

# Das Gesundheits Magazin

02/2025

Schwerpunkt:  
Unverträglichkeiten

## Vertrage ich das noch?

➔ Allergien und Intoleranzen nehmen zu. Wie erkenne ich, ob ich wirklich betroffen bin?

➔ Danke, ich trinke nicht

Ein Leben ohne Alkohol – für Jasminko Kontrec ist das völlig normal.

➔ Gute Laune auf Visite

Klinik-Clowns lenken vom Alltag ab und wecken neuen Lebensmut.





# AOK NAVIDA

AOK  
NAVIDA

## Immer dabei – die smarte Begleiterin für Ihre Gesundheit

**Rundum gut versorgt mit der NAVIDA-App der AOK Baden-Württemberg: Wie eine persönliche Gesundheitsassistentin bündelt NAVIDA gleich eine ganze Vielzahl nützlicher Funktionen. Damit trägt sie dazu bei, gesund zu bleiben und gesund zu werden.**

**Das Gute ist:** NAVIDA ist immer zur Stelle, überall und jederzeit. Sie unterstützt bei der Arztsuche oder beim Buchen von Gesundheitskursen, sie bietet einen praktischen Vorsorgekompass, motiviert zur Prävention, liefert viele medizinische Informationen und gibt hilfreiche Tipps.

Ganz neu ist die Online-Sprechstunde. Sie bietet AOK-Versicherten die Möglichkeit, schnell und unkompliziert medizinischen Rat einzuholen. Die Beratung erfolgt über qualifizierte Hausarztpraxen und ist für AOK-Versicherte kostenlos. Ärztlichen Rat ganz ohne Wartezeit – das gibt es nur mit der NAVIDA-App.



[aok.de/pk/bw/  
app-navida-gesundheitsassistentin/](https://aok.de/pk/bw/app-navida-gesundheitsassistentin/)

# Inhalt

## Feedback erwünscht

Wie gefällt Ihnen das AOK-Gesundheitsmagazin? Schreiben Sie uns:



## Meldungen

-  **Raus in die Natur!**  
Wandern mit der AOK und Komoot
-  **Außerdem:** Schützen Sie Ihre Daten und mehr
-  **AOK-Clarimedis**  
Schneller Rat mit hoher Expertise
-  **Medikamente im Blick**  
Arzneimittel richtig einnehmen mit der elektronischen Patientenakte

## Schwerpunkt

### Unverträglichkeiten

-  **Du etwa auch?**  
Allergien und Intoleranzen nehmen zu – das steckt dahinter
-  **Allergien im Wandel**  
Infografik: Mit dem Klima verändert sich auch unsere Gesundheit
-  **Diagnose, bitte!**  
Graziella und Charlotte wissen, was ihnen nicht bekommt
-  **Kann ich das essen?**  
Richtig handeln bei Verdauungsbeschwerden

## Wissen

-  **Atemnot bei Gewitter**  
Wenn es donnert und blitzt, steigt das Risiko für Asthma-Anfälle
-  **Für immer?**  
Interview: Freundschaften fördern das Wohlbefinden

-  **Der Hype um... Hafermilch**  
Wie gesund ist der Milchersatz?
-  **Wunderwerk Auge**  
So funktioniert das Sehen
-  **Upcycling vom Feinsten**  
Wie aus AOK-Plakaten stilvolle Kulturbeutel wurden
-  **Gravierende Risiken**  
Was ein Mangel an Protein-S bewirken kann
-  **Doppeltes Leid vermeiden**  
NoPICS-Kids soll Langzeitfolgen der Intensivmedizin lindern

## Aktiv leben

-  **Grüner Klassiker**  
Perfektes Sommerduo: Zucchini-Puffer mit Schafskäse
-  **Zielen, werfen, lachen**  
Gemeinschaft und Bewegung beim inklusiven Boccia
-  **Keine Lust auf Alkohol**  
Jasminko Kontrec steht zu seiner Entscheidung
-  **Gute Laune auf Visite**  
Wie Klinikclowns Freude schenken
-  **Das hilft bei großer Hitze**  
Heiße Tage setzen Babys und kleinen Kindern besonders zu
-  **Drei Fragen an Joris**
-  **Kontakt / Impressum**

# Meldungen

## Wandern mit der AOK!



### Hör Tipp für Wandernde

Hören Sie auch unseren  
Podcast zum Wandern  
in der Natur:



18 Millionen registrierte Nutzerinnen und Nutzer sind schon mit ihr unterwegs: Komoot, der Plattform für Wandern und Outdoor-Sport. Die AOK Baden-Württemberg ist Kooperationspartner und hat eine eigene „Sponsored Collection“, die eine Vielzahl an Wanderrouten rund um Stuttgart und Umgebung präsentiert und in die NAVIDA-App integriert wurde. So haben AOK-Versicherte einen leichten Zugang zu Strecken und Tourenplanung. Ende Januar hat die Gesundheitskasse den Komoot Partner Award gewonnen. Vorstandsvize Alexander Stütz nahm den Preis in der Kategorie Health & Insurance entgegen. Die hohen Klickraten spiegeln den Wunsch der Versicherten nach Erholung in der Natur wider, so Alexander Stütz. „Wir freuen uns, dass wir die Menschen inspirieren können, sich gesünder zu bewegen und ihre Region neu zu entdecken.“

**Tipp:** Entdecken Sie in der AOK-NAVIDA-App und auf Komoot tolle, regionale Wanderrouten.



[aok.de/bw/navida](https://aok.de/bw/navida)

ZURÜCK  
ZUM INHALT

## Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige

Schnell und unbürokratisch: Das Land Baden-Württemberg hat die Unterstützungsangebote-Verordnung geändert. Damit werden niedrighschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote in der ambulanten Versorgung und Pflege durch Einzelhelfende ermöglicht.



 [aok.de/bw/pflegeentlastung](https://aok.de/bw/pflegeentlastung)

## Warnung vor Betrugsanrufen



Die AOK warnt vor Betrügerinnen und Betrügern, die sich am Telefon als Mitarbeitende der AOK ausgeben und mit verschiedenen Tricks an die Bankdaten oder Adressen von Versicherten gelangen wollen. Die Anrufer stellen etwa Geldbeträge oder Rückzahlungen aus einem Bonusprogramm in Aussicht. Dafür fragen sie die Kontoverbindung ab. Ein anderer Trick ist, dem Versicherten Zusatzversicherungen aufzudrängen. Gibt der Angerufene seine Adresse heraus, hat er wenig später einen Vertrag im Briefkasten. Wer die darin geforderte Vertragsprämie nicht überweist, erhält Zahlungsaufforderungen. Wichtig zu wissen: Die AOK fordert niemals telefonisch Bankdaten an. Dies geschieht immer auf schriftlichem Wege.

 [aok.de/bw/datenschutz](https://aok.de/bw/datenschutz)

## Umfassende Beratung bei Krebs

Viele an Krebs Erkrankte wünschen sich komplementäre Verfahren in Medizin und Pflege (KMP). Das belegen zahlreichen Studien, und dem trägt die AOK Baden-Württemberg Rechnung. Die Gesundheitskasse hat zusammen mit den Krebszentren in Tübingen, Heidelberg, Freiburg und Ulm einen speziellen Versorgungsvertrag abgeschlossen. AOK-Versicherte können sich beraten lassen – als einzige Krankenkasse bietet diesen Service die AOK Baden-Württemberg an. So sollen die Versicherten auch vor Risiken und unseriösen Behandlungen geschützt werden. Zu komplementären Verfahren zählen etwa Yoga, Aromatherapien, Akupunktur und pflanzliche Arzneimittel. Teils sind deren positive Auswirkungen wissenschaftlich nachgewiesen, teils nicht.

 [aok.de/bw/krebserkrankung](https://aok.de/bw/krebserkrankung)

# 2 Millionen

Versicherte der AOK Baden-Württemberg sind jetzt im Hausarzt-Programm. Sie kommen in den Vorteil der zahlreichen Angebote der hausarztzentrierten Versorgung (HZV), die individuell angepasst wird. Zugleich profitieren die teilnehmenden Hausärztinnen und -ärzte von mehr Zeit für die Betreuung schwer kranker Patientinnen und Patienten.

# AOK-Clarimedis: das medizinische Infotelefon

Fachärztinnen und Fachärzte sowie  
medizinische Expertinnen und Experten  
beantworten Gesundheitsfragen – telefonisch,  
per E-Mail und per Videosprechstunde.



ZURÜCK  
ZUM INHALT

**N**ach einem Arztbesuch bleiben oftmals viele Fragen offen: Was bedeuten die Diagnose oder die Laborwerte? Was bewirkt das verschriebene Medikament? Welche Wechselwirkungen gibt es? AOK-Clarimedis ist der direkte Draht zu einer kompetenten medizinischen Beratung! Dafür stehen den Versicherten der AOK Baden-Württemberg Fachärztinnen und -ärzte sowie medizinische Expertinnen und Experten aus den verschiedensten Fachrichtungen zur Verfügung.

Die Medizinerinnen und Mediziner, Krankenschwestern, Hebammen und Pfleger sowie Apothekerinnen und Apotheker am medizinischen Info-Telefon der AOK Baden-Württemberg sind 24 Stunden täglich erreichbar, nehmen sich die notwendige Zeit zur Beantwortung aller Fragen und helfen im Zweifel bei der Suche nach Expertinnen und Experten vor Ort.

## Im Schnellcheck

- 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr erreichbar
- Medizinische Beratung durch ein Team aus folgenden Fachbereichen: Allgemeinmedizin, Anästhesie, Augenheilkunde, Chirurgie, Dermatologie, Gynäkologie, HNO-Heilkunde, innere Medizin, Kinderheilkunde, Neurologie, Orthopädie, Pharmazie, Psychiatrie, Psychologie, Unfallchirurgie, Urologie, Zahnheilkunde
- Als neuen Service gibt es Videosprechstunden zu Orthopädie, Onkologie, Schwangerschaft, Geburt
- Kinderärztinnen und -ärzte sowie Hebammen beraten junge Eltern zur Gesundheit ihres Nachwuchses
- Beratungsangebot bei Fragen rund um Ihre Fitness sowie bei Lebensstilveränderungen mit Ernährungsberatung und Sportmedizin
- Exklusiv für AOK-Mitglieder ist dieser Service kostenfrei ■



## So finden Sie AOK-Clarimedis

### → MEDIZINISCHER SERVICE

Wer Rat bei Clarimedis sucht, kann unter dieser kostenfreien Nummer anrufen: **0800 1265265**.

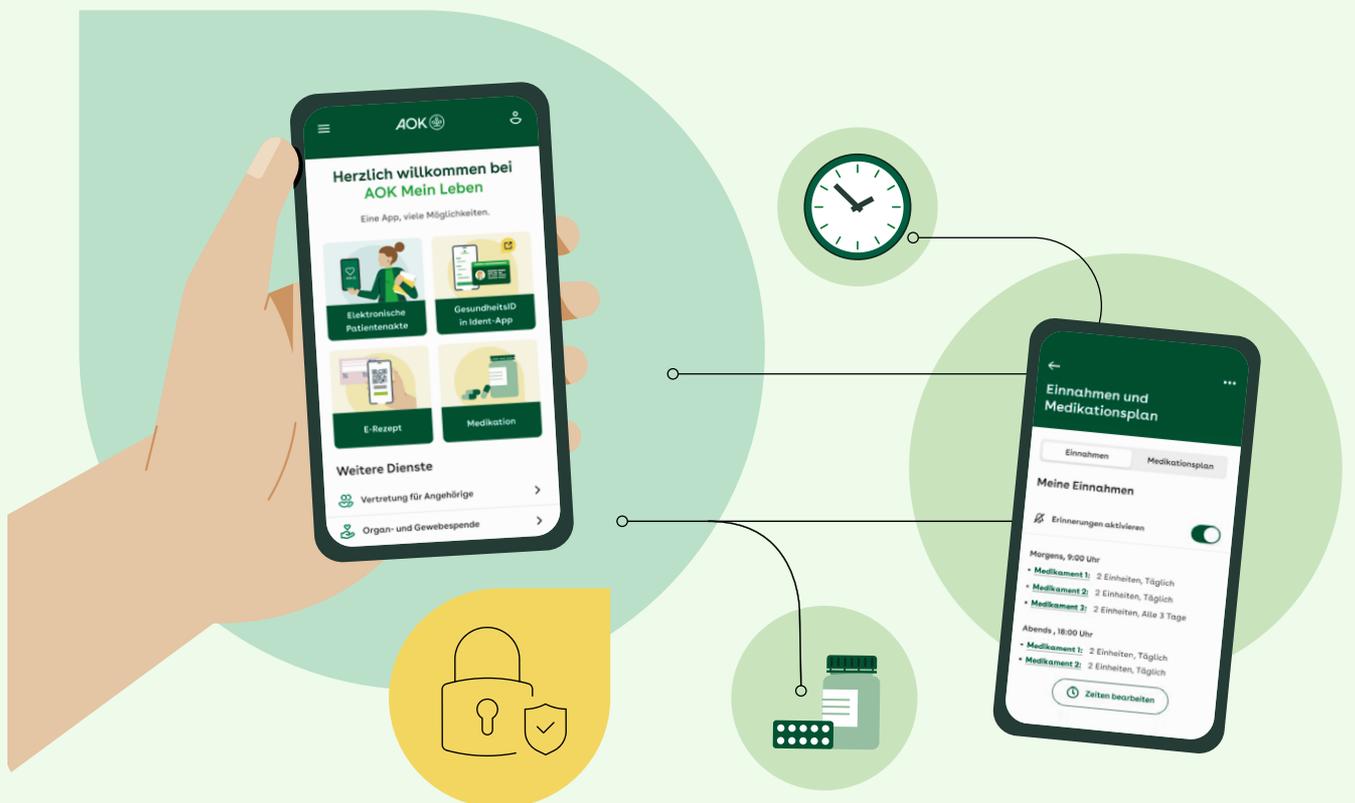
Tipp: AOK-Versicherungskarte bereithalten! Weitere Infos und Kontaktmöglichkeiten gibt es auf



[aok.de/bw/clarimedis](https://aok.de/bw/clarimedis)

# Medikamente im Blick – in der ePA

Wer mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnimmt, trägt ein erhöhtes Risiko für gefährliche Wechselwirkungen. Mit der elektronischen Patientenakte behalten AOK-Versicherte, Ärztinnen und Ärzte auch in Zukunft den Überblick.



ZURÜCK  
ZUM INHALT

**M**enschen mit verschiedenen Erkrankungen erhalten zur Behandlung in der Regel auch mehrere Medikamente mit verschiedenen Wirkstoffen. Verschreiben Ärztinnen oder Ärzte fünf oder mehr unterschiedliche Wirkstoffe in einem Quartal, spricht man von Polypharmazie. Knapp ein Viertel aller AOK-Versicherten – 6,6 Millionen Menschen bundesweit – war 2022 davon betroffen. Für sie ist es besonders wichtig, dass ihre Arzneimittel aufeinander abgestimmt sind. Sonst können unerwünschte und sogar gefährliche Wechselwirkungen die Folge sein. Besonders im Alter häufen sich oft mögliche Nebenwirkungen wie Blutdruckabfall oder Sehstörungen. Mit dem Medikationsplan in der elektronischen Patientenakte (ePA) sind verordnende Ärztinnen und Ärzte über alle Medikamente informiert, die eine Patientin oder ein Patient einnimmt.

### Der ePA-Medikationsplan

Haben Versicherte die Dokumentation in der ePA nicht abgelehnt, speichern behandelnde Ärztinnen und Ärzte alle Verordnungen mit Informationen zur Einnahme im Medikationsplan. So können alle an der Therapie Beteiligten auf einen Blick sehen, welche Medikamente bereits eingenommen werden, und neue auf sie abstimmen. Koordiniert werden die Therapien von der Hausärztin, dem Hausarzt oder den behandelnden Fachärztinnen oder -ärzten. Dies ist besonders dann wichtig, wenn aufgrund verschiedener Erkrankungen unterschiedliche Praxen konsul-

tiert werden. Rettungskräfte, Notärzte und behandelnde Akutkliniken erhalten bei einem medizinischen Notfall sofort einen Überblick über die eingenommenen Medikamente eines Patienten und können Rückschlüsse über zugrunde liegende Erkrankungen ziehen. Patientinnen und Patienten profitieren zudem von der Erinnerungsfunktion in der App: Sie können die Uhrzeit der Einnahme speichern und per Klick bestätigen.

Diese Funktion hilft, kein Medikament zu vergessen und jedes wie verordnet einzunehmen. Die Wahrscheinlichkeit, gleichzeitig mehrere Medikamente einzunehmen, steigt ab einem Alter von 50 Jahren an. Bei den 70- bis 74-jährigen AOK-Versicherten waren 2022 mehr als die Hälfte (52 Prozent) betroffen. Drei von vier Patientinnen und Patienten über 85 Jahren nahmen parallel fünf und mehr Arzneimittel. ■

#### Mehr Infos:



[aok.de/bw/ePa-erklärt](https://aok.de/bw/ePa-erklärt)

## Schwerpunkt: Unverträglichkeiten

**Endlich Klarheit**  
Bei Graziella (links) und Charlotte hat sich der Verdacht bestätigt: Sie haben die Diagnose Unverträglichkeit. Ihre Geschichten erzählen sie ab Seite 15.

# Du etwa auch?

Gefühlt jede und jeder Zweite leidet an einer Nahrungsmittelintoleranz oder -allergie. Vertragen wir immer weniger?

ZURÜCK  
ZUM INHALT

Das sind...

## ...Allergien

Bei einer Allergie entwickelt sich eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Substanzen aus der Umwelt. Die auslösenden Substanzen werden als Allergene bezeichnet. Diese sind z.B. Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Tierhaare, Kontaktstoffe, Nahrungsmittel oder Medikamente. Beim Kontakt kann es häufig zu Reaktionen der Atemwege, der Haut oder Schleimhäute kommen. Allergien können im Kindes-, aber auch im Erwachsenenalter entstehen und bleiben meist ein Leben lang. Manche Menschen leiden unter einer besonders starken Form – einer Anaphylaxie. Dabei reagieren mehrere Organsysteme gleichzeitig. Das kann zu Atemnot, Herzrasen, Blutdruckabfall oder Herz-Kreislauf-Versagen kurze Zeit nach Kontakt mit einem Allergen führen und lebensbedrohlich sein. Hier muss der Notruf gewählt werden.



**H**ersteller bewerben ihre Milchprodukte als laktosefrei. Auch glutenfreie Produkte stehen in großer Zahl in den Regalen vieler Supermärkte. Und immer mehr Menschen greifen zu – weil sie glauben, dass Gluten, Laktose und andere Inhaltsstoffe für sie unbekömmlich seien. Doch stimmt das eigentlich? Eine Frage, die auch die Professorinnen Yurdagül Zopf vom Uniklinikum Erlangen und Margitta Worm von der Berliner Charité beschäftigt. Die Spezialistinnen beobachten in ihrer Sprechstunde, dass immer mehr Menschen glauben, an einer Unverträglichkeit zu leiden.

### Intoleranz oder Allergie?

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterscheidet man zwischen Intoleranzen und Nahrungsmittelallergien. Eine Intoleranz liegt vor, wenn bestimmte Inhaltsstoffe von Nah-

rungsmitteln – zum Beispiel Milchzucker (Laktose) – im Magen-Darm-Trakt nicht richtig verwertet werden können. Meist liegt das an einem Mangel an Enzymen oder Transportproteinen. Eine Allergie hingegen besteht, wenn das menschliche Immunsystem auf bestimmte Substanzen in Nahrungsmitteln reagiert. Das können zum Beispiel Erdnüsse oder Äpfel sein.

So verschieden die Ursachen sind, Unverträglichkeiten nehmen zu, bestätigen die Expertinnen. „Es gibt jedoch deutlich mehr Menschen, die denken, sie wären betroffen, als medizinische Befunde“, sagt Magen-Darm-Spezialistin Zopf. Das trifft vor allem auf die Nahrungsmittelallergien zu, die in Wahrheit eher selten sind. Nicht einmal drei bis fünf Prozent der Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. Sechsmal mehr Menschen glauben aber, sie seien betroffen. „Dabei gibt es sehr klare Merkmale für eine Nahrungsmittelallergie“, sagt

ZURÜCK  
ZUM INHALT

**„Bei Beschwerden ist es wichtig, die Ursache fachspezifisch klären zu lassen. Meist handelt es sich nicht um Notfälle. Aber es gibt Ausnahmen. In der Regel kann nur die Allgemeinarztpraxis über die Dringlichkeit entscheiden.“**

Peer-Michael Dick

Allergologin Worm. Kommt es nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln wiederholt zu Flecken auf der Haut, Juckreiz oder Kratzen im Hals, braucht es ärztlichen Rat. Kommt es zusätzlich zu Atemnot, Schwindel oder gar Herzrasen, liegt eine besonders schwere Form der Allergie vor, und man muss umgehend die 112 wählen. Auch Verdauungsprobleme können Folge einer allergischen Reaktion sein. „Treten jedoch nur Symptome auf, die den Magen-Darm-Trakt betreffen“, so die Expertin, „ist eine Nahrungsmittelallergie unwahrscheinlich.“

Hinter vermuteten Intoleranzen oder Allergien steckt oft ein Lebensstil, der die Verdauung erschwert, sagt Gastroenterologin Zopf. „Meist lohnt es sich, über den eigenen Alltag nachzudenken.“ Denn je nachdem, was man isst, wie man isst, wie viel man sich bewegt und wie es einem geht, hat das großen Einfluss auf die



**Peer-Michael Dick,**  
alternierender  
Vorsitzender des  
Verwaltungsrates der AOK  
Baden-Württemberg

Verdauung (mehr auf S. 19). Auch bei Infektionen wie beispielsweise einem grippalen Infekt funktionieren Magen und Darm oft nicht wie gewohnt. Das legt sich aber in der Regel wieder. „Nicht jeder Bauchschmerz ist ein Grund zur Sorge“, sagt die Spezialistin. „Ein verdauungsfreundlicher Lebensstil und ein paar Wochen Geduld reichen in der Regel.“ Die Hausärztin oder den Hausarzt sollte man aufsuchen, wenn die Probleme länger andauern, sehr starke Schmerzen vorliegen oder Blut im Stuhl ist.

Trotz fehlerhafter Selbstdiagnosen nimmt die Zahl der Allergien und auch Intoleranzen tatsächlich zu. Dabei spielen wohl vor allem Veränderungen des Mikrobioms eine tragende Rolle. Dies bezeichnet die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Magen-Darm-Trakt besiedeln. Die Darmflora leidet heutzutage mehr als früher. Der Grund könnte in veränderten Ernährungsgewohnheiten

Das sind...

## ...Nahrungsmittel- intoleranzen

Hier spielt das Immunsystem oft keine Rolle. Meist liegt im Verdauungssystem ein Mangel an Enzymen oder Transportproteinen vor. Die Symptome sind unterschiedlich, häufig sind diese mit Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall verbunden. Menschen mit einer Laktoseintoleranz fehlt etwa das Verdauungsenzym Laktase. Sie können den Milchzucker in Milchprodukten nicht verdauen. Fruchtzucker (Fruktose) in Obst und Gemüse wird normalerweise mit einem Transportprotein aus dem Darm ins Blut geschleust. Bei einer Intoleranz gelangt der Zucker fälschlicherweise in den Dickdarm und sorgt dort für Beschwerden.



ten liegen. Hochverarbeitete Produkte wie beispielsweise Fertiggerichte, Brotaufstriche oder Süßigkeiten enthalten meist viel Fett, Salz, Zucker und andere Zusatzstoffe, während wichtige Nähr- und Ballaststoffe zu kurz kommen. So behindern sie die bakterielle Vielfalt im Verdauungstrakt und fördern Entzündungen der Darmschleimhaut.

„Hochprozessierte Nahrung scheint auch das Allergierisiko zu erhöhen“, sagt Fachärztin Worm. Ebenso exotische Lebensmittel. „Neue Produkte auf dem deutschen Markt können zu einer zusätzlichen Welle an allergischen Reaktionen führen.“ Es gibt etwa immer mehr Menschen, die auf Erbsen reagieren – weil Erbsenproteine eine beliebte Basis von „High-Protein-Produkten“ sind. Oder auch auf Cashewnüsse, die in immer mehr Lebensmitteln verarbeitet werden. ■

Sonderfall...

## ...Gluten- intoleranz

Hier spielt das Immunsystem oft keine Rolle. Meist liegt im Verdauungssystem ein Mangel an Enzymen oder Transportproteinen vor. Die Symptome sind unterschiedlich, häufig sind diese mit Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall verbunden. Menschen mit einer Laktoseintoleranz fehlt etwa das Verdauungsenzym Laktase. Sie können den Milchzucker in Milchprodukten nicht verdauen. Fruchtzucker (Fruktose) in Obst und Gemüse wird normalerweise mit einem Transportprotein aus dem Darm ins Blut geschleust. Bei einer Intoleranz gelangt der Zucker fälschlicherweise in den Dickdarm und sorgt dort für Beschwerden.

# Allergien im Wandel

Auch der Klimawandel führt zu einem Plus an Allergien – und verstärkt die Symptome. Woran liegt das?

**60%**

ZU VIEL  
STICKSTOFFDIOXID

2023 wurden die WHO-Grenzwerte in der Luft in Ballungsräumen deutlich überschritten. Die Schadstoffe reizen die Schleimhäute und machen sie durchlässiger für Allergene und Erreger.



**31%**

ZU VIEL  
FEINSTAUB

Bäume, die wegen **Trockenheit** unter Stress stehen, schütten besonders viele Pollen aus.

Ein Plus an Pollenallergien führt zu mehr **Kreuzallergien**:

**60%**

der Menschen mit einer **Nahrungsmittelallergie** haben in erster Linie Heuschnupfen.

Mildere Winter verlängern die **Pollensaison**.

Die Hasel zum Beispiel blüht heute früher:



1961



2020

Die **Konzentration von Haselpollen** in der Luft nimmt zu.

2001  
400 / m<sup>3</sup>

2023  
1400 / m<sup>3</sup>

„1950 litten nur wenige Menschen an einer Allergie. Heute liegt der Anteil der Kinder bei mehr als 20 Prozent und der der Erwachsenen bei über 30 Prozent.“

Prof. Claudia Traidl-Hoffmann  
Lehrstuhl für Umweltmedizin,  
Universität Augsburg

Podcast zum Thema Allergien und Klimawandel



Die Pollen der Beifuß-Ambrosie haben eine

**5-mal**

stärkere Wirkung als Gräserpollen. Sie sind sehr klein und dringen tief in die Lunge ein.

ZURÜCK  
ZUM INHALT

# Aufruhr nach dem Essen und Trinken

Wenn Lebensmittel nicht vertragen werden, kann das den Alltag ganz schön belasten. Zwei Betroffene berichten, wie sie ihren Beschwerden auf die Schliche kamen – und heute damit umgehen.

Graziella Lindner (41)

## Jetzt ist Ruhe im Bauch

Zehn Jahre dauerte es, bis die Hessin die Diagnose Laktoseintoleranz erhielt. Endlich wusste sie, warum sie so oft unter einem Blähbauch und Bauchschmerzen litt – und konnte ihre Ernährungsweise anpassen. „Letztens habe ich für Freunde eine Kürbissuppe gekocht“, erzählt sie schmunzelnd. „Niemand hat gemerkt, dass ich statt echter Sahne einen Sojaersatz verwendet habe.“

ZURÜCK  
ZUM INHALT

**W**as stimmt nicht mit mir?“, fragte sich Graziella Lindner immer wieder. Ging die damals 22-Jährige mit Freundinnen in ein Café und nahm Milchprodukte zu sich, wurde ihr anschließend oft übel, ihr Bauch schmerzte und blähte sich stark auf. Für eine Weile ignorierte sie die Beschwerden. Irgendwann wurden diese jedoch so stark, dass sie einen Allgemeinarzt aufsuchte. Er vermutete, dass die Symptome stressbedingt seien, und schickte sie wieder nach Hause. Doch die Verdauungsprobleme der mittlerweile 41-Jährigen aus Hessen wurden nicht besser.

„Die Suche nach der richtigen Diagnose beginnt immer mit einem Blick auf den Lebensstil. Oft findet man dabei potenzielle Ursachen

„Ich war sehr erleichtert. Endlich wusste ich, woran ich bin.“

Graziella Lindner

für die Symptome,“ sagt Professorin Yurdagül Zopf, Ernährungsmedizinerin am Uniklinikum Erlangen. Dann heißt es zunächst, diesen Lebensstil – also zum Beispiel, was wir essen, wann und wie oft – zu ändern und abzuwarten. Aber: Ist der Spuk auch nach mehreren Wochen nicht vorbei, braucht es einen Termin bei einer Fachärztin oder einem Facharzt.

Das wusste Graziella jedoch nicht. Und so plagte sie sich ganze zehn Jahre mit Bauchweh herum – bis sie 2015 schließlich zu einem Internisten ging. Bei den nun folgenden Untersuchungen gab er der Hobbyköchin und Betreiberin von „Graziellas Foodblog“ eine Lösung mit Milchzucker (Laktose) zu trinken und führte anschließend einen Wasserstoff-Atemtest durch.

## Mitmachen und tolle Preise gewinnen

Den Alltag hinter sich lassen und Wellness inmitten des Naturparks Südschwarzwald genießen: Erleben Sie die harmonische Verbindung von Schwarzwälder Tradition und modernem Komfort im höchstgelegenen heilklimatischen Kurort Deutschlands. Die AOK Baden-Württemberg verlost die Acidosana® Balance Kennenlerntage für zwei Personen im **Bio- & Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand** mit drei Übernachtungen inklusive Frühstück, vegetarischem Lunch und Auswahlmenü am Abend, Prefit Body-Scan, Basenvollbad, Acidosana® Entsäuerungsmassage, Ganzkörperpeeling, Ganzkörperpackung und Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme im Wert von 1998 Euro. Verlost werden außerdem drei **Veggie Drink & Suppen Bereiter SVD 1400 von Rommelsbacher** aus Edelstahl mit neun Programmen zum Kochen, Zerkleinern und Pürieren für leckere selbst gemachte Pflanzendrinks und Suppen (Wert: 149,99 Euro) sowie zehn Familien-Jahreskarten für die **KLIMA ARENA Sinsheim** im Wert von je 44 Euro – jede Menge Inspira-

tion für nachhaltige Ideen inklusive. Zusätzlich gibt es 25-mal einen **nachhaltigen Kulturbeutel** zu gewinnen, upgecyclt aus den Bannern der AOK-Werbekampagne zu „Haut“ und „Nachhaltigkeit“. Jedes Teil ist ein Unikat und gibt es so nirgends zu kaufen. Zur Teilnahme registrieren Sie sich bis zum 31. Juli 2025 auf



[aok.de/bw/gewinnspiel](https://aok.de/bw/gewinnspiel)



\*Die Gewinne sind gesponsert vom Bio- und Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand, der Rommelsbacher ElektroHausgeräte GmbH in Dinkelsbühl sowie der Klima Arena in Sinsheim 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 unter [aok.de/bw/datenschutzrechte](https://aok.de/bw/datenschutzrechte)

ZURÜCK  
ZUM INHALT

Charlotte Ruber\* (14)

## Mit der Allergie leben lernen

Im Alter von sieben Jahren erfuhr die Schülerin, dass sie eine Erdnussallergie hat. Die geliebten Erdnussflips und einiges mehr sind seitdem tabu. Weil Nahrungsmittelallergien mitunter von selbst verschwinden, ließ sie sich vor Kurzem erneut testen. Es zeigten sich wieder Reaktionen auf Erdnüsse. Was der Teenagerin hilft, mit der Erkrankung umzugehen? „Meinen früheren Lieblingsnacks nicht nachzutruern. Ich habe mir einfach neue gesucht.“

\* Name von der Redaktion geändert



### Der Ursache auf der Spur

Normalerweise wird Laktose im Dünndarm mithilfe von Laktase abgebaut. Fehlt das Enzym, wandert der Milchzucker in den Dickdarm und wird von Bakterien verwertet. Das Gas Wasserstoff ( $H_2$ ) entsteht und gelangt über das Blut in die Lunge. Bei dem  $H_2$ -Atemtest lässt es sich nachweisen. Übersteigt der  $H_2$ -Wert eine bestimmte Grenze (20 ppm [parts per million]), ist von einer Laktoseintoleranz auszugehen. Lindners  $H_2$ -Wert lag deutlich darüber.

„Ich war sehr erleichtert, als ich mein Ergebnis bekam“, erinnert sie sich. „Nach so vielen Jahren wusste ich endlich, woran ich bin.“ Sie experimentierte mit milchhaltigen Lebensmitteln herum und fand heraus: „Joghurt und Käse vertrage ich deutlich besser als Milch!“ Ein sinnvolles Vorgehen, findet Zopf. Es sei hilfreich, die eigene Verträglichkeit gut zu kennen. „Dann spricht auch nichts dagegen, beim Cafébesuch nachzuhelfen und bei Bedarf Laktase-

Tabletten einzunehmen.“ Sie ersetzen das körpereigene Enzym, das zur Verdauung der Laktose notwendig ist. Eine Möglichkeit, die Graziella gern hin und wieder nutzt.

### Von Milch zu Erdnüssen

Ähnlich wie Graziella Lindner reagierte auch der Körper der kleinen Charlotte Ruber auf das, was sie aß. Doch steckte bei ihr keine Intoleranz, sondern eine ganz andere Ursache dahinter. Nach manchen Naschereien bekam das Mädchen aus Berlin einen starken Hautausschlag. Das Verzwickte: Mal tauchten die Symptome auf, dann wieder länger nicht. Irgendwann fiel ihren Eltern jedoch auf, dass die Beschwerden besonders stark waren, wenn sie Erdnussflips oder Gerichte mit Erdnusssoße gegessen hatte. Bald nach dem Genuss bekam sie Hautausschläge an Händen, Armen, Hals und im Gesicht, die erst nach ein, zwei Wochen wieder verschwanden. Schließlich ging die

ZURÜCK  
ZUM INHALT

Familie zum Kinderarzt, der der Siebenjährigen nach Verdacht auf eine Allergie gegen Nahrungsmittel Blut abnahm und es auf bestimmte Allergie-Marker untersuchte. Hier zeigte sich, dass Charlottes Immunsystem sogenannte Immunglobulin-E-Antikörper (IgE) gegen bestimmte Proteine in Erdnüssen bildet. Wann immer die heute 14-Jährige mit Erdnüssen in Kontakt kommt, werden die Antikörper aktiviert und eine Reaktion wie oben beschrieben wird ausgelöst.

„Die einzige Lösung ist meist der komplette Verzicht“, sagt Professorin Margitta Worm, Leiterin der Allergologie und Immunologie an der Charité in Berlin. Für Charlotte hieß das: Oft musste sie auf Schokolade verzichten, wenn nicht klar war, ob diese sicher keine Spuren von Erdnüssen enthält. Auch in der Eisdiele konnte sie deshalb das geliebte Nusseis nicht mehr essen. „Das war anfangs echt hart“, erinnert sich die Teenagerin. Inzwischen hat sie sich damit arrangiert, dass sie auf einiges verzichten muss. Zum Glück gibt's zum Naschen viele Alternativen. Familie Ruber hat sich etwa eine Eismaschine besorgt. Jetzt kann sich Charlotte, wann immer sie will, ihr Eis selbst machen – garantiert ohne jede Spur von Erdnüssen. ■



## So hilft die AOK

→ Sie haben weitere Fragen zu Allergien und Unverträglichkeiten? Das Expertenteam vom medizinischen Infoservice Clarimedis hilft Ihnen rund um die Uhr kostenfrei weiter:

**Telefon: 0800 1265265**



**[aok.de/bw/clarimedis](https://aok.de/bw/clarimedis)**

→ Sie wollen erfahren, welche Symptome noch auf eine Nahrungsmittelallergie hindeuten? Oder was gegen einen Blähbauch hilft? Dann schauen Sie vorbei unter:



**Lebensmittel-unverträglichkeit**

# Kann ich das essen?

Einfach so Laktose, Gluten & Co wegzulassen, ist oft keine gute Idee. Warum, erklärt Fachärztin Yurdagül Zopf im Interview.

**Viele Menschen vermuten, dass sie Laktose, Fruktose oder andere Inhaltsstoffe nicht vertragen – und verzichten vorsorglich. Ist das sinnvoll?**

**Yurdagül Zopf** — Nein, denn man entwöhnt den Körper regelrecht von der Verarbeitung der Lebensmittel. Und das kann dazu führen, dass Betroffene die Bestandteile am Ende tatsächlich nicht mehr vertragen. Der totale Verzicht ist nicht das Ziel, weder bei einem Verdacht noch bei der Diagnose Intoleranz. Der Körper muss imstande bleiben, mit den Nährstoffen umzugehen. Ausnahmen sind nur die Zöliakie, also die Glutenunverträglichkeit, und Nahrungsmittelallergien.

**Warum bilden sie Ausnahmen?**

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zu heftigen Entzündungen im Darm führen kann. Wenn diese Patientinnen und Patienten Produkte mit dem Klebereiweiß Gluten essen, droht ein Nährstoffmangel. Auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie



**Prof. Dr. Yurdagül Zopf** ist Fachärztin für innere Medizin, Gastroenterologie und Ernährungsmedizin und Oberärztin am Uniklinikum Erlangen.

Krebs oder Leberprobleme kann stark steigen. Bei einer Nahrungsmittelallergie ist Weglassen die derzeit gängige Behandlungsmaßnahme.

**Wenn eine Intoleranz vorliegt, isst man also weiter wie zuvor?**

Nicht ganz. Es ist schon sinnvoll, die kritischen Bestandteile für wenige Wochen wegzulassen. So kann sich der Magen-Darm-Trakt erholen. Anschließend gilt es, in mehrwöchigen Schritten immer höhere Dosen zu essen und zu ermitteln, wo die eigene Verträglichkeitsgrenze liegt. Dann ist klar, wie viel man zu sich nehmen kann. Ich rate dabei sehr zu einer ernährungsmedizinischen Begleitung.

**Kommen häufig Menschen zu Ihnen, die bei sich eine Unverträglichkeit vermuten?**

Ja, das erleben wir oft in unserer Spezialambulanz. Aber nicht bei allen bestätigt sich diese Vermutung.

**Woran liegt das?**

Zuerst muss gesagt werden, dass es völlig normal ist, mal einen Blähbauch

oder Bauchschmerzen zu haben. Dauern solche Beschwerden an, sollte man zunächst die eigene Lebensweise überprüfen. Wir fragen neue Patientinnen und Patienten am Anfang immer, wie sie sich gerade ernähren. Bei einem großen Teil stellt sich heraus, dass sie ein Zuviel zu sich nehmen. Milchprodukte, Fette, Fruchtzucker – manche essen vier Portionen Obst am Tag. Auch kommen viel zu häufig hochverarbeitete Lebensmittel auf den Tisch, die übermäßig viel Zucker, Salz und alle möglichen Zusatzstoffe enthalten.

## Was verursacht dieses Zuviel?

Damit ist der Verdauungstrakt überfordert. Seine natürlichen Grenzen werden überschritten. Und nicht nur durch Hochverarbeitetes. Seit einigen Jahren kommt eine unglaubliche Flut an Veränderungen in der Ernährung auf den Körper zu – seien es neue Lebensmittel aus aller Welt oder ständig wechselnde Ernährungstrends. Das kann der Magen-Darm-Trakt gar nicht stemmen.

## Welche Ernährungstipps haben Sie?

Man sollte seine Ernährungsweise konstant und gesund halten. Das bedeutet, so oft es geht frisch mit viel

**„Der Körper muss imstande bleiben, mit den Nährstoffen umzugehen.“**

Prof. Dr.  
Yurdagül Zopf

Gemüse zu kochen und auf Fertigprodukte weitgehend zu verzichten. Außerdem tut Bewegung der Verdauung gut und dass man sich für jede Mahlzeit Zeit nimmt. Ich empfehle, erst an diesen Stellschrauben zu drehen. Treten allergische Reaktionen wie ein Hautausschlag auf oder liegen gravierende Symptome wie Blut im Stuhl oder starke Schmerzen vor, braucht es medizinischen Rat. Sonst geht es zur Hausärztin oder zum Hausarzt, wenn die Beschwerden nach einigen Wochen immer noch da sind. Von Selbstdiagnosen mit online bestellten Tests rate ich dringend ab. ■

# Wissen

## Hilfe für Betroffene

Wie sich Pollenallergiker und Asthmatiker schützen können:



Nachdem am 21. November 2016 ein kräftiges Gewitter über Melbourne gezogen war, berichteten die Medien nicht von Wasserschäden oder umgestürzten Bäumen, sondern von überlasteten Notaufnahmen. Hunderte von Menschen klagten über Atembeschwerden, viele litten unter akuten Asthmaanfällen.

Mittlerweile wird das Phänomen des Gewitterasthmas in vielen Teilen der Welt beobachtet – auch in Deutschland. Betroffen sind vor allem Menschen mit einer Pollenallergie oder allergischem Asthma. Es kann nach heftigen Gewittern auftreten, wenn zugleich viele Pollen – insbesondere Gräserpollen, aber auch Baum- oder Kräuterpollen – sowie Pilzsporen in der Luft sind. Entscheidend ist, dass diese in die Gewitterwolke geraten und dort zerkleinert werden. Wie dies geschieht, ist noch nicht vollständig erforscht. Eine Theorie besagt, dass die Pollen und Sporen in der feuchten Luft so schnell Wasser aufsaugen, dass sie platzen.

Die Bruchstücke werden in den starken Fallwinden eines Gewitters wieder in Bodennähe geschleudert. Weil sie so klein sind, können sie schneller und tiefer in die Lunge eindringen und im schlimmsten Fall gefährliche Asthmaattacken auslösen. Noch ist das Phänomen sehr selten. Weltweit wurden seit 1983 etwa 30 solcher Ereignisse registriert. Möglich ist jedoch eine Zunahme, wenn heftige Gewitter im Zuge des Klimawandels häufiger auftreten. ■

# Für



Bestehende Freundschaften halten und neue knüpfen: Psychotherapeut Wolfgang Krüger erzählt, wie das gelingt – und warum er mit Freundinnen und Freunden gern in alten Fotoalben blättert.

# immer?

ZURÜCK  
ZUM INHALT

## Herr Krüger, was macht für Sie einen guten Freund oder eine gute Freundin aus?

**Wolfgang Krüger** — Er oder sie sollte zwei Eigenschaften haben: Die Person sollte erstens zuverlässig sein, sodass ich mich auch in den schwierigsten Stunden des Lebens absolut auf sie verlassen kann. Und zweitens sollte sie oder er mich in möglichst allen Dingen verstehen. Also auch, wenn man miteinander über peinliche oder sehr persönliche Themen spricht.

## Wie individuell ist es denn, was man unter Freundschaft versteht?

Die Grunddefinition – Verständnis füreinander haben und sich aufeinander verlassen können – gibt es bereits seit Aristoteles, also seit mehr als 2000 Jahren. Aber natürlich hat jeder im Detail etwas andere Vorlieben. Manche klettern gemeinsam auf Berge oder gehen auf Motorradtour, andere treffen sich zum Schachspielen, wieder andere gehen ins Theater oder zusammen essen.

## Wie viel gemeinsame Zeit braucht denn eine gute Freundschaft?

Häufig reicht es, wenn man sich in längeren Abständen austauscht. Mit einem Aber: Wenn wir in einer großen Krise stecken, sei es wegen Problemen im Beruf, mit der Gesundheit oder in der Partnerschaft, dann ist es wichtig, oft und direkt mit dem anderen sprechen zu können. In den engsten Freundschaften sollte man mindestens alle 14 Tage Kontakt haben, damit man gegenseitig quasi den seelischen Puls spürt und weiß, wie es der oder dem anderen gerade geht.



**Dr. Wolfgang Krüger**

ist Psychotherapeut, Freundschaftsberater und Buchautor. Seit mehreren Jahrzehnten forscht er zum Thema Freundschaft.

„Man braucht eine gemeinsame Basis, eine wechselseitige Sympathie.“

Dr. Wolfgang Krüger

## Wie ähnlich muss mir das Gegenüber sein?

Man braucht eine gemeinsame Basis, eine wechselseitige Sympathie. Entscheidend sind auch ähnliche Grundeinstellungen bei großen politischen Fragen, also ein ähnliches Wertegefüge.

## Moment: Braucht eine Freundschaft da nicht auch eine gewisse Toleranz?

Wenn man merkt, dass das Gegenüber eine ganz andere Auffassung hat als man selbst – sei es vor ein paar Jahren in der Corona-Pandemie, sei es heute mit Blick auf die Ukraine oder Israel –, ist es mit einer Freundschaft schwierig. Dann ist der andere einfach so weit weg, dass eine Freundschaft normalerweise gar nicht entstehen kann. Das meine ich mit dem Wertegefüge. Aber mit der Toleranz haben Sie natürlich recht, die ist wichtig. Und tatsächlich kann man sich bei vielen Dingen gut ergänzen, wenn man verschieden ist. Wie viel Geld jemand verdient, ob man viel redet oder eher introvertiert ist und so weiter. Auf diesen Feldern sind Unterschiede üblicherweise kein Problem für eine Freundschaft. Am besten merkt man übrigens, dass der oder die andere eine ähnliche Lebenseinstellung hat, wenn man gut zusammen lachen kann.

## Es gibt Menschen, die große Feste feiern und immer von einer Traube Menschen umgeben sind, während andere unter Einsamkeit leiden. Gibt es so etwas wie eine Begabung für Freundschaft?

Es gibt Unterschiede in den Persönlichkeiten, und die hängen stark



**Vier enge  
Freundschaften**  
haben Menschen  
in Deutschland  
im Schnitt.

Quelle:  
YouGov-Studie, 2022

von der Prägung ab. Komme ich aus einem Elternhaus, in dem es eine große Gastfreundschaft gab? Wurde ich als Kind dazu ermutigt, mich zu öffnen und Beziehungen einzugehen? Oder komme ich aus einer Familie, die sehr kühl ist und mir den Wunsch mitgegeben hat, im Wesentlichen autonom zu leben? Aber ganz wichtig ist beim Thema Freundschaft: Quantität ist nicht zwingend Qualität. Bei wirklich engen Freundschaften reden wir in der Regel von höchstens vier.

**Einsamkeit, so heißt es, kann krank machen. Welche Rolle spielen Freundschaften denn bei der Gesundheit?**

Eine ganz entscheidende. Es gibt sehr viele Studien, die zeigen, dass Einsamkeit einer der größten Faktoren ist, die Krankheiten begünstigen. Freundschaften wirken zunächst einmal auf die Psyche, sie machen uns zufriedener, glücklicher, seelisch stabiler. Und das wirkt sich direkt positiv auf das Immunsystem aus.

**Sind die engen Freundschaften normalerweise die aus dem Sandkasten?**

Das gibt es, aber häufig sind die tiefen Freundschaften später entstanden. Zum Beispiel während des Studiums oder der Ausbildung, also in einem Alter, in dem wir unsere eigene Identität gefunden haben. Allerdings entsteht dadurch ein Problem. Ich kenne die Kindheit des anderen nicht, ich weiß im Grunde nicht, woher er kommt. Deshalb versteht man manchmal nicht, warum der oder die Betreffende so handelt, wie

er oder sie handelt. Ich selbst gehe deshalb mit den besten Freundinnen und Freunden oft alte Fotoalben durch, damit wir diese Wurzeln kennenlernen. Wir müssen uns also die Vergangenheit des anderen aneignen.

### **Warum fällt es vielen Menschen in der Zeit nach Schule und Studium schwerer, neue Freundschaften zu knüpfen?**

Das ist eigentlich ein Paradox, denn die Fähigkeit, Freundschaften zu gestalten, nimmt im Laufe des Lebens zu. Wir werden selbstbewusster und erlangen mehr Menschenkenntnis. Aber was drastisch abnimmt, ist die Zahl der Menschen, die wir treffen. Im Studium oder bei der ersten Arbeit lerne ich lauter neue Leute kennen, die noch frei und ungebunden sind. Wenn ich mit 40 jemanden kennenlerne, sind diese Personen aber häufig sozial recht fest eingebunden – sie haben Bekannte, Freundinnen und Freunde, Familie und deshalb weniger Zeit und weniger Interesse, eine neue Freundschaft zu knüpfen.

### **Wie findet man denn dann im Erwachsenenalter neue Freundinnen und Freunde?**

Die meisten ahnen, dass es hilft, in Vereine oder andere Gruppen zu gehen. Der eigentliche Knackpunkt ist es dann aber, auf Leute zuzugehen. Und damit tun wir uns in Deutschland immer relativ schwer, weil wir denken, wir müssten etwas besonders Geistreiches sagen, und dann vergeht die Situation ungenutzt. Freundschaften beginnen aber meistens banal – und wenn man erst mal über das Wetter ins Gespräch kommt. Wichtig ist, sich den eigenen Wert vor Augen zu führen: Auch ich bin für den anderen potenziell eine Bereicherung. ■

**„Der eigentliche Knackpunkt ist, auf neue Leute zuzugehen.**

Damit tun wir uns in Deutschland schwer.“

Dr. Wolfgang Krüger



### **3 Plattformen für neue Kontakte**



→ Die **App Meet5** bietet allen ab 40 Jahren die Möglichkeit, sich mit anderen für gemeinsame Freizeitaktivitäten zu verabreden.



→ Die **Dating-App Bumble** kann auch im Modus „For Friends“ genutzt werden. Über ein persönlich gestaltetes Profil suchen vor allem jüngere Menschen Gleichgesinnte.



→ Auf der **Plattform gemeinsamerleben.com** können sich Mitglieder kostenlos mit anderen Personen in der Nähe verbinden.

## Wie hältst du deinen Rücken fit, damit er dir auf der Bühne keine Probleme macht?

**Joris** — Ich versuche, Sport und Bewegung in meinen Alltag aufzunehmen. Auf Tour zu sein bedeutet auch ein hohes körperliches Pensum. Mir hilft jeden Tag ein 15-minütiges Dehn- und Stretch-Training. Kombiniert mit Fitness-Übungen ist das ein gutes Programm für meinen gesamten Körper. Ich fühle mich dadurch wesentlich agiler und bereit für die Bühne.

## Worauf achtest du besonders bei deiner Ernährung?

Normalerweise achte ich nicht verbissen auf meine Ernährung. Ich vermeide viel Fleisch und Alkohol, esse aber beispielsweise häufig viel zu spät. Auf Tour ändert sich das allerdings komplett. Meine Konzerte beginnen in der Regel um 20:45 Uhr. Würde ich also um 19 Uhr deftig zugreifen, würde mir spätestens die Hälfte bei Song zwei quer liegen. Da ist es mir wichtig, leicht und schnell Verdauliches zu essen. Außerdem muss ich viel Flüssigkeit zu mir nehmen.

## Wie gehst du mit Ängsten vor Auftritten, wie zum Beispiel Lampenfieber, um?

Ich habe einen simplen Trick. Wenn ich Angst oder Aufregung in mir fühle und mir das Herz im Hals schlägt, mache ich mir zuallererst bewusst, dass ich nicht vom Säbelzahn tiger gejagt werde, sondern das mache, was ich liebe – Musik. Ein guter Trick ist, den Fokus auf Vorfreude zu bringen. Sprich: Mein Körper fährt gerade so hoch, weil ich mich freue, nicht, weil ich vor etwas Angst haben muss. In den seltenen Fällen, in denen das alles nicht hilft, habe ich einen Rückzugsort im Kopf, den ich bewusst für 30 Sekunden aufsuche: Ich bin als Kind in Südfrankreich vor einer Düne, die Pflanzen im Sand strömen diesen Sommergeruch aus. Ich gehe die Düne auf warmem Sand hinauf und sehe vor mir den Atlantik in allen Blautönen, weiter, als ich schauen kann. Ich bin hier, jetzt und geborgen. ■

3 Fragen an ...

# Joris



### Matthias Kugler

Musikredakteur von SWR3 trifft die Großen der Musikbranche zum Interview. Diesmal: Joris. Der sympathische Singer-Songwriter schaffte 2015 mit seinem Hit „Herz über Kopf“ den nationalen Durchbruch, ist ein hervorragender Live-Künstler und hat kürzlich mit „Zu viel retro“ sein viertes Studioalbum veröffentlicht – 13 neue Songs mit wunderbar poetischen Texten und einer erfrischenden Mischung aus Pop, Rock und Balladen. Alle Infos auf

 [jorismusik.de](http://jorismusik.de)

ZURÜCK  
ZUM INHALT

Der Hype um ...

# ...Hafermilch

Milchersatzprodukte boomen.  
Vor allem Haferdrinks sind beliebt.  
Doch wie umweltfreundlich und  
gesund sind sie wirklich?

**E**gal ob im Kaffee oder Müsli, beim Backen oder Kochen – viele Menschen nutzen Milchersatzprodukte. Manche verzichten aus gesundheitlichen Gründen auf das Original von der Kuh, andere aus Sorge ums Tierwohl oder für den Klimaschutz. Auch der Geschmack ist oft ein wichtiger Faktor. Pflanzendrinks (als „Milch“ dürfen die Hersteller sie laut EU-Gesetz nicht bewerben) gibt es unter anderem auf Basis von Reis, Soja, Mandeln und Hafer. Vor allem Haferdrinks sind als Kuhmilchalternative beliebt und gehören in einer aufschäumbaren „Barista“-Variante inzwischen in vielen Cafés zum Standardangebot.

## Gut für Mensch, Tier und Klima

Hafermilch – wie die meisten sie nennen – wird aus Hafer und Wasser hergestellt und hat viele Vorzüge. So enthält sie keine Laktose und ist frei von tierischen Produkten. Hafer wächst auf europäischen Feldern, was die Transportwege kurz hält. Wer sichergehen möchte, liest



**Prof. Michaela Axt-Gadermann** hat eine Professur für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg inne. Einer ihrer Forschungsschwerpunkte liegt auf dem Thema Darmgesundheit.

auf dem Etikett nach, woher die einzelnen Zutaten stammen. Gleichzeitig benötigt die Produktion wenig Wasser. Insgesamt ist der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck damit deutlich geringer als der von Kuhmilch, aber auch der von Mandel- oder Reisdinks. Darüber hinaus ist Hafer reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Diese Stoffe können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Herzgesundheit zu fördern.

## Einige Nährstoffe fehlen

Wichtige Proteine, Kalzium, Jod, Vitamin D und Vitamin B<sub>12</sub>, die für die Knochengesundheit und das Immunsystem wichtig sind, fehlen jedoch in Hafermilch. Die Ernährungsmedizinerin Professorin Dr. Michaela Axt-Gadermann sieht darin trotzdem kein Problem: „Kuhmilch ist zwar eine gute Quelle für diese Stoffe, aber dennoch verzichtbar. Wer ausschließlich pflanzliche Drinks konsumiert, sollte Produkte wählen, denen diese Nährstoffe künstlich zugesetzt

ZURÜCK  
ZUM INHALT



sind.“ Vegan lebenden Frauen rät die Expertin, anstelle des Trinkwassers aus dem Hahn ein Mineralwasser mit einem Kalziumgehalt von mehr als 150 Milligramm pro Liter zu trinken. So können sie den Knochenbau stärken und Osteoporose vorbeugen.

### Bei Diabetes besser aufpassen

Es gibt aber auch kritische Stimmen, die vor dem Konsum von Hafermilch warnen, weil diese den Blutzucker in die Höhe treibe. Professorin Axt-Gadermann hält die Kritik aber für übertrieben. „Der natürliche Zuckergehalt von Hafermilch ist zwar höher als der von Soja- und Mandeldrinks, aber vergleichbar mit dem von Kuhmilch“, erklärt sie. Vorausgesetzt, es wurde kein zusätzlicher Zucker zugefügt. Der Zucker der Hafermilch

**Der CO<sub>2</sub>-  
Fußabdruck  
von Hafer-  
drinks  
ist deutlich  
geringer  
als der von  
Kuhmilch.**

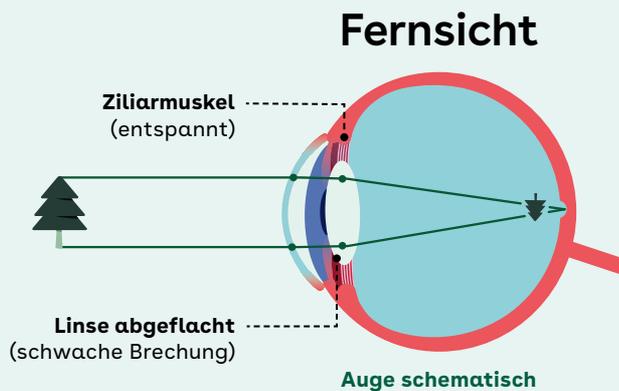
Quelle:  
Institut für Energie-  
und Umweltfor-  
schung, 2020

gelangt allerdings schneller ins Blut – zumindest, wenn man diese pur oder im Kaffee trinkt. Kombiniert man den Haferdrink hingegen in einem Müsli mit Beeren, Nüssen, Saaten und Haferflocken, verlangsamt sich der Prozess.

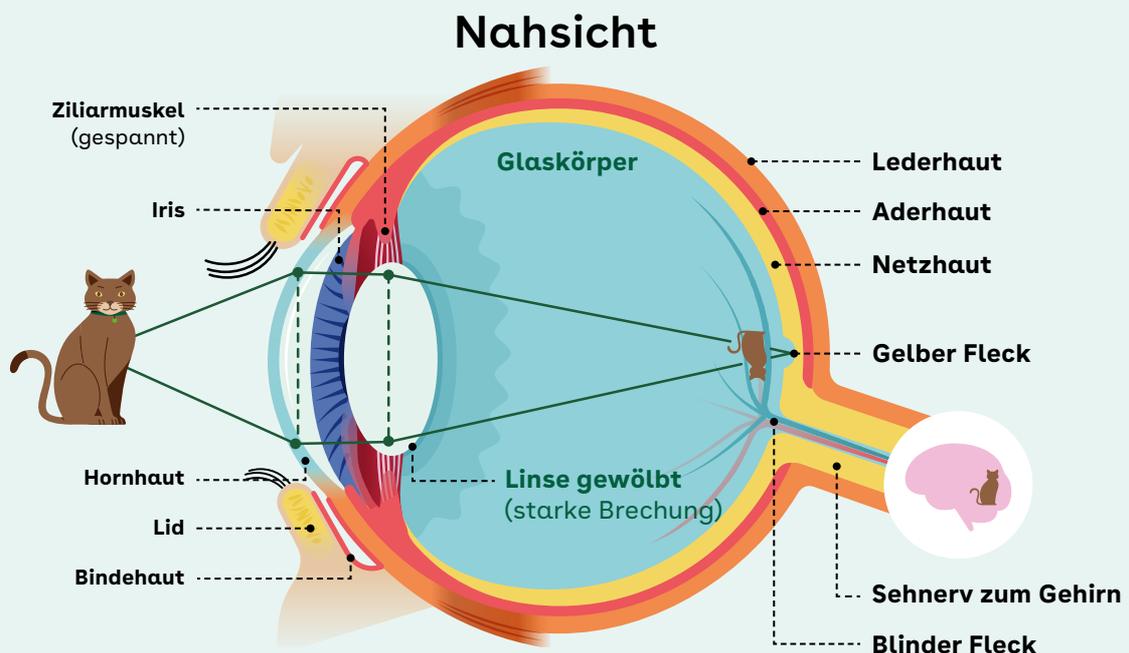
Egal ob im Kaffee oder Müsli: Aus Sicht von Michaela Axt-Gadermann spricht bei gesunden Menschen nichts gegen einen maßvollen Konsum von Hafermilch. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten jedoch aufpassen, und auch wer abnehmen möchte, verzichtet besser darauf. Allen anderen rät die Expertin zu Abwechslung: „Gesunde Ernährung ist immer vielfältig. Das heißt, ich trinke einen Kaffee mit Kuhmilch, den nächsten mit Hafermilch und den dritten vielleicht mit Soja- oder Kokosmilch – je nachdem, was mir bekommt und schmeckt.“ ■

# Nachts sind alle Katzen grau

Dank unserer Augen finden wir uns schnell und sicher zurecht. Wie entstehen aus Lichtsignalen Bilder? Und warum wird die Welt in der Dämmerung zunehmend schwarz-weiß?



**Scharfstellen:** Je nach Entfernung eines Objekts stellt das Gehirn die Linse mithilfe der Ziliarmuskeln ein. Für ein scharfes Bild in der Nähe sind die Muskeln angespannt, die Linse ist gewölbt. Liegt der Fokus auf einem entfernten Objekt, entspannen die Muskeln, die Linse wird flach.



## Schwere Lieder?

Neun Tipps,  
die den Augen  
Erholung bieten:



**O**ftmals heißt es ja, dass das Auge ähnlich funktioniert wie eine Kamera. Richtig ist: Eine Kamera funktioniert ähnlich wie ein Auge – nur lange nicht so gut. „Etwa 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt erhalten wir über unsere Augen“, sagt Professor Werner Eisenbarth vom Zentrum für angewandte Sehforschung der Hochschule München. „In jeder Sekunde nehmen sie Millionen von Informationen auf.“

Der Prozess des Sehens beginnt mit der Aufnahme von Licht, das von den Dingen der Umgebung reflektiert wird. Dieses Licht trifft zunächst auf die Hornhaut (Cornea), die durchsichtige, gewölbte Außenhaut des Auges. Sie ist ungefähr einen halben Millimeter dick und wird auch als „Windschutzscheibe“ des Auges bezeichnet. „Ihre oberste Schicht erneuert sich stetig“, sagt Professor Eisenbarth. „Kleine Verletzungen verheilen meist innerhalb weniger Stunden bis Tage – und machen den Blick wieder frei.“

Auch die Augenlider schützen vor Fremdkörpern oder grellem Licht. Ihre wichtigste Funktion haben sie aber als „Scheibenwischer“. Ungefähr alle fünf Sekunden blinzeln wir und versorgen die Hornhaut auf diese Weise mit einem Film aus Tränenflüssigkeit. Weil wir beim Lachen häufiger zwinkern, sind unsere Augen bei guter Laune übrigens besser versorgt. Forschende fanden sogar heraus: Wer regelmäßig lacht, kann sich Tropfen gegen trockene Augen sparen. Im Gegensatz hierzu leiden heutzutage viele Menschen unter tro-

ckenen Augen aufgrund häufiger und langer Bildschirmarbeit (Smartphone, PC) oder Lesetätigkeit mit hierdurch verringerter Frequenz des Blinzeln.

### Von der Pupille zur Netzhaut

Die Hornhaut bricht das Licht und leitet es zur Pupille in der Mitte der Iris. Die Iris ist mit Muskeln durchzogen und verändert je nach Lichtintensität die Größe der Pupille. Sie funktioniert ähnlich wie die Blende einer Kamera. „Die Farbe der Iris ist genetisch bestimmt, weltweit sind braune Augen am häufigsten“, sagt Eisenbarth.

Hinter der Pupille liegt die Linse, die ebenfalls mit Muskeln verbunden ist. Sie ist durchsichtig, bündelt das Licht und leitet es auf die Netzhaut (Retina). Die Linse kann sich verformen. Je nachdem, wie weit ein Objekt entfernt ist, wird sie durch Muskelzug mehr oder weniger gekrümmt. „Dieses Scharfstellen wird vom Gehirn gesteuert und geht blitzschnell“, erklärt Eisenbarth.

Die Netzhaut liegt im hinteren Teil des Auges. In einer Digitalkamera entspräche sie dem Bildsensor. Auf der Retina erscheint das, was wir sehen, übrigens auf dem Kopf. Das hat im Alltag aber keine Bedeutung, denn unser Gehirn lernt von klein auf, was „oben“ und was „unten“ ist. Im Jahr 1896 bewies George Stratton, wie leicht das Gehirn umlernen kann. Der amerikanische Psychologe baute

„Jede  
Sekunde  
nehmen die  
Augen  
Millionen  
Informa-  
tionen auf.“

Prof. Werner  
Eisenbarth

sich eine Umkehrbrille, mit der er die Welt auf dem Kopf stehend wahrnahm. Erst wurde ihm schwindlig, doch nach ein paar Tagen konnte er sich ganz normal bewegen.

Die Retina enthält pro Auge rund 120 Millionen lichtempfindliche Sehzellen, die sich unterscheiden lassen in Stäbchen und Zapfen. Stäbchen sind vor allem auf kurzweiliges Licht spezialisiert und dienen dem Dämmerungssehen. Zapfen hingegen reagieren auf unterschiedliche Wellenlängen des Lichts und dienen dem Farbsehen bei Tag. Und weil jede Wellenlänge eine andere Farbe hat, sehen wir die Welt bunt. Allerdings nur tagsüber oder in beleuchteten Räumen. Denn die Zapfen benötigen viel Licht. Mit zunehmender Dämmerung übernehmen die Stäbchen – und die Welt erscheint in Grautönen. Das Sprichwort „Nachts sind alle Katzen grau“ sagt also viel über die Funktion unserer Augen aus.

## Das Bild entsteht im Gehirn

Die empfangenen Lichtsignale werden von den Sehzellen in elektrische Signale umgewandelt und gelangen schließlich über den Sehnerv ins Gehirn. Hier werden sie verarbeitet und zu einem Bild zusammengesetzt. Weil wir zwei Augen haben, erhält das Gehirn auch zwei Bilder, die aus einer leicht unterschiedlichen Perspektive „aufgenommen“ werden. Das kann man leicht testen, indem man einen Punkt fixiert und abwechselnd das rechte und linke Auge schließt. Nur mit diesen beiden Bildern kann unser Gehirn ein dreidimensionales Bild der Umwelt erzeugen und ermöglicht das räumliche Sehen. ■

# 4

## TIPPS FÜR AUGEN

### BILDSCHIRMARBEIT

Die 20-20-6-Regel hilft gegen müde Augen: Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf einen mindestens sechs Meter entfernten Punkt.

### UV-STRALUNG

Eine Sonnenbrille, welche die Augen komplett bedeckt, schützt vor ultravioletten Strahlen. In den Bergen oder am Wasser ist das besonders wichtig. Auch die Augen von Babys und Kindern brauchen Schutz. Beim Kauf einer Sonnenbrille darauf achten, dass sie einen qualifizierten UV-Schutz hat.

### FEUCHTIGKEIT

Wer genug Wasser trinkt, kann trockenen Augen vorbeugen. Auch Luftbefeuchter können in trockenen Räumen helfen.

### AUGENCHECK

Regelmäßige Untersuchungen in der Augenarztpraxis helfen, Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Quelle:

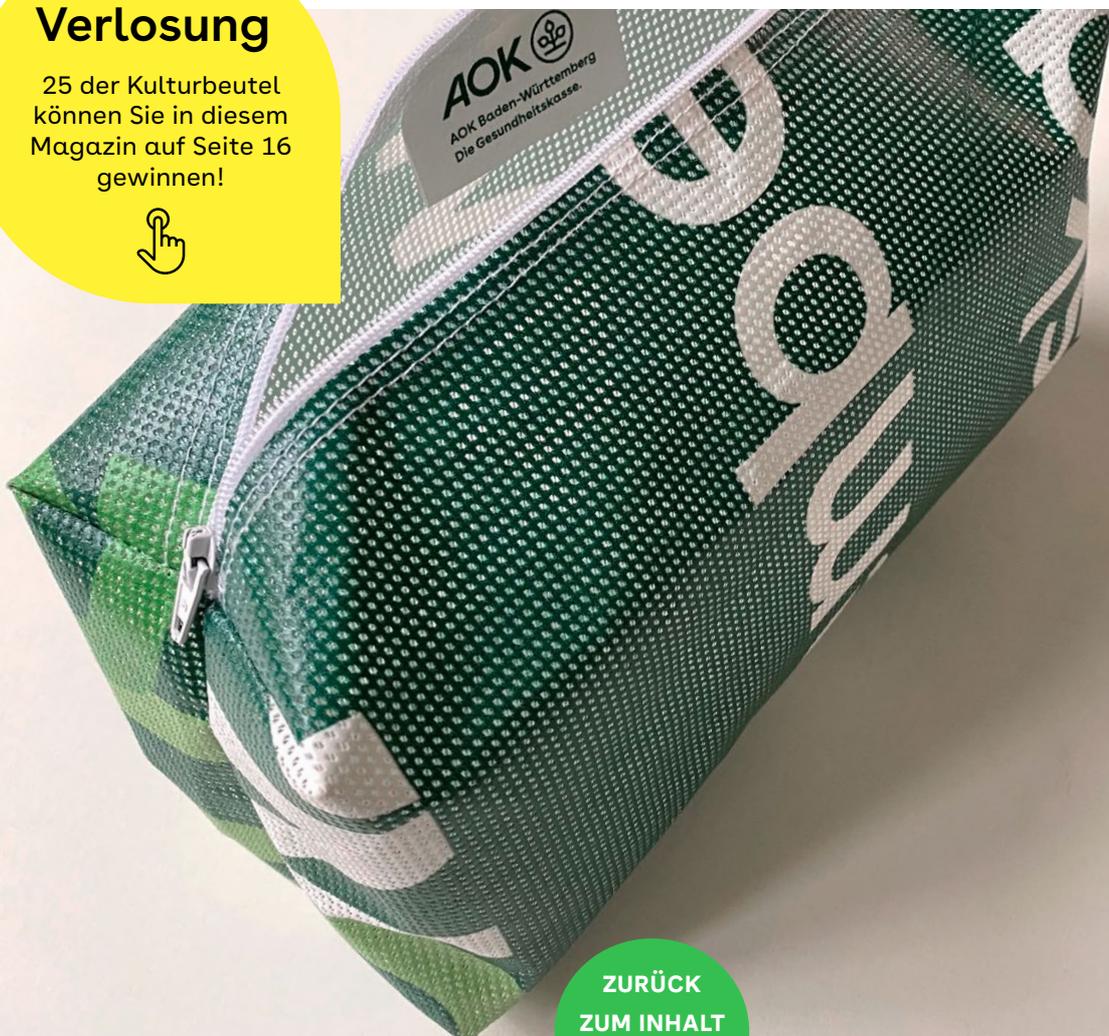
Prof. Werner Eisenbarth

# Das zweite Leben der AOK-Plakate

Ökologisches Vorzeige-Projekt: wie aus ehemaligen  
Werbebannern ebenso nachhaltige wie coole  
Kulturbeutel entstehen.

## Verlosung

25 der Kulturbeutel  
können Sie in diesem  
Magazin auf Seite 16  
gewinnen!



ZURÜCK  
ZUM INHALT



**Jeder der 902 kultigen Kulturbeutel** wurde individuell genäht und ist somit ein Unikat.



**Upcycling mit Botschaft:** 62 robuste PVC-Banner, die ursprünglich zur Außenwerbung in Freibädern eingesetzt wurden, fanden eine neue Verwendung im AOK-Stil.

**N**achhaltigkeit wird bei der AOK Baden-Württemberg großgeschrieben – und sie wird konsequent gelebt. Sogar mit der Kommunikation zu dem Thema geht die Gesundheitskasse umweltbewusst um: Banner aus der Kampagne „Schattenseite des Sommers“ werden in einem Upcycling-Projekt in coole Kulturbeutel verwandelt.

Insgesamt 62 wetterfeste Banner, die die AOK Baden-Württemberg in Freibädern platziert hatte, um in Sachen Sonnenschutz in Verbindung mit dem Klimawandel aufzuklären, fanden so eine zweite Verwendung. Die Idee dahinter: Robustes Material wird nach der ursprünglichen Verwendung wiederverwertet und zu neuen Produkten umgearbeitet – in diesem Fall zu AOK-grünen Kulturbeuteln. Da jede der insgesamt 902 Taschen individuell genäht ist und



**Jedes Unikat** wird  
in der Produktion  
mit Sorgfalt geprüft.

aus einem anderen Stück Banner hergestellt wurde, handelt es sich hier um ebenso nachhaltige wie hochwertige Unikate.

Upcycling heißt diese Form von Wiederverwertung. Die AOK arbeitet dabei mit der Firma Comebags zusammen, die in den letzten Jahren immer wieder mit Preisen für ihr umweltfreundliches und beispielhaftes Engagement ausgezeichnet wurde. Der CO<sub>2</sub>-Abdruck der Plakate wird so reduziert, und durch die Verarbeitung in der Region werden auch die Transportwege so kurz wie möglich gehalten.

Das Comeback der Banner als Taschen wird in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen umgesetzt, Partner hierbei ist die Lebenshilfe für Menschen mit Behinderungen Bezirk Bruchsal-Bretten. Mit diesen Upcycling-Maßnahmen fördert die AOK also nicht nur auf kreative Weise die ökologische Nachhaltigkeit, sondern übernimmt auch soziale Verantwortung. ■



## So hilft die AOK

→ Nachhaltigkeit und Gesundheit gehören für die AOK Baden-Württemberg fest zusammen. Deshalb hat sie bereits 2013 ein eigenes Nachhaltigkeitsprogramm entwickelt. Mit Erfolg: In diesem Jahr hat die AOK Baden-Württemberg zum zweiten Mal in Folge den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen. Im Sinne ihrer Nachhaltigkeitsstrategie ist die AOK Baden-Württemberg darauf bedacht, ihre Werbemittel langfristig zu denken und einen verantwortungsvollen Umgang mit den eingesetzten Ressourcen sicherzustellen.

So wurden in Upcycling-Projekten neben den Kulturbeuteln aus Riesenpostern bereits hochwertige Taschen als Unikate produziert. Alle Infos zu Deutschlands nachhaltigster Krankenkasse auf:



[aok.de/bw/nachhaltigkeit](https://aok.de/bw/nachhaltigkeit)

# Protein-S-Mangel – ein unterschätztes Thema

Viele werden von dieser Erkrankung noch nie gehört haben: Protein-S-Mangel – eine in Deutschland sehr seltene Krankheit, die aber gravierende Risiken für Betroffene mit sich bringt. Denn das ungewöhnliche Leiden, bei dem das Blut zu leicht gerinnt, kann zu gefährlichen Thrombosen führen und tritt sowohl als vererbte als auch als erworbene Form auf.

Der Artikel entstand auf Anregung einer Leserin. Haben auch Sie einen Themenwunsch? Schreiben Sie uns gern:



## Was ist das?

Protein S, ein essenzieller Bestandteil unseres Blutes, spielt eine Schlüsselrolle bei der Kontrolle der Blutgerinnung. Fehlt dieses wichtige Protein oder ist es in zu geringer Menge vorhanden, kann das Blut zu schnell gerinnen, und es kommt zu einer erhöhten Thrombose-Neigung.

## Welche Ursachen gibt es?

Die Ursachen sind vielfältig: Einerseits kann die Krankheit von Eltern, die Anlageträger sind, auf die Kinder vererbt werden, andererseits können auch erworbene Faktoren wie be-

stimmte Erkrankungen, Schwangerschaft oder Medikamente, wie zum Beispiel orale Verhütungsmittel, oder ein Mangel an Vitamin K dazu führen.

## Welche Symptome treten auf?

Von der erblich bedingten Erkrankung gibt es zwei Formen: Bei der häufigeren, milden Form besteht ein erhöhtes Risiko für Thrombosen. Viele Betroffene sind zunächst beschwerdefrei, Probleme entstehen erst, wenn sich ein Blutgerinnsel bildet. Diese Gerinnsel oder Thrombosen kommen meist in Venen im Becken- oder Beinbereich vor. Bei



der sehr seltenen homozygot vererbten Variante der Erkrankung kann es bereits im Neugeborenenalter zu lebensbedrohlichen Komplikationen kommen.

### Wie erfolgt die Diagnose?

Die Diagnose ist komplex und erfolgt durch spezielle Bluttests. Bei Verdacht auf eine vererbte Form können zusätzlich Gentests erfolgen.

### Was kann man tun?

Protein-S-Mangel ist eine komplexe Erkrankung, die eine sorgfältige medizinische Überwachung und individuelle Behandlungsstrategien erfordert. In der Regel gilt es, Blutgerinnsel zu verhindern – etwa durch Medikamente zur Blutverdünnung. Ergänzend wird ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und dem Verzicht auf Rauchen empfohlen. Bei akuten Gerinnseln „schützen gerinnungshemmende Medikamente vor lebensbedrohlichen Folgen“, sagt Jana Linsky, Geschäftsbereichsleiterin Medizin der AOK Baden-Württemberg. „Die wichtigste therapeutische Maßnahme bei einer tiefen Venenthrombose ist die medikamentöse Behandlung mit diversen gerinnungshemmenden Medikamenten.“ ■

# Doppeltes Leid verhindern

Jährlich brauchen 38 000 Kinder in Deutschland intensivmedizinische Betreuung. Das Projekt NoPICS-Kids, unterstützt von der AOK Baden-Württemberg, möchte damit verbundene Langzeitfolgen vermeiden.



ZURÜCK  
ZUM INHALT

**E**in plötzlicher Notfall, eine schwere Erkrankung – und auf einmal liegt ein Kind auf der Intensivstation. Für Eltern und die kleinen Patientinnen und Patienten ist das oft ein traumatisches Erlebnis. Doch selbst wenn die akute Gefahr überstanden ist, endet die Herausforderung oft nicht mit der Entlassung aus dem Krankenhaus. Viele Kinder und ihre Familien kämpfen noch lange mit den Folgen – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Denn eine intensivmedizinische Behandlung kann für Betroffene gravierende Langzeitfolgen haben. Studien zeigen, dass nach einem Aufenthalt auf der Intensivstation bis zu 60 Prozent der Kinder Symptome wie beispielsweise Konzentrationsstörungen, Angstzustände oder Muskelschwäche entwickeln.

Auswirkungen einer intensivmedizinischen Behandlung werden als Post Intensive Care Syndrome zusammengefasst und können die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten und ihrer Familien erheblich beeinträchtigen.

### Langzeitfolgen vermeiden

Um diesen kritischen Folgen für Kinder und ihre Familien entgegenzuwirken, wurde das Projekt NoPICS-Kids am Universitätsklinikum Tübingen ins Leben gerufen. Das innovative Versorgungskonzept wird bis 2027 an vier Universitätskliniken in Baden-Württemberg erprobt und zielt darauf ab, PICS bei Kindern und ihren Familien zu verhindern und die Genesung nachhaltig zu fördern.

Das Projekt basiert auf den sogenannten pABCDEF-Maßnahmen. Sie

bündeln Aspekte wie frühzeitige Mobilisierung und psychologische Betreuung sowie die Einbindung der Eltern in die Pflege. Ziel ist es, Kinder möglichst wach zu halten und auf tiefe Sedierung zu verzichten, um Langzeitfolgen zu minimieren. Eine zentrale Rolle dabei spielt Physiotherapie, um die Beweglichkeit der Kinder zu fördern und körperliche Folgeschäden zu vermeiden.

Finanziert wird NoPICS-Kids vom Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses, wobei die AOK Baden-Württemberg eine zentrale Rolle spielt. Die Krankenkasse begleitet das Projekt inhaltlich und organisatorisch und stellt Daten für gesundheitsökonomische Analysen bereit.

Bei erfolgreicher Umsetzung könnte das Konzept bundesweit auf Kinderintensivstationen eingeführt werden und so langfristig die Lebensqualität vieler betroffener Kinder und Familien verbessern. Insgesamt zeigt es einen vielversprechenden Ansatz, um die Versorgung kritisch kranker Kinder zu revolutionieren und die negativen Folgen von Intensivtherapien nachhaltig zu reduzieren. ■



## So hilft die AOK

→ Intensivmedizin neu gedacht: Ein Team aus unterschiedlichen Fachrichtungen arbeitet an dem Behandlungskonzept für kritisch kranke Kinder und ihre Familien. Mehr Infos auf:



[aok.de/bw/nopics](https://aok.de/bw/nopics)

# Aktiv Leben

## Lange haltbar

Kühl, trocken und ab-seits von Tomaten und Obst gelagert bleibt eine Zucchini bis zu zwei Wochen frisch. Unter acht Grad Celcius wird es ihr aber zu kalt, und sie verliert ihre Festigkeit.

## Leichte Kost

Zucchini bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser. Pro 100 Gramm nimmt man nicht mal 20 Kilokalorien zu sich.

## Saftig und gesund

Im Vergleich zu anderen wasserhaltigen Gemüsesorten enthält die Zucchini überdurchschnittlich viel Vitamin C (17 Milligramm pro 100 Gramm) sowie einige wertvolle Mineralstoffe.



## Essbare Blüte

Die Zucchini bildet sich aus einer befruchteten Blüte heraus, ist aus botanischer Sicht also eigentlich eine Beere. Die Blüte schmeckt gefüllt ebenfalls lecker.

## Schützt die Zellen

Ihre antioxidative Wirkung bekämpft freie Radikale. Das sind Stoffwechselprodukte, die die Zellen angreifen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs steigern.

# Grüner Klassiker

Zucchini geht immer, denn sie ist ein echter Allrounder. Das Kürbisgewächs ist gut bekömmlich, passt in unzählige Gerichte und hat gerade Saison.

ZURÜCK  
ZUM INHALT

Rezept der Saison:

# Zucchini-Puffer mit frischen Kräutern

## Zutaten für 4 Personen

500 g ..... Zucchini  
100 g ..... Schafskäse  
100 g ..... Weizen- oder Dinkelmehl  
8 EL ..... Olivenöl zum Braten  
4 kleine ..... Eier  
Einige Zweige ... Minze oder Dill  
Nach Gusto ..... Salz und Pfeffer

## Nährwerte (pro Portion):

512 kcal, 14 g Eiweiß, 41 g Fett,  
21 g Kohlenhydrate, 1,5 g Ballaststoffe



Rezept der Saison:

# Zucchini-Puffer mit frischen Kräutern

## Einfach gut essen

Sich genussvoll und gesund zu ernähren, das vermitteln die Kurse der AOK Baden-Württemberg:



**D**as perfekte Duo des Sommers: Zucchini und Feta. Diese beiden Zutaten verleihen dem Gericht Frische, Leichtigkeit und zusammen mit aromatischen Kräutern wie Minze oder Dill eine mediterrane Note. Die knusprige Kruste aus Ei und Mehl macht dieses Rezept besonders lecker und sättigend. Wer es gern cremig mag, reicht dazu Zaziki oder Kräuterquark. Einmal zubereitet, lassen sich die Puffer sowohl warm als auch kalt genießen.

### Tipp:

Wer die Schale der Zucchini dranlässt, versorgt den Magen-Darm-Trakt zusätzlich mit gesunden Ballaststoffen. Sie kommen der Verdauung zugute und steigern das Sättigungsgefühl.

- 1.** Stiel- und Blütenansätze abschneiden, Zucchini waschen, abtrocknen und fein raspeln.
- 2.** Zuchiniraspel in ein sauberes Küchentuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken.
- 3.** In einer Pfanne 2 EL Olivenöl zum Braten erhitzen, die Raspel bei hoher Hitze kurz anbraten, bis die Flüssigkeit, die dabei entsteht, verdampft ist. Die Masse in eine Schüssel geben
- 4.** Den Schafskäse mit einer Gabel zerteilen, bis feine Brösel entstehen.
- 5.** Die frischen Kräuter der Wahl fein hacken.
- 6.** Beides zusammen mit Mehl und verquirlten Eiern zu den abgekühlten Zuchiniraspeln geben, gründlich mit einer Gabel umrühren, salzen und pfeffern.
- 7.** Das übrige Öl in eine Pfanne geben und kleine Häufchen der Zucchini-Masse hineinsetzen. Bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten goldbraun braten, dann wenden und nach etwa drei Minuten aus der Pfanne holen.
- 8.** Auf einem Teller anrichten und mit Zaziki oder Kräuterquark servieren – guten Appetit!

# Zielen, werfen, lachen

Boccia bringt Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zusammen. Für dieses inklusive Team zählt an erster Stelle die Gemeinschaft.



#### Anstoßen

Von links nach rechts:  
Trainer Michael Görg und  
die Boccia-Begeisterten  
Michael, Anna, Sven und  
Angie stimmen sich auf  
das Spiel ein.

ZURÜCK  
ZUM INHALT

**W**arm scheint die Sonne auf die von alten Kastanien und Obstbäumen umgebene Boccia-Bahn der Vereinigung für Jugendhilfe (VfJ) – der perfekte Nachmittag, um unter freiem Himmel ein paar Kugeln zu werfen. Jeden Montag treffen sich hier Michael, Anna, Angelika, von den anderen auch liebevoll Angie genannt, Mike – der heute nicht da sein kann – und Sven im grünen Innenhof des Vereinsgeländes. Michael und Angie bilden den harten Kern der Gruppe. Sie sind seit vier Jahren dabei. Anna, Mike und Sven kamen vor etwa einem Jahr zu dem inklusiven Boccia-Angebot des Sportvereins der VfJ hinzu. Inklusiv, weil alle in der Gruppe eine geistige Beeinträchtigung haben. Ein Merkmal, das im Laufe des Tages jedoch kaum eine Rolle spielen wird.

Die Spielerinnen und Spieler sind alle zwischen Ende 40 und Mitte 60. Einige von ihnen leben auf dem Gelände in einer Einrichtung für betreutes Wohnen. Angie fährt jedoch extra jede Woche aus dem Berliner Norden nach Neukölln. Fast eine Stunde ist sie dafür unterwegs. Als sie davon berichtet, ist die Gruppe überrascht. „Das wussten wir ja gar nicht“, sagt Trainer Michael Görg verwundert. „Umso schöner, dass du bei uns dabei bist.“ Die 50-Jährige lächelt verlegen. Svens Anreise war sehr viel kürzer. In Jeans und dunklem T-Shirt kommt er gerade aus der Werkstatt nebenan, wo er Maschinenteile für die Industrie zusammenlötet. Jetzt freut er sich auf eine Runde Feierabend-Boccia.

Michael, der alte Hase im Verein und der Redseligste in der Runde,

# 2

## MAL BOCCIA SPEZIAL:

### PARA-BOCCIA

Bei den Paralympics gibt es seit 1984 auch Para-Boccia, bei dem Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer in Hallen gegeneinander antreten. Der Sport erfordert ein hohes Maß an Taktik, Konzentration und Koordination.

### CROSS-BOCCIA

Bei der Neuauflage des Spiels kommen kleine Stoffbälle zum Einsatz, die mit Granulat befüllt sind. Es braucht daher keine ebene Bahn, sondern eignet sich für jedes Gelände. Dadurch lassen sich auch spannende Hindernisse einbauen, wie etwa Treppenstufen.

Quellen:

teamdeutschland-  
paralympics.de,  
crossboccia.com



## „Ein Spiel steht und fällt mit der richtigen Strategie.“

Sven, Boccia-Spieler



### Beste Haltung

Sven zielt am liebsten aus einem Ausfallschritt heraus (unten).

**Knapp vorbei!**  
Michaels Wurf ging dieses Mal leider daneben (oben).



erklärt noch mal die Regeln. „Wir spielen in zwei Teams“, sagt er und blickt geschäftig über seinen Brillenrand. „Es gewinnen diejenigen die Runde, die mit den eigenen Kugeln näher an die Zielkugel herankommen.“ Das sogenannte Pallino ist etwa so groß wie ein Tischtennisball und fast weiß. Es wird von der Beginner-Mannschaft auf die Bahn geworfen.

### Der erste Wurf

Dann geht es im Wechsel hin und her. Jede Gruppe spielt mit drei rot-grünen Holzkugeln, die rund 220 Gramm wiegen und etwas größer sind als die herkömmlichen Boccia-Kugeln aus Edelstahl. Der dunkelhaarige Sven setzt zum ersten Wurf an. Für einen kurzen Moment blendet er den Trubel

um sich herum aus und platziert seine Kugel mit einer flüssigen Schleuderbewegung direkt neben das Pallino. „Nicht schlecht“, sagt Team-Kollegin Anna und gibt ihm ein High Five. Die VfJ in Berlin-Neukölln betreut rund 40 Sportlerinnen und Sportler mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen in verschiedenen Sportarten wie Fußball, Leichtathletik und Tischtennis. 2020 kam Boccia zum Vereinsangebot hinzu.

### Und jetzt eine Pause

„Es zeichnet sich durch Offenheit und Wertschätzung für Menschen mit verschiedenen Fähigkeiten aus“, so Trainer Michael Görg. Der 54-Jährige leitet die Gruppe seit ihrer Gründung an. Im Gegensatz zu traditionellen



**Kurze Pause**  
Zwischendurch ruht sich die Gruppe auf der Bank aus. Mithilfe der Rechenmaschine behält Anna den Punktestand im Blick (links).

Die schönsten Bocciaplätze der Region finden Sie hier:



Boccia-Vereinen, die oft sehr auf Leistung fokussiert sind, kann man sich hier Zeit lassen, um sich auf den nächsten Wurf vorzubereiten, oder öfter mal eine Pause einlegen. Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität könnten in der Regel gut teilnehmen, denn die Kugeln lassen sich sowohl mit der Hand als auch mit dem Fuß, im Stehen oder im Sitzen werfen. Und falls nötig, gibt es spezielle Rampen oder Schleudern, die es ermöglichen, die Kugeln mit minimalem Kraftaufwand zu befördern.

Mehrmals im Jahr finden barrierefreie Turniere statt, an denen sich die Neuköllner Spielerinnen und Spieler mit anderen Berliner Teams messen können. Ehrgeiz hätten hier alle, berichtet der Trainer. „In erster Linie wollen wir den Leuten aber Spaß und Bewegung an der frischen Luft ermöglichen.“ Jede Woche bringt er

das Spielset mit zur Bahn, behält den Punktestand im Blick und sagt an, wer wann mit Werfen dran ist. „Es geht uns nicht ums Gewinnen, sondern vor allem um die Gemeinschaft“, sagt er. „Wir wollen Menschen über einen Sport zusammenbringen, an dem jede und jeder teilhaben kann.“

Während sich Anna auf den nächsten Wurf konzentriert und die braunen Haarsträhnen aus dem Gesicht streicht, schwärmt Michael von seiner Teamkollegin: „Anna ist eine der Besten in der Gruppe.“ Regelmäßig räume sie Preise bei Turnieren ab. Für sie und die anderen ist das Training am Montag ein Höhepunkt der Woche – vor allem wegen der guten Gesellschaft. „Es ist einfach toll, einen festen Termin zu haben, auf den man sich immer freuen kann“, sagt Angie. Währenddessen rückt Michael seine Brille zurecht

ZURÜCK  
ZUM INHALT

und macht seinen nächsten Wurf. Die Kugel bleibt weit vom Pallino entfernt liegen. Sven aus dem gegnerischen Team klopf ihm auf die Schulter und fragt ihn mit einem Augenzwinkern: „Schläfst du etwa noch?“ Dann geht er für seinen nächsten Wurf in einen Ausfallschritt, hält inne und visiert das Pallino an. „Ein Spiel steht und fällt mit der richtigen Strategie“, sagt er. So nah am Boden könne er zielsicherer treffen. „Na ja, ein bisschen Glück gehört auch immer dazu“, gibt Anna schmunzelnd zu bedenken.

### In guter Gesellschaft

Rund um die Bocchia-Bahn stehen Bänke, auf denen diejenigen, die gerade nicht selbst am Zug sind, sich ausruhen und zuschauen können. Mit einer kleinen Kugelrechenmaschine halten die Teams den aktuellen Spielstand fest. „Ein Punkt für Rot“, freut sich Angie – sie liegt mit ihren Leuten vorn. Ab und an greift der Trainer zum Maßband, um nachzuprüfen, welche Kugel tatsächlich näher am Ziel gelandet ist. So geht es eine gute Stunde hin und her, bis die Teams schließlich genug haben. Wer am Ende gewonnen hat? Das scheint den Spielerinnen und Spielern heute nicht so wichtig. Sie packen zusammen, ohne dem Punktstand allzu viel Aufmerksamkeit zu schenken. „Bis nächste Woche dann“, rufen sie einander zu und schlendern gut gelaunt in Richtung Ausgang. ■

„In erster Linie wollen wir den Leuten Spaß und Bewegung an der frischen Luft ermöglichen.“

Trainer Michael Görg

### Gruppe in der Nähe finden

→ Eine Übersicht über ein deutschlandweites Vereinsangebot gibt es unter:



[boccia-bund.de/  
boccia-anlagen](https://www.boccia-bund.de/boccia-anlagen)

→ Eine Auflistung von Vereinen mit Angeboten für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung findet sich unter:



[boccia-germany.com/  
para-boccia/vereine](https://www.boccia-germany.com/para-boccia/vereine)

# Keine Lust auf Alkohol

Wer auf alkoholische Getränke verzichtet, wird oft belächelt. Warum eigentlich? Wie man mit Druck und fiesen Sprüchen umgeht, berichtet Jasminko Kontrec, der seit Jahrzehnten abstinent lebt.



**Zufrieden** mit seiner Wahl. Schon seit 20 Jahren trinkt Jasminko Kontrec (48) keinen Alkohol mehr.

ZURÜCK  
ZUM INHALT

## Das bewirkt ein Monat ohne

Forschende aus Großbritannien und den USA untersuchten, wie sich ein einmonatiger Alkoholverzicht auf die Gesundheit auswirkt. An der Studie nahmen Männer und Frauen im mittleren Alter teil, die pro Woche 234 bis 285 Gramm Alkohol konsumierten. Das entspricht dem Alkoholgehalt in ca. zwölf bis 14 Gläsern Wein. 94 Probandinnen und Probanden lebten einen Monat abstinent, 47 änderten ihr Trinkverhalten nicht.

Das Ergebnis: Die Abstinenzler verloren im Schnitt zwei Kilo Gewicht, ihre Leber- und Blutdruckwerte besserten sich signifikant, und bestimmte Marker im Blut, die auf ein erhöhtes Krebs- oder Diabetesrisiko hinweisen, nahmen ab. Und das, obwohl sie keine Änderungen an ihren Essgewohnheiten oder ihrer sportlichen Aktivität vornahm. Bei der Kontrollgruppe blieben die positiven Effekte aus.

Sechs bis acht Monate später stellten die Forschenden fest, dass die Abstinenzgruppe ihren Alkoholkonsum nachhaltig senken konnte, während sich das Trinkverhalten der Kontrollgruppe nicht veränderte.

Quelle: Fachzeitschrift BMJ Open, Erstautor: Gautam Mehta, 2018

**W**enn es um Alkohol geht, findet die Weltgesundheitsorganisation klare Worte: Es gibt keine gesundheitlich unbedenkliche Menge Alkohol. Schon ein Glas kann schädlich sein, selbst bei leichtem Konsum steigt das Krebsrisiko. Zwar ist der Pro-Kopf-Verbrauch hierzulande rückläufig: Trank jeder Erwachsene 1980 im Schnitt noch gut 15 Liter reinen Alkohol, waren es 2020 nur noch zehn. Dennoch gehört Deutschland beim Alkoholkonsum in den EU-Ländern zu den Spitzenreitern und belegt Rang 9 von 27.

### Abstürze in der Jugend

Party, Konzert oder Firmenfeier, Anlässe zum Anstoßen gibt es genug. Gar nicht einfach, da Nein zu sagen. Jasminko Kontrec tut es trotzdem. Der 48-Jährige trinkt seit 20 Jahren keinen Alkohol mehr: „Als Jugendlicher war ich oft auf Partys und habe getrunken wie alle anderen“, berichtet er. „Es gab Nächte, nach denen ich mich an nichts erinnern konnte.“ Dann begann er, sich für Sport zu interessieren, wurde Vegetarier, machte Yoga. Ein Lebensstil, zu dem Alkohol nicht mehr passte. Vielleicht, sagt Jasminko, sei ihm sein Vater ein Vorbild gewesen: „Er trinkt nicht, seit er gesundheitliche Probleme hatte.“ Die Familie stammt aus einem Dorf in Kroatien, „wo alle zu jeder Gelegenheit Alkohol tranken“. Dass der Großvater Wein anbaute, machte die Abstinenz für seinen Vater nicht einfacher: „Er war Anfang der 1990er ein totaler Außenseiter.“

**49 Prozent der jungen Menschen in Deutschland kommen ohne Alkohol aus. Im mittleren Alter sind es nur 41 Prozent.**

Quelle: YouGov-Analyse 2022

### Als Spaßverderber gelten

Jasminko, der seit zehn Jahren in Deutschland lebt, machte ähnliche Erfahrungen, als er beschloss zu verzichten: „Der soziale Druck war groß, ich fühlte mich oft außen vor.“ Mal galt er als Spaßverderber oder wurde ausgelacht, dann beschimpften ihn Kumpels als Weichei. Alkohol abzulehnen, sagt er, hätte seinen Freundeskreis verändert. „Irgendwann gab es drei, vier Leute, für die es okay war, auf einem Konzert nichts zu trinken.“

Sich ständig rechtfertigen zu müssen, sei anstrengend gewesen: „Einmal

„Ich sage einfach:  
Danke, ich möchte  
nichts trinken.  
Was andere dazu  
denken, ist mir egal.“

Jasminko Kontrec

tranken bei meiner Tante in Frankreich alle Wein. Als ich Wasser wollte, wurde es still. Das war mir sehr unangenehm, und ich fühlte mich genötigt zu sagen, dass ich noch fahren muss.“

### Egal, was andere denken

Heute sei alles einfacher: „Auf Firmenfeiern bestelle ich alkoholfreies Bier, das fällt weniger auf“, erzählt Jasminko, der immer noch sportlich ist und Marathon läuft. Er hätte kein Problem damit, über seinen Entschluss zu reden. „Doch meine private Entscheidung sollte nicht Gesprächsthema des Abends sein.“ Dass ihn jemand zu einem Glas überreden wolle, komme jetzt nur noch selten vor. „Oder ich bemerke es nicht, weil mir egal ist, was andere dazu denken. Ich sage einfach: Danke, ich möchte nichts trinken.“

Nach Tipps gefragt, wie mit Druck und fiesen Sprüchen umzugehen sei, sagt Jasminko: „Das Wichtigste ist, die Entscheidung für sich selbst zu treffen und sich bewusst zu machen, warum einem der Verzicht wichtig ist – um dann voll dahinter stehen zu können, wenn jemand einen kritisiert oder überreden will.“ Wer Alkohol ablehne, berichtet er, merke schnell, „welche Leute sich wirklich für einen interessieren und wem man wichtig ist“. Jasminko kann andere nur ermuntern: „Wagt es, anders zu sein. Und habt keine Sorge, dass ihr ohne Alkohol etwas verpasst.“ ■



### Für sich einstehen

In seinem Umfeld gab es viele Vorbehalte, was Abstinenz angeht. Inzwischen lässt Jasminko diese Kommentare nicht mehr an sich heran.



## Rezepte von der AOK

→ Noch mehr Anleitungen für leckere, alkoholfreie Drinks gibt es unter:

 **Nüchtern mit Stil**

→ Mehr erfahren, wie sich Körper und Psyche nach dem Absetzen verändern:

 **Alkoholverzicht: Das bringt Alkoholfasten wirklich**

## Alkoholfreies zum Selbermixen:

### Für 6 Gläser

- 3 ..... große Blutorange
- 2 ..... Limetten
- 500 g ..... Eiswürfel
- 4 EL ..... Zucker
- 6 TL ..... Grenadinesirup
- 1 ..... Limette zur Garnitur

### Zubereitung

Die Limetten und Blutorange auspresen und den Saft in einen Standmixer geben. Den Zucker und die Eiswürfel hinzufügen und so lange pürieren, bis der gewünschte Grad an Flüssigkeit erreicht ist. Den Grenadinesirup unterrühren. Die Mischung in niedrige Gläser füllen und jeweils mit einer Limettenscheibe garnieren.

### Nährwerte (pro Glas):

79 kcal, 1 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate



### Blutorange-Limetten-Mocktail

### Amaretto Sour ohne Procente



### Für 6 Gläser

- 240 ml ..... alkoholfreier Amaretto
- 6-7 ..... mittelgroße Orangen
- 6-8 ..... Zitronen
- 6-12 ..... Eiswürfel
- 1 ..... Orange zur Garnitur

### Zubereitung

Die Zitronen und Orangen halbieren und auspresen. Anschließend mit dem alkoholfreien Amaretto zusammen gießen und die Mischung portionsweise in einen Shaker geben. Gut schütteln, sodass eine leichte Schaumschicht entsteht. In ein ansprechendes Glas (z.B. Whiskey-Glas) füllen und mit einer Orangenscheibe verzieren. Nach Wunsch ein bis zwei Eiswürfel hinzugeben.

### Nährwerte (pro Glas):

69 kcal, 1 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate

# Gute Laune auf Visite

Lachen tut der Seele gut: Die Klinik-Clowns bringen Leichtigkeit und Freude in Kinderkrankenhäuser und Pflegeheime.

**Top  
ausgebildet**

Die Clowns im Dienst haben eine Zusatzqualifikation für Clowns in Medizin und Pflege abgeschlossen.



ZURÜCK  
ZUM INHALT



**Die Sorgen kurz vergessen:**  
Die Clowns lenken vom Alltag ab und wecken neuen Lebensmut.

**M**it einem lauten Klopfen öffnen sich die Türen eines Krankenzimmers in der Kinderklinik Tübingen, und zwei rote Nasen schieben sich neugierig in den Raum. Der Eintritt wird ihnen sofort gewährt – schließlich sind die speziell ausgebildeten Klinikclowns des regionalen Vereins Clowns im Dienst e. V. gern gesehene Gäste in Kinderkliniken und Pflegeheimen in Baden-Württemberg.

Die Arbeit von Beppo, Plümo, Knopf oder Wolke – um nur einige zu nennen – ist ein wahrer Segen: nicht nur für die kleinen oder großen Patientinnen und Patienten, sondern auch für das Klinik- und Pflegepersonal.

Mit ihren humorvollen Besuchen, die immer zu zweit stattfinden, schaffen die Clowns eine heitere Auszeit vom stressigen Alltag: Seifenblasen schillern, Fantasiefunken fliegen, für ein paar glückliche

**„Sobald die erste rote Nase im Zimmer erscheint, beginnen die Kinder zu strahlen. Kummer und Schmerz sind für einige Zeit vergessen.“**

Dr. med. M. Döring,  
Kinderonkologie, Uniklinik für  
Kinder- und Jugendmedizin,  
Tübingen

ZURÜCK  
ZUM INHALT



Momente sind die Sorgen vergessen, und die Selbstheilungskräfte angeregt.

Die heilende Wirkung von Lachen und Humor ist gut dokumentiert. Studien zeigen, dass Humor tatsächlich gesundheitsfördernde Effekte haben kann: So kann Lachen das Schmerzempfinden lindern und bei Kindern die Angst vor Operationen verringern.

Die professionellen Clowns passen sich dabei flexibel an die jeweilige Lebensgeschichte der Menschen an und schaffen so eine einfühlsame Atmosphäre. Wertvoll ist diese Arbeit auch in der Begleitung demenzkranker Menschen: Berührung, visuelle, haptische und akustische Medien sind dabei wesentliche Bestandteile der Arbeit.

Damit bringen die Clowns, die ihre Arbeit ausschließlich durch Spenden finanzieren, Leichtigkeit, Lachen und ein bisschen Magie in den oft schweren und eher tristen Klinikalltag von Kindern und älteren Menschen. ■



**Eigenes Repertoire für ältere Menschen:**  
Demenziell erkrankte Menschen brauchen eine besondere Betreuung.

## Clowns in der Region

→ 340 Klinikclowns engagieren sich derzeit für den Dachverband Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e.V.. Zusammen absolvieren sie mehr als 20000 Einsätze im Jahr. Bundesweit sind 19 Vereine dem Bundesverband angeschlossen, in Baden-Württemberg insgesamt vier. Seit 2011 ist der Clowns im Dienst e.V. zertifiziertes Mitglied. Mehr Infos auf



[clowns-im-dienst.de](https://clowns-im-dienst.de)

und



[dachverband-clowns.de](https://dachverband-clowns.de)

# Was bei großer Hitze hilft

Vor allem für ältere und pflegebedürftige Menschen sind hohe Temperaturen belastend. Wie sich die gesundheitlichen Risiken minimieren lassen.



**S**obald der Deutsche Wetterdienst im Sommer vor Hitzewellen warnt, sollten ältere Menschen und die Angehörigen von Pflegebedürftigen besonders achtsam sein. Die folgenden Tipps helfen dabei, sicher und gesund durch den Alltag zu kommen.

## → AUSREICHEND TRINKEN:

Mit dem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Ältere und pflegebedürftige Menschen sollten bei Hitze täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann die richtige Menge einschätzen. Auch Handys können via App regelmäßig ans Trinken erinnern.

## → WOHNUNG KÜHL HALTEN:

Bei höheren Temperaturen steigt das Risiko für Überhitzung, Dehydrierung und Kreislaufprobleme. Die Zimmer von älteren oder pflegebedürftigen Menschen sollten daher tagsüber nicht wärmer als 32 Grad Celsius sein, nachts liegt die Temperatur idealerweise unter 24 Grad Celsius. Lüften ist nur sinnvoll, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Ventilatoren erzeugen zwar einen angenehmen Luftstrom, senken aber nicht die Temperatur. Nicht benötigte elektrische Geräte am besten ausschalten, weil sie Wärme abgeben. Vor allem Außenjalousien und Rollläden mindern das Aufheizen des Raumes. Auch eine mobile Klimaanlage kann Abhilfe schaffen.

## → PRALLE SONNE MEIDEN:

Kühle Innenräume schützen nicht nur vor Hitze, sondern auch vor UV-Strahlung und hoher Ozon-Belastung. An heißen Tagen bieten auch Bäume, Parks, Gärten oder Hinterhöfe angenehmen Schatten. Wer ausgeht, setzt am besten auf helle und leichte Bekleidung sowie eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Die Sonnencreme sollte einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 haben. Generell sollten die heißesten Stunden eines Hitzetages im Freien gemieden und körperliche Aktivitäten auf ein Minimum reduziert werden.

## → MIT WASSER ERFRISCHEN:

Ältere Menschen schwitzen weniger als junge – auch wenn sie viel trinken. Feuchte Umschläge sowie kühle Arm- und Fußbäder verschaffen Linderung. Kühlakkus können Hautschäden verursachen, deshalb lieber Kühlgele verwenden.

## → ARZNEIMITTEL:

Manche Arzneimittel mindern die Hitzeverträglichkeit. Ärztinnen und Ärzte können die Auswirkungen beurteilen und geben Rat. Wichtig ist die richtige Lagerung der Medikamente – in der Regel bei Temperaturen unter 25 Grad Celsius. ■



## So hilft die AOK

### AOK-HITZETELEFON

→ Die medizinischen Expertinnen und Experten von AOK-Clarimedis stehen AOK-Versicherten täglich rund um die Uhr zur Verfügung:  
**0800 1265265**

### DOC FELIX

→ Im Video gibt Doc Felix Tipps, wie Sie einen kühlen Kopf bewahren. Außerdem

finden Sie weitere Infos zum Gesundheitsschutz bei hohen Temperaturen:



[aok.de/bw/hitzeschutz](https://aok.de/bw/hitzeschutz)

### HITZEAKTIONSTAG

→ Am 4. Juni 2025 ist wieder Hitzeaktionstag. Die AOK ist Partner:



[hitzeaktionstag.de](https://hitzeaktionstag.de)



# 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: **Tel. 0711 7616-1923**

## Medizinischer Info-Service

Bei Fragen zu Krankheiten, Untersuchungen oder Medikamenten unterstützt das medizinische Info-Telefon AOK-Clarimedis. Kostenfrei erreichbar, 365 Tage im Jahr: **Tel. 0800 1265-265**

## Ärztliche Zweitmeinung

Sind Sie unsicher wegen einer Diagnose oder Therapie? Die AOK vermittelt Sie an renommierte Ärzte: [aok.de/bw/zweitmeinung](https://aok.de/bw/zweitmeinung)

## Online-KundenCenter

Nutzen Sie die Vorteile von Meine AOK auf [meine.aok.de](https://meine.aok.de) oder als App. Selveservices, 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](https://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](https://aok.de/bw/navida)

## AOK-DigitalBeratung

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

[aok.de/bw/digitalberatung](https://aok.de/bw/digitalberatung)

## AOK-KundenCenter

Besuchen Sie uns auch gern in einem unserer AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe. Um Wartezeiten bei Ihrem persönlichen Besuch zu vermeiden, vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin:

[aok.de/bw/terminvereinbarung](https://aok.de/bw/terminvereinbarung)

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

[aok.de/bw](https://aok.de/bw)

[facebook.com/AOK.BW](https://facebook.com/AOK.BW)

[instagram.com/gesundnah](https://instagram.com/gesundnah)

[bsky.app/profile/aokbw.bsky.social](https://bsky.app/profile/aokbw.bsky.social)

[spotify.com](https://spotify.com) > Podcast Gesundnah

## Ausgezeichnet: Pflegenavigator der AOK

Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bietet der AOK-Pflegenavigator. Er hilft bei der Suche nach einem geeigneten Pflegedienst, einer Einrichtung oder weiteren Angeboten rund um das Thema. Auch mögliche Kosten werden ermittelt. Für diesen Service wurde der AOK-Pflegenavigator mit dem Deutschen Servicepreis 2025 ausgezeichnet. ■



[aok.de/pflegenavigator](https://aok.de/pflegenavigator)

## IMPRESSUM

Das AOK-Gesundheitsmagazin wird veröffentlicht von der AOK Baden-Württemberg: Körperschaft des öffentlichen Rechts

Vorsitzender des Vorstandes: Johannes Bauernfeind  
Presselstraße 19, 70191 Stuttgart  
Telefon: 0711 76161923  
[aok.de/bw/kontaktformular](https://aok.de/bw/kontaktformular), [info@bw.aok.de](mailto:info@bw.aok.de)

### Redaktion:

Studio ZX GmbH – ein Unternehmen der ZEIT Verlagsgruppe  
Redaktion AOK-Gesundheitsmagazin  
20095 Hamburg  
Chefredakteur: Dr. Joachim Schüring (V.i.S.d.P.)  
Layout/Grafik: ressourcenmangel an der panke GmbH,  
10997 Berlin

### Regionalredaktion:

Juliane Tan (AOK)

### Verantwortlich für die Seiten 23 bis 30:

jeweilige AOK-Bezirksdirektion

### Druck:

Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

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. Seit dem 25. Mai 2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO), die Ihre Rechte als Kunde/Kundin weiter stärkt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf [aok.de/bw/datenschutzrechte](https://aok.de/bw/datenschutzrechte)

**Hinweis der Redaktion:** Wir möchten, dass sich alle Menschen in unseren Artikeln wiederfinden. Deshalb arbeiten wir gerade daran, die Texte für alle gut lesbar und gleichzeitig geschlechtersensibel zu machen. Sprache verändert sich. Und wir verändern uns mit.