

Für mich

MEHR LEISTUNGEN. MEHR NÄHE. MEHR GESUNDHEIT.
DAS KUNDENMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

04.2017



Die richtige Ernährung – so individuell wie Sie selbst → Seite 06

Unser Thema: Ernährung

Achtsam essen –
Der bewusste Umgang
mit dem Hunger

→ Seite 08

Der Darm –
Dreh- und Angelpunkt
eines gesunden Körpers

→ Seite 12

Wie ernähren
wir uns?

→ Seite 16





Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Das Jahr 2017 brachte der IKK Südwest die eine oder andere Neuerung, sowohl für unsere Versicherten als auch intern: Im Januar erblickte Fred das Licht der Welt – wenn Sie Fred noch nicht kennen, können Sie ihn auf den Seiten 18 und 19 kennenlernen. Später gingen unsere Online-Geschäftsstelle und der WhatsApp-Chat für Versicherte an den Start. Und im August und September kam es nach erfolgter Sozialwahl in unserem ehrenamtlichen Verwaltungsrat zu einem kleinen Umbruch: Insgesamt 33 verdiente Mitglieder und Stellvertreter sind nach langjährigem Engagement ausgeschieden; neue Verwaltungsratsmitglieder warten darauf, mit ihren Kollegen den Weg der IKK Südwest zu gestalten. Über die Erwartungen an den neu zusammengesetzten Verwaltungsrat haben wir mit den beiden Vorsitzenden, Rainer Lunk und Ralf Reinstädler, gesprochen. Die Interviews gibt es auf den Seiten 4 und 5.

Das Thema, über das wir Sie in dieser Ausgabe schwerpunktmäßig informieren möchten, verrät schon unser Titelbild mit dem „Brot-Löwen“: Es geht um Ernährung in all ihren Facetten. Darum finden Sie in dieser Ausgabe auch viele Artikel mit unterschiedlichen Perspektiven. Darmgesundheit, Achtsamkeit beim Essen, Übergewicht bei Kindern – all diese Themen werden angesprochen. Bei letztgenanntem Artikel bieten wir sogar einen ganz neuen Service: In der Print-Ausgabe, die Sie gerade in Händen halten, präsentieren wir die wichtigsten Fragen, in der Online-Ausgabe finden Sie das ausführliche Komplett-Interview. Dafür einfach in unserer Online-Geschäftsstelle anmelden!

Hervorheben möchten wir unseren Pro- und Kontra-Artikel: Wir haben unsere Kollegen gefragt, wie sie es mit der Ernährung halten – vegetarisch, vegan, oder doch lieber Fleisch? Einige Meinungen finden Sie auf den Seiten 16 und 17.

Ganz besonders haben wir uns zudem darüber gefreut, dass der große Fred-Malwettbewerb in der letzten Ausgabe so gut ankam. Eine kleine Auswahl an Bildern finden Sie auf den Seiten 18 und 19, für alle war leider kein Platz. Dafür gibt es aber erneut ein Gewinnspiel, bei dem Sie und Ihre Kinder mitmachen können: Diesmal geht es darum, ein Brotgesicht zu gestalten und uns ein Foto davon zuzusenden. Wir sind gespannt auf Ihre tollen Ideen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihres Mitgliedermagazins „Für mich“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis



04

IHRE SELBSTVERWALTUNG

Danke schön und willkommen



06

ERNÄHRUNG

Die richtige Ernährung – so individuell wie Sie selbst



12

ERNÄHRUNG

Der Darm – Dreh- und Angelpunkt eines gesunden Körpers



14

ERNÄHRUNG

„Es gibt nicht den einen Grund für Übergewicht“



08

ERNÄHRUNG

Achtsam essen – Der bewusste Umgang mit dem Hunger



10

ERNÄHRUNG

Bye-bye Karies: Zahngesunde Ernährung von klein auf



15

IKK ERINNERUNGSSERVICE

Schwangerschaftsmythen: Was ist dran an Gewürzgurken & Co?



16

PRO & KONTRA

Wie ernähren wir uns?



18

IKK INTERN

Fit mit Fred – Der große Malwettbewerb

Startschuss für neue IKK-Südwest-Azubis



Neun Auszubildende zum Sozialversicherungsfachangestellten und drei duale Studenten des Studiengangs Gesundheitsmanagement haben den ersten Schritt ins Berufsleben erfolgreich gemeistert. Sie wurden aus insgesamt 392 Bewerbern ausgewählt und starteten am 1. August ihre Ausbildung bei der IKK Südwest. Inhaltlich baut das Unternehmen dabei nicht

nur auf fachliche Kompetenz: „Wir legen großen Wert darauf, dass sich die jungen Menschen von Beginn an als Botschafter der IKK Südwest in den jeweiligen Regionen verstehen und die hohen Servicestandards der IKK repräsentieren“, erläutert Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.). Wir wünschen allen Azubis und Studenten einen guten Start!

Auszeichnung für Mehrleistungen bei Schwangerschaft

In Ausgabe 10/2017 hat die Zeitschrift „Eltern“ insgesamt 76 Krankenkassen verglichen und die besten Anbieter für Familien ermittelt – die IKK Südwest wurde dabei als eine der besten Krankenkassen für Familien prämiert. In der Kategorie „Schwangerschaft und Baby“ gehört die IKK zu den fünf besten regionalen Krankenkassen. In den vergangenen Monaten hat die IKK Südwest ihre Leistungen an dieser Stelle immer weiter ausgebaut: Mit der Kostenerstattung für die Hebammenrufbereitschaft (bis 250 Euro), zusätzlichen Ultraschall-Untersuchungen in der Schwangerschaft, Kostenübernahme bei Osteopathie-Behandlungen sowie durch ein Konzept zur speziellen Versorgung von Frühgeborenen gehört sie zu den Top-Anbietern am Markt. Wenn Sie mehr über unsere umfangreichen Mehrleistungen erfahren möchten, finden Sie dazu ausführliche Informationen im Internet unter www.ikk-suedwest.de/leistungen/schwangerschaft-und-geburt.



Kursangebot im Rahmen der ärztlichen Präventionsempfehlung

Seit dem Inkrafttreten des Präventionsgesetzes im Jahr 2015 können Ärzte ihren Patienten eine Empfehlung für verhaltensbezogene Prävention ausstellen, zum Beispiel für einen Gesundheitskurs. Diese Präventionsempfehlung ist von der Krankenkasse bei der Leistungsgewährung zu berücksichtigen. Als Versicherte der IKK Südwest haben Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0997 die Möglichkeit, eigenständig nach zertifizierten, wohnortnahen Gesundheitskursen zu suchen. Neben Gesundheitskursen aus den Bereichen „Bewegung“, „Stressmanagement/Entspannung“ und „Umgang mit Suchtmitteln“ finden Sie hier auch Kurse zum Thema „Ernährung“.

Zugang zur Krankenversicherung der Rentner (KVdR) wird erleichtert

Durch eine Gesetzesänderung zum 1. August 2017 werden Mütter oder Väter bei der Berücksichtigung von Vorversicherungszeiten in der Krankenversicherung der Rentner bessergestellt. Rentnerinnen und Rentner können jeweils pauschal drei Jahre pro Kind, Stiefkind oder Pflegekind auf die Vorversicherungszeit der KVdR anrechnen lassen. Damit können auch Personen, die bisher mangels Erfüllung der Vorversicherungszeit nicht in der KVdR pflichtversichert sind, durch die neue Anrechnung Zugang zur KVdR erhalten. Eine Versicherung in der KVdR ist oft die preisgünstigere Versicherung. Da diese Aussage aber nicht auf alle Fallgestaltungen zutrifft, beraten wir Sie gerne vorab persönlich. Auf Ihren formlosen Antrag hin prüfen wir Ihre Zugangsvoraussetzungen für die KVdR dann gerne erneut.

Neue Bankverbindung

Wir bei der IKK Südwest arbeiten täglich daran, unseren Service für Sie zu verbessern. Im Rahmen der Optimierung der Zahlungsabläufe bitten wir Sie, zukünftig alle Zahlungen an das folgende Konto der IKK Südwest bei der Commerzbank AG zu tätigen:

IBAN: DE77 5904 0000 0515 3432 00
BIC: COBADEFFXXX

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter unserer kostenfreien Service-Hotline 0800/0 119 119 zur Verfügung – 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Oder Sie kontaktieren einfach Ihren persönlichen Kundenberater – diesen finden Sie auf www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 2383. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

03

Impressum

Für mich, Das Kundenmagazin der IKK Südwest

Herausgeber: IKK Südwest,
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenzo (Red.),
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Text und Gestaltung: FBO GmbH,
Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

Redaktion: Sandra Sek, Andrea Rheinwald

Grafik: Benjamin Heuft

Druck: apm alpha print medien AG,
Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

Auflage: 442.800

Bildnachweis: Titel: ©istockphoto.com/serg78, S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 IKK Südwest; S. 4-5 IKK Südwest; S. 6-7 UBER IMAGES – fotolia.com; S. 8 Ernährungsexpertin: IKK Südwest, Frau mit Löffel: ©istockphoto.com/Ondine32; S. 9 Frau: ©istockphoto.com/GlobalStock, Mann: ©istockphoto.com/PeopleImages, Salat: ©istockphoto.com/Xsandra; S. 10-11 IKK Südwest, Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 12 Darm: ©istockphoto.com/TLFurrer, Paar: ©istockphoto.com/anyaberkut; Frau: ©istockphoto.com/AndreyPopov; S. 13 ©istockphoto.com/johnkellerman; S. 14 IKK Südwest; S. 15 Mutter: ©istockphoto.com/PeopleImages, Social-Media-Team:

IKK Südwest; S. 16-17 IKK Südwest; S. 18 Gewinnübergabe: IKK Südwest, Brotgesicht: ©istockphoto.com/serg78

Hinweis: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Das Magazin „Für mich“ wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I) herausgegeben. Den Mitgliedern der IKK Südwest wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugeschickt.

Danke schön und willkommen

Viele Veränderungen gab es in der zweiten Jahreshälfte in unserem ehrenamtlichen Verwaltungsrat: Im August wurden insgesamt 33 Mitglieder und Stellvertreter verabschiedet, im September folgte die erste Sitzung in neuer Runde. Diesen Zeitpunkt des Wandels nutzen wir, um mit den beiden Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk und Ralf Reinstädler einen Blick in die Zukunft des Verwaltungsrats und der IKK Südwest zu werfen.



Die 33 ausscheidenden Mitglieder und Stellvertreter des Verwaltungsrats zusammen mit Ministerin Monika Bachmann (1. Reihe, 5. v. r.), die die Verwaltungsräte verabschiedete. Die IKK Südwest möchte sich an dieser Stelle nochmals für die hervorragende Zusammenarbeit bedanken.



Der Verwaltungsrat bei seiner ersten Sitzung in neuer Zusammensetzung am 27. September. Die IKK Südwest heißt die neuen Verwaltungsräte herzlich willkommen.



Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite

Mit der Verabschiedung von 33 Mitgliedern und Stellvertretern kann man durchaus von einem kleinen Umbruch sprechen. Was erwarten Sie vom Verwaltungsrat in seiner neuen Zusammensetzung?

Als Priorität, dass die in den zurückliegenden Jahren bewährte Zusammenarbeit aller Beteiligten auch in Zukunft konstruktiv und vertrauensvoll fortgesetzt wird.

Was unsere neuen Verwaltungsräte anbelangt, kann ich natürlich nur die Arbeitgeberseite beurteilen, hier haben wir eine neue Kollegin und vier neue Kollegen. Alle bringen reichlich Erfahrung aus der ehrenamtlichen Tätigkeit in unserer Handwerksorganisation mit und sind prädestiniert für die Selbstverwaltung der IKK Südwest. Wir haben vor der Listenaufstellung gezielt Persönlichkeiten auf der Arbeitgeberseite angesprochen und für das Mandat in unserem Verwaltungsrat geworben. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden und wir werden in den kommenden Jahren ein gutes, leistungsfähiges Team aus bisherigen und neuen Verwaltungsräten auf der Arbeitgeberseite haben. Ich gehe davon aus, dass

mein geschätzter Kollege Ralf Reinstädler auf der Versichertenseite ebenfalls eine entsprechende Auswahl an seiner Seite hat.

Welche Punkte stehen als nächstes auf dem Programm?

Als Arbeitgebervertreter aus dem Handwerk ist mir das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest ein großes Anliegen – wir werden es in Zukunft weiter voranbringen und in den Unternehmen der Region noch stärker verankern. Zudem möchten wir uns aktiv für den Abbau von Bürokratie beim Thema „Beitragsfähigkeiten“ einsetzen. Die derzeitigen gesetzlichen Regelungen sind vor allem für kleine und mittelständische Betriebe nachteilig und aufwendig. Hier wird die IKK Südwest eine politische Initiative starten und sich so für eine bessere Lösung starkmachen.

Wo sehen Sie den dringendsten Handlungsbedarf im Gesundheitssystem?

In nahezu allen Bereichen des täglichen Lebens ist die Digitalisierung eines der Hauptthemen, das sehen wir beispielsweise auch zunehmend im Handwerk. Während wir in Deutschland bei der Industrie 4.0 gut unterwegs sind, gilt dies leider noch nicht für den Bereich der Gesundheit 4.0. Der Ausbau einer gemeinsamen Telematik-Infrastruktur geht bisher nur stockend voran. Hier muss

dringend priorisiert und der Ausbau vorangetrieben werden. Wir halten es für erforderlich, dass der Staat Verantwortung übernimmt und über eine Bundesnetzagentur klare Regeln und Strukturen schafft. Auf der Grundlage verbindlicher Standards und Rahmenbedingungen wollen wir dafür sorgen, dass unsere Versicherten über ihre Gesundheits- und Krankheitsdaten sowohl sicher als auch orts- und zeitunabhängig verfügen können – übrigens ohne dass die Krankenkasse hierauf Zugriff hat.

Wie sollte sich die IKK Südwest hier positionieren?

Die IKK Südwest ist mit einem klaren Digitalisierungsfahrplan bereits gut aufgestellt, bei den internen Prozessen genauso wie bei digitalen Angeboten für unsere Versicherten. Unsere digitale Kommunikation, sowohl über unsere besonders geschützte Online-Geschäftsstelle als auch die schnelle Beratung zu allgemeinen Themen über Chat-Funktionen, bauen wir weiter aus. Zudem werden wir in den nächsten Monaten auch Video-Beratungen starten. Wesentlich ist dabei für uns, eine optimale Verbindung zwischen persönlicher Beratung in unseren Kundencentern vor Ort und unseren digitalen Angeboten zu schaffen – und zwar auch so, dass unsere Versicherten weiterhin ihre festen persönlichen Ansprechpartner behalten.



Ralf Reinstädler,
Verwaltungsratsvorsitzender der
Versicherte Seite

Mit der Verabschiedung von 33 Mitgliedern und Stellvertretern kann man durchaus von einem kleinen Umbruch sprechen. Was erwarten Sie vom Verwaltungsrat in seiner neuen Zusammensetzung?

„Umbruch“ ist die zutreffende Beschreibung der Situation, wenn wir

auf die Mitglieder des Verwaltungsrates blicken. Einerseits haben wir wertvolle Mitstreiter und deren Erfahrungen verloren, andererseits ist es uns gelungen, neue engagierte Verwaltungsräte zu gewinnen. Ich bin mir sicher, dass gerade die Neuen unsere Arbeit bereichern und wertvolle Impulse einbringen werden. Der Umbruch macht es erforderlich, die bisherigen Arbeitsstrukturen im Verwaltungsrat und seinen Ausschüssen zu diskutieren und gegebenenfalls neue Strukturen zu verankern. Bereits dieser Prozess wird alle Beteiligten sensibilisieren und die gemeinsame Arbeit beleben. Gleiches gilt für ganz praktische Dinge, von kleinteiligen Themen bis hin zur grundlegenden Weiterentwicklung der IKK Südwest. Ich bin davon überzeugt, insbesondere die neuen Mitglieder im Verwaltungsrat werden durch ihre Fragen und Ideen wertvolle Anstöße in diesem Zusammenhang liefern. Auf alle Fälle bin ich sehr gespannt und freue mich auf die gemeinsame Arbeit.

Welche Punkte stehen als nächstes auf dem Programm?

Die Sicherstellung der optimalen Versorgung unserer Versicherten ist für mich der Kernpunkt, um den es für die IKK Südwest als Krankenkasse geht. Das ist ein fortlaufender Prozess, der nie abgeschlossen ist: Neue Gesetzgebung, medizinische Innovationen und die Digitalisierung sorgen ständig für Veränderung, der wir im Sinne unserer Versicherten gerecht werden müssen. Diese Herausforderungen müssen wir

meistern, um auch weiter eine Vorreiterrolle im Südwesten einzunehmen.

Wo sehen Sie den dringenden Handlungsbedarf im Gesundheitssystem?

Der Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen über den Risikostrukturausgleich ist eine große Baustelle. Hier fordern wir drei Punkte: Erstens muss der Ausgleich zukünftig so gestaltet sein, dass Manipulationen, die leider in den letzten Monaten sichtbar wurden, völlig ausgeschlossen sind. Zweitens dürfen Präventionsaktivitäten von Krankenkassen zum Wohle ihrer Versicherten sich nicht länger negativ im Finanzausgleich auswirken. Und drittens darf es keine regionale Benachteiligung mehr geben.

Nur mit diesen Kernpunkten kann eine Finanzierungsgrundlage für gute Patientenversorgung und fairen Kassenwettbewerb geschaffen werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Sicherstellung einer guten medizinischen Versorgung im ländlichen Raum. Dazu gehört einerseits eine gute Verteilung von Haus- und Fachärzten. Andererseits sind aber auch die Verzahnung mit der stationären Versorgung sowie die Krankenhausplanung immer stärker im Blick. Lösungen sind hier dringend notwendig, auch, um eine gute Pflege – ein Thema, das in Zukunft immer wichtiger werden wird – zu gewährleisten.

Wie sollte sich die IKK Südwest hier positionieren?

Wir versuchen, diesen Entwicklungen in unserem gesetzlich gegebenen Rahmen immer mindestens einen Schritt voraus zu sein. Entgegen dem Trend im Gesundheitswesen haben wir unser Geschäftsstellennetz in der Vergangenheit weiter ausgebaut und werden auch in Zukunft weiter investieren – unter anderem mit unseren Neubauten in Saarbrücken und Kaiserslautern. Zudem treiben wir Innovationen im Gesundheitswesen aktiv voran: Unser Projekt PIKKO, das Ende 2016 gestartet ist, soll Krebskranken und deren Angehörigen dabei helfen, gut informiert und selbstbestimmt Therapieentscheidungen mitzutragen.



Bundesverdienstkreuz für Edgar Arend

Für sein außerordentliches Engagement für die Belange des Handwerks wurde unser ehemaliges Verwaltungsratsmitglied Edgar Arend am 24. August 2017 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Besonders gewürdigt wurden seine Verdienste für die Auszubildenden und Beschäftigten in diesem Bereich. Die IKK Südwest gratuliert zu dieser herausragenden Auszeichnung und wünscht Herrn Arend alles Gute!



Spatenstich in Kaiserslautern

Am 7. September 2017 erfolgte der offizielle Spatenstich zum Neubau des Verwaltungsgebäudes der IKK Südwest im PRE Park in Kaiserslautern. Zusammen mit zahlreichen Gästen aus der Region, aus Politik und Handwerk eröffneten die Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk und Ralf Reinstädler mit den IKK-Vorständen Roland Engehäusen und Prof. Dr. Jörg Loth das Bauvorhaben. Ab Mitte des Jahres 2019 werden die Mitarbeiter der IKK Südwest das neue Kundencenter mit Leben füllen.

ERNÄHRUNGS SPRECHSTUNDE

Was geht Ihnen beim Thema „Ernährung“ durch den Kopf?
Diese und weitere interessante Themen, Ernährungstipps und
Anregungen finden Sie jetzt auf www.iss-einfach-besser.de.



LEBENSMITTELALLERGIEN &
-UNVERTRÄGLICHKEITEN

ÜBERGEWICHT

SUPERFOOD

ONLINE-ERNÄHRUNGS
COACH

REZEPTIDEEN

ERNÄHRUNG & FITNESS

ERNÄHRUNGSMYTHEN

KINDER-KOCHEN

ERNÄHRUNGSMUMSTELLUNG

ZUSATZSTOFFE

ERNÄHRUNG BEI
ERKRANKUNGEN

07

Die richtige Ernährung – so individuell wie Sie selbst

Ernährungsstile und Lebensmitteltrends sind – sprichwörtlich – in aller Munde. Kein Wunder, denn was, wie und wie viel wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden maßgeblich. Doch bei allem Ernährungsbewusstsein gehen die Meinungen und Empfehlungen zur idealen Ernährung stark auseinander.

Deshalb startet die IKK Südwest jetzt die Kampagne „Iss einfach besser“: Mit einem bunten Feuerwerk an interessanten Ernährungsthemen

möchten wir Sie zum Mitreden, Nachdenken und Weitersagen anregen. Indem wir einzelne Themen beleuchten – sei es in diesem Heft oder auf unseren weiteren Kommunikationskanälen wie Facebook – möchten wir Sie aktiv dabei unterstützen, sich für die individuell passende Ernährung entscheiden zu können.

Dabei liegt uns der direkte Austausch mit Ihnen besonders am Herzen. Mit neuen Angeboten wie dem IKK Online-Ernährungscoach, den Sie

exklusiv über die Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ in Anspruch nehmen können, und unserer eigens eingerichteten Webseite www.iss-einfach-besser.de sorgen wir für den nötigen Gesprächsstoff. Hier können Sie im Chat Ihre Fragen an uns loswerden, an attraktiven Gewinnspielen teilnehmen und finden interessante Rezept-Ideen für eine vitale Ernährung. Ganz nebenbei lösen wir noch spannende Ernährungsmythen auf ...

Achtsam essen – Der bewusste Umgang mit dem Hunger

Geregelte Mahlzeiten, gezieltes Kalorienzählen, ein genaues Punktesystem und wissenschaftlich festgelegte Ernährungsempfehlungen – eine gesunde Ernährung wird heute für viele zur regelrechten Wissenschaft. Aber was, wenn wir alle Regeln beiseitelegen und einfach auf unser Bauchgefühl hören? Die Philosophie der achtsamen Ernährung verfolgt genau diesen Ansatz – und macht uns selbst zum Regelgeber.

Das Thema „Ernährung“ wird von vielen Fragen begleitet: Sind fünf Mahlzeiten besser als drei? Sind Kohlenhydrate am Abend tabu? Darf es auch mal etwas Süßes sein? Bei all den Fragen wird schnell klar, dass jeder Mensch mit unterschiedlichen Bedenken zu kämpfen hat. Aber was bedeutet eigentlich „gesunde“ Ernährung? Viele sehen darin Salat, Gemüse, Vollkornprodukte, Kalorienzählen – und den Verzicht auf Dinge, auf die wir zwar gerade Lust haben, die uns aber nicht gesund erscheinen. Wir teilen Lebensmittel schnell in „gut“ und „schlecht“ ein und vergessen – oder ignorieren – die Bedürfnisse des Körpers und unser Bauchgefühl. Dadurch entstehen Spannungen, die sich zum Beispiel in Heißhungerattacken ausdrücken. Der Appetit auf etwas Fettiges wird unterdrückt, stattdessen nehmen wir den Salat. Doch der Appetit auf etwas Salziges und Fettiges ist immer noch da – und so plündern wir dann später doch noch die ganze Tüte Chips.

Die Philosophie der Achtsamkeit

Das Thema „Achtsamkeit“ entstammt ursprünglich dem Buddhismus und wird dort bereits seit 2.500 Jahren praktiziert. Achtsames Essen gilt als eine spezielle Art der Aufmerksamkeit und des bewussten Essens. Es geht darum, sich selbst beim Essen zu beobachten und wahrzunehmen – ohne dabei ein Urteil abzugeben.



Fragen zur Selbstreflexion

Ein achtsamer Esser stellt sich also immer wieder folgende Fragen:

- Wann esse ich?
- Warum esse ich?
- Was tut mir gut beim Essen, was nährt mich?
- Wie und wo merke ich Hunger?
- Wie sieht mein Essen aus, welche Konsistenz hat es, wie schmeckt es wirklich?
- Wie und wo merke ich, dass ich satt bin?
- Welche Gedanken und Emotionen verbinde ich mit dem Essen?
- Wo bin ich mit meinen Gedanken und Gefühlen, wenn ich esse?

Achtsames Essen ist keine neue Diät. Es werden auch keine Lebensmittel vom Speiseplan verboten, denn alle Lebensmittel sind zunächst gleich. Wir machen sie erst durch unsere Bewertung gut oder schlecht. Es geht also nicht darum, was wir essen, sondern vielmehr, wie wir es essen. Das macht die Prinzipien des achtsamen Essens immer und überall anwendbar.

→ Info



Haben Sie Fragen zu den Themen „Achtsamkeit“ und „Bewusste Ernährung“? Dann schreiben Sie unserer Ernährungsexpertin Marie-Louise Conen unter **marie-louise.conen@ikk-sw.de**.



Zeit und Vertrauen essen mit

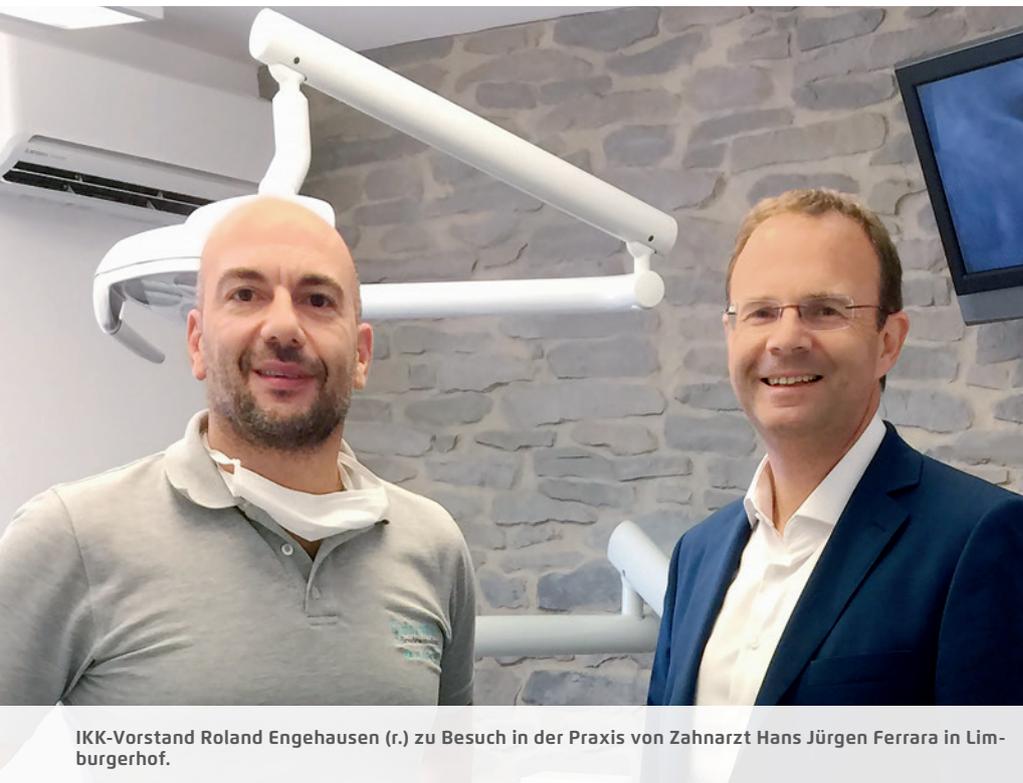
Die Philosophie des achtsamen Essen lenkt unsere Aufmerksamkeit wieder zurück zu uns selbst. So können wir nach und nach zu unserem eigenen Ernährungsexperten werden und lernen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen und uns selbst zu vertrauen. Außerdem lernen wir, innezuhalten und jedes Mal neu an unsere Nahrung heranzugehen: Wie sieht mein Essen aus? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie esse ich? Genieße ich es wirklich oder habe ich den Autopiloten-Modus an? Esse ich schnell? Wann höre ich auf? Selbst bei absoluten Lieblingsgerichten sollte man dem Impuls, alles schnell hinunterzuschlingen, standhalten und sich ausreichend Zeit nehmen.

Anwendung im echten Leben

Im echten Leben finden sich immer wieder Situationen, in denen der achtsame Umgang mit unserer Ernährung eine Herausforderung darstellt. Wer zum Beispiel bei Freunden zum Fernsehabend eingeladen wird, findet häufig folgende Situation vor: Gummibärchen und Chips liegen wie selbstverständlich zum Zugreifen bereit. Wie gewohnt greift man dann zu den Chips, doch im Sinne der achtsamen Ernährung lässt man einen Chip einfach mal länger im Mund. Wie schmeckt er wirklich? Vielleicht feurig, aufregend oder eher zu fettig? Wie genau ist die Konsistenz im Mund? Was passiert, wenn die Chips auf einmal gar nicht mehr gut schmecken? Machen Sie nach zwei Händen Chips den Autopiloten aus und beobachten Sie, was passiert.

Oder man betrachtet die alltägliche Situation in der Kantine: Aus einem Gruppengefühl heraus geht man zusammen essen, obwohl das Essen nicht sonderlich schmeckt. Beim Anblick der Auswahl entscheiden wir uns für das kleinste Übel, zum Beispiel ein paar Spätzle mit Gemüse. Schon beim Essen merken wir, dass das Essen uns weder von den Nährwerten her sättigt, noch emotional zufrieden macht. Also essen wir nur so viel, dass wir nicht mehr hungrig sind – achten also auf unser Bauchgefühl.

Bye-bye Karies: Zahngesunde Ernährung von klein auf



IKK-Vorstand Roland Engehausen (r.) zu Besuch in der Praxis von Zahnarzt Hans Jürgen Ferrara in Limburgerhof.

Eltern erinnern sich meist ihr Leben lang an diesen Moment: Der Nachwuchs lächelt – und siehe da: Das erste Zähnchen blinzelt ihnen entgegen. Und mit ihm wachsen auch erste Fragen, Ängste und Unsicherheiten: Ab wann beginnt man mit dem Zähneputzen? Sind alle Süßigkeiten schädlich? Welche Getränke sind tabu? IKK-Vorstand Roland Engehausen hat sich mit Zahnarzt Hans Jürgen Ferrara vom Zahnzentrum für moderne Zahnheilkunde in Limburgerhof getroffen und mit ihm über zahngesunde Ernährung und die richtige Pflege von Kinderzähnen gesprochen.

Immer mehr Kinder und Jugendliche hierzulande erkranken an Diabetes mellitus Typ 2, einer Form des Diabetes, die früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet wurde. Als häufige Ursache neben Bewegungsmangel gilt die Ernährung – vor allem der übermäßige Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel wie gesüßter Softdrinks ist problematisch. Bemerken Sie, Herr Ferrara, in Ihrer Praxis auch einen Anstieg ernährungsbedingter Zahnerkrankungen, wie zum Beispiel Karies, bei Kindern?

→ Info

Haben Sie weitere Fragen zum Thema „Zahngesunde Ernährung bei Kindern“? Sie erreichen Herrn Hans Jürgen Ferrara per E-Mail unter info@zahnaerzte-limburgerhof.de.



Ja, in der Tat. Süße Softgetränke werden von Eltern oftmals unterschätzt: Bereits eine einfache Apfelsaftschorle kann ein Problem für die Zähne darstellen. Der enthaltene Fruchtzucker ist eben auch Zucker und damit nicht so gesund, wie gerne in den Medien dargestellt.

Gerade die Apfelsaftschorle galt doch eigentlich immer als gesund ...

Im Hinblick auf den Zuckergehalt stellt sie tatsächlich ein Problem für die Zähne dar. Die Bakterien im Mundraum nutzen den Fruchtzucker genau wie den raffinierten Zucker für die Säurebildung, um den Zahnschmelz anzugreifen. Eltern sollten lieber zu ungesüßtem Tee oder Wasser greifen, wenn sie den Zähnen ihrer Kinder etwas Gutes tun wollen.

Wie unterscheiden sich eigentlich Kinderzähne von den Zähnen Erwachsener?

Der Zahnschmelz ist bei Kindern nicht so dick und die Zähne sind nicht so robust wie bei Erwachsenen. Auch sind Kinderzähne anfälliger für Bakterien und Karies, nicht zuletzt, weil die

Mundhygiene eingeschränkt ist, beispielsweise durch die Nichtnutzung von Zahnseide.

Welche Lebensmittel sind denn gesund für Kinderzähne?

Durch das Verdünnen von Getränken mit Wasser kann die Konzentration von schädlicher Säure reduziert werden. Beim Essen empfehlen wir Zahnärzte Obstsorten, die nicht so süß sind, wie ein Apfel. Auch Gemüse enthält kaum Zucker und ist daher gut für die Zähne. Zucker ist in unserer Nahrung mittlerweile zu einem großen Problem geworden, oftmals ist er versteckt in Lebensmitteln enthalten. Daher sind alle Nahrungsmittel, die geschmacklich süß wirken, mit Vorsicht zu genießen.

Wie ist das eigentlich mit Cola Light oder anderen Light-Produkten?

In Cola Light ist zwar kein Zucker enthalten, sondern sogenannte Zuckerersatzstoffe, dies ändert aber nichts am hohen Säuregehalt des Getränks. Ein Säureangriff ist für den Zahn ebenso problematisch wie ein Angriff durch Zucker: Der Zahnschmelz wird weicher und verbraucht sich viel schneller. Legen Sie nur einmal ein rohes Ei in ein Glas Cola Light, dann werden Sie sehen, dass die Schale innerhalb eines Tages verschwunden ist.

Wie sieht es denn mit zuckerfreien Kaugummis aus, die als „Zahnpflege für zwischendurch“ beworben werden?

Kaugummis bewirken eine erhöhte Bildung von Speichel, der wiederum schädliche Säuren im Mund neutralisiert. Zudem lösen sich Speisereste beim Kauen, die zum Beispiel in den Zahnzwischenräumen sitzen, ein gewisser Reinigungseffekt ist also vorhanden. Massives Kaugummikauen sollte man jedoch vermeiden, da so die Zähne stark abgenutzt werden und auch die Kiefergelenke übermäßig beansprucht werden.

Kindern Süßigkeiten zu verwehren, hört sich in der Theorie erstmal gut an, dürfte aber in der Praxis nicht so leicht umzusetzen sein. Was ist also besser für die Zähne: Gummibärchen oder Schokolade?

Ich empfehle Eltern, die Süßigkeiten für ihre Kinder zu rationieren und für eine ausreichende Mundhygiene zu sorgen. Schokolade ist womöglich schädlicher, da sie im Mund schmilzt und länger an den Zähnen haften bleibt – ganz schlecht ist Karamell aufgrund der klebrigen Konsistenz.

Thema „Zahnpflege“: Wie oft und wie lange sollten Kinder die Zähne putzen?

Man kann Kinder nicht zum Zähneputzen zwingen. Eltern können ihren Kindern jedoch motivierend und unterstützend zur Seite stehen. Es empfiehlt sich, mindestens zweimal am Tag, wenn möglich morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen, die Zähne zu putzen. Was die Dauer angeht: Je länger die Zähne geputzt werden, desto besser. Daneben ist die Zugabe einer minimalen Portion Fluorid empfehlenswert.

Sind spezielle Zahncremes für Kinder, die oft süßer schmecken, sinnvoll?

Auf jeden Fall. Allein vom Geschmack her würden Kinder Erwachsenenzahncremes nicht akzeptieren, sie werden als zu scharf empfunden. Zudem ist die Fluorid-Dosis dieser Zahncremes zu hoch. Zwischen dem sechsten und siebten Lebensjahr kann man dann langsam damit anfangen, auf Erwachsenenzahncremes umzusteigen.

Wie kann man Kinder zum Zähneputzen motivieren?

Hier gibt es zum einen die „Tricks“ der Hersteller: Spezielle digitale Uhren, die per Bluetooth mit der elektrischen Zahnbürste verbunden sind, motivieren zum Beispiel durch Smileys, die den Kindern beim Putzen ermunternd zublitzeln und so belohnend wirken. Zum anderen sollte man als Elternteil mit gutem Beispiel vorangehen und gemeinsam mit den Kindern die Zähne putzen, denn wie wir wissen, machen Kinder ihren Eltern alles nach.

Gibt es neben dem Zähneputzen noch weitere Zahnpflegemaßnahmen für Kinder, die Sie empfehlen würden?

Es gibt Kinder, die schon früh mit Zahnseide umgehen können – je früher man das lernt, desto besser, denn Zahnseide ist neben dem Zähneputzen ein enorm wichtiges Instrument für die Mundhygiene. Auch die Prophylaxe beim Zahnarzt ist wichtig und sinnvoll. Ein weiterer Punkt ist die Ernährung: Eltern über zahngesunde Ernährung aufzuklären, halte ich für essenziell, denn sie haben eine Vorbildfunktion für ihre Kinder.

Als Krankenkasse sind wir stark in Sachen Prävention und Aufklärung engagiert, würden uns aber über die sogenannte Gruppenprophylaxe in Schulen und Kindergärten hinaus so etwas wie

ein Schulfach „Gesundheits- und Verbraucherbildung“ wünschen. Wie können wir Ihrer Meinung nach die allgemeine Gesundheits- und Verbraucherkompetenz noch weiter stärken und was sind Ihre Erfahrungen mit der Gruppenprophylaxe in den genannten Lebenswelten?

Das Einüben des Zähneputzens, wie es im Rahmen der Gruppenprophylaxe erfolgt, halte ich für gut: So werden die Kinder schon frühzeitig daran gewöhnt und übernehmen diese Gewohnheit auch in der Regel als Jugendliche und im Erwachsenenalter. Was meiner Meinung nach noch fehlt bei der Gruppenprophylaxe, ist so etwas wie eine Ernährungsberatung für Kinder.

Vielen Dank für den Hinweis – wir werden mit der Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit reden, in deren Verantwortung die Gruppenprophylaxe liegt, und schauen, was man tun kann, um diese noch zu optimieren. Herr Ferrara, ich danke Ihnen für das wirklich interessante Gespräch.



Machen Sie das „Säure-Experiment“: Einfach ein rohes Ei in ein Glas mit Light-Cola legen und 24 Stunden darin liegen lassen. Die Eierschale wird sich nach und nach auflösen.

Der Darm – Dreh- und Angelpunkt eines gesunden Körpers

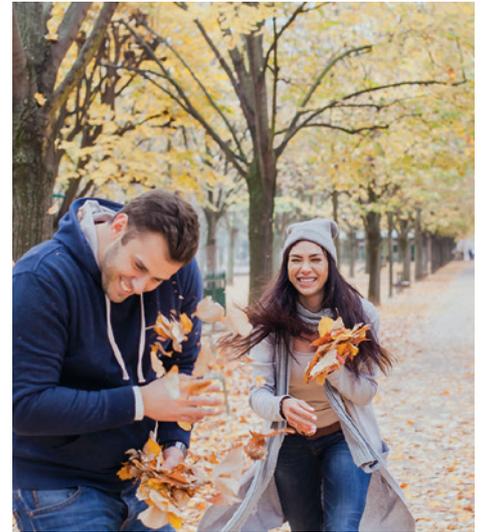


Der Darm ist ein Organ der Superlative. Er ist verantwortlich für die Steuerung einer Vielzahl lebensnotwendiger Prozesse in unserem Körper. Um dies bewerkstelligen zu können, bedarf es einer ausgewogenen und darmfreundlichen Ernährung. „Für mich“ hat sich das Thema „Darmgesundheit“ einmal näher angeschaut.

Mit einer Oberfläche von fast 400 Quadratmetern ist der Darm nicht nur ein großes Verdauungsorgan unseres Körpers, sondern hier befinden sich auch 80 Prozent unseres Immunsystems. Nach unserem Gehirn besitzt der Darm das zweitgrößte Nervensystem. Und das ist noch nicht alles: Darm und Gehirn kommunizieren ständig miteinander – das allseits bekannte Bauchgefühl hat hier seinen Ursprung. Neueste Forschungen gehen sogar davon aus, dass unsere Gefühlswelt direkt durch den Darm beeinflusst wird.

Der Darm als Ökosystem

Stellt man sich den Darm als Ökosystem vor, dann braucht er für die Bewältigung seiner vielen komplexen Aufgaben insbesondere zwei Dinge: aktive Mitarbeiter und sinnvolle, funktionstüchtige Schutzbarrieren. Möglich wird dies erst durch ein System aus drei Barrieren, die alle eng miteinander zusammenarbeiten: die physiologische Darmflora, auch unter dem Namen „Mikrobiota“ bekannt, die Darmschleimhaut und das darmeigene Immunsystem.



Sie bilden zusammen ein verzahntes Netzwerk, welches neben der Verdauung vor allem den Schutz des Körpers vor unerwünschten Substanzen und Organismen bewerkstelligt. Die Aufgaben sind klar verteilt: Die Darmflora beziehungsweise das Mikrobiom besteht aus Billionen von Mikroorganismen, genau genommen beherbergt jeder Mensch mehr Bakterien in seiner Darmflora als Zellen, aus denen er selbst besteht.

Hier findet sich die Einsatzleitung unseres Immunsystems. Durch ständigen Austausch zwischen Mikrobiom und Immunsystem kann zwischen harmlosen Besuchern und schädlichen Eindringlingen unterschieden werden. Je vielfältiger die Bakterienwelt, desto stabiler das Immunsystem.

Die Darmschleimhaut stellt eine wichtige Darmbarriere dar, die verhindert, dass schädliche Stoffe (wie Krankheitserreger oder Gifte) aus dem Darmlumen in den Körper gelangen. Auch Allergene und Fremdstoffe, die aus der Nahrung

übrig bleiben (Zusatzstoffe, Medikamente), werden hier ausgebremst. Nur ein intaktes, stabiles Mikrobiom kann seinen Job, unter anderem die Aufrechterhaltung eines stabilen Immunsystems, dauerhaft ordentlich erledigen.

Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht kommt

Wir nehmen ständig direkten Einfluss auf unseren Darm – im positiven Sinn, aber leider auch negativ. Die Mikroorganismen im Darm stehen in einem bestimmten Verhältnis zueinander, da ist ein ständiges Kommen und Gehen von neuen Bakterienstämmen. Um optimal arbeiten zu können, erwarten unsere Untermieter eine vielfältige, möglichst natürliche, unverarbeitete Nahrung. Die Einnahme bestimmter Medikamente und eine ungesunde Lebensführung können diese Balance stören. Die guten Keime werden dadurch zurückgedrängt, die schlechten vermehren sich überproportional. So entstehen giftige Stoffwechselprodukte und Entzündungen, die den Darm belasten und ihn in seiner Funktion einschränken. Fremdstoffe werden nicht mehr ausreichend abgewehrt und es kann zu

entzündlichen Prozessen kommen. Blähungen, Aufstoßen und Krämpfe im Darm, Koliken sowie schmieriger, stark riechender Stuhl sind mögliche Folgen. Das Immunsystem beginnt zu „schwächeln“, der Körper wird anfälliger für Infekte, Allergien, rheumatische Erkrankungen und Hautleiden. Aber auch die Entstehung von Krankheiten, die man eher mit dem Gehirn in Verbindung bringt, wie Demenz, Morbus Parkinson und sogar Depressionen, kann ihre Ursache im Darm haben.

Der Einfluss von Stress

Neben der Ernährung spielen auch fehlende Bewegung und Stress eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit. Seelische Belastungen, innere Konflikte und Leistungsdruck bringen die Verdauung aus dem Takt und können zum sogenannten Reizdarmsyndrom führen. Forscher und Ärzte gehen davon aus, dass dabei die Kommunikation zwischen Kopf und Darm ins Stocken gerät. Das sogenannte Bauchhirn, ein Netzwerk von Nervenzellen in der Darmwand, steuert die Verdauung selbstständig. Zwischen ihm und dem Gehirn fließen Informationen in beide Richtungen. Psychische

Belastungen und Stress aktivieren über das Bauchhirn die Darmtätigkeit und können so Krämpfe, Blähungen, Durchfall und Verstopfung auslösen.

Dinge, die der Darmflora schaden können

Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst, welche Dinge sich schädlich auf unsere Darmflora auswirken können. Zu ihnen gehören

- Antibiotika (reißen Löcher in die Darmbarriere),
- Hormonpräparate wie die Antibabypille,
- Chlor im Leitungswasser,
- Fluoride,
- Zucker und Fett,
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln, vor allem Süßstoffe und Emulgatoren,
- Pestizid-Rückstände und
- Stress.



Ernährungstipps für einen gesunden Darm – Bakterien hegen und pflegen

Durch eine gesundheitsfördernde Ernährung können wir unseren Darm aktiv unterstützen. Wer folgende Punkte beachtet, macht es seinem Darm einfach:

1. Trinken

Ausreichend Flüssigkeit sorgt dafür, dass die Ballaststoffe im Nahrungsbrei gut quellen und leichter transportiert werden können. Daher sollte man mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken. Am besten eignen sich Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

2. Gründlich kauen

Verdauung beginnt bereits im Mund. Wer sich genügend Zeit für seine Mahlzeit lässt, sorgt dafür, dass alle Nahrungsbestandteile gut zerkleinert und bereits mit Verdauungsenzymen eingespeichelt werden. Diese Vorarbeiten entlasten den Darm.

3. Viel Bewegung

Die An- und Entspannung des Körpers bei Bewegung sowie sportlicher Anstrengung

stimuliert das Nervensystem im Darm und regt dadurch die Muskeltätigkeit des Darms, die sogenannte Peristaltik, an. Ein kleiner Verdauungsspaziergang oder gymnastische Übungen reichen dafür schon aus.

4. Regelmäßiger Bakteriennachschub

Experten raten, regelmäßig Lebensmittel mit Milchsäurebakterien zu sich zu nehmen. Besonders geeignet sind gesäuerte Milchprodukte wie Naturjoghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch, aber auch rohes Sauerkraut oder asiatische Lebensmittel wie eingelegter Ingwer sind optimale Milchsäurelieferanten.

5. Ballaststoffreich essen

Ballaststoffe stecken vor allem in Gemüse, Obst und den äußeren Schalen des Getreidekorns. Während Nährstoffe aus der Nahrung uns Menschen ernähren, wird unsere Darmflora von diesen Nahrungsresten ernährt. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel buntem Gemüse, Vollkornprodukten und Obst wirkt wie ein Fitnessprogramm für den Darm.

„Es gibt nicht den einen Grund für Übergewicht“



Ein Thema, das sehr schnell in Zusammenhang mit Ernährung genannt wird, ist „Übergewicht“. In den vergangenen Jahren auch immer öfter bei Kindern. Aus diesem Grund haben sich IKK-Geschäftsführer Daniel Schilling und Ernährungsexpertin Marie-Louise Conen mit Dr. Johannes Oepen, dem Ärztlichen Direktor der Klinik Viktoriastift und Vorsitzenden des Adipositasnetzwerkes Rheinland-Pfalz, zu diesem Thema ausgetauscht.

Daniel Schilling: Wie kommt es bei Kindern überhaupt zu Übergewicht?

Dr. Johannes Oepen: Meist wird schnell gesagt, dass die Eltern schuld sind, weil sie ihr Kind überfüttern haben – das ist aber so nicht richtig. Es gibt nicht den einen Grund für Übergewicht. Es gibt Menschen, die neigen nicht zum Übergewicht – das ist die glückliche Minderheit. Die Mehrheit hat eine Veranlagung zum Übergewicht, dafür gibt es verschiedene Gründe. Der eine ist wenig Bewegung. Ich musste noch fünf Kilometer zur Schule laufen, das hat den Stoffwechsel in Schwung gebracht. Heute werden Kinder zur Schule gefahren und bewegen sich auch insgesamt kaum noch.

DS: Ernährung ist Teil des Lebensstils. Was läuft bei der Ernährung falsch?

JO: Wir haben heute viel weniger Zeit, uns mit den Mahlzeiten zu beschäftigen. Früher hatte man ja Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Es gab Regeln wie „Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein Bürger, iss zu Abend wie ein

Bettlemann.“ Das ist gar nicht so schlecht, auch wenn es noch andere Methoden gibt. Ein wichtiger Punkt ist auch, dass selten die Zeit da ist, um frische Speisen zuzubereiten. Zu oft gibt es dann Fertiggerichte, denen Stoffe wie zum Beispiel Maissirup zugesetzt sind. Die Gerichte lassen sich zwar schnell zubereiten – und sie schmecken dank der Zusätze auch gut. Sie sind aber wirklich sehr ungesund.

Marie-Louise Conen: Welchen Einfluss hat die psychische Belastung, denen viele Kinder heute ausgesetzt sind?

JO: Wahrscheinlich führt auch das zu einem größeren Aufkommen von Übergewicht, gerade das Thema „Stress“. Zieht man den vorhin angesprochenen Fünf-Kilometer-Fußweg zur Schule als Vergleich heran, könnte man ja eigentlich sagen, dass der lange Weg und das Tragen eines schweren Ranzens Stress bedeuten. Wichtig ist hier aber: Übergewicht ist eine Krankheit der Inaktivität. Je inaktiver ich bin, desto eher empfinde ich Aktivität als stressig. Genau da liegt das

Stressproblem. Wenn wir den Kindern beibringen könnten, Anstrengungsfreude zu empfinden, dann wäre viel gewonnen.

DS: Wenn Eltern tatsächlich merken, dass ihr Kind sich zu wenig bewegt oder übergewichtig ist – was wären konkrete Tipps?

JO: Im frühen Kindesalter sollten Eltern darauf achten, dass Kindertagesstätten über Bewegungsräume oder einen großen Garten verfügen. Und dass viel nach draußen gegangen wird, bei Wanderungen und Ähnlichem. Das Wichtige ist, dass das Kind sich Bewegung angewöhnt und daran Freude haben kann. Für etwas ältere Kinder haben Sportvereine recht gute Angebote, bei denen es um Bewegungsfreude geht. Allerdings sind Sportvereine mit zunehmendem Alter der Kinder auch immer mehr leistungsorientiert. Eltern können in dieser Situation aber auch einen Elternverein gründen. Die Sportvereine sind tatsächlich dankbar, wenn Elternvereine dafür sorgen, dass sie nicht allein dastehen.

DS: Sie sind ja nicht nur Mediziner, sondern auch Vorstand des Adipositasnetzwerkes in Rheinland-Pfalz. Können Sie kurz skizzieren, was dieses Netzwerk macht?

JO: Das Adipositasnetzwerk wurde vor 14 Jahren gegründet. Ziel war es, den riesigen Dschungel an Beratungen und Ratschlägen etwas durchsichtiger zu machen. Dafür bekommen wir auch Unterstützung vom Gesundheitsministerium Rheinland-Pfalz. Heute unterstützen wir hauptsächlich Fachleute – alles im Ehrenamt. Wir sind im Moment leider nicht so weit, dass wir als Selbsthilfeverein Betroffene vertreten könnten. Es gibt aber Selbsthilfevereine, mit denen wir in Kontakt stehen. Diesen Bereich möchten wir auch gerne ausbauen.

DS: Vielen Dank für das aufschlussreiche Interview!

→ Info

Auf dieser Seite finden Sie nur einen Auszug des Interviews. Das komplette Interview gibt es exklusiv in unserer Online-Geschäftsstelle. Anmelden können Sie sich über den QR-Code oder auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter „Meine IKK Südwest“.



Schwangerschaftsmythen: Was ist dran an Gewürzgurken & Co?

Kaum hat sich die Nachricht einer Schwangerschaft verbreitet, erreichen die werdenden Eltern jede Menge gut gemeinter Tipps und Ratschläge – aber auch Gerüchte und Mythen. Vor allem die Schwangere selbst ist dadurch häufig verunsichert. Wir haben uns für Sie schlaugemacht und sorgen bei dem ein oder anderen Mythos für Aufklärung.

Schwangere essen saure Gurken mit Ketchup, haben ständig Heißhunger und sollten für zwei essen. Diese und andere Vorurteile werden Sie ab jetzt öfter hören. Was dran ist an den schlauren Ratschlägen, lesen Sie hier.

Alle wissen es besser: Iss mehr dies, iss weniger das und bewege dich bloß nicht zu viel! Sie können es vielleicht schon nicht mehr hören. Vielleicht brennen Sie aber auch auf jeden Tipp, wissen aber nicht, was Sie nun glauben sollen. Wir wollen hier einige Mythen klären.

„Schwangere müssen für zwei essen“

Quatsch, obwohl noch ein Viertel der Deutschen an diese „Weisheit“ glaubt. Schwangere brauchen nur etwa 180 bis 250 Kalorien mehr pro Tag als vorher. Das entspricht gerade einmal einem dünn belegten Käsebrötchen. Was Sie hingegen mehr brauchen, sind Mineralstoffe und Vitamine, die sich das Kind für seine Entwicklung „abzapft“. Hier gilt also wie so oft: Qualität statt Quantität.

„Schwangere essen gerne Gewürzgurken und Sahnekuchen mit Sauerkraut“

Stimmt nur teilweise. Richtig ist, dass Schwangere gerne zu ungewöhnlichen Lebensmittelkombinationen greifen. Wissenschaftler vermuten dahinter die Hormonumstellung, die auch den Geschmack beeinflusst. Ebenfalls wegen der Hormonumstellung empfinden viele Schwangere gelegentlich tatsächlich Heißhunger oder haben Phasen der Appetitlosigkeit und Übelkeit. Eine Studie hat jedoch ergeben, dass Schwangere genauso oft und gerne Gewürzgurken essen wie nichtschwangere Frauen.

„Ein Gläschen Alkohol schadet nicht“

Ein fataler Irrtum. Experten raten eindringlich, auf Alkohol und Nikotin während der Schwangerschaft komplett zu verzichten, ohne Ausnahme. Auch Koffein sollte nur in Maßen konsumiert werden. Zwei Tassen pro Tag sind okay. Aber: Bis 14 Tage nach der Befruchtung gilt bei Alkohol das „Alles-oder-nichts-Prinzip“. Wenn Sie in dieser Phase also einen Vollrausch hatten, wird die Schwangerschaft entweder direkt abgebrochen oder Ihr Kind trägt keinen dauerhaften Schaden davon. Jetzt gilt das allerdings nicht mehr und alles, was Sie zu sich nehmen, wirkt sich auf Ihr Kind aus.

Das Wichtigste? Gesunder Menschenverstand

Lassen Sie sich von gut gemeinten Ratschlägen also nicht verunsichern, sondern besinnen Sie sich auf Ihr Gefühl dafür, was Ihnen guttut. Denn was in der Schwangerschaft gesund ist, weicht gar nicht so sehr davon ab, was auch ohne Baby im Bauch gut für Sie ist. Fettige Pommes, Geschmacksverstärker-Pizza aus der Tiefkühltruhe, alkoholische Getränke und schadstoffbelastete Lebensmittel sind auch unter „normalen Umständen“ nicht sonderlich gesundheitsfördernd. Auf der anderen Seite sind Gemüse, Obst sowie Vollkorn- und Milchprodukte auch für Schwangere die wichtigsten Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Der Unterschied zu sonst ist lediglich, dass Sie die Verantwortung jetzt für zwei tragen und sich ungesunde Lebensmittel viel stärker auf die empfindliche Entwicklung Ihres Ungeborenen auswirken als auf Ihren ausgewachsenen, stabilen Organismus.



Sie möchten weitere Tipps rund um das Thema „Ernährung“ erhalten und auch sonst immer auf dem neuesten Stand zur IKK Südwest bleiben? Dann schauen Sie doch auf unserer Facebook-Seite vorbei! Das Social-Media-Team der IKK Südwest hält Sie mit interessanten und abwechslungsreichen Beiträgen rund um das Thema „Gesundheit“ auf dem Laufenden. Wir sind auch online persönlich für Sie da!



→ Info

Ihnen hat dieser Artikel gefallen? Dann melden Sie sich einfach auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem **Webcode 8562** für unseren Erinnerungsservice an. Mit dem **IKK Erinnerungsservice** begleiten wir Sie auf Ihrem Lebensweg und bieten Ihnen neben den Hinweisen auf anstehende Untersuchungen beim Arzt jede Menge spannender Themen und Artikel rund um Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben.

Wie ernähren wir uns?

Vegetarier, Veganer, oder doch mit tierischen Produkten? Ernährung ist etwas Persönliches, auf das jeder von uns eine eigene Sichtweise hat. Wir haben uns bei unseren Kolleginnen und Kollegen der IKK Südwest umgehört und wollten wissen, was sie zu dem Thema zu sagen haben.



Andrea Piazza,
Kundenberaterin

Allein der Begriff „Fleischindustrie“ erzeugt bei mir ein ungutes Gefühl. Wenn ich mir die Massentierhaltung und die Discounter-Fleischprodukte ansehe, wird mir regelmäßig schlecht. Daher habe ich auch längere Zeit auf Fleisch verzichtet. Erst als ich eine hervorragende Metzgerei in unserer Nähe gefunden habe, war Fleisch wieder ein Thema. Hier wird noch selbst geschlachtet, auf Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel wird komplett verzichtet. Es macht natürlich auch preislich einen Unterschied – ich esse lieber weniger Fleisch, dafür aber von sehr guter Qualität. Ich denke, dass man sich ausgewogen ernähren sollte, ein genereller Verzicht auf Fleisch würde mir schwerfallen – dafür esse ich einfach viel zu gerne Steaks und Co.



Karin Benz,
Referentin Weiterbildung

Ich finde, man muss nicht ganz auf Fleisch und Wurst verzichten. Viel wichtiger ist der respektvolle und würdevolle Umgang mit Tieren und tierischen Produkten. Unsere Konsumhaltung inklusive Wegwerfgesellschaft verleitet dazu, den Wert von tierischen Produkten nicht mehr wahrzunehmen und achtlos mit ihnen umzugehen. Auch die Milch im Coffee to go kommt von einer lebenden Kuh, die vermutlich kein gutes Leben hat. Ich würde mir wünschen, dass wir diesen Zusammenhang stärker verinnerlichen, und deshalb „Weniger ist mehr“ favorisieren. Das heißt, auch darauf zu achten, dass Fleisch und Milchprodukte aus artgerechter Haltung kommen.

→ Exklusives Gewinnspiel



Unser Kundenmagazin „Für mich“ gibt’s übrigens auch in unserer Online-Geschäftsstelle – und zwar mit Extra-Inhalten wie Artikeln oder Gewinnspielen. Wenn Sie also Lust auf mehr haben, dann melden Sie sich doch für unsere Online-Geschäftsstelle an – an dieser Stelle finden Sie in der Online-Ausgabe ein exklusives Gewinnspiel. Einfach den QR-Code einscannen und registrieren oder unter <https://meine.ikk-suedwest.de> auf „Jetzt registrieren“ klicken!



Corinna Druba,
Auszubildende

Mit acht Jahren wurde ich auf eigenen Wunsch hin Vegetarierin, da ich die Umstände in der Tierhaltung schrecklich fand. Meine Mutter hatte nichts dagegen, wenn ich weiterhin gesund und abwechslungsreich esse. Das war damals nicht einfach – im Trend liegt Vegetarismus ja erst seit ein paar Jahren. Wir haben viel experimentiert und mit der Zeit gab es eine immer größere Auswahl an fleischloser Kost. Aber auch die Lust nach einem Steak oder einer Bratwurst wurde immer größer. Deshalb habe ich mich mit 16 entschieden, wieder Fleisch zu essen. Ich achte allerdings immer noch darauf, regional produziertes Fleisch zu essen und den Konsum gering zu halten.

Grundsätzlich finde ich fleischlose Ernährung nach wie vor sehr gut, man sollte aber nicht blind jedem Ernährungstrend folgen. Jeder Körper hat andere Bedürfnisse und auf diese sollte man achten.



Jens Ackermann,
Fachkoordinator Unternehmenskommunikation

Einflussfaktor Nummer eins für eine Änderung des Essverhaltens sind heute meiner Meinung nach die sozialen Medien, zum Beispiel Facebook und Instagram. Viele Nutzer richten ihre Ernährung nach aktuellen Trends oder der Meinung sogenannter Influencer aus und nicht mehr nach der persönlichen Einstellung. Das ist vielleicht auch der Grund, weshalb Menschen heutzutage ihre Ernährungsweisen im Laufe ihres Lebens immer wieder ändern und anpassen. Einmal Vegetarier und zurück ist kein Verbrechen. Am wichtigsten aber ist, dass sich die Menschen wohlfühlen und auf ihren Körper hören. Der Einfluss von außen durch die sozialen Medien wird in den nächsten Jahren sicher nicht nachlassen.

Mein Fazit ist und bleibt: „Iss, was dir schmeckt, auch wenn sich immer ein Fleischesser in dir versteckt!“



Nadine Zwetsch,
Personal- und Organisationsberaterin

Ich habe mich als Jugendliche einige Jahre fleischlos ernährt und tue dies seit ein paar Jahren wieder. Ich denke, dass jeder für sich entscheiden muss, wie er sich ernährt, und einfach gut auf sich und seinen Körper hören und achten sollte. Der Körper zeigt einem, was er braucht, und auch, was er nicht verträgt. So versuche ich, möglichst frische, unverarbeitete Lebensmittel zu mir zu nehmen, wenig Zucker und Salz, achte mehr auf Inhaltsstoffe und die Herkunft von Produkten und beobachte, wie mein Körper das jeweilige Essen verträgt. Ich glaube aber auch, dass Genuss und eine gute Energie fürs Essen wichtig sind. Deshalb mache ich mich nicht verrückt, wenn es vielleicht aus Zeitgründen mal nicht so mit der gesunden Ernährung klappt, sondern versuche, mein Essen bewusst zu genießen.

Maike Herold,
Kundenberaterin

Nach den letzten Berichten, die ich mir zu Massentierhaltung und Schlachtung angesehen habe, haben mein Mann, meine Tochter und ich entschieden, uns vegetarisch zu ernähren. Wir essen kein Fleisch und keinen Fisch mehr, da wir keine Tiere töten wollen und auch keine Massentierhaltung unterstützen möchten.

Seit drei Monaten setzen wir das konsequent um, was sich auch gesundheitlich positiv bemerkbar macht. Wir achten darauf, viele Hülsenfrüchte, frische Kräuter und grünes Gemüse zu essen. Es ist ein gutes Gefühl, am Fleischregal komplett vorbeizugehen. Das Kochen ist dadurch sogar einfacher geworden: Wildkräuter kommen direkt aus unserem Garten und das Dünsten von Gemüse ist nicht sehr aufwendig.



Marie-Louise Conen,
Referentin Gesundheitsförderung

Ich selbst bin aus persönlichen und geschmacklichen Gründen Ovo-Lakto-Vegetarier. Man muss aber festhalten: Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, ohne das sich die Menschheit nicht so hätte entwickeln können.

Aber: Damals wurde alles vom Tier verzehrt. Den Luxus wie heute, nur die besten Stücke zu verwenden, gab es damals nicht. Die Tiere wurden als wertvolle Fleisch-, Milch- und Eierlieferanten hoch geschätzt. Genau das läuft in der heutigen Massentierhaltung falsch: Fleisch soll möglichst billig sein, jeden Tag auf den Tisch kommen.

Wir sollten wieder lernen, Tiere zu würdigen und wertzuschätzen. Dann kann man auch guten Gewissens hin und wieder ein gutes Stück Fleisch genießen. Das darf auch gerne etwas mehr kosten, denn es ist ja etwas Besonderes.



Unser Leiter Markt Georg Becker überreicht dem glücklichen Gewinner sein brandneues Hoverboard.

Fit mit Fred – Der große Malwettbewerb

Er ist der knuffige Star der IKK Südwest und spätestens seit unserer letzten „Für mich“-Ausgabe haben ihn auch die Kleinsten ins Herz geschlossen. Darin riefen wir unsere jüngeren Leser auf, Bilder von Fred in einer neuen Fitnesspose zu malen und anschließend bei uns einzusenden. Die Aufgabe war klar, die Resonanz noch klarer: Unzählige Fred-Zeichnungen erreichten uns und machten uns die Auswahl eines Gewinners nicht leicht. Wir bedanken uns bei allen kleinen und großen Künstlern für die tolle Beteiligung! Eine kleine Auswahl an Bildern gibt es hier zu sehen.

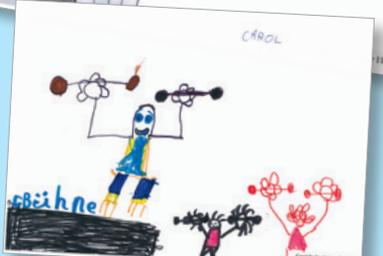


Gewinnspiel Brotgesicht

Zeigen Sie uns Ihr Brotgesicht und gewinnen Sie mit etwas Glück einen **Brotbackautomaten**. Einfach bis zum **8. Dezember 2017** ein Foto Ihres Brotgesichtes mit dem Betreff „**IKK-Brotgesicht**“ per E-Mail an gewinnspiel@fbo.de senden.



Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung des Preises sind ausgeschlossen. Das Gewinnspiel in diesem Magazin wurde gesponsert von der FBO GmbH.



KERN ENERGIE



Wussten Sie, dass Aminosäuren gut fürs Gehirn sind?
Gemeinsam Ernährung neu entdecken:
www.iss-einfach-besser.de



Mehr Infos auch bei Ihrem
persönlichen Kundenberater.

 **IKK Südwest**