# Aktiv werden für die Gesundheit

© Goran Bogicevic/shutterstock.com

BETRIEBLICHE
KRANKENVERSICHERUNG e.V.

© georgerudy/fotolia.com

# Kreislauf des Lebens

Unermüdlich arbeitet der menschliche Körper. Am Tage, wenn wir unseren Alltag stemmen, und auch nachts, wenn wir schlafen, erledigen unsere inneren Organe zu jedem Zeitpunkt einen echten Vollzeitjob. Unser Gehirn muss schließlich mit Sauerstoff versorgt werden, es gilt Nahrung zu verarbeiten und Nährstoffe im Körper zu verteilen. Die dafür notwendigen Prozesse steuert der Körper ganz von allein. Doch nicht selten sorgen wir selbst für Störungen, die unsere Gesundheit erheblich beeinträchtigen können.

Die Grundlage für die Funktionsfähigkeit unseres Körpers ist der Stoffwechselkreislauf. Er stellt für alle lebenswichtigen Prozesse die benötigte Energie und die erforderlichen Baustoffe zur Verfügung. Mit der Nahrung aufgenommene Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette und Spurenelemente wie Mineralien und Vitamine werden in den Zellen abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Koordiniert wird der Stoffwechsel durch das Hormon- und Nervensystem.

## Das Metabolische Syndrom

Eine ungesunde Lebensweise stört diesen Kreislauf empfindlich: Einseitige, zucker- und fettreiche Ernährung, zu wenig Bewegung, fehlende Entspannung, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen Diabetes oder einen zu hohen Cholesterinspiegel und lassen den Blutdruck steigen. Blutgefäße und Herz werden enorm belastet. Treffen die genannten Erkrankungen zusammen, verstärken sich die Effekte gegenseitig. Ein gefährlicher Teufelskreis! Man spricht hierbei vom Metabolischen Syndrom – eine der häufigsten Ursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall.

## Schon gecheckt?

Mit der Kampagne „Schon gecheckt?“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, direkt vor Ort im Betrieb Ihre Blutwerte ärztlich überprüfen zu lassen. Denn wer seine Werte kennt, kann darauf reagieren. Häufig sind es schon kleine Veränderungen alltäglicher Gewohnheiten, die eine große Wirkung entfalten. Die wichtigsten Informationen zu Stoffwechselprozessen, möglichen Störungen und den Grundlagen eines gesunden Lebensstils finden Sie einfach und übersichtlich erklärt in dieser Broschüre. Checken Sie das – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Ich hab's gecheckt!

# Unser Nährstoffwechsel

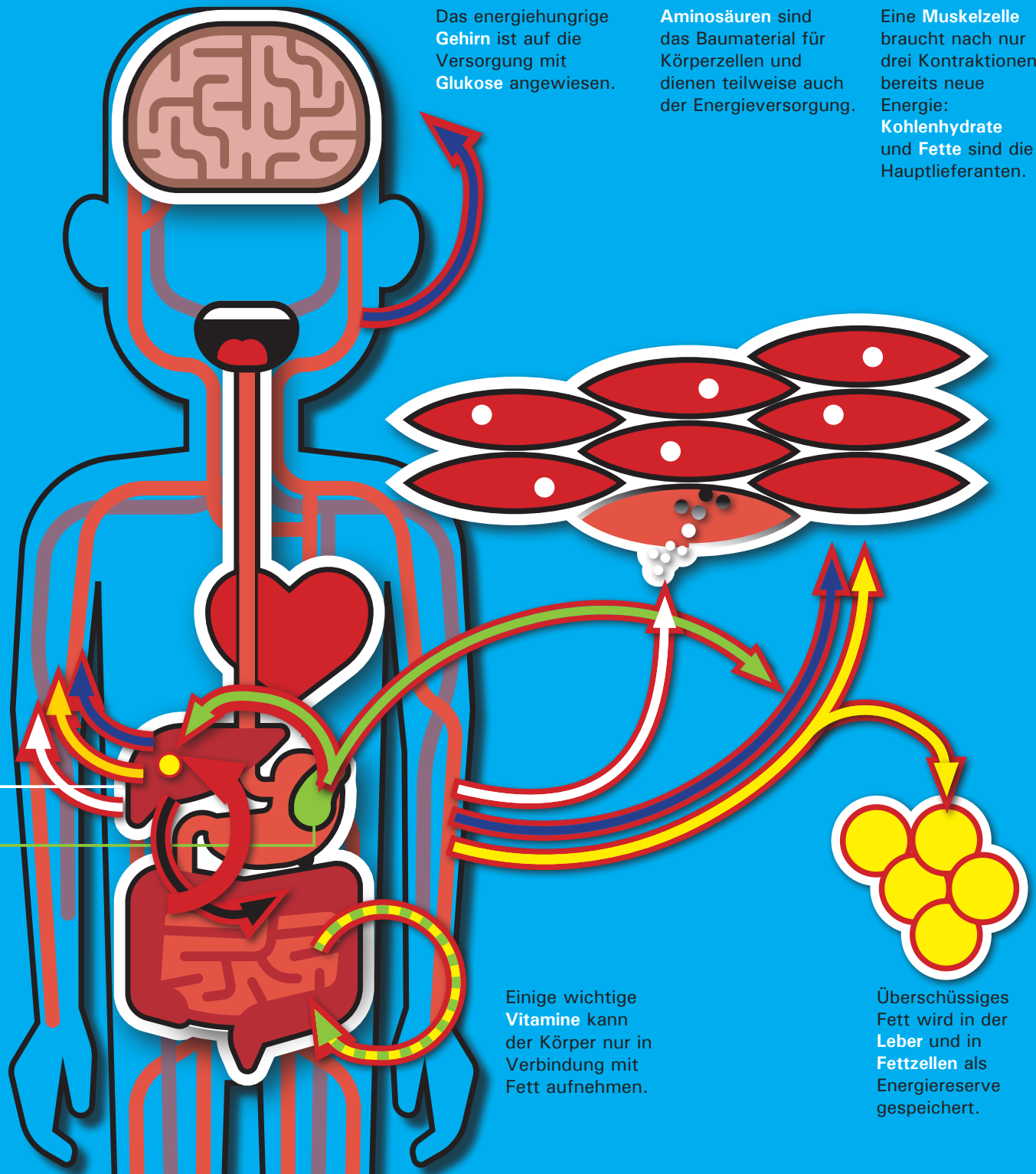
**Eiweiß**
**(z. B. Milchprodukte, Fleisch, Hülsenfrüchte)**
**wird während der Verdauung zu Aminosäuren aufgespalten.**

**Kohlenhydrate**
**(z. B. Zucker, Brot, Nudeln)**
**werden in Einfachzucker (Glukose) umgewandelt.**

**Fette**
**(z. B. Butter, Öle)**
**sind reichhaltige Energielieferanten und Nährstoffträger.**

Die **Leber** ist das Zentralorgan für den Stoffwechsel. Sie wandelt Nährstoffe in ihre nutz- und speicherbaren Formen und speichert selbst Fette und Zucker.
Zusätzlich sorgt sie für die Ausscheidung von Stoffwechselabfällen.

Die **Bauchspeicheldrüse** liefert nicht nur die Verdauungssäfte, sondern steuert über die Hormone Insulin und Glukagon die Energieaufnahme von Zellen und die Freisetzung von gespeicherten Energiereserven z. B. aus der Leber.



Das energiehungrige **Gehirn** ist auf die Versorgung mit **Glukose** angewiesen.

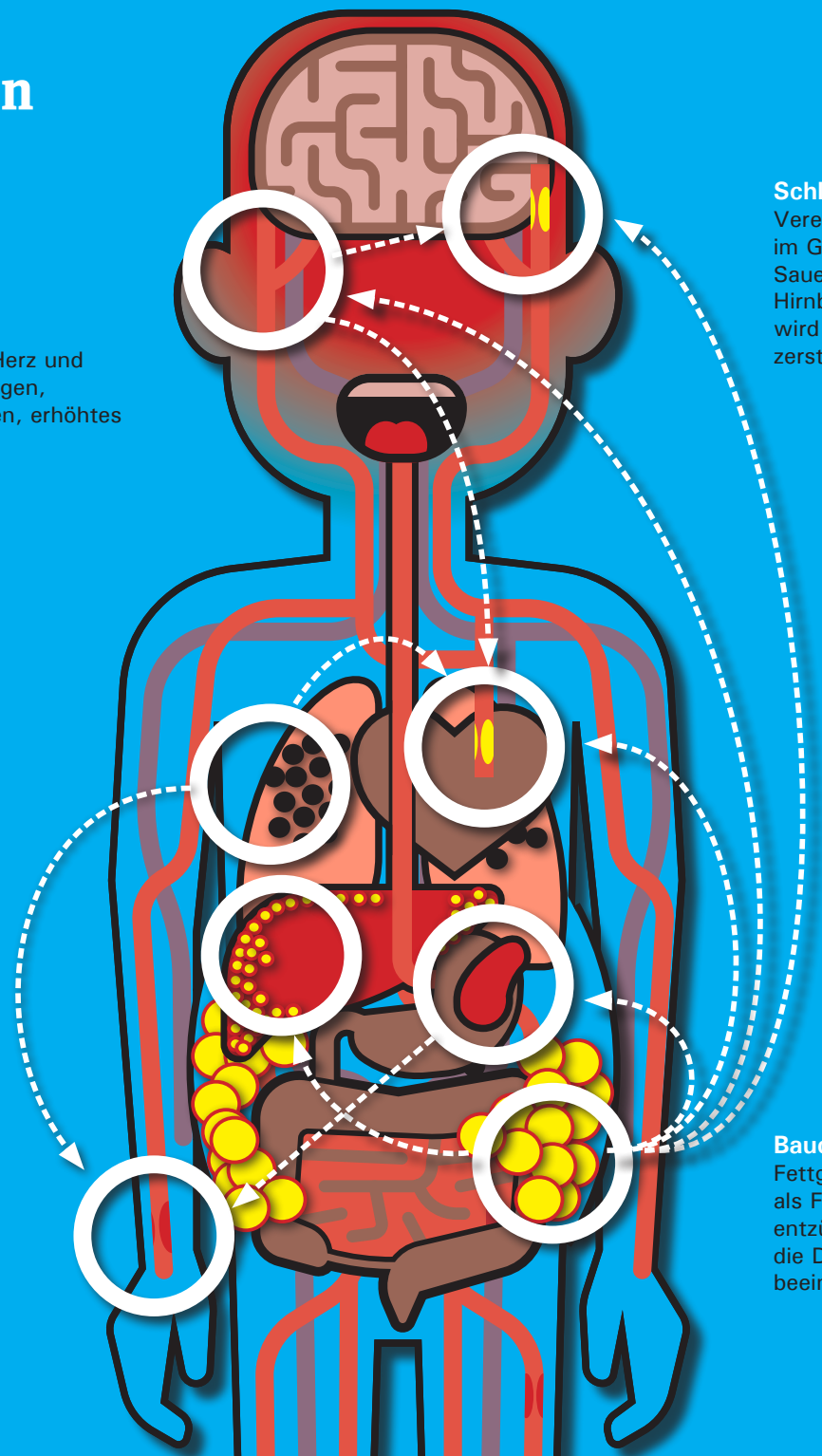
**Aminosäuren** sind das Baumaterial für Körperzellen und dienen teilweise auch der Energieversorgung.

Eine **Muskelzelle** braucht nach nur drei Kontraktionen bereits neue Energie: **Kohlenhydrate** und **Fette** sind die Hauptlieferanten.

Einige wichtige **Vitamine** kann der Körper nur in Verbindung mit Fett aufnehmen.

Überschüssiges Fett wird in der **Leber** und in **Fettzellen** als Energiereserve gespeichert.

# Stoffwechselstörungen haben gravierende Folgen



**Bluthochdruck**
Zu viel Druck im Blutkreislauf belastet Herz und Blutgefäße. Die Folgen: Gefäßverkalkungen, Schädigungen der Augen oder der Nieren, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

**Raucherlunge**
Zigarettenrauch reizt die Atemwege und befördert die Schleimproduktion. Die Lungenbläschen werden geschädigt, Asthma und Allergien begünstigt. Die Sauerstoffversorgung wird beeinträchtigt.

**Fettleber**
Infolge einer zu fett- und zuckerreichen Ernährung wird überschüssige Energie als Fettgewebe in der Leber gespeichert. Erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, hoher Blutdruck bis hin zu Entzündungen der Leber sind die Folgen.

**Hohes Cholesterin**
Bei einer zu fettreichen Ernährung können die Blutfette nicht mehr von den Zellen aufgenommen werden und zirkulieren im Blut. Cholesterin führt zu Arterienverkalkungen. Die Folge: Durchblutungsstörungen sowie höheres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

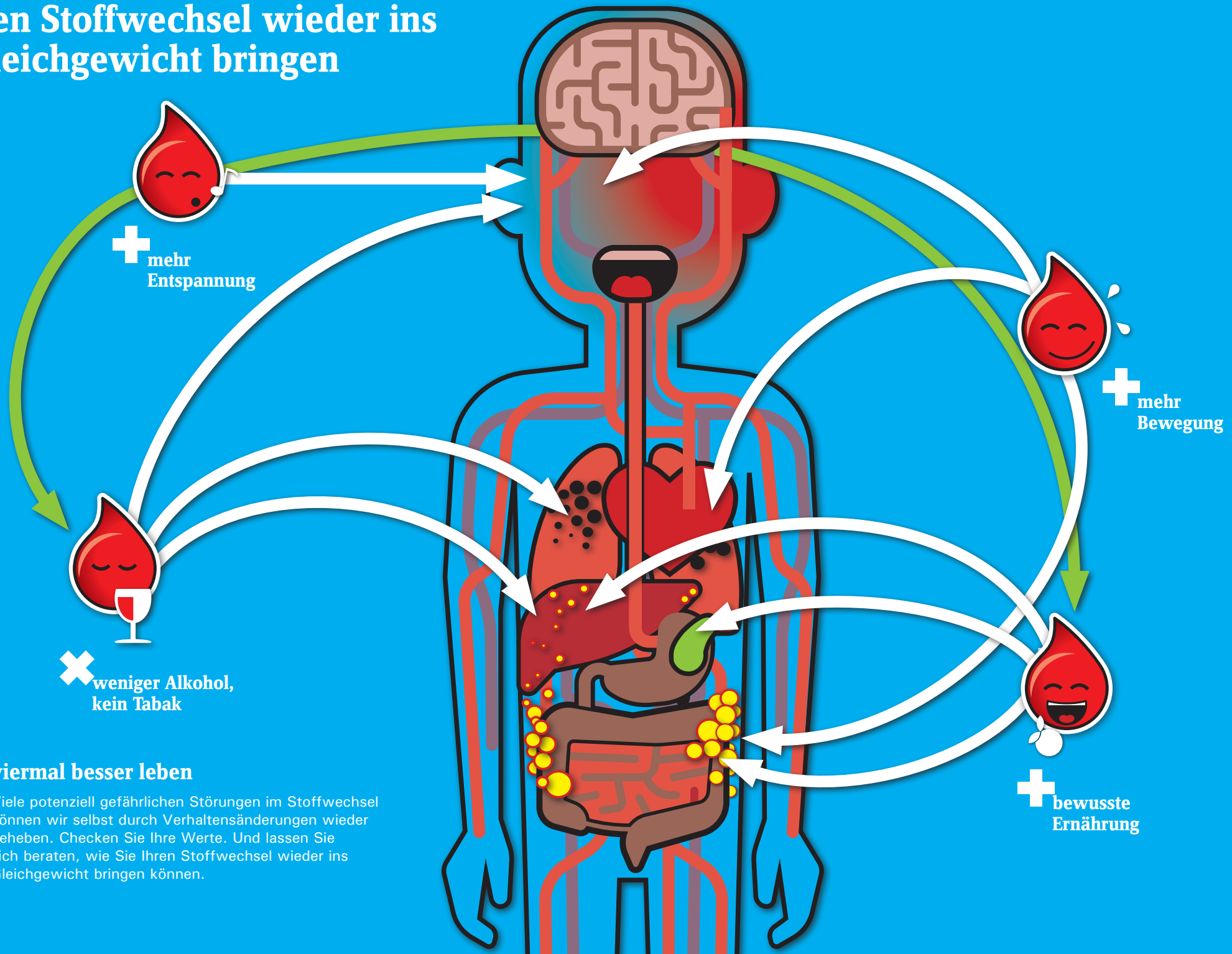
**Schlaganfall**
Verengte oder geschädigte Blutgefäße im Gehirn können eine ungenügende Sauerstoffversorgung oder auch Hirnblutungen zur Folge haben. Dabei wird wichtiges Gewebe unwiederbringlich zerstört.

**Herzinfarkt**
Ein Herzinfarkt ist die direkte Folge verengter Blutgefäße. Wenn Herzkranzgefäße selbst nicht mehr mit Blut versorgt werden, stirbt Herzmuskelgewebe ab und bedroht die Funktionsfähigkeit des Herzens.

**Diabetes**
Für die Regulierung des Blutzuckers sorgt das körpereigene Insulin. Insulinmangel (Typ-1-Diabetes) oder Insulinresistenz (Typ-2-Diabetes) haben schwerwiegende Folgen: Auf Dauer können Nerven, Gefäße, Augen und Nieren geschädigt werden.

**Bauchfett**
Fettgewebe am Bauch ist besonders schädlich. Anders als Fettpolster an Po und Beinen schüttet es Fettsäuren, entzündungsfördernde Botenstoffe und Hormone aus, die Diabetes begünstigen und Blutgefäße und Herz beeinträchtigen.

# Den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen

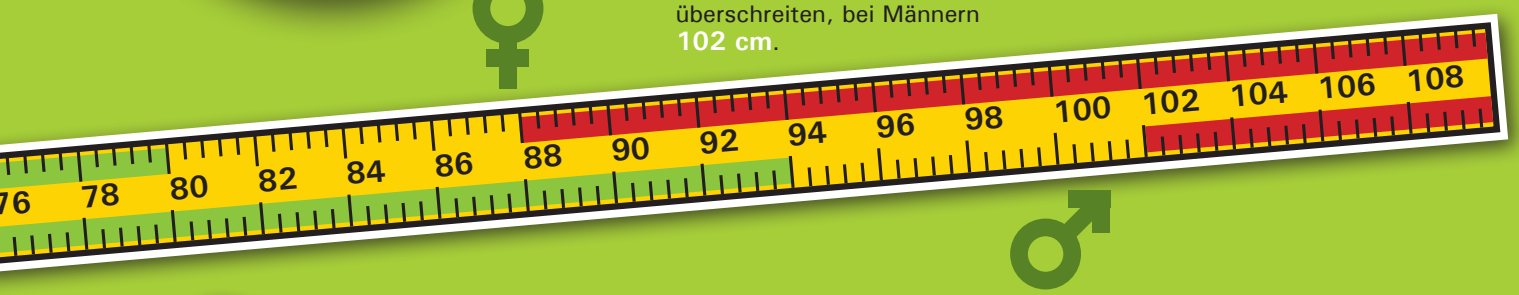


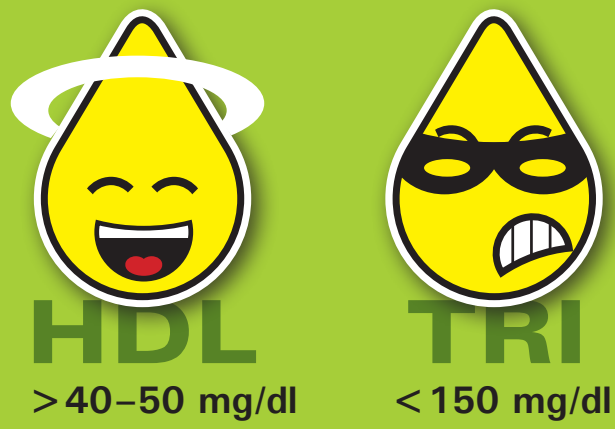

## viermal besser leben

Viele potenziell gefährlichen Störungen im Stoffwechsel können wir selbst durch Verhaltensänderungen wieder beheben. Checken Sie Ihre Werte. Und lassen Sie sich beraten, wie Sie Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen können.

## Bauchumfang

Da gerade das Fettgewebe am Bauch besonders schädlich ist, kann hier schon ein Maßband ein guter Indikator sein. Bei Frauen sollte der Umfang **88 cm** nicht überschreiten, bei Männern **102 cm**.




## Blutfette

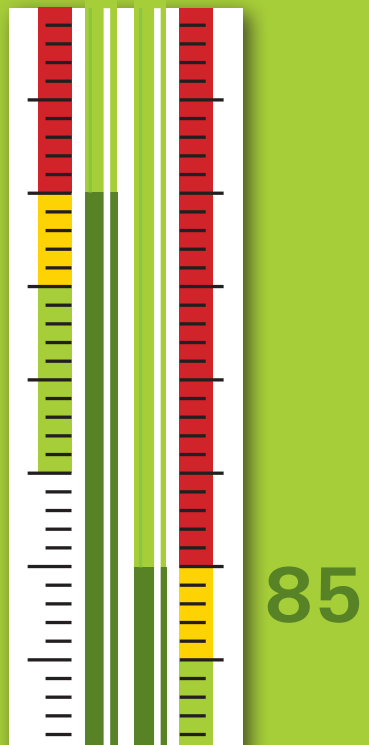
Zwei Blutfettwerte sind wichtig: Der des „guten" HDL-Cholesterins und der der „schlechten" Triglyceride. Der **Triglycerid**-Wert sollte **unter 150 mg/dl** liegen, der **HDL**-Cholesterinwert bei Frauen **über 50 mg/dl** und bei Männern **über 40 mg/dl**.

## Blutzucker

Nüchtern sollte der Blutzuckerwert **unter 100 mg/dl** liegen. Nach dem Essen steigt der Wert an und wird durch das körpereigene Insulin allmählich wieder gesenkt. Diese Selbstregulierung ist bei Diabetes mellitus gestört. Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für Typ-2-Diabetes.

## Blutdruck

Bluthochdruck bedeutet, dass der Druck in den Adern über dem optimalen Wert liegt. Übergewicht, aber auch Stress sind Hauptursachen. Ein erhöhter Druck kann die Blutgefäße beschädigen und lässt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigen. Deshalb sollte der Wert **unter 130/85 mmHg** bleiben.




Grenzwerte nach National Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (NCEP-ATP-III)

viermal besser leben

# Du bist, was Du isst

Wenn wir uns fortbewegen, wenn wir nachdenken oder arbeiten, ja selbst wenn wir schlafen, ist das, was wir essen, von entscheidender Bedeutung. Denn unsere Nahrung liefert erst die Energie, die wir für all diese Tätigkeiten benötigen. Und sie versorgt uns mit einer Vielzahl an Nährstoffen, die unser Hirn beflügeln, unsere Zellen wachsen lassen, Muskeln und Gewebe kräftigen und zum reibungslosen Zusammenspiel unserer Organe beitragen. Der Stoffwechsel sorgt dafür, dass die wertvollen Nährstoffe aus unserem Essen gefiltert und zu den richtigen Stellen in unserem Körper transportiert werden. Soll dieser Kreislauf optimal funktionieren, braucht es die richtige Menge an Energie und eine ausreichende Zufuhr der wichtigsten Nährstoffe. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung stellt beides bereit.

## Die tägliche Portion Energie

Zur Energiegewinnung braucht der Körper vor allem Kohlenhydrate und Fett. Kohlenhydrate sind im Grunde alle Arten von Zucker, auch solche, die bei der Verdauung entstehen. Ihre Energie steht dem Körper am schnellsten zur Verfügung, den Großteil beansprucht unser Gehirn. Gerade morgens ist also kohlenhydratreiche Kost sinnvoll, damit viel Energie für einen kraftvollen Start in den Tag bereitsteht. Ein echtes Energiefrühstück sind z. B. belegte Vollkornbrote oder ein Müsli mit frischen Früchten. Neben Kohlenhydraten enthalten sie auch reichlich Ballaststoffe, die für einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen, lange satt machen und Magen und Darm gut tun.

Auch Fette sind besser als ihr Ruf. Der Körper braucht sie, um bestimmte Vitamine überhaupt aufnehmen zu können. Sie liefern außerdem wertvolle Fettsäuren. Besonders gesund sind pflanzliche Fette wie Raps-, Oliven- oder Leinöl. Sparsamer sollte man hingegen mit tierischen Fetten sein. Das in ihnen enthaltene Cholesterin kann unser Körper nur langsam und in geringen Mengen abbauen. Bleibt es im Blutkreislauf, schadet es den Blutgefäßen.

**Gesunde Granate**
Der Granatapfel wirkt Entzündungen entgegen, hält den Blutdruck im Lot und stärkt Herz und Blutgefäße.

## Ausgewogen und gesund

Überschüssige Energie kann unser Körper nur in Form von Fett speichern. Diese Energiereserven sind für den Körper durchaus wichtig, umfangreiche Fettpolster sollten dabei aber nicht entstehen. Denn sie schaden auf Dauer der Gesundheit. Vor allem das Bauchfett ist einer der Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch das Diabetes-Risiko steigt mit zunehmendem Gewicht. Eine gesunde Ernährung liefert von allem, das benötigt wird, das richtige Maß. Mit Verzicht hat das nichts zu tun, vielmehr mit Genuss der Vielfalt.

**Herzgold statt Hüftgold**
Rapsöl enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken und unser Herz-Kreislauf-System ankurbeln.

**Nährstoffwunder in allen Formen**
Kürbis hat kaum Kalorien, aber reichlich gesundes Kalium für Herz und Blutdruck. Dank seiner Ballaststoffe steigt der Blutzuckerspiegel langsamer.

Granatapfel: © Wikimedia Commons · Kürbis: © Wikimedia Commons · Olivenöl: © Christian Jung/fotolia.com · Grillplatte: © kab-vision/fotolia.com

viermal besser leben

# Das gesunde Plus: Bewegung

Anders als noch vor hundert Jahren sind wir heute nur noch wenig in Bewegung. Egal ob wir mit dem Auto zur Arbeit fahren oder den Abend auf der Couch verbringen, wir geben häufig der Bequemlichkeit den Vorrang. Sitzen ist zur Alltagsbeschäftigung geworden. Dabei ist der menschliche Körper dafür geschaffen sich zu bewegen. Wer sich kaum bewegt, kann die mit einer Mahlzeit aufgenommenen Nährstoffe, Eiweiße und Fette nicht verarbeiten. Unsere Muskeln verbrauchen schlicht viel weniger Energie und auch die Leistungsfähigkeit anderer Organe, etwa die unseres Darms oder unseres Herzens, lässt nach. Die Folge: Der Kreislauf aus Energieaufnahme durch Nahrung und Energieverbrauch durch Aktivität wird gestört. Körpergewicht und Blutdruck steigen mit möglicherweise irreparablen Langzeitfolgen.

## Die Stoffwechselwunderwaffe

Wer sich dagegen ausreichend bewegt, hilft dem eigenen Körper gesund zu bleiben. Regelmäßige Bewegung wirkt aktiv gegen Übergewicht, indem aufgenommene Kalorien auch wirklich verbraucht werden. Der Stoffwechselkreislauf und das Immunsystem werden gestärkt. Lebenserwartung und Leistungsfähigkeit steigen, denn schließlich tragen Bewegung und eine ausgewogene Ernährung auch zur optimalen Versorgung unseres Gehirns bei. Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag, die den Körper leicht ins Schwitzen bringt, kann Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder dauerhaft hohem Cholesterin entgegenwirken. Das Herz, unser wichtigster Muskel, braucht regelmäßiges Training, um voll funktionstüchtig zu sein. Blutdruck und Blutgefäße profitieren ebenfalls von Aktivität. Damit ist Bewegung nahezu eine Wunderwaffe zur Vermeidung von Herzinfarkt und Schlaganfall.

**Werden Sie Ihres Glückes Schmied!**
Das Schöne an regelmäßiger Bewegung – diese Rundum-Kur steht Ihnen jederzeit zur Verfügung. Schwimmen, Walken, Radfahren – den Zeitpunkt bestimmen Sie. Oder nutzen Sie eines der vielen Angebote. Für jedes Alter und jeden Geschmack ist etwas dabei. Probieren Sie sich aus! Egal ob Aerobic, Yoga oder Zumba, ob Klassiker oder Trendsportart, Bewegung weckt Glücksgefühle und macht schön gesund.

Fahrradfahrer: © kupicoo/istock.com · Volleyball: © supparsorn/fotolia.com

viermal besser leben

# Aktiv entspannen, gesund bleiben

Stress gehört zu den entscheidenden Faktoren, die hohen Blutdruck und Blutzucker sowie negative Folgen für den Stoffwechselkreislauf begünstigen können. Dabei hat Stress durchaus einen positiven Ursprung: Unser Körper wird in einer Stresssituation in Alarmbereitschaft versetzt, um schnell auf unvorhergesehene Gefahren reagieren zu können. Dafür werden im Körper kurzfristig Stresshormone ausgeschüttet, mit der Folge, dass der Atem beschleunigt wird, Puls und Blutdruck steigen und unser Blut gerinnt, um bei einer Verletzung weniger Blut zu verlieren. Andere Körperfunktionen, beispielsweise die Verdauung, werden zurückgefahren, um ausreichend Energie für die Funktionen bereitzustellen, die ein Überleben garantieren können. Diese Reaktion wird den meisten aus Sport oder beruflichem Alltag bekannt sein: Unser Körper kann sich für einen kurzen Moment zu ungeahnten Höchstleistungen aufschwingen.

## Risikofaktor Dauerstress

Wird Stress zum Regelfall, beeinträchtigt er unsere Gesundheit, womöglich dauerhaft. Stress als Dauerzustand kann zu hohem Blutdruck führen, zu Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Sind wir gestresst, neigen wir außerdem dazu, mehr zu essen und mehr Fette aufzunehmen, als unser Körper sinnvoll nutzen kann. Über das Blut werden diese nicht abgebauten Fette im Körper verteilt und schwächen den Kreislauf. Das eigentliche Ziel, die Stressverarbeitung, wird nicht erreicht.

## Ruhe, Regelmäßigkeit, Entspannung

Um Stress abzubauen oder um die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten, braucht der Körper Entspannung. Zur Ruhe zu kommen, ist wichtig und ist vor allem eine Entscheidung, die wir für uns und unser Wohlbefinden aktiv treffen und in unseren Alltag integrieren müssen. Schlafen wir zum Beispiel ausreichend, sind wir am Morgen wieder fit und konzentriert. Stressvorbeugung wird zusätzlich durch gute Zeitplanung unterstützt. Versuchen Sie, Multitasking zu vermeiden, sich selbst Grenzen zu setzen und Aufgaben auf verschiedene Schultern zu verteilen.

**Gesund schlafen**
Nehmen Sie sich nach Möglichkeit sieben bis acht Stunden Zeit für Ihren Schlaf. Am besten kommen Sie in einer stillen und dunklen Umgebung zur Ruhe.

**Ausgleich schaffen**
Ausreichend Bewegung am Tag sorgt für eine gesunde Erschöpfung. Sport oder auch ein Hobby helfen Ihnen, aktiv zu entspannen.

© Spectral-Design/fotolia.com

© BrianAJackson/istock.com

viermal besser leben

# Zeit für Veränderung

## Rauchfrei leben

„Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit" – Warnhinweise wie diese sind mittlerweile auf jeder Zigarettenschachtel zu lesen und niemand würde wohl ernsthaft das Gegenteil behaupten. Die negativen Folgen für Atemwege und Lunge sind allseits bekannt. Doch wussten Sie auch, dass Rauchen das Risiko für Herzerkrankungen verdoppelt? Frauen sind sogar noch stärker gefährdet: Das Infarktrisiko einer 50-jährigen Raucherin ist viermal so hoch wie das einer gleichaltrigen Nichtraucherin.

Im Körper führt das aufgenommene Nikotin zu einer Verengung der Blutgefäße, die Herzfrequenz erhöht sich, der Blutdruck steigt. Die Gefäße sind bei regelmäßigem Rauchen starker Belastung ausgesetzt. Das Nikotin fördert außerdem die Blutgerinnungsneigung. Thrombosen oder chronische Arterienverkalkung sind die Langzeitfolgen und können Herzinfarkte oder Schlaganfälle auslösen. Ein Drittel aller Herzinfarkte in Deutschland ist auf die Folgen des Rauchens zurückzuführen.

## Alkohol maßvoll genießen

Auch der regelmäßige Konsum von großen Mengen Alkohol lässt den Blutdruck langfristig steigen und wirkt negativ auf Blutgefäße und Herz. Herzrhythmusstörungen können die Folge sein und auch andere Organe werden geschädigt.

Überprüfen Sie Ihren Alkoholkonsum! Von einem risikoarmen Konsum ist die Rede, wenn Frauen nicht mehr als zwölf Gramm reinen Alkohols am Tag trinken, also etwa ein kleines Glas Bier oder Wein. Die Grenzwerte bei Männern liegen bei 24 Gramm reinen Alkohols, das entspricht ca. einem halben Liter Bier oder zwei kleinen Gläsern Wein an einem Tag. Grundsätzlich sollten Sie an mindestens zwei Tagen die Woche gar keinen Alkohol trinken.

Sowohl für Frauen als auch Männer gilt zudem, dass weniger Alkoholkonsum den Weg freimacht für eine erfolgreiche Regeneration des Körpers. Der Blutkreislauf wird entgiftet, und wer im Alltag weniger trinkt, schläft besser, schnarcht weniger und kann in der Nacht das am Tag Erlebte verarbeiten. So lässt sich Stress erfolgreich abbauen.

**Rauchfrei.**
**Großer Schritt, große Wirkung**

Der Blutdruck sinkt schon nach kurzer Zeit, nach nur acht Stunden wird der Körper spürbar besser mit Sauerstoff versorgt. Das Herzinfarktrisiko wird bereits nach einem Tag ohne Nikotin geringer, nach einem rauchfreien Jahr ist es nur noch halb so hoch wie zuvor. Ihr gesamter Stoffwechsel atmet auf. Als Nichtraucher senken Sie auch Ihr Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

**Mit speziellen Angeboten unterstützt Ihre Krankenkasse Sie dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Lassen Sie sich beraten!**

**Impressum**

BKV - Interessengemeinschaft
Betriebliche Krankenversicherung e.V.
Albrechtstraße 22
10117 Berlin
Norbert Schleert
info@bkv-verein.de
030 84 71 06 10