

Das Gesundheits Magazin

01/2025

Typ-2- Diabetes

Betroffene können viel tun, um ihre Blutzuckerwerte im grünen Bereich zu halten.

Schwerpunkt:

Die Macht der Hormone

Wie Botenstoffe die Vorgänge
in unserem Körper steuern –
ein Leben lang.

Sofort in die Notaufnahme?

Oft kann die hausärztliche Praxis oder ein Bereitschaftsdienst schneller helfen.

Arbeiten im Schichtdienst

Bäcker, Pflegekraft und Floristin:
So vereinbaren sie Beruf und Privatleben.

Name Nachname
Quia dolum volorupt veli-
tecte laboreh endella dut
quae cus, quatio consequ
doluptaquia volupta tquat.
Puda sequo doluptat expe
dis magnis eliqui ullique.

Liebe Leserin, lieber Leser,

das erste Mal verliebt – erinnern Sie sich noch? Oder die Pubertät, was für ein Durcheinander! Das sind nur zwei Beispiele, in denen Hormone den Takt in unserem Leben bestimmen. Was machen sie noch mit uns? Und vor allem für uns?

Im aktuellen AOK-Gesundheitsmagazin begeben wir uns auf die Spuren der Hormone. Wir stellen die wichtigsten vor, zeigen, in welchen Organen sie entstehen und welche Aufgaben sie übernehmen. Vom Körperwachstum über die Sexualität bis zum Stoffwechsel – Hormone sind immer beteiligt. Sie steuern, regulieren, beschleunigen und bremsen. Oft spüren wir ihre Wirkung unmittelbar – etwa, wenn wir Stress haben oder uns verlieben. Aber auch dann, wenn der Hormonhaushalt gestört ist.

Bei Typ-2-Diabetes ist das der Fall. Der 54-jährige Jörg Lohse erzählt, wie die Diagnose seinen Alltag verändert hat. Und wie es ihm gelungen ist, gut damit zu leben.

Zum Beispiel mit viel Bewegung, die zum gesunden Alltag einfach dazugehört. Darum haben wir den Trendsport Piloxing für Sie getestet. Perfekt zum Auspowern – probieren Sie es doch mal aus!

Viel Freude beim Lesen!


Herzlichst
Ihr Friedrich Mustermann
Vorstandsvorsitzender der AOK

Inhalt

Meldungen

- 4 Zu früh aufgeblüht**
Wenn Bienen & Co die Nahrung fehlt
- 7 Kolumne:**
Doc Felix rät zum Muskelaufbau

Schwerpunkt Hormone

- 8 Die Macht der Hormone**
So steuern Botenstoffe die Vorgänge in unserem Körper
- 14 Diagnose Typ-2-Diabetes. Und jetzt?**
Wie Jörg Lohse seine Erkrankung in den Griff bekam

Wissen

- 16 Sauberes Trinkwasser für alle**
Warum Wasser aus dem Hahn gesund und gut für die Umwelt ist
- 18 Gemeinsam durch die Depression**
Interview: wie Angehörige von Erkrankten mit dem Leiden umgehen
- 22 Ohne Fleisch**
Wie gut ist Fleischersatz wirklich?
- 25 Was sind eigentlich...Rubinflecken?**
Woher kommen die typisch roten Punkte auf der Haut?
- 26 Notfall – oder nicht?**
Bei welchen Anzeichen sollte es in die Notaufnahme einer Klinik gehen?



30
Ab drei Uhr in der Backstube
Drei Menschen erzählen, wie sie gesund durch ihre Schichtarbeit kommen. Stefan Steeg ist einer von ihnen.

Aktiv leben

- 28 Orange Powerwurzel**
Gesund und lecker: Karotten-Muffins mit Walnüssen und Aprikosen
- 30 Fit durch die Schicht**
Ein Besuch bei Menschen, die arbeiten, wenn andere schlafen
- 33 Der Hype um... E-Zigaretten**
Ist süßer Dampf weniger schädlich als Tabakrauchen?
- 34 Eine Stunde Vollgas**
Ausdauer- und Muskeltraining beim Trendsport Piloxing
- 38 Unvergessene Melodien**
Wie Märchen, Musik und Tanz Demenzkranken helfen können
- 40 Abschalten oder auspowern?**
Meinung: zwei Menschen und was sie im Urlaub am liebsten tun

42 Vorschau/Kontakt/Impressum



34
Trendsport Piloxing
Das Ganzkörpertraining heizt mit Elementen aus Pilates, Tanz und Boxen ein.



28
Herzhaft und knackig
Karotten fördern die Verdauung – und schmecken auch köstlich in süßem Gebäck.



Der neue AOK-Newsletter ist da.
Hier geht's zur Anmeldung:
aok.de/pk/medien/newsletter

Meldungen

Boten des verfrühten Frühlings

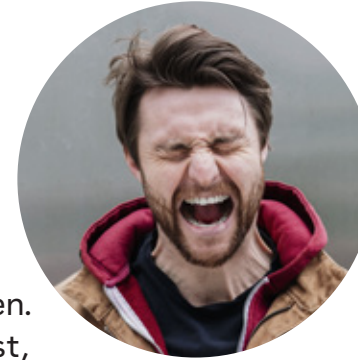
Süßer Nektar

So finden Bienen & Co genug Nahrung:
aok.de/magazin
> **Suchwörter:** insektenfreundliche Pflanzen

Schneeglöckchen blühen heute 21 Tage früher als vor 60 Jahren. Die Aufzeichnungen des Deutschen Wetterdienstes belegen, dass sich der natürliche Jahreszeitenrhythmus infolge des Klimawandels verändert. Das hat vielfältige Auswirkungen auf die Tier- und Pflanzenwelt. Denn die Lebenszyklen von Pflanzen und Insekten verändern sich nicht immer zeitgleich. Manche Insekten erwachen nach dem Winter erst zu neuem Leben, wenn die Blütezeit der für sie wichtigen Nahrungspflanzen schon vorüber ist. Und mancher Blüte fehlt folglich der auf sie spezialisierte Bestäuber. Möglichst verschiedene insektenfreundliche Pflanzen im Garten und auf dem Balkon können die Blütezeit verlängern.

Ungesunde Wut

Wer sich häufig ärgert und aufregt, kann sein Herz-Kreislauf-System schädigen. Warum das so ist, haben Forschende von der Columbia University untersucht. Demnach kann durch die negativen Gefühle die Innenauskleidung der Blutgefäße angegriffen werden. Bereits acht Minuten in Rage können ausreichen, um Schäden zu verursachen. Es lohnt sich also, einen guten Umgang mit der eigenen Wut zu entwickeln. Hilfreiche Tipps gibt es hier: aok.de/magazin
> **Suchwörter:** Tipps gegen den Zorn



Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol

Laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation tranken die Menschen im Jahr 2019 hierzulande im Schnitt 10,6 Liter Alkohol. Damit liegt Deutschland weit über dem globalen Durchschnittswert von 5,5 Litern. Vor allem häufiges und starkes Trinken ist dem Report zufolge gefährlich und war weltweit für 2,6 Millionen Todesfälle verantwortlich. Wie sich das eigene Trinkverhalten überprüfen und eindämmen lässt, erfahren Sie hier: aok.de/magazin
> **Suchwörter:** Alkoholsucht erkennen

Sport am Abend lohnt sich besonders



Wer abends Sport treibt, senkt seine Blutzuckerwerte besonders effektiv. Es hilft beim Abnehmen und kommt besonders Menschen mit einem bereits gestörten Zuckerstoffwechsel zugute. Das zeigt eine spanische Studie mit knapp 190 übergewichtigen Teilnehmenden im mittleren Alter. Um nach der Anstrengung gut schlafen zu können, sollte das abendliche Training spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen erfolgen.

Schädlicher Süßstoff



Xylit, auch Birkenzucker genannt, süßt viele zuckerfreie Produkte wie Kaugummis, Brotaufstriche und Getränke. Doch Forschende aus den USA stellten nun fest, dass der Stoff gesundheitsschädlich ist. Anhand der Blutproben von mehr als 3300 Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten fanden sie heraus: Bei jenen mit hohen Xylit-Spiegeln kam es in den folgenden drei Jahren signifikant häufiger zu Herzinfarkten, Schlaganfällen oder anderen schweren kardiovaskulären Erkrankungen. Anschließende Labortests zeigten, dass Xylit außerdem bei herzgesunden Menschen die Bildung von Blutgerinnseln fördern kann. Übrigens: Auch für Hunde und Katzen ist der Verzehr schädlich. Bereits kleine Mengen erfordern den Besuch einer Tierarztpraxis.

88 Prozent

der Deutschen wissen nicht, was Chlamydien sind. Dabei gehören die Bakterien zu den häufigsten Verursachern sexueller Infektionskrankheiten in der EU. Aufklärung gibt es unter gesund.bund.de/chlamydien.

Quelle: Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“, 2019

Zähne gut abgesichert



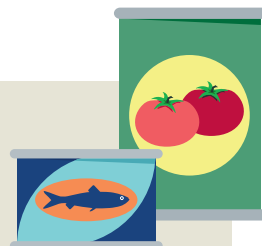
Zähne brauchen aufmerksame Pflege, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Gut, dass Kontrolltermine bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt zur regulären Leistung jeder Krankenversicherung gehören. Darüber hinaus können jedoch zahnmedizinische Eingriffe notwendig werden, bei denen die gesetzlichen Krankenkassen nur einen Teil der Kosten übernehmen dürfen. Wenn Kronen, Brücken oder Prothesen benötigt werden, kann der verbleibende Eigenanteil je nach Behandlung erheblich ausfallen. Hier hilft eine Zahnzusatzversicherung: Für eine individuelle Versorgung können AOK-Versicherte auf die Angebote von ausgewählten Kooperationspartnern zugreifen. Diese umfassen eine Vielzahl an Zahnbehandlungen, wie etwa eine professionelle Zahnreinigung oder Zahnersatz.



Mehr Infos, welche Leistungen der AOK-Partner abdeckt, finden Sie über den QR-Code oder auf aok.de > Suchwort: **Zahnzusatzversicherung**



Kurz & knapp



Die ePA hilft im Patientenalltag

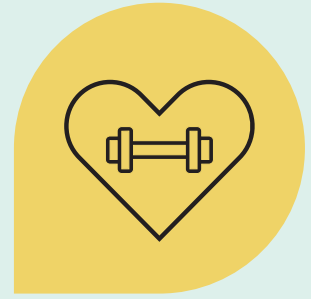
Seit Jahresbeginn verfügen alle gesetzlich Versicherten über die elektronische Patientenakte (ePA). Sie ermöglicht es, wichtige medizinische Daten an einem sicheren digitalen Ort zu bündeln. Dennoch entscheiden die Versicherten selbst, was darauf gespeichert wird und wer Zugriff haben darf. Natürlich kann der Nutzung widersprochen werden. Mehr zu den Vorteilen und hohen Sicherheitsstandards: aok.de/ePA

Impfung gegen Keuchhusten empfohlen

Im August 2024 zählte das Robert Koch-Institut bereits über 32 000 Keuchhusten-Fälle – mehr als dreimal so viele wie im gesamten Vorjahr. Eine Ansteckung kann besonders für Babys gefährlich sein. Da sie die erste von drei Impfungen erst acht Wochen nach der Geburt erhalten können, rät die Ständige Impfkommision schwangeren Frauen zu einer Impfung. Ihr Schutz überträgt sich in den ersten Monaten auf das Kind.

Weniger aus Konserven essen

Die Stiftung Warentest untersuchte 58 Konserven-Produkte wie Eintöpfe, Thunfisch, Tomaten und Kokosmilch und fand in 51 davon den Stoff Bisphenol A (BPA). Die Substanz stammt aus der Beschichtung der Doseninnenseite und hat Einfluss auf das Hormonsystem. BPA gilt als Mitverursacher von Diabetes, Störungen des Immunsystems und Brust- sowie Hodenkrebs. Die Stiftung rät zum sparsamen Verzehr.



Doc Felix fragt: Sollten wir unsere Muskeln fordern? Ja, denn sie warten nur drauf

Gehörst du zu den Menschen, die sich so gar nicht für ihre Muskeln interessieren? Für die sie einfach unbemerkt ihren Job machen? Und kannst du auch überhaupt nicht verstehen, warum manche Leute – so wie ich – ihre Muskeln trainieren? Klar, einige übertreiben es damit vielleicht ein bisschen, aber ich finde starke Muckis klasse.

Während du das hier liest, arbeiten unzählige Muskeln in deinem Körper. Ohne sie könntest du nicht sitzen, Rücken und Kopf aufrecht halten und deine Augen bewegen. Dein Herz ist ein Muskel, Rippen- und Zwerchfellmuskulatur ermöglicht deine Atmung. Und wenn du gleich aufstehest – Muskeln.

Unser Körper ist auf viel Bewegung ausgerichtet. Darum möchte die Muskulatur des Bewegungsapparates, die wir bewusst steuern können, täglich in Aktion gebracht werden. Aber wir vernachlässigen sie oft. Weil wir viele Stunden auf dem Bürostuhl verbringen, auf dem Sofa mit dem Handy oder mit den



Felix Berndt ist Arzt und Fitnessprofi. Auf Instagram und YouTube begeistert der Hagener seine Follower mit Gesundheitstipps. Zum Beispiel, dass wir für eine optimale Versorgung pflanzliche Proteine gut kombinieren müssen.



Mehr zu gesundem Muskelaufbau und der richtigen Ernährung erfährst du in meinem Video auf YouTube.

immer gleichen Bewegungen im Job. Weil wir viel zu selten zu Fuß gehen. Kommt dir das bekannt vor?

Du bist noch jung und denkst, das betrifft dich nicht? Bestimmt hast du schon mal vom Muskelgedächtnis gehört. Das bedeutet, dass einmal gut trainierte Muskeln diesen Zustand in einer Art zellulärem Gedächtnis abspeichern. Sie können auch nach längerer Pause wieder leichter trainiert werden.

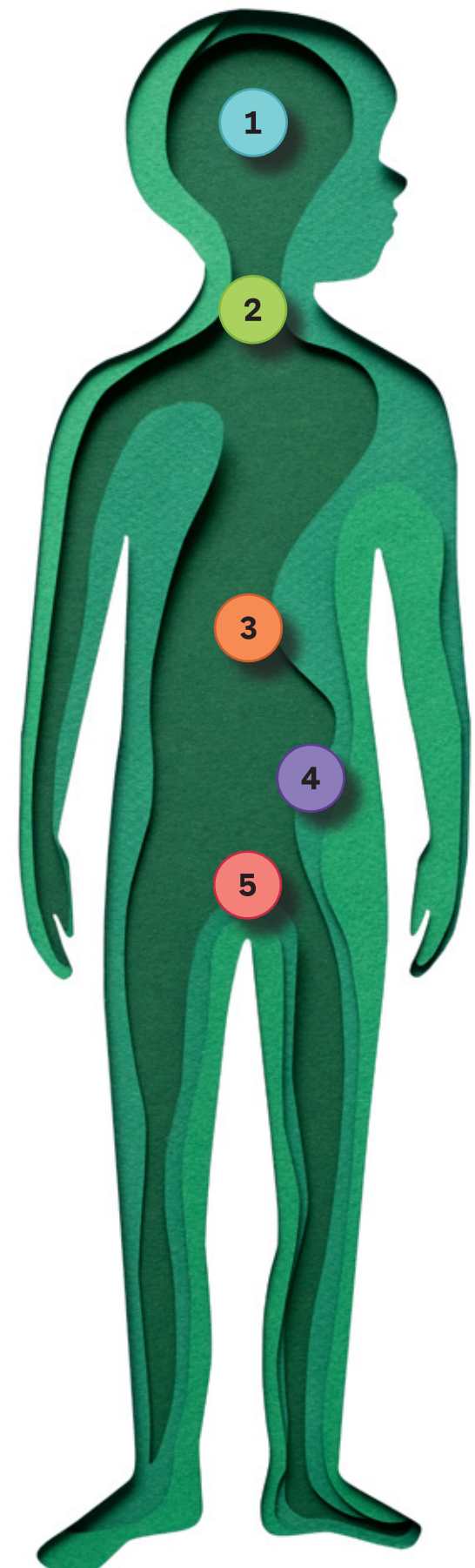
Für den täglichen Gebrauch

Wer schon in jungen Jahren aktiv ist, stärkt außer den Muskeln auch das Herz-Kreislaufsystem und die Gelenke. Das macht uns fitter und kann uns das Training im Alter erleichtern – und dabei helfen, länger selbstständig zu bleiben. Denn laut einer Studie nehmen Muskelmasse und Kraft nicht nur als Folge des Alterns ab, sondern auch wegen chronischen Nichtgebrauchs.

Warum also warten, bis es zu Schmerzen in Rücken, Schultern oder Gelenken, zu Haltungsschäden und Bewegungseinschränkungen kommt? Leg einfach los. Du musst dir dafür auch keine teuren Proteinshakes besorgen. Eine ausgewogene Ernährung – zum Beispiel mit Nüssen, Hülsenfrüchten, Hafer, grünem Gemüse und ab und zu Eier und Fisch – reicht für den moderaten Muskelaufbau völlig aus.

Was du garantiert nicht brauchst, sind zusätzliche Hormone. Testosteron bildet der Körper selbst aus, stimuliert von Bewegung und viel Schlaf. Eine Extraportion Hormone birgt Risiken. Sie kann die Hoden schrumpfen und Hände oder Füße unnatürlich wachsen lassen. Dazu kommen mögliche Organschäden. Das ist es einfach nicht wert. ■





Die Macht der Hormone

Sie steuern unser Wachstum, lösen die Pubertät aus, erhalten eine Schwangerschaft – und noch viel mehr. Wie Hormone den Menschen von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter beeinflussen.

Botenstoffe der Liebe
Wie Zuneigung entsteht:
aok.de/magazin
> Suchwort: Verliebtsein

***HINWEIS:**
Hormone unterliegen einem komplexen Regelkreis und beeinflussen sich wechselseitig. Im Sinne einer besseren Verständlichkeit wird in Bild und Text auf eine vollumfängliche Darstellung des Wirkungsspektrums verzichtet. Die ausgewählten Hormone werden vereinfacht in ihrer Hauptfunktion beschrieben.

Sprachlich leitet sich das Wort Hormon vom altgriechischen Begriff „horman“ ab, was so viel bedeutet wie „antreiben“. Damit ist die Hauptaufgabe der chemischen Botenstoffe schon gut beschrieben. Im Wesentlichen von sechs Organen produziert und ausgeschüttet, zirkulieren sie durchs Blut zu ihren Zielzellen, docken dort an und setzen eine Reaktion in Gang – vereinfacht gesagt. Denn die Botenstoffe unterliegen einem komplizierten Regelkreis, sie beeinflussen sich wechselseitig. Hinzu kommt, dass die meisten Hormone nicht nur eine Aufgabe haben, ihr Wirkungsspektrum ist vielfältig. Ein kleiner Einblick in ein komplexes System.

Durch die Kindheit

Von der Geburt bis zum Erwachsenenalter verändert sich der kindliche Körper ständig – er wächst und erlangt schließlich die Geschlechtsreife. Das wäre ohne Hormone wie

das Wachstumshormon „STH“ (somatotropes Hormon) nicht möglich. Es wird von der Hypophyse im Zwischenhirn ausgeschüttet, wandert durch die Blutbahn und löst in verschiedenen Zellen Stoffwechselvorgänge aus, die zum Wachstum von Knochen, Muskeln und Organen führen. Auch die Schilddrüse setzt Hormone frei, dazu gehören „T3“ und „T4“ (mit drei bzw. vier Jodatomen). Sie regulieren den Stoffwechsel und sind bei Kindern auch am Wachstum beteiligt. In den ersten Lebensjahren sorgen sie für die Ausreifung des Gehirns. Sie gewährleisten somit eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung.

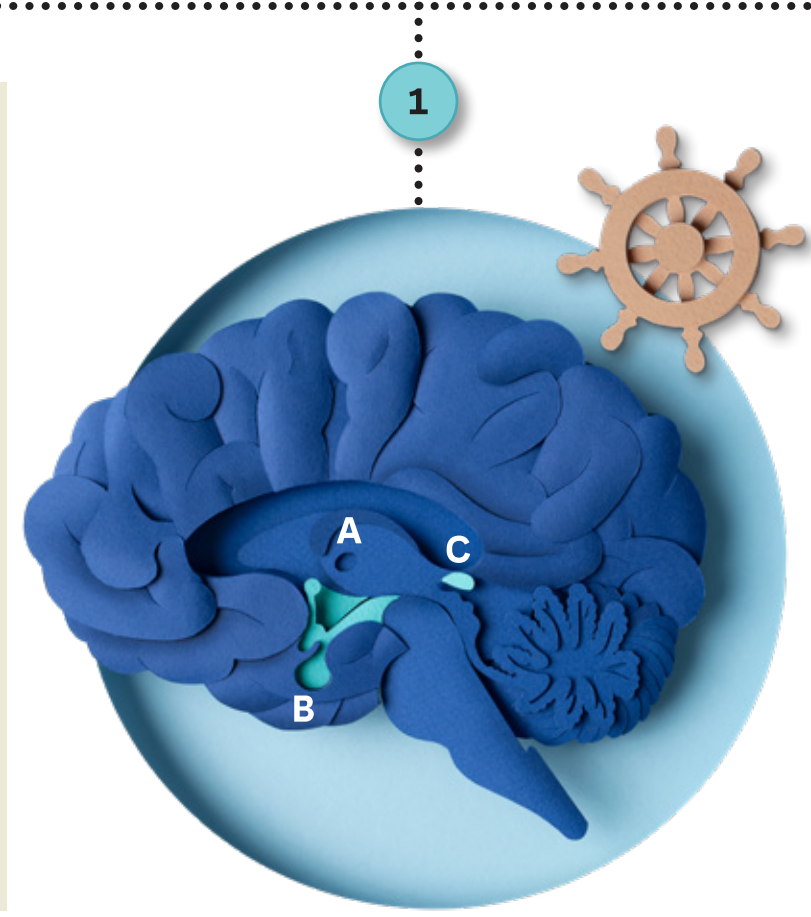
Die Pubertät beginnt

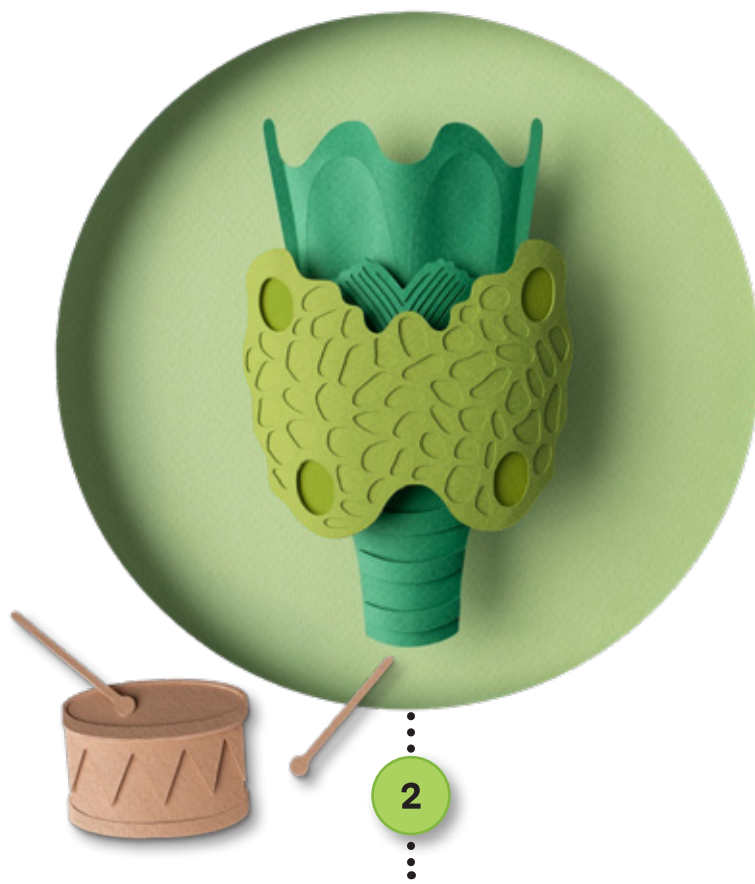
Die Pubertät startet im Fettgewebe. Seine Botenstoffe geben dem Zwischenhirn Bescheid, dass der Körper bereit für die große Umstellung ist. Erst dann regen Hypothalamus und Hypophyse in Hoden und Eierstöcken die Produktion von Testosteron und Östrogen an. Schamhaare sprießen, bei Mäd-

Das Gehirn

Die Produktion anregen*

Im Zwischenhirn liegt die Hormonsteuerzentrale. Der **Hypothalamus A** beobachtet, was im Körper vor sich geht, und reagiert mit der Abgabe von Botenstoffen. Diese aktivieren die **Hypophyse B**. Sie sendet stimulierende Stoffe aus, um in anderen Organen die Hormonproduktion zu starten oder zu stoppen. Einige Hormone entfalten eine direkte Wirkung. **Somatotropin** etwa reguliert in der Kindheit das Wachstum von Knochen, Muskeln und Organen. Durch **Prolaktin** wachsen in der weiblichen Pubertät die Brüste, nach der Geburt regt es die Milchproduktion an. **Oxytocin** löst Wehen aus, kurbelt die Libido an und stärkt das Gefühl, anderen verbunden zu sein. Und sobald die **Epiphyse C** abends Melatonin ausschüttet, werden wir müde.





Die Schilddrüse

Den Stoffwechsel eintakten*

Die Schilddrüse liegt unterhalb des Kehlkopfs und bringt mit ihren Hormonen **T3** und **T4** den Stoffwechsel auf Trab. Auf ihre Anweisung hin schaltet der Körper in den „Leistungsmodus“: Das Herz schlägt schneller, die Energieverbrennung wird angekurbelt, und die Zellen arbeiten aktiver. Bei einer Überfunktion läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren, während eine Unterfunktion den Organismus verlangsamt. Die von ihr produzierten Botenstoffe **Calcitonin** und **Parathormon** steuern den Kalziumstoffwechsel. Und während Kindheit und Pubertät stimuliert das Organ das Körperwachstum und die Reifung des Gehirns.

chen wachsen die Brustdrüsen und bei Jungen Hoden und Penis. Zwei bis drei Jahre später setzt bei Mädchen die Periode ein. „Der weibliche Zyklus ist ein hochkomplexer Ablauf, an dem neben Östrogen viele weitere Hormone mitwirken“, sagt die gynäkologische Endokrinologin Dr. Julia Rehnitz vom Universitätsklinikum Heidelberg. Mit deutlich weniger Hormonumschwung läuft die Pubertät bei Jungen ab. Hier ist hauptsächlich das Hormon Testosteron aktiv.

Wie Hormone im Alltag wirken

Viele Hormone steuern unser tägliches Leben. Abends, wenn es dunkel wird, schüttet die Epiphyse im Gehirn (siehe Abbildung S. 9) Melatonin aus. Das Schlafhormon reguliert den Biorhythmus und macht müde. Das Stresshormon Cortisol unterliegt typischen tageszeitlichen Schwankungen – morgens zum Beispiel steigt der Spiegel an. Muss man sich in der Früh beeilen, wird zusätzlich Adrenalin aus den Nebennieren freigesetzt. Es lässt Herz-

frequenz und Blutdruck steigen, sodass wir in kurzer Zeit mehr Energie mobilisieren können. „Anders als viele denken, sind Stresshormone nicht schlecht für den Organismus“, sagt Facharzt Stephan Petersenn, Leiter einer Praxis für Endokrinologie und Andrologie in Hamburg. „Im Gegenteil – sie helfen uns, in einer Leistungs- oder auch Gefahrensituation voll fokussiert zu sein. Aber natürlich erschöpft der Körper irgendwann, wenn er zur ständigen Leistung angetrieben wird.“

Haben wir länger nichts gegessen, signalisiert das Hormon Ghrelin aus der Magenschleimhaut: „Ich habe Hunger!“ Nach der Mahlzeit nehmen zahlreiche Botenstoffe die Arbeit auf. Schilddrüsenhormone beschleunigen den Stoffwechsel. Insulin aus der Bauchspeicheldrüse transportiert Zucker aus dem Blut zu den Zellen, um ihnen Energie bereitzustellen. Botenstoffe aus den Nebennieren regen den Körper an, Fett einzulagern, um Energiereserven aufzubauen.

Wenn ein neues Leben entsteht

Wie gut sich die Wirkung von Hormonen anfühlen kann, merken verliebte Menschen.

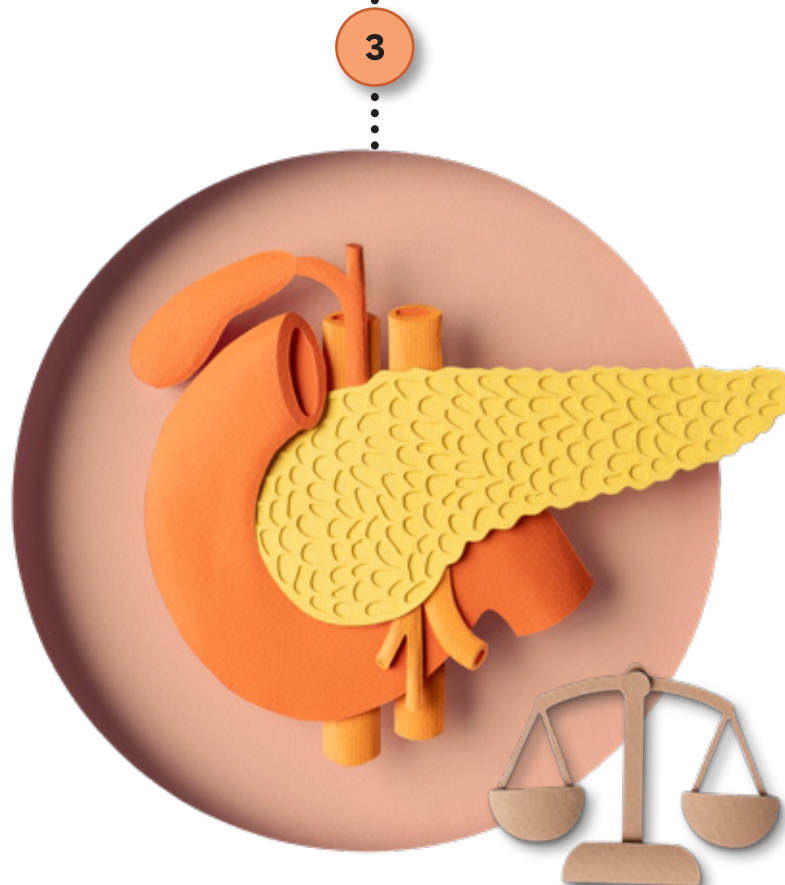
IM GLÜCKS-RAUSCH?
Dopamin, Serotonin und Endorphine kennt man als Glückshormone. Ganz richtig ist das aber nicht. Hellen sie die Stimmung auf, sind sie nämlich als Neurotransmitter unterwegs, deren Wirken sich auf die Signalübertragung zwischen Nervenzellen beschränkt. Hormone hingegen reisen per Blutbahn bis an entlegene Körperstellen und können an jede Zelle andocken, die passende Hormonrezeptoren hat.

Quelle:
Prof. Stephan Petersenn

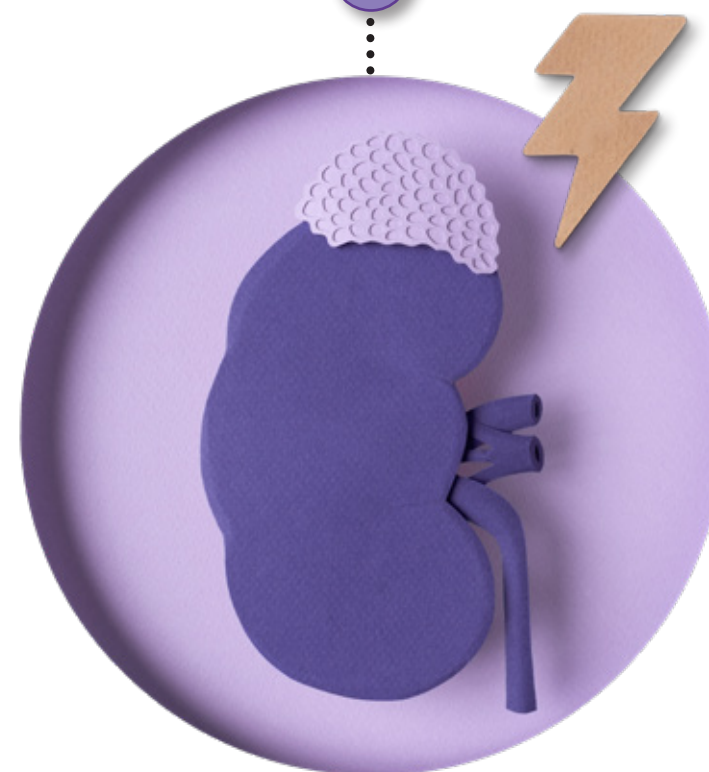
Die Bauchspeicheldrüse

Den Blutzucker regulieren*

Die Bauchspeicheldrüse liegt hinter dem Magen und ist maßgeblich an der Verdauung beteiligt. Sie produziert Enzyme zur Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißspaltung. Aber auch **Insulin** und **Glukagon**, die beide den Blutzuckerspiegel regulieren. Insulin bringt den Zucker aus dem Blut in die Zellen, wo er als Energiequelle genutzt wird. Wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, mobilisiert Glukagon gespeicherte Reserven, indem es Zucker aus Speichern in der Leber freisetzt. Liegt ein Diabetes vor, ist die Blutzuckerregulierung gestört. Unbehandelt verursacht die Erkrankung Schäden an Nerven, Gefäßen und Organen.



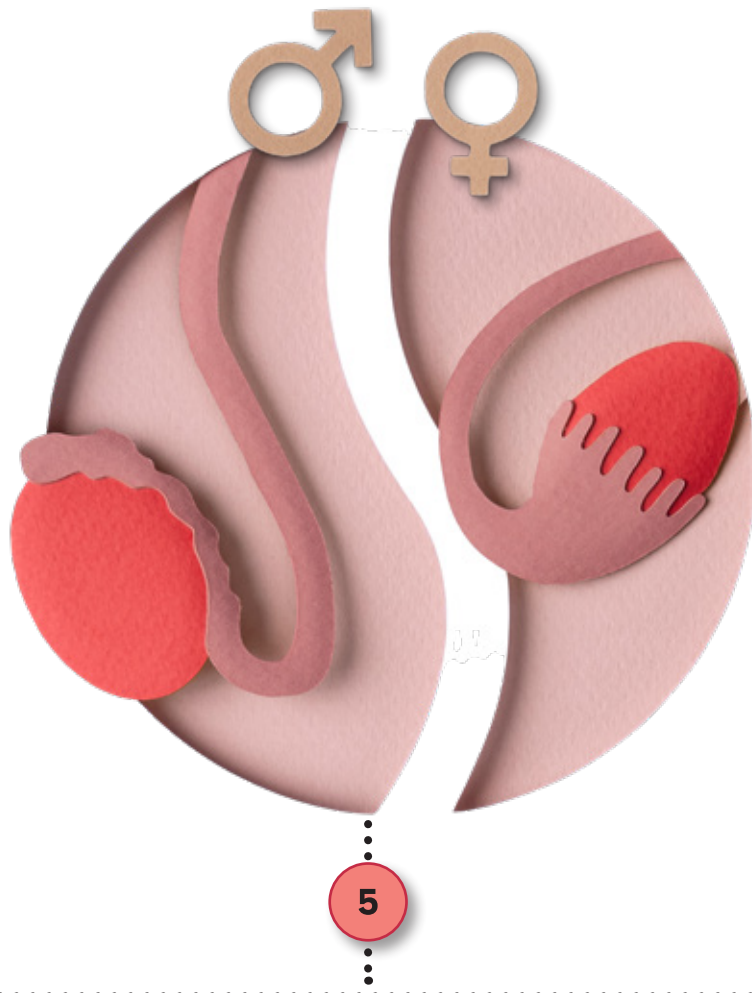
4



Die Nebennieren

Auf Stress reagieren*

Wie zwei Kappen sitzen sie auf den Nieren: die Nebennieren. Über **Aldosteron** regulieren sie den Salz- und Wasserhaushalt. In angespannten Situationen produzieren sie blitzschnell **Adrenalin** und **Noradrenalin**, die sogenannten Stresshormone. Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, und Energie wird kurzfristig mobilisiert. Auch **Cortisol** zählt zu den Stressregulatoren der Organe. Seine Bildung dauert zwar länger, dafür wird der Körper auch bei andauernden Herausforderungen mit Energie versorgt. Bei Dauerstress können sich die Hormone negativ auswirken – etwa indem sie das Immunsystem schwächen, den Blutdruck erhöhen und eine Gewichtszunahme oder Schlafstörungen begünstigen.



Die Sexualorgane

Körper und Lust stimulieren*

In Eierstöcken und Hoden werden die Sexualhormone hergestellt und steigern – wie der Name schon verrät – das sexuelle Verlangen. Ab der Pubertät steigt ihr Spiegel im Blut stark an. **Testosteron** sorgt bei Jungen für Körperbehaarung, Muskeln und eine tiefere Stimme und lässt die Spermienproduktion starten. **Östrogen** und **Progesteron** fördern bei Mädchen das Brustwachstum und leiten den Zyklus ein. Kommt es zu einer Schwangerschaft, bereiten Progesteron und Östrogen den Körper auf das heranwachsende Baby und die Geburt vor. Ab der Lebensmitte sinkt die Hormonproduktion in den Eierstöcken. Der Zyklus gerät ins Wanken und bleibt irgendwann ganz aus. Auch der Testosteronspiegel sinkt, die Produktion versiegt aber nie komplett.

„Es gibt Frauen, die merken kaum etwas von der Menopause. Für manche ist der Alltag aber enorm erschwert.“

Dr. Julia Rehnitz

Wenn der Spiegel von Testosteron und Östrogen in die Höhe schießt, steigt das erotische Verlangen. Mit Oxytocin geht es im weiblichen Körper in Richtung Höhepunkt. Beim Kuscheln danach stärkt das Hormon die emotionale Bindung zur Partnerin oder zum Partner. Kommt es zur Befruchtung, steigt bald der Spiegel des Hormons Progesteron, das den Umbau der Gebärmutter Schleimhaut auslöst. Zusammen mit Östrogen regt Progesteron das Wachstum der Plazenta an – ein Organ,

das erst während der Schwangerschaft heranwächst und ebenfalls Hormone bildet. Die Plazenta versorgt den Embryo mit allen Nährstoffen und bereitet den Körper auf die Geburt vor.

In der Mitte des Lebens

Irgendwann zwischen Mitte 40 und Ende 50 durchläuft der weibliche Körper seinen letzten großen Umschwung: die Wechseljahre. Dann werden die Östrogen- und Progesteronbildung

in den Eierstöcken unregelmäßiger. Die Folgen können unerfreulich sein: starke und unregelmäßige Blutungen, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme. „Es gibt Frauen, die merken kaum etwas von der Menopause“, erzählt Expertin Rehnitz. „Für manche ist der Alltag aber enorm erschwert. Ihnen rate ich, sich ärztliche Hilfe zu holen. Es gibt verschiedene und individuell anpassbare Therapieoptionen, die man besprechen sollte.“

Auch Männer durchlaufen ab der Lebensmitte einen hormonellen Wandel, sagt der Androloge Petersenn. „Das Testosteron nimmt allmählich ab.“ Ob damit auch Beschwerden wie ein Verlust der Libido oder eine verminderte Vitalität einhergehen, ist jedoch umstritten, meint der Facharzt. Denn: „Die Hormonproduktion setzt ja nicht vollständig aus.“ ■

AOK-Wissen

→ Wie wirken Stresshormone auf das eigene Wohlbefinden? Welches Verhütungsmittel ist in meinem Alter am besten geeignet? Und was tun bei Beschwerden in den Wechseljahren? Mehr über den Einfluss der Botenstoffe: aok.de/magazin
> Suchwort: Hormone



Diagnose Typ-2-Diabetes. Und jetzt?

Für Jörg Lohse veränderte der Befund alles. Doch er wurde aktiv – und lernte, gut mit der Erkrankung zu leben.



Alles im Lot
Seit der Typ-2-Diagnose ist Jörg Lohse aktiver und isst gesünder. Mit seinem Diabetesmessgerät (links) checkt er, ob seine Blutzuckerwerte im grünen Bereich liegen.

Was das Risiko erhöht

- Familiäre Veranlagung
- Ungesunde Ernährung und Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alter über 45 Jahre
- Bei Frauen: Vorgeschichte von Schwangerschaftsdiabetes

Wochenlang fühlte sich Jörg Lohse müde und abgeschlagen. Er war lange ratlos, probierte eine Vitaminkur mit Säften, doch sein Befinden verschlechterte sich weiterhin. Ende 2017 suchte der gebürtige Nürnberger schließlich seinen Hausarzt auf – und erfuhr, dass er Typ-2-Diabetes hat. Damals eine schlimme Nachricht für Jörg Lohse. Heute, Jahre später, erinnert er sich: „Mein erster Gedanke war, dass ich jetzt nur noch Salat essen darf.“ Der stand bis dahin eher selten auf seinem Speiseplan. Vielmehr mochte er Süßes und Fertiggerichte. Jörg Lohse lacht, als er das erzählt, denn inzwischen hat der 54-Jährige seinen Diabetes gut im Griff.

Wie Diabetes Typ 2 entsteht

Normalerweise schüttet die Bauchspeicheldrüse nach dem Essen das Hormon Insulin aus, welches Zucker aus dem Blut als Energiequelle in die Zellen schleust. Liegt jedoch ein Typ-2-Diabetes vor, reagieren die Zellen weniger stark auf das Insulin, und der Zucker verbleibt im Blut. Die Bauchspeicheldrüse produziert daraufhin zunächst mehr Insulin. Doch irgendwann genügt auch die erhöhte Menge nicht, um den Zucker in die Zellen zu bringen. Er reichert sich im Blut an: Der Blutzuckerspiegel steigt. Im Verlauf kann auch die Bauchspeicheldrüse erschöpfen, sodass die Insulinproduktion sinkt.

Esgibt viele Risikofaktoren für den Diabetes Typ 2, darunter auch eine genetische Veranlagung (siehe Kasten links). Grundsätzlich warnt der Diabetologe Professor Andreas Fritsche vom Universitätsklinikum Tübingen davor, einen Typ-2-Diabetes allein als „Folge eines ungesunden Lebensstils“ zu bewerten. Jörg Lohses Beispiel zeige aber auch, wie sehr Betroffene den Krankheitsverlauf durch einen veränderten Lebensstil beeinflussen können.

Therapie ohne Medikamente

Lohses Hausarzt verordnete ihm zunächst ein blutzuckersenkendes Medikament. Als sich seine Werte wieder auf normalem Niveau eingependelt hatten, beschloss er in Absprache mit seinem Arzt, die Einnahme zu reduzieren – und krepelte sein Leben um.

Der Mittelfranke gab das Rauchen auf und meldete sich im Fitnessstudio an. Zugleich verzichtete er auf Fertigprodukte und stieg auf frische Lebensmittel um. Er lernte kochen, experimentierte mit zucker- und kohlenhydratarmen Rezepten und stellte fest: „Ich werde auch mit Hafernudeln und Eiweißbrot wunderbar satt, esse jetzt viel mehr Gemüse und nur noch wenig Kartoffeln und Reis. Gern auch etwas Käse und fettarmes Fleisch.“ Ob Menschen

mit Typ-2-Diabetes auf wenig Kohlenhydrate, pflanzenbasierte Kost oder die Mittelmeerküche setzen, müsse laut der Deutschen Diabetes Gesellschaft jeder für sich herausfinden. Wichtig sei vor allem, ausgewogen, ballaststoffreich und keine zu großen Portionen zu essen. Außerdem empfiehlt sie, sparsam mit stark verarbeiteten oder stärkehaltigen Lebensmitteln umzugehen.

Früherkennung ist wichtig

Schon bald zeigte Lohses Kurswechsel Wirkung. Bereits nach drei Monaten wog er sieben Kilogramm weniger, und auch der Langzeitzuckerwert (HbA1c) hatte sich normalisiert.

Der HbA1c-Wert beschreibt, wie hoch der Blutzucker in den vorangegangenen acht bis zwölf Wochen war. Ist er dauerhaft zu hoch, steigt das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Krebs, Schlaganfall, Schäden an Augen und Nieren. Deshalb sei es so wichtig, den Diabetes Typ 2 früh zu erkennen, betont Experte Fritsche. Wer ständig müde, schlapp und durstig ist, wem übermäßig oft die Blase drückt oder schwindelig ist, sollte ärztlichen Rat einholen.

Um Folgeerkrankungen vorzubeugen, geht Jörg Lohse alle drei Monate zum Diabetes-Check. Seit sieben Jahren liegen seine Werte nun schon im grünen Bereich. Er wiegt mittlerweile 20 Kilogramm weniger und fühlt sich deutlich fitter. „Früher lag ich am Wochenende oft auf der Couch. Heute zieht es mich geradezu nach draußen.“ ■

So hilft die AOK

→ Der Online-Coach Diabetes unterstützt dabei, einen positiven Umgang mit Diabetes Typ 2 zu finden. Er hilft, die Krankheit besser zu verstehen, und motiviert zu einem gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung.

aok.de/online-coach-diabetes

→ Das kostenfreie Behandlungsprogramm AOK-Curaplan umfasst regelmäßige ärztliche Untersuchungen, Beratungsgespräche und Hintergrundinformationen zu Diabetes.

aok.de/curaplan



Wissen

Schon gewusst?

Abfüllung und Transport von Mineralwasser belasten das Klima rund 600-mal mehr als Leitungswasser.

Quelle: vzbv, 2023

Sauberes Trinkwasser für alle

Die Stufen führen hinab in das gigantische Becken eines unterirdischen Trinkwasserspeichers. In ganz Deutschland gibt es solche Zisternen. Jede davon hält Millionen Liter für Industrie und Privathaushalte bereit. Trinkwasser gilt als das am besten kontrollierte Lebensmittel hierzulande. Doch kann wirklich verhindert werden, dass schädliche Stoffe hineingelangen? Offenbar schon, sagt der jüngste Trinkwasserbericht aus dem Jahr 2021. Demnach wurden Grenzwerte von Pestiziden, Arzneimittelrückständen und bedenklichen Mikroben in 99 Prozent der engmaschig geführten Kontrollen eingehalten.

Auch die Verbraucherzentrale attestiert unserem Trinkwasser eine gute Qualität. Zudem ist es fast hundertmal preiswerter als Flaschenwasser. Ihr Tipp: Stand die Leitung zu Hause länger als vier Stunden still oder ist das Wasser noch warm, sollte man es so lange laufen lassen, bis es kühl aus dem Hahn kommt. So verschwinden etwaige Bakterien. Wasserfilter für zu Hause seien dagegen nicht notwendig. Bei falschem Gebrauch erhöhen sie sogar das Risiko für Keime. ■

[verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de)
> Suchwort: Trinkwasser





Gemeinsam durch die Depression

Wie können Angehörige einen depressiven Menschen unterstützen – und wann sollten sie selbst Hilfe suchen? Ein Gespräch mit Psychologin Elisabeth Schramm.

Frau Professor Schramm, woran erkennt man eigentlich, dass eine Person im nahen Umfeld depressiv ist?

Elisabeth Schramm – Depressionen sind individuell sehr unterschiedlich. In der Regel treten sie aber episodisch auf, sie kommen und gehen also in Phasen – und da gibt es klare Erkennungszeichen. Wenn eine Person sich anders verhält als sonst, wenn sie niedergeschlagen und antriebslos ist, zu nichts mehr Lust hat, nicht aus dem Bett kommt, sich nicht mehr für die Dinge interessiert, die sie sonst eigentlich begeistern. Wenn sie sich sozial zurückzieht und Geselligkeiten vermeidet. Zu den häufigsten Symptomen gehören außerdem Schlafstörungen.

Was brauchen Betroffene in dieser Situation von ihren nahen Angehörigen und Freunden?

Wichtig ist es, die offenkundigen Veränderungen anzusprechen und sie nicht zu ignorieren.

Wirkt das nicht übergriffig, jemanden so direkt zu konfrontieren?

Wenn sich eine Person seit zwei, drei Tagen anders verhält, ist es noch nicht notwendig, es direkt anzusprechen. Wir kennen das alle, zum Beispiel schlafen wir vor Stressereignissen wie einem Bewerbungsgespräch, einer Prüfung oder einem wichtigen Termin unruhig – das hat also nicht zwangsläufig etwas mit Depressionen zu tun. Eine Faustregel ist deshalb, dass die Symptome mindestens zwei Wochen am Stück auftauchen. Danach sollten Familie, Freunde, die Partnerin oder der Partner das unbedingt ansprechen – und zwar, indem sie einfach die eigene Beobachtung schildern, also sagen: „Mir fällt auf, dass dein Schlaf irgendwie anders ist und du so bedrückt wirkst. Überhaupt hast du dich in manchen Dingen ein bisschen verändert.“

Gehen Betroffene eigentlich auch selbst auf vertraute Menschen zu und sprechen an, wie es ihnen geht?

Wenn jemand schon Episoden einer Depression erlebt hat, dann spürt er oder sie es natürlich recht schnell, wenn es wieder losgeht. In der Regel bemerken nahe Angehörige als Erste, wenn etwas nicht stimmt.

Was ist nach dem Ansprechen der nächste Schritt?

Bis vor gar nicht allzu langer Zeit haben Expertinnen und Experten bei leichten Depressionen noch für die ersten Wochen zum sogenannten beobachtenden Abwarten geraten. Das hat sich in jüngerer Zeit geändert. Ich empfehle, zunächst zu Hause einige Maßnahmen zu treffen – zum Beispiel Stress und Belastungen abzubauen und die betroffene Person verstärkt darin zu unterstützen, aktiv zu bleiben. Wenn sich damit allerdings keine Besserung abzeichnet oder die Depressionen sogar stärker werden, sollten Angehörige die betroffene Person dazu ermutigen, zur Hausärztin oder zum Hausarzt zu gehen.

Zur Hausarztpraxis?

Ja, das ist meist die erste Anlaufstelle. Diese Ärztinnen und Ärzte kennen die Betroffenen in der Regel über viele Jahre und können daher ihre psychischen Beschwerden in einem vertrauensvollen Gespräch gut erfragen und diagnostisch einordnen. In Abstimmung mit ihnen leiten sie die ersten Behandlungsmaßnahmen ein und binden bei Bedarf psychologische oder psychiatrische Fachärztinnen



Prof. Dr. Elisabeth Schramm

ist Sektionsleiterin Psychotherapieforschung in der Psychiatrie an der Universitätsklinik Freiburg. In Zusammenarbeit mit der AOK hat sie den Familiencoach Depression entwickelt.

Schnelle Anlaufstellen

→ TELEFONSELSORGE

der evangelischen und katholischen Kirche: anrufen unter 0800 1110-111 oder 0800 1110-222 oder chatten auf online.telefonseelsorge.de

→ SEELEFON

des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Kranker: anrufen unter 0228 71002424 oder eine Mail senden an seelefon@bapk.de

und -ärzte in die weitere Diagnostik und Behandlung ein. Wenn eine akute Suizidalität vorliegt, sollte man mit der betroffenen Person allerdings direkt in die nächste spezialisierte Ambulanz oder Klinik fahren.

Was sollten Angehörige lieber nicht tun?

Es geht beim Umgang mit Depressionen immer um eine Balance. Wichtig ist Ausgewogenheit in zwei Punkten: Zum einen sollte man Erkrankte weder unterfordern noch überfordern. Unterfordernd wäre es, wenn ich sage: „Ich lasse dich komplett in Ruhe, leg dich ins Bett, zieh dir die Decke über den Kopf, und ich bringe dir einen Tee.“ Eine Überforderung wäre es, wenn ich sage: „Wir gehen jetzt ins Fitness-Studio und ziehen zwei Stunden Krafttraining durch. Und dann gehst du zur Arbeit und stehst da deine ganzen Termine durch!“

Und der zweite Punkt?

Dabei geht es um die Balance zwischen Ignoranz und Übergriffigkeit. In der Forschung gibt es den Begriff des „over-involvement“ (zu Deutsch „übermäßig involviert sein“): wenn man also bei den ersten kleinen Anzeichen schon die Tabletten bereitlegt, die Tasche packt und den Betroffenen zur Ärztin oder zum Arzt fährt. Abgesehen von solchen Fällen: Die Unterstützung durch das direkte Umfeld ist für jemanden mit Depression sehr wichtig. Das hören wir bei unseren Gesprächen mit Patientinnen und Patienten immer wieder.

Die Sorge um einen depressiven Menschen ist auch kräftezehrend. Wie lässt sich verhindern, dass einem die Situation über den Kopf wächst?

Viele Angehörige holen viel zu spät Hilfe für sich selbst, weil sie denken, sie dürften jetzt nicht auch noch in die Knie gehen. Häufig sind sie sehr unsicher, ob sie alles richtig machen. Eine erste Unterstützung für die Angehörigen kann der Familiencoach Depression sein (siehe Kasten S. 21), eine frei zugängliche digitale Hilfe der AOK. In jeder größeren Stadt gibt es außerdem gute Selbsthilfegruppen für Angehörige und Beratungsangebote, zum Beispiel bei der Caritas oder pro familia.

WAS BETROFFENE GERN HÖREN

- „Du bist mir wichtig“
- „Ich nehme deine Erkrankung ernst“
- „Komm mal in den Arm“
- „Wir schaffen das zusammen“
- „Ich bin für dich da“
- „Es ist okay“
- „Du bist nicht allein“
- „Kann ich dich unterstützen?“
- „Du bist stark!“
- „Nicht schlimm, wenn heute nichts geht“
- „Ich gebe mir Mühe, die Erkrankung zu verstehen“
- „Es ist nicht deine Schuld“

Quelle:
Umfrage der Deutschen
Depressionshilfe, 2022

Und wenn einem oder einer Angehörigen alles zu viel wird?

Das kann ein Hinweis darauf sein, dass die psychische Belastung auch bei den Angehörigen zu einer psychischen Erkrankung geführt hat. In diesen Fällen sollten sie nicht zögern, selbst zum Arzt zu gehen, um ihre Beschwerden abklären und behandeln zu lassen.

Wie sollte man denn nach außen hin damit umgehen, dass eine nahestehende Person depressiv ist?

Tatsächlich ist die Krankheit immer noch teilweise stigmatisiert. Unsere Erfahrung zeigt, dass man am Arbeitsplatz vorsichtig sein sollte, darüber zu berichten. Wenn eine Kollegin oder ein Kollege von der Depression weiß, es aber nicht richtig einordnen kann, wissen es wenig später manchmal alle. Anders ist es bei engen Angehörigen oder guten Freundinnen und Freunden – die merken meist sowieso, wenn etwas nicht stimmt. Für mich wäre die entscheidende Frage, zu wem ich ein wirkliches Vertrauensverhältnis habe. Gegenüber diesen Leuten kann und sollte man offen sein. Und dabei lassen sich auch sehr positive Erfahrungen machen.

Welche Erfahrungen sind das?

Wir erleben immer wieder, dass das Verhältnis zueinander durch Offenheit wachsen kann. So berichten Angehörige sowie Partner und Partnerinnen, dass sie in der Krankheit gelernt haben, besser aufeinander einzugehen, und sich noch tiefer kennengelernt haben. Und das bleibt häufig auch nach einer solchen depressiven Episode bestehen. ■

So hilft die AOK

BETROFFENE ANGEHÖRIGE BEGLEITEN

→ Ein Familienmitglied leidet an Depressionen? Im Online-Programm „Familiencoach Depression“ erfahren Angehörige, wie sie Erkrankte unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können: familiencoach-depression.de

„MOODGYM“ STÄRKT DIE PSYCHE

→ Sie fühlen sich über längere Zeit antriebslos, niedergeschlagen, freudlos? Das könnten Anzeichen einer Depression sein. Die Übungen des Online-Programms „moodgym – aktiv aus der Depression“ unterstützen dabei, belastende Gedankenmuster zu erkennen und langfristig zu durchbrechen. (moodgym ist nicht dafür gedacht, klinische Depressionen oder Angststörungen zu behandeln. Das Trainingsprogramm kann jedoch ergänzend zu einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Therapie eingesetzt werden.) Die Teilnahme ist anonym und kostenfrei: moodgym.de

MEHR ÜBER DIE KRANKHEIT ERFAHREN

→ Woran man eine Depression erkennt, welche Rolle die Genetik spielt und warum sich die Erkrankung bei Männern und Frauen unterscheiden kann, lesen Sie auf:

aok.de/magazin

> Suchwort: Depressionen



Ohne Fleisch

Sie sind kaum noch von den Originalen zu unterscheiden. Und sie dienen dem Tierwohl. Aber sind Fleisch-Ersatzprodukte wirklich die bessere Wahl?



3

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

QUALITÄT
Bei der Auswahl Bioprodukte bevorzugen.

INHALT
Auf Produkte mit günstigem Nährwert und niedrigem Fett-, Zucker- und Salzgehalt achten. Der Nutri-Score hilft.

MENGE
Fleischersatz mit vielen Zusatzstoffen nur ab und zu und im Rahmen einer vollwertigen, abwechslungsreichen Ernährung verzehren.

Quelle:
Albert Schweitzer
Stiftung für unsere
Mitwelt, 2017

Gehacktes aus Sonnenblumenkernen, Frikadellen aus Lupinensamen, Chicken Nuggets aus Sojaschrot – vegetarischer oder veganer Fleischersatz liegt im Trend: Von 2022 auf 2023 ist die Produktion in Deutschland um 16,6 Prozent gestiegen. Längst sind Sojaschnitzel & Co keine Nischenprodukte mehr, sondern haben sich einen Platz in den Regalen von Supermärkten und Discontnern erobert. Dies liegt nicht nur an dem stetig wachsenden Anteil an Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren. 2021 gaben in einer Forsa-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft 30 Prozent der Befragten an, immer öfter zu Fleischalternativen zu greifen. Auch geschmacklich nähern sich die Produkte ihren Originalen an, ein veganer Burger ist heute kaum noch von einem echten zu unterscheiden. Aber wie schneiden die Produkte in Sachen Gesundheit, Klima und Kosten ab?

Der Aspekt Gesundheit

„Ersatzprodukte sind aus gesundheitlicher Sicht sehr unterschiedlich einzustufen“, sagt Professorin Anette Buyken vom Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit an der Universität Paderborn. Damit sie aussehen und schmecken wie echtes Fleisch, werden der Proteinbasis häufig Stoffe zugesetzt – ungeachtet, ob jene aus pflanzlichen oder tierischen Produkten wie Eiern gewonnen wird. Darunter sind Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Konservierungsmittel sowie Farb- und Verdickungsstoffe.

Nur ein Drittel der Fleischalternativen aus dem Supermarkt enthält keine Zusatzstoffe. Hinzu kommt, „dass manche Ersatzprodukte salzreicher sind als das Original“, so Buyken. Immerhin werden heute schon weniger Salz und Zusatzstoffe verwendet als vor einigen Jahren. So oder so lohnt sich beim Familieneinkauf der Blick auf die Zutatenliste. Generell gilt hier: je kürzer, desto besser.

Im Gesundheitsvergleich zu Fleisch, vor allem zu Wurst, schneiden die Alternativen trotzdem besser ab. Vor allem Ersatzprodukte auf Basis von Pflanzenproteinen aus Soja, Weizen, Sonnenblumen, Jackfrucht, Lupinen oder Erbsen haben einen entscheidenden Vorteil: „Sie enthalten – anders als Fleisch – gesundheitsfördernde Ballaststoffe und keine ungünstigen gesättigten Fettsäuren“, so die Expertin. Auch seien sie frei von potenziell gesundheitsschädlichen Stoffen wie Nitrit, das viele Wurstwaren pökelt.

Die Klimabilanz

Weltweit verursacht die Produktion aller Nahrungsmittel bis zu 37 Prozent der CO₂-Emissionen. Der weitaus größte Teil, nämlich 80 Prozent, entsteht bei der Herstellung tierischer Produkte. „Der ökologische Fußabdruck ist bei allen Fleischalternativen deutlich niedriger als beim Fleisch“, so Buyken. In Zahlen: Bei der Produktion von einem Kilo Fleischersatz aus Soja werden laut Umweltbundesamt knapp drei Kilogramm Treibhausgas frei. Dieselbe Menge Rindfleisch erzeugt gut 30 Kilogramm CO₂. Für das Klima sind Fleischalternativen also die bessere Wahl.

Der Kostenfaktor

„Noch sind die meisten Produkte teurer als Schweinefleisch oder Geflügel“, so die Ernährungsexpertin. „Allerdings ist die Preisentwicklung gegenläufig. Während Fleisch und Fleischprodukte

10x

MEHR CO₂
ENTSTEHT DURCH
DIE PRODUKTION
VON RINDFLEISCH
ALS VON
FLEISCHERSATZ
AUS SOJA.

Quelle:
Umweltbundesamt,
2020



Chili einmal ohne Fleisch probieren?
Hier geht's zum Rezept mit Video von TV-Köchin Felicitas Then:
aok.de/magazin, Suchwörter: **Chili sin Carne**

teurer werden, sinkt der Preis für die Alternativen.“ Es ist abzusehen, dass sich diese Entwicklung bei steigendem Marktanteil, größerer Produktauswahl und wachsender Konkurrenz unter den Anbietern fortsetzen wird. Schon jetzt liegt der Preis von vegetarischen Schnitzelalternativen aus konventionellem Anbau unter dem von Bio-Fleisch. Wer sich selbst etwas Gutes tun und dabei auch noch richtig sparen will, macht seinen veganen Fleischersatz einfach selbst (siehe Rezept). Der besitzt nicht nur viele gesunde Nähr- und Ballaststoffe, er ist sogar günstiger als Fleisch aus industrieller Massentierhaltung. ■

Rezept für veganes Hack (vier Portionen)

1	Zwiebel, fein gehackt
1 Zehe	Knoblauch, fein gehackt
250 g	Kidneybohnen (abgetropft)
100 g	zarte Haferflocken
100 ml	Hafermilchgetränk
1 Teelöffel	Paprikapulver
1 Teelöffel	italienische Kräuter
1 Esslöffel	Hefeflocken
½ Esslöffel	Sojasoße
2 Esslöffel	Rapsöl
Nach Gusto	Pfeffer, Mehl

Zubereitung:

Die Bohnen mit Haferflocken und -milchgetränk in einen Mixer geben und zu einem schnittfesten Brei zerkleinern. Paprikapulver, Hefeflocken und Sojasoße hinzugeben, durchmischen und 15 Minuten ruhen lassen. Mehl macht die Masse nach Wunsch weniger klebrig. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Bohnenmasse hinzugeben. Mit dem Pfannenwender in bröslige Stückchen zerteilen und anbraten, bis das Hack leicht knusprig wird. Mit Paprikapulver überstreuen und einem Schuss Sojasoße ablöschen.

Tipp: Alternativ kann man die Masse auch zu Burger-Patties formen und von beiden Seiten je etwa 10 Minuten auf niedriger Hitze anbraten.

Nährwerte (pro Portion):

244 kcal, 33 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß,
8 g Fett, 7 g Ballaststoffe

Mehr erfahren

→ Weitere Informationen rund um die Vor- und Nachteile von Fleisch-Alternativen:
aok.de/magazin > Suchwort: **Fleischersatz**



Text: Sina Horsthemke
Fotos: Getty Images, Westend61

Was sind eigentlich ...

... Rubin- flecken?

Die kleinen dunkelroten Flecken auf der Haut kennen viele: Über Rubinflecken und was sie bedeuten, sprachen wir mit Dr. Julia Welzel, Professorin für Dermatologie am Universitätsklinikum Augsburg.

Was steckt dahinter?

Bei den Flecken handelt es sich um weiche, manchmal schwammige und scharf umgrenzte runde Punkte oder Knötchen auf der Haut. Meist sind sie rot oder lila und stecknadelkopf- bis erbsengroß. Die Flecken sind harmlos. Nahezu jeder Mensch hat irgendwann mehr oder weniger davon.

Wie entstehen sie?

Rubinflecken tauchen unvermittelt auf. Meist am Bauch, Brust und Rücken, seltener an Armen, Beinen und im Gesicht. Es handelt sich um Blutgefäße, die in kleine Hohlräume in der Haut aussacken. Wenn das Blut in den Flecken gerinnt, können sie sich schwarz färben. Das ist aber kein Grund zur Sorge, manchmal verschwindet der Fleck danach.

In welchem Alter treten sie auf?

Rubinflecken heißen in der Fachsprache auch senile Hämangiome, weil sie vor allem in höherem Alter häufiger auftreten. Aber auch im mittleren Alter kommen sie vor. Seltener sieht man sie in jungen Jahren.

Sind Rubinflecken gefährlich?

Nein, sie sind völlig unbedenklich. Wenn sie kosmetisch stören oder an Stellen entstehen, wo sie leicht aufschrammen, kann eine Hautärztin oder ein Hautarzt sie mithilfe eines Lasers entfernen. Das ist schmerzlos. Aber da es sich um einen kosmetischen Eingriff handelt, darf die gesetzliche Krankenkasse die Kosten nicht übernehmen. Auf keinen Fall sollte man versuchen, die Flecken selbst zu entfernen. Kratzt man sie auf, bluten sie lediglich recht stark, verschwinden aber nicht.

So hilft die AOK

→ Mehr zum Thema erfahren Sie im Online-Magazin der AOK und im Video von Doc Felix:
aok.de/magazin > **Suchwort: Rubinflecken**



Notfall – oder nicht?

Husten, starke Schmerzen, hohes Fieber – was muss in der Notaufnahme versorgt werden? Und welche Anzeichen sind entscheidend?



Wenn Dr. Ulrike von Arnim morgens zur Arbeit kommt, herrscht meist noch Ruhe in der Notaufnahme des Berliner Vivantes Klinikums Neukölln. Doch im Laufe des Vormittags füllt sich das Wartezimmer. Mit Menschen, die zu Fuß oder per Taxi herkommen, andere werden von Angehörigen gebracht. „Die Bandbreite der Beschwerden ist sehr groß“, sagt die Chefärztin und Leiterin der Rettungsstelle. „Bei einigen Patientinnen und Patienten wundert man sich, dass sie den Weg überhaupt allein bewältigt haben – etwa bei einer Blutvergiftung. Leider kommt es aber auch immer wieder vor, dass jemand wegen eines länger bestehenden Hustens hierherkommt, weil er auf die Schnelle keinen Termin in der behandelnden Praxis bekommen hat.“

Notaufnahmen oft überfüllt

Herzinfarkt, Schlaganfall, gefährliche Verletzungen – Rettungsstellen wurden eingerichtet, um Menschen in Notfallsituationen zu helfen. Doch so wie in Berlin-Neukölln



Dr. Ulrike von Arnim ist Chefärztin und Leiterin der Rettungsstelle am Vivantes Klinikum Neukölln.

suchen immer mehr Menschen mit harmlosen Beschwerden die Notaufnahme auf. „Ein Großteil der Patienten, die auf eigene Faust zu uns kommen, benötigen gar keine Notfallbehandlung im eigentlichen Sinne“, sagt von Arnim. Studien bestätigen diese Entwicklung auch für andere Krankenhäuser: 30 bis 40 Prozent der Menschen, die ohne Einweisung eine Notaufnahme aufsuchen, wären bei niedergelassenen Ärztinnen oder Ärzten oder in einer Bereitschaftspraxis ebenso gut aufgehoben.

Die Ärztin hat Verständnis dafür, dass diese Unterscheidung vielen schwerfällt. „Einen Notfall zu erkennen, ist für medizinische Laien ja nicht leicht“, sagt sie. „Schließlich kann hinter sehr starken Bauchschmerzen eine banale Verstopfung, selten aber auch ein gefährlicher Darmverschluss stecken.“ Um keinen Ernstfall zu übersehen, wird deshalb jede Patientin und jeder Patient aufgenommen und innerhalb weniger Minuten von medizinischen Fachkräften begutachtet. Je nach Dringlichkeit der Versorgung wird eine Farbe zugewiesen: von „Rot“ (Lebensgefahr, umgehende Behandlung)

30 bis 40 Prozent der Fälle in deutschen Notaufnahmen hätten anderweitig versorgt werden können.

Quelle: Fachzeitschrift „Medizinische Klinik – Intensivmedizin und Notfallmedizin“, 2024

über „Orange“ (sehr dringend) und „Gelb“ (dringend) bis zu „Grün“ (nicht dringend). Bevor die Ärzte und Ärztinnen Zeit für die „grünen“ Fälle finden, können unter Umständen vier oder mehr Stunden Wartezeit vergehen.

Alternative: 116 117 wählen

Wer sich unsicher fühlt, wählt möglichst schon zu Hause die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes: 116 117. Hilfesuchende erhalten dort rund um die Uhr ärztlichen Rat und eine erste Einschätzung, ob der Besuch beim Hausarzt oder – abends und am Wochenende – in einer Bereitschaftspraxis ausreicht.

Stellt sich heraus, dass es sich um einen Notfall handelt, kann der Arzt oder die Ärztin augenblicklich den Rettungsdienst benachrichtigen. „Für Patienten und Patientinnen ist das Gespräch meist eine große Entlastung“, sagt die Expertin. „Wer keinen Notfall hat, erspart sich so lange Wartezeiten bei uns und erhält an anderer Stelle genau die Hilfe, die er oder sie benötigt.“ ■

Checkliste

1. Prüfen:

Liegt ein klares Anzeichen für einen Notfall vor?

- Bewusstseinsstörungen oder Ohnmacht
- akute Atemnot
- heftige allergische Reaktion, zum Beispiel nach Insektenstich
- unkontrollierbare Blutungen
- akute Seh- und/oder Sprachstörungen und/oder Kraftverlust/Lähmungen
- akute Brust-, Bauch- und/oder Rückenschmerzen
- Unfälle, zum Beispiel mit größeren Wunden und Brüchen

2. Falls ja:

ab in die Notaufnahme

3. Falls nein:

die Nummer 116 117 wählen

Die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes der kassenärztlichen Vereinigung ist rund um die Uhr besetzt. Man erhält dort auch an Wochenenden und nachts Rat zu gesundheitlichen Problemen, eine ärztliche Einschätzung zu den beschriebenen Beschwerden und Hinweise zur nächstgelegenen Anlaufstelle.

Quelle: Dr. Ulrike von Arnim

Mehr erfahren

- Wann liegt ein akuter Notfall vor und wie läuft ein Tag in der Notaufnahme ab? Mehr dazu: aok.de/magazin
- > **Suchwort: Notaufnahme**



Text: Christiane Teetz
Foto: Westend61

Aktiv leben

Reich an Karotinoiden

Der Pflanzenstoff wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Es wirkt krebshemmend, antioxidativ und stärkt das Immunsystem.

Gut für die Verdauung

Ihr hoher Ballaststoffanteil von etwa vier Gramm pro 100 Gramm macht Karotten sehr sättigend – und hilfreich bei bakteriellem Durchfall.

Senken den Blutdruck

Karotten sind reich an Kalium, welches eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Essbares Grün

Das pestizidfreie Karottenkraut von Bio-Möhren muss nicht in der Tonne landen, sondern kann zum Beispiel zu Pesto verarbeitet werden.

Orange Powerwurzel

Karotten sind gesund, ganzjährig verfügbar und vielseitig verwendbar. Sie schmecken herzhaft zubereitet ebenso gut wie in süßem Gebäck.

Zutaten für 12 Muffins

250 g	geriebene Karotten
100 g	kernige Haferflocken
120 g	Vollkornmehl
60 g	gehackte Walnüsse
60 g	gehackte getrocknete Aprikosen
100 ml	Ahornsirup oder Honig
2	Eier
80 ml	Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
120 g	griechischer Joghurt, 5 % Fett (oder eine pflanzliche Alternative)
1	Prise gemahlener Muskat
½ TL	Zimt
½ TL	Natron
1 TL	Backpulver
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz

Nährwerte (pro Muffin):

222 kcal, 6 g Eiweiß, 12 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Auch für Ramadan

Mehr Informationen zum gesunden Fasten: aok.de/magazin
Suchwort: > Ramadan

Rezept der Saison

Vollkorn-Karotten-Muffins mit Walnüssen und Aprikosen

Möhren sind das zweitbeliebteste Gemüse hierzulande, gleich nach der Tomate. Gerieben sind sie saftig und süß – und eignen sich hervorragend als Grundzutat in Backrezepten. In Vollkorn-Muffins, kombiniert mit Walnüssen und Aprikosen, sind sie zudem äußerst nährstoffreich und sättigen nachhaltig. Das macht sie auch zum perfekten Dessert für alle Menschen, die ab dem 10. März Ramadan feiern. Am besten bei der letzten Mahlzeit vor der Morgendämmerung (Sahūr) genießen.

1. Den Backofen auf 175 Grad Celsius vorheizen und ein Muffinblech mit zwölf Förmchen vorbereiten.

2. In einer großen Schüssel die kernigen Haferflocken, das Vollkornmehl, die gehackten Walnüsse und Aprikosen, Muskatnuss, Zimt, Backpulver, Natron und Salz vermischen.

3. In einer separaten Schüssel die Eier, den Ahornsirup (oder Honig), das Öl, den Joghurt und Vanillezucker gut verrühren.

4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und vermischen, bis keine trockenen Stellen mehr sichtbar sind. Zum Schluss die geriebenen Karotten unterheben. Anschließend den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.

5. Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 20 bis 25 Minuten backen. Um sicherzugehen, dass sie gar sind, einen Zahnstocher in die Mitte eines Muffins stechen. Es darf beim Herausziehen kein Teig mehr am Hölzchen kleben.

6. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und in der Form etwa fünf Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Mit einem Klecks Zimt-Quark oder Joghurt genießen. Guten Appetit!

Tipp: Die Muffins können mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. ■

Fit durch die Schicht

Arbeiten, wenn die Familie schläft.
Ins Bett gehen, wenn andere ihren Feierabend genießen. Drei Schichtarbeitende berichten, wie sie Beruf und Privatleben vereinen.



Stefan Steeg (64)

[3–15 Uhr] Nachts in der Backstube

In vierter Generation führt Stefan Steeg mit seiner Frau eine Bäckerei in Tönisvorst nahe Düsseldorf. „Wenn man gut auf sich achtet, ist die Nachtarbeit kein Problem“, sagt er.

SEINE SCHICHTDIENST-TIPPS:

- So viel Zeit wie möglich im Freien verbringen – am liebsten mit dem Rennrad
- Durch tiefes Atmen und beruhigende Musik leichter in den Schlaf finden

Zeitig aufstehen – das fiel Stefan Steeg noch nie schwer. „Als Jungendlicher habe ich vor Schulbeginn die Brötchen ausgetragen“, erzählt er. „Vor allem im Sommer hat mir das gut gefallen.“ Heute klingelt der Wecker des Bäckermeisters allerdings noch weitaus früher als damals: Tag für Tag steht der 64-Jährige ab drei Uhr morgens in der Backstube. Mit seinem Beruf ist Steeg einer von schätzungsweise 17 Millionen Menschen in Deutschland, die Schichtdienst leisten. Studien zeigen, dass sie ihrem Körper damit einiges zumuten. Doch warum ist das so? Und wie findet man einen gesunden Umgang mit den ungewöhnlichen Arbeitszeiten?

Tag-Nacht-Rhythmus

„Vor allem der verschobene Schlafwach-Rhythmus stellt für Schichtarbeitende eine Herausforderung dar“, sagt Professor Volker Harth, Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin. „Dreh- und Angelpunkt ist das Hormon Melatonin, das der Körper vor allem bei Dunkelheit ausschüttet und das uns gut schlafen lässt.“ Sonnenlicht hemmt dagegen die Ausschüttung, man wird wach und aktiv.

Menschen im Schichtdienst arbeiten gegen diesen natürlichen Taktgeber an und leiden dadurch häufiger an Schlafstörungen. Doch nicht nur das: Melatonin steuert auch andere biologische Prozesse, sodass ein Ungleichgewicht etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, aber auch depressive Verstimmungen begünstigen kann.

Als Pflegefachfrau, die in wechselnden Schichten arbeitet, kennt Assia Arslan diese Zusammenhänge. Und sie spürt auch, dass ihr Körper immer wieder zum normalen Tag-Nacht-Rhythmus zurückkehren möchte. „Wenn ich nach ein paar Tagen Frühschicht wieder zur Spätschicht wechsele, könnte ich ja bis mittags ausschlafen“, erzählt die Pflegerin. „Am ersten Tag bin ich dann aber trotzdem schon um vier Uhr wach.“

Routinen halten gesund

Um dem Organismus einen gewissen Ausgleich für den fehlenden Tag-Nacht-Rhythmus zu bieten, gestaltet Arslan ihre Tage deshalb so strikt wie möglich. „Ich achte darauf, zu festen Zeiten zu essen“, sagt sie. „Und ich koche immer gesund, mit möglichst viel Gemüse. So müde ich in dem Moment auch bin.“

An diese Regeln hält sich auch Kerstin Rensch – soweit ihr Alltag es zulässt. Die Floristin macht sich vor allem im Sommer dreimal wöchentlich schon um drei Uhr morgens auf den Weg zum Blumengroßmarkt und

bleibt danach bis zwölf, manchmal bis 18 Uhr in ihrem Geschäft. Um durchzuhalten, legt sie zwischendurch einen kurzen Schlaf von 30 Minuten ein und geht abends früh zu Bett. „Ein längerer Mittagsschlaf raubt mir jede Energie“, sagt sie. „Das habe ich ausprobiert.“ Anders als Bäcker Steeg: Er schläft, wenn die Backstube mittags geschlossen hat, zwei bis drei Stunden, um den fehlenden Nachtschlaf nachzuholen.

Ausprobieren – dazu rät auch Arbeitsmediziner Volker Harth. „Wer herausgefunden hat, welche Routinen guttun, sollte sich dann möglichst strikt daran halten“, empfiehlt er. „Ebenfalls hilfreich ist es, am Tag viel Zeit im Freien zu verbringen, weil UV-Licht dem Körper signalisiert: Jetzt ist es Tag, du bist aktiv.“ Ein abgedunkelter, ruhiger und nicht zu warmer Raum hilft wiederum, in den Nacht- oder Mittagsschlaf zu gleiten.

Und was macht man, um Familie, Freunde und Job miteinander zu vereinbaren? Gerade Abendveranstaltungen passen schwierig in den Zeitplan. Doch

Kerstin Rensch (46)

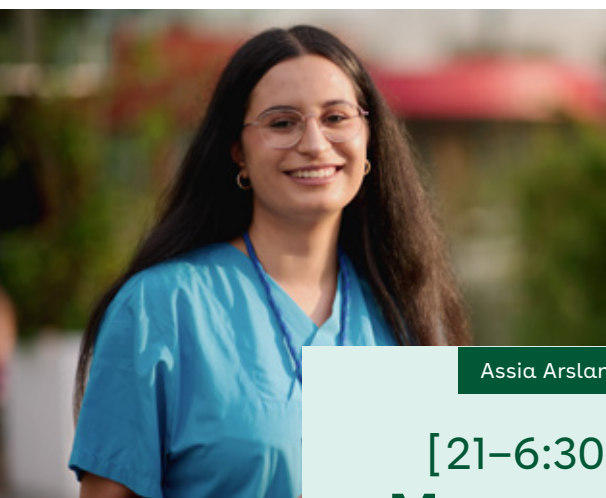
[3–15 Uhr] Früh auf dem Blumenmarkt

Kerstin Rensch betreibt im hessischen Kalbach ein eigenes Blumengeschäft. Die Floristin steht gern früh auf und ist auch ohne Wecker nach sechs Stunden Schlaf ausgeruht.

IHRE SCHICHTDIENST-TIPPS:

- Tagsüber höchstens einen Power-Nap einlegen, um bis zum Abend fit und konzentriert zu sein
- Vor dem Schlafengehen einen langen Spaziergang machen





Assia Arslan (19)

[21–6:30 Uhr] Morgens aus der Klinik

Die Pflegefachfrau Assia Arslan hat gerade ihre Ausbildung am Klinikum Fulda beendet. „Die wechselnden Schichten sind manchmal hart“, sagt sie.

IHRE SCHICHTDIENST-TIPPS:

- Durch Anti-Stress-Techniken und einen Ruhe-Tee vor dem Schlafen runterkommen
- Möglichst zu festen Zeiten essen, um dem Körper Routinen zu bieten



für Steeg hatten die verschobenen Arbeitszeiten auch Vorteile. „Als die Kinder jünger waren, konnte ich da sein, wenn sie aus der Schule kamen“, sagt der Bäcker. „Dadurch hatte ich mehr Alltag mit ihnen als viele Väter mit klassischen Bürojobs.“ Weil er in der Backstube oft mehrere Stunden am Stück steht, schnappt sich der Bäckermeister nach Feierabend regelmäßig sein Rennrad und fährt raus in die Natur.

Work-Life-Balance

Kerstin Rensch entschied sich dagegen erst für die Selbstständigkeit und damit Schichtarbeit, als ihre Kinder Teenager waren. Jetzt findet sie nachmittags

Zeit für Gespräche mit ihrer 17-jährigen Tochter, die noch zu Hause lebt. Um auch für sportlichen Ausgleich zu sorgen, geht die 46-Jährige jeden Abend eine große Runde spazieren. „Durch die Bewegung in der Natur kann ich auftanken.“

Treffen im Freundeskreis und mit Angehörigen organisieren alle drei aktiv für die Wochenenden. „Es ist nicht immer einfach, weil man da ja auch ausschlafen möchte“, sagt Assia Arslan. Sie nutzt deshalb auch ihre freien Vormittage, um schwimmen oder ins Fitness-Center zu gehen. „Man muss es wirklich wollen“, sagt sie. „Dann klappt es auch.“ ■



Check-ups

→ In großen Betrieben hat man alle drei Jahre Anspruch auf eine arbeitsmedizinische Untersuchung, ab 50 Jahren sogar jährlich. Alle anderen können ihren Gesundheitsstatus zwischen 18 und 34 Jahren einmalig und ab 35 alle drei Jahre beim Gesundheits-Check-up in der hausärztlichen Praxis prüfen lassen.

**aok.de > Suchwort:
Gesundheits-Check-up**

... E-Zigaretten

Sie fallen durch ihren typisch dichten Dampf und einen fruchtig-süßlichen Geruch auf. E-Zigaretten boomen. Aber sind sie wirklich harmlos?

Von 280 auf 800 Millionen Euro in drei Jahren: Der Umsatz im E-Zigaretten-Fachhandel stieg zwischen 2021 und 2023 um fast das Dreifache. Gerade junge Menschen greifen zu. So hat sich die Zahl der Nutzerinnen und Nutzer unter den 14- bis 17-Jährigen im Zeitraum von 2021 bis 2022 fast verfünffacht. „Das liegt auch daran, dass der Gebrauch von E-Zigaretten noch immer preiswerter ist als das Zigarettenrauchen“, erläutert Professorin Ute Mons. Außerdem, so die Gesundheitswissenschaftlerin, werde gerade in den sozialen Medien – trotz eines Verbots – weiter dafür geworben: „Also dort, wo sich vor allem junge Menschen aufhalten.“

Verdampfende Liquids

Grundsätzlich gilt: Wer raucht, inhaliert ein Aerosol – also ein Gemisch aus festen und flüssigen Stoffen. Beim Genuss herkömmlicher Zigaretten ist das der Rauch des verbrannten Tabaks. In „Erhitzern“ wird Tabak nicht verbrannt, sondern so stark erwärmt, bis das Nikotin freigesetzt und inhaliert werden kann. In E-Zigaretten hingegen befindet sich eine mit Aromen versetzte Flüssigkeit, die sich auf Knopfdruck verdampfen lässt. Diese sogenannten Liquids gibt es mit und ohne Nikotin.

Über 120 giftige Stoffe

„Einige Untersuchungen legen nahe, dass E-Zigaretten weniger schädlich sind als herkömmliche Tabakprodukte“, sagt Ute Mons. „Generell können wir sagen: Herkömmliche Zigaretten haben die höchsten Schadstoffgehalte, danach kommen Tabakerhitzer und dann die E-Zigaretten.“ Das heißt jedoch nicht, dass E-Zigaretten harmlos sind. Auf der Basis von Analysen schätzten Forschende 2024, dass der Dampf von Liquids über 120 akut



Prof. Dr. Ute Mons
ist Leiterin der
Stabsstelle Krebs-
prävention am
Deutschen
Krebsforschungs-
zentrum (DKFZ)
in Heidelberg.

giftige, mehr als 150 gesundheitsgefährdende und gut 220 reizauslösende Stoffe enthält. „Weil entsprechende Langzeitstudien fehlen, wissen wir noch nicht genug über die langfristigen Risiken des regelmäßigen Gebrauchs von E-Zigaretten“, so Mons.

Ob man nikotinhaltige oder nikotinfreie E-Zigaretten bevorzugt, macht im Hinblick auf den Schadstoffgehalt kaum einen Unterschied: Er ist bei beiden vergleichbar. Nikotin ist jedoch vor allem deshalb gefährlich, weil es süchtig macht. Ute Mons: „Dass E-Zigaretten bei jungen Menschen so beliebt sind, zeigt, wie wichtig die konsequente Durchsetzung des Werbeverbots ist.“ ■

Eine Stunde Vollgas

Piloxing liegt im Trend. Unsere Autorin hat den Sport ausprobiert und im Rhythmus der Beats mitgeschwitzt.



Und eins und zack!
Trainerin Anissa Isy Kießling (oben) macht die Sportchoreo im Takt der Musik vor – und die Gruppe versucht mitzuhalten.

Autorin Sina Horsthemke
(links) gibt alles.



hinten nach vorn, von rechts nach links und von unten nach oben. Hände fliegen durch die Luft, Sohlen quietschen übers glänzende Parkett, die Luft heizt sich auf.

Voller Körpereinsatz

Ein paar Tage später werde ich Professor Rüdiger Reer fragen, wie er Piloxing einordnet. Der Leiter des Arbeitsbereichs Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg, Vorstandsmitglied der Vereinigung der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin und Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes, wird sagen: „Weil die kraftvollen und dynamischen Bewegungen des Boxens mit Elementen aus achtsamen Pilates-Übungen zusammengeführt werden, ist Piloxing sehr anspruchsvoll.“ Das merke ich auch während meiner Probestunde, als die Aufwärmphase vorüber ist. Was jetzt folgt, bringt mich koordinativ an meine

Zunächst beginnt es ganz harmlos. Im Flur des „Studio One“, einem Münchner Tanz- und Yogastudio, ziehen alle die Straßenschuhe aus. Einen Cappuccino lehne ich dankend ab. Ich bin hier nicht zum Kaffeeklatsch. Ich möchte Piloxing ausprobieren. Einen Mix aus Pilates, Boxen und Tanzen, die Trendsportart in coolen Fitnessstudios. Ich bekomme pink-schwarze Handschuhe, fingerlos und mit dem Gewicht einer Tüte Gummibärchen. Wasserflasche nicht vergessen, mahnt die Trainerin und Tanzlehrerin Anissa Isy Kießling. „Bum Bum“ steht auf ihrem Shirt, als hätte es mich warnen wollen. Bevor es losgeht, bleibt mein Blick noch am Kursplan hängen: „Piloxing Knockout“ steht da. Knockout?! Aber jetzt gibt es kein Zurück mehr: Der Kursraum füllt sich, die Trainerin startet ihre Playlist und stellt sich vor die Gruppe.

Der Sport hat es in sich

Piloxing ist ein Hollywood-Trend. Die schwedische Trainerin Viveca Jensen hat es in Los Angeles erfunden. Der Sport soll Fitness und Körperwahrnehmung verbessern, Muskeln aufbauen und einen so richtig auspowern. Ich bin Ma-

rathons gelaufen, besteige Berge, fahre Rennrad. Meine Freunde bezeichnen mich als sportlich. Doch nach nur zehn Minuten Piloxing leuchtet mein Kopf in der Farbe meines Shirts: rosa. Was ich noch im Spiegel sehe: 32 Menschen, die versuchen zu tun, was Kießling tut – im Rhythmus der Beats laufen, hüpfen, kicken und boxen.

Wir rennen auf der Stelle, dann vor, zurück und zur Seite, wir ziehen rhythmisch die Knie nach oben oder die Fersen zum Gesäß. Als wäre das nicht anstrengend genug, boxen wir gleichzeitig in die Luft. Wir schwingen die Fäuste mit kurzen, schnellen Bewegungen von





Geschafft!

Autorin Sina Horsthemke ist Ausdauersportlerin – Piloxing kannte sie noch nicht. Nach einer Stunde ist sie fix und fertig, aber auch stolz und zufrieden.



Grenzen. Kießling gibt ähnliche Bewegungen vor wie beim Warm-up, kombiniert aber verschiedene Abfolgen zu einer Choreographie.

Das Problem dabei: Langsam ist Piloxing nie. Während ich noch überlege, mit welchem Fuß ich in welche Richtung kicken muss, wenn meine linke Hand boxt, ist Kießling längst drei Sprünge weiter. Die 32-Jährige wirbelt grazil durch den Saal wie eine Elfe, die zu viel Koffein intus hat, und feuert uns dabei noch an. Plötzlich hält sie mir ihre Handflächen hin, damit ich hineinboxen kann: „Schneller, fester, ja, genau!“ Auch ihr stehen Schweißperlen auf der Stirn. Ha!

Piloxing sei keine einseitige Belastung, sagt Professor Reer – das mache den Sport so gesund. „Durch die Kombination dreier Sportarten fördert es mehrere motorische Hauptbeanspruchungsformen, nämlich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.“ In Sachen Ausdauer halte ich gut mit. Was meine Beweglichkeit und Koordination angeht, kann ich hier noch viel lernen. Die Gummibärchen-Handschuhe? Wiegen nach einer halben Stunde Tonnen. Die Musik? Ich bin so bemüht, den Takt zu halten, dass ich nur noch Beats höre. Gut, dass Kießling nun eine kurze Trinkpause ankündigt.

Sport mit vielen Facetten

Und schon geht es auf die Matte für Pilatesübungen. Endlich sitzen! Dabei jedoch viermal 30 Sekunden lang die Beine in die Luft strecken, mit einer

Angebote finden

INS STUDIO GEHEN

→ Piloxing kommt aus den USA und gibt es inzwischen weltweit. Auf piloxing.com/find-a-class kann man Kurse in der eigenen Region suchen.

ONLINE TRAINIEREN

→ Auf youtube.com
> **Suchwort: Piloxing** finden sich kostenlose Mitmach-Videos für zu Hause.

Faust zur Seite boxen und dann aufstehen, ohne sich abzustützen? Unmöglich. Als wir wieder auf der Stelle rennen, sehe ich erstaunt den nassen Fleck auf meiner Matte. Ich bin keine, die beim Sport schnell schwitzt, doch jetzt perlt der Schweiß sogar von meinen Unterschenkeln. Wieder geht's auf den Boden, diesmal für Liegestütze, die Kießling in drei Schwierigkeitsgraden vorführt. Ich wähle den einfachsten.

Die Trainerin, die Piloxing seit 2019 unterrichtet, liebt die Mischung daran: „Koordination, Ausdauer, Kraft, loslassen können – ich freue mich jedes Mal auf den Kurs“, schwärmt sie. Immer wieder geht Kießling durch den Saal, korrigiert die Haltung, verteilt

Lob, motiviert. „Fortschritte bei meinen Schülerinnen zu sehen, ist für mich das Schönste.“

Für alle Fitnesslevel

Die Gruppe besteht zum Großteil aus Frauen. Ein älterer Herr ist jede Woche dabei, und ein Tanztrainer möchte Piloxing mal testen. Jeder könne mitmachen, betont die Tanzlehrerin: „Leute, die noch nie Sport gemacht haben, und Leute, die jeden Tag trainieren – alle kommen auf ihre Kosten.“ Expertin Reer meint, Piloxing sei etwas für alle, die Ausdauer und Muskelaufbau fördern wollen. „Nur bei gravierenden Krankheitserscheinungen wie beispielsweise schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwerem Bluthochdruck und akuten Infekten ist es tabu.“

Wer fürs Piloxing nicht ins Studio gehen möchte, kann Trainingsvideos im Internet anschauen, so Kießling. „Wichtig ist nur, für ausreichend Platz zu sorgen, beim Boxen die Schultern zurückzunehmen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen.“

Bäm, bäm, bäm – wir boxen noch ein paarmal in die Luft, dann erlöst uns die Trainerin mit dem Cool-down. Erschöpft lasse ich mich auf die Matte sinken und versuche, die Dehnübungen nachzumachen. Ich weiß jetzt, warum es „Knockout“ heißt. Weil ich mich so auspowern konnte wie schon lange nicht mehr. Weil ich so konzentriert war, dass ich mir den Kopf freigeboxt habe. Und weil mich der Muskelkater ein paar Tage später zwar quälen – aber auch stolz machen wird. ■

„Bäm, bäm, bäm – wir boxen noch ein paarmal in die Luft, dann erlöst uns die Trainerin.“

Sina Horsthemke



Das AOK-Gesundheitsmagazin 01/2025

Trainieren mit der AOK

→ Regelmäßige Bewegung kurbelt den Energiestoffwechsel an, stärkt Herz, Kreislauf, Muskeln und Gelenke. Die AOK unterstützt Sie dabei mit einer umfangreichen Auswahl an Gesundheitskursen. Zum Beispiel Pilates, Fitnesskurse zu Kraft und Ausdauer, Nordic-Walking, Aqua-Fitness oder Faszientraining. Hier finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe: aok.de/kurse



Text: Sina Horsthemke
Fotos: Bernhard Huber (9)



Unvergessene Melodien

Märchen, alte Lieder, Tanzschritte: An manches können sich Menschen mit Demenz noch gut erinnern. Das lässt sich gezielt nutzen, sagt Altersmediziner Johannes Pantel.

Ob „Hänsel und Gretel“ oder „Bruder Jakob“: Oft erinnern sich Menschen mit Demenz noch lange an Dinge aus ihrer Kindheit und Jugend. An anderes, wie zum Beispiel die eigene Ehe, dagegen nicht. Woran liegt das?

Johannes Pantel – Beides ist im Langzeitgedächtnis verankert, das Hochzeitsdatum genauso wie die Melodien aus der Kindheit. Das Langzeitgedächtnis besteht aber aus unterschiedlichen Gedächtnissystemen: In einem werden Namen, Geburtstage, Allgemeinwissen und derlei Daten gespeichert. Das ist das semantische Gedächtnis. Diese Inhalte kann man bewusst abrufen, etwa in einer Prüfung. Daneben gibt es aber noch das prozedurale



Prof. Dr. Johannes Pantel ist Leiter des Arbeitsbereichs Altersmedizin an der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

Gedächtnis, in dem lang eingeübte Handlungen abgespeichert sind – zum Beispiel Auto oder Fahrrad fahren. Aber auch Melodien, Kinderreime oder wie man Klavier spielt sind dort dauerhaft abrufbar.

Das prozedurale Gedächtnis bleibt bei Demenz also länger erhalten?

Ja, richtig. Die Gehirnareale, in denen sich vielfach aufgesagte Gedichte, altbekannte Lieder oder auch Tanzschritte befinden, sind weniger vom Abbau betroffen als Gehirnbereiche, in denen Fakten gespeichert werden. Dinge, die wir in jungen Jahren häufig erlebt oder wiederholt haben, bleiben also oft als Erinnerung erhalten.

Im Chor zu singen, führte bei Menschen mit Demenz zu einer signifikanten Besserung der Stimmung.

Quelle: Dementia, Volume 17, 2018

Wie reagieren Menschen mit Demenz auf Märchen oder Lieder?

Sehr positiv. Oft ist das Hören eines alten Lieds oder Märchens eine Erfahrung, die sie schon lange nicht mehr gemacht haben. Wenn sie merken, dass ihnen ein Teil der Melodie einfällt, sie die Reime oder die Geschichte kennen, ist das ein Erfolgserlebnis. Die Menschen wachen dann regelrecht auf und machen aktiv mit. Die Effekte konnten wir sogar messen. In einem Chor für Menschen mit Demenz verbesserte sich das emotionale Wohlbefinden der Sängerinnen und Sänger nachweislich. Sie hatten zudem weniger Stresshormone im Körper, und auch die Stimmung der Angehörigen hellte sich auf.

Wie lange hält der Effekt an?

In unseren Studien haben wir immer wieder gesehen, dass eine positive Erfahrung zum Beispiel von einer Chorstunde mehrere Tage nachwirkt. Manche Menschen sind dann spürbar zugänglicher, wacher oder in Teilen selbstständiger.

Wie kann man diesen Teil des Gedächtnisses noch ansprechen?

Zum Beispiel mit Tanzen. Musik animiert förmlich zur Bewegung. Oft ist die Erinnerung an Tanzschritte noch sehr lange erhalten. Es gibt heute vielerorts Mitmachkonzerte und Museumsführungen, die speziell für Menschen mit Demenz konzipiert werden.

Lassen sich so auch die kognitiven Fähigkeiten verbessern?

Gegen die Ursache des Gedächtnisverlusts können wir mit Musikstunden oder Märchenabenden leider nicht „anüben“. Indem man biografisch bedeutsame Inhalte aktiviert, lassen sich jedoch Emotionen auslösen. Wichtig ist, dass es sich um positive Emotionen handelt. Dann fördern sie das Selbstwertgefühl und ermöglichen zudem soziale Teilhabe. All das zusammen kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen, sie aber nicht stoppen.

Können Angehörige auf diese Weise erkrankten Familienmitgliedern helfen?

Auf jeden Fall. Angehörige können das sogar besonders gut, denn sie kennen die Interessen und Vorlieben der betroffenen Person ja am besten. Was hat jemand früher gern

gelesen oder gesungen? Welche Hobbys hatte die Person? Gab es eine besonders beeindruckende und erinnerungswürdige Reise?

Wie gehen Angehörige das am besten an?

Einfach loslegen – und zwar ohne Druck und ohne allzu hohe Erwartungen. Wer unsicher ist, kann sich in einer Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Tipps holen. Wichtig: Die Gesangs- oder Märchenstunde soll nicht überfordern. Auch klappt es mit den Erinnerungen nicht immer beim ersten Anlauf. Davon sollte man sich nicht entmutigen lassen, sondern ein bisschen herumprobieren, worauf das Gegenüber positiv reagiert. Außerdem ist es wichtig, möglichst viele Sinne anzusprechen, also nicht zu kopflastig und mit zu vielen Worten und Wissen zu arbeiten. Die Menschen müssen vor allem etwas anfassen können – wer den „Froschkönig“ vorliest, könnte ja einen goldenen Ball bereithalten. Ein oder zwei solcher Highlights pro Woche, in denen die Menschen aufblühen, genügen schon. ■



Umgang mit Demenz

→ Professionelle Erzähler und Erzählerinnen vom Kompetenzzentrum Märchenland lesen regelmäßig in Pflegeeinrichtungen vor. Damit rufen sie bei Demenzkranken Kindheitserinnerungen wach und öffnen sanft die Tür ins Langzeitgedächtnis. Die AOK fördert das Angebot. Mehr Infos: maerchenunddemenz.de

→ Hier erfahren Sie, welche Anzeichen für eine Demenz sprechen und wie man erkrankten Menschen den Alltag erleichtern kann: aok.de/magazin
> Suchwort: Demenz

Text: Jana Hauschild
 Fotos: Getty Images, privat

Abschalten oder Auspowern?

In den Ferien wollen wir uns vom Alltag erholen. Aber wie? Ein Hobbysportler und eine Strandurlauberin erzählen, wie sie entspannen.

„Im Urlaub möchte ich keine Pläne machen.“

In jungen Jahren habe ich viel von der Welt gesehen. Doch Fernreisen sind mir in meiner jetzigen Lebenssituation zu anstrengend. Auch weil ich als Grundschullehrerin einen geistig und körperlich sehr anstrengenden Job habe. Nun möchte ich mich in den Ferien ab Minute eins erholen können und keinerlei Pläne machen. Seit 20 Jahren reise ich deshalb zweimal im Jahr mit meiner mittlerweile 83-jährigen Mutter nach Mallorca. Dort wohnen wir immer im selben Hotel. Der Vorteil: Wir kennen uns gut aus und wissen genau, was uns erwartet. Auf der spanischen Insel leben wir in den Tag hinein und entscheiden spontan, wonach uns ist: am Strand spazieren, lesen, bummeln in der Stadt, Freunde vor Ort treffen oder die Sonne und das Meer genießen. Oft blicke ich einfach nur aufs Wasser hinaus. Das Rauschen der Wellen hat so

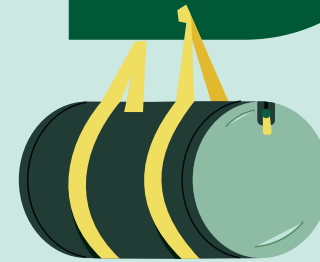
etwas Beruhigendes. Wenn man nichts organisieren muss, bleibt außerdem viel Zeit für die Menschen um einen herum und für lange, gute Gespräche. Das finde ich toll! Meinem Freund, der als Unternehmer einen ebenfalls stressigen Alltag hat, geht es ähnlich. Wenn wir zusammen Urlaub machen, genießen wir die Zweisamkeit ohne den Druck, etwas Bestimmtes erleben zu müssen. Wenn ich wieder nach Hause komme, versuche ich, ein Stück der Gelassenheit mitzunehmen. Was immer hilft, ist, sich Fotos anzusehen. Dann kommen die schönen Erinnerungen schnell zurück. ■



Simone (50) ist Grundschullehrerin und lebt in der Nähe von Fulda.

Koffer zu voll?

Tipps fürs Packen vor dem Urlaub gibt es auf aok.de/magazin
> Suchwort: Packliste



„Ich liebe sportliche Abenteuer.“

Im Urlaub versuche ich, mir was für Leib und Seele zu gönnen. Das muss nicht immer die mehrwöchige Sommerreise sein. Ich mache übers Jahr verteilt einige Kurzurlaube, oft verbunden mit sportlichen Events. Mein Highlight dieses Jahr war ein Marathonlauf um den Gardasee im April. Mit einem Freund habe ich wochenlang dafür trainiert. Als es endlich losging, war das Wetter super und unsere Laune top. Die letzten Kilometer mussten wir uns schon durchbeißen, aber wenn man dann durchs Ziel läuft, ist alles vergessen. Ich mag es, in meiner Freizeit solche Herausforderungen zu bewältigen. Ich nehme viele schöne Erinnerungen mit nach Hause und werde im Alltag belastbarer. Stressige Momente in der Arbeit oder Prüfungen in der Uni verlieren ihren Schrecken, weil ich ja bereits weiß, was ich alles schaffen kann. Zusammen mit Freunden habe ich auch schon dreimal die Alpen überquert. Da müssen alle schnell reagieren, wenn das Wetter umschwingt, und sich gegenseitig motivieren, wenn die Beine müde werden. Die ganzen Strapazen lohnen sich aber, sobald wir abends in einer Berghütte sitzen und bei guter Aussicht Kässpätzten genießen. Das schweiß zusammen und ist meine Art zu entschleunigen. Wo es dieses Jahr im Sommer hingeht, weiß ich noch nicht.

Eine Idee steht aber schon im Raum: Hüttenurlaub auf den Lofoten, einer Inselgruppe in Norwegen, natürlich mit Wanderausflügen. ■



Johannes (29) wohnt in Augsburg und arbeitet bei einer Bank in der Marketingabteilung. Nebenbei studiert er Management und Digitalisierung.



Vorschau

Das vertragen wir nicht!

Was passiert im Körper, wenn wir mit Niesen und juckenden Augen auf Pollen & Co reagieren? Oder mit Bauchschmerzen auf bestimmte Lebensmittel oder Medikamente? Was unterscheidet eine Allergie von einer Unverträglichkeit – und welchen Einfluss hat die Umwelt? Mehr dazu im nächsten AOK-Gesundheitsmagazin. ■

365 Tage für Sie da

So erreichen Sie Ihre AOK



Service-Telefon

Sie haben Fragen zu Leistungen, Angeboten oder Ihrer Mitgliedschaft? Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar. **Telefonisch: 0800 XXXX** oder per **E-Mail: aok-service@xxx.aok.de**

Beschwerde-Hotline

Falls Sie mit der AOK mal unzufrieden sein sollten, lassen Sie uns darüber reden (montags bis freitags, 8–20 Uhr): **0800 XXXXXXXX**

Medizinischer Info-Service

Bei Fragen zu Krankheiten, Untersuchungen, Behandlungen oder Medikamenten hilft AOK-Clarimedis kostenfrei 365 Tage im Jahr: **0800 1265265**

Ärztliche Zweitmeinung

Sind Sie unsicher wegen einer Diagnose oder Therapie? Die AOK vermittelt Sie an erfahrene Ärzte: **0800 XXXXXXXX**

Online-Service-Center

Schon registriert? Nutzen Sie die Vorteile von Meine AOK auf **xyz.meine.aok.de**. Auch als App: Meine AOK (App Store/Google Play)

AOK-Pflege-Hotline

Informationen zum Thema Pflege erhalten Sie an der **AOK-Pflege-Hotline 0800 XXXX XXXXXX** oder auf **aok.de/pflegeberatung**

Internet

Infos rund um die Gesundheit gibt es auch auf **aok.de/magazin** oder **facebook.com/aokxxxxxxxxx**

IMPRESSUM

Das AOK-Gesundheitsmagazin wird veröffentlicht von **[AOK-Region XY]: [Adresse REGION]**

Redaktion:

Studio ZX GmbH – ein Unternehmen der ZEIT Verlagsgruppe
Redaktion AOK-Gesundheitsmagazin
20095 Hamburg
Chefredakteur: Dr. Joachim Schüring (V.i.S.d.P.)
Layout/Grafik: ressourcenmangel an der panke GmbH, 10997 Berlin
Verantwortlich für Regionales:
AOK [NAME REGION]. Die Gesundheitskasse. [NAMEN APs REGION]

Druck:

Stark Druck GmbH + Co. KG
Im Altgefall 9, 75181 Pforzheim

Das AOK-Gesundheitsmagazin erscheint viermal im Jahr.

Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge wird keine Haftung übernommen.

Datenschutzhinweis: Ihre Daten sind bei der AOK

[NAME REGION] in sicheren Händen, sie hat das Sozialgeheimnis (§ 35 SGB I) zu wahren. Seit dem 25. Mai 2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO), die Ihre Rechte als Kunde/Kundin weiter stärkt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf **aok.de/[NAME REGION]/datenschutzrechte**

Bei Fragen und Anregungen rund um das AOK-Gesundheitsmagazin wenden Sie sich gern an uns: **gesundheitsmagazin@informs.de**



www.blauer-engel.de/uz195

EIGENANZEIGE REGIO

Das Ahhh und Ohhh bei Rücken- beschwerden.

In 6 Wochen den Rücken stärken:
aok.de/rueckentrainer

AOK. Die Gesundheitskasse.

