



aktiv+

leben, fit sein & genießen
Ausgabe 2/2020

Nelly Hoffmann exklusiv:

„Ein Haus am Meer
wäre cool“

E-Bikes

Wann sind sie
wirklich sinnvoll?

Virtuelle Realität

Neue Welten in der Medizin

kkh.de/aktivplus

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

#WIR ZIEHEN GEWINNER AN



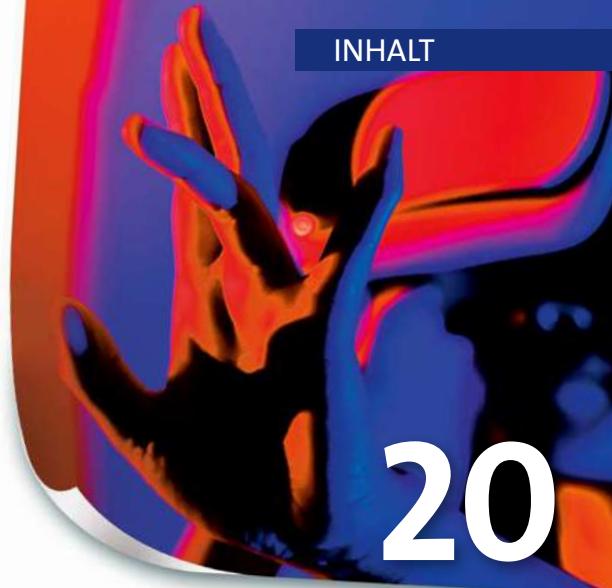
LAUFSHIRTS MACHEN TEAMS.

Unsere individuell gestalteten Laufshirts sind einzigartige Unikate und stärken das WIR-Gefühl in Deinem Unternehmen. Alles ist möglich! Persönlicher Service und Designerstellung sind inklusive.

- ✓ 100% individuell
- ✓ 100% atmungsaktiv
- ✓ 100% qualitativ
- ✓ 100% nachbestellbar
- ✓ 100% made in Europe

artiva-sports.com

artiva®
customized sportswear



LEBEN

10 Interview

Nelly Hoffmann exklusiv:
„Was ich mir für die
Zukunft wünsche.“

12 Verwaltungsrat

Grünes Licht
für Online-Wahlen.

14 Babycare

Tipps und Hilfe für
werdende Mütter.

16 Parkinson

Wie ein Biologe und
Journalist seit zwölf Jahren
mit der Krankheit lebt.

18 Tattoos

Gestochen schön oder
unnötig riskant?

DAS +

20 Virtuelle Realität

Was die Technologie heute schon
Patienten bringt.

26 Unterstützung

Virtuelle Welten helfen auch
bei Schmerzen, Schlaganfall
und anderen physischen
Beeinträchtigungen.

27 Ethik

Wann ist virtuelle Realität
in der Medizin problematisch?

FIT SEIN

30 E-Bikes

Accu unterm Sattel –
Fluch oder Segen?

34 Quidditch

Einmal wie Harry Potter
den Schnatz jagen!

GENIESSEN

36 Superfood

Wussten Sie, dass es vor
unserer Haustür wächst?

38 Kochen mit ... Kochhaus

Halloumi-Bowl.

SERVICE

3 Impressum

4 Editorial

KKH Vorstandschef
Dr. Wolfgang Matz zu
aktuellen Themen.

5 News

Trends und Aktuelles.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook,
Instagram und Twitter – aktuelle
Infos, Diskussionen, Inhalte aus dem
Heft und tolle Gewinnspiele.

 [facebook.com/
KaufmaennischeKrankenkasse](http://facebook.com/KaufmaennischeKrankenkasse)

 [instagram.com/
KaufmaennischeKrankenkasse](http://instagram.com/KaufmaennischeKrankenkasse)

 twitter.com/KKH_Aktuell

Virtuelle Realität – Eintauchen in eine neue Medizin.



Tattoos – Genuss ohne Reue?



Quidditch – Jetzt auch für „Muggels“.



Beim Druck dieses Produkts wurde durch
den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung
im Vergleich zum herkömmlichen
Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.

Impressum

Herausgeber: Kaufmännische Krankenkasse – KKH, Körperschaft des öffentlichen Rechts, Vorstand: Dr. Wolfgang Matz (Vorsitzender), Dr. Ulrich Vollert (Mitglied des Vorstandes); Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover, Tel.: 0511 2802-0, Fax: 0511 2802-2199, kkh.de, service@khh.de, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 81154035, Aufsicht: Bundesversicherungsamt, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn. **Verantwortlich:** Uwe Tütting, Anschrift s. o. **Verlag:** C3 Creative Code and Content GmbH, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin, Tel. 030 44032-0112-20, Geschäftsführung: Christian Breid, Adel Gelbert, Franzis Heusel, Karsten Krämer in Kooperation mit va bene publishing GmbH, Linprunstraße 23 a, 80335 München, Tel.: 089 8099112-20. **Chefredaktion/CvD:** Sladjana Voges/Irina Porth, KKH. **Redaktion:** Antonio De Miti (Ltr., Geschäftsführung va bene), Melanie Thalheim (Textchefin), Günter Bregulla, Ute De Miti, Heike Hucht, Ann-Britt Petersen, Daniel Schönwitz. **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161/M, 33311 Gütersloh – gedruckt auf Papier aus umweltfreundlicher Waldbewirtschaftung. **Copyright:** 2020 by KKH und C3 Creative Code and Content GmbH in Kooperation mit va bene publishing GmbH. **Hinweis:** Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigen: Adrian Peipp, Tel.: 089 9250-3649. Sämtliche Anzeigen von FremdanbieterInnen stehen für sich selbst. **Verlosungen:** Bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Die Gewinner erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens und Wohnortes in aktiv⁺, aktiv⁺-online und auf kkh.de einverstanden. An- und Abreise auf eigene Kosten. Der Gewinn ist nicht übertragbar. Alle Gewinne wurden freundlicherweise gestiftet. Eine Auszahlung ist nicht möglich. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter der KKH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. **Gleichstellungshinweis:** Zur besseren Lesbarkeit sind personenbezogene Bezeichnungen teilweise nur in der männlichen Form ausgeführt. Selbstverständlich sind damit jeweils alle Geschlechter gemeint. **Für weitere Informationen:** Leser, die über keinen Internet-Anschluss verfügen und sich für unsere Online-Tipps und -Gewinnspiele interessieren, können sich telefonisch oder per E-Mail an ihre KKH Servicestelle wenden oder erreichen uns kostenfrei unter 0800 5548640554.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Welt befindet sich im festen Griff des Coronavirus. Nichts scheint mehr, wie es war. Unter dem Eindruck einer weltweiten Pandemie hat sich unser aller Leben schlagartig geändert. Die dynamische Entwicklung erschwert dabei eine angemessene Berichterstattung in unserem Kundenmagazin. Suchen Sie aktuelle Informationen, so empfehle ich Ihnen die Internetseiten der KKH oder die kostenfreie Servicerufnummer 0800 5548 640554. Auch wenn wir von einer Rückkehr in die Normalität weit entfernt sind, haben wir uns entschieden, Ihnen auch mit dieser Ausgabe wie gewohnt einen bunten Strauß an Themen zu bieten, die, so hoffen wir, auf Ihr Interesse stoßen.

Digitalisierung: Kaum ein Begriff fällt so häufig, wenn es darum geht, die gegenwärtigen Veränderungen in unserer Gesellschaft zu beschreiben. In der Tat, nahezu alle Bereiche unseres Lebens werden zusehends digital. Deutlich spürbar ist dies auch in unserem Gesundheitssystem. Fast täglich können wir in den Medien etwas über die Erfolge der künstlichen Intelligenz in der Medizin lesen – etwa im Kampf gegen den Krebs oder bei der Vorhersage von Gesundheitsrisiken. Vielversprechend sowohl bei physischen als auch bei psychischen Erkrankungen scheint auch der Einsatz der sogenannten Virtual Reality, über die wir in der neuen Ausgabe unseres Kundenmagazins berichten – hochinteressant, wie ich finde.

Auch die KKH ist momentan intensiv mit der Digitalisierung befasst: So kommt im nächsten Jahr die elektronische Patientenakte, auf der wichtige Informationen, wie zum Beispiel Befunde, Röntgenbilder oder Medikationspläne, gespeichert werden können. Die Idee: Alle für den behandelnden Arzt relevanten Daten sind schnell und unkompliziert verfügbar – der Versicherte erhält den Zugriff über sein Smartphone. Auch bei uns können Sie heute schon einfach und komfortabel Ihre Daten online verwalten oder Anträge stellen: „Meine KKH“ ist Ihr persönlicher Bereich im Internet, in dem Sie alle Services rund um die Uhr nutzen können. Sprechen Sie uns an oder gehen Sie direkt auf unsere Webseite unter www.kkh.de. Hier finden Sie auch aktuelle Informationen zum Coronavirus.

Passen Sie auf sich auf.

Herzliche Grüße
Ihr Wolfgang Matz

Dr. Wolfgang Matz,
Vorstandsvorsitzender der KKH

REISEWELTEN

Mehr Aktivität im Urlaub

Bewegung, Entspannung und Ernährung – das sind die Bausteine, aus denen unser Kooperationspartner Dr. Holiday attraktive Präventionsreisen für Sie zusammengestellt hat.

Aufgrund beruflicher und privater Termine ist es Ihnen vielleicht nicht möglich, in Ihrer Umgebung einen Präventionskurs zu besuchen. Doch bei einer Präventionsreise, fernab vom Alltagsstress, finden Sie endlich Zeit, beispielsweise Nordic Walking, Aquafitness oder Yoga auszuprobieren. So können Sie Ihren Urlaub mit effektiven Präventionsmaßnahmen in tollen Urlaubsregionen verbinden.



Ihr Vorteil: Unter bestimmten Voraussetzungen bezuschusst die KKH die Prävention im Rahmen der Reisen. Weitere Informationen zu diesem Angebot finden Sie unter:

www.kkh.de/reisewelten



Nicht vergessen – **Mitglieder werben lohnt sich!** Einfach diesen Merkzettel ausschneiden und gut sichtbar aufbewahren.



Bitte abtrennen

Wir suchen ... Sie finden!

25 Euro erhalten!





NEUE INFektionskrankheit

Umgang mit dem Coronavirus

Das Coronavirus SARS-CoV-2 verbreitete sich in den ersten Monaten des Jahres mit hoher Geschwindigkeit rund um den Erdball.

Die Symptome gleichen denen einer Grippe. Infizierte klagen über Fieber, Halskratzen, trockenen Husten und Abgeschlagenheit. Bei jüngeren, gesunden Menschen ist der Verlauf meist mild und teilweise nach wenigen Tagen überstanden.

Immunschwache Personen sind stärker betroffen, im schlimmsten Fall kann eine Infektion zum Tod führen. Die Viren werden durch Schmier- und Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen, daher schützen vor allem Hygienemaßnahmen wie gründliches Händewaschen und wenig Körperkontakt zu anderen Personen.

Besteht ein begründeter ärztlicher Verdacht auf eine Infektion mit Coronaviren, übernehmen wir für unsere Versicherten die Kosten für den notwendigen Test. Wer bei sich selbst eine Infektion vermutet, sollte sich telefonisch bei seinem Hausarzt, bei einem regionalen Testzentrum oder dem ärztlichen Bereit-

schaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 melden.*

Die KKH informiert ihre Mitglieder auf der Internetseite:

www.kkh.de/coronavirus

Auch das Robert-Koch-Institut und das Bundesgesundheitsministerium bieten tagesaktuelle Informationen:

www.rki.de
Suchbegriff: Corona

www.bundesgesundheitsministerium.de
Suchbegriff: Corona

*Diese Ausgabe wurde bereits im März produziert und kann daher nur den zu dieser Zeit vorliegenden Kenntnisstand wiedergeben.

Ihre KKH Kaufmännische Krankenkasse

... persönlich und unkompliziert in jeder Lebenslage!

Als KKH Versicherte/-r wissen Sie am besten über die vielen KKH Mehrwerte Bescheid. Sie sind zufrieden mit den Leistungen und unserem Service? Dann gehen Sie auf die Suche nach einem neuen Mitglied und sagen Sie es an Familie, Bekannte und Interessierte weiter.

Sie erhalten ...

... für Ihre Suche **25 Euro**, wenn aus Ihrer Empfehlung ein neues Mitglied wird.

So unkompliziert geht's: Online unter kkh.de/empfehlen oder den QR-Code scannen.

Wir bieten ...

... eine Krankenkasse, die persönlich und unkompliziert in jeder Lebenslage ist und viele Mehrwerte bietet. Da lohnt es sich, die KKH weiterzuempfehlen.

Familie:

Das KKH Gesundheitspaket für die ganze Familie mit dem „MEHR“ an Leistungen.

Gesundheit:

Weiterhin fit und gesund mit unseren präventiven Gesundheitsangeboten.

Genesung:

Gute Besserung mit innovativen Versorgungsangeboten und Heilungsmethoden.

Sparen:

Ihr Gesundheitsbewusstsein zahlt sich aus – individuell und nachhaltig.

Service:

Persönlich, kompetent, jederzeit für Sie da: der ausgezeichnete Top-Service der KKH.



Bitte abtrennen





GESETZÄNDERUNG

Betriebsrentner zahlen weniger

Seit Januar 2020 entlastet ein Freibetrag pflichtversicherte Bezieher von Betriebsrenten. Er beträgt in diesem Jahr monatlich 159,25 Euro und wirkt sich auf die Krankenversicherungsbeiträge aus. Das bedeutet, dass vom Versorgungsbezug die Freigrenze abzuziehen ist und nur noch auf den verbleibenden Anteil Beiträge zu entrichten sind. Da das Gesetz sehr kurzfristig in Kraft getreten ist, konnten die technischen Systeme der Kranken- und Versorgungskassen nicht rechtzeitig umgestellt werden. Daher wird der Freibetrag aktuell noch nicht berücksichtigt. Dies ist aber kein Grund zur Sorge, denn für zu viel gezahlte Beiträge erhalten die Betriebsrentner rückwirkend ab dem 1. Januar 2020 eine Erstattung beziehungsweise Verrechnung. An der Berechnung der Beträge zur Pflegeversicherung ändert sich nichts.

 [bundesgesundheitsministerium.de/
betriebsrentenfreibetragsgesetz](http://bundesgesundheitsministerium.de/betriebsrentenfreibetragsgesetz)

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

Aktuelle Vorstandsgehälter

Zur Verbesserung der Transparenz veröffentlichen wir gemäß Paragraf 35a SGB IV die Höhe der jährlichen Vergütungen der einzelnen Vorstandsmitglieder der KKH, sowie des GKV-Spitzenverbandes.

Der Vorstandsvorsitzende der KKH erhielt im Jahr 2019 für dieses Jahr eine Grundvergütung von 214.440 Euro. Daneben wurde ihm für das Vorjahr eine Prämie in Höhe von 22.978,56 Euro gewährt. Für seine zusätzliche betriebliche Altersversorgung wurden 23.741,86 Euro aufgewendet. Außerdem wurden Nachzahlungen für 2018 wie folgt geleistet: auf die Grundvergütung 3.120 Euro und für die betriebliche Altersversorgung 312 Euro. Der geldwerte Vorteil für die erlaubte Privatnutzung des Dienstwagens betrug 3.306,89 Euro. Für beide Vorstandsmitglieder wurde der Wert des Anspruchs auf Beihilfe mit 119,97 Euro ermittelt. Daraus ergibt sich für den Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung für 2019 in Höhe von 268.019,28 Euro.

Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der KKH bezog im Jahr 2019 eine Grundvergütung von 204.960 Euro. Daneben erhielt er für das Vorjahr eine Prämie in Höhe von 21.966,39 Euro. Für seine zusätzliche betriebliche Altersversorgung wurden 22.692,64 Euro aufgewendet. Der geldwerte Vorteil für die erlaubte Privatnutzung des Dienstwagens betrug 4.588,97 Euro, der Wert

des Anspruchs auf Beihilfe 119,97 Euro. Daraus ergibt sich für den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung für 2019 in Höhe von 254.327,97 Euro.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes (GKV-SV) erhielt im Jahr 2019 262.000 Euro. Für ihre zusätzliche Altersversorgung wurden 50.290 Euro aufgewendet. Die Gesamtvergütung betrug 312.290 Euro.

Für die Position des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden meldet der GKV-SV für 2019 einen Gesamtaufwand von 309.953 Euro. Im ersten Halbjahr lag der Aufwand bei 128.500 Euro Grundvergütung und 20.463 Euro zusätzlicher Altersversorgung; im zweiten Halbjahr bei 124.952 Euro Grundvergütung und 36.038 Euro zusätzlicher Altersversorgung.

Für die Position des weiteren Vorstandsmitglieds hat der GKV-SV für 2019 einen Gesamtaufwand von 304.197 Euro veröffentlicht. Im ersten Halbjahr lag der Aufwand bei 127.000 Euro Grundvergütung und 36.775 Euro zusätzlicher Altersversorgung; im zweiten Halbjahr bei 125.000 Euro Grundvergütung und 15.422 Euro zusätzlicher Altersversorgung.



VOR DER OPERATION

Vergleichen
lohnt sich

Ob bei der Urlaubsbuchung, beim Online-Shopping oder im Supermarkt: Aufgeklärte Kunden vergleichen zahlreiche Angebote. Doch ausgerechnet bei der Gesundheit ist das Einholen einer Zweitmeinung nicht alltäglich. Eine orthopädische Operation, wie zum Beispiel ein Gelenkersatz, ist oft ein planbarer Eingriff. Das gibt die Möglichkeit, eine zweite ärztliche Meinung einzuholen, um wirklich sicher-



zugehen. Mit dem Online-Zweitmeinungsangebot der KKH erhalten Sie innerhalb weniger Tage ein ausführliches schriftliches Gutachten mit Empfehlungen für Ihre weitere Behandlung. Die Gutachten werden anhand Ihrer eingereichten Befunde und Unterlagen von renommierten Experten mit jahrelanger Praxiserfahrung erstellt.

Diese ärztliche Zweitmeinung kann Sie bei der Entscheidung, ob eine Operation

sinnvoll ist oder nicht, unterstützen. Dabei soll keineswegs die Diagnose der bisher behandelnden Ärzte infrage gestellt werden. Doch jeder medizinische Eingriff birgt individuelle Vor- und Nachteile mit oft weitreichenden Folgen für Patienten. Eine zweite Meinung kann auch neue Erkenntnisse oder Informationen beinhalten, die die Entscheidung für eine geplante Operation erleichtern. Zusätzlich zu orthopädischen Eingriffen können KKH Versicherte die Zweitmeinung auch für die Bereiche Onkologie, Urologie, Kardiologie und für HNO-Eingriffe zurate ziehen.

 kkh.de/zweitmeinung

ERHOLUNG

Auszeit für pflegende Angehörige

Neue Kräfte sammeln und sich mit Gleichgesinnten austauschen: Das wünschen sich viele pflegende Angehörige. Für sie bietet unser Kooperationspartner Dr. Holiday speziell Präventionsreisen an. In schönen Hotels an attraktiven Standorten können die Teilnehmer von gesundheitsfördernden Entspannungs- und Bewegungskursen profitieren und die Seele baumeln lassen. Praktische Tipps für die häusliche Pflege und für den persönlichen Umgang mit der Belastung geben professionelle Referenten im Rahmen eines Pflegeseminars. Gerne beraten wir Interessierte, um die Sicherstellung der Pflege zu organisieren, sodass sie beruhigt an der Reise teilnehmen können.

Mehr Infos zu den Reisen erhalten Sie bei der Buchungshotline von Dr. Holiday:

 **0941 30767170** oder unter:
 kkh.de/reisewelten



Online-Pflegeseminare

Die Pflegekasse bei der KKH bietet für pflegende Angehörige und Interessierte Online-Pflegeseminare zu wichtigen Themen aus den Bereichen Pflege und Pflegeversicherung an.

AKTUELLE TERMINE:

Leben mit Demenz

Mittwoch, 22. April 2020 16:00 bis 17:30 Uhr
Donnerstag, 11. Juni 2020 19:00 bis 20:30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen unter:
 kkh.de/online-pflegeseminare

Reiseziele und -termine 2020

**Weissenhäuser Strand
(Ostsee, Schleswig-Holstein)**
18. bis 23. Oktober

**Velbert
(Kreis Mettmann bei Düsseldorf)**
22. bis 25. April oder
17. bis 20. September

Regensburg
4. bis 8. August

Pattensen (bei Hannover)
15. bis 19. Juli oder
25. bis 29. November



Lifta, der Treppenlift



VERSORGUNG

Zweites Paar auf Rezept

Je regelmäßiger Sie Ihre ärztlich verordneten Kompressionsstrümpfe oder orthopädischen Einlagen tragen, desto besser. Bei einer täglichen Nutzung halten Einlagen- oder Kompressionsversorgungen ungefähr ein halbes Jahr.

Damit Sie die Möglichkeit haben, einen Wechsel aus hygienischen Gründen* vornehmen zu können, kann Ihnen Ihr Arzt ein zweites Paar verordnen. Die Tragedauer von zwei Paaren verlängert sich dann auf 12 Monate und beginnt mit der Abholung Ihrer neuen Versorgung im Sanitätshaus oder der Apotheke.

*Weitere Gründe für die Verordnung von Einlagen oder Kompressionsstrümpfen können gesundheitliche oder wachstumsbedingte Veränderungen sein.

Anzeige



In unmittelbarer Nähe zu den Thermen und dem herrlichen Kurpark liegt das Hotel Juwel in Bad Füssing. Es bietet Gesundheitsprogramme, eine exzellente Küche und abwechslungsreiche Tages- und Abendunterhaltung. Ausflüge in die Natur oder zu nahen Einkaufsmöglichkeiten und kulinarische Highlights wie Dinnershows oder Themenabende runden einen erholsamen Urlaub ab.

AKTIV* GEWINNEN

Wir verlosen zwei Übernachtungen im Hotel Juwel in Bad Füssing. Sie genießen zu zweit im Doppelzimmer folgende Annehmlichkeiten: All-inclusive-Verpflegung, tägliches Baden und einen Saunaeintritt in der Johannesbad-Therme, das hoteleigene Aktivprogramm und einen Eintritt ins Spielcasino. An- und Abreise erfolgen auf eigene Kosten.

Teilnehmen an unserem Gewinnspiel können Sie bis zum 9. Juni 2020 unter:

kkh.de/aktiv-gewinnspiel



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt.

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

0800 - 20 33 163

Auch Samstag und Sonntag!

www.lifta.de

Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 130.000 installierte Liftas
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Kundenzufriedenheit*



Gesponsert von Dr. Holiday

Lifta 

* Prüfinhalte: tel. Erreichbarkeit, schnelle Terminvereinbarung, Freundlichkeit, Lieferzeitreue, Kundenservice nach Einbau. Weitere Informationen finden Sie unter www.lifta.de/tuev

INTERVIEW

„Ein Haus am Meer“

Nelly Hoffmann ist seit 2018 in der ARD-Serie „Familie Dr. Kleist“ zu sehen und wird demnächst sogar mit einer Hauptrolle in die Kinos kommen. Im Interview erzählt die 13-Jährige über sich und ihre Zukunftsträume.

Foto: K © ARD/jacqueline Krause-Burberg

Nelly, in der Serie „Familie Dr. Kleist“ spielst du bereits seit 2018 die Enkeltochter Rosalie. Sind die Drehs eigentlich anstrengend?

Nein, am Set ist es immer lustig, denn durch die vielen Jahre der Zusammenarbeit ist die Crew schon wie eine kleine Familie. Besonders witzig finde ich immer die Versprecher, weil dabei manchmal echt komische Dialoge rauskommen.

In der Rolle der Rosalie hast du zuvor in Paris gewohnt. Würdest du gerne mal wirklich in einem anderen Land leben?

Ich war schon in vielen verschiedenen Ländern, am liebsten bin ich aber am Meer, da ist es immer so schön warm. Megacool wäre es, wenn ich später ein kleines Haus direkt am Meer hätte – ein Pool darf natürlich nicht fehlen. Ich stell mir das soooo schön vor, dort mit einem lieben Mann und zwei Kindern und einem Hund zu wohnen. Tiere sind mir sehr wichtig, am liebsten hätte ich einen Pomeranian, ich find die wuscheligen Hunde so süß.

Klingt sehr romantisch! Hast du schon eine Idee, womit du dein Geld verdienen möchtest?

Mein Traum ist es, Schauspielerin zu werden, aber das würden erst die nächsten Jahre zeigen, meinen meine Eltern. Ich bin sehr gespannt, ob es klappen wird.

Bei der Verfilmung eines Kinderhörspielklassikers sollst du sogar die Hauptrolle spielen.

Ja, stimmt: Ich werde in „Hui Buh und das Hexenschloss“ die kleine Hexe Ophelia spielen, die mit einem mächtigen Zauberbuch für ein ziemliches Durcheinander sorgt.

Wann kommt „Hui Buh“ denn in die Kinos?

Oh, das wird noch dauern. Die Dreharbeiten haben gerade erst begonnen.

Hast du einen Lieblingsregisseur?

Schwierige Frage ... Durch die Serie „Familie Dr. Kleist“ habe ich schon mit so vielen Regisseuren gearbeitet, und alle waren supernett, es hat mir immer sehr viel Spaß gemacht. Bei meiner neuen Rolle als Hexe Ophelia drehe ich mit Sebastian Niemann, worüber ich mich sehr freue.

Bleibt dir neben der Schauspielerei eigentlich noch Freizeit?

Ja, auf jeden Fall.

Was machst du dann am liebsten?

Ich bin gerne draußen beim Fahrradfahren oder Fußballspielen. Ansonsten mach ich mindestens zweimal die Woche Hallensport, weil ich in einem Volleyball- und einem Tanzverein bin. Klavier spiele ich auch, das ist für mich eine super Entspannung nach einem anstrengenden Tag, so ähnlich wie das Kuscheln mit meinem Kater Elvis. Und Zeit mit meiner Familie ist mir noch sehr wichtig.

Das klingt ein bisschen nach Muster-tochter.

Nein, mir macht das alles einfach Spaß.

Gilt das auch für die Schule?

Die darf zwar trotz der Schauspielerei nicht zu kurz kommen, aber Mathe ist sicher nicht mein Lieblingsfach. Eher Englisch und Sport.

Wie möchtest du mal werden?

Ich möchte so bleiben, wie ich bin. Ein Vorbild ist für mich aber zum Beispiel die Sängerin Billie Eilish. Sie ist jung, cool, lässt sich durch ihr Tourette-Syndrom nicht unterkriegen und verfolgt unerschütterlich ihre Ziele als Sängerin.

Das Interview wurde uns freundlicherweise kostenlos gegeben.

Nelly Hoffmann, 13, spielt seit 2018 die Rolle der Rosalie Sandmann (Enkelin von Dr. Christian Kleist alias Francis Fulton-Smith) in der ARD-Serie „Familie Dr. Kleist“. Derzeit steht sie zudem neben Michael Bully Herbig für den Kinofilm „Hui Buh und das Hexenschloss“ vor der Kamera, in dem sie die kleine Hexe Ophelia spielt. Der zweite Teil der Verfilmung des Hörspielklassikers kommt voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte 2021 in die Kinos.





Soziale Selbstverwaltung

Ihre Stimme bei Rente und Gesundheit



Eine Modernisierung der Sozialwahlen ist längst überfällig. Um die Wichtigkeit der Einführung von Online-Wahlen bereits bei den nächsten Sozialwahlen 2023 zu unterstreichen, hatte der Verwaltungsrat der KKH den Gesetzgeber

Mitte Dezember letzten Jahres mit einer Resolution aufgefordert, die Grundlagen für eine elektronische Stimmabgabe zu schaffen. Auf Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales wurde dann am 18. Dezember 2019 eine entsprechende Gesetzesregelung beschlossen. In der Selbstverwaltung der KKH ist diese Entscheidung sehr positiv aufgenommen worden. Im Gespräch geht der Vorsitzende des Verwaltungsrates der KKH Erich Balser näher auf die geplante Einführung von Online-Wahlen ein.

Herr Balser, was bedeutet es für die KKH, dass den gesetzlichen Krankenkassen die Durchführung von Online-Wahlen ermöglicht worden ist?

Zuerst einmal ist es eine wirklich sehr positive Nachricht aus Berlin. Endlich hat sich die jahrelange Überzeugungsarbeit der KKH und der Ersatzkassen auf diesem Gebiet ausgezahlt. Ich denke, dass wir hier alle einen wirklich guten Job gemacht haben. Dennoch möchte ich es an dieser Stelle nicht versäumen, vor allem der Bundeswahlbeauftragten Rita Pawelski und natürlich auch ihren Vorgängern ein herzliches Dankeschön zu sagen. Ohne deren tatkräftigen Einsatz auf dem politischen Parkett wäre dieser Erfolg nicht zustande gekommen.

ONLINE-SOZIALWAHLEN

„Die Ampel steht auf Grün!“

Der Verwaltungsrat wird die satzungrechtliche Grundlage für die Möglichkeit der elektronischen Stimmabgabe bei der Sozialwahl 2023 schaffen. Zuvor hatte der Gesetzgeber im Dezember letzten Jahres den Weg hierfür frei gemacht.

Was versprechen Sie sich von der Möglichkeit der Online-Wahl?

Die Sozialwahlen sind seit Jahrzehnten ein wichtiges Stück gelebte Demokratie. Bislang können die Versicherten ihre Stimme aber nur per Briefwahl abgeben. Moderne Kommunikation – und darunter verstehe ich auch eine Wahlhandlung – geht anders. In unserem Alltag nutzen wir in vielen Bereichen längst andere Medien, wie z. B. beim Online-Einkaufen, Online-Reisenbuchern etc. Gerade bei Wahlen sollte es doch auch möglich sein, den Wünschen der Menschen nach schneller, unbürokratischer Stimmabgabe zu entsprechen.

Mit der Möglichkeit der elektronischen Stimmabgabe besteht die realistische Chance, die Wahlbeteiligung – gerade bei

jüngeren Wählerinnen und Wählern – zu steigern. Ebenso stärken Online-Wahlen das Prinzip der Urwahlen. Unter Urwahlen verstehen wir die direkte Wahl der Vertreterinnen und Vertreter der Versicherten in die Verwaltungsräte der Sozialversicherungsträger.

Wie geht es jetzt weiter?

Seitens der gesetzlichen Krankenkassen sind nun zahlreiche Vorarbeiten zur Umsetzung der Online-Wahlen erforderlich. Für diese Arbeiten haben die Ersatzkassen eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich mit Themen wie zum Beispiel diversen Ausschreibungen befasst. Da hier auch Fragen der IT-Sicherheit und des Datenschutzes tangiert sind, ist auch das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik beteiligt.

Denn noch sind längst nicht alle Probleme gelöst. Der Gesetzgeber hat bis zum 30. September 2020 eine Rechtsverordnung über die technischen Maßgaben zu erstellen. Krankenkassen, die ihren Versicherten die elektronische Stimmabgabe bei den Sozialwahlen 2023 ermöglichen wollen, müssen ebenfalls bis zum 30. September 2020 eine entsprechende Satzungsregelung vorweisen können, die vom Bundesamt für Soziale Sicherung (ehemals Bundesversicherungsamt) genehmigt werden muss.

Die KKH ist die erste Ersatzkasse, die eine solche Regelung beschließen wird. Damit steht die Ampel auf Grün.

Anzeige

Es ist Ihr Zuhause!

Bekannt
aus der TV-
Werbung

**Machen Sie
mehr draus –
mit einer
Immobilien-
Rente**



Gerne beraten wir
Sie persönlich:

Tel. 069/689 77 94-0

www.deutsche-leibrenten.de

- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert



Deutsche Leibrenten

BABYCARE

Sicher durch die Schwangerschaft

Ein Baby ist unterwegs – wie schön! Die KKH steht Ihnen in diesen aufregenden neun Monaten mit Rat und Tat zur Seite, unter anderem mit dem BabyCare-Paket.

Darf ich Rohmilch trinken? Schadet Joggen meinem Baby? Welche Symptome deuten auf eine Frühgeburt hin? Werdende Mütter stellen sich in der Schwangerschaft zahlreiche Fragen. Und bekommen häufig von allen Seiten viele gut gemeinte Ratschläge. Jetzt ist es wichtig, aus dieser Informationsflut

die richtigen Tipps herauszufiltern. Unser Kooperationspartner FBE (Forschung Beratung Evaluation) hat das Programm BabyCare entwickelt, das es sich zum Ziel gesetzt hat, Schwangere umfassend zu informieren, in jeder Phase der Schwangerschaft zu begleiten und gleichzeitig die Früh-

geburtenrate zu senken. An der Erstellung und Aktualisierung sind Ärzte, Wissenschaftler, Geburtshelfer und medizinische Fachkräfte beteiligt. Alle Informationen beruhen daher auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen. Kernstück des Programms ist ein Fragebogen, mit dessen Hilfe mögliche





„Umfassendes Programm“

Professor Wolfgang Henrich, 58, ist Direktor der Klinik für Geburtsmedizin der Charité in Berlin. Er war an der Entwicklung des BabyCare-Programms beteiligt.



Herr Prof. Henrich, welche Schwangerschaftskomplikationen beobachten Sie besonders häufig, und wie können werdende Mütter das Risiko mindern?

Frühgeburten zählen zu den Hauptkomplikationen und gelten daher als größter Risikofaktor für gesundheitliche Beeinträchtigungen des Neugeborenen. Mit einer gesunden Lebensweise können Schwangere dieses Risiko positiv beeinflussen. Hierzu gehören unter anderem der absolute Verzicht auf Nikotin und Alkohol, Normalgewicht vor der Schwangerschaft und eine ausgewogene Ernährung. Grundsätzlich wissen wir auch, dass eine rechtzeitige Familienplanung Vorteile hat. Die Verlagerung der Familienplanung in die letzten Jahre der natürlichen Fruchtbarkeit führt zu mehr potenziellen Komplikationen.

Welche Rolle spielt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?
Nahrungsergänzungsmittel sind insbesondere sinnvoll, wenn eine einseitige Ernährung oder gar Unterernährung vorliegt. Besonders hoch ist in der Schwangerschaft der Bedarf an Folsäure. Auch die Einnahme von Jod, Eisen und Vitamin D sind anerkannt und empfohlen.

Bei welchen Symptomen sollte eine Schwangere zum Arzt gehen?
Grundsätzlich sollte sie bei Unwohlsein, Übelkeit, Erbrechen, Gewichtsverlust, Fieber, Kopfschmerzen, Atemnot, Brustschmerzen, Bauch- und Flankenschmerzen, vaginaler Blutung und Fruchtwasserabgang oder regelmäßigen Wehen einen Arzt aufsuchen.

Seit Kurzem bietet die KKH ihren Versicherten das Programm BabyCare an. Wo sehen Sie die Stärken?

BabyCare ist ein umfassendes Programm für werdende Mütter und Eltern und klärt in verständlicher Art und Weise über die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und deren notwendige Untersuchungen auf, um möglichen Komplikationen vorzubeugen und Risiken frühzeitig zu erkennen.

Schwangerschaftsrisiken erkannt und minimiert werden können. Wenn Sie diesen ausgefüllt zurücksenden, erhalten Sie Ihre persönliche Analyse mit individuellen Empfehlungen zu Lebensweise und Ernährung. Ein umfangreicher Ratgeber und die dazugehörige App als digitaler Begleiter ergänzen das Angebot. Als KKH Versicherte und werdende Mutter können Sie das BabyCare-Paket für Schwangere mit zahlreichen Informationen, Tipps und Anregungen rund um die Schwangerschaft kostenlos bestellen unter:

 khh.de/babycare



Weitere Angebote für werdende Mütter:

 khh.de/schwangerschaft

Schwangerschaftslotse

In jedem Trimester der Schwangerschaft sind andere Themen interessant. Damit Sie nichts aus den Augen verlieren, bietet unser Schwangerschaftslotse zu jeder Zeit die passende Unterstützung.

Streptokokken-Test

Eine unerkannte Infektion der Mutter mit Streptokokken kann für das Neugeborene tödlich sein. Bei Verdacht auf eine vorliegende Infektion bezuschusst die KKH in der Schwangerschaft einen Test auf die gefährlichen Bakterien einmalig mit bis zu 20 Euro.

Hebamme

Über die gesetzliche Regelleistung hinaus bezuschusst die KKH ab der 37. Schwangerschaftswoche die sogenannte Hebammenrufbereitschaft, bei der die Hebamme Ihres Vertrauens Tag und Nacht zur Verfügung steht.

Geburtsvorbereitungskurs

Die KKH übernimmt bis zu 80 Euro Zuschuss zum Geburtsvorbereitungskurs mit Partner, wenn dieser zum Zeitpunkt des Kurses bei der KKH versichert ist.

PARKINSON

Der schleichende Kontrollverlust

Parkinson zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen weltweit. Wir beleuchten die Krankheit und sprechen mit einem Betroffenen, der seinen Weg gefunden hat, mit ihr zu leben.

Obwohl der Volksmund die Krankheit früher auch Schüttellähmung nannte, ist das erste Anzeichen von Parkinson (auch Morbus Parkinson) nicht immer das berühmte Zittern. Auch eine schwacher werdende Feinmotorik, Steifheit in Armen, Beinen oder Hals oder anhaltende Verdauungsstörungen können auf den Beginn der Krankheit hindeuten. Häufig ist die Diagnose daher gar nicht so einfach und bedarf verschiedener

Untersuchungen. Bei jedem Patienten äußern sich die Symptome in unterschiedlicher Art und Stärke. Daher müssen die behandelnden Ärzte die Medikamente und Therapien individuell bestimmen und gegebenenfalls immer wieder anpassen. Parkinson-Patienten haben heute dank moderner Medizin eine nahezu normale Lebenserwartung.

Was ist Parkinson?

Parkinson ist nach dem britischen Arzt Dr. James Parkinson benannt, der die Krankheit im Jahr 1817 erstmals beschrieb. Es handelt sich dabei um eine neurologische Erkrankung, die einige Areale des Gehirns betrifft. Dort sterben bestimmte Nervenzellen ab, was zu einem Mangel an Dopamin führt. Dopamin gehört zu den Botenstoffen im Körper und steuert unter anderem die Bewegungen. Bewegungsstörungen gehören daher zu den klassischen Symptomen von Parkinson. Meist erkranken Personen im Alter ab 50 Jahren. Eine vollständige Heilung der Krankheit ist nicht möglich, es gibt jedoch mehrere medikamentöse, therapeutische und operative Möglichkeiten, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. In Deutschland leiden rund 400.000 Menschen daran, 60.000 neue Patienten kommen jährlich dazu.

„Ich habe auch jetzt noch ein Leben“

Dr. Christian Jung, 57, ist Biologe und Wissenschaftsjournalist. Seit er 2008, mit gerade 45 Jahren, die Diagnose Parkinson erhielt, lebt er mit der Krankheit und ihren Begleiterscheinungen. Im Interview erzählt er, wie ihm das gelingt und was er anderen Betroffenen rät.



Herr Dr. Jung, was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie die Diagnose bekamen?

Parkinson! – Ich?

Das kann nicht sein. Ich bin gerade 45 Jahre alt geworden. Ausgeschlossen, unmöglich, nicht ... ICH! Ich bin zu jung dafür! Zu sportlich!

Wie unterscheidet sich Ihr jetziges Leben vom Alltag vor der Krankheit?

Die Krankheit ist jede Sekunde präsent. Das nimmt schon die Unbeschwertheit. Wenn ich manchmal im Spiegel meine Mimik sehe oder die Schmerzfalte auf der Stirn – dann denke ich, das bin gar nicht ich. Inzwischen hat das Leben mit Parkinson jedoch zumindest seinen täglichen Schrecken verloren. Ich kann mich inzwischen an die Zeit davor erinnern, ohne allzu viel Wehmut zu empfinden. Das Leben ist in jedem Fall wieder lebenswert!

Was sind die größten Einschränkungen im Alltag?

Spürbar sind derzeit beispielsweise eine teils nicht richtig funktionierende Feinmotorik und Schwierigkeiten beim Gehen. Es kostet manchmal Mühe, den Tag zu bestreiten, die Normalität des Gewohnten und des Gewollten und einfach sich selbst aufrecht zu halten.

Wie bewahren Sie sich trotz Parkinson die Freude am Leben und eine positive Einstellung?

Ich habe irgendwann gemerkt, dass durch Parkinson auch Neues in mein Leben tritt, sich seinen Platz sucht – manchmal von allein. Ich habe Menschen kennengelernt, die ich sonst nie getroffen hätte. Und ich sage mir: Du hast auch mit Parkinson noch ein Leben!

Was raten Sie Betroffenen, die erst kürzlich die Diagnose erhalten haben?

Erstens: nicht aufgeben! Zweitens: Zieh dich nicht zurück aus dem sozialen Leben. Nimm, so gut es geht, daran teil! Und drittens: Versuche immer wieder, das Leben neu zu lernen!

Sie haben sich letztes Jahr einen Hirnschrittmacher einsetzen lassen. Hat Ihnen die Operation geholfen?

Ich bin froh, dass ich die sogenannte Tiefe Hirnstimulation (siehe Kasten) gewagt habe. Seit dem Eingriff freue ich mich jeden Tag aufs Neue darüber, wie körperlich fit ich mich fühle, dass ich nachts wieder besser schlafen kann und zudem weniger Medikamente brauche. Ich habe, so sieht es zumindest im Moment aus, viel gewonnen.

Lesen Sie das vollständige Interview unter:

www.kkh.de/aktivplus

In seinem Buch „Noch mal durchstarten“ erzählt Dr. Christian Jung von seinem Leben mit der Erkrankung und seinen Erfahrungen mit der „Tiefe Hirnstimulation“, durch die er eine neue Lebensqualität gewonnen hat.

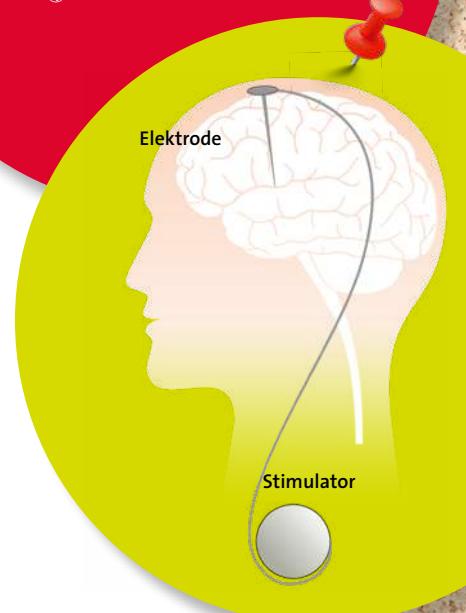
Dr. Christian Jung: „Noch mal durchstarten“, dtv Verlagsgesellschaft, 304 Seiten, 15,90 Euro, Erscheinungsdatum: 24.04.2020, ISBN: 978-3-423-26262-0



Was ist die „Tiefe Hirnstimulation“?

Bei dieser Behandlungsmethode bohren die Ärzte ein winziges Loch in die Schädeldecke, durch das sie Elektroden in die betroffenen Gehirnareale des Patienten einsetzen. Sie sind mit einem Impulsgeber verbunden, der zum Beispiel unter dem Schlüsselbein implantiert wird. Schwache Stromstöße reizen dann permanent die betroffenen Hirnregionen, wodurch bei vielen Patienten eine spürbare Linderung der Symptome eintritt.

tiefehirnstimulation.de





Unter die Haut

Seit praktisch kein Fußballer oder Promi um die 30 „ohne“ herumläuft, booms die jahrtausendealte Kunst: Tattoos sind heute absoluter Mainstream. Allerdings sollte jeder Stich wohlüberlegt sein.

Längst vorbei sind die Zeiten, in denen vorwiegend Seefahrer, Rockmusiker oder Mitglieder von Jugendgangs sich tätowieren ließen. Heute finden sich Tattoos in allen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten. In der Tat sind es rund zehn Millionen Menschen in Deutschland – am höchsten ist der Anteil der Tätowierten in der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen.

Eine ganze Kunstszene mit unterschiedlichen Stilrichtungen hat sich mittlerweile etabliert. Sage und schreibe jeden Monat findet in einer anderen Stadt eine Tattoo-Messe statt, auf der sich Fans und Künstler – Tattoo-Artists – treffen, um die besten Motive und die neuesten Trends auszuloten. Doch bei all dem Hype sollte der Entschluss, sich ein Tattoo stechen zu lassen, wohlüberlegt sein. Denn erstens könnte es sein, dass man ein Motiv, das

man aus einer Laune heraus ausgewählt hat, nach einiger Zeit schrecklich findet. Zweitens birgt das Stechen durchaus auch Risiken: Ein frisch gestochenes Tattoo ist nichts anderes als eine Wunde, und die kann sich entzünden.

Hinzu kommt die Infektionsgefahr durch etwaige mangelnde Hygiene im Studio. Die größte Gefahr geht jedoch von den Farben aus: Es gibt zwar noch keine epidemiologischen Studien darüber, welche Auswirkungen diese langfristig auf den Organismus haben, allerdings weiß man, dass die Farbpigmente nach dem Tätowieren über die Lymphgefäße in



Ursprung des Tattoos

Wo genau das Tätowieren seinen Ursprung hat, ist strittig. Eins ist jedoch geklärt: Die Geschichte des Tattoos reicht Jahrtausende zurück. Forscher fanden Spuren von Hautbildern etwa bei dem rund 5.300 Jahre alten Ötzi aus Südtirol und auch bei zwei ungefähr genauso alten Mumien aus Oberägypten. Auch weiß man, dass unterschiedliche Völker die Tradition des Tätowierens unabhängig voneinander entwickelt haben – etwa die Maori in Neuseeland oder die Inuit in Alaska und auf Grönland.

andere Organe des Körpers transportiert werden und sich etwa in Lymphknoten und Leber ablagern können. Auch die in der Tätowiermittel-Verordnung aufgelisteten verbotenen Farbstoffe bieten Verbraucherschützern zufolge zu wenig Sicherheit: Nur wenige Schadstoffe und Farben seien derzeit verboten, zudem seien die Inhaltsstoffe oft falsch gekennzeichnet. Allergieauslösende Stoffe wie Nickel könnten jedoch zu Komplikationen führen, und schwarze Tinten enthielten mitunter krebserregende Stoffe, heißt es auf dem gemeinsamen Online-Auftritt der Verbraucherzentralen.

Bestimmte Risikogruppen sollten gänzlich auf Tattoos verzichten (siehe auch Infobox). Was das Entfernen von Tattoos angeht, gilt die Lasertherapie als das schonendste und sicherste Verfahren. Allerdings kann es durch unsachgemäßen Gebrauch des Lasers zu Verbrennungen, Entzündungen oder Narben kommen. Deshalb rät Ramona Leidl, Inhaberin eines Tattoo- und Piercingstudios in München, „möglichst einen Therapeuten mit medizinischer Ausbildung aufzusuchen“. Die 45-Jährige entfernt selbst schon seit mehr als 20 Jahren Hautbilder und hat noch keinen einzigen Fall mit Komplikationen oder Narbenbildung gehabt. Übrigens: Ab Ende 2020 dürfen laut einer neuen Verordnung zum Strahlenschutz nur noch Ärzte die Entfernung per Laser vornehmen, um Tätowierte vor gefährlichen Nebenwirkungen zu schützen. Die Kosten für die Entfernung eines Tattoos werden nicht von der Krankenkasse übernommen. Macht ein Tattoo eine Krankenbehandlung notwendig, wird der Versicherte angemessen an den Kosten beteiligt.

„Tattoos sind eine Schutzmauer“

Der Fußballer Kevin-Prince Boateng kürzlich, dass er seine zahlreichen Tattoos gar nicht mehr so schön findet. „Ich wünschte, ich hätte mich niemals tätowieren lassen“, sagte der 33-jährige Fußballprofi vom AC Florenz in einem Interview. Fußballkollege Cristiano Ronaldo sei beispielsweise nicht tätowiert und das sei mittlerweile etwas Besonderes. Boateng findet: „Tattoos sind nur eine Art Schutzmauer, die wir uns anlegen, um uns nicht nackt zu fühlen, aber genau das will ich.“



Kein Tattoo für bestimmte Risikogruppen

Schwangere und Patienten, die Antibiotika oder immun-schwächende Medikamente einnehmen, sollten sich kein Tattoo stechen lassen, da das Infektionsrisiko zu hoch wäre. Auch wer an einer Herzerkrankung, Diabetes oder einer Blutgerinnungsstörung leidet, sollte sich nicht tätowieren lassen. Gleches gilt für Menschen, die zu Allergien, Ekzemen oder schlechter Wundheilung neigen. Wer eine Nickelallergie hat, muss besonders aufpassen: Tattoo-Farben können mitunter Spuren des Metalls enthalten.

Hygiene im Studio

Da durch mangelnde Hygiene auch schwere Infektionen wie HIV oder Hepatitis verursacht werden können, sollte man sich bei der Auswahl des Studios vergewissern, dass sterile Bedingungen herrschen. Zudem sollte der Tätowierer nur sterile Nadeln und Instrumente sowie Einmal-Farbtuben und Wasser aus Einwegpackungen zum Verdünnen verwenden.

Farben

Die Farbtuben sollten der Tätowiermittel-Verordnung entsprechen, und auf der Verpackung sollten Hersteller, Inhaltsstoffe, Chargennummer und Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben sein.

So bleibt die Schönheit eines Tattoos erhalten

Ramona Leidl, 45,
ist Geschäftsführerin
des Tattoo- und
Piercingstudios
Aesthetic Art
in München.



Frau Leidl, was muss man bei einem frisch gestochenen Tattoo beachten?

In einem modernen Tattoo-Studio bekommt der Kunde eine spezielle Folie mit Pflegestoffen auf das gestochene Motiv, die er erst nach drei Tagen entfernen darf, damit die Wunde geschützt und optimal versorgt ist. Danach wäscht man das Tattoo mit lauwarmem Wasser und pH-neutraler Seife ohne Parfüm ab (ohne Waschlappen) und tupft es mit einem flusenfreien Tuch trocken. Anschließend cremt man es hauchdünn mit einer Wund- und Heilsalbe aus der Apotheke ein. Cremen muss man mehrmals am Tag, um die Haut feucht zu halten und eine Krustenbildung zu verhindern.

Wie lange muss man das machen?

So lange, bis die Wunde abgeheilt ist. In der Regel ist das nach zwei bis drei Wochen der Fall.

Gibt es weitere Dinge, die man während dieser Zeit beachten muss?

Ja, bis zur vollständigen Abheilung sollte auf enge Kleidung verzichtet werden. Zum einen, weil die Reibung die Haut zusätzlich reizen könnte, zum anderen sollte immer Luft an die Wunde kommen – wie bei jeder anderen Wunde auch. Auch auf Sport, Schwimmen und Sonne sollte man komplett verzichten.



Wie sieht es nach der Abheilung mit der Pflege aus?

Sonnenschutz ist das A und O. Man sollte das Tattoo immer mit einer Creme mit Lichtschutzfaktor 50 schützen. Je nach Hautbeschaffenheit sollte man es zudem mit einer Fett- oder Feuchtigkeitscreme pflegen.

VIRTUELLE REALITÄT

Neue Welten in der Medizin

Ärzte und Psychologen setzen immer öfter auf „Virtual Reality“: Wo die Technologie schon heute zum Einsatz kommt, was sie Patienten bringt – und warum sie das Potenzial hat, unser Leben tief greifend zu verändern.





Plötzlich krabbelt eine Spinne über den Schreibtisch, fast so groß wie eine geballte Faust. Sie nähert sich in erstaunlichem Tempo, hält dann kurz inne, orientiert sich. Dann läuft sie langsam weiter, bis sie fast die Hand berührt. Nach ein paar nervenaufreibenden Sekunden dreht sie ab – und verschwindet aus dem Blickfeld. „Sie können die Brille jetzt wieder abnehmen“, ertönt eine Stimme, die aus einer anderen Welt zu kommen scheint.

So oder so ähnlich könnte schon bald eine typische Angsttherapie ablaufen. Denn Psychotherapeuten müssen Spinnenphobiker nicht mehr mit echten Tieren konfrontieren oder sie dazu bringen, sich



Andreas Mühlberger

furchteinflößende Begegnungen vorzustellen. Ein Headset mit „Virtual-Reality“-Technologie reicht, um Angst und danach Erleichterung auszulösen – was Lernprozesse im Gehirn in Gang setzt.

Virtual Reality (VR) sei sehr effektiv, „um Angstsituationen zu simulieren und Phobien zu therapieren“, sagt Andreas Mühlberger, 49, Professor für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Regensburg. Er beschäftigt sich seit 20 Jahren mit VR und der damit eng verwandten „Augmented Reality“ (AR) – also der computergestützten Erweiterung der Realität.

Mit seinem Optimismus steht Mühlberger nicht allein. Mediziner aus ganz unterschiedlichen Fachbereichen setzen große Hoffnungen in VR und AR. Und deren großflächiger Einsatz ist keine Zukunftsmusik: In einer aktuellen Studie prognostiziert die Wirtschaftsprüfungs- und

PTBS – Hilfe gegen das Trauma

Auch bei Posttraumatischen Belastungsstörungen, kurz PTBS, die zum Beispiel oft bei Soldaten nach Stresssituationen wie Kämpfen oder Anschlägen auftreten, könnte die Technologie Heilungsprozesse beschleunigen. Sie erleichtert es Psychotherapeuten, Patienten mit unverarbeiteten Erfahrungen zu konfrontieren – zum Beispiel Soldaten mit traumatischen Situationen, die sie während eines Einsatzes erlebt haben. Wie effektiv das ist, muss aber noch weiter erforscht werden.

Beratungsgesellschaft PricewaterhouseCoopers (PwC) hohe Umsätze. Innovative VR- und AR-Produkte dürften demnach im Gesundheitssektor bis 2030 für einen weltweiten Zuwachs des Bruttoinlandsprodukts von 351 Milliarden US-Dollar sorgen.

Die Technologie sei inzwischen ausgereift und könne nun „ihr volles Potenzial entfalten“, stellen die PwC-Experten fest. In der Tat: Die simulierte und erweiterte Realität ist kein Nischenphänomen für Tech-Nerds mehr. Innovative Angebote werden Wirtschaft und Gesellschaft zunehmend prägen und auch die Arztpraxen und Kliniken der Republik erobern. Optimisten gehen davon aus, dass VR und AR Angstpatienten heilen, Depressive aus ihrer Lethargie holen, Schmerzen lindern und Gelähmte beweglicher machen wird. Bundesforschungsministerin Anja Karliczek, 48, hat aufgrund des großen Potenzials sogar Fördergelder bereitgestellt: „Die Virtual-Reality-Therapie ermöglicht eine flexible, ambulante Behandlung“, lobte ihr Ministerium im vergangenen Jahr. „Sie könnte somit auch Menschen helfen, die noch auf einen Platz beim Therapeuten warten.“

Experten warnen allerdings vor blinder Euphorie. „In einigen Bereichen ist der Nutzen noch nicht nachgewiesen“, sagt Philipp Kellmeyer, 40, Facharzt für Neurologie am Universitätsklinikum Freiburg.

Vor dem Praxiseinsatz seien weitere Studien notwendig.

Besonders vielversprechend sind VR- und AR-Simulationen nach aktuellem Stand, wenn es um die Therapie von Angststörungen geht, also etwa um krankhafte Angst vor Spinnen oder vor dem Fliegen. „Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Erfolgsquoten bei sogenannten spezifischen Phobien genauso hoch sind wie bei klassischen Methoden“, sagt der Regensburger Psychologie-Professor Andreas Mühlberger.

Er hält die Technologie deshalb für marktreif und geht davon aus, dass sie bald in ersten Kliniken zum Einsatz kommt. Damit könnten sich für Millionen Deutsche die Chancen auf effektive und schnelle Therapien verbessern: Laut Zahlen des Robert-Koch-Instituts leiden 15 Prozent der Deutschen unter Angststörungen, und nur ein Viertel von ihnen nimmt bislang ärztliche Hilfe in Anspruch.

Das dürfte auch daran liegen, dass herkömmliche Konfrontationstherapien ohne VR sehr aufwendig sind. Therapeuten müssen Spinnen besorgen, mit Höhenangstpatienten auf Türme steigen oder verängstigte Kinder zur Schule begleiten. „Sowohl Patienten als auch Therapeuten scheuen diesen Aufwand“, sagt Mühlberger. „In der Praxis kommen deshalb häufig weniger effektive Methoden zum



Philipp Kellmeyer





Jetzt auch ohne Kabel

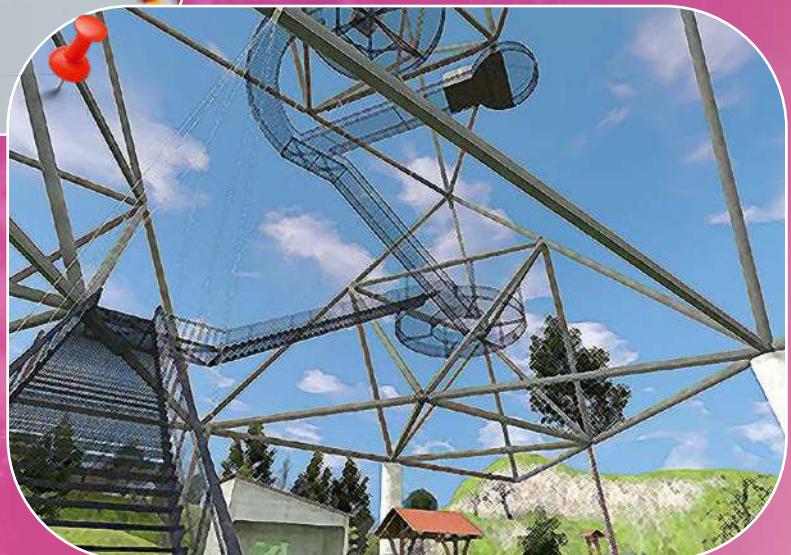
Die Technologie macht rasante Fortschritte.

Mobilität: Frei bewegen mit VR-Headset? Das war lange kaum möglich, denn die Brillen mussten entweder via Kabel mit einem Rechner verbunden sein – oder die Nutzer waren zum Stillstand verdammt. 2019 kam dann mit „Oculus Quest“ ein Produkt auf den Markt, das volle Mobilität erlaubt: Brille auf, Steuergerät in die Hand – und los geht's.

3-D-Bilder: Zwar ist die Auflösung bei kabellosen Modellen wegen der überschaubaren Rechenkapazität geringer, aber auch hier melden Anbieter Fortschritte. Erste Programme zur Berechnung und Anzeige von dreidimensionalen Welten in Echtzeit schaffen bereits 72 Bilder pro Sekunde.

Virtuelle Achterbahnen könnten bald bei der Behandlung von Depressionen zum Einsatz kommen.

Der Tetraeder in Bottrop als Simulation für Patienten mit Höhenangst.



Einsatz, bei denen sich Patienten lediglich in eine Situation hineinversetzen.“

Das dürfte sich durch VR und AR ändern, womit sich Behandlungen beschleunigen und zugleich Therapiekapazitäten erhöhen. Neben Experteneinschätzungen lassen auch erste Berichte von Versuchsteilnehmern hoffen. „Die Angst verschwindet. Das ist ein sehr schönes Gefühl“, lautete das Fazit einer Höhenangstpatientin, nachdem sie mehrfach virtuell den Bottroper Tetraeder erklimmen hatte. Im realen Leben war sie zuvor mehrfach an dem futuristisch anmutenden, 60 Meter hohen Aussichtsturm gescheitert. Dank eines VR-Headsets konnte sie jedoch – unter Anleitung von Mühlberger und seinem Team – öfter und mit minimalem Aufwand trainieren. Dabei wagte sie sich jedes Mal ein Stück höher, bis sie schließlich ganz oben ankam.

Hoffen dürfen neben Patienten mit „spezifischen Phobien“ auch Sozialphobiker, Menschen also, die vor sozialen Kontakten Angst haben. Mühlberger: „Erste Forschungsprojekte haben gezeigt, dass VR- und AR-Simulationen helfen können, auch hier Ängste abzubauen – etwa bei Menschen, für die ein Vortrag vor einer größeren Gruppe eine unerträgliche Vorstellung ist.“ Offen sei noch, ob das genauso effektiv ist wie Verhaltensübungen in der realen Welt.

Was möchten Sie in aktiv+ lesen? Gestalten Sie mit!

Wie gefallen Ihnen die Themen in der aktuellen aktiv+? Was haben Sie vermisst? Nutzen Sie Ihre Chance, an der Themenauswahl mitzuwirken. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert nur wenige Minuten.

Über Ihr Feedback und Ihre Teilnahme freuen wir uns. Dies ist auch per Post möglich. Machen Sie mit – es lohnt sich!

Wir verlosen unter allen Einsendungen eine tolle Reise!

AKTIV+ GEWINNEN

Im Gewinn enthalten sind zwei Übernachtungen inklusive Halbpension im Kurhotel Pyramide im schönen Bad Windsheim (Mittelfranken). Zu zweit wohnen Sie im Doppelzimmer und genießen Halbpension. Außerdem können Sie pro Person eine Entspannungsmassage in der hauseigenen Wellnessabteilung in Anspruch nehmen. An- und Abreise auf eigene Kosten.

Teilnehmen an unserem Gewinnspiel können Sie bis zum 9. Juni 2020 unter:
[www.kkh.de/leserumfrage](http://kkh.de/leserumfrage)

Oder Sie schreiben uns:
KKH Hauptverwaltung, Redaktion aktiv+, 30144 Hannover

Informationen zur Datenverarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels finden Sie unter [www.kkh.de/datenschutz](http://kkh.de/datenschutz) oder können Sie bei uns anfordern.

Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 3.

Gesponsert von Dr. Holiday

Wenn der Körper streikt

Die virtuelle Realität verspricht nicht nur bei psychischen, sondern auch bei physischen Problemen neue Therapien – zum Beispiel zur Linderung chronischer Schmerzen. So haben Wissenschaftler der University of Washington eine virtuelle Schnee- und Eislandschaft für Verbrennungsoptiker entwickelt: Während des äußerst schmerzhaften Verbandswechsels können sie dank eines Headsets durch den Schnee laufen, Pinguinen zusehen und Schneebälle werfen.

Nach Angaben der Experten verringern sich die Schmerzen durch das Programm namens SnowWorld um 35 bis 50 Prozent. Das entspricht der Wirkung einer „moderaten Dosis“ starker Schmerzmittel. Ablenken statt betäuben könnte also in Zukunft ein wesentlicher Faktor bei der

Behandlung von Schmerzpatienten werden. Einen ähnlichen Effekt meldeten jüngst belgische Chirurgen: Sie ließen Patienten während einer Operation eine virtuelle U-Boot-Fahrt erleben („Virtual Reality Hypnosis Distraction“). Dadurch brauchten sie nur halb so viel betäubende Medikamente. Darüber hinaus arbeiten Neurologen an VR- und AR-Therapien für Gelähmte und Opfer von Schlaganfällen. Das Konzept: Sie simulieren mithilfe eines Headsets, dass sich ein gelähmter Körperteil bewegt. Das kann zu einer plastischen Veränderung der Hirnnetzwerke führen und den Heilungsprozess begünstigen. Im Rahmen des Forschungsprojekts „REHALITY“, das vom Bundesforschungsministerium gefördert wird, entwickeln die Würzburger VTplus GmbH und die Neurologische Universitätsklinik Tübingen derzeit eine neue Therapie. Diese könnte „auf Seiten der Kranken- und Sozialkassen erhebliche Folgekosten einsparen und den erfolgreichen Wiedereinstieg von Schlaganfallpatienten in ein eigenständiges Leben und eine Erwerbsfähigkeit beschleunigen“, heißt es.

Ein weiteres wichtiges Einsatzfeld für die neue Technologie ist das Trainieren von Bewegungsabläufen. So hat das Düsseldorfer Start-up Weltenmacher ein Lernprogramm für die „Heimdialyse“ entwickelt, also die Blutwäsche in den eigenen vier Wänden. Patienten können dank eines Headsets üben, wie sie das medizinische Material vorbereiten und die Heimdialyse eigenständig durchführen. „Im Rahmen einer Evaluierung konnten wir zeigen, dass Patienten schneller lernen

und deutlich sicherer werden“, berichtet Gründer und Geschäftsführer Boris Kanzow. Mehrere Kliniken hätten sich dazu entschlossen, das Programm zu testen. „Außerdem arbeiten wir derzeit an VR-Trainingsprogrammen für Pflegekräfte und Ärzte, zum Beispiel im Bereich der Kardiologie.“ In der Chirurgie sind virtuelle Trainingsprogramme bereits weit verbreitet. So haben sich die Sana Kliniken im November am Start-up FundamentalVR beteiligt, das eine Plattform betreibt, über die Chirurgen virtuell Operationen üben können. „Das System von FundamentalVR ist ein Beispiel dafür, wie die Digitalisierung im Gesundheitswesen die Aus- und Weiterbildung von Ärzten verbessern kann“, schwärzte Vorstandschef Thomas Lemke.

Auch das käme den Patienten zugute, was eindrucksvoll zeigt: VR in der Medizin wird Menschenleben retten, verlängern und verbessern. Die vermeintliche Nerd-Technologie ist zum Treiber des Fortschritts gereift.

VR – Was ist vertretbar?

Wenn psychisch Kranke nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden können, stellen sich beim Einsatz von virtueller Realität bisweilen schwierige ethische Fragen. Wo hört Therapie auf, wo fängt Täuschung an – und was ist vertretbar? Das betrifft insbesondere Demenzkranke. „Patienten, die in einem Pflegeheim leben, könnte zum Beispiel mithilfe von VR suggeriert werden, dass sie sich in ihrem alten Haus befinden oder Besuch von Angehörigen bekommen“, sagt der Freiburger Neurologe Philipp Kellmeyer.

Das sei einerseits positiv, weil Therapeuten so angenehme Erinnerungen hervorrufen oder schöne Erlebnisse suggerieren könnten. „Andererseits ist die Simulation ein gravierender Eingriff in die persönliche Autonomie, zumal sich bei Demenzkranken die Frage nach der Einwilligungsfähigkeit stellt und möglicherweise Abhängigkeitspotenzial besteht“, sagt Kellmeyer.

Er plädiert deshalb dafür, nicht nur zu klären, wie effektiv VR und AR sind. „Wir müssen zudem intensiv diskutieren, wann der Einsatz ethisch vertretbar ist.“ Aus Kellmeyers Sicht wäre es bedenklich, wenn Patienten mit Simulationen stundenlang ruhiggestellt werden würden. „Außerdem sollte der Einsatz der Technologie nicht zulasten menschlicher Kontakte gehen.“ Demnach wäre es nicht vertretbar, VR-Brillen zu kaufen, um Pflegepersonal entlassen zu können.

Brille auf!

Virtuelle Realität ist meist Fachleuten, wie zum Beispiel Ärzten oder hartgesottenen Gamern vorbehalten. Wer mit der neuen Technologie noch keine Berührungspunkte hatte, für den haben wir hier ein paar Tipps zum Ausprobieren:

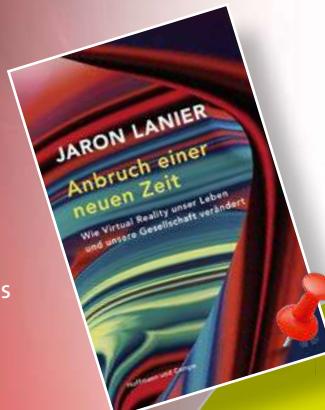
Unterhaltung: Lange haben vor allem Computerspiel-Entwickler auf VR-Anwendungen gesetzt. Inzwischen erobert die Technologie auch Freizeitparks und Museen. Besucher können virtuell durchs All fliegen, auf Zeitreise gehen oder Dinosaurier beobachten.

www.goethe.de/de/kul/bku/20949031.html

Fortbildung: Der Flugzeugbauer Airbus will es Piloten mit einem neuen Simulator erleichtern, zu Hause zu trainieren. Auch etliche andere Unternehmen setzen auf Fort- und Weiterbildung via VR. So üben Mitarbeiter des US-Telekommunikations-Anbieters Verizon, wie sie bei einem Überfall reagieren.

www.services.airbus.com

(Suchbegriff: Virtual Reality Cockpit)



Avatar mit Stimme

Forscher gehen bei Therapien mit virtueller Realität inzwischen über Angststörungen hinaus. So untersuchen Expertengruppen beispielsweise, ob sie Menschen mit Depressionen durch virtuelle Achterbahnfahrten aus ihrer Lethargie reißen können.

Auch psychisch beeinträchtigte Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung Stimmen hören, lässt sich womöglich helfen. „Die Idee ist, diesen Stimmen eine Gestalt zu geben“, erklärt der Regenburger Psychologe Prof. Andreas Mühlberger. Der Therapeut könnte als eine Art Avatar – ein virtueller Assistent im Hintergrund – wiederholen, was die Stimmen sagen und die Botschaften dann Schritt für Schritt ins Positive drehen. Hier gebe es vielversprechende Ergebnisse, aber noch

keine umfassende wissenschaftliche Evidenz.

Literaturtipps

Jaron Lanier:
„Anbruch einer neuen Zeit – Wie Virtual Reality unser Leben und unsere Gesellschaft verändert“, Hoffmann und Campe Verlag GmbH (2018), 448 Seiten, 25 Euro, ISBN: 978-3-455-00399-4

„Virtual Reality – Revolution im Wohnzimmer?“, „Quarks & Co“, (WDR, 2017), abrufbar in der WDR-Mediathek unter wdr.de/mediathek
(Suchbegriff: Revolution im Wohnzimmer)

Projekt EVElyn:
Entwicklung einer Methodik zum Einsatz von Virtual Reality zur Durchführung von Expositionübungen, das vom Bundesforschungsministerium gefördert wird.

evelyn-vr.de



Statt ~~799~~ €¹⁾

599 €*

pro Person / 7 Nächte

Nur
189
Plätze

Sie sparen bis
200 €
pro Person!



7 Nächte Entdeckungsurlaub mit Wellness

Malta

Entdecken Sie mit uns die wunderschöne Insel Malta. Bereits für Sie inklusive:
Ausflüge, Wellnessanwendungen und Valletta – Weltkulturerbe der UNESCO!

Ihr Entdeckungsurlaub:

1. Tag: Ankunft in Malta. Empfang durch Ihre deutschsprechende Reiseleitung und Transfer in Ihr 4-Sterne-Hotel LABRANDA Riviera Hotel & Spa.

2. Tag: Heute entdecken Sie bei einem **Ganztagesausflug die Insel Gozo** (inkl. Fährfahrten). Mit Ihrer Reiseleitung besichtigen Sie den Tempel von Ggantija der zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt wurde. Auch werden Sie die Zitadelle in Victoria besuchen, die umfassend restauriert wurde. Das Mittagessen ist bei Ihrem Ausflug natürlich inklusive.

3. – 4. Tag: Entspannen Sie sich und lassen das Erlebte Revue passieren. An diesen beiden Tagen genießen Sie Ihre **Wellnessanwendungen**.

5. Tag: Halbtagesausflug mit Weinprobe

Nach dem Frühstück werden Sie vom Hotel abgeholt und fahren zum Palazzo Parisio, dem „Versailles in Miniatur“. Hier können Sie die Pracht der maltesischen Kunst betrachten und verkosten bei kleinen Snacks erlesene Weine in einer der führenden Weinkellereien.

6. Tag: Heute bringen wir Sie nach **Valletta** ins 5-Sterne Grand Hotel Excelsior. Die Inselhauptstadt wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt. Nur knapp 6.000 Menschen leben hier. Jedes einzelne Haus der Altstadt steht unter Denkmalschutz. Hier gibt es neben beeindruckenden Festungsanlagen, prächtigen Kuppeln und bunten Gassen auch unzählige Restaurants und Bars, die es zu entdecken gilt.

7. Tag: Heute erleben Sie eine **Hafenrundfahrt** um Valletta. Die Fahrt führt Sie in die zwei Naturhäfen Maltas – den **Marsamxett** und den **Großen Hafen**.

8. Tag: Transfer zum Flughafen und Rückflug.

Ihre Hotels:

1. – 5. Tag: Ihr 4-Sterne-Hotel LABRANDA Riviera Hotel & Spa

Ihr Hotel befindet sich in traumhafter Lage auf der Halbinsel Marfa, direkt am Meer mit Panoramablick auf die Inseln Gozo und Comino. Es bietet Buffetrestaurant, 3 à-la-carte Restaurants (italienische, libanesische und asiatische Küche; Reservierung erforderlich) und 3 Bars. Der hoteleigene Wellnessbereich verfügt über ein Meerwasserhallenbad, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad und Jacuzzi. Die Doppelzimmer (ca. 24 qm) verfügen über **kostenloses WLAN**, Dusche/WC, Föhn, Safe, Sat-TV, Minibar (gegen Gebühr), Kaffee- und Teezubereitungsmöglichkeit, Klimaanlage/Heizung und Balkon.



6. – 8. Tag: Ihr 5-Sterne-Hotel Grand Hotel EXCELSIOR Valletta

Ihr Luxushotel ist zentral gelegen und nur ca. 10 Gehminuten von der Altstadt Valletta, mit ihren zahlreichen Sehenswürdigkeiten entfernt. Vom Hotel aus haben Sie einen traumhaften Ausblick über den Hafen von Marsamxett und die Manoel-Insel. Es bietet **kostenloses WLAN** (in allen öffentlichen Bereichen), ein Buffetrestaurant, ein A-la-carte-Restaurant sowie 2 Bars. Die Doppelzimmer Deluxe (ca. 33 qm) verfügen über Bad oder Dusche/WC, Föhn, Bademäntel und Slipper, **kostenloses WLAN**, Safe, Sat-TV, Minibar (gegen Gebühr), Kaffee-/Teezubereiter und Balkon.



Ihre Flugtermine und Saisonzuschläge 2020 & 2021:

Reisemonate	November '20		Dezember '20		Januar '21		Februar '21		März '21	
	01. 08. 15. 22.	29.	06.	13.	10.	17. 24. 31.	07. 14. 21.	28.	07. 14. 21.	
Saisonzuschlag p.P.	90 €	60 €	60 €	0 €	0 €	60 €	60 €	90 €	90 €	

Ihre Abflughäfen und -zuschläge: Düsseldorf (0 €), Berlin-Tegel, Frankfurt, München (je 19 €)

Einzelzimmerzuschlag: ab 180 €/Woche



E. Hoffmann

Eva Hoffmann
(Leitung Kundenservice, BigXtra Touristik GmbH)

Jetzt Ihren Entdeckungsurlaub buchen:

Täglich von 08:00 bis 22:00 Uhr

089 - 710 459 924



E-BIKES

Fluch oder Segen?

Immer mehr E-Bikes auf den Straßen: Ihr gesundheitlicher Nutzen wird häufig angezweifelt, und Stress im Verkehr bleibt nicht aus. Dennoch bieten sie auch Vorteile.

„Als leidenschaftlicher Radfahrer bin ich vor Kurzem erstmals mit einem E-Bike gefahren, das hat mir überraschend gut gefallen“, erzählt Heinrich Bahns, 72. Der Hamburger hatte sich für einen Ausflug ein Fahrrad mit Elektromotor geliehen.

Ihn begeisterte, dass er sich dank der Motorleistung bei Steigungen nicht mehr so sehr verausgaben musste. Nun möchte er öfter mal aufs E-Bike steigen. Damit liegt Bahns im Trend. Immer mehr E-Bikes sind auf Deutschlands Straßen und Radwegen

unterwegs. Im Jahr 2018 wurden nach Angaben des Zweirad-Industrie-Verbandes in Deutschland 980.000 E-Bikes verkauft, für 2019 geht der Verband von einem Absatz von mehr als 1,1 Millionen Elektrofahrrädern aus.



Wenn von einem E-Bike gesprochen wird, ist meist ein sogenanntes Pedelec gemeint. Die Bezeichnung steht für „Pedal Electric Cycle“. Im Unterschied zum Fahrrad besitzt das Pedelec einen Elektromotor, einen

Akku und ein Display, das die Geschwindigkeit, den Ladezustand des Akkus und die verschiedenen Unterstützungsstufen des Motors anzeigt. Das Rad hat ein höheres Gewicht und griffigere Bremsen. Der Motor unterstützt bis zu einer Geschwindigkeit von maximal 25 Kilometern pro Stunde.

„In die Pedale treten muss man immer, aber je nach Bedarf kann man die Unterstützungskraft des Motors einstellen“, erklärt Thomas Geisler vom Pressedienst-Fahrrad. Rechtlich wird das Pedelec wie ein Fahrrad behandelt. Mit ihm dürfen alle Wege genutzt werden, die für Radfahrer zugelassen sind. Es besteht weder Helm- noch Führerscheinpflicht, auch ein Versicherungskennzeichen ist nicht nötig. Dies alles wird erst bei einem S-Pedelec (Speed-Pedelec) verlangt, dessen maximale Motorunterstützung bei 45 Kilometern pro Stunde liegt.

Die Vorteile des Pedelecs gegenüber dem Fahrrad sind vielfältig: Durch den geringeren Kraftaufwand können längere Touren geplant werden. Bei Fahrten bergauf und im Gegenwind kommt der Radler dank des Motors besser vorwärts. Und wer morgens zur Arbeit fährt, aber nicht verschwitzt ankommen möchte, kann

sich vom Motor unterstützen lassen. „Nach der Arbeit kann man sich dann mehr fordern und weniger Motorleistung beanspruchen“, empfiehlt Professor Uwe Tegtbur, Leiter des Instituts für Sportmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH).

In einer Studie hat er mit seinem Team festgestellt: Mit dem E-Bike fuhren die Teilnehmer 60 Prozent mehr als mit dem Fahrrad ohne E-Motor. Die größere Aktivität entspricht den Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die empfiehlt im Kampf gegen den Bewegungsmangel und seine negativen Folgen für die Gesundheit allen 18- bis 65-Jährigen mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche bei moderater Intensität. Dazu gehört auch das Radfahren.

Das rät auch der Diabetes-Arzt Jens Kröger seinen Patienten. Denn für Menschen, die an der sogenannten Zuckerkrankheit, dem Diabetes mellitus, leiden, sei neben Medikamenten und einer Ernährungsumstellung die sportliche Betätigung ein wichtiges Therapieelement. „Ausdauerndes Radfahren hilft, Kalorien zu verbrennen, es stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Lunge und die Gelenke“, erklärt der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Diabetes-Hilfe. Und für untrainierte oder übergewichtige Menschen sei das E-Bike eine gute Möglichkeit, sich in Bewegung zu bringen.

Obwohl E-Bikes also in vielerlei Hinsicht ein Segen sein können, bergen sie doch einige Risiken. „Die maximale Geschwindigkeit von 25 Kilometern pro Stunde ist schon sehr schnell in der Stadt, und andere Verkehrsteilnehmer können diese hohe Geschwindigkeit des E-Bikes oft nicht richtig einschätzen“, warnt Uwe Tegtbur. Zudem seien E-Bike-Fahrer oft ältere Menschen. Bei ihnen bestehe schon bei leichten Unfällen eine höhere Verletzungsgefahr als bei jüngeren Fahrern. Besonders ungeübten Radfahrern rät er daher, an Schulungen mit E-Bikes teilzunehmen, wie sie von Ortsvereinen der Deutschen Verkehrswacht angeboten werden. Darüber hinaus sollten Kommunen und Städte eine passende Infrastruktur für E-Bikes schaffen.

WEBTIPP

Informationen rund um Pedelecs und E-Bikes – von Fahrradtypen über rechtliche Bestimmungen bis hin zu Pflegetipps – finden sich im Online-Angebot des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs unter:

 adfc.de/artikel/pedelecs-und-e-bikes

„Geeignet ist das E-Bike für Menschen jeden Alters, für Kinder frühestens ab 14 Jahren“, so Roland Huhn, Sicherheitsexperte beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club. Wer ein E-Bike kaufen möchte, sollte zum Fachhändler gehen und dort nach einer gründlichen Einweisung eine Probefahrt machen, rät der Experte. Für welchen Typ E-Bike man sich entscheidet, hängt davon ab, wofür man es einsetzen will. Für sportliches Fahren in steilem Gelände gibt es etwa E-Mountain-Bikes. Doch wer das Pedelec für das Pendeln zur Arbeit und gelegentliche Ausflüge nutzen will, sollte eher zu einem guten City-E-Bike greifen. Und auch wenn es keine Pflicht ist: Ein Helm wird auch für das Pedelec dringend empfohlen.

1 Muskelmassagegerät**Neu!**

Stimulierende Massagen für den ganzen Körper

»...kraftvoll in der Anwendung...«

»...herrliche Entspannung...«

- ✓ Zur Entspannung & Regeneration - ideal bei Schmerzen & Verspannungen
- ✓ Kann die Durchblutung anregen
- ✓ 4 Intensitäten für sanfte und wirkungsvolle Massagen
- ✓ Akkubetrieb 3–5 Std.: Lithium-Ionen-Akku 2.000 mAh
- ✓ Maße: B 36 x H 12,5 x L 39 cm
- ✓ Gewicht nur: 1,1 kg

**Kann die Muskeln entspannen und die Durchblutung fördern****Für Regeneration nach dem Sport**Sie sparen € 100,-
UVP € 199,-Best.-Nr. VN 23991
nur € 99,-

6 Massageaufsätze für alle Muskelgruppen, Knochenbereiche, Gelenke und Triggerpunkte. Lieferung inkl. Transportkoffer.

Für wohltuende Nackenmassagen
Triggerpunkt- & Reflexzonen-massageKomfortable Massa-
ge Ihrer Arme
Locket & entspannt die Beine**2 Laufband aktiv »Vital«**Voller Trainingskomfort zum
unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und
unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit
1–10 km/h, in 0,1 km/h-
Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder
manuelles Training
- ✓ Lauffläche:
36 x 97 cm
- ✓ Belastbar
bis 120 kg
- ✓ Leistung:
500 W

Für komfor-
tables Gehen,
Walken und
leichtes jog-
gen. Für mehr
Fitness und
Wohlbefinden!Sie sparen
€ 200,-
UVP € 399,-Best.-Nr. VN 10910
nur € 199,-

Rutschfeste Lauffläche

3 Funkkopfhörer mit Hörverstärker
Besser hören bei TV, Musik und Unterhaltungen**Reichweite bis zu 30 m**

- ✓ Lautstärke für jedes Ohr
Separat regelbar
- ✓ Max. Lautstärke 120 dB
- ✓ Ladenzzeit nur 3 Stunden
- ✓ Betriebsdauer bis zu 6 Stunden
- ✓ Gewicht nur 66 g (Kopfhörer)

Sie sparen € 60,-
UVP € 149,99Best.-Nr. VN 23814
nur € 89,99Lieferumfang:
2 Akkus, Audio
Adapter, 2 Paar
Hörmuscheln,
Netzteil, Ladestation
Ladestation
für 2 Akkus

aktivshop®

Das Beste für Fitness, Wellness und**4 Vibrationsplatte aktiv****»Premium 3D«**Effektives Ganzkörpertraining
für Figur und Wohlbefinden
✓ Massage, Muskeltraining und
Stretching mit nur einem
Gerät – für maximale
Erfolge in kurzer Zeit

- ✓ Spitzenmodell – durch hoch-
wertige 3-in-1 Vibration &
besonders hohe Leistung.
- ✓ Für mehr Beweglichkeit
und Kraft im Alltag
- ✓ Max. Belastbarkeit: 120 kg

Mit wenig Anstrengung Vitalität und Fitness verbessern**Inklusive Komfort-Fernbedienung**

inkl. Expanderbänder

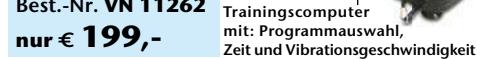
Rutschfeste Gummifüße

Sie sparen € 80,-

UVP € 279,-

Best.-Nr. VN 11262

nur € 199,-



Trainingscomputer mit: Programmauswahl, Zeit und Vibrationsgeschwindigkeit

7 aktimeo Zykロン-**Handstaubsauger »2in1«**

Kraftvolles Saugen

»Der Zykロン-Staubsauger ist wirklich prima. Die Saugkraft ist enorm. Ist sehr gut zu handhaben. Schnelle Lieferung.« Dr. Wolff im Februar 2019

Beseitigen Sie schnell und effizient Schmutz und Staub. Der beutellose Staubsauger bietet einen Aktionsradius von 5 Metern und ist sehr energiesparend. Der handliche Sauger ist mit einer Bodendüse & 3 zusätzlichen Düsen ausgestattet.

- ✓ Umfangreiches Zubehör: Bodendüse, Polsterdüse, Fugendüse, Rundbürste

✓ Maße: L max: 117 x

B 26 cm

✓ 800 ml Staubbehälter

✓ Kabellänge: 5 m

Sie sparen € 80,-

UVP € 129,99

Best.-Nr. VN 72150

nur € 49,99

**Handlich: Durch ge-
ringes Gewicht leicht
Überkopf arbeiten****Aktionspreis!****Training auf
kleinstem Raum****5 Ergometer aktiv »Pro 7.0«**

Training nach Puls- & Wattvorgabe

Hochwertiger Computer:
Zeit, Geschwindigkeit,
Entfernung, Kalorien,
Watt, Umdrehung pro
Minute, Puls und
Programme✓ Elektrisches Mag-
net-Bremssystem✓ 24-stufige motor- &
computergesteuerte
Widerstandverstellung✓ Riemen-Schwerpunkt-
Pedale mit Fußschlaufe✓ Verstellbarer Sattel
& neigbarer Lenker

✓ 21 Programme

✓ Belastbar bis 120 kg

**Ideal für Figur,
Aussehen und
Vitalität**

Sie sparen € 150,-

UVP € 399,-

Best.-Nr. VN 11393

nur € 249,-

**8 Heimtrainer X-Bike**

Faltbar und platzsparend

Displayanzeige:
Zeit, Geschwindigkeit,
Entfernung, Kcal-Ver-
brauch und Herzfre-
quenz. Mit Scanfunktion.
Computer batteriebe-
trieben (2 x 1,5 V AA,
enthalt)✓ Magnet-
Bremssystem✓ 2,5 kg
Schwungmasse✓ Stufenlose
Widerstandverstellung✓ Bequemer, breiter
Sattel, höhen-
verstellbar✓ Belastbar
bis 100 kg

Handpulsmessung

✓ Magnet-
Bremssystem✓ 2,5 kg
Schwungmasse✓ Stufenlose
Widerstandverstellung✓ Bequemer, breiter
Sattel, höhen-
verstellbar✓ Belastbar
bis 100 kg

Handpulsmessung

Sie sparen € 100,-

UVP € 199,-

Best.-Nr. VN 11151

nur € 99,-

**Aktionspreis!****Training auf
kleinstem Raum****6 Vergrößerungs- und Luppenbrille**

Praktisch für Feinarbeiten & Lesen

160 % VergrößerungFlexible und
leichter Rahmen

Sie sparen € 30,-

UVP € 49,99

Best.-Nr. VN 32627

nur € 19,99



+ 2,5 Dioptrien

✓ Ideal beim Nähen & Lesen
von Kleingedrucktem

✓ Als Überbrille tragbar

✓ Inkl. Mikrofaserbrillenetui

Nackenrolle in
3 Positionen
einstellbar**9 Rückenkissen mit Nackenrolle**

Entlastung für Nacken & Rücken



Perfekt als Venenkissen



Sie sparen € 15,-

UVP € 49,99

Best.-Nr. VN 23189

nur € 34,99

Maße: 55 x 50 x 30 cm
Bezug bei 30°C waschbar
Bezug & Füllung: 100% Polyester
Praktisches Seitenfach

Gesundheit vom Experten: www.aktivshop.de

10 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum.

Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

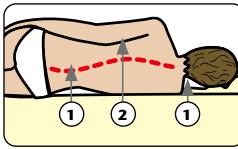
- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körpertemperatur weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten:

Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

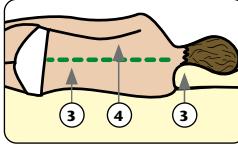
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrte. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich drucklastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein besserer Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

Sie sparen bis zu € 139,-

UVP € 198,95
nur bei uns ab € 59,95

Ideal auch als 7 cm dicke Visko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort!

Siehe Coupon

Gratis* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!

Geschenk im Wert von € 49,95



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **VN 20453** Anatomisch geformt: Perfekt Maße: B 60 x L 35 cm für Rücken- & Seitenlage.

Internet Gutscheincode: **BP20G**

Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!

Unser Tipp: Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.«

Christa R. im Januar 2020



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994

2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014

3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002

4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

Wahlweise 4 oder 7cm dick!

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

11 Seitenschläfer-Kopfkissen

Orthopädische Form für Seitenschläfer

Optimale Stützfunktion



- ✓ Fördert eine entspannte Schlafposition
- ✓ Unterstützt Kopf, Nacken und Wirbelsäule
- ✓ Reduziert die Schulterbelastung auch in der Rückenlage
- ✓ Material Kissen: 100 % Visko-Mineralschaum
- ✓ Material Bezug: 40 % Polypropylen, 60 % Polyester
- ✓ Maße: B 50 x H 13 x T 35 cm

Mit abnehmbarem und waschbarem Aloe Vera-Bezug

Passt sich optimal der Seitenlage an, stützt Kopf & Nacken



Sie sparen € 60,-
UVP € 139,95

Best.-Nr. VN 23285
nur € 79,95

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05

Mo. - Fr. 8-20 Uhr

Sa.+So. 10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preis [€]	Bestell-Menge
1 Muskelmassagergerät	VN 23991	99,00 €	
2 Laufband aktiv »Vital«	VN 10910	199,00 €	
3 Funkkopfhörer mit Hörverstärker	VN 23814	89,99 €	
4 Vibrationsplatte aktiv Premium 3D	VN 11262	199,00 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 7.0«	VN 11393	249,00 €	
6 Vergroßerungs- und Lupenbrille	VN 32627	19,99 €	
7 aktimo Zylkon-Handstaubsauger »2in1«	VN 72150	49,99 €	
8 Heimtrainer X-Bike	VN 11151	99,00 €	
9 Rückenkissen mit Nackenrolle	VN 23189	34,99 €	
10 Kopfkissen »Premium«	60 x 35 cm VN 20453	Gratis*	
	60 x 35 cm VN 23171	49,95 €	
	50 x 35 cm VN 22150	39,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick VN 21303	69,95 €	
80 x 200 cm	7 cm dick VN 21310	119,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick VN 21304	79,95 €	
90 x 200 cm	7 cm dick VN 21311	129,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick VN 21305	89,95 €	
100 x 200 cm	7 cm dick VN 21312	139,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick VN 21306	109,95 €	
120 x 200 cm	7 cm dick VN 21313	169,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick VN 21307	139,95 €	
140 x 200 cm	7 cm dick VN 21314	199,95 €	
Visko-Auflage	4 cm dick VN 22922	169,95 €	
180 x 200 cm	7 cm dick VN 22923	249,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick VN 21301	59,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VN 21308	99,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick VN 21302	69,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VN 21309	109,95 €	
Visko-Auflage 110 x 190 cm	4 cm dick VN 21315	129,95 €	
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	VN 23285	79,95 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an:

aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: service@aktivshop.de



aktivshop[®]

Das Beste für
Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

6) Preis inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.

7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unserem AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.





QUIDDITCH

Ran an den Schnatz!

Quidditch, das rasante Spiel auf dem Hexenbesen, kennen vor allem eingefleischte „Harry Potter“-Fans. Aber wussten Sie, dass auch viele „Muggel“* sich damit fit halten?

Nein, beim Quidditch in der Realität gibt es keine fliegenden Besen. Dafür viel Sportsgeist und Teamzusammenhalt.

Was anfangs belächelt wurde, ist mittlerweile ein Teamsport, den Vereine rund um den Globus betreiben und in dem sie sich auch in internationalen Wettkämpfen miteinander messen. Auch an vielen Universitäten gibt es



Jenny Krafczyk

mittlerweile Teams. „Quidditch ist ein Vollkontaktsport und vereinigt Handball, Völkerball und Rugby miteinander“, erklärt Jenny Krafczyk, 31, vom Deutschen Quidditchbund. Das Regelwerk ist komplex und umfasst 160 Seiten. Doch Neulinge finden sich trotzdem relativ schnell zurecht, da die Grundregeln übersichtlich sind.

Zu Anfang des Spiels befinden sich pro Team sechs Spieler auf dem Feld, später sieben (Spielregeln und Begriffserklärung im Infokasten). Dazu kommen der Snitch Runner und insgesamt sechs Schiedsrichter. Das Spiel endet, wenn ein Team den sogenannten Schnatz, also einen kleinen Ball, erobert hat. „Eine besondere Regel beim Quidditch besagt, dass maximal vier, mit dem Sucher fünf,

* Muggel: bei „Harry Potter“ Menschen, die nicht zaubern können



Spieler eines Geschlechts gleichzeitig auf dem Feld sein dürfen“, erklärt Krafczyk. Durch diese Regel zur Förderung der Gleichberechtigung aller Geschlechter zeichnet sich Quidditch in der Sportwelt als Vorreiter aus.

An das Originalspiel, das Harry Potter auf seinem Besen Feuerblitz für sein Team Gryffindor so furios gewinnt, erinnert in der wirklichen Welt tatsächlich nicht mehr allzu viel. Doch ein ganz besonderes Detail gibt es: Alle Spieler tragen zwischen den Beinen einen Besenstiel, der das originale Fluggerät ersetzt. Sie müssen ihn entweder zwischen die Oberschenkel klemmen oder in einer Hand halten. Und wer weiß, wenn jetzt noch ein Fünkchen Magie dazukommt, hebt der eine oder andere vielleicht tatsächlich ab.



„Wir können nicht fliegen“

Das Quidditch Team „Die Münchner Wolpertinger“ gibt es seit 2016. Marinus Stadler gehört dazu.

Herr Stadler, wie viel hat das Spiel noch mit dem Original aus den „Harry Potter“-Romanen zu tun?

Viele der Begriffe wurden von dem Original übernommen, da allerdings weder wir noch die Bälle fliegen können, gibt es einige Unterschiede.

Warum Quidditch statt Handball oder Fußball?

Vor allem aufgrund der Community und der beteiligten Personen. Es herrscht eine sehr familiäre Atmosphäre.

Ist das nur was für junge Leute?

Nein, jeder ist willkommen. Eine gewisse Sportlichkeit ist jedoch von Vorteil. Deswegen arbeiten wir in der Vorbereitung auch an unserer Fitness.

Wie zeitintensiv ist das Hobby?

Wir trainieren aktuell zweimal in der Woche. Während der Vorbereitung auf ein Turnier kann es auch dreimal sein.

Quidditch für Muggel

Ursprünglich ist Quidditch ein Teamsport, den der Zauber-Schüler Harry Potter in den Romanen der Autorin Joanne K. Rowling ausübt. In der Realversion spielen zwei Teams gegeneinander, von denen sich anfangs je sechs Spieler auf dem Spielfeld befinden. Punkte können sie erzielen, indem sie den Quaffle durch einen der drei Ringe der anderen Mannschaft werfen. Die Ringe vor den Würfen zu schützen, ist Aufgabe des Hüters. Nach 17 Minuten kommt der Snitch Runner ins Spiel, der an seinem Hosenbund eine Socke befestigt hat, die einen Ball enthält. Die Aufgabe der Sucher, die ab der 18. Minute das Feld betreten, ist es nun, diesen Ball zu erbeuten. Gelingt es ihnen, ist das Spiel automatisch beendet.

Klatscher (Bludger): Klatscher sind Bälle, die die Treiber auf gegnerische Spieler werfen, um den Spielfluss zu stören. Wird ein Spieler von einem Klatscher getroffen, ist er ausgeknockt, muss also seinen Spielzug unterbrechen.

Quaffle (Quaffle): Hierbei handelt es sich um einen Volleyball, der durch einen der drei Ringe des gegnerischen Teams geworfen wird. Nur Jäger und Hüter dürfen ihn berühren.

Schnatz (Snitch): Den goldenen Ball aus dem Roman ersetzt in der Realität der sogenannte Snitch Runner. Dieser Spieler trägt gelbe Kleidung und befestigt an seinem Hosenbund einen kleinen Ball, den die Sucher erbeuten müssen. Fängt ein Team den Schnatz, endet das Spiel.

Jäger (Chaser): Die Aufgabe der Jäger ist es, mit dem Quaffle Punkte zu erzielen, indem sie ihn durch einen der drei hoch angebrachten Ringe (Hoops) des Gegners werfen.

Hüter (Keeper): Jedes Team hat einen Hüter, der ihre Ringe gegen die Angriffe der Gegner verteidigt.

Treiber (Beater): Je Team gibt es zwei Treiber, die die Gegner stören, indem sie Klatscher werfen und die getroffenen Gegner zum Rückzug bringen.

Sucher (Seeker): Ein Sucher pro Team versucht ab der 18. Spielminute, den Schnatz zu fangen, also dem Snitch Runner den Ball aus dem Hosenbund zu ziehen.



HEIMISCHES SUPERFOOD

Unterschätzte Helden

Ob Haselnuss, Hagebutte, Heidelbeere oder Löwenzahn: Fast jeder kennt sie, aber kaum jemand weiß, wie viel Gutes in ihnen steckt.

Für die einen muss es Quinoa sein, andere schwören auf Chiasamen, Gojibeeren, Matcha oder Moringa. Sie alle gelten als sogenannte Superfoods: Lebensmittel, denen eine ganze Reihe verborgener Kräfte nachgesagt werden. Die Exoten aus Fernost oder Südamerika sollen nicht nur schön, schlank und fit machen, heißt es, sondern auch vor Krebs und Alzheimer schützen, den Blutdruck senken, Herz und Abwehr stärken. „Wissenschaftlich bewiesen ist jedoch kein einziges dieser Heilsversprechen“, gibt Dr. Anja Luci, Ernährungsexpertin bei der KKH, zu bedenken. Wenn die hochgelobten Kraftpakete eingetütet und verschweißt, getrocknet oder pulverisiert bei uns im Einzelhandel landen, haben sie bereits mehrere Verarbeitungsschritte und viele Hundert Kilometer hinter sich. „Das ist schon mal nicht so super, vor allem mit Blick auf die Klimabilanz“, findet die Ernährungswissenschaftlerin.

Weitere Minuspunkte: Speziell Gojibeeren, die größtenteils aus China eingeflogen werden, sind häufig mit Pestiziden belastet. In anderen Produkten haben Lebensmitteltester Mineralöl, Blei und Cadmium

nachgewiesen – weit mehr, als gerade noch zulässig ist. „Auch Superfoods in Form von Kapseln oder Pulver sind mit Vorsicht zu genießen“, sagt Anja Luci. „Durch den hohen Verarbeitungsgrad verringert sich zum einen ihre Wirkkraft. Zum anderen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass eventuelle Verunreinigungen unentdeckt bleiben.“

Von Frische und Nachhaltigkeit seien exotische Superfoods ohnehin meilenweit entfernt, so die KKH Expertin. Außerdem belastet der lange Transport nicht nur die Umwelt. Die Früchte, Körner und Wurzeln vom anderen Ende der Welt strapazieren auch das Portemonnaie. „Für heimische Lebensmittel, die ebenfalls einen hohen Gehalt an Mikronährstoffen vorweisen können, zahlt man in der Regel deutlich weniger.“ Ein Paradebeispiel in Sachen Preis-Leistungs-Verhältnis sind Leinsamen. Sie enthalten genauso viele Proteine und wertvolle Omega-3-Fettsäuren wie Chiasamen, kosten aber nur einen Bruchteil. „Sättigend und verdaufungsfördernd sind sie ebenfalls. Außerdem ist kaum ein anderes Lebensmittel so reich an sekundären Pflanzenstoffen mit

HOLUNDERSIRUP

Der holt den Sommer ins Haus! Der Sirup peppt geschmacklich jedes Getränk auf und sorgt dazu für einen Vitaminkick.

Zutaten

10 Holunderblütendolden
1 Biozitrone
1 Kilogramm Zucker
1 Liter Wasser

Zubereitung

Den Zucker mit dem Wasser aufkochen, bis er sich aufgelöst hat. Die Holunderblütendolden in ein großes Glas geben und mit dem ein wenig abgekühlten, aber noch heißen Zuckersirup auffüllen. Die Zitrone gut waschen, in Scheiben schneiden und auf den Holundersirup geben. Für drei Tage an einem kühlen Platz ziehen lassen. Ideal ist ein Keller. Absieben und den Sirup in saubere, keimfreie Flaschen abfüllen. Kühl lagern und bald genießen.

Ein weiteres Rezept aus dem Buch „Unser heimisches Superfood“ (siehe Buchtipp) finden Sie unter:

kkh.de/aktivplus

„Die Mischung macht's“

Dr. Anja Luci, 42, ist Ernährungsexpertin bei der KKH.

Im Interview verrät sie, warum sie auf heimische Beeren und Nüsse schwört und weshalb Superfood nicht das Maß aller Dinge ist.

Lesen Sie das Interview unter:

kkh.de/aktivplus

entzündungshemmender Wirkung wie Leinsamen“, unterstreicht Anja Luci. Auch für die Gojibeere gibt es leckere Alternativen aus der Heimat. In puncto Vitamin A und C sind beispielsweise Hagebutten den roten Früchten aus Fernost sogar deutlich überlegen. Das gilt selbst für die Brennnessel. Obendrein stärkt die Königin der Heilpflanzen die Immunabwehr, lindert Arthrose und Blasenbeschwerden. Wirkungsvoll, aber kaum Kalorien. Dagegen schlagen 100 Gramm der getrockneten Gojibeere mit etwa 300 Kalorien zu Buche. Außerdem ist die Brennnessel erstaunlich vielfältig einsetzbar. Man kann sie zu Tee, Suppe, Sirup oder Pesto verarbeiten, sogar Smoothies lassen sich damit aufpeppen.

„Ähnlich gute Dienste wie die oft weit gereiste Aroniabeere leistet zum Beispiel die heimische Heidelbeere, die Brombeere oder die Schwarze Johannisbeere“, weiß die Ernährungsexpertin. „Sie sind alle annähernd genauso reich an Anthocyhanen.“ Diese wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffe verleihen Früchten und Gemüse nicht nur ihre dunkle Farbe. Sie fangen auch freie Radikale ab, die als Zwischenprodukt des Stoffwechsels unsere Zellfunktionen erheblich stören können. Außerdem stoppen sie entzündliche Prozesse im Körper, können Blutdruck, Blutzucker- und Blutfettwerte positiv beeinflussen. „Rotkohl ist übrigens ebenfalls eine gute Quelle von

Anthocyhanen. Überhaupt stecken in Kohl reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.“ Vor allem Brokkoli und Grünkohl sind famose Vitamin-C-Lieferanten. „Um unseren Körper möglichst gut zu versorgen, muss es also gar nicht Superfood aus fernen Ländern sein“, resümiert Anja Luci. Die Exoten mögen uns ungewohnte und ungewöhnliche Geschmackserlebnisse bescheren. Aber auch heimische Klassiker sind offen für neue Spielarten, lassen sich raffiniert würzen und spannend kombinieren. Kauft man sie möglichst regional und in Bioqualität, tut das auch der Umwelt gut. Und das ist doch doppelt super.

Superfood made in Germany

Das Gute liegt so nah – mitunter müssen wir uns nur danach bücken: Diese Botschaft zieht sich wie ein roter Faden durch den hübsch illustrierten und mit mehr als 50 appetitlichen Rezepten garnierten Band von Elisabeth Diessl und Veronika Halmacher. Die kulinarischen Ideen rund um ein Dutzend hiesiger Superfoods wie Brennnessel, Holunder, Haselnuss und Hagebutte reichen von Dip bis Fizz, von Marmelade bis Müsli, von Sirup bis Soße. Alles supereinfach, alles passend zur Saison. Vorangestellt sind Steckbriefe der pflanzlichen Protagonisten und erprobte Verarbeitungstipps. Damit sind Do-it-yourself-Fans bestens gerüstet!

„Unser heimisches Superfood – Im Alpenraum sammeln und selber zubereiten“, Servus-Verlag (2019), 180 Seiten, 18 Euro, ISBN: 978-3-710-40207-4



KOCHEN MIT KOCHHAUS

Halloumi-Bowl mit Süßkartoffeln, Aubergine und Tahin-Petersilien-Dressing

Halloumi ist ein halbfester Käse aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch. Er ist vielseitig einsetzbar und macht zu jeder Mahlzeit eine gute Figur, hier als würzige Komponente in einer Bowl.



Weitere leckere und saisonale Rezepte finden Sie auf www.kochhaus.de oder in den Kochhaus-Filialen.



Laden Sie die Einkaufsliste mithilfe des QR-Codes auf Ihr Handy.

Zutaten (für 2 Personen)

- 250 Gramm Halloumi
- 1 Süßkartoffel
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 25 Gramm Tahin (Sesampaste)
- 2 Gramm Quatre-épices (französische Gewürzmischung mit weißem Pfeffer)
- Zusätzlich:
 - 4 Esslöffel Olivenöl
 - 1 Esslöffel Weißweinessig
 - Salz, Pfeffer und Zucker



1 Ofen auf 180 Grad Umluft beziehungsweise 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine vom Strunk befreien, längs halbieren sowie quer dritteln und in circa einen Zentimeter dicke Stifte schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Petersilie mit Stielen grob hacken.

2 In einer Schale Aubergine mit der Hälfte des Knoblauchs, zwei Esslöffeln Öl, einem halben Teelöffel Salz sowie einem halben Teelöffel Zucker vermengen. In einer weiteren Schale Süßkartoffeln mit Quatre-épices, einem Esslöffel Öl sowie einem halben Teelöffel Salz mischen.

3 Auberginenstifte sowie Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene circa 25 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

4 Tahin, verbliebenen Knoblauch, die Hälfte der Petersilie, einen Esslöffel Weißweinessig sowie zwei Esslöffel warmes Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit einem viertel Teelöffel Salz, einem halben Teelöffel Zucker sowie nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Halloumi in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden.

5 In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und Halloumiwürfel circa fünf Minuten bei hoher Temperatur rundum goldbraun anbraten. Fertig gegarte Süßkartoffeln und Auberginen aus dem Ofen nehmen.

6 Süßkartoffelwürfel, Auberginenstifte und Halloumi in einer Schale anrichten. Mit Tahindressing sowie verbliebener Petersilie garnieren.

Für Sie als Leser: GIGASET Handy + Tablet inklusive!

Gigaset

NEU!

- Starker Akku mit bis zu 526 Std. Laufzeit
- Bewährtes Betriebssystem Google Android 9.0
- Integrierte hochwertige Kamera mit 8 Megapixel
- Anti-Virus Programm: Verlässlicher Schutz vor fremdem Zugriff und unerwünschter Werbung (ein Monat inklusive)
- Auf Wunsch können Sie Ihre bisherige Rufnummer mitnehmen



DENVER
denver-electronics.com



Gleich kostenlos anfordern unter:

0800 – 503 532 265

Montag – Freitag: 8.30 – 19.00 Uhr | Samstag: 9.00 – 14.00 Uhr

* Spar-Tarif-Infos: Verfügbar in bester D-Netz Qualität im Netz von Vodafone D2. Die Aktion gilt nur solange der Vorrat reicht in Verbindung mit einem Mobilfunk-Provider-Antrag (Mindestlaufzeit 24 Monate, *Startpaketpreis einmalig 29,90 €*). Sie profitieren von 50% Tarif-Rabatt, der monatliche Paketpreis beträgt somit nur 9,99 € im 1. Jahr und 14,99 € im 2. Jahr (statt regulär 19,99 €). **BITTE BEACHTEN:** Im Paketpreis sind bereits Ihr neues Handy und Ihre Prämie enthalten, es fallen keine weiteren Aufpreise oder Kosten dafür an! **Ihre Tarif-Vorteile:** Telefonie-Flatrate für alle nationalen Standardgespräche ins Festnetz, ins eigene Handy-Netz und zur Mailbox (ausgenommen Service- und Sonderrufnummern, Gespräche in alle übrigen dt. Mobilfunknetze nur 0,39 €/Min.) + Highspeed-Internet-Flatrate (1 GB in LTE) im Inland, danach surfen Sie unbegrenzt in Standard-Geschwindigkeit (GPRS) weiter. Sie profitieren von der EU-Regulierung und telefonieren/surfen mit Ihrem neuen Spar-Tarif ohne zusätzlichen Aufpreis auch im EU-Ausland. Sie nutzen alle FLAT-Bestandteile sowie Ihr Datenvolumen im Rahmen der md Fair-Use-Policy ohne weitere Auslands-Gebühren. Der Versand ist für Sie gratis. Alle Preise inkl. MwSt. Eine Aktion des handyservice der tema GmbH & Co. KG, Waltersweierweg 5, 77652 Offenburg.

¹⁾ Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers | Stand: Februar 2020

**Sie sparen:
447,- €**

Ihr neues Top-Handy:

GIGASET Smartphone mit 15,5 cm Bildschirm „GS 110“ im Wert von ~~110,- €~~¹⁾ für einmalig 1,- €*

Ihr neuer Spar-Tarif:

FLAT: FESTNETZ

Kostenlos ins deutsche Festnetz telefonieren!

FLAT: INTERNET

Kostenlos im Internet surfen! Mit einem riesigen Datenvolumen (1 Gigabyte LTE)

FLAT: HANDY-NETZ

Kostenlos ins eigene Handy-Netz telefonieren!

FLAT: EU-AUSLAND

Kostenlos im EU-Ausland surfen & telefonieren!

FLAT: VODAFONE

Beste D-Netz Qualität

im Netz von VODAFONE

9,99

**50%
TARIF-RABATT**

€ / Monat*

(im 1. Jahr, danach nur 14,99 €/Monat statt regulär 19,99 €/Monat)

Sie sparen 298,- €

+

Ihre TOP INKLUSIV Prämie:

GOOGLE Android Tablet mit 22,8 cm Bildschirm

Denver „TAQ-90083“ Tablet im Wert von ~~149,- €~~¹⁾

- Frontkamera, Lautsprecher, Mikrofon
- Leistungsstark durch 4-fach-Prozessor
- 16 Gigabyte: Viel Speicher für Ihre Daten, Nachrichten und Fotos! Um 32 Gigabyte erweiterbar
- Google Android 8.1 – Bewährtes Betriebssystem für Ihr Tablet
- WLAN: Unterstützt Ihr drahtloses, lokales Netzwerk

Sie sparen 149,- €

Oder bestellen Sie einfach und bequem online:

www.handyhandy.de/19936

Anzeige



Markenartikel
zu Bestpreisen

Bestellen leicht gemacht!

bestellen@personalshop.com

0 69 / 92 10 110
FAX 069 / 92 10 11 800

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf
www.personalshop.com



25%
Neukunden-Rabatt
auf ALLE Artikel!

- SO SPAREN SIE 25%:
1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30341** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 11 00, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“ ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

* Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Solange der Vorrat reicht. ** Details liefern zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com

BESTELLSCHEIN D30341 mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS
1	62.402.255		Nordcap Trekkingsandale, anthrazit	€ 29,99
1	62.402.268		Nordcap Trekkingsandale, jeansblau	€ 29,99
1	62.402.271		Nordcap Trekkingsandale, sand	€ 29,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum: E-Mail:

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

**Trekkingsandalen:
sportlich-modisch
mit Profilsohle!**

**Neu für Sie zum
Kennenlernen:
bis zu 49% Preisvorteil!**

