

INHALT

KURZ UND BÜNDIG 3

Elefantensprache, Klimaschutz, gesunde Snacks



MEHR LEICHTIGKEIT 6

Jedes Jahr im Frühling drängt es viele Menschen, sich von Überflüssigem zu befreien. Ein Beitrag über den allgemeinen Wunsch nach weniger.

FREIE WAHL DER KRANKENKASSE 11

Die attraktiven Vorteile der SECURVITA

GESUNDE ZÄHNE 12

Tipps zur richtigen Pflege

GESUNDHEITSVERSORGUNG 14

Darauf haben gesetzlich Krankenversicherte Anspruch

SANFTE VERHÜTUNG 16

Hormonfreie Alternativen zur Pille

GENSCHERE CRISPR/CAS 18

Therapie mit Potenzial und Risiken



NACHHALTIG INVESTIEREN 20

Für seine kerngrüne Ausrichtung und seine Anlagepolitik wird der Aktienfonds Green Effects immer wieder gelobt. Nun profitieren Anleger von einem Neuzugang.

GELD-NEWS 22

Intrapreneurship, E-Auto-Prämie, energetisch Sanieren

HEALTHMILES 23

Fitness lohnt sich doppelt

NOCH MEHR NATURHEILKUNDE 24

Die attraktiven Zusatztarife der SECURVITA

PFLEGE 26

Höhere Leistungen für Pflegebedürftige und Angehörige

GEBURTSHÄUSER 28

Bewährte Alternative zur Klinikentbindung

INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 30

Babys vorsingen, Gürtelrose-Impfung, Kinderkrankengeld



GEFÄHRDETE PARADIESE 32

Korallenriffe erfüllen wichtige Funktionen für den Menschen – und sind in ihrer Existenz bedroht. Wie zahlreiche Initiativen sie weltweit retten wollen.

LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

EDITORIAL

DURCHPUSTEN

Das **Frühjahr** bietet die besten Voraussetzungen für einen Neustart. Sinnbildlich alles durchlüften und ausschütteln, die Sonne reinlassen, mehr Freude und Lust auf körperliche Betätigung, leichte und farbenfrohe Kleidung, Geselligkeit, Draußensitzen vorm Café. Entrümpeln im Schrebergarten und auf dem Balkon, im Kleiderschrank und im Kalender.

Die Energie dafür kommt im besten Fall von selbst oder etwas verzögert mitten in der Umsetzung kleiner Impulse und neuer Ideen. Das befreit, ermuntert und schafft Raum – im Alltag und im Kopf. Einen Ratgeber in der Buchhandlung muss man dafür gar nicht kaufen. Es reicht diese Titelgeschichte mit vielen Anregungen für ein freudvolles Durchpusten (ab Seite 6).

Damit Ihnen Krankheiten den Frühlingsspaß nicht vermiesen, gibt es noch ein paar Hinweise zur Zahnpflege. Denn damit lassen sich auch Beschwerden vermeiden, die auf den Nacken, den Rücken oder den Kopf ausstrahlen und dort Schmerzen verursachen. Wurzelentzündungen oder Kieferprobleme vermeiden heißt, auch andere Körperregionen vor gesundheitlichen Problemen zu schützen. Grund für die manchmal schmerzhafteste Interaktion verschiedener Körperteile ist die komplexe Vernetzung von Nervenbahnen, Muskeln und Sehnen in unserem Körper (ab Seite 12).

Mit der Vernetzung von Nervenbahnen, Blutversorgung und Hormonwirkung kennen sich auch deutsche Hebammen besonders gut aus. Auf ihr fachliches Urteil verlassen sich Mütter und Väter jeden Tag – vor und nach der Geburt ihrer Kinder. Die einen auf Geburtsstationen im Krankenhaus, die anderen in der ambulanten Versorgung. Die Geburtshilfe in hebammengeleiteten Geburtshäusern ist ein wichtiges Thema (ab Seite 28).

Erfahren Sie außerdem, wie Green Effects-Anleger vom milliarden-schweren US-Investitionsprogramm für die Wirtschaft profitieren können (Seite 20) und warum Korallenriffe weltweit geschützt werden müssen (ab Seite 32).



*Blieben Sie gesund!
Mit freundlichen Grüßen*

Peter Kuchenbuch
SECURVITA-Sprecher