzetteln von Medikamenten. Was aber tun, wenn es selbst zu Hause für längere Zeit wärmer wird?

## Welche Arznei braucht Hitzeschutz?

Medikamente sind auf ganz unterschiedliche Weise temperaturempfindlich. Allerdings sieht man es der Arznei nicht immer an, ob sie ihre Wirkung durch die Hitze verloren hat. Aufgeblähte Verpackungen sind ein sicheres Indiz, genauso wie Geruchsentwicklung, Trübung, Risse oder Ausflockung. Im Zweifelsfall kann man in der Apotheke nachfragen, ob das Produkt noch verwendet werden sollte.

**Für Tabletten und Dragees gilt:** Sie sind am wenigsten hitzeempfindlich. Im Arzneischränkchen halten sie daher einige Zeit höhere Temperaturen aus.

**Für Cremes, Salben und Zäpfchen gilt:** Sie sind hitzeempfindlicher als Tabletten, in vielen Fällen kann man aber gut erkennen, ob sie Schaden genommen haben: Sind die Zäpfchen weich geworden oder gar geschmol-

zen, hat sich die Creme zersetzt, oder löst sich der flüssige vom festen Bestandteil? Bei solchen Veränderungen bitte das Produkt entsorgen.

Stark hitzeempfindlich sind auch Wirkstoffpflaster (zum Beispiel Schmerz- oder Hormonpflaster) und Sprays (zum Beispiel gegen Asthma). Sie müssen unbedingt vor direkter Sonne und großer Hitze geschützt werden – auch auf der Haut!

## Welche Maßnahmen sind geeignet?

Suchen Sie einen kühlen, aber unbedingt trockenen Ort, zum Beispiel im Keller oder im Gemüsefach oder der Türinnenseite des Kühlschranks. Achtung: Medikamente dürfen nicht zu kalt gelagert werden! Auch dann geht ihre Wirkkraft verloren, daher auf keinen Fall in das Tiefkühlfach legen.

Unterwegs hilft je nach Hitze eine Kühltasche, Isoliertasche oder Styroporbox weiter. Aber auch hier Vorsicht vor Minustemperaturen. Am besten

die Arznei in ein Tuch einwickeln und nicht direkt an das Kühlaggregat/den Kühlakku legen.

## Transport von kühlpflichtigen Medikamenten

Es gibt Medikamente, die dauerhaft gekühlt werden müssen und daher im heißen Sommer eine ganz besondere Aufmerksamkeit brauchen, wenn man mit ihnen unterwegs ist (Ausflug oder Urlaub) oder sie von der Apotheke nach Hause oder zum Arzt transportieren möchte. Dazu gehören:

- Insulin
- viele Medikamente gegen Rheuma
- Arzneimittel auf Eiweißbasis
- viele Arzneimittel auf pflanzlicher Basis
- Impfstoffe.

Sie alle gehören zu den kühlpflichtigen Medikamenten und müssen bei rund acht Grad gelagert und transportiert werden (Kühltasche). Bitte nachlesen: Alle notwendigen Hinweise finden sich bei Bedarf auf der Verpackung.



## Welche Kosmetik soll in den Kühlschrank?

Viele Pflege- und Beautyprodukte reagieren empfindlich auf Hitze. So werden Sie richtig geschützt:

- **Naturkosmetik:** Da sie ohne Konservierungsstoffe auskommt, entwickeln sich bei großer Wärme besonders schnell Keime. Im Kühlschrank bleiben Naturkosmetikprodukte stabil.
- **Hautpflege:** Cremes, die empfindliche Stoffe wie Retinol, Säuren oder Vitamin C enthalten, sollten ebenfalls im Kühlschrank gelagert werden, da Hitze oder gar Sonne die Substanzen zerstört.
- **Produkte mit cremiger Konsistenz wie Make-up, Lippenstift und Mascara:** Sie vertragen keine Kühlschrankkälte. Besser in eine Metallbox legen und diese an den kühlfsten Ort der Wohnung/des Hauses lagern.
- **Puder, Rouge, Lidschatten:** Sie sind hitzeunempfindlich.

© gugu - stock.adobe.com



### Bitte nicht ins Bad

Das Badezimmer ist ein beliebter Ort zur Medikamentenaufbewahrung. Besser wären jedoch Flur oder Schlafzimmer (Achtung: gegebenenfalls mit Kindersicherung). Denn die hohe Luftfeuchtigkeit im Bad ist für eine Reihe von Medikamenten ungünstig, da sie Wasser anziehen und so ihre Wirkkraft einbüßen können – trotz Packungshülle. Dazu gehören zum Beispiel viele Sorten Schmerztabletten.



# Nährwertqualität von Lebensmitteln Nutri-Score hilft beim Einkauf

Mit einer Verordnung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft hat Deutschland den Nutri-Score eingeführt. Diese erweiterte Nährwertkennzeichnung befindet sich auf der Vorderseite von Verpackungen.

Der Nutri-Score hilft beim Einkauf, die Nährwertqualität von Produkten innerhalb einer Produktkategorie (zum Beispiel Joghurt A mit Joghurt B) auf einen Blick zu vergleichen.

## Neue Kennzeichnung

Die neue Kennzeichnung macht es möglich, den Nährwert von Lebensmitteln auf einen Blick zu vergleichen. Seit Herbst 2020 können Unternehmen den Nutri-Score in Deutschland rechtssicher verwenden. Seitdem beteiligen sich immer mehr Hersteller und Händler daran und sorgen so für mehr Orientierung am Einkaufsregal.

## Schnelle Orientierung

Welche Lebensmittel im Vergleich zu anderen Lebensmitteln der gleichen Kategorie den günstigeren Nährwert aufweisen, kann der Verbraucher folgendermaßen herausfinden:

Der Nutri-Score nutzt eine 5-stufige Farbskala von A bis E, die von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt wurde. Sie ist auf der

Vorderseite der Produktverpackung zu finden. Die Skala zeigt den Nährwert eines Lebensmittels an: Energiegehalt sowie ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Nährstoffe werden dafür miteinander verrechnet. Der Nutri-Score macht es damit möglich, Produkte innerhalb einer Produktgruppe hinsichtlich ihrer Nährwerte zu vergleichen. Dabei steht das dunkelgrüne A für eine eher günstige, das rote E für eine weniger günstige Nährstoffzusammensetzung des jeweiligen Produkts. Das heißt konkret: Die Pizza mit gelbem C ist die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl im Vergleich zur Pizza mit einem orangen D.

## Positive Resonanz

Die positive Resonanz überzeugt auch immer mehr Lebensmittelhersteller und -händler, sich am System zu beteiligen und den Nutri-Score auf ihre Verpackungen zu drucken, inzwischen beteiligen sich mehr als 100 Unternehmen. Davon profitieren die Verbraucher gleich doppelt: Sie erhalten

nicht nur eine bessere Orientierung beim Einkauf, sondern auch bessere Produkte. Denn der Nutri-Score kann Hersteller mittelfristig motivieren, die Rezepturen ihrer Produkte hin zu einer ernährungsphysiologisch günstigeren Zusammensetzung zu verändern.

Der Nutri-Score ist damit eine sinnvolle Ergänzung zu den rechtlichen vorgeschriebenen Angaben wie Zutatenliste und Nährwerttabelle – und bietet Verbrauchern Orientierung bei der Lebensmittelauswahl im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Eine Studie aus Frankreich belegt außerdem: Der Nutri-Score begünstigt an der Ladentheke die Entscheidung für ernährungsphysiologisch günstigere Lebensmittel.

Einfach. Besser. Essen

Mehr Informationen zum Nutri-Score gibt es unter [www.nutri-score.de](http://www.nutri-score.de)

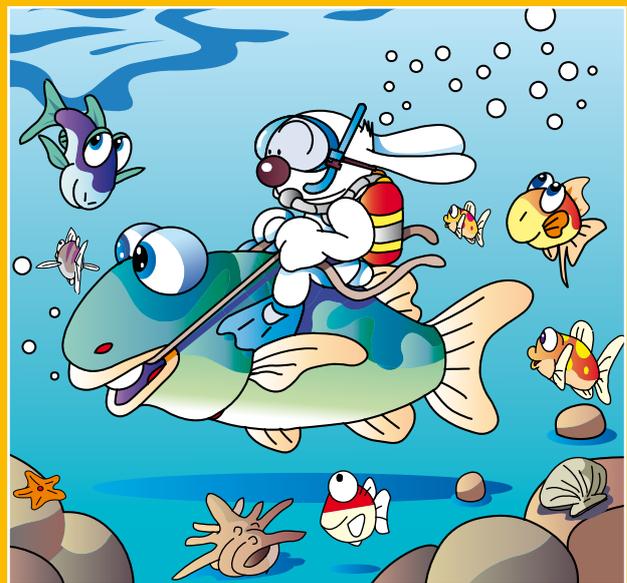
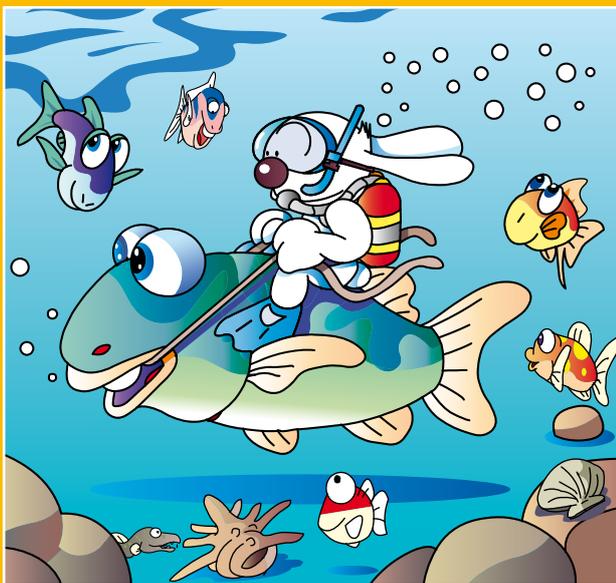


# Viel Spaß beim Gehirnjogging

belegte Stimme	Beruf im Verkehrswesen	sudesischer Staat	Internetadresse: Sudan	Meeresstraße	Ursprung, Same	Kälteprodukt	gebrauchstüchtig	Tanzfigur der Quadrille	Bogen geschoss	Blut saugendes Tier	Herrscher-sitz	Olympia-stadt 2000	
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Bruststücke von Geflügel	11	4	▶	▶	
▶	▶	▶	▶	unbest. Artikel	▶	▶	▶	weibl. Kurzname	▶	Musikinstrument (Kniegeige)	aufpassen	▶	
Baumteil	▶	▶	schneefarben	▶	▶	8	▶	Vorname von König Löwenherz	▶	▶	▶	▶	
Nadelbaum	▶	▶	▶	▶	Teilstrecken	▶	Stücke v. Ganzen	▶	▶	mit Liebe ... amore (Musik)	10	▶	
Rest	▶	▶	▶	▶	Lebe wohl	▶	bunter Papagei	2	▶	Rückenteil eines Sitzmöbels	▶	▶	
▶	▶	▶	Maurerwerkzeug	9	▶	▶	und so weiter	langes Halstuch	▶	Senkblei	3	7	Strom durch Köln
arabisch: Sohn	▶	Motorrad	▶	▶	▶	Bindewort (je, ...)	▶	6	▶	Kfz-Zeichen Görlitz	▶	Schluss	
▶	▶	▶	Frauenname: die Fromme	▶	▶	▶	alte frz. Fünfcentime-Münze	▶	großes Meeres-säugetier	nicht neu	▶	Lebensbund	
nicht mit, sondern ...	▶	Linse zur Vergrößerung	▶	▶	▶	gefiederte Frühlingsboten	▶	▶	▶	5	▶	1	
▶	▶	▶	eine Weltwährung	13	▶	▶	▶	schlangenförmiger Fisch	▶	▶	Schwur vor Gericht	▶	
kleine Axt	▶	unbestimmter Artikel	▶	▶	▶	Abfallbehälter	▶	▶	▶	▶	▶	▶	



## Fehlersuche



Im rechten Bild sind 7 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen und Finden.

Lösungswort: BALLASTSTOFFE

[www.bkk-evm.de](http://www.bkk-evm.de)



betriebskrankenkasse