



pulsprivat Auf ePaper umsteigen

Lesen Sie unser Kundenmagazin pulsprivat ab sofort als ePaper auf Ihrem Smartphone, Ihrem Tablet oder Ihrem PC. Komfortabel und mit vielen Zusatzfunktionen wie ein klickbares Inhaltsverzeichnis und eine Volltextsuche, die ein schnelles Navigieren und Auffinden der gewünschten Information ermöglichen. Das ePaper können Sie sich auf unserer Website anschauen und abonnieren – dann erhalten Sie künftig eine E-Mail, sobald eine neue Ausgabe bereitsteht. Außerdem können Sie dort das gedruckte Magazin abbestellen.

🌐 bahn-bkk.de/pulsprivat



HITZE: GESUND ÜBERSTEHEN

FERIEN

URLAUB 2024

KEIN PLAN, KEINE TERMINE,
EINFACH MAL NICHTS TUN

SERIE

GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN
FÜR HERZ UND GEFÄSSE:
GUTER LEBENSSTIL

BAHNBKK

NACHRICHTEN
04 **AKTUELLES IN KÜRZE**

TITEL
06 **HITZE**
GESUND ÜBERSTEHEN

PRÄVENTION
10 **UV-SCHUTZ: VON ANFANG AN**
CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

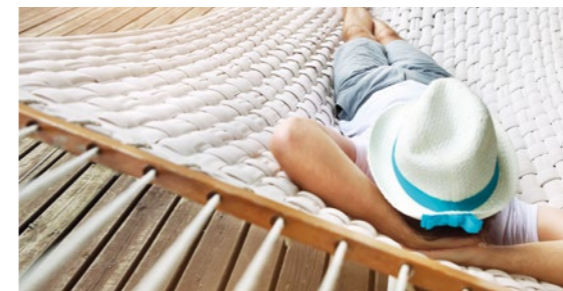
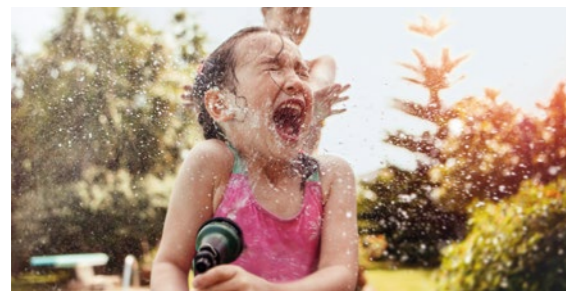
FREIZEIT
12 **SCHWIMMEN, BADEN, PLANSCHEN**
TUT SO GUT

SERVICE
15 **PSST – WEITERSAGEN!**
KUNDEN WERBEN KUNDEN

FERIEN
16 **URLAUB 2024**
KEIN PLAN, KEINE TERMINE, EINFACH MAL NICHTS TUN

MEDIZIN
19 **PROF. DR. MED. MARTIN HALLE**
DER HERZ-KREISLAUF-EXPERTE IN PULSPRIVAT

20 **SERIE: GUT LEBEN – GESUND BLEIBEN**
FÜR HERZ UND GEFÄSSE: GUTER LEBENSSTIL



06 **HITZE**
GESUND ÜBERSTEHEN

Wir haben es alle in den letzten Sommern erlebt: Es ist an manchen Tagen einfach viel zu heiß. Während früher 30 Grad im Schatten der Höhepunkt des Sommers waren, haben wir uns fast schon daran gewöhnt, dass hierzulande 35 Grad in der Jahresmitte normal sind. Wie stellen wir uns auf die heißen Tage (und die tropischen Nächte!) am besten ein, damit wir keinen Schaden nehmen und den Sommer immer noch genießen können?

12 **SCHWIMMEN, BADEN, PLANSCHEN**
TUT SO GUT

Sommer, Sonne, Badespaß – die perfekte Kombination, um die warmen Tage zu genießen! Wenn die Sonne vom Himmel strahlt und die Temperaturen steigen, gibt es kaum etwas Besseres, als sich in die Fluten zu stürzen. Ob im Freibad, am See oder im Meer, das kühle Nass sorgt für Abkühlung und Spaß zugleich.

16 **URLAUB 2024**
KEIN PLAN, KEINE TERMINE, EINFACH MAL NICHTS TUN

Kennen Sie das auch? Sie sind gerade aus dem Urlaub zurückgekehrt. Und eigentlich war er auch schön. Aber so richtig erholt fühlen Sie sich nicht. Und die Arbeit, die jetzt leicht von der Hand gehen sollte, fällt überraschend schwer. Wir verraten Ihnen, worauf Sie schon im Vorfeld achten sollten, um das Beste aus Ihrem Urlaub herauszuholen.

20 **SERIE: GUT LEBEN – GESUND BLEIBEN**
FÜR HERZ UND GEFÄSSE: GUTER LEBENSSTIL

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer 1 in Deutschland und verursachen insgesamt etwa 40 Prozent aller Sterbefälle. Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen die Koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt und der Schlaganfall. In dieser Folge unserer Serie „Gut leben – Gesund bleiben“ geht es darum, wie wichtig der Lebensstil ist.



BAHN-BKK

SITZUNG DES VERWALTUNGSRATS DER BAHN-BKK

Am 11. Juli 2024 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Im Anschluss tagen der Verwaltungsrat der BAHN-BKK Pflegekasse sowie die Arbeitgebervertreter des Verwaltungsrats der BAHN-BKK in Angelegenheiten nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG). Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54 in 60486 Frankfurt am Main. In der Sitzung kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

NACHTRÄGE ZUR SATZUNG

Der Verwaltungsrat der BAHN-BKK hat am 18. April 2024 die Nachträge 101 und 102 zur Satzung der BAHN-BKK beschlossen. Der 101. Nachtrag über die Einführung digitaler Versorgungsprodukte wurde vom Bundesamt für Soziale Sicherung am 7. Mai 2024 (AZ 213-10204#00002#0010) genehmigt. Mit dem 102. Nachtrag wurden die Zusatzleistung Zahngesundheit Plus erweitert und redaktionelle Änderungen in der Satzung vorgenommen. Die Genehmigung durch das Bundesamt für Soziale Sicherung erfolgte ebenfalls am 7. Mai 2024 (AZ 213-10204#00002#0011).

Die Nachträge wurden am 14. Mai 2024 im elektronischen Bundesanzeiger (eBAAnz) veröffentlicht.

ERHALTEN SIE IHRE BAHN-BKK-POST DIGITAL

Auf Wunsch können Sie unsere Post auch digital erhalten: über das Online-Postfach in unserer BAHN-BKK App. Laden Sie sich dafür unsere App herunter und registrieren Sie sich. In der Kachel „Postfach“ können Sie dann einstellen, dass Sie die Post von uns künftig digital erhalten möchten.

So kommen unsere Briefe bei Ihnen zuverlässig, schneller und umweltfreundlicher an. Nur wenn wir Ihnen beispielsweise Broschüren schicken, erhalten Sie die Informationen weiterhin auf dem Postweg.

Das Online-Postfach können Sie für sich und für alle Familienangehörigen, die Sie in der App mitverwalten, nutzen. Sobald wir Ihnen ein neues Dokument ins Online-Postfach legen, werden Sie per E-Mail benachrichtigt.

bahn-bkk.de/app

EURO-TEST

BAHN-BKK: ERNEUT MIT TOP AUSGEZEICHNET

Die Zeitschrift EURO untersucht seit mehr als zehn Jahren, welche Krankenkassen besonders viel bieten, wenn es um die Leistungen geht, und vergibt entsprechende Siegel. Erneut wurden wir in der Kategorie „Vorsorge“ mit TOP ausgezeichnet. Hier betrachtet die Zeitschrift die Vorsorgeuntersuchungen, die nicht zur Regelleistung gehören, entweder weil sie erst im höheren Alter obligatorisch übernommen werden müssen oder weil sie, wie die Kinder- und Jugenduntersuchungen U10, U11 und J2, überhaupt nur auf freiwilliger Basis erstattet werden. Auch in der Kategorie „Bonusprogramme“ haben wir mit „Sehr gut“ ein herausragendes Ergebnis erzielt. Die Testergebnisse sind in der EURO-Ausgabe 4/2024 veröffentlicht.

ORGANSPENDE

DIGITALE REGISTRIERUNG MÖGLICH

Seit März 2024 können Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahren einer Organspende auch digital zustimmen. Das neue Organspende-Register speichert die Entscheidung für oder gegen eine Spende in einem zentralen elektronischen Verzeichnis beim Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Es ist eine neue digitale Möglichkeit, die Entscheidung zur Organspende rechtlich verbindlich zu dokumentieren – neben dem bisherigen Organspendeausweis und der Patientenverfügung. Der Eintrag ins Organspende-Register ist freiwillig und kostenlos. Er kann jederzeit geändert oder widerrufen werden. Um sich im Organspende-Register eintragen zu können, muss aus Sicherheitsgründen die Online-Ausweisfunktion des Personalausweises aktiviert sein. Auf die Daten zugreifen können nur autorisierte Stellen wie Transplantationsbeauftragte in Krankenhäusern. Im Notfall können sie sich so schnell und sicher über die persönliche Entscheidung der Patientin bzw. des Patienten informieren.

Wenn Sie die Online-Ausweisfunktion Ihres Personalausweises noch nicht aktiviert haben, Ihre Entscheidung zur Organspende aber dokumentieren möchten, senden wir Ihnen gerne einen Organspendeausweis zu. Diesen können Sie einfach über unsere Website bestellen.

bahn-bkk.de/organspende

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM

NEU: DMP OSTEOPOROSE IN DREI BUNDESLÄNDERN

Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, bei der aufgrund einer niedrigen Knochendichte und -stabilität ein erhöhtes Risiko für Brüche besteht. Besonders häufig tritt die Krankheit im fortgeschrittenen Lebensalter auf. Überdurchschnittlich betroffen sind Frauen nach den Wechseljahren.

Patientinnen und Patienten, bei denen eine medikamentös behandlungsbedürftige Osteoporose diagnostiziert wurde, können jetzt kostenfrei an einem strukturierten Behandlungsprogramm (Disease-Management-Programm, DMP) teilnehmen. Ziel des Programms ist es insbesondere, (weitere) Knochenbrüche zu vermeiden, das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und Schmerzen zu reduzieren. Die Behandlung erfolgt nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen. Zudem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Schulungen dazu befähigt, selbst aktiv zum Erfolg ihrer Behandlung beizutragen.

In das DMP Osteoporose können sich Frauen ab dem vollendeten 50. Lebensjahr und Männer ab dem vollendeten 60. Lebensjahr einschreiben lassen, die in Rheinland-Pfalz oder Nordrhein-Westfalen wohnen. In Bremen startet das Programm am 1. Juli 2024. Wenn Sie daran teilnehmen möch-

ten, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Sobald weitere Kassenärztliche Vereinigungen dem DMP-Vertrag beitreten, weiten wir das Programm auf die jeweiligen Regionen aus.

bahn-bkk.de/dmp

PFLEGE

LEICHTER ZUR VORSORGEKUR ODER REHA FÜR PFLEGENDE

Ab Juli 2024 können pflegende Personen leichter eine stationäre Vorsorgekur oder eine medizinische Reha wahrnehmen, weil die Mitaufnahme der oder des Pflegebedürftigen erleichtert wird. Wenn Sie dies wünschen, geben Sie direkt in Ihrem Reha-Antrag an, dass die Person, die Sie pflegen, Sie begleiten soll.

Den Reha-Antrag stellen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei ihrem Rentenversicherungsträger. Dieser setzt sich automatisch mit uns in Verbindung, wenn die pflegebedürftige Person bei uns versichert ist. Wir koordinieren dann die Versorgung der bzw. des Pflegebedürftigen. Möglich ist die Versorgung in manchen Fällen durch die gleiche Einrichtung, eine zugelassene ambulante Pflegeeinrichtung oder eine vollstationäre Pflegeeinrichtung.

IMPRESSUM

pulsprivat	Das Magazin für Kundinnen und Kunden Ausgabe 2/2024, 25. Jahrgang, erscheint vierteljährlich Redaktionsschluss 23. Mai 2024	Gestaltung und Realisation	Christa Dollhausen Design Sürther Hauptstraße 46, 50999 Köln
Herausgeber	BAHN-BKK Redaktion: Christine Enenkel (verantw.), Olaf Rust, Monika Jung Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main Telefon 0800 22 46 255 E-Mail bahn-bkk.de/kontakt	Druck	WESTEND Druckereibetriebe Westendstraße 1, 45143 Essen
Verlag	OPTIMUM Medien & Service GmbH Tumblingerstraße 14, 80337 München Telefon 089 55 07 76 11/12 E-Mail service@optimum-medien.de	Fotos	Adobe Stock, Deutsche Krebshilfe/René Jungnickel, getty images, iStockphoto, Nicki Schaefer, picture alliance, Silvia Béres

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.

36 GRAD UND ES WIRD NOCH HEISSER

Hitze Gesund überstehen

Wir haben es alle in den letzten Sommern erlebt: Es ist an manchen Tagen einfach viel zu heiß. Während früher 30 Grad im Schatten der Höhepunkt des Sommers waren, haben wir uns fast schon daran gewöhnt, dass hierzulande 35 Grad in der Jahresmitte normal sind. Wie stellen wir uns auf die heißen Tage (und die tropischen Nächte!) am besten ein, damit wir keinen Schaden nehmen und den Sommer immer noch genießen können?

Heiße Tage und Tropennächte | Die Eindämmung des Klimawandels ist eines der wichtigsten politischen Ziele für die gesamte Menschheit. Klimaschutz bedeutet aber auch Gesundheitsschutz. „Der Klimawandel zeigt sich deutlich durch die Erhöhung der Durchschnittstemperatur, die zu extremen Hitzeperioden und -wellen führt. Auch in Deutschland nimmt die Zahl der Jahre mit besonders heißen Sommern und Hitzetagen zu. Die gesundheitlichen Folgen sind vielfältig“, sagt Dr. Patricia Ex vom BKK Dachverband.

Als ein „heißer Tag“ ist ein Tag definiert, dessen höchste Temperatur oberhalb von 30 °C liegt, und eine „Tropennacht“ als Nacht, deren niedrigste Temperatur 20 °C nicht unterschreitet. Eine vom Umweltbundesamt veröffentlichte Darstellung von heißen Tagen und Tropennächten über die Jahre 2000 bis 2023 zeigt, dass diese zum Beispiel während der extremen „Hitzesommer“ in den Jahren 2003, 2015, 2018 und 2022 in Deutschland verstärkt registriert wurden. Zu beachten ist, dass heiße Tage und Tropennächte regional unterschiedlich verteilt und ausgeprägt sein können, wie die Sommer dieser Jahre zeigen. So traten heiße Tage 2015 erheblich häufiger in Süddeutschland (maximal 40 heiße Tage) als in Norddeutschland (2015: maximal 18 heiße Tage) auf. Auch Tropennächte belasteten die Menschen im Süden und Westen Deutschlands häufiger.

Besondere Gefährdung | Die mit der Klimaerwärmung verbundene zunehmende Hitzebelastung ist von erheblicher gesundheitlicher Bedeutung und kann das körpereigene Kühlsystem überlasten. Außerdem fördert eine hohe Lufttemperatur zusammen mit intensiver Sonneneinstrahlung die Entstehung von gesundheitsgefährdendem bodennahem Ozon.

Als Folge der Hitzebelastung können bei empfindlichen Personen Regulationsstörungen und Kreislaufprobleme auftreten. Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. Insbesondere Menschen hohen Alters, schwangere Frauen, Kinder und Personen mit chronischen Vorerkrankungen (wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

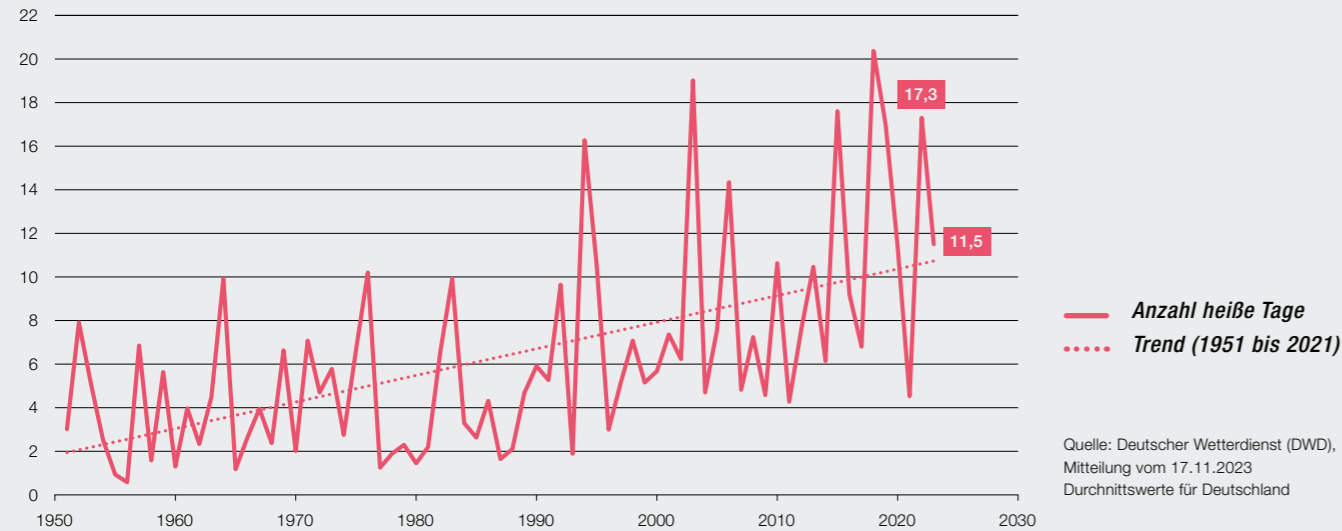
sind von diesen Hitzeextremen besonders betroffen. So wurden während extremer Hitze vermehrt Rettungseinsätze registriert. Das Robert Koch-Institut (RKI) geht davon aus, dass die hohen Temperaturen von 2018 bis 2020 in allen drei Jahren zu einer statistisch signifikanten Anzahl von Sterbefällen geführt haben; laut einer Veröffentlichung des RKI aus dem Jahr 2022 waren es insgesamt etwa 15.600 Menschen zusätzlich. Und allein im Hitzesommer 2022 sei es – so wiederum das RKI – zu einer hitzebedingten Übersterblichkeit von rund 4.500 Sterbefällen in den Monaten Mai bis August gekommen.

Mehr Heuschnupfen und Borreliose | Eine Studie des BKK-Landesverbandes NordWest aus dem Jahr 2021 stellte fest, dass die Krankenhauseinweisungen in den letzten zehn Jahren – allein bedingt durch Flüssigkeitsmangel – in den Monaten April bis September kontinuierlich um knapp 32 Prozent angestiegen sind. Besonders betroffene Altersgruppen sind in diesem Fall Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen ab 75 Jahren.

Zudem ist der Studie zufolge die Zahl der Heuschnupfen-Patientinnen und -Patienten in den vergangenen zehn Jahren angestiegen. Das liegt an der Ausweitung der Pollensaison, aber auch an der Ansiedlung allergener Pflanzen, die sich durch den Klimawandel bei uns verbreiten. In Ballungsgebieten mit einer hohen Belastung an Luftschadstoffen wird die allergene Wirkung der Pollen offenbar noch verstärkt. Mit dem Temperaturanstieg geht auch die Zunahme an Borreliose-Erkrankungen einher. Vor allem die milden Winter haben zur Ausbreitung von Zecken geführt, die die Krankheit verursachen. Besonders in früher weniger betroffenen Bundesländern macht sich das bemerkbar.

Modellrechnungen prognostizieren für Deutschland, dass künftig mit einem Anstieg hitzebedingter Mortalität von einem bis sechs Prozent pro einem Grad Celsius Temperaturanstieg zu rechnen ist. Dies entspräche mehr als 5.000 zusätzlichen Sterbefällen pro Jahr durch Hitze bereits bis Mitte dieses Jahrhunderts.

Anzahl der Tage mit einem Lufttemperatur-Maximum über 30 Grad Celsius



Damit ist in Zukunft immer öfter zu rechnen:
flirrende Sommerhitze in Berlin

Bessere Bedingungen | Das sind alarmierende Zahlen und wir müssen davon ausgehen, dass sich die Durchschnittstemperaturen weiter erhöhen. Umso wichtiger ist, dass alle Beteiligten zusammenwirken, damit

- Städte und Gemeinden immer mehr Maßnahmen ergreifen, um die Bevölkerung besser durch Begrünung, Wasserbereitstellung, Entsiegelung von städtischen Flächen und Parkplätzen sowie Einrichtung von Brunnen und Wasserspeichern zu schützen.
- sich Kirchen öffnen und sogenannte Cooling Zones zur Verfügung stellen, sodass man sich in der Mittagshitze in der Stadt zurückziehen kann.
- Betriebe Hitzeschutzpläne entwickeln und gerade im Sommer noch flexibler bezüglich der Arbeitszeiten werden, sodass man schon in den frühen Morgenstunden beginnen darf, die Mittagspause verlängert wird und im Schatten – möglicherweise als Siesta zu Hause – verbracht werden kann.
- Home-Office-Regelungen auch für Teilzeitkräfte großzügig ausgestaltet werden, damit sich möglichst wenige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch den heißen Stadtverkehr quälen müssen.
- Kindergärten und Schulen dabei helfen, die heißen Stunden zu überbrücken, jederzeit Zugang zu Trinkwasser gewähren, die Pausenhöfe gut beschatten und begrünen und – wo möglich – erfrischendes Obst preisgünstig (ggf. in Kooperation mit dem örtlichen Lebensmittelhandel) zur Verfügung stellen.
- Altenheime, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser Hitzeschutzkonzepte umsetzen, um die ihnen anvertrauten gefährdeten Menschen wirksam gegen die hohen Temperaturen zu schützen.

Persönliche Tipps | Auch wenn Sie nicht zu den bei Hitze besonders gefährdeten Menschen gehören, wird es Ihnen guttun, wenn Sie sich auf die heiße Zeit einstellen und Ihr Verhalten anpassen. Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BzGA) hat viele wertvolle Informationen und Hinweise zusammengestellt.

Hier die wichtigsten:

- Passen Sie Ihren Alltag bei einer Hitzewelle an. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl. Lüften Sie während einer Hitzewelle nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung. Öffnen Sie dann möglichst alle Fenster in der Wohnung gleichzeitig, denn durch diese Querlüftung gelangt die frische Luft besonders schnell in alle Räume. Schließen und verschatten Sie die Fenster. Haben Sie einen Balkon oder eine Terrasse, sorgen Sie mit Markisen, Sonnensegeln oder -schirmen für Schattenplätze. Kontrollieren Sie regelmäßig die Raumtemperatur und kühlen Sie diese ggf. aktiv herunter. Sie sollte tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24 °C liegen. Übersteigt sie diese Werte, sollten Sie reagieren: Benutzen Sie möglichst wenig elektrische Geräte, denn sie geben ebenso wie Lichtquellen Wärme ab. Teppiche sind Wärmespeicher. Daher empfiehlt es sich, sie in der Sommerzeit wegzuräumen.
- Setzen Sie einen Ventilator ein. Er kühlt die heiße Luft zwar nicht ab, trotzdem wirkt der über Ihre Haut streichende Luftzug kühlend. Außerdem trocknet er den Schweiß auf Ihrer Haut. Die dabei entstehende Verdunstungskälte kühlt die Haut zusätzlich. Stellen Sie als

„Kühlmittel“ ein Gefäß mit Eiswürfeln vor den Ventilator, dann verstärkt sich die Wirkung. Nachts hilft der Ventilator dabei, die kühlere Nachtluft im Raum zu verteilen. Achten Sie darauf, das Gerät nicht direkt auf eine Person auszurichten, sondern in einiger Entfernung aufzustellen. Manche Menschen reagieren empfindlich auf Zugluft. Außerdem verbraucht ein Ventilator Energie und erzeugt dadurch selbst etwas Wärme.

- Kurzfristige Kühlung können beispielsweise kühle Fußbäder, kühles Wasser auf Armen und Handgelenken sowie kühle Tücher und Umschläge auf die Hautoberflächen bringen.
- Trinken Sie während einer Hitzewelle ausreichend. Starkes Schwitzen führt zu erheblichem Wasserverlust unseres Körpers. Das Getränk sollte nicht eiskalt sein (sonst verbraucht der Körper zu viel Energie). Über den Tag verteilt sollten Sie etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit aufnehmen, auch wenn Sie unterwegs sind. Sollte bei Ihnen jedoch eine Erkrankung von Herz oder Nieren vorliegen, besprechen Sie Ihre Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Am besten eignen sich Wasser, gekühlte Tees ohne Zuckerzusatz (aber gern mit Minze und Zitrone) und Saftschorlen. Trinken Sie am besten stündlich ein Glas – selbst wenn Sie keinen Durst haben.
- Machen Sie einen Bogen um Alkohol und begrenzen Sie Ihren Koffein- und Zuckerkonsum.
- Essen Sie leicht. An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als beispielsweise drei große. Achten Sie darauf, möglichst leichte, frische und kühle Nahrungsmittel und Gerichte zu verzehren, etwa Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen.

- Nehmen Sie am besten eine Kühltasche zum Einkaufen mit, damit leicht verderbliche Nahrungsmittel wie Fleisch oder Fisch unbeschadet zu Hause ankommen.
- Versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Mineralstoffen. Wenn Sie heftig schwitzen, werden auch Mineralien – vor allem Natrium – aus Ihrem Körper geschwemmt. Natrium spielt aufgrund seines hohen Wasserbindungsvermögens eine wichtige Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts und ist lebensnotwendig. Natrium kommt natürlicherweise oder durch Zusatz von Speisesalz (Natriumchlorid, NaCl) in fast allen Lebensmitteln vor. Geben Sie Ihrem Körper das durch starkes Schwitzen verlorene Natrium zurück, indem Sie normal gesalzene Speisen essen und ausreichend Wasser trinken.
- Ziehen Sie leichte und luftige Kleidung an. Außerdem sollten Sie möglichst eine Kopfbedeckung tragen (auch wenn es diesig ist oder eine Wolkendecke die Sonne verhüllt) und den nötigen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen (mindestens Faktor 30 als Erwachsener und 50 plus für Kinder und generell Menschen mit empfindlicher Haut).
- Achten Sie auf sich und andere, vor allem auf Kinder und ältere Menschen.
- Wenn Sie Arzneimittel einnehmen, konsultieren Sie vor einer Hitzewelle Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um diese auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen. Beachten Sie die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage!

Unsere Lebensbedingungen ändern sich. Wir haben es in der Hand, uns darauf einzustellen, damit wir die herrlichen Sommermonate weiterhin genießen können.

🌐 [klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)



**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
GUT GESCHÜTZT VOR UV-STRAHLEN

JETZT MITMACHEN!

Falls Sie als Eltern eines Kita- oder Grundschulkindes, als Erzieherin oder Erzieher, Lehrkraft oder Sportverein an der Förderung des UV-Schutzes in Ihrer Einrichtung interessiert sind, können Sie das Material kostenfrei anfordern unter:

🌐 CleverinSonne.de/bestellen

Bei Fragen erreichen Sie das Team des Nationalen Zentrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) unter:

🌐 krebspraevention@uniklinikum-dresden.de

Clever in Sonne und Schatten UV-Schutz Von Anfang an

Neben der Hitze sorgt der Klimawandel mit der gestiegenen Anzahl der Sonnenstunden für eine weitere gesundheitliche Belastung: UV-Strahlung. Die Langzeitfolgen von zu viel UV-Strahlung sind bekannt: Die Haut altert frühzeitig und das Hautkrebsrisiko – die häufigste Krebsart in Deutschland – steigt.

Deshalb unterstützen wir seit fünf Jahren eine Kampagne, die sich für verbesserten UV-Schutz einsetzt: „Clever in Sonne und Schatten“. Ziel der gemeinsamen Kampagne der Deutschen Krebshilfe, der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP), des Nationalen Zentrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC), der Uniklinik Köln/Universität zu Köln und des Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) ist es, UV-Schutz in verschiedensten

Lebensbereichen zu thematisieren und zu verankern. Zum UV-Schutz gehört einerseits die Etablierung von angemessenen Verhaltensweisen bei allen, die in Kita, Schule, Beruf oder Freizeit regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind. Andererseits sollen durch die Kampagne Kommunen, Institutionen und Arbeitgeber motiviert werden, UV-geschützte Lebens- und Arbeitsbereiche zu schaffen, z.B. durch Baumaßnahmen, Begrünung oder Ausstattung mit schützender Kleidung.

„UV-Schäden, die in der Kindheit und Jugend erworben werden, begünstigen die Entstehung von Hautkrebs in späteren Lebensjahren in besonderem Maße“, erläutert Prof. Dr. Eckhard Breitbart, Vorsitzender der ADP.

Für die jüngste Zielgruppe – Kinder von ein bis sechs Jahren – gibt es das „Clever in Sonne und Schatten für Kitas“-Programm. „Wir haben das Programm so konzipiert, dass es von jeder Kita, Krippe oder Tagespflegeperson selbstständig umgesetzt werden kann“, erläutert Dr. Nadja Knauth vom NCT/UCC. „Im Rahmen einer Projektwoche singen und tanzen Kinder das Lied vom Sonnenschutz, werden zu Schatten-detektiven und erlernen so spielerisch das richtige Sonnenschutzverhalten.“

Das Programmmaterial wurde in den letzten Jahren bereits über 15.000 Mal an mehr als 8.700 Einrichtungen, Träger, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren versendet. Allein im letzten Jahr haben 115 Kitas den Sonnenschutz fest im Kita-Alltag verankert. Inzwischen erhielt bereits die 500. Kita die Auszeichnung als „Clever in Sonne und Schatten“-Kita. Wir haben bei der Entwicklung von Zusatzmaterial zur Projektwoche unterstützt, das nun ebenfalls allen interessierten Einrichtungen kostenfrei zur Verfügung steht.

Für die nächstältere Gruppe, die Grundschülerinnen und -schüler, wurde das Projekt „Clever in Sonne und Schatten – für Grundschulen, Klassen 1 und 2“ weiterentwickelt. Bei diesem Projekt setzen sich die Kinder zwei Wochen lang mit den Wirkungen der UV-Strahlung auseinander. Darüber hinaus prüfen sie den eigenen Sonnenschutz und treffen als Klasse oder auch als ganze Schule eine Sonnenschutzvereinbarung. Das Grundschulprogramm kann mit den Aktivitäten aus dem Kita-Programm bzw. aus der „Ideenkiste“ auf der Projekt-Homepage beliebig erweitert werden und eignet sich dadurch auch für den Einsatz in der Ganztags- bzw. Hortbetreuung. Das wissenschaftlich fundierte, werbefreie und unterhaltsame Programmpaket steht interessierten Einrichtungen ebenfalls kostenfrei zur Verfügung.

Damit die angehenden Erzieherinnen und Erzieher für den UV-Schutz sensibilisiert und auf ihre künftige Rolle als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren vorbereitet werden, gibt es inzwischen auch ein Projektpaket für berufliche Schulen. Auch für Sportvereine steht Material zur Verfügung, um Mitglieder sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die einen Großteil der Trainings- oder Wettkampfzeit im Freien verbringen, für die Bedeutung von UV-Schutz beim Sport zu sensibilisieren.

Tut so gut Schwimmen, Baden, Planschen

Sommer, Sonne, Badespaß – die perfekte Kombination, um die warmen Tage zu genießen! Wenn die Sonne vom Himmel strahlt und die Temperaturen steigen, gibt es kaum etwas Besseres, als sich in die Fluten zu stürzen. Ob im Freibad, am See oder im Meer, das kühle Nass sorgt für Abkühlung und Spaß zugleich.

Einer der Hauptgründe, warum wir die Zeit am und im Wasser genießen, ist seine entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Das sanfte Plätschern von Wellen oder das Eintauchen in ein kühles Gewässer kann beruhigend wirken und Stress abbauen. Darüber hinaus bietet Wasser eine Vielzahl von Aktivitäten, die uns Spaß machen und unsere körperliche Fitness fördern. Schwimmen, Surfen, Tauchen oder Bootfahren sind nur einige Beispiele. Hinzu kommt die natürliche Schönheit von Seen, Flüssen, Meeren und Wasserfällen, die uns einlädt, die Natur in vollen Zügen zu genießen. Wasser kann außerdem ein wichtiger Ort der Gemeinschaft sein, an dem wir Zeit miteinander verbringen und wertvolle Erinnerungen schaffen.

Eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen | Schwimmen belegt den dritten Platz unter den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Fast elf Prozent der Bevölkerung gehen regelmäßig schwimmen, sei es im Freibad, in der Schwimmhalle oder im See. Mehr als die Hälfte springt zumindest ab und zu ins Wasser, um ein paar Bahnen zu ziehen, besonders im Sommer.

Schwimmen ist ein Ganzkörpersport, der Ausdauer, Muskelaufbau und Fettverbrennung effektiv vereint. Trotz dieser intensiven körperlichen Beanspruchung ist die Belastung für die Gelenke äußerst gering, wodurch Schwimmen im Vergleich zu vielen anderen Sportarten als sehr schonend gilt.

Daher eignet sich das Schwimmtraining auch besonders gut für Menschen mit Gelenkproblemen oder starkem Übergewicht. Es ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, um auf sanfte Art fit zu bleiben. Durch regelmäßiges Schwimmen verbessern sich die Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Zudem fördert es die Herz-Kreislauf-Gesundheit und kann so dabei helfen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Schwimmen ist auch ideal, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Das Gefühl von Leichtigkeit im Wasser kann beruhigend wirken und dazu beitragen, den Geist zu entspannen. Damit ist Schwimmen nicht nur eine erfrischende Freizeitbeschäftigung, sondern leistet einen wertvollen Beitrag zur eigenen Gesundheit.

Aber auch diejenigen, die lieber planschen, tun sich selbst etwas Gutes. Durch das sanfte Bewegen im Wasser werden Muskeln entspannt und die Durchblutung gefördert. Spielen im Wasser kann die Kreativität anregen und für Spaß und Freude sorgen. Also gönnen Sie sich ruhig ab und zu eine Planschpause, um neue Energie zu tanken und das Leben zu genießen.

Schwimmen lernen | Es wird empfohlen, dass Kinder ab dem vierten Lebensjahr an das Wasser gewöhnt und spielerisch an das Atmen, Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten herangeführt werden. Zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr kann man mit dem Schwimmunterricht beginnen, da



DLRG

DIE 10 BADEREGELN DER DLRG

- Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
- Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.
- Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
- Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
- Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
- Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.
- Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.
- Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
- Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.
- Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.



SICH WIE EIN FISCH IM WASSER FÜHLEN? AQUAFITNESS!

Aquafitness (Wassergymnastik) ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Poolnoodle, Disc, Gürtel oder Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness werden die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Aquafitness bringt das Herz-Kreislauf-System auf Trab, schont jedoch die Gelenke und die Wirbelsäule. Durch den Wasserwiderstand bei Bewegungen wird Fett verbrannt und der Muskelaufbau gefördert. Gleichzeitig fühlt man sich schwebend und leicht. Ein ideales Training also und nahezu für jede und jeden geeignet.

Als Präventionskasse Nummer 1 liegen uns Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden besonders am Herzen. Deshalb erstatten wir Ihnen für zertifizierte Aquafitness-Kurse 80 Prozent der Kosten, wenn Sie regelmäßig daran teilgenommen haben. Kurse in Ihrer Nähe finden Sie in unserer Kursdatenbank.

🌐 bahn-bkk.de/kursdatenbank

Und noch ein Tipp: Gesundheitsbonus für Ihren Gesundheitskurs und die Mitgliedschaft im Sportverein

Wenn Sie einen zertifizierten Aquafitness-Kurs oder einen anderen Gesundheitskurs besucht haben, können Sie diesen zusätzlich für den Gesundheitsbonus einreichen und erhalten 30 Euro. 30 Euro erhalten Sie übrigens auch, wenn Sie aktiv im Sportverein des DOSB sind. Vielleicht gehört Ihr Schwimmverein auch dazu?

🌐 bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

Kinder dann in der Regel die motorischen Fähigkeiten und kognitiven Fertigkeiten entwickelt haben, um Schwimmtechniken zu erlernen. Zum Schwimmenlernen eignen sich Rückenschwimmen, Brustschwimmen und Kraulen: Der Vorteil beim Rückenschwimmen ist zwar die freie Atmung, aber man sieht natürlich nicht, wohin man schwimmt – im Gegensatz zum Brustschwimmen. Kraulschwimmen ist die effektivste Schwimmart, weil die Bewegungen unseren normalen Bewegungsmustern folgen. Delfin ist relativ kraftaufwendig und eignet sich weniger als Anfangsschwimmart.

Frühes Schwimmenlernen kann auch dazu beitragen, dass Kinder Selbstvertrauen aufbauen und mögliche Ängste vor dem Wasser abbauen. Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen, aber je früher Kinder diese Fertigkeit beherrschen, desto besser ist es für ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden.

Matschen, planschen und bauen | Vor allem für Kinder ist aber auch das Planschen gut. Es ist eine unterhaltsame und lehrreiche Aktivität, die Kindern dabei hilft, sich selbst und ihre Umwelt zu entdecken. Planschen bietet eine sensorische Erfahrung, die Kindern hilft, ihre Sinne zu entwickeln. Das kalte oder warme Wasser, die unterschiedlichen Texturen und die Bewegung im Wasser stimulieren die Sinne und vertiefen das Verständnis für die Welt um sie herum.

Die Kombination aus Wasser und Sand ist besonders beliebt und vermittelt grundlegendes Wissen, beispielsweise über physikalische Zustände und Veränderungen. Das Planschen regt nicht nur Vorstellungskraft und Kreativität an, sondern fördert darüber hinaus vorausschauendes Denken. Wer mit Wasser spielt, kann viele feinmotorische Bewegungen üben und verbessern: gezielt gießen und schöpfen, Muster tröpfeln und vieles mehr.

BAHN BKK



Psst – weitersagen!

Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie 25 Euro!

Sie fühlen sich gut aufgehoben bei uns? Und Sie kennen jemanden in Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Kollegenkreis, der auch von unserem erstklassigen Service und unseren attraktiven EXTRAS profitieren möchte und sich beispielsweise über den Gesundheitsbonus freut? Dann empfehlen Sie uns!

Füllen Sie einfach das Formular auf unserer Website aus. Dort finden Sie auch alle Teilnahmebedingungen und die Hinweise zum Datenschutz.

🌐 bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden

Kostenfreie Servicenummer
☎ 0800 22 46 255

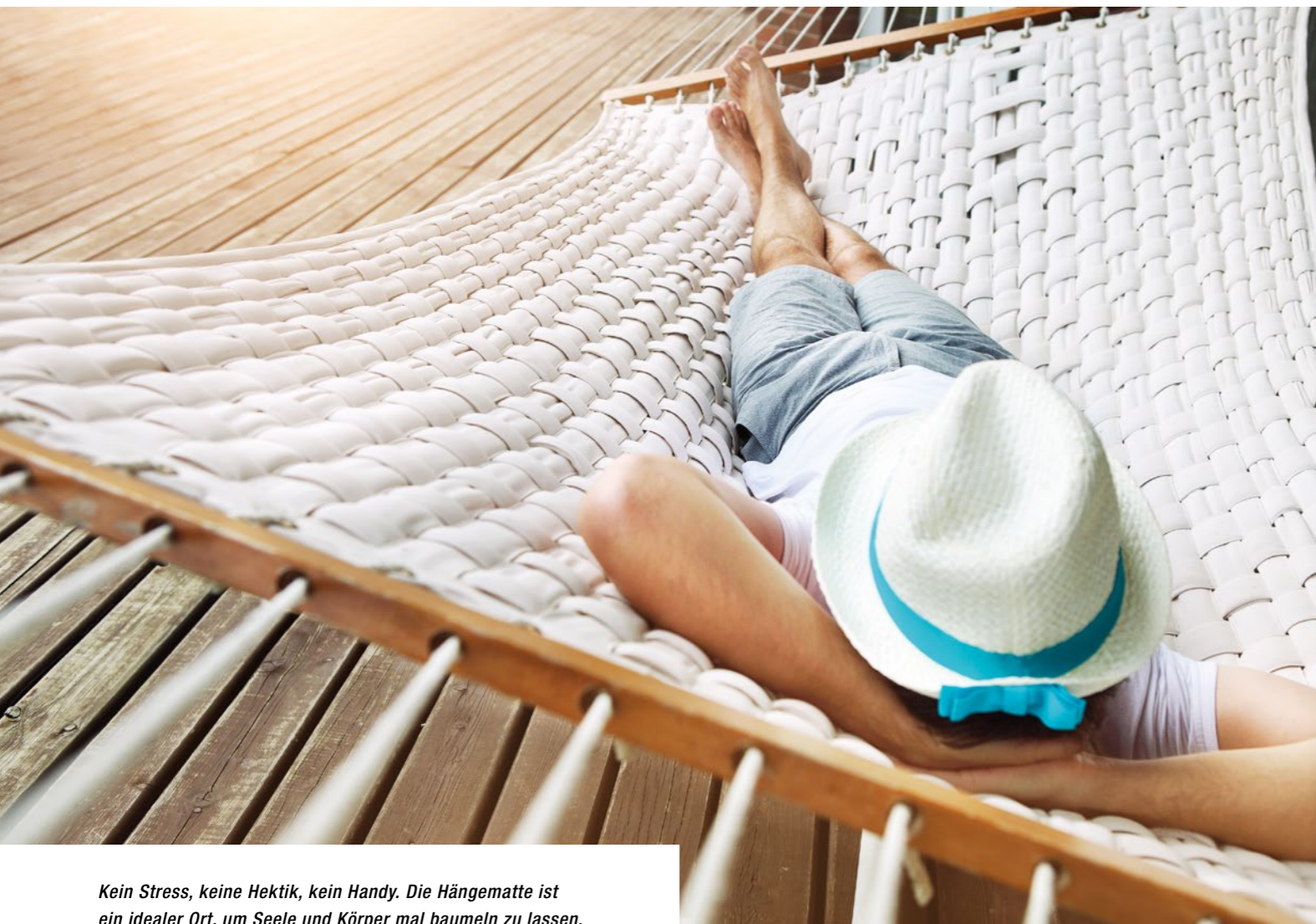
BAHN-BKK, Ihre Krankenkasse
🌐 bahn-bkk.de



Urlaub 2024

Kein Plan, keine Termine, einfach mal nichts tun

Kennen Sie das auch? Sie sind gerade aus dem Urlaub zurückgekehrt. Und eigentlich war er auch schön. Aber so richtig erholt fühlen Sie sich nicht. Und die Arbeit, die jetzt leicht von der Hand gehen sollte, fällt überraschend schwer. Wir verraten Ihnen, worauf Sie schon im Vorfeld achten sollten, um das Beste aus Ihrem Urlaub herauszuholen.



Kein Stress, keine Hektik, kein Handy. Die Hängematte ist ein idealer Ort, um Seele und Körper mal baumeln zu lassen.

Viele Menschen werden gerade während der schönsten Zeit des Jahres krank oder fühlen sich nach dem Urlaub nicht so erholt, wie sie es sich erhofft haben. Gerade das Phänomen des „Post-Holiday-Syndroms“ ist weit verbreitet. Expertinnen und Experten erklären, dass sich etwa zwei Drittel der Urlauberinnen und Urlauber nach ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz zunächst müde, matt und lustlos fühlen.

Besonders nach längeren Urlauben fällt es oft schwerer, wieder in die tägliche Routine zurückzufinden. Der Körper benötigt Zeit, um sich zu regenerieren und sich an die vertrauten Abläufe anzupassen. Es ist wichtig, sich dieser Übergangsphase bewusst zu sein und sich selbst Zeit zu geben, um wieder in Schwung zu kommen. Wenn man sich nach dem Urlaub langsam wieder an den Arbeitsalltag herantastet und auf eine gesunde Work-Life-Balance achtet, kann man das Post-Holiday-Syndrom besser überwinden.

Fallstrick 1: Vorher noch alles abarbeiten

Gerade Menschen mit viel Verantwortung versuchen oft vor dem Urlaub noch schnell alles abzuarbeiten und „ordentlich“ zu hinterlassen, damit sie den Urlaub ohne schlechtes Gewissen oder belastende Gedanken an die Arbeit so richtig genießen können. Schließlich soll der Urlaub ja die schönste Zeit des Jahres werden, in der man seine Akkus mit vielen spannenden Erlebnissen ungetrübt aufladen möchte. Nicht selten passiert es aber gerade dann, dass man am Urlaubsort total übermüdet ist und gar keine Lust auf die vielen schönen, akribisch geplanten Aktivitäten verspürt.

Wie geht es besser?

Wichtig ist, vor dem Urlaub darauf zu achten, dass man nicht nur körperlich, sondern auch mental entspannt ist, denn die Stresshormone reisen mit. Daher ist es ratsam, nicht von einem hohen Stressniveau aus sofort in den Urlaub zu starten. Besser plant man ein oder zwei freie Tage zu Hause ein, bevor die Reise losgeht. Dann ist der Übergang nicht so abrupt. Während des Urlaubs sollte man bewusst Zeit für Erholung und Regeneration einplanen, um die Stresshormone im Blut abklingen zu lassen.

Fallstrick 2: Krank im Urlaub

Wer bis kurz vor dem Urlaub durcharbeitet, wird nicht selten gerade zu Beginn des Urlaubs krank. Und es trifft, das zeigen Studien, keineswegs nur Top-Manager mit einer 60-Stunden-Woche, sondern auch andere Beschäftigte. Man spricht vom „Leisure Sickness Syndrom“ (Freizeitkrankheit), das typischerweise mit Erkältungssymptomen wie Husten und Schnupfen, Kopfschmerzen und einem Erschöpfungszustand einhergeht. Sogar Herzinfarkte sind möglich.

Die Erklärung ist im Wechselspiel zwischen verschiedenen Stressleveln und der Reaktion des Körpers darauf zu finden. Unser vegetatives Nervensystem, bestehend aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus, spielt hierbei eine zentrale Rolle. Stress aktiviert den Sympathikus, der uns dabei hilft, hoch konzentriert zu sein, den Herzschlag zu beschleunigen und die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Gleichzeitig gibt es den Parasympathikus, der für Entspannung sorgt und dem Stress entgegenwirkt. Ein Gleichgewicht zwischen beiden ist entscheidend, um gut mit Stress umgehen zu können.

Wenn der Stress im Urlaub plötzlich nachlässt, kann es sein, dass sich das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus verschiebt. Oft reagiert der Körper auf die plötzliche Entspannung, indem er Krankheitssymptome zeigt und eine möglicherweise schon im Körper schlummernde Infektion dann zeitverzögert ausbricht. Auch andere Lebensstilfaktoren während des Urlaubs können eine Rolle spielen: Man trinkt vielleicht mehr Alkohol, isst ganz andere Speisen, bleibt länger auf oder treibt auf einmal mehr Sport.

Wie geht es besser?

Bereiten Sie vor dem Urlaub die Übergaben an Kolleginnen und Kollegen von langer Hand vor. Erledigen Sie nicht alles in letzter Minute. Überlegen Sie, welche Aufgaben wirklich erledigt werden müssen und welche bis zu Ihrer Rückkehr warten können. Arbeiten Sie nicht bis zur letzten Minute vor dem Urlaub mit voller Kraft durch. Während des Urlaubs ist es wichtig, eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Fallstrick 3: Zeitverschiebung

Angesichts der Vorfreude auf exotische Urlaubsziele macht sich kaum jemand Gedanken darüber, wie sich das Reisen mit unterschiedlichen Verkehrsmitteln auf unseren Körper auswirken kann. Per Schiff etwa erleben wir eine langsame und sanfte Fortbewegung, die es dem Körper ermöglicht, sich allmählich an veränderte Zeitzonen anzupassen. Im Gegensatz dazu kann das Fliegen, insbesondere bei Reisen über mehrere Zeitzonen, zu erheblichen Verschiebungen in unserem Biorhythmus führen.

Unser Körper folgt einem inneren Rhythmus von 24 Stunden, der unsere geistigen und körperlichen Funktionen steuert. Dieser natürliche Zyklus beeinflusst unsere Vitalparameter wie Puls, Blutdruck und Körpertemperatur sowie unsere Leistungsfähigkeit. Die Zeitverschiebung kann eine erhebliche Desynchronisation zwischen der Ortszeit und unserer inneren Uhr bewirken. Jetlag-Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und allgemeines Unwohlsein treten auf – sowohl am Urlaubsort wie auch nach der Rückkehr. Die innere Uhr variiert zwar von Mensch zu Mensch, dennoch spüren wir bei Reisen über verschiedene Zeitzonen die Auswirkungen auf unseren Körper. Bei Flügen nach Westen, die den Tag verlängern, passt sich unsere innere Uhr leichter an. Im Gegensatz dazu verlangsamt sich die Anpassung bei Flügen nach Osten, durch die der Tag verkürzt wird. Um eine Zeitverschiebung von zwei Stunden auszugleichen, benötigt der Körper im Durchschnitt etwa einen Tag.



Wenn Sie also in die Karibik fliegen, kann es fast eine Woche dauern, bis sich Ihr Körper wieder an den normalen Tagesablauf gewöhnt hat. Während dieser Anpassungsphase können Sie tagsüber müde sein und nachts Schwierigkeiten haben, einzuschlafen. Weitere typische Jetlag-Symptome sind: Appetitlosigkeit, depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Schwankungen der Herzfrequenz oder Verdauungsprobleme.

Wie geht es besser?

Nehmen Sie sich bei solchen Reisen Zeit, um sich an die neue Zeitzone anzupassen und den Körper in seiner Regeneration zu unterstützen. Es gibt dazu verschiedene Strategien wie beispielsweise ausreichend Schlaf vor der Reise, genügend Flüssigkeitszufuhr während des Fluges, Anpassung durch Zeitplanung von Mahlzeiten und Aktivitäten sowie die Vermeidung von Alkohol und Koffein. Passen Sie sich an die neuen Lichtverhältnisse an, indem Sie tagsüber viel natürliches Licht tanken und nachts das Licht dimmen.

Und nach dem Urlaub?

Ratsam ist, sich nicht direkt nach dem Urlaub mit der Flut an E-Mails zu überfordern, sondern den Wiedereinstieg behutsam zu gestalten, um den Stresspegel niedrig zu halten. Damit sich die Batterien nicht so schnell wieder entladen, ist es wichtig, auch im Alltag regelmäßig für Auszeiten zu sorgen und Stress abzubauen. Dies kann durch bewusste Pausen, Sport, Meditation oder andere Entspannungstechniken geschehen. Indem man sich selbst gut pflegt und auf seine Bedürfnisse achtet, kann man langfristig verhindern, dass man sich ständig urlaubsreif fühlt. Den eigenen Batteriestand im Auge zu behalten und rechtzeitig aufzuladen ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

Wichtig ist, Aufgaben Schritt für Schritt zu erledigen, ohne sich dabei stressen zu lassen. Durch tiefes Ein- und Ausatmen kann man sich innerlich von der Arbeit distanzieren und ruhig bleiben. Das Erlernen von Entspannungstechniken kann sehr hilfreich sein, um gelassener zu werden. Selbst am Arbeitsplatz kann man diese Techniken anwenden, indem man sich auf seine innere Ruhe konzentriert, seinen Puls beobachtet und seine Atmung kontrolliert. Das gelingt auch mit offenen Augen, ohne dass die Kolleginnen und Kollegen davon etwas mitbekommen.

DER HERZ-KREISLAUF-EXPERTE IN PULSPRIVAT

Prof. Dr. Martin Halle

Universitäts-Professor Dr. med. Martin Halle ist Ärztlicher Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München. Mit seinem Team betreut er mehr als 10.000 Patientinnen und Patienten pro Jahr, vom Couch Potato bis zur Olympiasiegerin. Der Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Kardiologie und Sportkardiologie zählt zu den bekanntesten Präventivmedizinern Deutschlands sowie international zu den führenden Wissenschaftlern seines Forschungsgebiets – der Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen durch Änderungen im Lebensstil, insbesondere durch körperliches Training. Von 2020 bis 2022 war Professor Dr. Halle Präsident der European Association of Preventive Cardiology (EAPC) der European Society of Cardiology (ESC).

Mit den Folgen von Bewegungsmangel und Stress ist er täglich konfrontiert. Bewegung und Sport sind die beste Prävention, davon ist Professor Dr. Halle überzeugt. Er ist Vorreiter von „Sport als Medizin“ und dosiert körperliches Training wie ein Medikament („Sport auf Rezept“). Seit vielen Jahren ist er gefragter Präventionsexperte. Seine Intention: Menschen für einen gesunden, aktiven Lebensstil zu begeistern und ihnen mit einfachen Maßnahmen dauerhaft zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Professor Dr. Halle versteht es, wissenschaftliche Erkenntnisse allgemein verständlich darzustellen und zu überzeugen. Sympathisch, unterhaltsam, vor allem aber authentisch bringt er Menschen dazu, ihre Lebensführung zu überdenken. Seine Zuhörerinnen und Zuhörer erfreuen sich einer nachhaltigen Bewusstseinsveränderung und einer besseren Gesundheit. Bewegung ist fester Bestandteil im Alltag von Professor Dr. Halle – ob Joggen am frühen Morgen oder am Wochenende, mit dem Rad durch die Stadt oder ein Sieben-Minuten-Workout im Büro. Er lebt in München, ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

Prof. Dr. Martin Halle schreibt in dieser und den nächsten beiden pulsprivat-Ausgaben über die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.





SERIE
GUT LEBEN – GESUND BLEIBEN
VON PROF. DR. MED. MARTIN HALLE

Für Herz und Gefäße Guter Lebensstil

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer 1 in Deutschland und verursachen insgesamt etwa 40 Prozent aller Sterbefälle. Darüber hinaus sind sie mit erheblichen individuellen Krankheitsfolgen verbunden und verursachen hohe gesellschaftliche Krankheitskosten. Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen die Koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt und der Schlaganfall. In dieser Folge unserer Serie „Gut leben – Gesund bleiben“ geht es darum, wie wichtig der Lebensstil ist.

Den Ansporn gleich zu Beginn: Allein durch ausreichende Bewegung (etwa eine halbe Stunde pro Tag) kann man das Risiko für einen Gefäßverschluss um 25 Prozent reduzieren – und damit für einen Herzinfarkt, eine Embolie oder einen Schlaganfall. Das ist durch Studien belegt. Kommen weitere präventive Faktoren hinzu – gesunde Ernährung, weniger Stress und der Verzicht auf Rauchen –, dann steigen die positiven Prognosen bis auf einen Wert von 80 Prozent!

Ein Optimum an positiver Wirkung

Die Kardiologie ist also ein Bereich, in dem man wirklich Vorsorge betreiben kann. Der Lebensstil ist dabei ein ganz entscheidender Faktor – aber nicht der einzige. Es geht auch darum, Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen. Dazu gehören

- erhöhter Blutdruck
- Diabetes
- ungesunde Blutfette

Nicht in jedem Fall lassen sich diese Belastungen durch eine Lebensstiländerung positiv verändern, zum Beispiel, wenn erhöhte Cholesterinwerte oder ein schwer zu therapierender Bluthochdruck vererbt wurden. Manchmal muss man auch Medikamente einsetzen. Gut, dass wir diese Möglichkeiten haben. In Kombination mit einem aktiven und gesunden Lebensstil ist ein Optimum an positiver Wirkung möglich.

Zeit ist dabei ein wichtiger Faktor: So dauert es im Schnitt bis zu drei Jahre, bis eine Typ-2-Zuckerkrankheit diagnostiziert wird. Gehen Sie deshalb regelmäßig zum Check-up zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Denn dabei fallen ungewöhnliche Blutzuckerwerte bereits auf. Typ-2-Diabetes lässt sich übrigens gut ohne Medikamente behandeln durch gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und ggf. Gewichtsabnahme.

 bahn-bkk.de/check-up

Auch ist es ein Irrtum zu glauben, in der Jugend sei der Lebensstil noch nicht so wichtig, da halte man noch einiges aus. Veränderte Gefäße können schon beim Fötus im Mutterleib auftreten – zum Beispiel wenn die Schwangere übergewichtig ist, eine beginnende Insulinresistenz (Prädiabetes) aufweist oder einen sogenannten Schwangerschaftsdiabetes entwickelt.

Gut für den Blutdruck: Elastische Gefäße

Jugendliche mit 12 oder 13 Jahren haben zwar in der Regel noch keine Ablagerungen in den Gefäßen, aber die Elastizität des Gefäßsystems kann auch in diesem jungen Alter bereits eingeschränkt sein. Wenn eine Augenärztin oder ein Augenarzt den Augenhintergrund und die Netzhaut betrachtet und geschlängelte Gefäße sieht, ist das ein Hinweis darauf, dass

der Blutdruck erhöht ist. Oder es finden sich sogar Mini-Einblutungen. Der Grad der Weitung von Arterien und Venen kann bereits auffällig sein. Übergewichtige Kinder, die sich zu wenig bewegen, haben an der Netzhaut schon solche Veränderungen. Und wenn man sich dann klarmacht, dass die Netzhaut eine Ausstülpung des Gehirns ist, dann versteht man, dass dieses ähnlich betroffen sein muss.

Wenn es um die Gefäße geht, sollte man nicht nur an einen Herzinfarkt denken, sondern auch an die Arterien, die zum Kopf führen und an die Gehirngefäße selbst. Sie altern genauso wie die Herzkranzgefäße. Das führt zu kleinen Einblutungen im Gehirn, die oft gar nicht bemerkt werden, aber auf Dauer doch zu kleinen Minderdurchblutungen (Ischämien) oder auch größeren Blutungen führen. Die Vorbeugung reduziert das Demenzrisiko.

Ab Mitte 30 sind die Gefäße bereits unelastischer. Man weiß das aus den Daten gefallener Soldaten aus den Kriegen in Vietnam und Südkorea: Schon 10 bis 15 Prozent der jüngeren Männer weisen Veränderungen auf. Bei Frauen, für die Daten aus Obduktionen nach Verkehrsunfällen vorliegen, ist das weniger oft der Fall. Sie sind bis zu den Wechseljahren hormonell geschützt und liegen 15 Jahre hinter den Männern zurück, was die Arterienverkalkung angeht.

Jung bleiben

Ein 60-Jähriger, der sportlich immer aktiv war, kann seine Gefäße so jung halten, wie sie mit 30 waren. Das heißt: Die Gefäßelastizität kann man über 30 Jahre hinweg erhalten. Die mit dem Alter eigentlich zunehmende Steifigkeit wird aufgehalten. Damit bleibt auch das Herz jünger, weil es weniger belastet wird. Denn grundsätzlich gilt: Ein 70-Jähriger, der von Natur aus mehr Bindegewebe und einen fortgeschrittenen Alterungsprozess der Zellen hat, hat deshalb auch ein steiferes Herz als ein Jüngerer. Und Menschen mit Risikofaktoren wie Übergewicht, erhöhtem Blutdruck oder Vorstufen des Diabetes entwickeln frühzeitig sowohl steife Gefäße als auch einen steifen Herzmuskel. Letzteres kann auch durch ein körperliches Trainingsprogramm aus Ausdauer- und Krafttraining (etwa dreimal pro Woche für 30 min) verbessert werden.

Wenn die Arterien verhärten, wird die Innenwand der Blutgefäße, das Endothel, verletzlicher. Es kommt zu entzündlichen Prozessen. Blutfette und die Reste von Immunzellen bilden an den Arterienwänden einen festen Belag. Gefährlich ist vor allem die gelbe, instabile Plaque aus Cholesterin. Bei Stress oder körperlicher Anstrengung kann sie sich von ihrem Untergrund lösen und dann als Pfropfen ein Gefäß verschließen. Das führt zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Allein durch ausreichende Bewegung kann man das Risiko für einen Gefäßverschluss um 25 Prozent reduzieren – und damit für einen Herzinfarkt, eine Embolie oder einen Schlaganfall.





Bluthochdruck vermeiden

Harte Arterien führen zu erhöhtem Blutdruck. Die Folgen erkennt man am Herzen: Sein Muskel kann sich verändern. Ein erhöhter Blutdruck von 160 mm/Hg drückt aus, dass das Herz (gegenüber einem normalen Blutdruck von 120 mm/Hg) einen zusätzlichen Druck aufbauen muss, der einer Pumphöhe von einem halben Meter entspricht. Dieser vermehrte Druck lastet auf dem Gehirn und dem Herzen. Die Herzmuskulatur wird steifer. Irgendwann leiert das Herz aus (Herzinsuffizienz). Vorher aber wirkt sich der Druck auf die Vorhöfe des Herzens aus, seine elektrischen Zentren. Das führt zu einer Zerfaserung der Gewebe und zu Dehnungen, die zur Folge haben, dass die Nervenleitungen nicht mehr so strukturiert arbeiten können. Das kann dann zu einem unregelmäßigen Rhythmus führen – dem gefährlichen Vorhofflimmern. Weil die elektrischen Reizleitungen nicht die richtigen Impulse geben, wirkt sich das auf den linken Vorhof und die Klappen der Herzkammer aus. Dann kommt es zu kreisenden Bewegungen des Blutes im Herzen, das wiederum die Gefahr für Gerinnsel und das Risiko für mitunter sehr ausgeprägte Schlaganfälle erhöht.

Bewegung: Viele positive Effekte

Wenn bereits Veränderungen der Gefäße festgestellt wurden – was dann? Dann ist es wichtig, sämtliche Risikofaktoren auf Normalwerte zu senken. Das Cholesterin zum Beispiel muss

dann wieder auf Werte eingestellt werden, wie sie ein junger Mensch hat – auf 50 bis 70 mg/dl (Milligramm pro Deziliter). Die Blutzuckerwerte sollten ganz niedrig sein, nüchtern bei deutlich unter 100 mg/dl bzw. zwei Stunden nach dem Essen deutlich unter 140 mg/dl.

Und Bewegung ist natürlich extrem wichtig. Warum hat Bewegung so viele positive Effekte? Wenn Muskulatur und Knochen belastet werden, zum Beispiel durch Springen auf der Stelle, setzen sie Hormone aus dem Muskel und aus dem Knochen frei. Diese Myokine und Osteokine wandern durch den Körper und tragen zum Beispiel zur Regeneration der Netzhaut bei.

Bewegung kurbelt den Stoffwechsel in der Leber an, die Verfettung der Bauchspeicheldrüse löst sich, die Produktion von Insulin kommt in Gang, die Versteifung des Herzens mindert sich. Auch die Innenseite der Gefäße erholt sich, sie wird elastischer. Das liegt an dem Stickstoffmonoxid, das an den Gefäßwänden entlangstreift und Signale auch ins Innere des Gewebes sendet. Um diesen Effekt zu erreichen, sollte man täglich mindestens 15 Minuten lang zügig gehen. Diesen Ausdauerereffekt kann man nicht durch Krafttraining ersetzen. Dieses ist aber für anderes gut wie beispielsweise dem Rückgang der Muskulatur ab dem 45. Lebensjahr entgegenzuwirken.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Risikofaktoren

Cholesterin

Der Risikofaktor Cholesterin hängt nicht nur von der Ernährung ab, sondern auch vom Alter. Wenn wir geboren werden, haben wir einen Wert von etwa 50 mg/dl beim „schlechten“ Cholesterin, LDL genannt. Das wächst dann im Erwachsenenalter auf ungefähr das Zwei- bis Dreifache an. Mit zunehmendem Alter steigt der Blutspiegel weiter, denn dann wird das Cholesterin nicht mehr ausreichend in die Leber aufgenommen. Die Rezeptoren, die das Blutfett in die Leber leiten, geben nach und nach ihre Funktion auf. Manche Menschen erben eine solche Veranlagung: Sie verfügen nur über ein Drittel oder ein Viertel an solchen Rezeptoren oder es fehlt ihnen die Kapazität, welche zu bilden.

Diabetes

Ein bedeutender Risikofaktor für das Herz-Kreislauf-System ist Diabetes Typ 2. Das Cholesterin ist hier noch gefährlicher als sonst, weil es an Zuckermoleküle andockt und sich so noch leichter an Gefäßwände anlagern kann. Das ruft weiße Blutkörperchen zur Immunabwehr auf den Plan, Entzündungen entstehen, immer mehr Zellreste lagern sich an. Das Risiko wächst exponentiell.

Rauchen

Nicht zu rauchen ist schon ein Teilerfolg, wenn es um das Herz geht. Rauchen wird meistens mit Lungen- oder Darmkrebs in Verbindung gebracht. Aber vor allem ist es einer der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Nikotin ist nicht das Schlimmste: Die Schadstoffe, die beim Rauchen entstehen und übrigens genauso in der E-Zigarette vorhanden sind, führen dazu, dass noch mehr weiße Blutkörperchen aktiviert werden, was insgesamt ein schnelleres Anwachsen der Plaques zur Folge hat.

Stress

Bei Stress steigt das Cortisol im Körper stark an. Daraufhin werden aus dem Knochenmark weiße Blutkörperchen aktiviert. Schlechter Schlaf erhöht den Blutdruck und die Freisetzung von Entzündungszellen im Knochenmark: Menschen, die schnarchen, haben sogar massiv erhöhte Blutdruckwerte durch die sauerstoffarmen Atempausen. Da sind Blutdruckwerte bis 300 mm/Hg möglich.

Übergewicht

Ein hohes Risiko haben Menschen, die stark übergewichtig sind und erhöhten Blutdruck haben. Fettablagerungen an der Bauchspeicheldrüse, an der Leber und natürlich auch am Herzen führen zu Funktionseinschränkungen dieser Organe. Direkt am Herzen können dabei Entzündungsfaktoren freigesetzt werden. Das führt zu Verhärtungen des Herzmuskelgewebes und zu Herzrhythmusstörungen.

Herz-Kreislauf-Erkrankte: Mehr Lebensqualität

Vorsorge bei Hitze

Eine Prävention besonderer Art ist die Vorsorge gegenüber Belastungen durch andauernde Hitze, die den Kreislauf belasten und für Herzkrankte einen besonderen Risikofaktor darstellen. Der Klimawandel hat Zahl und Ausmaß der Hitzewellen deutlich ansteigen lassen und fordert auch in Europa jedes Jahr Tausende Tote.

Große Hitze kann bei Herzkranken zum Beispiel zur Folge haben, dass das körpereigene Kühlungssystem durch Schwitzen nicht mehr richtig funktioniert. Die Trinkmenge und die Gabe von Herzmedikamenten, zum Beispiel wassertreibenden Diuretika, sollten vorsorglich mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen werden. Auch Mittel gegen Bluthochdruck können durch die hitzebedingte Weitung der Blutgefäße anders wirken.

Gesunde sollten viel trinken, direkte Sonneneinstrahlung meiden und körperliche Aktivitäten möglichst auf den frühen Morgen oder den späteren Abend verlegen.

Beste Behandlung: BAHN-BKK Medplus

Patientinnen und Patienten, die an einer chronischen Koronaren Herzkrankheit leiden, bieten wir kostenfrei die Teilnahme an einem strukturierten Behandlungsprogramm (Disease-Management-Programm – DMP) an.

Unser freiwilliges und kostenfreies Behandlungsprogramm besteht aus zwei Teilen, dem Behandlungsprogramm des DMP-Arztes und dem Begleitprogramm der BAHN-BKK. Das Behandlungsprogramm berücksichtigt natürlich die Besonderheiten der Koronaren Herzkrankheit.

Wer daran teilnimmt, wird nach neuesten medizinischen Erkenntnissen behandelt und profitiert von der Vernetzung aller Behandlerinnen und Behandler. Außerdem werden die Patientinnen und Patienten dazu befähigt, selbst aktiv zum Erfolg ihrer Behandlung beizutragen. Bei Interesse sprechen Sie bitte Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt an, ob für Sie eine Teilnahme am Programm in Frage kommt.

🌐 bahn-bkk.de/dmp