INHALT

KURZ UND BÜNDIG 3
Tabakanbau, Medikamente ohne Tierversuche, Holunder

DIGITALE BALANCE 6
Smartphone und Internet bieten eine Fülle an Möglichkeiten. Doch der gesunde Umgang mit ihnen will gelernt sein.

NATÜRLICH HEILEN 12
Die attraktiven Zusatztarife der SECURVITA

FUNKTIONELLE LEBENSMITTEL 14
Nicht jeder Ernährungstrend hält, was er verspricht

OSTEOPATHIE 16
Alternative Hilfe bei chronischen Beschwerden

KLUG INVESTIEREN 20
Immer mehr Verbraucher möchten ihr Geld nachhaltig anlegen. Der Aktienfonds Green Effects bietet eine bewährte Möglichkeit.

HEALTHMILES U18 23
Das Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche

MEHR LEISTUNGEN 24
Die Jahresrechnung 2021 der SECURVITA

ZAHNERSATZ IM AUSLAND 26
Diese Punkte sollten Sie beachten

INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 28
Bonus sichern, digitale Services, chinesische Medizin

ZUR SECURVITA WECHSELN 30
Experten bescheinigen der Kasse höchstes Leistungsniveau

PASSION CHIRURGIE 32
Ärzteteams operieren ehrenamtlich Menschen in Entwicklungsländern, die sich eine Operation selbst nie leisten könnten.

LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

EDITORIAL

ÜBERREIZT

Wer regelmäßig Bahn oder Bus fährt und in die Gesichter der Fahrgäste schaut, sieht fast nur Menschen in Abwesenheit. Nur einer schaut aus dem Fenster oder liest in einem Buch, aber zehn schauen auf ihre Smartphones. Mit hohem Tempo fliegen ihre Finger über den Bildschirm. Tippen, wischen, scrollen, streamen. Nichts verpassen. Schneller sein. Likes verteilen und Kommentare posten. Manche sind so versunken, dass sie nicht mal bemerken würden, wenn der, mit dem sie gerade chatten, eingestiegen wäre und nun neben ihnen säße. Internet und Social Media absorbieren Zeit und Raum. Smartphones verkleinern und beschleunigen – unsere Beziehungswelt, unsere Arbeitswelt und unsere Gewissheiten. Das überfordert jeden irgendwann. Wie viel Medienkonsum ist zu viel? Wie merkt man das? Wie können besonders Kinder und Jugendliche an einen gesunden Umgang mit dem medialen Überangebot herangeführt werden? Diesen Fragen gehen wir in unserer neuen Titelgeschichte nach (ab Seite 6). Für Eltern, die sich sorgen, ob die Vorliebe ihrer Kinder für Computerspiele oder Social Media ein normales Maß bereits übersteigt, hat die Diplom-Psychologin Dr. Isabel Brandhorst hilfreiche Antworten (Seite 11).

Zahntourismus boomt, weil immer mehr deutsche Patienten die Behandlung ihrer Zähne mit einem Urlaub kombinieren. Der Hauptgrund für eine Behandlung im Ausland ist meist die Preisersparnis, trotz der anfallenden Reise- und Übernachtungskosten. Was bei einer Zahnbehandlung im Ausland zu beachten ist, damit es am Ende keine unangenehmen Überraschungen gibt, und welche Alternativen möglich sind, haben wir ab S. 26 für Sie zusammengestellt.

Unsere weiteren Themen: Lesen Sie, warum sich nachhaltige Finanzanlagen gerade bei jungen Menschen immer größerer Beliebtheit erfreuen (ab S. 20), und von Ärzten, die persönliche Opfer bringen, um armen Menschen in Entwicklungsländern eine Operation und damit ein besseres Leben zu ermöglichen (ab S. 32).

Bleiben Sie gesund!
Mit freundlichen Grüßen

Peter Kuchenbuch
SECURVITA-Sprecher