

Das Gesundheits Magazin *Familie*

01/2024

Schwerpunkt: Ernährung 2.0

Was gibt's morgen?



Unser Speiseplan wird sich verändern – wie wir unsere Kinder schon jetzt für nachhaltigen Genuss begeistern.

Pizza oder Gemüse

Woher kommt unsere
Lust auf Ungesundes?
Eine Psychologin im
Gespräch.



Schwimmen lernen

So machen wir unsere Kinder fit fürs
Wasser – am besten mit Schwimmkursen.



Wut verstehen

Kindliche Wutanfälle sind ganz normal –
wie Eltern lernen, damit umzugehen.



Editorial



Gordana Marsic

ist seit dem 1. Januar 2024 neues und zugleich drittes Vorstandsmitglied der AOK Baden-Württemberg. Der Verwaltungsrat hat die 41-jährige Managerin einstimmig in das Spitzenamt gewählt.

Lieber Leser, liebe Leserin,

ich freue mich sehr, dass ich mich heute bei Ihnen als neues Vorstandsmitglied vorstellen darf. Von Mai bis Dezember 2023 war ich als Beauftragte des Vorstandes tätig, und seit Januar 2024 verantworte ich als drittes Vorstandsmitglied der AOK Baden-Württemberg die Unternehmensbereiche Personal und Gesundheit. Diese verantwortungsvolle Aufgabe gehe ich voller Tatendrang an.

Ich möchte mich besonders in meiner neuen Position für unsere Gesundheitsversorgung vor Ort starkmachen, denn ich bin davon überzeugt, dass wir als größter Krankenversicherer in der Region auch eine große Verantwortung tragen:

Die AOK Baden-Württemberg ist Markt- und Meinungsführerin im Land und wird die anstehenden Transformationen im Gesundheitswesen wegweisend gestalten. Auch in Zukunft wird die Gesundheitskasse ihr Handeln auf höchste Qualität und beste Versorgung ausrichten – zum Wohle aller, die hier leben und arbeiten. Dieser Verlässlichkeit vertrauen schon heute mehr als 4,6 Millionen Menschen im Ländle.

Es erfüllt mich mit Freude, dass ich mich im Rahmen meines neuen Amtes als Vorstandsmitglied für unsere Versicherten und Mitarbeitenden einsetzen darf.

Mit der AOK Baden-Württemberg haben Versicherte auch in Zukunft einen starken Partner an ihrer Seite. Wir nehmen uns Ihrer Fragen und Anliegen rund um die Gesundheit jederzeit an.

In diesem Sinne viel Freude beim Lesen.

Ihre Gordana Marsic

Vorstandsmitglied der AOK Baden-Württemberg

Inhalt

Meldungen

- ➔ **Manipuliert im Spiel**
Gaming-Apps als Kostenfalle
- ➔ **Außerdem:** Die neue Vorsitzende des Verwaltungsrates stellt sich vor

Schwerpunkt

Ernährung 2.0

- ➔ **Ernährung der Zukunft**
Gut für Mensch und Umwelt: So kann unser Essen von morgen sein
- ➔ **Bitte zu Tisch!**
Gesund und nachhaltig ernähren – bei Familie Müller klappt's
- ➔ **„Essen ist Familienzeit.“**
Das tut unserem Lebensmotor wirklich gut – oder schadet ihm

Wissen

- ➔ **Natürlicher Krampflöser?**
Was Magnesium im Körper bewirkt



Mich packt die Wut

Warum negative Gefühle wie Wut wichtig für die Entwicklung emotionaler Kompetenz sind. Ein Experte im Gespräch.

→ **Wenn Kinder wütend sind**
Interview: wie Eltern richtig mit der Wut in der Familie umgehen

→ **Was ist eigentlich... ALS?**
Das Wichtigste zum Krankheitsbild der unheilbaren Nervenkrankung

→ **Ohr und Gleichgewicht**
Wie das Gehör funktioniert und warum Schwindel entsteht

Aktiv leben

→ **Frisch vom Feld**
Leckeres Bowl-Rezept mit Feldsalat

→ **Unser Element**
Wie Kinder lernen, sicher zu schwimmen

→ **Seelisch gefordert**
Was jungen Menschen psychisch zu schaffen macht

→ **Eine Pharmazie für die Zukunft**
Nachhaltiges Umdenken ist auch bei Medikamenten erforderlich

→ **Vom Acker auf den Teller**
Sojabohnen aus dem Ländle

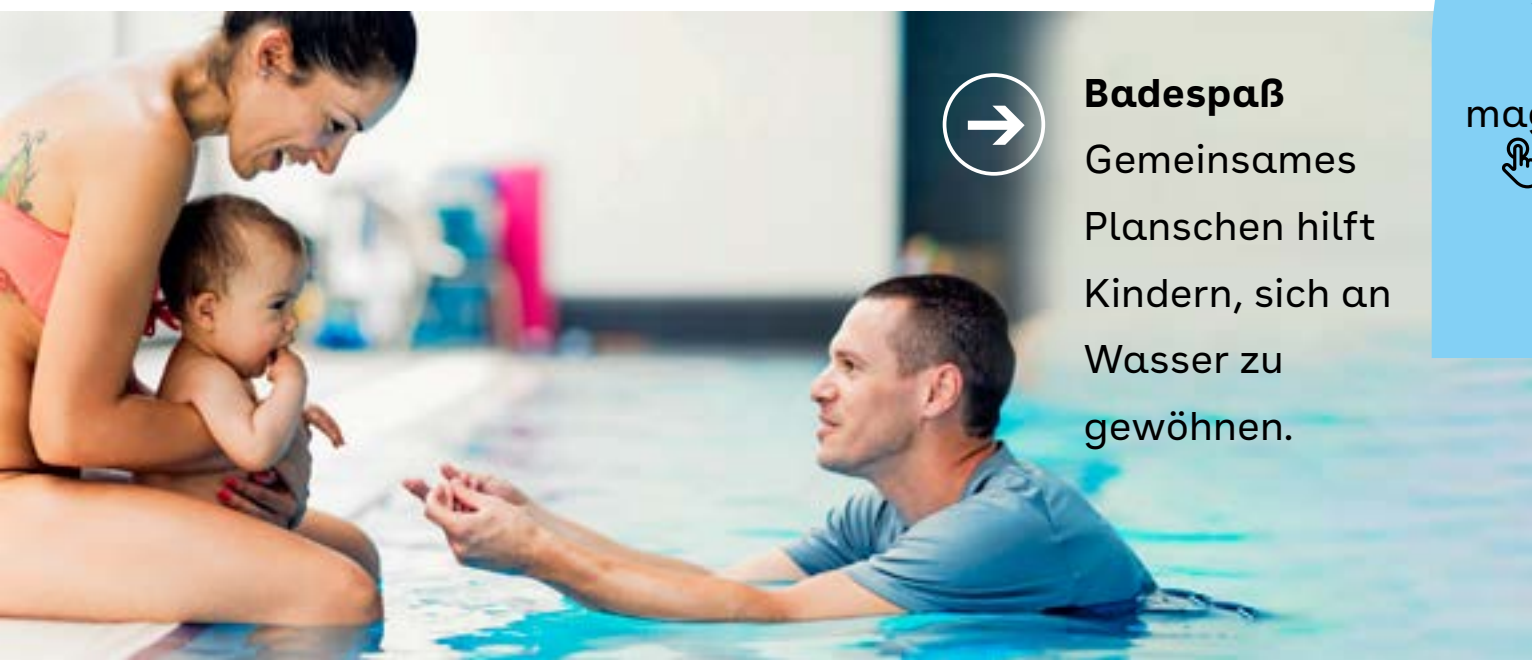
→ **Selbstbestimmt wohnen**
Tipps und Unterstützung für ein barrierefreies Zuhause

→ **Drei Fragen an Bosse**

→ **Vorschau/Impressum**




→ **Grüner Fitmacher**
Feldsalat ist ein super Eisenlieferant – frisch und regional schmeckt er am besten.



→ **Badespaß**
Gemeinsames Planschen hilft Kindern, sich an Wasser zu gewöhnen.


Feedback erwünscht

Wie gefällt Ihnen das AOK-Gesundheitsmagazin? Schreiben Sie uns:  [gesundheitsmagazin@bw.aok.de](https://www.gesundheitsmagazin@bw.aok.de)

Meldungen

Streitthema Bildschirmzeit

Über das Aufwachsen im
digitalen Zeitalter auf

 [aok.de/bw/
mediennutzung-
kinder](https://aok.de/bw/mediennutzung-kinder)

Spielend manipuliert

Der Name klingt düster, und das ist auch der gesamte Sachverhalt: Dark Patterns, zu Deutsch „dunkle Muster“, sind manipulative Elemente in Games. Sie sollen Spielende z. B. dazu bewegen, Apps häufiger oder länger zu öffnen, sich Werbung anzuschauen oder sogenannte In-App-Käufe zu tätigen. „Kinder und Jugendliche sind besonders empfänglich für diese manipulativen Spielstrukturen, weil sie beim Spiel in eine spannende, emotional bewegende Parallelwelt abtauchen. Außerdem identifizieren sie sich in besonderem Maße mit den Figuren, die sie dazu animieren, Skills oder andere vermeintliche Vorteile zu kaufen“, erklärt Dr. Iren Schulz, Medienpädagogin und Mediencoach bei der Initiative „SCHAU HIN!“. Sie empfiehlt Eltern, genau hinzuschauen, wie das jeweilige Spiel funktioniert und ihre Kinder über die Risiken aufzuklären: „Am besten ist es, sich einen Überblick über das Spiel zu verschaffen oder einmal testweise gemeinsam zu spielen.“ Bei der Auswahl der Gaming-Apps rät Schulz, darauf zu achten, dass sie für die jeweilige Altersgruppe geeignet sind.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Das E-Rezept ist jetzt verbindlich

Seit Beginn des Jahres 2024 sind Ärzte und Ärztinnen verpflichtet, statt des rosa Rezeptblatts ein elektronisches Rezept auszustellen. Die Verordnung ist darin sicher gespeichert. Versicherte können das E-Rezept über die elektronische Gesundheitskarte, die E-Rezept-App der Gematik oder den Ausdruck des Rezept-codes in jeder Apotheke einlösen.

Mehr zur Verwendung des elektronischen Rezepts:

 [aok.de](https://www.aok.de) >

Suchwort: E-Rezept

NEUE VORSITZENDE

3 Fragen an Maren Diebel-Ebers



Mit welcher Motivation haben Sie Ihre Tätigkeit als Vorsitzende des Verwaltungsrats der AOK Baden-Württemberg begonnen?

Maren Diebel-Ebers - Als Vorsitzende des Verwaltungsrates setze ich mich für die Interessen der Versicherten ein. Dank ihrer Beiträge kann die AOK eine starke Gemeinschaft bilden. Es gilt, diese starke Gemeinschaft weiterzuentwickeln. Damit alle – Jung und Alt, Erwerbstätige und Rentner und Rentnerinnen – sich in ihr in allen Lebenslagen gut aufgehoben fühlen.

Warum ist die Selbstverwaltung unverzichtbar?

Der Interessenausgleich zwischen Beschäftigten und Arbeitgebern ist ein Grundpfeiler unseres Sozialstaats. Nur wenn die Sozialpartner gleichberechtigt in die zentralen Strukturen der Krankenkassen eingebunden sind, bleiben die Interessen der Beitragszahlenden gewahrt. **Welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?**

Als Gewerkschafterin arbeite ich daran, dass Baden-Württemberg zukunftsgerecht wird, mit einer starken, klimafreundlichen Industrie und einer verlässlichen Daseinsvorsorge, die ein gutes Leben ermöglicht. Das Wichtigste dabei: Die Menschen mitnehmen und ihnen konkrete Perspektiven in einer sich immer schneller wandelnden Welt aufzeigen. Die AOK muss sowohl den Menschen ein gutes Leben ermöglichen als auch sich selbst den Herausforderungen unserer Zeit stellen sowie ihrem Motto „Gesundnah“ als Ansprechpartnerin und Ratgeberin vor Ort gerecht werden.

Vorstandsgehalt 2023

Die AOK Baden-Württemberg steht für Transparenz. Das gilt auch für die Bezüge des Vorstands. Gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV veröffentlicht die Gesundheitskasse daher einmal im Jahr, wie viel der AOK-Vorstand verdient. Die Höhe der Vorstandsvergütung und der Zulagen legt der Verwaltungsrat der Krankenkasse fest. Das Gremium aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern prüft außerdem die Jahresrechnungsergebnisse und verabschiedet den Haushalt. Der Vorstandsvorsitzende der

AOK Baden-Württemberg, Johannes Bauernfeind, erhielt 2023 eine Grundvergütung von 235.700€. Die Grundvergütung für den Stellvertreter Alexander Stütz betrug 192.700€. Daneben wird eine variable Vergütung je nach Zielerreichungsgrad in Höhe von bis zu 30 Prozent der festen Grundvergütung im Folgejahr gezahlt. Die auf dieser Basis ausgezahlte variable Vergütung betrug für den Vorstandsvorsitzenden 44.000€ und für den stellv. Vorstandsvorsitzenden 37.400€. Darüber hinaus steht den Vorstandsmitgliedern jeweils ein Dienstwagen zur Verfügung, der privat genutzt werden kann und nach den entsprechenden gesetzlichen Regelungen versteuert wird (geldwerter Vorteil

nach der 1-Prozent-Regelung für Herrn Bauernfeind in Höhe von 9.550,47€ bzw. für Herrn Stütz 9.156€). Außerdem sind weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung) in der Höhe von 982,14€ (Vorstandsvorsitzender) und 178,50€ (stellv. Vorstandsvorsitzender) Bestandteil der Vergütung. Die Aufwendungen für die betriebliche Altersversorgung betrug 58.925€ (Vorstandsvorsitzender) sowie 48.175€ (stellv. Vorstandsvorsitzender). Mit mehr als 4,6 Mio. Versicherten der AOK Baden-Württemberg verantwortete Johannes Bauernfeind zusammen mit Alexander Stütz 2023 ein Haushaltsvolumen von mehr als 21 Milliarden €.

Ernährung der Zukunft

Anbau neu gedacht

Vertikale Gewächshäuser könnten schon bald den traditionellen Ackerbau ergänzen.



ZURÜCK
ZUM
INHALT

Die Weltbevölkerung wächst und benötigt immer mehr Nahrung. Wie lässt sich die Versorgung sicherstellen, ohne unserem Planeten zu schaden? Mit Lebensmitteln bewusster umzugehen, wäre ein erster Schritt.

Steaks aus dem Labor, Burger aus Quallen- oder Seegurken-Protein und Shakes aus Insekteneiweiß. Sieht so der Speiseplan der Zukunft aus? Seit 1950 hat sich die Weltbevölkerung mehr als verdreifacht, und die Nahrungsmittelproduktion hat nachgezogen. Klimawandel und schwindende Ressourcen bringen sie jedoch an ihre Grenzen: Dürren, weniger Grundwasser sowie versalzte und versauerte Böden erschweren den Anbau. 17 Prozent der Äcker in der EU sind so geschädigt, dass auf ihnen kaum noch etwas wächst. Wie sollen im Jahr 2050 geschätzte zehn Milliarden Menschen weltweit nachhaltig ernährt werden?

Eine pflanzenbetonte und gesündere Ernährung könnte ca. **11 Millionen Todesfälle pro Jahr verhindern.**

Quelle: EAT-Lancet-Kommission, 2019

„Laborfleisch, Quallen und Insekten werden eine Rolle spielen, sind jedoch keine Gamechanger.“

Prof. Dr. Ramona Teuber

Sind neue Produkte die Lösung?

Forschende suchen stets nach kreativen Lösungsansätzen, die unsere Ernährung zukunftsfähig machen sollen: Sogenanntes In-vitro-Fleisch lässt sich aus Muskelstammzellen im Labor züchten – in den USA und Singapur sind bereits entsprechende Produkte zugelassen. Es ist jedoch in der Herstellung noch zu energieintensiv und teuer, als dass es traditionelles Fleisch ersetzen könnte.



Klimaschonende Proteinquellen kommen derzeit in Form verschiedener Insektenarten auf den Markt. Sie benötigen nur wenig Wasser sowie Fläche und sind etwa als Proteinpulver vielseitig einsetzbar. Obwohl Insekten in vielen Ländern fester Bestandteil des Speiseplans sind, überwiegt in weiten Teilen der Welt noch der Ekel. Gleiches gilt für Quallen und Seegurken. Algen hingegen haben sich etabliert: Sie werden seit einigen Jahren auch in Deutschland gezüchtet und enthalten neben Proteinen weitere essenzielle Nährstoffe wie Vitamin B12 und Jod.

Die Landwirtschaft der Zukunft

Optimale Licht- und Temperaturverhältnisse in modernen Anlagen steigern die Erträge. Ein Problem ist der hohe Energieverbrauch.

Landwirtschaft im Wandel

Neue Produkte allein reichen jedoch nicht aus, um künftige Generationen zu ernähren. Vorhandene Ressourcen müssten auch effizienter eingesetzt werden. Wie das ginge, weiß Ramona Teuber, Professorin für Marktlehre der Agrar- und Ernährungswirtschaft an der Justus-Liebig-Universität Gießen und Mitglied des Zentrums für nachhaltige Ernährungssysteme. „Wir müssen an mehreren Stellschrauben drehen. Unter anderem für abwechslungsreichere Fruchtfolgen auf den Feldern sorgen. Das ist besser für Böden und Biodiversität“, sagt Professorin Teuber. „Und wir sollten vermehrt auf regionale, saisonale Produkte setzen, etwa Wurzel- und Knollengemüse wie Rote Bete, Schwarzwurzel oder Radieschen. Zudem weniger tierisches und mehr pflanzliches Protein aus heimischem Anbau wie Lupinen, Erbsen und Bohnen zu uns nehmen. Knapp zwei Drittel der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland werden für den Tierfutteranbau genutzt. Das ist nicht effizient“, so Teuber. Mehr als drei Viertel des weltweit angebauten Sojas gehen in die Tiermast. Hinzu kommt der Wasser- und Flächenbedarf der Tiere. Doch auch Pflanzen wie Kaffee, Kakao, Oliven oder Reis sind wasser- und energieintensiv.

Wenig Wasser und Fläche benötigt das „Vertical Farming“. Hier wird in Gewächshäusern auf mehreren Ebenen übereinander angebaut. Die Wurzeln der Pflanzen hängen in einer Nährlösung, und der Wasserkreislauf ist geschlossen. So sinkt der Wasserverbrauch gegenüber dem Feldanbau um bis zu 99 Prozent. „Durch die künstliche Beleuchtung wachsen die Pflanzen zwar schneller, der Energieverbrauch ist jedoch sehr hoch“, sagt Professorin Teuber. Die Anbauweise ist daher nur nachhaltig, wenn der Strom aus erneuerbaren Quellen stammt.

Speiseplan für Mensch und Erde

Wie eine nachhaltige und zugleich gesunde Ernährung aussehen könnte, zeigt die sogenannte Planetary Health Diet.

Eine Gruppe aus renommierten Forschenden (EAT-Lancet-Kommission) hat sie im Jahr 2019 entworfen. Die gute Nachricht für jene, die weiterhin Fleisch essen wollen: Sie müssen nicht darauf verzichten – ein deutlich maßvollerer Konsum ist jedoch nötig, um den Ausstoß von Treibhausgasen zu senken. Denn die Viehzucht verursacht mehr als zwei Drittel der landwirtschaftlichen Emissionen in Deutschland. So empfiehlt die Kommission, den Konsum von rotem Fleisch und Zucker zu halbieren, jenen von Obst, Gemüse und Nüssen zu verdoppeln. Das senkt Treibhausgasemissionen sowie den Flächen- und Wasserverbrauch. Gleichzeitig stärkt eine solche pflanzenbetonte Ernährung unsere Gesundheit. Insbesondere der Verzehr von zwei Portionen Obst und mindestens drei Portionen Gemüse am Tag senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie Typ-2-Diabetes. Der häufige Konsum von rotem Fleisch, vor allem in verarbeiteter Form wie Wurstwaren, bewirkt das Gegenteil und erhöht das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen.

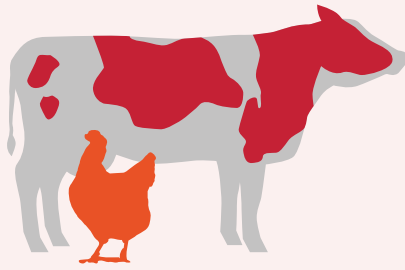
Würden landwirtschaftliche Flächen nicht größtenteils für die Viehhaltung genutzt werden, bliebe zudem mehr Raum für nachhaltige Bio-Landwirtschaft. „Der ökologische Anbau hat aufgrund geringerer Erträge zwar einen höheren Flächenbedarf als der konventionelle. Er trägt jedoch zum Erhalt der Artenvielfalt bei“, sagt Professorin Teuber. Denn auf Bio-Feldern tummeln sich mehr Insekten, und es wachsen mehr Wildkräuter. Noch liegt der Marktanteil von Bio-Lebensmitteln in Deutschland nur bei knapp sieben Prozent, er hat sich seit 2008 aber immerhin fast verdoppelt.

Wer sich keine Bio-Produkte leisten kann oder möchte, muss sich dennoch nicht sorgen. Denn Gesundheit und Klima profitieren auch dann enorm, wenn tierische Produkte vermehrt durch konventionelle pflanzliche Lebensmittel ersetzt werden. Zudem ist wichtig, nur die Mengen einzukaufen, die wir auch wirklich benötigen und verwerten können. „Das Wegwerfen von Lebensmitteln ist ein großes Problem. Was wir nicht kaufen, muss auch nicht produziert werden“, sagt Teuber.

Die Zukunft ist jetzt

Alle Werkzeuge und Mittel, die wir für eine nachhaltige, klimaschonende und zugleich bedarfsdeckende sowie gesunde Ernährung brauchen, stehen uns schon in der Gegenwart zur Verfügung. Der oftmals befürchtete Kompletterzicht auf das, was schmeckt, ist dabei nicht nötig. Lediglich ein gesünderes Maß und ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln. Das erhöht auch die Wertschätzung für die Nahrung, die uns das Überleben ermöglicht. Denn was bereitet mehr Genuss: Fleisch im Überfluss auf Kosten der Zukunft oder eine gesunde, gemüse- und obstbetonte Alltagsküche, die den Körper fit und die Umwelt intakt hält? ■

Zahlen & Fakten



So viel Fläche wird für 100 Gramm Protein benötigt:

- Rindfleisch: 164 m²
- Käse: 41 m²
- Geflügel: 7,1 m²
- Getreide: 4,6 m²
- Erbsen: 3,4 m²
- Tofu: 2,2 m²

Quelle: Universität Oxford, 2018

In deutschen Privathaushalten fielen 2020 durchschnittlich



vermeidbare Lebensmittelabfälle pro Person an.

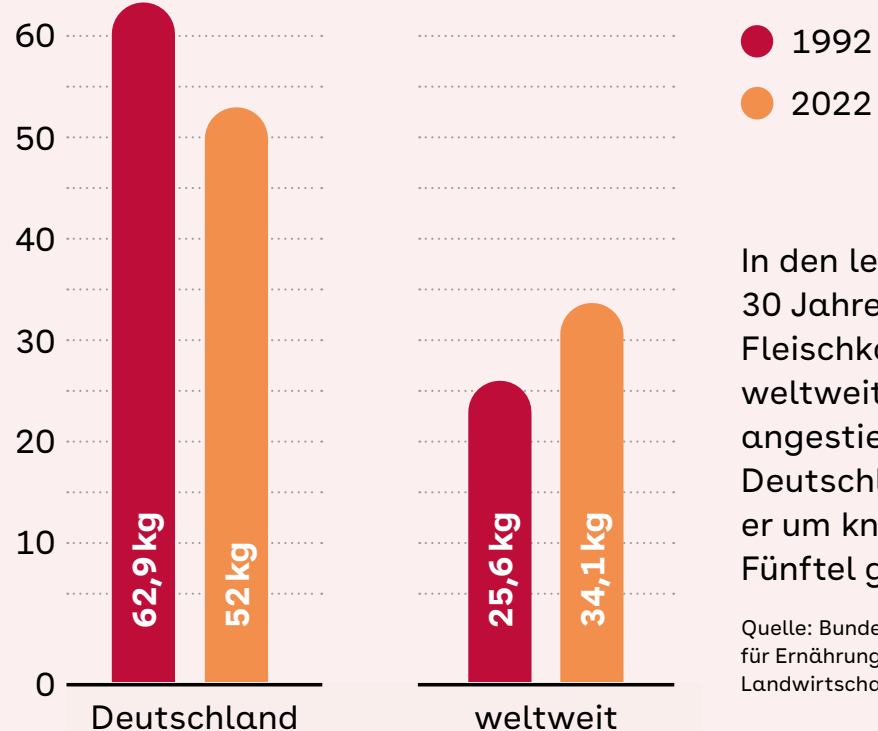
Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), 2020

60%

des Verlustes von Tier- und Pflanzenarten gehen auf die Produktion und den Konsum von Lebensmitteln zurück.

Quelle: Umweltbundesamt, 2023

Fleischverzehr pro Person



In den letzten 30 Jahren ist der Fleischkonsum weltweit um 33% angestiegen. In Deutschland ist er um knapp ein Fünftel gesunken.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2023

So hoch ist der CO₂-Fußabdruck je kg Lebensmittel:



Mischbrot	0,6 kg CO ₂
Sojamilch	0,4 kg CO ₂
Brokkoli	0,3 kg CO ₂
Kartoffeln	0,2 kg CO ₂



Rindfleisch	13,6 kg CO ₂
Butter	9,0 kg CO ₂
Käse	5,7 kg CO ₂
Vollmilch	1,4 kg CO ₂

Quelle: Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu), 2020



Die AOK Baden-Württemberg hat den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 im Bereich Unternehmen in der Branche Gesundheit und Soziales, Kategorie Krankenversicherung, gewonnen. Dieser Preis zeichnet die AOK für ihre Expertise, ihren Mut und ihr entschiedenes Handeln im Bereich Nachhaltigkeit aus. Die Preisverleihung fand am 23.11.2023 in Düsseldorf statt.

Bitte zu Tisch!



Gemeinsam kochen

Gemüse schneiden, Obst waschen, Zutaten abwägen – schon Vorschulkinder können in der Küche helfen und dabei lernen.

Wie gelingt gesunde Ernährung im Familienalltag? Lucas (43) und Sabrina Müller (37) haben da viele Tricks drauf. Und ihre Kinder? Finden das richtig gut – solange es ab und zu auch mal ein Eis gibt.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Zu den Müllers gehören neben den Eltern Sabrina und Lucas auch Robin (15), Leonie (13), Hannah (10), Sophia (9), Noah (3) und Matteo (1). Im Haus der Familie wird viel geredet und gespielt, sehr viel gelacht, manchmal gestritten – und in verschiedenen Besetzungen gekocht und gegessen. Wir haben die Müllers gefragt, was gesunde Ernährung für sie heißt.

Seit wann ist Ernährung für euch ein Thema?

Lucas (43) - Bevor Sabrina mit Robin schwanger war, haben wir darüber, ehrlich gesagt, wenig nachgedacht.

Sabrina (37) - Stimmt, da habe ich mich zum ersten Mal informiert. Vor allem hat mich die schädliche Wirkung von hohem Zuckerkonsum auf den Körper beeindruckt, und ich habe dann beschlossen, ein Jahr lang ganz darauf zu verzichten. Bis heute essen wir wenig Süßes.

„Pommes kosten in manchem Imbiss nur die Hälfte von frischem Gemüse. Das macht es nicht leichter, sich gesund zu ernähren.“

Sabrina Müller

„Bei manchen Zutatenlisten von Fertiggerichten wird einem ja ganz anders.“

Sabrina Müller, Hausfrau und Mutter

Was ist euch außerdem wichtig?

Sabrina - Wir bereiten hauptsächlich Gemüse zu und essen zwischendurch Obst. Beim Fleisch achten wir um der Tiere willen auf die Qualität, deshalb kommt es aus Kostengründen auch seltener auf den Tisch. Und Fertiggerichte kaufen wir kaum. Bei einigen Zutatenlisten wird einem ja ganz anders.

Robin - Manchmal gibt's das gewürzte Fischfilet aus der Tiefkühltruhe.

Sabrina - Stimmt, das ist ein Fertigprodukt, aber die Mädchen mögen Fisch bislang nur in dieser Form. Daran arbeiten wir noch.

Wie informiert ihr euch über gesunde Ernährung? Und wie vermittelt ihr sie den Kindern?

Lucas - Sabrina liest viel dazu, vor allem online. Aber bei den Kindern machen wir kein Riesenthema draus und verbieten außer zu viel Zucker auch wenig. Der Geschmack der Kinder ist, glaube ich, stark davon geprägt, dass sie schon früh frisches Gemüse bekommen haben.

Sabrina - Bis auf Robin haben alle Kinder nach der Stillzeit frisch gekochtes Gemüse statt Fertiggläschen bekommen. Bei manchen Gemüsesorten, die Babys nicht so mögen, habe ich

„Statt zuckerreichem Fruchtjoghurt gibt's Naturjoghurt mit Obst. Schmeckt sogar besser!“

Sabrina Müller

einen Trick angewendet: Gemüse kochen, in Portionen einfrieren und vor dem Füttern ein wenig Banane untermischen. Mit den Monaten brauchte ich davon immer weniger, sodass sie heute alle sehr vielseitig essen.

Leonie - Ich find's gut, dass ich schon als Baby Brokkoli mochte. Einige meiner Freunde leben praktisch von Nudeln und Pommes.

Lucas - Du hast mit zwei Jahren sogar schon Oliven gegessen. Das ist auch ungewöhnlich.

Robin - Zum Glück sind Mama und Papa bei Leonie und mir mittlerweile nicht verkrampft

Süßigkeiten in Maßen erlaubt: Die Großen – Sophia, Robin und Hannah (v. l., Leonie nicht im Bild) – haben sich nach dem Essen ein Eis aus dem Tiefkühlfach geholt.



ZURÜCK
ZUM
INHALT

mit der Ernährung. Ab und zu Ketchup und Süßigkeiten finden sie okay. Längere Diskussionen gibt es nur, wenn meine Freunde und ich in der Schulpause mal zum Döner-Imbiss gehen.

Lucas - Ja, das gefällt uns nicht so, weißt du ja (*lacht*). Aber über euer Taschengeld entscheidet ihr zwei Großen weitgehend selbst. Wir vertrauen euch und hoffen, dass ihr es nicht übertreibt.

Sabrina - Wir versuchen, den Mittelweg zu finden. Wenn man Kindern immer alles verbietet, schlagen sie später nur über die Stränge.

Die Mittagszeit naht, und während sie erzählt, setzt Sabrina Wasser auf. Lucas und Leonie schälen Möhren und Kartoffeln, Robin schneidet Brokkoli.

Habt ihr denn alle ein Lieblingsessen? Und könnt ihr das vielleicht sogar kochen?

Leonie - Ich liebe Kartoffeln mit Zaziki. Da habe ich viel mit Naturjoghurt und verschiedenen Gewürzen rumprobiert. Mit Ingwer mag ich ihn am liebsten. Dazu essen wir frische Paprika, Salatgurken und Möhren. Wenn wir das machen, gucken Mama und Papa auch nicht schief, wenn's zum Fernsehen Chips gibt (*lacht*).

Sabrina - Ja, diese Regel funktioniert bei uns gut: Wer genug Gesundes isst, darf auch mit weniger Gesundem kombinieren.

Hannah - Sophia und ich machen gern Rührei und Spiegelei. Das legen wir dann auf Toast, mit Tomatenscheiben und Butterkäse. Oder Guacamole, also Avocado-Mix mit Tomaten, Tomatengewürz und Pfeffer. Das gibt's mit Salat immer mal zum Abendessen.

Robin - Und ich kann Nudeln kochen und streue mir Reibekäse darüber. Hannah und ich backen am Wochenende auch oft Kuchen.

Sabrina - Die beiden probieren Neues auf der Basis von Online-Rezepten aus. Ich habe vorgeschlagen, dass wir mal nur die Hälfte der vorgegebenen 200 Gramm Zucker verwenden. Ergebnis: Schmeckt genauso lecker!

Brokkoli und Kartoffeln sind mittlerweile zum Überbacken im Ofen. Robin macht die Soße für den Möhrensalat, Lucas und Hannah decken auf. Der dreijährige Noah nutzt das Gewusel, um die Tür vom Tiefkühlschrank zu öffnen. Außerhalb seiner Reichweite liegt hier das Eis. Hannah führt ihn weg und schließt die Tür.

Wie sieht euer perfektes Frühstück aus?

Leonie - Alle machen sich, was sie gern mögen. Müsli oder Brot. Ich esse am liebsten Müsli und schnipple mir Obst rein – Apfel, Banane und was es in der Jahreszeit gibt. Im Sommer esse ich gern Erdbeeren, Kirschen und Johannisbeeren.

Sophia - Hannah und ich machen uns auch Pausenmahlzeiten

für die Schule, meistens Vollkornbrot mit Käse und Gurke. Dazu Banane.

Sabrina - Unser Bananenkonsum ist hier das ganze Jahr hoch. Und für die Kleinen verzichte ich komplett auf Gläschen oder gesüßte Quetschbeutel, sondern bereite den Brei selbst zu. Hauptbestandteil sind Hafer- und Vollkornflocken plus verschiedene Obstsorten.

Lucas - Bei den Veggies pürierst du ja auch kleine Mengen Leinsamen oder Sonnenblumenkerne mit hinein. Die Kleinen schmecken sie nicht, erhalten so aber gesunde Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren.

Nun sitzen alle am Tisch, essen den Auflauf, unterhalten sich. Als die Teller leer und abgedeckt sind, gibt's Obst und Eis am Stiel – eine Ausnahme am Wochenende.

Wie schmeckt das Mittagessen in der Schule?

Hannah - Bei uns gar nicht! Ich esse immer zu Hause.

Sabrina - Ja, schade. Wir haben es mit dem Schulessen eine Weile versucht. Aber dann kommen Leonie und Robin hier immer hungrig an und essen noch mal. Und die vier Kleinen ja sowieso.

„Viele Menschen glauben, dass frisch zu kochen teuer ist. Das stimmt nicht.“

Lucas Müller,
Angestellter in der Industrie

Lucas - Sabrina bekommt das mit dem Essen super hin, und die Kinder lieben es.

Ihr habt ja gesagt, dass ihr auch versucht, nachhaltig zu leben. Funktioniert das?

Sabrina - Nicht so gut, wie wir es gern hätten. Das Leben mit sechs Kindern ist sehr teuer, deshalb planen wir den Einkauf gut. Ich kaufe viel beim Discounter, da ist leider viel in Plastik verpackt. Wenn möglich, kaufe ich Bio-Qualität. Aber Markt oder Unverpacktladen sind für uns bei nur einem Verdienst unerschwinglich.

Lucas - Viele Menschen denken, dass frisch, regional und saisonal zu kochen teurer ist als Fertiggerichte. Aber das stimmt nicht, wenn man gut plant. Wir verputzen hier als Snacks und im Salat bis zu zehn Salatgurken pro Woche. Wenn sie viel kosten, steigen wir zwischendurch auf Möhren um. Die mögen auch alle. ■



Kochen als Teamwork

Soßen-Meister unter sich: Mit Baby Matteo auf dem Arm rührt Sabrina die Mehlschwitze für den Auflauf an, während ihr Ältester Robin die Essig-Öl-Soße für den Salat zubereitet.



Tipps von der AOK

→ Bei der **AOK-Ernährungsberatung** erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie ohne großen Aufwand vielseitig und gesund ernähren.

aok.de/bw/ernaehrungsberatung

→ Weiteres **Ernährungswissen**, Tipps zum Einkauf und alltags-taugliche Rezepte erhalten Sie in den Gesundheitskursen der AOK Baden-Württemberg:

aok.de/bw/gesundheitskurse

→ Mit ein wenig Know-how und Planung ist eine nährstoffreiche Ernährung auch mit kleinem Budget möglich. Was dafür zu beachten ist, lesen Sie hier:

aok.de/bw/gesunde-ernaehrung-wenig-geld

„Essen ist auch Familienzeit.“

Burger, Pizza, süße Snacks: Die Ernährungspsychologin Nanette Ströbele-Benschop weiß, wie wichtig Eltern als Vorbilder für unser Essverhalten sind.

Häufig wird behauptet, dass Kinder und Jugendliche einfach lieber Pizza und Burger essen als Gemüse. Stimmt das denn?

Professorin Nanette Ströbele-Benschop - Es ist schwierig, diese Aussage pauschal zu bestätigen. Denn Ergebnisse der EsKi-Mo-Studie – untersucht wurde das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 17 Jahren – zeigen, dass Kinder am meisten Brot, gefolgt von Kartoffeln und Kartoffelprodukten essen. Daneben gibt es aber auch verschiedene Studien, die zeigen, dass zu viel Fast Food konsumiert wird – insbesondere von Jugendlichen.



Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop, Professorin für angewandte Ernährungspsychologie an der Universität Hohenheim

Grundsätzlich sollte man bei solchen Aussagen allerdings genau hinschauen: Denn es gibt ja auch gesunde Pizza mit viel Gemüse.

Was ist zuerst da, das ungesunde Essen oder die Vorliebe dafür?

In den Ernährungswissenschaften gehen wir davon aus, dass die Präferenz für Salz, Zucker und Fett evolutionsbedingt in uns Menschen verankert ist. Dafür sprechen auch Studien mit Säuglingen und Kleinstkindern. Gleichzeitig werden Vorlieben aber auch in den ersten

Mitmachen und gewinnen



Vom Alltag abtauchen, jede Menge Erholung und Spaß erleben und gleichzeitig in landestypischen Restaurants die kulinarische Vielfalt Europas genießen – auch mit einem umfangreichen Angebot an veganen und vegetarischen Speisen oder glutenfreien Gerichten. Wie das geht? Die AOK Baden-Württemberg verlost zwei Tage Auszeit im Europa-Park Erlebnis-Resort mit einer Übernachtung in einem der sechs parkeigenen Erlebnishotels, inklusive Frühstücksbuffet und je einen Tag Eintritt in den Europa-

Park und in die Wasserwelt Rulantica für vier Personen. Außerdem zu gewinnen: drei Standmixer MX 1250 von Rommelsbacher im Wert von je 94,99 Euro, mit denen sich im Handumdrehen leckere, gesunde Smoothies aus frischen Früchten, schaumige Milchshakes, pürierte Suppen und Soßen sowie Crushed Ice für kühle Drinks zubereiten lassen, sowie zehnmal den Ratgeber „Mit Leichtigkeit aus der Zuckerfalle: Endlich frei von Süßigkeiten, Kuchen, Softdrinks und Co.“, erschienen im KeKipi-Verlag, im Wert von je 14,90 Euro. Zur Teilnahme registrieren Sie sich bis zum 1. Mai 2024 auf aok.de/bw/gewinnspiel



* Die Gewinne sind gesponsert von der Europa-Park GmbH & Co Mack KG in Rust, der Rommelsbacher ElektroHausgeräte GmbH in Dinkelsbühl und der KeKipi Verlag GmbH in Freiburg und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

> Die Gewinner werden vom Redaktionsbüro SüdWest schriftlich benachrichtigt. Ihre Daten werden ausschließlich zu diesem Zweck verarbeitet. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf aok.de/bw/datenschutzrechte

Lebensjahren erlernt: Beispielsweise hängt es von den Vorlieben der Mutter während der Schwangerschaft, beim Stillen und auch in den ersten Lebensjahren ab, wie scharf ein Kind essen kann oder möchte. Das heißt, es gibt sowohl eine biologische Veranlagung als auch Gewohnheiten, die früh vom Umfeld geprägt werden.

TEXT: L. MÜMMLER

„Gemeinsames Essen sorgt für **Zusammenhalt in der Familie**, und Eltern können mit ihrem **Essverhalten mit gutem Beispiel vorgehen.**“

Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop

Das Angebot an ungesunden Snacks für Kinder ist riesig – sind sie besonders leicht verführbar?

Für mich stellt sich hier viel mehr die Frage von Verführbarkeit versus Verfügbarkeit. Kinder – wie Erwachsene – sind verführbar, weil ungesunde Essensangebote immer verfügbar sind. Außerdem sind Snacks und

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Süßigkeiten meist laut, bunt und knallig gestaltet – das weckt unsere Aufmerksamkeit. Darüber hinaus lassen sich Snacks sehr leicht konsumieren, ganz ohne Schälen, Schneiden, Waschen oder Kochen.

Ich stelle mir die Frage, wie ich meinem Kind eine gesunde Ernährung näherbringen kann. Haben Sie einen Tipp?

Am besten gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Sie können Ihre Kinder dafür zum Beispiel schon früh an der Essenszubereitung beteiligen, gemeinsam kochen oder auch Gemüse und Kräuter zusammen pflanzen und ernten. Wecken Sie das Interesse für die unterschiedlichen Farben, Formen, Konsistenzen und Geschmacksrichtungen diverser Lebensmittel. Und: Gestalten Sie das Kochen und Essen immer auch als wertvolle, gemeinsame Familienzeit.

Warum spielen gemeinsame Mahlzeiten eine große Rolle?

Das hat sicherlich viele Gründe: Unter anderem kann das regelmäßige, gemeinsame Essen den Zusammenhalt in der

Familie stärken, und Eltern können mit ihrem Essverhalten als gutes Beispiel vorangehen. Für die Ernährungsgesundheit der Kinder ist es wichtig zu lernen, sich bewusst Zeit für gemeinsame, ausgewogene Mahlzeiten zu nehmen.

Wenn ein Kind alles außer Pommes ablehnt oder bei Brokkoli einen Schreikrampf bekommt... Wie sollte ich damit umgehen?

Ehrlich gesagt habe ich meine Zweifel, dass es viele solcher Kinder gibt, und vermute, dass sich dahinter vielleicht ein anderes Verhaltensmuster verbirgt. Mein Rat für solche Situationen wäre, erst einmal gelassen zu bleiben. Es spricht nichts dagegen, Pommes einfach selbst zuzubereiten. Dafür Kartoffeln in Stäbchen schneiden, mit ein bisschen Olivenöl und Kräutersalz vermischen, dann ab in den Backofen. In der Literatur finden sich weitere Ansätze: Unter

„Studien zeigen, dass Kinder im Grundschulalter gern das **essen, was auch ihre Freunde und Freundinnen mögen.**“

Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop

anderem wird dort empfohlen, Kindern unliebsame Gerichte mehrmals – also zwischen 3- bis 15-mal anzubieten. Andere Studien zeigen auch, dass sich Kinder im Grundschul- und Vorschulalter stark an ihren Freunden und Freundinnen orientieren. Und gern das essen, was auch andere mögen. Das ist in der Praxis sicher ein guter Ansatzpunkt, um das kindliche Essverhalten positiv zu beeinflussen.

Sollte ich Essverhalten und Körper der Kinder thematisieren?

Das ist ein sehr heikles Thema. Ich würde diese Frage mit Nein beantworten. Bei kindlichem Übergewicht setzen wir in der Gesundheitsversorgung nicht eine Gewichtsabnahme als Ziel. Stattdessen geht es in diesen Fällen um den Gewichtserhalt bei steigender Körpergröße (Wachstum). Die Familie kann dann gemeinsam mögliche „ungesunde“ Versuchungen verringern (reduzierte Verfügbarkeit) oder komplett aus dem Haushalt entfernen und die körperliche Aktivität des Kindes fördern. Als Eltern können wir nicht davon ausgehen, dass sich Kinder dazu stets von allein motivieren. ■

Wissen



ZURÜCK
ZUM
INHALT

Schon gewusst?

Magnesium ist der vierthäufigste Mineralstoff im Körper. Die Knochen sind der größte Speicher.

Natürlicher Krampflöser?

Was auf dem Foto wie das bunte Federkleid eines Papageien anmutet, ist ein für uns Menschen lebenswichtiger Nährstoff: Magnesium, hier unter einem Polarisationsmikroskop betrachtet. Der Mineralstoff hat viele Aufgaben im Körper: Er beeinflusst unseren Stoffwechsel, ist an der Funktion von mehr als 600 Enzymen sowie dem An- und Entspannen der Muskulatur beteiligt. Viele glauben zudem, Magnesium helfe gegen Muskelkrämpfe. Allerdings konnte eine krampflösende Wirkung in Studien nicht belegt werden. Denn die Krämpfe gehen meist auf überlastete Muskeln zurück, nicht auf einen Mangel an Magnesium. Es als Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Pillenform einzunehmen, ist daher in der Regel unnötig.

Der Bedarf lässt sich gut mit einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Kost decken. Besonders magnesiumreich sind Nüsse und Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse wie Mangold oder Spinat. Jedoch können Magen-Darm-Erkrankungen sowie entwässernde Medikamente und Magensäureblocker einen Mangel begünstigen. ■

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Wenn Kinder wütend sind



Gleich weint einer...
Gerade Geschwister testen Grenzen auch einmal körperlich aus. Bei leichten Handgreiflichkeiten können Eltern zunächst beobachten und abwarten.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Zum Kleinkind-Alter gehören Tobsuchtsanfälle dazu, und auch in der Pubertät wird's noch mal laut in der Familie. Doch wie viel Wut ist normal? Der Psychiater Professor René Hurlemann gibt Familien Tipps für den Alltag.

Der Zweijährige tobt am Bonbonregal im Supermarkt, die Dreijährige wird im Sandkasten handgreiflich. Sollten sich Eltern bei solchen Wutausbrüchen Sorgen machen?

Professor René Hurlemann – Nein, ein Kleinkind, das seiner Wut lautstark Ausdruck verleiht, lernt in dem Moment etwas Wichtiges.

Es lernt, wenn es die Kontrolle verliert?

Wut ist eines der stärksten menschlichen Gefühle. Sie hat eine wichtige Funktion, denn sie zeigt uns, dass jemand unsere Grenzen überschritten hat. Im Fall des Zweijährigen: Die Eltern verhindern, dass er seinen freien Willen auslebt. Und er ist noch nicht in der Lage, auf dieses Frus-



Prof. Dr. Dr. René Hurlemann ist Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Oldenburg.

„Das Kind merkt: Meine Eltern lieben mich auch dann, wenn ich wütend bin. Dadurch erlangt das Kind mit der Zeit emotionale Kompetenz.“

Prof. Dr. Dr. René Hurlemann

trationserleben vernünftig und sozial angemessen zu reagieren. Das lernt er erst durch Erfahrung.

Wie läuft dieser Lernprozess ab?

Im Gehirn eines Zweijährigen sind viele der Verschaltungen, die für die Gefühlskontrolle zuständig sind, noch nicht angelegt. Sie formen sich erst im Laufe des Heranwachsens aus. Im Idealfall lernen Kleinkinder durch Vorbild und Erfahrung:

5

**TIPPS
für weniger Wut
in der Familie****VEREINBAREN**

Stellen Sie rechtzeitig Regeln auf. Etwa: Jeder sucht sich im Supermarkt ein Obst aus. Bonbons heute nicht.

DABEI BLEIBEN

Auch wenn der Wutanfall des Kindes peinlich ist: nicht von der Regel abweichen!

RUHIG BLEIBEN

Das Kind darf Ihren Ärger spüren. Aber bewahren Sie Ruhe und Respekt. Wut erzeugt Wut.

WORTE FINDEN

Erklären Sie dem Kind seine Gefühlslage. „Du bist wütend, das verstehe ich sehr gut.“

SORRY SAGEN

Die Entscheidung war falsch? Bei größeren Kindern kann man das eingestehen – und sich entschuldigen.

Quelle:
Prof. Dr. Dr. René
Hurlemann

Auch Erwachsene ärgern sich gelegentlich sehr. Sie sprechen dann miteinander, streiten sich mal heftig. Aber sie schreien und toben im Regelfall nicht, sondern finden eine konstruktive Lösung, einen Kompromiss.

Und wie reagieren Eltern am besten im Moment des Tobsuchtsanfalls?

Sie bleiben ruhig und standfest in der Sache, äußern dabei aber Verständnis für das Kind und erklären ihm die Situation.

Es merkt dann: Schreien bringt mich meinem Ziel nicht näher, und meine Eltern lieben mich auch dann, wenn ich wütend bin. Dadurch erlangt das Kind mit der Zeit emotionale Kompetenz.

Was verstehen Sie unter diesem Begriff?

Menschen, die emotional kompetent sind, nehmen nicht nur ihre positiven Gefühle wie Freude wahr, sondern auch die negativen wie Wut oder Traurigkeit. Sie setzen sich mit ihnen

Ist das noch Spaß – oder schon Streit? Zum Großwerden gehört für Kinder auch, die Kraft der Größeren und den richtigen Umgang mit ihnen einschätzen zu lernen.



auseinander und können sie in Worte fassen. In einer Umgebung, in der Erwachsene ihren Zorn häufig durch verbale oder gar tätliche Gewalt äußern, ist es für Kinder sehr schwer, emotional kompetent zu werden.

Gibt es auch Kinder, die nie wütend werden?

Ja, aber als Therapeut werde ich hellhörig, wenn mir jemand so etwas erzählt. Wenn ein kleines Kind nie Wut äußert, dann spricht viel dafür, dass es dieses starke Gefühl nur unterdrückt. Eine mögliche Erklärung ist, dass das Kind schlicht Angst hat, weil zu Hause eine Atmosphäre der Einschüchterung herrscht. Einen ähnlichen Effekt hat übrigens eine andere beliebte Strategie: die sofortige Ablenkung von der Wut.

Aber damit hilft man dem Kind doch über die negativen Gefühle hinweg...

Kurzfristig schon. Und in der Öffentlichkeit erspart man sich zudem die möglicherweise pein-

lichen Blicke der Umstehenden. Aber langfristig wird das kindliche Gehirn mit dieser Methode ungünstig trainiert. Das Kind lernt nicht, auch einmal Frust und Enttäuschung auszuhalten, sondern dass es sich dann am besten ablenkt. Spätestens wenn es mit Handy und Alkohol in Berührung kommt, kann sich diese Prägung nachteilig auswirken.

Warum kommt es in der Pubertät wieder vermehrt zu Wutausbrüchen?

In diesen Jahren stellen sich die Hormone um, Gehirn und Körper unterliegen starken Reifungsprozessen. Innerhalb des Gehirns schreitet der Umbau unterschiedlich schnell voran. Die Folge dieses Ungleichgewichts ist unter anderem eine höhere Risikobereitschaft. Starke Emotionen, impulsives Verhalten und gelegentliche Wutausbrüche sind jetzt normal.

Ich rate Eltern, so entspannt wie möglich zu bleiben. Jetzt zählt, was man vorher aufgebaut hat: Vertrauen und Kommunikation. Für Eltern, die das wegen fehlender Vorbilder selbst nie gelernt haben, kann diese Phase zur großen Herausforderung werden.

Können wir diese Lernerfahrung als Erwachsene nicht mehr nachholen?

Doch, auf jeden Fall! Oft hilft es schon, überhaupt anzuerkennen, dass man ein starkes Gefühl wie Wut empfindet. Es ist zwar nicht leicht, aber man kann lernen, sie nicht einfach wegzureden, und sich auf die Suche nach Ursachen machen. Sich fragen: Woher kommt mein Zorn? Gibt es Probleme im Job oder in meiner Beziehung? Oder fällt mir vielleicht die Ablösung von meinem Kind schwer? Wenn man Klarheit

findet, kann man aktiv werden und sich um Lösungen bemühen.

Wie erkennt man, ab wann kindliche Wutanfälle doch nicht mehr normal sind?

Man sollte aufmerksam werden, wenn Häufigkeit und Intensität der negativen Emotionen eher zunehmen, obwohl man eine gute Kommunikation mit dem Kind gefunden hat. Oder wenn die Ausbrüche – vor allem tätliche Übergriffe – noch in der Grundschulzeit anhalten. Dass ein Kleinkind im Sandkasten mal schubst, ist normal. Wer in der zweiten Klasse aber noch tobt und schlägt, braucht zügig Hilfe.

Warum muss das zügig geschehen?

Erstens, weil das Kind wahrscheinlich ein Problem hat, das es nicht allein lösen kann. Und zweitens, weil es in einer solchen Situation leicht in einen Teufelskreis gerät, der einsam macht. Die anderen Kinder entfernen sich bei unsozialem Verhalten, aber das verstärkt häufig die Wut



Ich hab' dich lieb! Kleine Kinder erleben positive Gefühle ebenso unverstellt wie negative. Wie man sie beherrscht, lernen sie auch von Geschwistern.

und wiederum die Ausbrüche. Dann sollte man zunächst den Kontakt zur Lehrerschaft suchen, möglicherweise auch zu einem Schulpsychologen oder einer -psychologin. Bei Jugendlichen ist besondere Behutsamkeit nötig. Hinter intensiver Wut können gravierende Probleme stecken – etwa Mobbing in der Schule. Dann vorsichtig nachfragen, Trost und Hilfe anbieten – vielleicht professionelle Unterstützung, aber nur in Absprache mit den Jugendlichen. ■

Werden die Gefühle von **Kleinkindern** häufig mithilfe des Handys beruhigt, fehlen ihnen vermehrt **Strategien zur Gefühlsregulierung.**

Universität
Michigan, 2022

Entspannt mit der AOK

FÜR MEHR AUSGEGLICHENHEIT

→ Im Alltag prasseln viele Gefühle und Herausforderungen auf Familien ein, und manchmal kann alles zu viel werden. Das Achtsamkeitstraining „Lebe Balance“ der AOK Baden-Württemberg hilft, Stressfaktoren wahrzunehmen, sie zu verändern und Probleme besser zu meistern.

 aok.de/bw/lebe-balance

WUT LOSLASSEN

→ Wenn Sie sich fragen, wohin nur mit dem Ärger, können Ihnen diese Tipps im Umgang mit ihren Gefühlen vielleicht weiterhelfen:

 aok.de/bw/tipps-gegen-wut

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Bosse

Der Singer-Songwriter ist seit über 20 Jahren eine feste und gefeierte Musik-Größe.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Wann hattest du das letzte Mal Herzschmerz?

Als wir während der Pandemie nicht spielen und auftreten durften. Ich wusste am Anfang gar nicht, was es war und warum ich tatsächlich „Herzschmerzen“ hatte. Aber dann wurde mir klar: Mir fehlt das Publikum, das Feiern, das Gemeinschaftsgefühl. Ich schreibe auch gern Songs für mich allein oder tüftele im Studio. Aber Musik machen mit und für andere Menschen ist das Schönste. Und kaum durften wir wieder auftreten, waren die „Herzschmerzen“ wie weggeblasen.

Algen, Insekten, Fleisch aus dem Labor – wie werden wir uns in deiner Fantasie in 50 oder 100 Jahren ernähren?

Aufgrund der Erderwärmung und der steigenden Temperaturen in den Ozeanen wird die Alge in 100 Jahren wahrscheinlich wirklich ziemlich weit oben unter den Lebensmitteln sein. Sie steckt voller Jod, Eisen und Kalzium, und sie ist in Asien sowieso schon weit verbreitet.

Welche Situationen können dich so richtig wütend machen? Und wie gehst du dann mit deinem Ärger um?

Ich finde Bewegung eigentlich bei allen negativen Gefühlen immer gut. Frische Luft, sacken lassen und dann weitersehen. Das letzte Mal bin ich kürzlich richtig wütend geworden, als ich die Schlange vor einer Essensausgabe in Hamburg gesehen habe. So eine reiche Stadt und trotzdem so viel Armut. Meine Reaktion darauf ist dann, deren leeres Lager wieder voll zu machen. Bei Insta aufrufen und Werbung für die Organisation machen. Das ändert nicht die Welt, aber zumindest die Lage vor Ort für ein paar Tage. ■



Musikredakteur Matthias Kugler von SWR3 trifft die Großen der Musikbranche zum Interview. Diesmal: Bosse. „Übers Träumen“ heißt das aktuelle Album, mit dem Axel „Aki“ Bosse kürzlich zum sechsten Mal in seiner beachtlichen Karriere in den Top Ten der deutschen Charts landete. Der sympathische Sänger und Songwriter aus Braunschweig überzeugt seit über 20 Jahren mit seinen authentischen Texten, energiegeladenen Liveshows und seinem unprätentiösen Auftreten.

Ohr in Balance

Woher kommt es, dass uns manchmal schwindelig ist? Oder dass Kindern beim Autofahren leichter übel wird? Und wie funktioniert eigentlich das Hören?

Das Lachen der Kinder, das Bellen des Hundes oder das Piepen des Ofens, wenn das frische Brot herausgeholt werden möchte – um all diese Geräusche in unserer Umgebung überhaupt wahrnehmen zu können, sind wir mit zwei Trichtern ausgestattet: den Ohrmuscheln. Sie nehmen den Schall von außen gebündelt auf. Dann macht er sich auf den Weg durch den Gehörgang zum Trommelfell und lässt es vibrieren. Diese Schwingungen wandern über drei Gehörknöchelchen zur Hörschnecke. Sie enthält

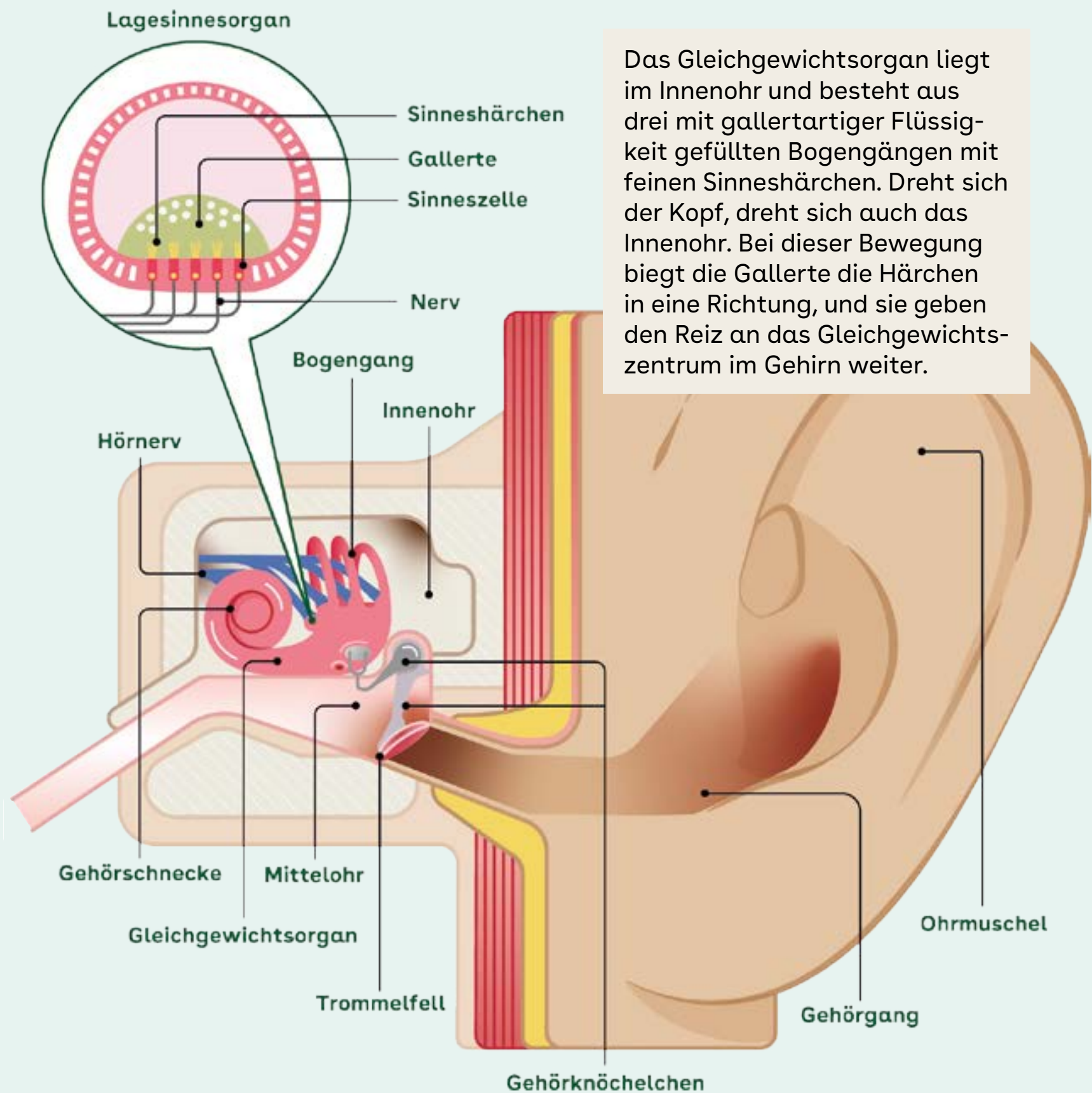
Bei **Kindern** ist Schwindel **meistens harmlos**. Der sogenannte Pseudo-schwindel entsteht, weil der Blutdruck kurzzeitig abfällt.

Quelle: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Haarzellen, also winzige Härchen mit Sinneszellen am Ende. Diese wandeln die Vibration in elektrische Impulse um und geben sie an den Hörnerv weiter. Über die Hörbahn gelangt das Signal ins Gehirn, das die Information verarbeitet. Das Ergebnis: Wir hören.

Sensibler Gleichgewichtssinn
Das Ohr ist aber nicht nur fürs Hören zuständig, das Innenohr beherbergt auch das Gleichgewichtsorgan. Und das hat eine ganz schön komplexe Aufgabe, wie Professor Andreas Zwergal,

Das Gleichgewichtsorgan



Das Gleichgewichtsorgan liegt im Innenohr und besteht aus drei mit gallertartiger Flüssigkeit gefüllten Bogengängen mit feinen Sinneshärchen. Dreht sich der Kopf, dreht sich auch das Innenohr. Bei dieser Bewegung biegt die Gallerte die Härchen in eine Richtung, und sie geben den Reiz an das Gleichgewichtszentrum im Gehirn weiter.

Leiter des Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrums am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München, erklärt: „Es ist dafür zuständig, dass wir die Balance halten und unser Körper sich in der Umgebung orientieren kann.“ Dabei muss der Gleichgewichtssinn oben und unten, vorn und hinten sowie rechts und links unter-

scheiden. „Der Gleichgewichtssinn ist quasi unser sechster Sinn“, sagt der Experte. „Solange alles gut läuft, nehmen wir ihn kaum wahr.“ Dafür müssen zwei andere Sinne reibungslos mit dem Gleichgewichtsorgan im Ohr zusammenarbeiten: das Sehen und die Wahrnehmung der Position und Bewegung des eigenen Körpers im Raum.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

4

TIPPS zum Training des Gleichgewichts**SCHAUKELN**

Eine Turnstange passt in jeden Türrahmen und bietet selbst in einer kleinen Wohnung die Möglichkeit zum Klettern und Hangeln. Auch Schaukeln ist super!

FAHRRADFAHREN

Sooft es geht Fahrrad fahren – je selbstständiger sich Kinder auf dem Rad bewegen können, desto weniger schnell wird ihnen schwindelig.

SEILSPRINGEN

Beim Seilspringen sind gute Konzentration und Koordination gefragt. Denn nur wer im richtigen Moment hüpft, verheddert sich nicht im Seil.

HINDERNIS-PARCOURS

Um Hindernisse zu überwinden, braucht man nicht nur Mut und Kraft, sondern auch eine gute Koordination. Aus Kissen und Pappkartons wird leicht ein toller Hindernisparcours.

Quelle: Prof. Dr. Andreas Zwergal

So bleiben wir aufrecht

Die Auswertung dieser Sinnes-Informationen übernimmt das Gleichgewichtszentrum im Hirnstamm. Es errechnet unsere aktuelle Position im Raum und gleicht sie mit abgespeicherten Bewegungsabläufen ab, die wir seit unserer Kindheit erlernt haben. Daraus ergeben sich Befehle zu den Muskeln und Augen, die dafür sorgen, dass wir in Balance bleiben: Unbewusste Muskelbewegung korrigiert die Haltung.

„Funktioniert dieses Zusammenspiel der verschiedenen Organe nicht, wird uns schwindelig“, erklärt der Experte. In bestimmten Situationen, etwa auf einem Schiff, landen im Gehirn dann widersprüchliche Sinnes-Informationen: Beispielsweise meldet das Gleichgewichtsorgan eine Schiefelage, das Auge aber nicht, da es sich am Inneren des schief liegenden Schiffes orientiert. Dadurch kann es zu Schwindel, Unwohlsein oder Übelkeit kommen. „Man muss sich das wie bei einem Radio vorstellen – der Regler ist verstellt und muss erst wieder neu ausgerichtet werden“, so Professor Zwergal.

Kinder reagieren stärker

Babys und Kleinkinder leiden sehr selten unter Schwindel. Ab dem zweiten Lebensjahr bis zur Pubertät reagieren manche Kinder jedoch besonders sensibel, ihnen wird etwa beim Autofahren schnell schwindelig und übel. „Das Zusammenspiel der Sinne muss erst richtig erlernt werden“, sagt Zwergal.

„Mit Bewegung können Kinder den Gleichgewichtssinn schulen“, weiß der Experte (siehe auch Tipps links). Außerdem ist Lärm-Hygiene wichtig, bei Groß und Klein – denn die starken Schallwellen des Lärms können einerseits Schwindel auslösen und andererseits die Sinneszellen des Ohrs nachhaltig schädigen. Er rät: „Krach sollte man meiden und sich zum Beispiel durch Ohrstöpsel schützen.“ ■

**Alles in Balance**

→ Gleichgewicht und Geschicklichkeit lassen sich optimal in einem Hochseilgarten trainieren. Das Klettern in Hochseilgärten erfordert u.a. hohe Konzentration, Koordination und Körperspannung. Mehr zu den gesundheitlichen Vorteilen nachzulesen auf: aok.de/bw/hochseilgaerten

Was ist eigentlich ...

...ALS?

Für viele Betroffene ist nach der Diagnose „amyotrophe Lateralsklerose“ (ALS) nichts mehr, wie es war. Prof. Dr. Albert Ludolph, ärztlicher Direktor am Neurozentrum Ulm, beschreibt das Krankheitsbild.

Der Artikel entstand auf Anregung einer Leserin. Haben auch Sie einen Themenwunsch? Schreiben Sie uns gern:  gesundheitsmagazin@bw.aok.de



Was ist das für eine Erkrankung?

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine schwere, bisher nicht heilbare Erkrankung des motorischen Nervensystems. Etwa 6 000 bis 8 000 Menschen in Deutschland leben mit ALS. Die meisten von ihnen sind zwischen 50 und 70 Jahre alt. Männer erkranken etwas häufiger als Frauen.

Welche Symptome treten auf?

Zu Beginn macht sich die Erkrankung vor allem durch Muskelschwäche, -schwund und -steifigkeit bemerkbar. Der fortschreitende Abbau der Nervenzellen bedingt, dass die Mobilität der Hände, Arme, Beine sowie des Rumpfes und der Zunge eingeschränkt wird oder verloren geht. Anfänglich bemerken Betroffene meist eine Ungeschicklichkeit der Hände, eine Gangunsicherheit oder eine Schwäche der Beine.

Was sind die Ursachen?

Trotz jahrelanger Forschung sind die Ursachen bis heute nicht vollständig geklärt. Sicher ist, dass das motorische Nervensystem unmittelbar betroffen ist und sich der Abbau der Nervenzellen in Gehirn und Rückenmark auf die Steuerung der Muskulatur auswirkt. Bei etwa fünf bis zehn Prozent der Menschen mit ALS sind mehrere Familienmitglieder betroffen. Während bei ihnen meist eine genetische Veränderung vorliegt, bleibt für die Mehrheit der Betroffenen die eigentliche Ursache der Erkrankung noch unverstanden.

Welche Therapien gibt es?

Noch gilt ALS als unheilbar. Jedoch lässt sich die Lebenszeit durch zahlreiche Behandlungsformen verlängern, und Symptome können gelindert werden. Neben medikamentösen Therapien kann auch eine Physio- und Ergotherapie motorische Funktionen stärken. Ebenso können spezielle Hilfsmittel wie Rollstühle oder Kommunikationshilfen dazu beitragen, die Teilhabe am Leben zu erleichtern. Und bei Sprech- und Schluckstörungen sind logopädische Maßnahmen von großer Bedeutung.

Welche Perspektiven gibt es für die Zukunft?

Weltweit wird intensiv an den Ursachen der ALS und zum Thema Frühdiagnostik geforscht. Gentherapien, insbesondere für die bekannten Mutationen, befinden sich zum Teil schon in der fortgeschrittenen klinischen Entwicklung und könnten zukünftig zumindest bei der familiären ALS vielversprechende Alternativen darstellen. Für Stammzelltherapien konnten bisher in klinischen Studien zwar Sicherheit und Machbarkeit belegt werden, aber noch nicht die Wirksamkeit. Ergebnisse zu weiteren Behandlungsmethoden werden in den kommenden Jahren erwartet. ■

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Aktiv leben

Hält wach und fit

Feldsalat ist ein wertvoller Eisenlieferant. Da wir das Spurenelement für die Blutbildung und den Sauerstofftransport zu den Zellen benötigen, kann ein Mangel zu Müdigkeit, Kältegefühlen und Infektanfälligkeit führen.

Schon lange beliebt

Feldsalat kommt in Baden-Württemberg seit der Jungsteinzeit vor. Erst im späten Mittelalter haben die Menschen den Feldsalat für den Verzehr entdeckt. Anfänglich wurde er wild gesammelt. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts kultiviert man ihn. Die ersten Anbaugebiete finden sich im Heidelberger und Bruchsaler Raum.



Gut für die Haut

Das B-Vitamin Folsäure wird für die Zellteilung und -neubildung benötigt. Im Feldsalat ist viel davon enthalten. Es ist besonders wichtig in der Schwangerschaft, gilt aber auch als Anti-Aging-Nährstoff.

Schützt die Gefäße

Bereits 50 Gramm Feldsalat decken den Tagesbedarf an Vitamin K. Das wertvolle Vitamin ist wichtig für die Blutgerinnung und verhindert, dass sich Kalzium in den Blutgefäßen ablagert.

Liefert viel Vitamin C

Er zählt zu den Salaten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Das Vitamin ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und schützt die Zellen vor Stoffwechsel- und Umweltgiften, sogenannten freien Radikalen.

Frisch vom Feld

Zarte Blättchen, milder Geschmack und richtig gesund: Feldsalat wird auch im Winter geerntet und liefert viele Vitamine, die wir gerade jetzt benötigen.

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Zutaten für 2 Personen

60g	Sonnenblumenkerne
1/2	Zitrone – Saft ausgepresst
2TL	Kurkumapulver
2TL	Ingwerpulver
3EL	Apfelessig
2TL	Ahornsirup
1	Schalotten
150g	frische Rote Bete
125g	Karotten
60g	Äpfel
1EL	Leinöl
250g	Pastinaken
250g	braune Champignons
1,5EL	Rapsöl
125g	Buchweizen
100g	Feldsalat
20g	Brokkolisprossen (oder andere Sprossen)
200g	gekochte Lupinen (Glas)
60g	Sauerkraut (Glas)
20g	Walnüsse
	Salz, nach Geschmack

Total lokal

Feldsalat (Ackersalat) ist – nach Spargel – die am zweithäufigsten angebaute Gemüseart in Baden-Württemberg.

Rezept der Saison:

Planetary Health Bowl mit Kurkuma-Dressing

Eine Diät für den Planeten? Ja, das geht! Für die sogenannte Planetary Health Diet haben Wissenschaftler nachhaltige Rezepte für alle Teile der Welt entwickelt. Sie zeigen damit, dass Gerichte mit weniger Fleisch und dafür mehr saisonalem Gemüse aus der Region genauso lecker sein können. Da Feldsalat bei uns auch im Winter angebaut werden kann, entsteht durch die kürzeren Transportwege weniger CO₂ als bei Importware. Mit anderen klimaschonenden Zutaten wie Karotten, Champignons oder Buchweizen wird daraus eine raffinierte und vor allem köstliche Planetary Health Bowl:

1 Für das Dressing die Sonnenblumenkerne ohne Öl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Regelmäßig umrühren. Gemeinsam mit Zitronensaft, Kurkuma, Ingwer, 4 EL Apfelessig und Ahornsirup in 300 ml Wasser einrühren, fein pürieren und salzen. Schalotten fein hacken und unterrühren. Bis zum Servieren kühl lagern.

2 Rote Bete, Karotten und Äpfel raspeln und mit Leinöl und 2 EL Apfelessig verrühren. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

3 Pastinaken klein schneiden, Champignons halbieren und in eine Ofenform geben. Mit Rapsöl und Salz vermengen. Bei 180 Grad im nicht vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen. Zwischendurch einmal umrühren.

4 Buchweizen in etwa der doppelten Menge Wasser aufkochen. Erst mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten köcheln, dann weitere 5 Minuten quellen lassen. Feldsalat waschen und putzen, Brokkolisprossen unter fließendem Wasser abspülen. Lupinen abgießen und kurz abspülen. Sauerkraut abtropfen lassen. Walnüsse halbieren.

5 Fertigen Buchweizen auf 4 Schüsseln verteilen, mit Dressing und den anderen Zutaten anrichten.

Tipp: Luftdicht verschlossen und im Kühlschrank gelagert ist das Dressing bis zu sieben Tage haltbar.

Nährwerte (pro Portion):
ca. 556 kcal, 25 g Eiweiß, 14 g Fett, 78 g Kohlenhydrate ■

Unser Element

Bis zur Freibadsaison ist noch genug Zeit. Gut, wenn Kinder bereits vorher lernen, selbstständig und sicher zu schwimmen. Wie Eltern sie früh dabei unterstützen können.



Eltern-Kind-Schwimmen stärkt die Bindung zwischen Säugling und Eltern. Zudem fördern die neuen Sinnesreize die motorische Entwicklung.

Paul hat gerade die Seepferdchen-Prüfung bestanden und ist unglaublich stolz auf seine Leistung. Doch nach diesem Motivationsabzeichen ist für den Fünfjährigen noch lange nicht Schluss. Denn er ist fest entschlossen, regelmäßig im örtlichen Hallenbad planschen zu gehen und auf die echten Schwimmabzeichen hinzuarbeiten.

Beim Brustschwimmen steigt die **Durchblutung des Gehirns** um 14% und damit die **Denkleistung**.

Quelle: Universität Otago, Neuseeland, 2019

Sicher im Becken unterwegs
Noch ist Paul kein „ausgelernter“ Schwimmer. Denn das Seepferdchen ist zwar ein erster motivierender Schritt, aber bescheinigt nicht die sichere Schwimmfähigkeit. „Die ist erst erreicht, wenn eine Person 15 Minuten am Stück schwimmen und sich in verschiedenen Lagen über Wasser halten kann. Dies ist die zentrale Anforderung für das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer). Denn 15 Minuten sollte es höchstens dauern, bis ein gerufener Rettungsdienst vor Ort ist“, sagt Dr. Harald Rehn, Ausbildungsreferent der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG).

Der gelernte Sportlehrer ist seit 30 Jahren bei der DLRG tätig und plädiert dafür, dass Kinder im Alter von etwa fünf Jahren schwimmen lernen: „Je eher ein Kind sicher schwimmen kann, umso geringer ist das Risiko zu ertrinken. Im Grundschulalter

sind Kinder besonders lernfähig und eignen sich neue Bewegungen schnell an“, sagt Dr. Rehn. Leider hat etwa ein Viertel aller Grundschulen keinen Zugang zu einem Schwimmbad. Dann sind die Eltern gefragt, das Kind nach ihren Möglichkeiten zu fördern. Aufgrund langer Wartezeiten für Schwimmkurse ist es von Vorteil, sich frühzeitig beim nächstgelegenen Schwimmbad zu informieren und anzumelden. Welcher Kurs für das Kind geeignet ist, hängt von der Altersstufe ab.

Fördern ohne Druck

Für die ersten zwei Lebensjahre gibt es Babyschwimmkurse: „Das Element Wasser und der enge Kontakt zu den Eltern über die Haut schaffen förderliche Entwicklungsreize. Die gemeinsame neue Sinneserfahrung festigt die Beziehung und Bindung zwischen Eltern und Kind“, sagt Dr. Rehn. Dabei ist das Einfühlungsvermögen der Eltern gefragt. Wann immer das Kind Unwohlsein oder Missfallen zeigt, sollte dies wahrgenommen und respektiert werden. Denn Schockerlebnisse können traumatisieren und die Angst vor dem Wasser schüren.

„Der Schlüssel zum Erfolg sind Spaß, positive Erlebnisse und viel Geduld. Schwimmen lernen ist ein Prozess, bei dem die Eltern als gelassene Unterstützer gefragt sind.“

Dr. Harald Rehn

Für Drei- bis Vierjährige gibt es sogenannte Wassergewöhnungskurse. Darin bauen die Kinder spielerisch Hemmungen ab, gewöhnen sich an Wasserspritzer und lernen, die Augen unter Wasser zu öffnen – eine wichtige Fähigkeit.

Auf die Technik kommt es an Schwimmen lernen ist auch eine Geduldsprobe. Je nach Alter und motorischen Fähigkeiten kann es mitunter länger dauern, bis ein Kind sich im Wasser wohlfühlt. Eltern tragen durch gemeinsames Baden zur Wassergewöhnung bei: „Lassen Sie Ihr Kind Bläschen ins Wasser blubbern oder kurz untertauchen. Gießen Sie ihm ein bisschen Wasser über den Kopf und

5

TIPPS für Eltern

CHLOR BEACHTEN

Bei familiären Allergien sollten Kinderarzt oder -ärztin vor dem ersten Kontakt mit Chlorwasser das Gesundheitsrisiko einschätzen.

GEDULDIG SEIN

Kinder lernen in ihrem eigenen Tempo. Druck hilft nicht. Stattdessen die gemeinsame Zeit genießen.

ERFOLGE FEIERN

Zum ersten Mal ins Wasser getraut oder das Seepferdchen geschafft? Solche Meilensteine motivieren und dürfen bejubelt werden.

VORMACHEN

Kinder lernen von ihren Vorbildern. Sind die entspannt und haben Spaß im Wasser, überträgt sich das.

KURSE NUTZEN

Eltern können helfen, aber die Technik lernen Schwimmneulinge am besten bei ausgebildeten Fachkräften.

Quelle: Dr. Harald Rehn

schauen Sie, ob es positiv darauf reagiert“, rät Dr. Rehn. Die Schwimmtechnik selbst sollte allerdings eine ausgebildete Lehrkraft vermitteln. Sonst können sich Fehler einschleichen. „Viele legen etwa beim Brustschwimmen dauerhaft den Kopf in den Nacken, was Halswirbelsäule und Nackenmuskeln belastet. Eine falsch gelernte Technik umzulernen, ist deutlich schwieriger, als von Anfang an die korrekte Technik zu trainieren“, sagt Dr. Rehn. „Wir raten Eltern daher: Machen Sie gern alles, um Ihren Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen, wie spielen, planschen und baden. Aber überlassen Sie die Technikschiulung den Profis.“ Für Kinder

Die Zahl der Grundschul Kinder, die nicht schwimmen können, hat sich innerhalb von 5 Jahren von 10% auf 20% verdoppelt.

Repräsentative Bevölkerungsbefragung, forsa, 2022

Schwimmen lernen ist ein Abenteuer voller Spaß. Allerdings ist es wichtig, dass eine erfahrene Lehrkraft dabei ist.



ZURÜCK
ZUM
INHALT



Hilfsmittel wie Schwimmbretter erleichtern das Schwimmenlernen. Sie ersetzen jedoch keinesfalls die Aufsichtsperson.

mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen gibt es inklusive Einstiegsschwimmkurse. Hier kann gezielt auf ihre besonderen Bedürfnisse eingegangen werden.

Eine Reise, die sich lohnt

Es hat unzählige Vorteile, sich sicher im Wasser bewegen zu können. „Vor allem für Kinder bedeutet Schwimmen aktive soziale Teilhabe an Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Neben Schwimmbadbesuchen eröffnet es die Möglichkeit für weitere Freizeitaktivitäten wie Segeln, Surfen oder Stand-up-Paddling“, sagt Dr. Rehn. Hinzu kommen gesundheitsförderliche Effekte:

Schwimmflügel & Co

Auftriebshilfen wie Schwimmflügel bieten keinen Schutz vorm Ertrinken – die Kinder also nicht unbeaufsichtigt planschen lassen. Beim Kauf sollten Eltern immer auf das TÜV-Siegel GS (geprüfte Sicherheit) achten.

Schwimmen stärkt das Herz, die Lunge und die Muskulatur. Zugleich schont es die Gelenke und ist so auch im hohen Alter oder für Menschen mit Arthrose oder Behinderungen geeignet.

Schwimmen zu lernen, ist eine aufregende Reise für jedes Kind und bietet neue Körpererfahrungen, Herausforderungen, Erfolgserlebnisse und vor allem Spaß in einem besonderen Element. Eltern können dabei motivieren, fördern und geduldig zur Seite stehen. So begleiten auch Pauls Eltern ihren Sohn auf seiner Reise zum Freischwimmer und bringen ihn einmal pro Woche zum Schwimmkurs. ■



Rehasport

→ Ob Schwimmen oder Gymnastik: Rehabilitationssport und Funktionstraining setzen auf Bewegung, um die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Beide Leistungen motivieren Menschen, die von einer Behinderung bedroht oder bereits beeinträchtigt sind, dazu, langfristig aktiv zu werden. Die AOK Baden-Württemberg übernimmt die Kosten für Rehasport und Funktionstraining, wenn die Therapie medizinisch notwendig ist. Neu: Seit 2024 ist die Genehmigung noch leichter, denn die AOK verzichtet auf die Genehmigung des Antrags auf Kostenübernahme (Muster 56).

 aok.de/bw/rehasport

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Seelisch



Gen Z

Der Generation Z werden junge Menschen zugeordnet, die zwischen Mitte der 1990er und 2010 geboren wurden.

gefordert

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Die Generation Z leidet stärker als jede andere Jugendgeneration vor ihr unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Depressionen. Dr. Andreas Jähne und Rolf Wachendorf beleuchten das Phänomen.

Immer wieder liest man über die junge Generation, sie sei faul, bemitleide sich selbst und sei verweicht. Dabei gehe es ihr doch so viel besser als allen Generationen vor ihr. Wie blicken Sie auf diesen Vorwurf?

Andreas Jähne - Ich denke, diesen strengen Blick auf heranwachsende Generationen gab es schon immer. Vielleicht trägt die Erfahrung der Älteren dazu bei, dass sie Dinge, die Jugendlichen Sorgen bereiten, relativieren. Daneben gibt es aber dennoch spezifische gesellschaftliche Veränderungen, die die Generation Z prägen und herausfordern. Ein großes Thema dabei ist Unsicherheit: Familiengefüge sind lockerer geworden, zeitliche und räumliche Strukturen der Arbeitswelt haben sich zunehmend entgrenzt, und die Digitalisierung erfordert eine ständige Präsenz und Verfügbarkeit via Social Media. In sozialen Medien erleben wir,



Rolf Wachendorf,
Psychologischer
Psychotherapeut
sowie Kinder-
und Jugendli-
chenpsycho-
therapeut aus
Esslingen

dass alles ständig wahrgenommen und bewertet wird. Und das sind nur einige wenige Erfahrungen, die das Aufwachsen heutzutage beeinflussen.

Und stimmen Sie der Behauptung zu, es sei eine „verweichte“ Generation?

Andreas Jähne - Nein, überhaupt nicht. Ich nehme die Jugendlichen, die bei uns in Behandlung sind, als unglaublich engagiert wahr. Vielleicht sind sie in manchen Punkten sogar zu ehrgeizig. Denn nicht selten haben sie hohe Erwartungen an sich und das, was sie erreichen wollen. Sie sind also nicht – wie ab und an medial suggeriert – faul oder gar „Weicheier“. Die Jugendlichen sind sehr motiviert und ernsthaft. Dieses Engagement hält sogar über das Therapieende hinaus an: Diese jungen Menschen verfolgen also über Jahre hinweg ihre Gesundheit.



Dr. Andreas Jähne, Ärztlicher
Direktor und
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie
an der Oberberg
Fachklinik
Rhein-Jura

Häufig stellt sich die Frage: Was gibt mir Halt im Leben?

Leiden Kinder und Jugendliche heute tatsächlich häufiger unter psychischen Erkrankungen als früher?

Andreas Jähne - Ja, wir sehen in vielen verschiedenen Studien eine sehr deutliche Zunahme. Insbesondere in der Generation Z ist die gestiegene Zahl Erkrankter massiv. Bei bestimmten Diagnosen gab es teilweise sogar Verdopplungen der Zahlen. Und was wir auch beobachten: Die Krankheitsfälle steigen immer weiter an – derzeit ist kein Plateau zu sehen.

Rolf Wachendorf - Und diese Zunahme findet über alle Diagnosen hinweg statt – Depres-

Laut UNICEF-Report 2020 ist ein Viertel aller Jungen und Mädchen in Deutschland mit seinem Leben nicht zufrieden.

sionen, Ängste, soziale Phobien, aber auch Substanzmissbrauch, pathologischer Medienkonsum, Spielsucht oder auch ADHS, Asperger-Erkrankungen und Essstörungen. Aus dem Alltag meiner psychotherapeutischen Praxis muss ich außerdem betonen, dass wir Krankheitsbilder mit solchen Schweregraden früher nur sehr selten in der Praxis gesehen haben.

Wodurch ist diese Generation so belastet?

Andreas Jähne - Aus meiner Sicht vor allem durch ein unsicheres Lebensgefühl. Die Generation hat in ihrer Zeit des Auf-



wachsens eine Krise nach der anderen erlebt. Dazu zählt unter anderem die Eurokrise, die Coronapandemie, der Klimawandel, der Ukraine-Krieg, die Inflation etc. – solche geschichtlichen Ereignisse haben die Generation geprägt. Zusätzlich können auch veränderte Familienstrukturen belastend wirken. Wir alle gestalten unser Leben zunehmend

mobil, das heißt, dass auch die Kindheit vermehrt an unterschiedlichen Orten verbracht wird. Kinder wachsen häufiger in Patchworkfamilien auf, die Großeltern leben weit entfernt, und Freundschaften verlagern sich in den virtuellen Raum.

Ein weiterer Stressfaktor kann auch die Kommunikationskultur auf Social Media sein. Mir fällt auf, dass junge Menschen dort früh die Erfahrung machen, dass sie ständig gesehen und beurteilt werden. Das weckt häufig eine hohe Erwartungshaltung und einen Perfektionismus sich selbst gegenüber. Und: Durch die unmittelbare Interaktion und

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Reaktion auf Nachrichten in sozialen Netzwerken entsteht schnell der Druck, dort ständig aktiv und präsent sein zu müssen.

Rolf Wachendorf - Das ist fatal für deren Entwicklung, denn Belastbarkeit wird nur dann gelernt, wenn es Widerstände gibt, die man auf Dauer lösen muss. Durch die Konfrontation mit Widerständen, die immer nur für kurze Zeit bestehen, ist es für Heranwachsende sehr erschwert, Belastbarkeit zu lernen.

Wie können diese jungen Menschen lernen, mit den Herausforderungen umzugehen?

Andreas Jähne - Was Kinder brauchen, sind Sicherheit und Stabilität. Etwas, was in der Veränderung den Gegenpol darstellt. Also zum Beispiel stabile Beziehungen.

Rolf Wachendorf - Neben Sicherheit und einer positiven Orientierung braucht es auch eine Erziehung, die darin bestärkt, Probleme aktiv anzugehen, statt sich nur anzupassen. Ich beobachte, dass viele Jugendliche aufgrund der vielen und zugleich unklaren Regeln in eine ständige Anpassungshal-

„Viele verfallen in eine ständige Anpassung und verlieren darüber das Gefühl der Selbstwirksamkeit.“

Rolf Wachendorf

tung verfallen. Dabei verlieren sie das Gefühl der Selbstwirksamkeit – was ihnen wiederum erschwert, sich der Frage zu stellen: „Was will ich eigentlich?“ und dann den entsprechenden Weg dorthin zu ergreifen. Auch hier wirkt der eigene Perfektionsismus, das Ideal, alles richtig machen zu wollen, als große Barriere. Wer sich stattdessen als selbstwirksam erlebt, fasst Vertrauen in die eigenen Fertig-



keiten, in die eigenen Wahrnehmungen und Bewertungen und wird mutiger sein Leben gestalten und Probleme lösen.

Gerade unter diesen Gesichtspunkten will ich an dieser Stelle die außerordentliche Bereitschaft der jungen Menschen hervorheben, sich früh therapeutische Hilfe zu suchen. Ein junger Mensch, der aktiv beginnt, sich um seine Heilung zu kümmern, hat eine sehr viel bessere Prognose, was den Therapieerfolg angeht, als derjenige, der bereits 30 Jahre unbehandelt mit der Erkrankung lebt. ■

70 Prozent der Gen Z haben **Zukunftsängste**, und 62 Prozent **fühlen sich angesichts der Weltlage hilflos**.

Quelle: Teengeist-Umfrage, Kommunikationsagentur fischerAppelt

Gut versorgt

→ In den Bereichen **Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie** unterstützt die AOK Baden-Württemberg im Rahmen des FacharztProgramms eine schnelle und umfassende Behandlung, insbesondere auch von psychischen Erkrankungen. Teilnehmende AOK-Versicherte profitieren von mehr Beratungszeit, einer schnelleren Terminvergabe und dem engen Austausch zwischen Ärzten und Therapeuten. Voraussetzung für die Teilnahme am FacharztProgramm ist die Einschreibung in das AOK-HausarztProgramm.

aok.de/bw/facharztprogramm

→ Nach einem Klinikaufenthalt wegen einer psychischen Erkrankung ist Nachsorge wichtig, um die Behandlungserfolge langfristig aufrechtzuerhalten. Das digitale Nachsorgeprogramm mentalis unterstützt Patienten und Patientinnen bei der Rückkehr in ihre gewohnte Umgebung. Die Kombination aus Therapie-App und psychologischem (Online-) Coaching begleitet auf dem Weg zur Genesung. Das Programm wird von mehreren Kliniken im Ländle sowie von der AOK Baden-Württemberg unterstützt.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Für Mensch und Umwelt

Nachhaltige Pharmazie – das umfasst weit mehr als grüne Medikamente: Professor Müller erklärt, wie wir die Bekämpfung von Krankheiten auch in Zukunft sichern können.

Das Ziel:

Effektive Therapien unter Berücksichtigung von Umwelt-, sozialen und wirtschaftlichen Kriterien bereitstellen.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Bei Nachhaltigkeit und Klimaschutz kommen den meisten von uns wahrscheinlich Bilder von Windrädern, Solaranlagen und Elektro-Autos in den Kopf. Doch dass auch in anderen Bereichen ein Umdenken erforderlich ist, macht Michael Müller, Professor für pharmazeutische und medizinische Chemie an der Universität Freiburg, deutlich: „Wir müssen unsere Pharmazie schnell und entschieden nachhaltig machen – sonst gefährden wir die künftige Behandelbarkeit von wichtigen Krankheiten.“

Einsatz von Arzneimitteln hinterfragen

Der Umgang mit Antibiotika ist dabei ein eindrückliches Beispiel: Sie sind ein Segen und entscheidend, um Infektionskrankheiten zu bekämpfen, doch immer mehr Erreger werden unempfindlich und bilden Resistenzen gegen Antibiotika-



Michael Müller ist Professor für pharmazeutische und medizinische Chemie an der Universität Freiburg.

Wirkstoffe. Und jedes neu eingeführte Antibiotikum birgt die Gefahr, dass Erreger neue Resistenzmechanismen ausbilden, schlimmstenfalls Resistenzen gegen viele Antibiotika-Klassen gleichzeitig. Mit jedem neu vermarkteten Wirkstoff wird demnach der Kampf gegen multi-resistente Keime schwieriger. Mit ein Grund dafür ist die unangebrachte und übermäßige Verordnung. Müller: „Wenn wir Antibiotika global weiter so einsetzen wie bisher, machen wir das Resistenzproblem immer größer.“ Antibiotika seien dann gegen viele der künftig zunehmenden Infektionskrankheiten nicht mehr wirksam. Der Experte gibt außerdem zu bedenken, dass eine grüne Produktion und eine verbesserte Abbaubarkeit der Wirkstoffe in der Umwelt allein keine Lösung sein können: „Erst wenn wir die Antibiotika ‚gerechtfertigt und zielführend‘ einsetzen und damit vom

Umsatz entkoppeln, erst dann können wir für die Produktion, die Lagerung und den Vertrieb nachhaltige Strategien einführen.“

Langfristige Schäden in der Umwelt vermeiden

Arzneimittel sind biologisch hochaktive Stoffe, die nach der Einnahme ausgeschieden werden, in die Umwelt gelangen und dort langfristig die Bedingungen für Menschen, Tiere und Pflanzen verändern. Laut Umweltbundesamt wurden in Deutschland mittlerweile 414 unterschiedliche Arzneimittelrückstände in Kläranlagen, Oberflächengewässern, Sedimenten, Grundwasser oder Böden nachgewiesen. Die konkreten Umweltauswirkungen durch die Arzneimittelreste in den Gewässern sind bislang oftmals unbekannt. Doch Müller warnt: „Für zahlreiche Subs-

tanzen, wie zum Beispiel Diclofenac oder Metformin, wurden relativ hohe Konzentrationen in Oberflächengewässern und im Trinkwasser gefunden. Wenn die Substanzen in diesen Konzentrationen in Gewässern auftreten, wird es sehr schwierig, noch kontaminationsfreies Wasser zu finden.“

Eine besondere Rolle spielen dabei sogenannte Ewigkeits-Chemikalien, die so stabil sind, dass sie weder durch chemische noch durch biochemische Prozesse in Zeiträumen, die wir als Menschen betrachten, in der Umwelt abgebaut werden können. Eine echte Last für die nächste Generation, so Müller: „Der Mensch lebt in der Natur, und er kann nur mit der Natur leben. Und es ist unsere Aufgabe, eine Welt zu hinterlassen, die auch für kommende Generationen entsprechend lebensfähig ist.“

Gemeinsam an Lösungen arbeiten

Nachhaltige Pharmazie definiert der Experte als „ein Zusammenspiel von pharmazeutischen, ökologischen, ökonomischen, sozialen, ethischen und kulturellen Aspekten, die sich gegenseitig bedingen“. Lösungsansätze müssen all diese Bereiche im Blick haben.

In Deutschland sind zurzeit über 2 500 Wirkstoffe in der Humanmedizin im Verkehr, mit jährlichen Verbrauchsmengen von mehr als 30 000 Tonnen.

Quelle: Umweltbundesamt 2021

Helfen kann dabei ein breiteres Bewusstsein für das Problem – bei Patienten und Patientinnen, bei allen Berufsgruppen im Gesundheitswesen, aber auch in der Industrie, in den Krankenkassen, in der Politik und bei vielen weiteren Akteuren. Ganz entscheidend ist es, gezielt Prävention, Gesundheitsbildung und Alternativen zur Arzneimitteltherapie und zu gängigen Marktmodellen zu fördern. Denn: „Im Zentrum der Pharmazie steht nicht das Medikament, sondern der Mensch.“ ■



Neue Wege gehen

→ Die AOK-Gemeinschaft verankert als bislang einzige Krankenkasse Umweltschutzaspekte in Rabattvertragsausschreibungen. Damit setzt sich die AOK Baden-Württemberg aktiv für eine nachhaltige Arzneimittelversorgung und -produktion ein.

Vom Acker auf den Teller

Seit mehr als 25 Jahren gedeihen Sojabohnen auf den Feldern von Landwirt Rainer Ganter. Warum sich die asiatische Pflanzenart auch im Ländle heimisch fühlt.

Auf die Felder von Rainer Ganter kommt keine Chemie. Unkraut beseitigt er mit Spezialmaschinen – oder per Hand. Der Landwirt wechselt Soja regelmäßig mit Dinkel, Bohnen, Klee, Weizen oder Hafer.

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Sojaprodukte erfreuen sich vor allem in der veganen und vegetarischen Ernährung aufgrund des hohen Eiweißgehalts großer Beliebtheit.

Bio-Landwirt Rainer Ganter war einer der Ersten in Deutschland, der Sojabohnen heimisch gemacht hat. Den Start des regionalen Sojaanbaus ohne Gentechnik hatte Wolfgang Heck, Gründer der Taifun-Tofu GmbH aus Freiburg, vor rund 25 Jahren angestoßen. Für die Herstellung des Tofus wollte das Unternehmen ausschließlich gentechnikfreies Soja aus ökologischem Anbau verwenden. Das Ziel war also, Landwirte und Landwirtinnen aus der Region zu überzeugen, sich an den Anbau von Bio-Sojabohnen zu wagen. Rainer Ganter war sofort mit dabei: „Als Landwirt bin ich immer daran interessiert, Neues auszuprobieren. Und deshalb war für

Der **Sojaanbau hat im Ländle rasant zugenommen.** 2020 wurden Sojabohnen auf rund 2 000 ha Ökofläche angebaut.

Quelle: Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

„Die ersten Anbau-Versuche gingen ordentlich in die Hose. Erst nach Jahren des Ausprobierens und vielen lehrreichen Erfahrungen hat es geklappt.“

Rainer Ganter

mich schnell klar, das probiere ich. Doch das ging, ganz ehrlich gesagt, ordentlich in die Hose.“

Anfang des heimischen Anbaus

Mehrere Jahre lang mussten er und die anderen beteiligten Landwirte experimentieren, immer wieder neue Anbau-Versuche starten und Misserfolge

ZURÜCK
ZUM
INHALT

5

**PRODUKTE
aus Soja****MISO**

Nicht nur Miso-suppen, sondern auch Fleisch-, Fisch- und Tofugerichte lassen sich mit der aromatischen Würzpaste zubereiten.

SOJAFLOCKEN

Man findet die zu Flocken gepressten Sojabohnen in Mülimischungen oder Müsliriegeln.

SOJABOHNEN

Sojabohnen gibt es getrocknet zu kaufen. Sie eignen sich für Eintöpfe und Suppen.

SOJADRINK

Er ist gesüßt oder Natur und in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.

TOFU

Zu kaufen als cremiger Seidentofu, weicher oder schnittfester Tofu – mit Gewürzen, Kräutern oder geräuchert.

Quelle: Land schafft Leben 2022

aushalten. Denn: Niemand von ihnen hatte Erfahrung mit der Sojapflanze. Und so erlebten sie in den ersten Jahren immer wieder, dass Beikraut die noch jungen Sojapflänzchen überwucherte, sich Tauben oder Krähen an der Aussaat erfreuten oder sich der giftige Stechapfel zwischen den Reihen vermehrte. „Ja, anfangs gab es Fehlschläge“, erinnert sich Rainer Ganter, „aber das hat mich nicht entmutigt. Ich war mir sehr sicher, dass es einfach nicht sein kann, dass wir dafür keine Lösung finden.“

Und er sollte recht behalten. Inzwischen ist klar: Gerade bei der Aussaat und der Pflege gibt es Wesentliches zu berücksichtigen.

Mit der Erfahrung klappt's

Die oberrheinische Tiefebene um Freiburg hat – als weit bekannte Weingegend – ideale klimatische Bedingungen für die Sojabohne. Die Aussaat findet im Frühsommer zwischen April und Mai statt. Und damit das hiesige Unkraut nicht zum Problem wird, bearbeiten die Landwirte den Boden zwischen den Reihen mit Hacke und Striegel. Sollte dort etwas anderes als Sojabohnen keimen, hat es keine Chance. Zum Glück stellt die Sojapflanze keine großen Anforderungen an den Boden. Und als Leguminose ist sie sogar in der Lage, sich selbst mit Stickstoff zu versorgen. Im September weisen hellbraune Halme und abfallende Blätter auf die Ernte hin. Schüttelt man zu diesem Zeitpunkt eine Hülse, so hört man die Körner in



Naturtofu kann würzig, scharf, süß oder sauer zubereitet werden. Er eignet sich sowohl zum Marinieren als auch zum Frittieren oder Anbraten.

der Schote rascheln. Rund zwei Tage plant Rainer Ganter für die Ernte ein. Danach werden die Bohnen nach Freiburg transportiert, wo sie zu Tofu verarbeitet werden. Es entsteht eine Vielzahl an Produkten: Tofu geräuchert, gewürzt, mit Basilikum, Kurkuma oder Tomaten. Ob diese Tofu-Produkte auch bei Familie Ganter auf den Tisch kommen? Rainer Ganter lacht und gesteht: „Vor allem meine Frau und meine drei Töchter haben Tofu schnell in ihren Speiseplan integriert. Ich habe etwas länger dafür gebraucht, aber mittlerweile habe auch ich Geschmack daran gefunden.“ ■

Bewusst gesund

→ Ist jeder Ernährungstrend sinnvoll und gesund? Antworten gibt es im AOK-Gesundheitskurs „Trendküche: veggie, vegan & Co.“. Dort wird geklärt, ob und wie solche Ernährungsweisen mit Nährstoffen versorgen und welche Rezeptideen sich für den Alltag eignen. Mehr Details zu Kursen vor Ort: [aok.de/bw/gesundheitskurse](https://www.aok.de/bw/gesundheitskurse)

→ Für all diejenigen, die ungünstige Essgewohnheiten ablegen wollen oder ihre Ernährung auf eine Erkrankung abstimmen müssen, kann eine Ernährungsberatung sinnvoll sein. Am Telefon und vor Ort unterstützen AOK-Ernährungsexperten und -expertinnen individuell und persönlich: [aok.de/bw/ernaehrungsberatung](https://www.aok.de/bw/ernaehrungsberatung)

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Wie gesund sind Sojamilch, -joghurt, Tofu & Co?

Sojaprodukte gehören in Asien seit jeher zu den Grundnahrungsmitteln – und auch in Europa werden Lebensmittel auf Sojabasis immer beliebter. Aber sind sie auch gesundheitlich unbedenklich?

Sojabohnen sind vor allem für ihren hohen Eiweißgehalt bekannt. Welche Vorteile hat Soja noch?

Bettina Dürr - Die Sojabohne zählt zu den Hülsenfrüchten, die ja allgemein für ihre wertvollen Inhaltsstoffe bekannt sind. Soja ist tatsächlich eine sehr gute Eiweißquelle pflanzlicher Art. Zudem punktet die Bohne mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren können. Darüber hinaus enthält sie das zellschützende Vitamin E sowie B-Vitamine, die u. a. wichtig für den Energiestoffwechsel der Körperzellen sind. Außerdem verfügt Soja über einen hohen



Bettina Dürr,
Dipl.-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei der AOK Baden-Württemberg

„Soja hat unter den Hülsenfrüchten den größten Eiweißanteil und ist deshalb eine sehr gute pflanzliche Eiweißquelle.“

Bettina Dürr

Gehalt an Isoflavonen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen ähneln. Eine hormonaktivierende Wirkung durch den Konsum von Sojaprodukten konnte jedoch bislang nicht gezeigt werden.

Gibt es denn auch kritische Inhaltsstoffe?

Abhängig von der verzehrten Menge und von der Zubereitungsform kann Soja auch ungesund sein – das gilt aber für jedes Lebensmittel. Besonders für Soja gilt zum einen, dass Menschen mit Birkenpollenallergie in manchen Fällen eine Kreuzallergie gegen die Bohne entwickeln.

Wenn Sie eine entsprechende Allergie haben, sollten Sie die betreffenden Produkte natürlich meiden. Zum anderen können die in Soja vorkommenden Isoflavone – allerdings nur beim Verzehr sehr großer Mengen über einen längeren Zeitraum – schädlich auf die Schilddrüse wirken.

Ist der Sojakonsum auch für Schwangere, Säuglinge oder Kleinkinder unbedenklich?

Während der Schwangerschaft und Stillzeit wird Soja als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung als sicher erachtet – allerdings ist die Studienlage dazu begrenzt. Für Mütter wichtig zu wissen: Sojagetränke sind keine Säuglingsnahrung. Sowohl das Bundesministerium für Risikobewertung als auch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin raten davon ab, Säuglingsnahrung aus Sojaprotein als Ersatz für Kuhmilchprodukte zu verwenden. Ebenso ist die Langzeitwirkung einer Sojanahrung für Kleinkinder bislang

unzureichend erforscht. Eine Ernährung auf Sojabasis im Kindesalter sollte deshalb unbedingt mit einem Arzt oder einer Ärztin abgesprochen werden.

Worauf sollten Verbraucher und Verbraucherinnen beim Kauf von Sojaprodukten achten?

Es sollten nur Produkte aus Deutschland oder aus dem europäischen Raum gewählt werden. Dann sind gentechnische Veränderungen, der Einsatz von Glyphosat sowie die Abholzung von Regenwald ausgeschlossen, und die geringeren Transportwege sorgen für einen besseren ökologischen Fußabdruck. ■



Selbstbestimmt wohnen



Die wenigsten Wohnungen und Häuser sind alters- oder behindertengerecht. In höherem Alter oder nach einem Unfall kann es deshalb nötig sein, die Wohnung barrierefrei umzubauen. Das ist dabei wichtig:

1 Kleine Maßnahmen

Schon mit wenigen Handgriffen lässt sich eine erste Stufe der Barrierefreiheit erreichen. Dazu gehört es, Stolperfallen wie Teppiche, Deko, Kleinmöbel oder Kabel vom Boden zu entfernen. Vor allem sollten sie nicht in Durchgängen oder auf dem nächtlichen Laufweg zur Toilette stehen. Für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl ist das Öffnen und Schließen von Türen oft umständlich. Diese lassen sich meist aushängen – so entsteht auch mehr Raum, um mit dem Rollstuhl zu rangieren. Ein höhenverstellbares Bett erleichtert das Aufstehen und Hinlegen, dabei das Bett am besten so niedrig wie möglich einstellen.

2 Mini-Umbauten

Etwas aufwendiger, aber dennoch gut umzusetzen sind Maßnahmen, die nur wenig Eingriff in die Bausubstanz erfordern. So helfen Fenstergriffverlängerungen, die Fenster aus einer sitzenden Position zu öffnen. Haltegriffe im Flur sowie Bewegungsmelder für automatische (Nacht-)Beleuchtung geben zusätzliche Sicherheit. Sinnvoll ist es auch, Türschwellen und nicht not-

wendige Stufen innerhalb der Wohnräume zu entfernen. Ist das nicht möglich, kann man sie alternativ farblich markieren. Lassen sich Treppen selbstständig bewältigen, kann ein zweites Geländer zum Festhalten an beiden Seiten der Treppe hilfreich sein.

3 Spezialfall Bad

Ein barrierefreies Badezimmer ist meistens ein größerer Aufwand. Vor allem, wenn das Bad eine Wanne hat. Eine Möglichkeit für ältere Menschen ist eine Tür in der Wanne, die Fachunternehmen innerhalb eines Tages einbauen. Für Rollstuhlfahrende ist hingegen eine ebenerdige Dusche mit rutschfesten, befahrbaren Fliesen nötig. Wichtig sind zudem ein unterfahrbares Waschbecken sowie feste Haltegriffe links und rechts der Toilette. Ein kippbarer Spiegel sorgt dafür, dass sowohl stehende Personen als auch die Rollstuhlfahrenden den richtigen Blick darauf haben. Für Menschen mit Sturzrisiko gibt es spezielle Dusch-Hocker. Sie geben mehr Sicherheit während des Duschens und sind in verschiedenen stabilen und rutschfesten Varianten erhältlich.

4 In der Mietwohnung

Um in den eigenen vier Wänden zu bleiben, sind mitunter Eingriffe in die Bausubstanz nötig. Was aber, wenn es sich um eine Mietwohnung handelt? Vermietende sollten immer kontaktiert werden. Ihre Zustimmung dürfen sie nur verweigern, wenn ihre Interessen schwerer wiegen als die des oder der Pflegebedürftigen. Das ist etwa dann der Fall, wenn Mitmietende durch den Einbau eines Treppenlifts eingeschränkt werden. Zudem können sie beim Auszug den Rückbau der Änderungen verlangen. ■



So hilft die AOK

PFLEGEBERATUNG

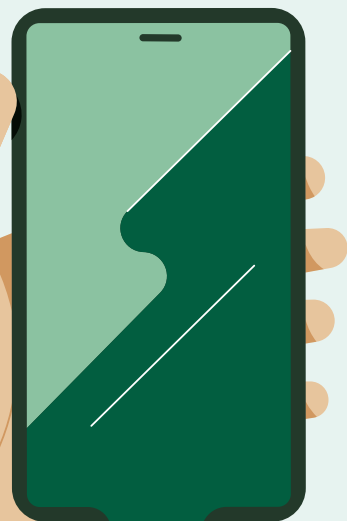
→ Die AOK-Pflegeberaternen informieren Sie bei individuellen Veränderungen in Ihrer Pflege- und Lebenssituation – telefonisch oder vor Ort: [aok.de/bw/pflegeberatung](https://www.aok.de/bw/pflegeberatung)

FINANZIELLE HILFE

→ Für Wohnraumanpassungen können Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 Zuschüsse beantragen und bis zu 4.000 Euro erhalten. Weitere Infos zum barrierefreien Wohnen gibt's auf: [aok.de/bw/barrierefreiheit](https://www.aok.de/bw/barrierefreiheit)

365 Tage für Sie da

So erreichen Sie Ihre AOK Baden-Württemberg



AOK-DirektBeratung

Sie haben Fragen zu Leistungen, Angeboten oder Ihrer Mitgliedschaft? Wir sind rund um die Uhr telefonisch für Sie erreichbar:

0711 76161923

Medizinischer Info-Service

Bei Fragen zu Krankheiten, Untersuchungen oder Medikamenten unterstützt das medizinische Info-Telefon AOK-Clarimedis. Kostenfrei erreichbar, 365 Tage im Jahr:

0800 1265265

Online-KundenCenter

Nutzen Sie die Vorteile von Meine AOK auf [meine.aok.de](https://www.meine.aok.de) oder als App. Selfservices, Online-Briefe und vieles mehr: Meine AOK (App Store/Google Play)

AOK Mein Leben

AOK Mein Leben – die elektronische Patientenakte (ePA) der AOK – macht es Versicherten möglich, Gesundheitsdaten, etwa Arztbefunde und Entlassungsberichte, zu verwalten.

aok.de/bw/mein-leben-app

AOK NAVIDA

Die App AOK NAVIDA – Ihre persönliche Gesundheitsassistentin – bündelt eine Vielzahl nützlicher Funktionen, dank derer Sie rundum gut versorgt sind.

aok.de/bw/navida

AOK-DigitalBeratung

Mit der AOK-DigitalBeratung können Sie sich von zu Hause beraten lassen. Nutzen Sie das Kontaktformular, um die Beratung in Anspruch zu nehmen:

aok.de/bw/digitalberatung

Newsletter

Informationen, Tipps und Aktionen für ein gesundes Leben erhalten Sie mit dem GESUNDNAH-Newsletter: aok.de/bw/newsletter

Die AOK Baden-Württemberg finden Sie auch auf folgenden Kanälen:

aok.de/bw

facebook.com/AOK.BW

instagram.com/gesundnah

x.com/aokbw

spotify.com >

Podcast Gesundnah

AOK-Podcast

TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Der Podcast „Gesundnah“ widmet sich allen spannenden Gesundheitsfragen. In knapp einer halben Stunde informiert er über das, was das Leben ein bisschen gesünder macht. Alle können hier etwas lernen. Viel Spaß beim Hören! ■

AOK

**GES
UND
NAH**



IMPRESSUM

Das AOK - Gesundheitsmagazin wird veröffentlicht von der AOK Baden-Württemberg:

AOK Baden-Württemberg, Presselstraße 19, 70191 Stuttgart, aok.de/bw

Redaktion:

Isartal Health Media GmbH & Co. KG, Redaktion AOK-Gesundheitsmagazin, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn
Chefredakteurin: Dr. Nicole Lauscher (V.i.S.d.P.)

Regionalredaktion: Juliane Tan (AOK)

Das AOK - Gesundheitsmagazin erscheint viermal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.

Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge wird keine Haftung übernommen.

Datenschutzhinweis:

Ihre Daten sind bei der AOK Baden-Württemberg in sicheren Händen, sie hat das Sozialgeheimnis (§ 35 SGB I) zu wahren. Mit dem 25. Mai 2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO), die Ihre Rechte als Kunde/Kundin weiter stärkt. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bw/datenschutzrechte

Titelfoto: iStock Images

Fotos: Getty Images (10); Adobe Stock (2); Shutterstock (4); iStock Images (3);

Adobe Stock; Imago Images; Maximilian Haxel/@familyfoodtrip;

Frank Stefan Kimmel/PR; die arge lola/Kai Loges+Andreas Langen/PR; PR (6); Privat

Illustrationen: AOK; Shutterstock