

Reportage

Das sollten Frauen und Männer über ihren Beckenboden wissen

Versicherung

Krankenkasse einfach erklärt: Hauptversichert oder mitversichert?

Gesellschaft

Die Prostata: Funktionen, Beschwerden und Erkrankungen



Gewinnspiel

auf Seite 4

P801141

Abgabestelle: Eupen Mail

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, B-4760 Büllingen
Erscheint dreimonatlich April • Mai • Juni 2024



@freie.be

www.freie.be

Rundum sehen.



**Zusätzlich zur gesetzlichen
Erstattung erhalten Sie für Brillen
oder Kontaktlinsen:**



- 175 € für Erwachsene – alle 4 Jahre
- 50 €, 100 € oder 150 € für Kinder und Jugendliche **pro Jahr** (je nach Dioptrie)

Augenlasern oder operatives Einsetzen von Kunstlinsen erstatten wir zu **250 € pro Eingriff**, maximal 500 €.

Rundum immer da.

Ihre Gesundheit und
Ihr Wohlbefinden
liegen uns am
Herzen.

Sie möchten uns persönlich
aufsuchen?

Buchen Sie jetzt online
Ihren Termin!



Kontaktieren Sie uns auch
gerne per E-Mail unter
info@freie.be

Wir helfen Ihnen gerne!

Inhalt

Zu Ihren Diensten

- Gewinnspiel

News

- Betreuung für Jugendliche mit Essstörungen
- Wer auf dem Land lebt, lebt gesünder

Gesellschaft

- Digital Detox: Einfach mal offline sein
- Was sollten Sie in Ihrer Hausapotheke haben?
- PharmaInfo: Medikamenteninfos für jedermann
- Musik: Medizin für Körper und Seele

Versicherung

- Krankenkasse einfach erklärt: Hauptversichert oder mitversichert?
- Hippotherapie: Behandlung mithilfe von Pferden

Reportage

- Starke Körpermitte: Das sollten Frauen und Männer über ihren Beckenboden wissen

Gesundheit

- HPV: Von der Übertragung bis hin zum Schutz
- Pflanzenbasierte Ernährung: Is(s)t das gesund?
- Die Prostata: Funktionen, Beschwerden und Erkrankungen

Aktuell

- Themenabende

Impressum

Redaktion: Freie Krankenkasse

Kontakt: magazin@freie.be

Layout: Indigo

Fotos: Shutterstock, Adobe Stock

Druck: Roularta

Verantwortlicher Herausgeber:

Hubert Heck, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen
+32 (0)80 640 515

Unternehmensnummer: 0420.209.938

Mitglied der Herausgeber der periodischen Presse.
Die Vervielfältigung bzw. Veröffentlichung dieser Ausgabe, selbst auszugsweise, gestattet das Urheberrecht nur, wenn sie mit dem Herausgeber vereinbart wurde.

Mitglied von  

4

5

6-13

14-17

18-25

26-34

35

Gewinnspiel

Haben Sie Lust, die heimische Natur auf genussvolle Art und Weise kennenzulernen?
Dann machen Sie doch mit bei unserem Gewinnspiel!



Wir verlosen einen Gutschein von „Naturgenuss“, den Sie für eine Kräuterwanderung, Produkte aus dem Shop, Koch- oder Backkurse u.v.m. einlösen können.

Sie müssen nur folgende Frage richtig beantworten: (Die Antwort finden Sie in dieser Ausgabe.)



Welche 4 Eigenschaften haben sekundäre Pflanzenstoffe?

Senden Sie die Antwort an magazin@freie.be oder werfen Sie den ausgefüllten Abschnitt in den Briefkasten einer unserer Kontaktstellen ein.

Name: Vorname:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail-Adresse:



Ich bin einverstanden, dass mich die Freie Krankenkasse unter den von mir angegebenen Daten kontaktieren darf.

Teilnahmeschluss: 15. Mai 2024



Betreuung für Jugendliche mit Essstörungen

Etwa jeder 5. Jugendliche hat mit einer Essstörung zu kämpfen. Daher wird seit dem 1. Februar 2024 ein neuer Behandlungsweg eingesetzt: Der Schwerpunkt liegt dabei auf der spezialisierten Betreuung durch Allgemeinmediziner, Psychologen und Ernährungsberater.

Was ist eine Essstörung?

Eine Essstörung ist eine Erkrankung, bei der der Umgang mit Essen im Mittelpunkt steht. Betroffene haben ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper und denken pausenlos an Essen oder ihren Körper. Es werden 3 Hauptarten unterschieden, die einzeln oder in gemischter Form auftreten können:

- Anorexie (Magersucht)
- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Binge-Eating-Störung

Neuer Behandlungsweg

Essstörungen können schwere gesundheitliche Folgen haben. Neben körperlichen Beschwerden wie bspw. Mangelerscheinungen, Muskelschwund, Osteoporose oder Haarausfall bringen Essstörungen auch psychische Probleme mit sich. Depressionen, Selbstmordgedanken, Angststörungen und ein sozialer Rückzug machen sich häufig bemerkbar.

Bei Essstörungen reicht eine einfache Unterstützung nicht immer aus. In diesem Zusammenhang wird ein neuer Behandlungsweg Patienten die Möglichkeit bieten, bereits vor einer notwendigen Krankenhauseinweisung auf ein multidisziplinäres Team von Pflegeleistenden zurückzugreifen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der spezialisierten Betreuung durch Allgemeinmediziner, Psychologen und Ernährungsberater.

Wer kann den Behandlungsweg in Anspruch nehmen?



Der Behandlungsweg kann für Personen bis 23 Jahre angewandt werden, die an einer der 3 oben genannten Essstörungen leiden, aber deswegen nicht hospitalisiert sind.



Wer auf dem Land lebt, lebt gesünder

Wussten Sie, dass die Luftverschmutzung nach wie vor das größte umweltbedingte Gesundheitsrisiko für uns Menschen darstellt? Eine kürzlich durchgeführte Studie des Landesbundes der Freien Krankenkassen zeigt, dass Menschen, die in einer Gegend mit einer hohen Partikelkonzentration leben, häufiger zum Arzt gehen.

97 % der Menschen in der EU, die in einer Stadt leben, sind Partikelkonzentrationen ausgesetzt, die über den Richtwerten der Weltgesundheitsorganisation liegen. Dass sich dies negativ auf die Gesundheit auswirkt, bestätigt nun auch die jüngste Studie des Landesbundes der Freien Krankenkassen: Menschen, die in einer Gegend mit einer hohen Partikelkonzentration leben, gehen häufiger zum Arzt.

Vor allem der Autoverkehr trägt zur Luftverschmutzung bei, und das nicht nur durch die freigesetzten Abgase, sondern auch durch die Abnutzung der Reifen. Wer also öfter mal zu Fuß geht, anstatt das Auto zu nehmen, tut sich und der Umwelt etwas Gutes. Wir sollten nämlich bedenken, dass die Natur einen äußerst positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Sie ist der ideale Ort, um Stress abzubauen und das Immunsystem zu fördern.

Wer sich täglich im Grünen aufhält – sei es auch nur für eine halbe Stunde – kann nachweislich gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Es ist belegt, dass Menschen, die nah an der Natur leben, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und Übergewicht leiden.

Allein der Blick ins Grüne wirkt sich positiv auf die Genesung aus. Forscher fanden bspw. heraus, dass Patienten, die nach einer Operation nach draußen ins Grüne schauen können, weniger Schmerzmittel benötigen und eine schnellere Wundheilung haben.

Wer auf dem Land lebt, darf sich also glücklich schätzen und sollte von der Natur um ihn herum bewusst profitieren.





Digital Detox:

Einfach mal offline sein

Ein Leben ohne permanentes „Online-sein“ ist heute fast undenkbar. Ob administrative Dinge erledigen, Einkäufe tätigen oder Kontakte pflegen: Die Digitalisierung ist in unserem Alltag ständig präsent. Wenn unsere Arbeit vorwiegend am Bildschirm stattfindet, verbringen wir die Hälfte des Tages vor digitalen Endgeräten. Warum dies Auswirkungen auf Körper und Psyche hat und warum offline sein so wichtig ist, erfahren Sie in diesem Artikel.

Online sein: Auswirkungen auf die Gesundheit

Übermäßiger Medienkonsum kann unterschiedliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben: Blaulicht wirkt sich auf unsere Augen und unseren Schlaf aus, unsere körperliche Fitness leidet und auch mental werden wir beeinflusst.

Augen und Schlaf

Bei dem ständigen Starren auf Displays werden wir von blauem Licht angeleuchtet. Das kann zu unterschiedlichen Augenerkrankungen führen wie Kurzsichtigkeit oder einer Makula-Degeneration, bei der die Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhaut geschädigt wird.

Der intensive Medienkonsum und das damit konsumierte Blaulicht unterdrücken außerdem die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Der Organismus wird wachgehalten und der Schlafrhythmus gerät aus dem Takt. Das wiederum kann Unruhe und Schlafstörungen verursachen. Melatonin ist nicht nur ein Schlafhormon: Es fungiert zeitgleich als eines unserer stärksten natürlichen Antioxidantien. Es hält unsere Zellen und Mitochondrien gesund und unbeschadet, indem es freie Radikale bekämpft. Wird seine Bildung unterdrückt, sind die Zellen anfälliger für Angriffe der freien Radikale und können sich sogar in bösartige Zellen umwandeln.

Körperliche Fitness

Der übermäßige digitale Konsum hat auch weniger körperliche Bewegung zur Folge: Denn je mehr wir uns berieseln lassen, desto weniger bewegen wir uns. Das hat Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen zur Folge und unsere allgemeine körperliche Fitness wird vernachlässigt. Bewegung ist wichtig für Knochen, Muskulatur und Gewebe, aber auch, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Mentaler Stress

Hier noch eine Mail checken, schnell auf eine Nachricht reagieren, die Sozialen Medien durchscrollen – wer kennt solche Situationen nicht? Sie können uns stressen, negative Gefühle auslösen und sogar sozialen Druck erzeugen, indem wir uns online miteinander vergleichen. Aber nicht nur unsere Psyche wird belastet, auch auf körperlicher Ebene kann dieser mentale Stress unser Immunsystem schwächen.

Digital Detox

Digital Detox ist ein Trend, der in den letzten Jahren enorm zugenommen hat, weil die Digitalisierung immer rasanter voranschreitet und unser Leben von ständiger Erreichbarkeit, Reizüberflutung und digitaler Abhängigkeit geprägt ist. Ein gänzlicher Verzicht ist kaum noch realistisch. Die digitale Entgiftung besteht aber darin, wieder zu einem bewussten Umgang mit digitalen Endgeräten zu finden.

Technischem Stress aus dem Weg gehen

Push-Nachrichten deaktivieren, zu häufig benutzte Apps vom Smartphone entfernen, das Smartphone ganz beiseitelegen – Digital Detox kann in vielen Formen praktiziert werden und liefert Vorteile für Sie und Ihre Gesundheit:

- Stress wird abgebaut und innere Ruhe gefördert.
- Die Schlafqualität nimmt zu und das Immunsystem wird gestärkt.
- Beziehungen können wieder persönlich gepflegt werden.
- Selbstfürsorge und Selbstreflexion führen zurück zu gesunden Verhaltens- und Lebensweisen.
- Die neugewonnene Zeit kann genutzt werden für (körperliche) Aktivitäten, die wiederum mehr Energie liefern.
- Produktivität und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu.
- Negative Aspekte der Digitalisierung können mit dem nötigen Abstand erkannt und verbannt werden.

Verbessertes Wohlbefinden, aber wie?

In einem ersten Schritt sollten Sie sich bewusst vor Augen führen, welches Verhalten Ihnen zusetzt und auf welche digitalen Funktionen Sie aus notwendigen Gründen wie Job oder Erreichbarkeit nicht verzichten können. Machen Sie eine Liste: Jede Funktionalität, die es nicht auf die notwendige Seite schafft, sollten Sie für Ihre digitale Entgiftung in Betracht ziehen. Ziehen Sie auch Ihre Bildschirmzeit zu Rate, wenn Sie sich Ihrer digitalen Stolperfallen nicht bewusst sind.

Handy aus, Wohlbefinden an.

1. **Begrenzen Sie Ihre App-Nutzung.** Meist geht ein Großteil der Zeit mit dem Surfen auf sozialen Plattformen verloren. Innerhalb der verschiedenen Applikationen haben Sie die Möglichkeit, sich ein selbstauferlegtes Nutzungslimit einzurichten. Wenn dieses erreicht ist, können Sie die App für den Rest des Tages nicht mehr nutzen.
2. **Führen Sie neue Morgen- und Abendrituale ein.** Eine Regel könnte sein, dass das Smartphone nicht mit ins Schlafzimmer darf. Gehen Sie abends ohne Handy ins Bett: Statt zu scrollen, lesen Sie noch etwas in einem Buch oder einer Zeitschrift. Morgens sollten Sie nicht gleich auf den Bildschirm schauen: Gehen Sie erst ins Bad, bevor Sie in Ruhe frühstücken. Ausreden wie „mein Smartphone ist mein Wecker“ zählen hier nicht. Falls dem so ist, können Sie in Ihrem Endgerät einen Schlafmodus einrichten. Timen Sie diesen mindestens eine halbe Stunde vor Ihrer gewöhnlichen Schlafenszeit, sodass Sie eingehende Nachrichten nicht mehr sehen. Morgens schalten Sie lediglich den Wecker aus und gehen Ihrer handylosen Routine nach.
3. **Legen Sie Ihr Smartphone für gewisse Zeiträume beiseite.** Tun Sie das am besten täglich. Einfach zu etablierende Gewohnheiten sind bspw. handyfreie Mahlzeiten. Sie können Ihr Smartphone aber auch bewusst zu Hause lassen, wenn Sie z.B. einen Besuch machen. Oder Sie planen gleich einen ganzen Tag pro Woche ohne Handy ein.
4. **Beantworten Sie Nachrichten und Mails, wenn Sie Zeit haben und nicht, weil es von Ihnen erwartet wird.** Manche Menschen neigen dazu, sich selbst Stress aufzuerlegen, weil Sie immer sofort reagieren möchten. Versuchen Sie, diese Gewohnheit abzulegen, und antworten Sie ganz bewusst mal nicht sofort, sondern erst später.



Was sollten Sie in Ihrer Hausapotheke haben?

Schnittwunde, Kopfschmerzen, Husten... Bei kleineren Verletzungen und Leiden greifen wir nicht direkt zum Telefon, um einen Arzttermin zu vereinbaren, sondern zu unserer Hausapotheke, in der wir Mittelchen aufbewahren, mit denen wir uns selbst versorgen können. Doch haben Sie eigentlich die wichtigsten Sachen in Ihrer Hausapotheke? Und wie oft kontrollieren Sie diese? Füllen Sie aufgebrauchte Medikamente auf und entsorgen Sie die abgelaufenen auch ordnungsgemäß?



In jedem Haushalt sollte es eine Grundausrüstung an Arzneimitteln und Verbandsmaterial geben. Denn Fieber, Durchfall und Erbrechen können mitten in der Nacht oder am Wochenende auftreten, wenn nur der Notdienst erreichbar ist. Kleine Verletzungen im Alltag benötigen meist keinen Arzt, wohl aber eine Grundbehandlung, die man selbst durchführen kann. Wir haben für Sie zusammengefasst, was in Ihrer Hausapotheke auf keinen Fall fehlen sollte.

Medikamente

Für kleinere Notfälle sollten Sie folgende rezeptfreie Arzneimittel zu Hause griffbereit haben:

- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Mittel
- Nasenspray
- Augentropfen
- Hustensaft oder -sirup
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Schmerzsalbe oder -gel
- Wund- und Brandsalbe
- Wärmepflaster
- Wärmegel
- Kühlgel
- Mittel gegen Insektenstiche
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Erbrechen und Übelkeit
- Mittel gegen Verstopfungen
- Mittel gegen Bauchkrämpfe
- Mittel gegen Sodbrennen
- Mittel gegen Allergien
- Mittel gegen Juckreiz
- Wunddesinfektionsmittel

Wappnen Sie sich, indem Sie regelmäßig Ihre Hausapotheke auffüllen.



Achten Sie darauf, dass die Medikamente, die Sie verwenden, altersgerecht sind. Bewahren Sie Arzneimittel für Kinder am besten getrennt von denen für Erwachsene auf. So besteht im Ernstfall keine Verwechslungsgefahr.

Persönliche rezeptpflichtige Medikamente sollten immer getrennt gelagert werden. Die Gefahr, dass diese fälschlich eingenommen oder verwendet werden, ist nämlich groß.

Pflaster und Verbände

Für leichte Schnitt- und Schürfwunden oder Prellungen sind Pflaster und Verbandsmaterial in verschiedenen Größen unabdingbar:

- Sterile Kompressen
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Pflaster
- Pflasterstrips
- Wundschnellverband
- Verbandklammern
- Dreieckstuch

Instrumente und Hilfsmittel

Nicht nur Medikamente, Pflaster und Verbände sollten in der heimischen Apotheke vorhanden sein, es gibt auch eine Reihe von Instrumenten und Hilfsmitteln, die in keinem Haushalt fehlen dürfen:

- Fieberthermometer
- Wärmflasche
- Kühlpads
- Zeckenzange oder -karte
- Einweghandschuhe
- Pinzette
- Schere
- Desinfektionsmittel

Kontrollieren, entsorgen, auffüllen

Sie kennen es bestimmt: Die Packung mit den Schmerztabletten ist leer, das Desinfektionsmittel ist abgelaufen und vom Nasenspray ist nur noch ein kleiner Rest übrig – und das alles genau in dem Moment, wo Sie es ganz dringend brauchen. Solch stressige Situationen können Sie vermeiden, indem Sie Ihre Hausapotheke alle 6 Monate kontrollieren. Entsorgen Sie abgelaufene Medikamente, indem Sie diese aus der Verpackung nehmen und in Ihrer Apotheke abgeben.

Tipp: Ist ein Medikament aufgebraucht, schreiben Sie es sofort auf Ihren Einkaufszettel und besorgen Sie bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch eine neue Packung davon. Bei Salben, Sirups und anderen Produkten, die nach der Öffnung innerhalb eines bestimmten Zeitraums aufgebraucht werden sollten, ist es ratsam, das Anbruchdatum auf der Packung zu vermerken.



Warum sollten abgelaufene Medikamente entsorgt werden?

Hat ein Medikament das Verfallsdatum überschritten, kann nicht mehr garantiert werden, dass seine Wirkung sicher und überhaupt noch effizient ist. Manche Mittel können dann sogar unerwünschte Nebenwirkungen oder eine Verschlimmerung des Gesundheitszustands hervorrufen.

Die richtige Aufbewahrung

Aufbewahrungsort

Der Ort, an dem Sie Ihre Hausapotheke aufbewahren, sollte kühl, trocken, dunkel und vor allen Dingen außerhalb der Reichweite von Kindern sein.

Beschriftung und Beipackzettel

Notieren Sie auf der Packung, wogegen das Medikament hilft. So erkennen Sie auf den ersten Blick, ob Sie das richtige Mittel zur Hand haben. Bewahren Sie jedes Medikament zusammen mit dem jeweiligen Beipackzettel in der Originalverpackung auf.

Kleben Sie eine Liste mit Notfall-Nummern auf bzw. in Ihre Hausapotheke:

- 112: Rettungsdienst und Notarzt
- 1733: Bereitschaftsdienst der Haus- und Zahnärzte
- 0903 / 99 000: Bereitschaftsdienst der Apotheken

Auch eine Erste-Hilfe-Anleitung mit den wichtigsten Handgriffen kann im Ernstfall äußerst nützlich sein.



PharmaInfo:

Medikamenteninfos für jedermann

Eine Website, auf der zuverlässige und verständliche Informationen über Medikamente zu finden sind? Mit der neuen Website PharmaInfo hat die Föderalagentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (AFMPS) eine solche Website für in Belgien zugelassene Medikamente veröffentlicht. PharmaInfo ist ein interessantes Suchregister. Zu Beginn ist es zwar noch nicht auf Deutsch verfügbar, es kann jedoch aufgrund der gut strukturierten Angaben auch bereits einen Mehrwert für die Deutschsprachigen haben.

Die Website PharmaInfo.be ist eine Sammelstelle für alle wichtigen Informationen rund um in Belgien zugelassene Medikamente. Auf der Startseite befindet sich ein Suchfeld, in das Sie Medikamentenname, Wirkstoff oder andere Eigenschaften eintippen können; Sie erhalten eine Liste mit Vorschlägen, aus der Sie das gesuchte Pharmazeutikum auswählen können.

Verständlich und patientennah

Die Föderalagentur hat sich zur Aufgabe gemacht, die gesammelten Medikamenteninfos so verständlich und benutzerfreundlich wie möglich zu strukturieren. Die Seite ist frei im Internet zugänglich und die Informationen darauf sind patientenfreundlich formuliert. Auf PharmaInfo finden Sie jederzeit ausführliche und aktualisierte Informationen über Medikamente, die Sie einnehmen. Um dies zu garantieren, arbeitet die AFMPS mit anderen föderalen Diensten in Belgien zusammen.

Welche Infos im Detail?

Die jeweiligen Medikamentenseiten enthalten je nach Arzneimittel eine Rubrik mit allgemeinen Angaben – dort sehen Sie auf einen Blick die wichtigsten Hinweise, die bei der Einnahme des aufgerufenen Medikaments zu beachten sind. Weitere wichtige Informationen sind benutzerfreundlich in FAQs aufbereitet, mit deren Hilfe Sie schnell die gesuchte Information finden.

Vordergründig liefert PharmaInfo Auskünfte über die Einnahme eines Pharmazeutikums, die korrekte Anwendung und den Zeitraum, ob etwas zu beachten ist bei der Einnahme mit anderen Medikamenten oder wie das

Medikament nach Vergessen einer Einnahme weiter genommen werden muss, über die Lagerung, mögliche Risiken und Nebenwirkungen und auch über die Entsorgung.

In einer 2. Rubrik finden Sie den Beipackzettel zum Herunterladen, eine Übersicht über die Zusammensetzung des Wirkstoffs und die unterschiedlichen Verabreichungsformen, deren Verfügbarkeit, Preis und Erstattung sowie ob es verschreibungspflichtig ist oder nicht.

Darüber hinaus liefert die Website Informationen über andere Produkte, die in Apotheken verkauft werden, wie z.B. über Nahrungsergänzungsmittel oder Kosmetika. Seit dem kürzlichen Start der Website sind bereits mehr als 100 Informationsblätter über Arzneimittel und andere Medizinprodukte verfügbar.

Sie haben Nebenwirkungen?

Auf jedem Informationsblatt eines Medikaments befindet sich ein Link, über den Sie unerwünschte Nebenwirkungen melden können. Nach Anklicken der Frage „Eine Nebenwirkung melden?“ werden Sie auf die Seite der AFMPS weitergeleitet, dort können Sie ein Online-Formular ausfüllen und dieses sofort absenden. Die Föderalagentur wird Ihre Meldung auswerten.



Musik:

Medizin für Körper und Seele

Können Sie sich eine Welt ohne Musik vorstellen? Wahrscheinlich eher nicht. Denn die richtige Musik sorgt für gute Laune, motiviert beim Sport und hilft nach einem stressigen Tag beim Entspannen. Doch wussten Sie, dass Musik nicht nur auf die Psyche und den Geist einwirkt, sondern auch direkten Einfluss auf die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden haben kann? So wird Musik in der Medizin immer häufiger als Therapiemittel eingesetzt, bspw. in der Psychiatrie, bei der Behandlung von Alzheimer- und Parkinsonpatienten oder auch in der Schmerztherapie.

Der Einfluss von Musik auf unseren Körper

Hören wir Musik, ist das ganze Gehirn an der Verarbeitung der Melodien beteiligt. Über das Ohr gelangen die Töne ins Gehirn, wo sie komplex verarbeitet werden. Dabei wird u.a. das Kleinhirn angeregt, das für die Körperbewegungen und das Gleichgewicht zuständig ist. Das erklärt, warum wir bspw. automatisch im Takt mitwippen.

Aber auch das limbische System wird angesprochen. Dieses regelt emotionale Vorgänge und übernimmt Funktionen beim Lernen und bei der Gedächtnisbildung. Beim Musikhören ist es u.a. an der emotionalen Verarbeitung der Töne und Klänge beteiligt.

Musik und Emotionen

Wer kennt dies nicht? Man hört ein Lied und verbindet sofort eine Erinnerung damit, wie z.B. die Fahrt in den Urlaub als Kind oder der erste Liebeskummer. Aber warum ist das so?

Das liegt daran, dass Musik das limbische System ansteuert. Dieses erfüllt, wie oben bereits erwähnt, eine Funktion bei der Gedächtnisbildung. Das menschliche Gehirn speichert nicht nur einzelne Informationen ab, sondern ganze Situationen. Dadurch entstehen Verbindungen zwischen Liedern, Emotionen und Erinnerungen. Hört man ein Lied, durchsucht das Gehirn innerhalb von Millisekunden das Gedächtnis und vergleicht, ob es mit einer bestimmten Lebenssituation in Verbindung steht. Ist das der Fall, bringt es die Erinnerungen hervor, die mit der Musik verknüpft sind.

Musik und Stress

Musik kann bestimmte Vorgänge im Körper direkt beeinflussen. Sie kann den Herzschlag, die Atemfrequenz und den Blutdruck verändern und sich sogar auf Muskelspannung und Hormonhaushalt auswirken.

So kann ein schneller Rhythmus bspw. die Herzfrequenz steigern und den Kreislauf aktivieren. Ruhige und sanfte Töne hingegen können Herz und Atmung beruhigen und das Stresslevel senken.

Außerdem werden beim Musikhören Botenstoffe wie Endorphine – also Glückshormone – und Dopamin freigesetzt.



Zu viel und vor allem zu laut Musik zu hören kann sich hingegen negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Hörverlust kann die Folge sein – unabhängig davon, ob man die Musik als angenehm empfindet oder nicht.



Musik in der Medizin

Die positiven Effekte von Musik werden auch in der Medizin gezielt genutzt. Bei Menschen mit Depressionen kann Musik genutzt werden, um die Stimmung zu verbessern. Bei neurologischen Erkrankungen kann Musik dazu beitragen, die Motorik zu verbessern. So hat sich herausgestellt, dass Schlaganfallpatienten sich schneller erholen, wenn sie nach einem Schlaganfall täglich Musik hören, da sich dadurch das Sprachgedächtnis, die Konzentration und die Laune verbessern.

Auch Parkinsonpatienten kann mithilfe von Musiktherapie geholfen werden. Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, bei der die Betroffenen Schwierigkeiten bei Bewegungsabläufen entwickeln. Dabei kommt die Produktion des Botenstoffs Dopamin zum Erliegen. Dopamin ermöglicht die Kommunikation zwischen Nerven und Muskelzellen und ist daher bei jeglichen Bewegungen von Bedeutung. Ohne Dopamin werden die Bewegungen langsamer und zögerlicher. Das dabei entstehende unkontrollierte Zittern erschwert den Alltag zunehmend. Rhythmische Musik wirkt quasi wie ein „Taktgeber“ und ermöglicht kontrolliertere Bewegungen.

Dadurch, dass Musik sowohl die Gehirnregionen aktiviert, die für die Körperbewegungen zuständig sind, als auch die Systeme, die die Produktion der Botenstoffe anregen, kommt Musik Parkinsonpatienten quasi doppelt zugute und kann eine unterstützende und ergänzende Möglichkeit zur klassischen Therapie darstellen.

Bei Alzheimerpatienten kann Musik dabei helfen, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern. Sie wirkt außerdem Unruhe und Gereiztheit entgegen. In manchen Fällen kommt es sogar vor, dass Erkrankte bei den Tönen eines altbekannten Lieds wieder vermehrt Interesse an ihrer Umgebung zeigen.

Kommunikationsmittel und Ausdrucksmöglichkeit

Aktuell wird untersucht, inwiefern Musik helfen kann, mit Patienten zu kommunizieren, die eingeschränkte Kommunikationsfähigkeiten haben. Das ist zum Beispiel der Fall bei Menschen mit Autismus oder bei Personen, die durch einen Schlaganfall oder ein Trauma ihre Sprachfähigkeit verloren haben.

Ebenfalls Bestandteil der Untersuchungen ist, ob Musik eventuell bei Komapatienten eine Wirkung erzielen kann.

Abhilfe bei (chronischen) Schmerzen

Musikhören kann die Schmerzwahrnehmung verändern. Den größten Einfluss hat dabei nicht irgendeine unbekannte Entspannungsmusik, sondern die eigene Lieblingsmusik: Hört man seinen Lieblingssong, sinkt das Schmerzempfinden. Das Schmerzempfinden wird verringert, wenn die Schmerzreize gestört werden zwischen dem Punkt, an dem sie verursacht werden, und dem Punkt im Gehirn, an dem sie als Schmerz empfunden werden. Die Lieblingsmusik ruft eine so starke emotionale Reaktion hervor, dass sie diese Schmerzreize unterbrechen kann.

Die Wirkung von Musik geht sogar so weit, dass Patienten mit chronischen Schmerzen, wie bspw. Migräne, weniger Schmerzmittel einnehmen müssen, wenn sie einer Musiktherapie nachgehen. Musik kann also wie ein natürliches Analgetikum wirken.

Schmerzen lindern mit Musik.

Klavierklänge gegen Schmerzen

Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass Musik bereits bei Neugeborenen Schmerzen lindern kann.

Natürlich ist es nicht möglich, Neugeborenen ihre Lieblingsmusik vorzuspielen. Doch in einer Studie hat sich herausgestellt, dass sie weniger Schmerzen verspüren, wenn sie vor und während einer Behandlung klassische Musik vorgespielt bekommen. Während die Babys, die bei einer Blutabnahme keine Musik hörten, einen Schmerzwert von 5,5 bis 7 empfanden, sank dieser bei den musikhörenden Babys auf 0 bis 4.

Welche Musik wirkt am besten?

Wenn es um die positiven Auswirkungen von Musik geht, ergibt sich automatisch die Frage, welche Musik denn am besten geeignet ist. Welche Musik macht glücklich, welche beruhigt und welche macht eher aktiv? Auf diese Frage gibt es keine pauschale Antwort. Denn welche Musik welche Wirkung erzeugt, ist für jeden anders.

Der Musikgeschmack ist von Person zu Person verschieden. Melodien und Rhythmen, die dem einen beim Entspannen helfen, können den anderen wiederum nervös machen.

Auch die aktuelle Laune, die Umgebung und die Gesellschaft, in der man sich gerade befindet, können einen Unterschied machen: Empfindet man ruhige Musik bei der Yogastunde bspw. als entspannend, so hört man alleine zu Hause vielleicht lieber Jazz, um zur Ruhe zu kommen.

Was bestimmt unseren Musikgeschmack?

Von Schlager über Heavy Metal zu Rap: Jeder mag unterschiedliche Musikstile. Aber warum mögen wir die eine Musikrichtung und die andere wiederum nicht?

Unser Musikgeschmack wird von Geburt an geprägt. Eine bedeutende Rolle spielt das Umfeld, wie Eltern und Freunde. Wir schätzen vor allem die Musik, die wir mit schönen Erinnerungen und Erlebnissen in Verbindung bringen.

Aber auch der Charakter hat einen Einfluss auf den persönlichen Musikgeschmack. Kurz gesagt: Wir mögen Musik, die uns aus der Seele spricht.





Krankenkasse einfach erklärt:

Hauptversichert oder mitversichert?

Jede in Belgien wohnhafte oder arbeitende Person muss sich bei einer belgischen Krankenkasse eintragen, um Anspruch auf gewisse gesetzlich festgelegte Leistungen für ihre Gesundheitspflege zu haben. Die gesetzliche Krankenversicherung ist ein Teil des in Belgien bestehenden Systems der Sozialen Sicherheit. Je nach Statut und Alter werden Sie bei uns als hauptversichert oder mitversichert eingetragen und haben Anrecht auf unterschiedliche Leistungen.

Soziale und finanzielle Hilfen durch das System der Sozialen Sicherheit erhalten Sie, indem Sie oder die Person, bei der Sie zu Lasten eingetragen sind, aktiv oder inaktiv in dieses System einzahlen.

Hauptversicherte

Als hauptversichert gelten alle Personen, die berufstätig sind – egal ob in Belgien oder im Ausland. Auch wenn eine Person nicht berufstätig ist oder noch bei den Eltern lebt, muss sie sich spätestens ab dem Alter von 25 Jahren selbst versichern. Ab diesem Moment gilt man als hauptversicherte Person. Einzige Ausnahme: Wenn Sie in einer Partnerschaft leben und nicht berufstätig sind, können Sie bei Ihrem hauptversicherten Partner mitversichert werden.

Einzahlen in das System der Sozialen Sicherheit

Arbeitnehmer entrichten den Beitrag für das System der Sozialen Sicherheit in indirekter Form: Die Sozialversicherungsbeiträge müssen vom Arbeitgeber vom beruflichen Einkommen einbehalten und an das Landesamt für Soziale Sicherheit entrichtet werden. Selbstständige jedoch zahlen ihre Beiträge direkt an die von ihnen ausgewählte Sozialversicherungskasse. Ein Teil dieser Beiträge ist für die gesetzliche Krankenversicherung bestimmt.

Arbeitslose, arbeitsunfähige Personen sowie Pensionierte und Witwen sind im Prinzip von der Zahlung von Beiträgen für die Soziale Sicherheit befreit und gelten dennoch als Hauptversicherte.

Verschiedene andere Personengruppen, die nicht berufstätig sind, aber dennoch eigenständig sind, können ebenfalls als Hauptversicherte eingetragen werden: Studenten ab 25 Jahre sowie sogenannte „Einwohner“. Diese müssen je nach ihrem Statut einen monatlichen Betrag direkt an die von ihnen gewählte belgische Krankenkasse entrichten. Durch Zahlung eines bestimmten Beitrags, der je nach Statut gesetzlich festgelegt ist, erhalten sie das gleiche Anrecht auf Erstattung der Gesundheitspflege wie berufstätige Hauptversicherte.

Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung

Das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) verwaltet die Gelder der gesetzlichen Krankenversicherung und legt die Richtlinien bezüglich erstattbarer Leistungen fest. Die Erstattung verschiedener Leistungen fällt je nach Alter oder Versicherungsstatut unterschiedlich hoch aus. Als Versicherter mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten Sie oft eine höhere Erstattung als Normalversicherte. Im Prinzip sind aber alle Versicherten gleichberechtigt und haben Anrecht auf die gleichen Leistungen. Diese Solidarisierung hat



im Rahmen der Sozialen Sicherheit höchste Priorität. So haben in Belgien Krankenversicherte Anrecht auf zahlreiche Erstattungen für Arzt- und Zahnarztleistungen, Kosten von Krankenhausaufenthalten, Pflegeleistungen von Paramedizinern wie bspw. für Kinesithérapie, bestimmte Medikamentengruppen, Brillengläser, Zahnspangen u.v.m.

Neben diesen Leistungen im Rahmen der Gesundheitspflege haben Arbeitnehmer, Arbeitssuchende und Selbstständige außerdem Anrecht auf Geldleistungen, d.h. auf einen Ersatz für ihren Lohnausfall im Falle von Arbeitsunfähigkeit. Im Allgemeinen wird diese Zahlung als „Krankengeld“ bezeichnet, nach einem Jahr Arbeitsunfähigkeit dann als „Invalidengeld“.

Mitversicherte

Als Mitversicherte können Partner eingetragen werden, die nicht berufstätig sind, sowie Kinder bis zum Alter von 25 Jahren. Diese Personen entrichten nicht selbst einen Beitrag an das System der Sozialen Sicherheit, sie sind für Erstattungen von Gesundheitspflegekosten aber genauso finanziell abgesichert wie die hauptversicherte Person, zu deren Lasten sie eingetragen sind.

Mitversicherte Personen haben jedoch kein Anrecht auf Krankengeld. Weil sie über kein eigenes Einkommen verfügen, haben sie auch kein Anrecht auf ein Ersatzeinkommen im Falle von Krankheit.



Anschluss an die Zusätzlichen Dienste

Jeder Hauptversicherte muss sich der Basis-Zusatzversicherung seiner Krankenkasse anschließen, die infolge einer gesetzlichen Bestimmung „**Zusätzliche Dienste**“ genannt wird. Bei der Freien Krankenkasse bezeichnen wir diese auch als „das Plus der Freien“. Unsere Mitglieder erhalten hierdurch zusätzliche Leistungen, die nicht oder nur teilweise durch die gesetzliche Krankenversicherung gedeckt sind.

Für einen monatlichen Betrag von **12 €** können Sie auf rund 70 Leistungen zurückgreifen, unabhängig von der Anzahl der mitversicherten Personen. Diese haben kostenlosen Anspruch auf die für sie vorgesehenen Leistungen.

Schon gewusst?

In Ihrem Online Büro können Sie Ihre Versicherungsdaten und die Erstattungen für sich selbst sowie für Ihre Mitversicherten einsehen.

Eigenes Online Büro als Mitversicherter?

Ab dem Alter von 13 Jahren können sich Jugendliche selbst im Online Büro registrieren und ihre Angelegenheiten einsehen und verwalten. Es besteht für sie auch die Möglichkeit, die Verbindung zum Hauptversicherten zu deaktivieren, sodass der Hauptversicherte keinen Einblick in die Erstattungen des Mitversicherten mehr erhält.

Dagegen kann der Hauptversicherte weiterhin problemlos Einsicht in die Akte des Mitversicherten behalten, wenn dieser seinem Hauptversicherten im Online Büro die entsprechende „Vollmacht“ erteilt.

Hauptversichert, jedoch keinen Zugriff auf die Daten der Kinder?

In vielen Fällen sind beide Elternteile berufstätig und somit beide als Hauptversicherte bei uns eingetragen. Jedoch können die Kinder nicht bei beiden, sondern nur bei einem der Hauptversicherten eingetragen werden. Nur dieser Hauptversicherte hat automatisch Zugang zu den Daten seiner Mitversicherten im Online Büro, er kann jedoch seinem Partner eine Vollmacht im Online Büro erteilen, um gleichermaßen die an die Kinder erstatteten Leistungen einsehen zu können.



Melden Sie sich im Online Büro an, damit Sie auf Ihre Daten sowie die Ihrer Mitversicherten zugreifen können. Sie sind noch nicht im Online Büro? Dann registrieren Sie sich noch heute!



Hippotherapie:

Behandlung mithilfe von Pferden

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ – ein altbekanntes Sprichwort, an dem auch etwas dran ist. „Intensiver Kontakt zu Pferden tut dem Menschen gut. Doch nicht nur das: Pferde werden auch als Therapiemittel für verschiedene Behandlungen eingesetzt. So auch für die Hippotherapie.

Partner des Menschen

Pferde sind schon tausende von Jahren an unserer Seite: Neben dem erheblichen Nutzen für die Landwirtschaft, dem Dienst als Kutschpferd oder für den Reitsport erkannte man irgendwann auch den positiven Einfluss von Pferden für unsere Gesundheit und zur Verbesserung des Gemüts.

Werden Pferde mit ihren Eigenschaften gezielt eingesetzt, können sie noch weitaus mehr bewirken: bei Beeinträchtigung oder bei Krankheit unterstützen und zu mehr Lebensqualität verhelfen. Eine Behandlungsmethode hierzu ist die Hippotherapie.

Was ist Hippotherapie?

Hippotherapie (griechisch „Hippos“ für „Pferd“) ist eine von mehreren pädagogischen und kinesitherapeutischen Therapieformen, bei der Pferde gezielt als Unterstützung und Förderung bzw. im Heilungsprozess eingesetzt werden.

Für wen?

Hippotherapie richtet sich überwiegend an Personen mit Beeinträchtigung, bei denen Probleme auf kognitiver oder körperlicher Ebene von Geburt an bestehen oder durch einen Unfall oder eine Krankheit aufgetreten sind. Es kann sich um neurologische Probleme handeln, um Probleme des Bewegungsapparates oder um Entwicklungsstörungen. Hippotherapie wird häufig als Ergänzung zu anderen Therapiemethoden wie Kinesitherapie oder Ergotherapie durchgeführt.

Pferd aktiv – Person inaktiv

Im Gegensatz zu den herkömmlichen Reitstunden, bei denen u.a. das Reiten in verschiedenen Gangarten erlernt wird und der Reiter bewusst Einfluss auf das Pferd nimmt, ist es bei der Hippotherapie anders: Das Pferd nimmt mit seinen spezifischen Rückenbewegungen Einfluss auf die Person, die auf dem Pferd sitzt und die dabei eher eine inaktive Rolle einnimmt.

3-dimensionale Rückenbewegungen

Im Mittelpunkt der Hippotherapie stehen die 3-dimensionalen Rückenbewegungen des Pferdes in der Gangart Schritt, die hier effektiv genutzt werden. Denn bei der Bewegung des Pferdes ist dessen Rücken in 3 verschiedene Richtungen gleichzeitig unterwegs: nach links und rechts, nach oben und unten, nach vorne und nach hinten.

Durch diese Bewegungen und den damit ausgelösten Schwingungen reagiert der Stütz- und Bewegungsapparat der Person, die auf dem Pferd sitzt, automatisch und passt sich den Bewegungen des Pferdes an, ohne bewusst etwas dafür tun zu müssen.

Körperliche Ebene

Zahlreiche Prozesse können durch die 3-dimensionalen Rückenbewegungen des Pferdes auf körperlicher Ebene ausgelöst werden:

- Becken, Hüfte, Wirbelsäule und viele andere Gelenke werden gelockert.
- Die allgemeine Körperhaltung und das Gleichgewicht werden verbessert.
- Verkrampfte Muskeln werden gelockert und entspannt, wohingegen schwache Muskeln sich anspannen und gekräftigt werden.
- Das Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt und die Atmung vertieft.
- Blockierte, verlernte oder verlangsamte Bewegungsabläufe können reaktiviert oder verschnellert werden.
- Schluck- und Sprachproblemen sowie Schmerzen kann entgegengewirkt werden.

Psychische Ebene

Neben den positiven körperlichen Effekten kann die Hippotherapie auch einiges auf psychischer Ebene bewirken.

Die 3-dimensionalen Rückenbewegungen des Pferdes gleichen denen des menschlichen Gangs und bewirken, dass der Körper des Patienten bei den Bewegungen des Pferdes sozusagen „mitgeht“. Gerade für Patienten mit Bewegungseinschränkungen, welche auf einen Rollstuhl angewiesen sind, kann das Gefühl des „Gehens“ mit dem Pferd und das erhöhte Sitzen befreiend wirken und Freude schenken.

Soziale Ebene

Dem Patienten ist die Möglichkeit gegeben, eine Bindung zum Pferd aufzubauen. So werden Fertigkeiten im Umgang mit einem Tier und mit fremden Personen erlernt.

Die Therapiestunde

Eine Einzelstunde in der Hippotherapie dauert ungefähr 20 bis 30 Minuten. Je nach Beeinträchtigung, Aufmerksamkeit und Stabilität im Sitzen werden unterschiedliche Übungen auf und mit dem Pferd durchgeführt, wie Dehnungs-, Haltings- und Geschicklichkeitsübungen, spielerische Übungen mit Hilfsmitteln oder auch Entspannungsübungen auf dem Pferd liegend.

Abwechslung

Hippotherapie ist mit einem lebenden Therapiemittel abwechslungsreich gegenüber anderen Therapien, die sonst auf Liegen oder an Geräten stattfinden, und kann dadurch gegen die sogenannte „Therapiemüdigkeit“ helfen. Zusätzlich haben die Kinder meist das Gefühl, lediglich zu einer Reit-, anstatt zu einer Therapiestunde zu gehen.



Hippotherapie

Pro pädagogische Einzelstunde sehen wir durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung von **15 €** für die Reittherapie vor, **bis zu 20 Einheiten pro Jahr**.

Die Erstattung gilt für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre mit einer der folgenden Beeinträchtigungen:

- Autismus,
- AD(H)S,
- Dyspraxie,
- körperliche Beeinträchtigung,
- Entwicklungsstörung.



Weitere Informationen zu den Bedingungen sowie den Antrag auf Erstattung finden Sie auf unserer Website unter **www.freie.be** > Leistungen > Hippotherapie

Starke Körpermitte:

Das sollten Frauen und Männer über ihren Beckenboden wissen

Wie wichtig unser Beckenboden wirklich ist, wird den meisten erst dann bewusst, wenn er seinen Aufgaben und Funktionen nicht mehr nachkommt. Viele denken, dass die Beckenbodenmuskulatur ein reines Frauenthema sei. Schließlich sind es die frisch gebackenen Mamas, die nach der Geburt zum Rückbildungskurs müssen, um die stark strapazierte Muskelgruppe in der Mitte ihres Körpers wieder zu kräftigen. Dabei werden aber auch zahlreiche Männer im Laufe ihres Lebens mit Problemen konfrontiert, die in direktem Zusammenhang mit dem Beckenboden stehen. Wir erklären Ihnen in dieser Reportage, warum ein jeder sich mit seinem Beckenboden beschäftigen sollte.

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist Teil unserer Tiefenmuskulatur und liegt – wie sein Name es bereits vermuten lässt – im unteren Beckenbereich, wo er den Rumpf von unten abschließt. Er besteht aus 3 Muskelschichten, die sich bildlich wie eine straff gespannte Hängematte zwischen dem Schambein, dem Steißbein und den Sitzbeinhöckern erstrecken.

Was macht der Beckenboden?

Der Beckenboden hat diverse Aufgaben und Funktionen, denen er unwillkürlich nachkommt, d.h. ohne dass wir ihn bewusst dazu auffordern müssen. Seine Eigenschaften sind ein Wechselspiel aus stabilisieren und gleichzeitig flexibel sein, tragen bzw. halten, sich aber auch im richtigen Moment lösen können.

Tragen und Halten der Organe

Dadurch, dass der Beckenboden den Abschluss des Bauchraums bildet, trägt er die sich darin befindenden Organe. Außerdem sorgt er dafür, dass die Beckenorgane an Ort und Stelle bleiben.

Zu den Beckenorganen zählen die Blase, die inneren Geschlechtsorgane und der Enddarm.

Kontinenz

Der Beckenboden ist einer unserer wichtigsten Teile, wenn es um die Kontinenz geht. Seine Muskeln sind für den Schließ- und Öffnungsvorgang von Blase und Darm verantwortlich. Durch Anspannen stellt er den Verschluss von Harnröhre und Anus sicher. Beim Wasserlassen und Stuhlgang hingegen werden die Muskeln zielgerichtet entspannt.

Aufrechte Körperhaltung

Zusammen mit den Bauch- und Rückenmuskeln sorgt der Beckenboden für einen stabilen Rumpf und ermöglicht so, dass wir uns aufrecht halten können.

Druckwiderstand

Beim Laufen, Springen, Bücken, Heben, Husten, Niesen oder Lachen entsteht im Bauchraum ein hoher Druck, dem der Beckenboden standhalten muss. In diesen Situationen verschließt sich die Tiefenmuskulatur reflexartig, wodurch die Kontinenz gewahrt wird.

Sexuelle Aktivität

Da der Beckenboden jener Muskel ist, in dem die Geschlechtsorgane eingebettet sind, beeinflusst er auch direkt die Sexualität. Je besser die Muskeln durchblutet sind, desto intensiver ist das Empfinden beim Geschlechtsverkehr. Bei Frauen wirkt sich dies positiv auf die Intensität und Häufigkeit der Orgasmen aus. Bei Männern unterstützt es die Potenz, d.h. das Zustandekommen und Halten einer Erektion.

Unterschiede zwischen Mann und Frau

Der Beckenboden des Mannes hat zwei Durchtrittsstellen, eine für die Harnröhre und eine für den Anus. Bei der Frau kommt noch eine weitere für die Vagina hinzu. Somit weist der weibliche Beckenboden eine Schwachstelle mehr auf. Außerdem hat der Beckenboden der Frau einen höheren Anteil an Bindegewebe, welches notwendig ist, damit sich die Muskeln während der Geburt eines Kindes besser dehnen können. Der Beckenboden des Mannes hingegen ist muskulöser. Das weibliche Becken ist darüber hinaus breiter, runder und hat nach unten hin eine größere Öffnung, sprich auch einen flächenmäßig größeren Beckenboden. All diese Faktoren verdeutlichen ganz gut, dass der Beckenboden der Frau von Natur aus störungsanfälliger ist als der des Mannes. Das bedeutet allerdings nicht, dass das starke Geschlecht nicht in Berührung mit Beckenbodenproblemen kommt.

Probleme mit dem Beckenboden

Das wohl bekannteste Problem im Zusammenhang mit dem Beckenboden ist das der Blasenschwäche. Auch wenn der Beckenboden nicht in allen Fällen Schuld an einer schwachen Blase ist, so ist er doch häufig daran beteiligt.

Wie bereits erwähnt, ist die Beckenbodenmuskulatur für die Kontinenz verantwortlich. Eine Störung dieses Mechanismus kann zu ungewollten Urin-, Stuhl- und Gasverlusten führen.

Aufgrund von Schwangerschaft, Geburt, Hormonveränderung und altersbedingtem Muskelabbau werden vor allem Frauen im Laufe ihres Lebens mit Beckenbodendysfunktionen, häufig in Form von Blasenschwäche, konfrontiert.

Doch auch Männer bleiben nicht von den Konsequenzen eines schwachen Beckenbodens verschont. Bei ihnen stehen die Probleme oft in Verbindung mit der Prostata. Eine vergrößerte Prostata stört bspw. den Beckenboden bei seiner blasenentleerenden Arbeit und kann in diesem Fall zu Inkontinenz führen.

Außerdem begünstigen bei beiden Geschlechtern Bewegungsmangel, häufiges und langes Sitzen, Übergewicht sowie eine schlechte Haltung eine Schwächung des Beckenbodens. Die Auswirkungen können derart unangenehm für die Betroffenen sein, dass sie sich komplett zurückziehen und soziale Kontakte meiden.

Auswirkungen eines schwachen Beckenbodens:

- unkontrollierte Urin-, Stuhl- oder Gasverluste (z.B. beim Husten, Lachen, Niesen),
- Druckgefühl im Intimbereich,
- Schmerzen beim Toilettengang,
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr,
- Potenzstörungen,
- Beckenfehlhaltung,
- Rücken- und Hüftschmerzen,
- Organsenkung (Prolaps).

Probleme mit dem Beckenboden können die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Warum den Beckenboden trainieren?

Dass Probleme mit dem Beckenboden die Lebensqualität stark beeinträchtigen, liegt auf der Hand. Sie tun sich also selbst einen großen Gefallen, wenn Sie Ihren Beckenboden regelmäßig trainieren – und das idealerweise ein Leben lang.

Die Gründe für Beckenbodentraining sprechen für sich:

1. Mit einem starken Beckenboden haben Sie eine bessere Kontrolle über Ihre Blase und entsprechend ein geringeres Risiko, dass ungewollt Urin entweicht.
2. Durch Beckenbodentraining können bestehende Probleme und Schmerzen im Beckenbereich gemindert werden. Auch Rückenschmerzen lassen sich damit lindern.
3. Es ist nie zu spät! Die Beckenbodenmuskulatur kann – und sollte – sowohl von Frauen als auch von Männern in wirklich jedem Alter trainiert werden. Die Übungen sind leicht durchzuführen und körperlich nicht anstrengend.
4. Beckenbodentraining lässt sich einfach in den Alltag integrieren. Sie brauchen keine spezielle Ausrüstung oder Sportkleidung. Die An- und Entspannungsübungen können überall und jederzeit durchgeführt werden. Ohne, dass jemand dies zwingend mitbekommt.



Wie geht Beckenbodentraining?

Ein Gespür für den Beckenboden bekommen

Beim Beckenbodentraining kommt es zunächst darauf an, ein Gespür für die tiefliegenden Muskeln in Ihrer Körpermitte zu bekommen.

Um herauszufinden, wo sich der Beckenboden befindet, versuchen Sie einmal beim Entleeren Ihrer Blase den Wasserstrahl kurz anzuhalten. Die Muskeln, die Sie dafür anspannen, sind die des Beckenbodens. Aber Vorsicht: Diese Übung soll Ihnen nur dabei helfen, den Beckenboden situieren zu können. Wiederholen Sie sie auf keinen Fall, um die Muskulatur zu trainieren. Dadurch können Sie nämlich den Entleerungsreflex Ihrer Blase stören und durch die Harnrückstände mögliche Infektionen hervorrufen.

Beim Beckenbodentraining sollte nur der Beckenboden und nicht die Bauch- und Gesäßmuskeln genutzt werden.

Die richtige Atemtechnik

Da Beckenboden und Zwerchfell eng zusammenhängen und sich synchron bewegen, ist es wichtig, beim Beckenbodentraining die richtige Atemtechnik anzuwenden.

Beim Einatmen sinkt das Zwerchfell und drückt die Organe im Bauchraum nach unten. Der Beckenboden dehnt sich durch den Druck aus und bewegt sich ebenfalls abwärts. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder, es wird kein Druck mehr auf die Organe ausgeübt und der Beckenboden kann ebenfalls wieder aufsteigen.

Diese zusammenhängenden Bewegungen sollten Sie unbedingt berücksichtigen, wenn Sie Ihren Beckenboden trainieren möchten. Denn es ist am besten, die Muskeln dann anzuspannen, wenn kein Druck auf ihnen lastet. Beim Einatmen lassen Sie also den Beckenboden locker, beim Ausatmen spannen Sie ihn an.

Einatmen, entspannen. Ausatmen, anspannen.

Regelmäßiges Training

Beim Beckenbodentraining spielt vor allem die Regelmäßigkeit eine entscheidende Rolle. Dabei genügen bereits wenige Minuten pro Tag. Ein „zu oft“ gibt es beim Beckenbodentraining nicht. Wer täglich die Tiefenmuskulatur seiner Körpermitte trainiert, wird garantiert Besserungen bemerken. Man muss nur etwas Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen aufbringen.

Rücken- und Bauchmuskulatur

Da der Beckenboden eng mit Rücken und Bauch verbunden ist, sollte die Rücken- und Bauchmuskulatur immer aktiv und mit vollem Bewusstsein beim Beckenbodentraining einbezogen werden. Hilfreich ist es auch, die Rücken- und Bauchmuskeln an sich zu trainieren. Je stärker diese sind, desto besser können sie den Beckenboden in seiner Haltearbeit entlasten und Druckbelastungen abdämpfen.

Schon gewusst?

3 interessante Fakten über den Beckenboden

- 1. Sie können mit Ihren Augen die Spannung in Ihrem Beckenboden steuern.** Das glauben Sie nicht? Probieren Sie es doch einmal aus! Spannen Sie den Beckenboden an und bewegen Sie Ihre Augen langsam zur Seite. Wenn Sie ein gutes Gespür für Ihren Beckenboden haben, werden Sie merken, dass die Spannung an der Seite, zu der Sie schauen, zunimmt.
- 2. Niesen und Husten sollten Sie immer in aufrechter Position.** Drehen Sie Ihren Rumpf dafür leicht nach hinten und richten Sie den Ellenbogen schräg nach oben. So vermeiden Sie, dass die Beckenorgane während des Druckaufbaus zusammengestaucht werden und Druck auf den Beckenboden ausüben.
- 3. Der Beckenboden kann sich in jede Richtung bewegen.** Bei jeder Körperbewegung bewegt sich auch ein Teil des Muskelnetzes unseres Beckenbodens. Es gibt keine Richtung, in die sich die Muskeln nicht bewegen können.

Beckenbodenübungen

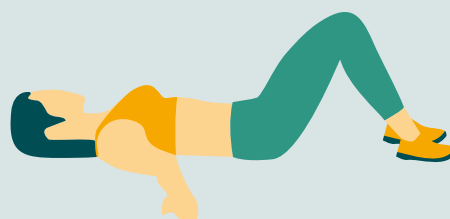
Nachfolgend erklären wir Ihnen einige Beckenbodenübungen, die Sie einfach und ohne großen Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können.

Übungen in Rückenlage

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Heben Sie das Becken leicht an und setzen Sie es so weit wie möglich in Richtung Füße wieder auf, damit der Rücken lang gestreckt ist. Um die Streckung zu verstärken, ziehen Sie den Nacken lang und schieben Sie das Kinn in Richtung Brustbein.

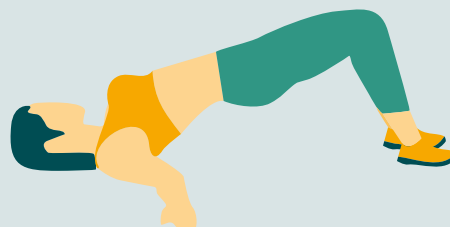
Übung 1: Fersendrücker

Atmen Sie tief ein. Der Beckenboden ist dabei locker. Nun spannen Sie den Beckenboden an, atmen so lange wie möglich aus und drücken dabei eine Ferse feste in den Boden. Danach lösen Sie die Spannung wieder und atmen erneut tief ein. Wiederholen Sie das Ganze mit der anderen Seite. Wechseln Sie beide Seiten mehrmals ab.



Übung 2: Brücke

Beim Einatmen drücken Sie Ihr Gesäß so weit nach oben, bis Sie mit Oberkörper und Beinen eine Diagonale bilden. Nun spannen Sie den Beckenboden an, atmen so lange wie möglich aus und rollen dabei langsam Wirbel für Wirbel von oben nach unten über den Rücken wieder ab. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.



Übung im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition: Knien Sie sich so hin, dass sich Ihre Hände unterhalb der Schultern und Ihre Knie unterhalb der Hüfte befinden. Der Rücken ist gerade.

Übung 1: Katzenbuckel

Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an, ziehen den Bauchnabel ein und drücken den Rücken buckelförmig nach oben. Dabei ziehen Sie das Kinn in Richtung Brustbein und senken den Kopf zwischen die Arme. Beim Einatmen lösen Sie die Spannung im Beckenboden wieder und begradigen den Rücken. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.



Die Übungen sollten mit jeder Seite gleich oft durchgeführt werden.

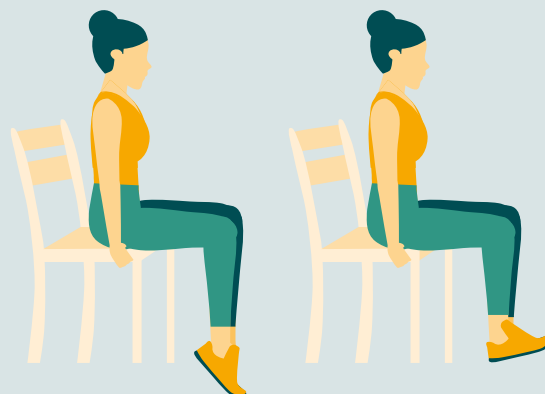
Wichtig ist es, gleichmäßig und durchgehend zu atmen.

Übungen im Sitzen

Übung 1: Zehen- und Fersendrücker

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Die Beine bilden einen rechten Winkel. Rücken Sie mit dem Gesäß bis an die Kante der Sitzfläche.

Drücken Sie entweder gleichzeitig oder abwechselnd die Zehen in den Boden. Dadurch wird der hintere Teil des Beckenbodens aktiviert. Um den vorderen Teil zu stimulieren, drücken Sie die Fersen in den Boden. Wiederholen Sie die Bewegungen mehrmals.



Übung 2: Händedrücker

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden und strecken Sie Ihre Beine nach vorne aus. Zwischen den Füßen lassen Sie etwas Abstand. Den Rücken drücken Sie durch. Ihre Hände positionieren Sie mit den Fingerspitzen nach hinten gedreht neben Ihr Gesäß, die Arme sind dabei durchgestreckt. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an und drücken die Hände feste in den Boden. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.



Übung im Stehen

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und das Körpergewicht ist auf beiden Füßen gleich verteilt. Schieben Sie das Kinn in Richtung Brustbein und drücken Sie den Hinterkopf so hoch wie möglich.

Übung 1: Fahrstuhl

Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen bringen Sie im Beckenboden erst eine Grundspannung auf. Dann ziehen Sie ihn langsam „3 Stockwerke“ nach oben, als würde er wie ein Fahrstuhl hinauffahren. Halten Sie die Spannung einen Moment lang, bevor Sie wieder ausatmen und den Beckenboden nach und nach sinken lassen. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.



Beugen Sie Inkontinenz aktiv vor.



Kleinigkeiten im Alltag

Es gibt einige kleine Dinge, die Sie im Alltag berücksichtigen können, um möglichst beckenbodenfreundlich durchs Leben zu gehen:

- **Achten Sie immer auf eine gerade Körperhaltung.** Ob beim Sitzen oder Gehen, drücken Sie Ihre Wirbelsäule möglichst durch, sodass diese sich nach oben streckt und Sie dadurch eine aufrechte Position einnehmen. Bei einer gebeugten Haltung werden die Organe nämlich zusammengepresst und es entsteht unnötiger Druck auf den Beckenboden.
- **Gehen Sie beim Heben schwerer Gegenstände in die Hocke.** Auch beim Heben eines schweren Gegenstandes sollten Sie nicht den Oberkörper beugen. Nehmen Sie den Gegenstand nah an sich und nutzen Sie Ihre Beinkraft, um hochzukommen. Achten Sie darauf, dass Sie während des Hebens nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig weiter atmen.
- **Vermeiden Sie beim Sport Bauchmuskelübungen, bei denen der Rumpf gebeugt wird.** Denn beim Beugen des Rumpfes, wie es bspw. bei Situps und Crunches der Fall ist, wird der Bauchraum kleiner und den Organen bleibt weniger Platz. Da die Bauchmuskeln angespannt sind, können die Organe nicht nach vorne ausweichen. Sie drücken sich folglich nach unten und belasten dadurch den Beckenboden, der durch den sich ständig wiederholenden Druckaufbau zunehmend geschwächt wird.
- **Nutzen Sie Wartezeiten, um Ihren Beckenboden bewusst anzuspannen.** Wenn Sie irgendwo warten müssen, dann versuchen Sie doch, diese Zeit zu nutzen, um in eine beckenbodenfreundliche Position zu gehen und bewusst Ihre Tiefenmuskulatur zu trainieren.

Professionelle Unterstützung

Machen sich erste Probleme bemerkbar, ist es ratsam, dass Sie sich professionelle Unterstützung suchen. Ein Kinesitherapeut oder eine andere ausgebildete Fachkraft kann Ihnen gezielte Übungen zeigen und einen maßgeschneiderten Trainingsplan erstellen. Entscheidend ist, dass Sie frühzeitig gegen Ihre Beschwerden vorgehen und etwas für Ihr Wohlbefinden tun.



Beckenboden und Schwangerschaft

In der Schwangerschaft verändert sich der Beckenboden der Frau. Zum einen schüttet der Körper Hormone aus, die das Gewebe weicher und lockerer machen. Schließlich müssen sich die Muskeln für die bevorstehende Geburt weit öffnen können, um das Baby durchzulassen.

Zeitgleich lastet durch das Gewicht der Gebärmutter und des Babys aber auch ein viel größerer Druck auf den Beckenboden. Er wird zunehmend beansprucht und verliert dadurch an Stärke und Kraft. Deshalb ist es ratsam, den Beckenboden bereits während der Schwangerschaft gezielt zu trainieren.

Bei der Geburt selbst wird der Beckenboden extrem gedehnt. Dabei kann er sowohl sichtbare als auch unsichtbare Verletzungen davontragen. Viele Frauen fühlen sich nach der Entbindung nach unten offen oder taub an. Manche haben Schmerzen in der Dammregion oder empfinden ein Druckgefühl nach unten.

Damit der Körper sich von den Strapazen erholen und die Wundheilung bestmöglich verlaufen kann, sollte das Wort „Wochenbett“ in der ersten Zeit sehr ernst genommen werden. Ruhe, kein schweres Heben, entlastende Haltungen, Abwechslung der Positionen, richtiges Aufstehen und körpernahes Tragen des Babys sollten im Fokus stehen.

Lässt die körperliche Verfassung es zu, können nach und nach sanfte Übungen durchgeführt werden, die die Beckenbodenmuskulatur schonend anregen. Hier empfiehlt es sich allerdings, Rücksprache mit der betreuenden Hebamme, dem Gynäkologen oder einem Kinesitherapeuten zu halten. Jeder Körper ist individuell und bedarf auch einer individuellen Begleitung.

Mit dem Rückbildungskurs beim Kinesitherapeuten wird in der Regel 6 bis 8 Wochen nach der Geburt begonnen, bei einem Kaiserschnitt etwas später. Das begleitete Training ist wichtig, um den Beckenboden wieder zu stabilisieren und zu stärken. Die Übungen werden auf die Frau zugeschnitten und an ihren Gesundheitszustand angepasst.



Zusätzliche Dienste

Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse:

Für Geburtsvorbereitungskurse (individuell oder in Gruppen), pränatale Wassergymnastik oder Rückbildungskurse erstatten wir Ihnen bis zu **50 €**. So können Sie sich bestens auf die Geburt vorbereiten bzw. Ihren Körper im Nachhinein stärken.

Vorteile von pränatalem Beckenbodentraining:

1. Die Schwangere lernt ihren Körper intensiv kennen und bekommt schon vor dem Rückbildungskurs ein Gespür für ihren Beckenboden.
2. Ein gestärkter Beckenboden schützt vor Blasenschwäche während der Schwangerschaft und beugt auch dem Risiko einer Inkontinenz danach vor.
3. Das Training kann Rückenschmerzen entgegenwirken.
4. Durch die aktiven Übungen wird die Durchblutung der Beckenbodenmuskulatur angeregt und Muskeln, Sehnen sowie Bänder werden elastischer. Das erleichtert die Geburt und mindert das Risiko von Geburtsverletzungen.



HPV: Von der Übertragung bis hin zum Schutz

Humane Papillomaviren (HPV) stellen eine Gruppe von Viren dar, die das Zellwachstum in unserem Körper negativ beeinflussen können. Übertragen werden diese Viren durch direkten Haut- und Schleimhautkontakt von Mensch zu Mensch. Daher zählen sie auch zu den am häufigsten sexuell übertragenen Krankheitserregern. Auch wenn die meisten dieser Virustypen keine schlimmeren Auswirkungen haben, gibt es doch welche, die zu teils ernsthaften Krankheiten und sogar zu Krebs führen können. Somit ist es wichtig, sich der Ansteckungsgefahren bewusst zu sein und sich zu schützen.

HPV: Was ist das?

Humane Papillomaviren (HPV) sind eine Art von ungefähr 200 Papillomaviren, die Haut- oder Schleimhautzellen befallen. Die Viren führen zu Veränderungen in der Haut und lösen Entzündungen aus. Dabei infizieren sie die Körperzellen und lassen diese unkontrolliert und übermäßig wachsen. Der Name „Humane“ („menschliche“) Papillomaviren rührt daher, dass diese Art der Papillomaviren nur bei Menschen vorkommt. Männer und Frauen können gleichermaßen betroffen sein. Im Durchschnitt infiziert sich jeder Mensch mindestens einmal in seinem Leben mit HPV.

Übertragungswege

Infektionen mit HPV gehören zu den häufigsten Auslösern von Geschlechtskrankheiten. Denn HPV wird hauptsächlich durch Geschlechtsverkehr, sei es auf vaginalem, analem oder oralem Wege, und andere intime Kontakte wie intensives Küssen übertragen. Die Ansteckung erfolgt dabei jedoch nicht über das Sperma, die Scheidenflüssigkeit oder den Speichel. Die Erreger gelangen durch direkten Kontakt über Verletzungen der Haut bzw. Schleimhaut in den Organismus. Möglich, aber seltener ist eine HPV-Übertragung von der Mutter auf das Kind während der Geburt.



Kondome bieten keinen sicheren Schutz

Auch wenn Kondome gegen Geschlechtskrankheiten wie Syphilis, Tripper oder Hepatitis B schützen, reicht diese Art von Schutz gegen HPV nicht aus, da es immer noch Körperstellen gibt, die mit infizierten Bereichen einer anderen Person in Berührung kommen können.

HPV ist sehr leicht übertragbar.

Nach einer Infektion

Hat eine Person sich mit HPV infiziert, kann es sein, dass die Infektion symptomlos verläuft. In diesem Fall ist das Immunsystem stark genug, um selbst gegen die Viren anzugehen. Ist das Immunsystem hingegen geschwächt, können sich nachstehende Folgen bemerkbar machen:

Gutartige Folgen

Ungefährliche Folgen einer HPV-Infektion sind meist Genitalwarzen bzw. Feigwarzen. Die Viren gelangen in die Haut und rufen dort ein unkontrolliertes Wachstum der Hautzellen hervor. Die dabei entstehenden Warzen sind wenige Millimeter groß und verursachen in der Regel keine großen Beschwerden, sind für die Betroffenen aber Ursache von Schamgefühlen.

Meist entwickeln sich die Warzen im Genital- oder Analbereich. Sie können mit Cremes oder einer Laserbehandlung entfernt werden. In seltenen Fällen ist ein operativer Eingriff notwendig.

Bösartige Folgen

Einige Humane Papillomaviren können leider auch zu bösartigen Veränderungen führen und verschiedene Krebserkrankungen verursachen wie Mund-, Rachen- oder Gebärmutterhalskrebs. Letzterer tritt am häufigsten auf. Schätzungen zufolge ist weltweit ungefähr 1 von 20 Krebsdiagnosen auf HPV zurückzuführen.

Häufigste Ansteckung in jungen Jahren

Jeder, der sexuell aktiv ist, kann sich mit dem Virus anstecken. Jedoch haben Personen mit vielen und wechselnden Sexualpartnern ein höheres Ansteckungsrisiko.

Junge Personen bis 25 Jahre stecken sich am häufigsten mit HPV an, da es in dieser Altersgruppe überdurchschnittlich viele Personen gibt, die öfter die Sexualpartner wechseln bzw. die seltener feste und stabile Beziehungen haben.

Rund 80 % der sexuell aktiven Bevölkerung steckt sich im Laufe des Lebens mit HPV an.

In 90 % der Fälle ist das Virus durch die natürliche Immunität nach 2 bis 3 Jahren nicht mehr nachweisbar.

Die wirksamste und sicherste Schutzmethode ist eine Impfung.

Schutzimpfung: Empfehlung, aber keine Pflicht

Da eine Infektion mit HPV zu Krebs führen kann, ist die wirksamste und sicherste Schutzmethode eine Impfung. Die Impfung erfolgt bestenfalls, bevor die Person sexuell aktiv wird, also bevor überhaupt die Möglichkeit besteht, mit den Viren in Kontakt zu kommen. Der Hohe Gesundheitsrat empfiehlt daher die HPV-Impfung ab einem Alter von 13 bis 14 Jahren.

Erstattung

Für Schüler im 1. Sekundarschuljahr, d.h. für Jugendliche, die zwischen 13 und 14 Jahre alt sind, ist eine HPV-Impfung im Rahmen von Schuluntersuchungen kostenlos.

Sie möchten Ihr Kind lieber von Ihrem Hausarzt impfen lassen?

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht für die HPV-Impfung mit dem Impfstoff Gardasil unter gewissen Bedingungen eine Teilerstattung für Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren vor. D.h. wenn Sie Ihr Kind nicht im Rahmen der Schuluntersuchungen impfen lassen möchten, sondern lieber von Ihrem Hausarzt, dann ist dies auch möglich. In diesem Fall bleibt allerdings ein Teil der Kosten zu Ihren Lasten, der sogenannte Eigenanteil.



Impfungen

Da die gesetzliche Krankenversicherung nur einen Teil des Impfstoffs erstattet, sehen wir für Jugendliche von 12 bis 18 Jahre durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung des Restbetrags für Impfungen vor.

Mädchen und Jungen, die sich erst nach diesem Alter gegen HPV impfen lassen möchten, erhalten keine Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung. Durch unsere **Zusätzlichen Dienste** können sie eine Erstattung von **30 € pro Jahr** für Impfungen erhalten.



Ausführliche Informationen zum Thema Impfungen und den Bedingungen für eine Erstattung finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Impfungen

Pflanzenbasierte Ernährung:

Is(s)t das gesund?

O b aus Klimaschutzgründen, der Gesundheit oder des Tierwohls wegen: Pflanzliche Ernährung boomt. Aber welche Vorteile bietet eine pflanzenbasierte Lebensweise? Und worauf sollten Sie bei der Umstellung achten? Wir haben die wichtigsten Fakten für Sie zusammengefasst.

Was ist eine pflanzenbasierte Ernährung?

Wie der Name es schon verrät, sind bei einer pflanzenbasierten Ernährung Lebensmittel vorgesehen, die pflanzlichen Ursprungs sind. Neben Obst und Gemüse stehen vor allem Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, pflanzliche Öle, Nüsse und Samen auf dem Speiseplan.

Häufig wird die pflanzenbasierte Ernährung im Zusammenhang mit Veganismus genannt, wobei sich die Menschen ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren. Eine pflanzenbasierte Vollwertkost muss tierische Produkte allerdings nicht unbedingt komplett ausschließen. Stattdessen werden Milchprodukte und Fleisch reduziert und die pflanzlichen Lebensmittel rücken in den Vordergrund.

Welche Auswirkungen hat pflanzliche Ernährung auf die Gesundheit?

Einer der größten Vorteile pflanzlicher Ernährung ist das geringere Risiko, an chronischen Krankheiten zu erkranken. So leiden Menschen, die sich pflanzlich ernähren, bspw. weniger oft an Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch der Cholesterinspiegel kann dank fehlender tierischer Fette besser im Gleichgewicht gehalten werden. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung sinkt sogar das Risiko für einige Krebsarten wie z.B. Darmkrebs.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten außerdem viele Ballaststoffe, die die Verdauung und eine gesunde Darmflora fördern und lange satt halten. Sie sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, denen antioxidative, antibiotische, immunstimulierende und antikanzerogene Eigenschaften zugeschrieben werden.



Eine pflanzliche Ernährung kann außerdem bestehende Leiden verbessern. Es hat sich herausgestellt, dass die Vermeidung von tierischen Produkten nicht nur der Vorbeugung dient, sondern auch zu einer Verbesserung von Gicht, Sodbrennen und Bluthochdruck beitragen kann. Und neben den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit tun Sie gleichzeitig auch der Umwelt und dem Tierwohl einen Gefallen!

Kann eine pflanzliche Ernährung auch ungesund sein?

Kurz gesagt: Ja. Denn nur weil ein Lebensmittel aus einer Pflanze hergestellt wird, ist es nicht automatisch gesund! Man kann sich auch mit Nudeln und Ketchup rein pflanzlich ernähren – ausgewogen ist das allerdings nicht.

Wie bei jeder Ernährungsweise sollte man sich Gedanken darüber machen, was man zu sich nimmt – ganz nach dem Motto: „Du bist, was du isst.“ Das Stichwort lautet also „vollwertig“. Nur eine vollwertige pflanzliche Ernährung bringt auch gesundheitliche Vorteile mit sich.

Der Konsum von schlechten Fetten, Zucker, Salz und Zusatzstoffen sollte weitestgehend reduziert werden. Stattdessen sollten Sie bspw. auf Vollkorn und möglichst unverarbeitete Produkte zurückgreifen.



Wie gesund sind Fleischersatzprodukte?

Sei es Schnitzel, Wurst oder Fischstäbchen: Mittlerweile gibt es für jedes erdenkliche tierische Erzeugnis auch einen pflanzlichen Ersatz. Aber sind diese Lebensmittel gesund?

Bei Fleischersatzprodukten handelt es sich oftmals um hochverarbeitete Lebensmittel. Sie enthalten häufig viel Fett, Zucker, Salz und Konservierungsstoffe und machen so den gesundheitlichen Vorteil von Pflanzen eigentlich wieder zunichte. Bei Fertigprodukten kann sich also ein Blick auf die Zutatenliste lohnen: je kürzer, desto besser. Das gilt allerdings nicht nur für Fleischersatz, denn auch Schinken, Wurst und Aufschnitt aus Fleisch gelten als hochverarbeitete Lebensmittel und enthalten viel Salz, Zucker und Fette. Auch sie sollten daher vermieden werden.

Wenn Sie Ihren Fleischkonsum reduzieren und stattdessen auf pflanzlichen Fleischersatz zurückgreifen möchten, können Sie diesen auch ganz einfach selbst herstellen aus Soja, Erbsen, Bohnen, Linsen oder Grünkern. Das hat den Vorteil, dass Sie genau wissen, was darin enthalten ist, und dass die Pflanzen ihre volle Gesundheitspower entfalten können.

Wird für Soja der Regenwald abgeholzt?

Immer wieder hört man das Argument, dass Tofu schlecht sei, weil dafür der Regenwald abgeholzt wird. Aber ist das wirklich der Fall? In der Tat werden für den Anbau von Soja große Flächen des Regenwalds abgeholzt, denn in Brasilien und Argentinien liegen die größten Sojaanbaugebiete. Schuld daran ist aber nicht der Tofu, denn das Regenwald-Soja ist nicht für den menschlichen Verzehr gedacht. Stattdessen wird es als billiges Futtermittel in der (Massen-)Tierhaltung eingesetzt. Mehr als 75 % des weltweiten Sojaanbaus wird als Tierfutter genutzt.

Das Soja für die Herstellung von Tofu, Sojamilch usw. – also das Soja für den menschlichen Gebrauch – wird hingegen größtenteils in Europa angebaut. Ein kleiner Teil stammt außerdem aus China und Kanada. Der Regenwald muss dafür aber nicht leiden.

Vitamine und Nährstoffe: Darauf sollten Sie achten

Oftmals überwiegt der Gedanke, man müsse Fleisch essen, damit wichtige Nährstoffe und Vitamine nicht fehlen. Bei einer ausgewogenen und vielseitigen pflanzlichen Ernährung ist es allerdings in den meisten Fällen kein Problem, diesen Nährstoffbedarf auch durch Pflanzen zu decken.

Pflanzenbasiert essen heißt nicht, einfach nur das Fleisch wegzulassen. Stattdessen sollte man sich Gedanken über einen ausgewogenen Speiseplan machen. Das ist übrigens

nicht nur bei einer pflanzenbasierten Ernährung wichtig, denn auch Mischkost kann manchmal einseitig sein und zu Mangelerscheinungen oder Unterversorgung führen.

Tatsächlich gibt es potenzielle Risikonährstoffe, die Sie bei einer rein pflanzlichen Ernährung im Auge halten sollten. Dazu gehören vor allem Vitamin B12, Eisen, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren. Auch auf eine ausreichende Proteinzufuhr sollten Sie achten. Mit Ausnahme von Vitamin B12 können Sie diese Vitamine und Nährstoffe aber problemlos auch über die Ernährung decken.

So decken Sie Risikonährstoffe:

- **Eisen:** Samen wie Sesam oder Kürbiskerne, Hülsenfrüchte und Gemüse wie bspw. Spinat.
- **Kalzium:** Soja, Sesam und grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Nüsse und Samen wie Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen oder Öle wie Lein- und Mikroalgenöl.
- **Protein:** Tofu, Tempeh, Seitan oder Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Kidneybohnen und Linsen.

Als Faustregel können Sie sich merken: Je bunter, desto besser! Je mehr verschiedene Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Nüsse Sie essen, desto mehr Nährstoffe und Vitamine nehmen Sie zu sich.

Ein Vitamin- und Nährstoffmangel kann nicht nur bei Vegetariern und Veganern vorkommen. Auch Menschen, die sich von Mischkost ernähren, können wichtige Stoffe fehlen. In unseren Breitengraden sind dies vor allem Eisen und Vitamin D. Ein Mangel an Vitamin B12 kann selbst bei Mischkost auftreten.

Egal welche Ernährungsform Sie wählen, eine regelmäßige Überprüfung Ihres Blutbilds schadet nicht!

Und was ist mit Vitamin B12?

Einzig der Bedarf an Vitamin B12 kann bei einer rein pflanzlichen Ernährung nicht durch Lebensmittel gedeckt werden, denn es befindet sich in tierischen Produkten wie Fleisch und Milchprodukten. Menschen, die sich vegan ernähren, sollten also auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.

*Eine ausgewogene Ernährung
ist auch pflanzlich möglich.*

Aber woher bekommen eigentlich Tiere ihr Vitamin B12?

Raubtiere erhalten Vitamin B12, ähnlich wie wir Menschen, durch das Fressen von anderen Tieren. Tiere wie Rinder oder Schafe müssen es hingegen selbst herstellen. Das Vitamin wird von Mikroorganismen, also Bakterien und Einzellern, gebildet, die sich bspw. im Pansen befinden. Dazu benötigen sie Kobalt, welches das Tier über die Nahrung (z.B. Wildkräuter) aufnimmt.

In Fleisch und Milchprodukten kommt Vitamin B12 also vor, weil es im Körper des entsprechenden Tiers gebildet wurde. Allerdings wird auch den Nutztieren zunehmend Vitamin B oder Kobalt durch Ergänzungsmittel zugefüttert, da diese durch eine nicht artgerechte Haltung (z.B. fehlender Weidegang) und nährstoffarme Böden auf natürlichem Wege nicht mehr genügend Kobalt zur Synthese aufnehmen können.



Wie kann ich meinen Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten reduzieren?

Sie möchten Ihren Konsum von tierischen Produkten reduzieren, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Am besten integrieren Sie Schritt für Schritt allmählich mehr pflanzliche Lebensmittel.

Die meisten Ernährungsumstellungen scheitern daran, zu schnell zu viel verändern zu wollen. Daher sollten Sie mit kleinen Veränderungen im Speiseplan beginnen.

Finden Sie einen Weg, den Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, damit die Umstellung langfristig Erfolg hat. Sie könnten bspw. versuchen, einen vegetarischen oder veganen Tag in der Woche einzubauen. Oder mit einer vegetarischen oder veganen Mahlzeit täglich starten und sich langsam steigern.

Außerdem können Sie versuchen, einzelne tierische Lebensmittel durch pflanzliche zu ersetzen: Wie wäre es z.B. mit Hafermilch im Kaffee, Kokosjogurt im Müsli oder Tofu statt Hühnchen im Curry? Auch die Butter zum Anbraten kann durch pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl ersetzt werden.

Fleischportionen können Sie reduzieren, indem Sie sie durch pflanzliche Proteinquellen wie z.B. Tofu, Seitan oder Hülsenfrüchte ersetzen.

Mehr pflanzliche Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren, ist nicht schwierig. Probieren Sie einfach mal neue Rezepte aus und testen Sie sich durch verschiedene Lebensmittel. Zögern Sie nicht, sich zu informieren.

Für den Fall, dass Sie sich etwas verloren fühlen, gibt es viele Informationsquellen: Foodblogs im Internet oder Rezeptbücher gibt es mittlerweile zuhauf.





Die Prostata:

Funktionen, Beschwerden und Erkrankungen

Männer wissen, dass sie eine Prostata haben. Welche wichtigen Funktionen diese erfüllt, ist jedoch vielen unbekannt. Meist wird ihr erst dann Aufmerksamkeit geschenkt, wenn die Prostata mit zunehmendem Alter anfängt, Probleme zu bereiten.

Was ist die Prostata?

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes und ist etwa so groß wie eine Kastanie. Sie liegt über dem Beckenboden und unter der Harnblase und umschließt den oberen Teil der Harnröhre.

Wofür braucht „Mann“ die Prostata?

Die Prostata hat zahlreiche Funktionen. Die wichtigste Aufgabe ist die Bildung des Prostatasekrets. Es bildet zusammen mit dem Sekret der Samenblase und den Spermazellen das Sperma. Das Prostatasekret ist dabei für eine erfolgreiche Fortpflanzung von Bedeutung, denn es trägt dazu bei, dass die Spermazellen funktionstüchtig sind. So sorgt es bspw. für eine höhere Beweglichkeit der Spermien.

Außerdem fungiert die Prostata als eine Art „Türsteher“. Während des Samenergusses sorgen die Muskeln der Prostata dafür, dass die Blase vollständig verschlossen bleibt, damit kein Urin in das Sperma und kein Sperma in die Harnblase gelangt. Umgekehrt verhindert sie ebenfalls, dass beim Wasserlassen Urin in die Samenwege gelangt.

Die Prostata übernimmt außerdem eine Rolle im Hormonstoffwechsel: Sie wandelt das Hormon Testosteron in eine andere Form um, damit der Körper es besser nutzen kann.



Auch Frauen können eine Prostata haben

Die Paraurethraldrüse, auch unter dem Namen Skene-Drüse bekannt, gehört zu den weiblichen Keimdrüsen und liegt in unmittelbarer Nähe zur Harnröhre. Lange war eine Parallele zur männlichen Prostata unbekannt. 2011 wurde in einer Studie allerdings bei einigen Frauen das sogenannte Prostata-spezifische Antigen (PSA) nachgewiesen – ein Eiweiß, welches in der Prostata gebildet wird. Dadurch wurde klar: Auch Frauen können eine Prostata haben bzw. Drüsengewebe, welches der männlichen Prostata entspricht.

Jedoch besitzt nicht jede Frau dieses Drüsengewebe, sondern nur etwa jede zweite. Warum das so ist und welche Funktion die weibliche Prostata erfüllt, ist bisher noch unklar.

Wenn die Prostata Probleme bereitet

Häufiger Harndrang, nächtliche Gänge zur Toilette und das Gefühl, dass die Blase nie ganz geleert ist: Insbesondere ab einem Alter von 50 Jahren fängt die Prostata oftmals an, Probleme zu bereiten. Vor allem die zunehmenden Toilettengänge können im Alltag ganz schön lästig sein. Muss „Mann“ außerdem nachts häufig zum Wasserlassen aufstehen, leidet der Schlaf darunter und sorgt tagsüber für Erschöpfung. Diesen Symptomen können verschiedene Erkrankungen zugrunde liegen. Zu den häufigsten gehören die gutartige Prostatavergrößerung und Prostatakrebs.

Gutartige Prostatavergrößerung

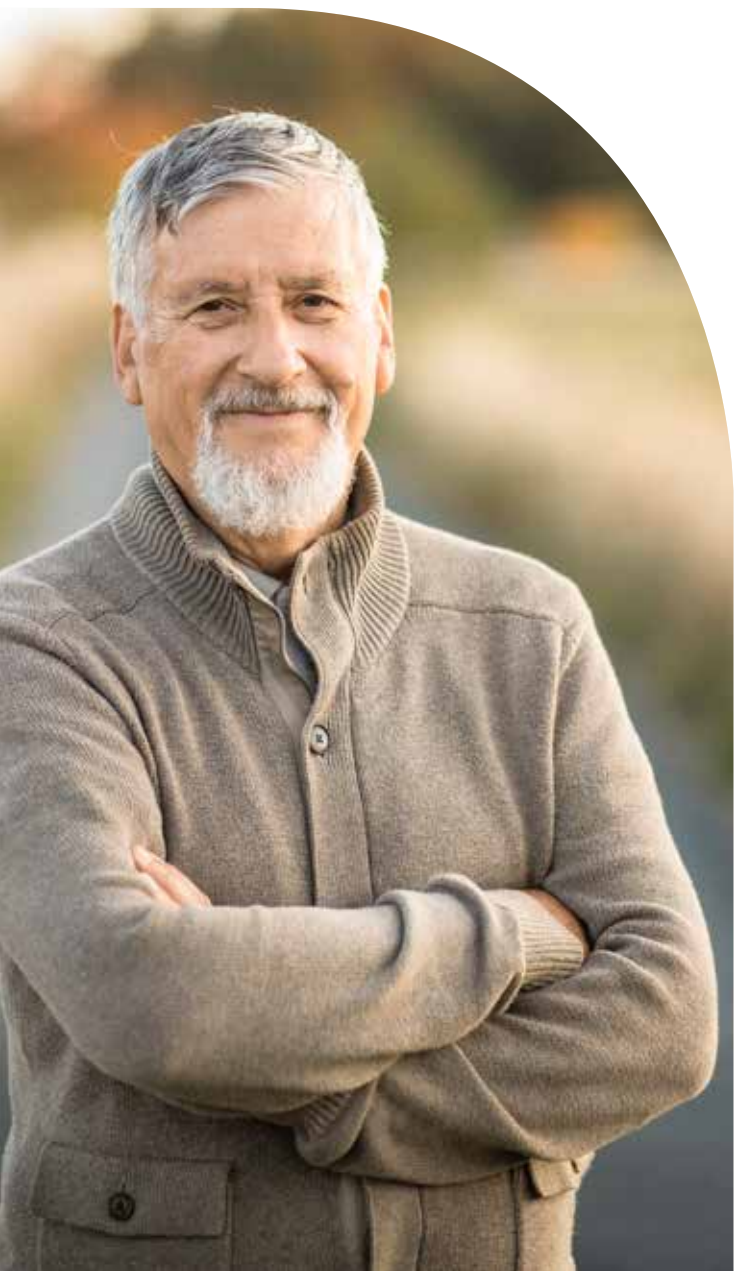
Die gute Nachricht: Oftmals ist die Ursache für die Beschwerden eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die relativ harmlos ist. Der medizinische Fachbegriff dafür lautet „benigne Prostatahyperplasie“. 20 bis 45 % der Männer zwischen 50 und 60 Jahren leiden daran, bei der Altersgruppe der über 70-Jährigen sind es sogar 70 %.

Die Prostata wandelt sich ihr Leben lang: Zellen entstehen, sterben irgendwann ab und werden durch neue ersetzt. In jungen Jahren bleibt diese Entwicklung im Gleichgewicht.

Bei einer Prostatahyperplasie nimmt die Anzahl der Muskel-, Bindegewebs- und Drüsenzellen zu, ohne dass die älteren Zellen absterben – die Prostata wird immer größer. Warum das passiert, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Da die Prostata den Harnleiter umgibt, kann sie diesen ab einer bestimmten Größe blockieren bzw. verengen und so die Harnentleerung behindern.

Bekannte Beschwerden sind ein schwacher Harnstrahl, die Harnentleerung beginnt nur langsam, kann zwischendurch stoppen und dauert länger. Zudem bleibt ein Restharngefühl, das bedeutet, dass sich die Blase nicht vollständig leer anfühlt.

Im Anschluss an das Wasserlassen kann außerdem Urin nachtropfen. Wenn Ihnen einige dieser Symptome bekannt vorkommen, sollten Sie zur Abklärung einen Urologen aufsuchen.



Im schlimmsten Fall kann es sogar zu einem Harnstau kommen. Dann ist ein Wasserlassen gar nicht mehr möglich, die Harnröhre ist vollständig verschlossen. Wenn Sie einen solchen Harnstau bemerken, sollten Sie schnellstmöglich die Notaufnahme aufsuchen: Staut sich der Urin bis in die Nieren zurück, besteht die Gefahr einer lebensgefährlichen Vergiftung.

Wie sieht die Behandlung bei einer gutartigen Vergrößerung aus?

Eine Prostatahyperplasie ist in der Regel gut behandelbar. Sind die Beschwerden nicht zu stark und belastend, kann bereits ein Blasen- und Beckenbodentraining ausreichen, um im Alltag besser zurechtzukommen.

Sind die Symptome stärker, können Medikamente eingesetzt werden, die die Prostata- und Blasenmuskulatur entspannen und dadurch das Wasserlassen erleichtern. Bei sehr starken Beschwerden und regelmäßigem Auftreten von Komplikationen, wie Infektionen oder einem Harnstau, kann das Prostatagewebe mittels Operation entfernt werden.

Prostatakrebs

In anderen Fällen kann es sich jedoch auch um eine bösartige Veränderung der Vorsteherdrüse handeln. Dann spricht man von Prostatakrebs. Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen beim Mann. Zu den Hauptrisikofaktoren zählen das Alter und eine genetische Veranlagung. Auch, wenn Prostatakrebs in der Regel sehr langsam wächst, gilt wie bei anderen Krebsarten: Je früher der Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Im Frühstadium verursacht Prostatakrebs häufig keine bzw. unbestimmte Beschwerden. Ist der Tumor bereits weiter gewachsen, können Symptome wie Schwierigkeiten beim Urinieren, Blut im Urin, Schmerzen und Probleme bei der Ejakulation sowie Knochenschmerzen auftreten. Die Beschwerden sind allerdings oftmals schwierig einzuordnen, weil sie auch auf andere (harmlosere) Erkrankungen hindeuten können.

Aus diesem Grund sollten Sie jegliche Symptome ernst nehmen. Suchen Sie einen Urologen auf, wenn Sie Bedenken haben. Durch eine Tast- oder Ultraschalluntersuchung kann dieser feststellen, ob Veränderungen an der Prostata vorliegen.

Wie sieht die Behandlung von Prostatakrebs aus?

Wie der Krebs behandelt wird, ist abhängig vom Tumorstadium. Entscheidend ist, ob der Krebs auf die Prostata begrenzt ist oder bereits anderes Gewebe befallen und Metastasen gebildet hat.

Im Frühstadium kann die Prostata relativ einfach operativ entfernt und eine Strahlentherapie durchgeführt werden. Ist der Krebs bereits weiter fortgeschritten, wird eine Chemotherapie oder Hormontherapie empfohlen, eventuell auch eine Kombination dieser beiden Therapien.

Sind vorbeugende Maßnahmen möglich bzw. sinnvoll?

Wirklich verhindern kann man Prostatabeschwerden nicht. Allerdings ist alles, was dem allgemeinen Wohlbefinden dient, auch gut für die Gesundheit der Prostata: Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport sowie ein gutes Stressmanagement sorgen für einen guten Allgemeinzustand und kommen so auch der Prostata zugute.



Themenabende

**Jetzt
vormerken!**

Macht Ihr Kind sich in diesem Jahr auf den Weg in die Berufswelt?
Oder haben Sie in Ihrem näheren Umfeld eine Person, die an Demenz erkrankt ist?

Dann kommen Sie doch zu unseren kostenlosen Themenabenden! Regelmäßig organisieren wir Veranstaltungen, bei denen wir jedem die Möglichkeit bieten möchten, mehr über unterschiedliche Themen des Alltags zu erfahren. Die nächsten Daten stehen schon fest. Wir freuen uns auf Sie!

Berufswelt: Erster Job

23.04.2024 - Sankt Vith
25.04.2024 - Eupen

Demenz: Leben mit Vergesslichkeit

14.05.2024 - Büllingen
15.05.2024 - Eupen



Ausführliche Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Themenabende



Rundum geschützt.



Verhüten oder Endometriose behandeln?



Egal in welcher Lebenslage Sie sich gerade befinden, wir möchten Sie zusätzlich unterstützen und erstatten **60 € pro Jahr** für Verhütungsmittel oder Medikamente gegen Endometriose bzw. **180 € alle 3 Jahre** für Langzeitverhütungsmittel.

Rundum immer da.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.
Unsere Kontaktstellen:



@freie.be

4760 Büllingen

Hauptstraße 2
+32 (0)80 640 545

4750 Bütgenbach

Marktplatz 11/E/2
+32 (0)80 643 241

4700 Eupen

Vervierser Straße 6A
+32 (0)87 598 660

4720 Kelmis

Kirchstraße 6
+32 (0)87 558 169

4730 Raeren

Hauptstraße 73A
+32 (0)87 853 464

4780 Sankt Vith

Schwarzer Weg 1
+32 (0)80 799 515