

INHALT

KURZ UND BÜNDIG 3
Klimakonferenz, Powernapping, Ingwer



NATÜRLICH SCHÖN 6
Übergewicht und Adipositas nehmen ebenso zu wie Magersucht und Bulimie. Warum es so schwer ist, ein gesundes Gewicht zu haben und zu halten.

HEALTHMILES 14
Ein aktiver Lebensstil zahlt sich doppelt aus

STAMMZELLENPENDE 16
Für die Empfänger ist sie oft die letzte Hoffnung

KINDERVORSORGE 18
Ein neues Angebot für werdende Mütter



SINNVOLL INVESTIEREN 20
Hunderte Fonds werden als nachhaltige Geldanlage beworben. Die Finanztest-Experten der Stiftung Warentest haben sie geprüft – und empfehlen Green Effects.

GELD-NEWS 22
Wohnungsgenossenschaften, Girocard, Rohstoffe

KLIMAWANDEL 23
So teuer sind Umweltschäden

NATÜRLICH HEILEN 24
Die attraktiven Zusatztarife der SECURVITA

INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 28
Elektronische Patientenakte, Online-Hautcheck und mehr

POSITIVE BILANZ 30
Die Jahresrechnung der SECURVITA für 2022



WILDTIERE 32
Der Klimawandel bewirkt, dass sich Mensch und Wildtier immer häufiger begegnen. Kreative Ansätze zeigen, wie das Miteinander gelingen kann.

LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

EDITORIAL

GESUNDES MASS

Wer ist schon im Reinen mit sich, wenn er in einer Umkleidekabine vor dem Spiegel steht? Oder in der Badehose zum Schwimmbecken läuft oder beim Triathlon im knappen Einteiler an den Start geht? Irgendwas ist immer unbefriedigend – Kinn, Bauch, Hüfte, Po. Das Ideal? Im Grunde zweidimensional, lebt in anderen Welten wie Youtube und Instagram, grinst in der Werbung und in der Fantasie. Die leben dort, um vor allem schön zu sein, die anderen haben dafür keine Zeit, haben Kinder, arbeiten auf dem Bau oder im Büro. Immer mehr Menschen sind allerdings übergewichtig. Auch nicht gut. Wir bewegen uns zu wenig und sitzen zu viel. Wir essen zu viel und dann häufig auch noch das Falsche. Gute Vorsätze, daran etwas zu ändern, verpuffen, kurz nach dem Jahreswechsel, dann wieder nach dem Geburtstag oder nach einer überwundenen Erkrankung. Die Ideale wiederum sind für die meisten Menschen sowieso unerreichbar und so dreht man sich mit dem Problem im Kreis. Was ist zu schwer, zu dünn, was ist okay? Welches Körpergewicht ist für wen gesund? Wie hängen Gewicht und Wohlbefinden zusammen? Diesen Fragen gehen wir in unserer aktuellen Titelgeschichte nach (ab Seite 6).

Besonders persönlich ist unsere Geschichte über eine Hamburgerin, die durch ihr Engagement für die Stammzellspende glänzt. Vor einigen Wochen hatte sie in einer E-Mail an die SECURVITA über ihre persönlichen Erfahrungen und Motive berichtet. Und darüber, dass ihre Spende schon sehr bald zum Einsatz kam. Ihre Überzeugungen haben uns mitgerissen, ihre Geschichte steht in dieser Ausgabe (ab Seite 16).

Lesen Sie außerdem, dass die Stiftung Warentest beim Vergleich ökologisch-ethischer Geldanlagen den Green Effects NAI-Wertefonds zum Sieger erklärt hat. Denn den Renditevergleich mit konventionellen Investments müssen dunkelgrüne Anlagen wie diese nicht scheuen, wie sich zeigen lässt (ab Seite 20).

Der Klimawandel führt dazu, dass sich die Lebensräume von Mensch und Wildtier verändern und sie sich immer häufiger in

die Quere kommen, mit negativen Folgen für beide. Doch kreative Projekte zeigen, wie Lösungen aussehen können (ab Seite 32).



*Bleiben Sie gesund!
Mit freundlichen Grüßen*

Peter Kuchenbuch
SECURVITA-Sprecher