

# INHALT

## KURZ UND BÜNDIG 3

Neues Kinderrecht, Haut im Winter, leckere Walnüsse



## JUGEND 2023 6

Viele Kinder und Jugendliche leiden unter den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen. Ein Beitrag über Hilfsmöglichkeiten durch die Familie und das Umfeld.

## INTERVIEW 11

Die Sicht eines Jugendforschers

## AUSBILDUNG BEI DER SECURVITA 12

Vier tolle Einstiege ins Gesundheitswesen

## NOCH MEHR NATURHEILKUNDE 14

Die attraktiven Zusatztarife der SECURVITA

## LECKERE ARZNEITEES 16

Erprobte Helfer für den Winter

## VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZEN 18

Was laut neuesten Studien wirklich hilft



## AFRIKAS ENERGIEWENDE 20

Mit einem nachhaltigen Aktienfonds wie Green Effects können Anleger vom zukunftssträchtigen Umbau afrikanischer Volkswirtschaften profitieren.

## GELD-NEWS 22

Altersvorsorge für Frauen, Tipps fürs Sparen, Start-ups

## MEDIZINISCHER NOTFALL 23

Gute Alternativen zu den überlasteten Notaufnahmen

## SENIORENCLOWNS 24

Wie sie pflegebedürftige Menschen stärken

## HEALTHMILES 27

Mit traditionellem Yoga gegen Fatigue

## INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 28

E-Rezept, Stillen im Job, Blutdruck natürlich senken

## DIGITALER SERVICE 30

Unser neuer Online-Assistent



## FAIRE HEISSGETRÄNKE 32

Engagierte Handelsinitiativen möchten Kaffee- und Teeproduzenten noch gerechter am Handelserfolg beteiligen.

## LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

## EDITORIAL

# NEUE PERSPEKTIVEN

**Kindheit und Jugend** sollten Lebensphasen der Zuversicht und Leichtigkeit sein. Im besten Fall voller Fröhlichkeit und Optimismus, cooler Partys, Rebellion und Liebesschwüre. Was sie nicht sein sollten, ist bleiern. Viele junge Menschen empfinden die Gegenwart allerdings als schwer zu ertragen und belastend. Klimawandel, Inflation, Krieg, Zukunftsängste und damit verbunden das Gefühl von Ohnmacht. Immer mehr Studien zeigen, dass sich die gruselige Gesamtlage negativ auf das Gemüt vieler Heranwachsender auswirkt. Auch die mentalen Belastungen während der Lockdowns in Coronazeiten wirken immer noch nach. Schülerinnen und Schüler hat die Vereinsamung damals besonders hart getroffen – und das mitten in ihrer sowieso schon labilen Lebensphase. Diese inneren Nöte führen bei einigen zu Angst- und Essstörungen, Süchten und Depressionen. Das kann und darf auf keinen Fall so bleiben. Wie Familien, Schulen und soziale Einrichtungen helfen können, beleuchten wir in unserer Titelgeschichte (ab Seite 6).

Um die unterschiedlichen Ausbildungsberufe bei Krankenkassen geht es in einem Beitrag über die SECURVITA. Denn wir bieten jungen Leuten einen tollen Einstieg in einen der dynamischsten und bedeutendsten Gesellschafts- und Wirtschaftsbereiche: das Gesundheitssystem. Wir haben unsere Auszubildenden gefragt, was sie daran so gut finden, und haben ehrliche Antworten bekommen (ab Seite 12). Begleiten Sie mit uns Seniorenclowns bei der Arbeit im Altenheim. Wer einmal gesehen hat, wie erfrischend und belebend sie mit alten Menschen umgehen, was sie mit ihrer Feinfühligkeit bewirken und wie wertvoll ihre Besuche bei Oma und Opa sind, der wird sich viel mehr gut ausgebildete Seniorenclowns in Deutschland wünschen. Die SECURVITA Krankenkasse will das auch und tut was dafür (ab S. 24).

Zudem lesen Sie, wie weit manche afrikanische Staaten beim Ausbau erneuerbarer Energien bereits gekommen sind (ab Seite 20)

und warum es sich lohnen kann, beim Kauf seines Tees oder Kaffees auf neue Handelsmodelle zu setzen (ab Seite 32).



*Bleiben Sie gesund!  
Mit freundlichen Grüßen*

Peter Kuchenbuch  
SECURVITA-Sprecher