

INHALT

KURZ UND BÜNDIG 3

Mikroplastik, Fitnessboom, Ayurveda-Küche



BEWEGUNG WIRKT WIE EINE GUTE MEDIZIN 6

Mediziner erforschen, wie Sport und Bewegung das Wohlbefinden steigern und die Lebenszeit verlängern.

GESUNDHEITS-PRÄMIEN 11

Bonusprogramm für SECURVITA-Versicherte

NATURHEILKUNDE UND MEHR 12

Extra Leistungen mit Zusatzversicherungen

UND SIE WIRKT DOCH 14

Kampagne gegen Homöopathie ist unseriös



GEBURTSHILFE IN NOT 15

Hebammen fordern eine Aufwertung ihres Berufs und bessere Arbeitsbedingungen. Die SECURVITA unterstützt sie.

BLUMEN AUS FAIREM HANDEL 16

Fairtrade-Siegel für eine Rosenfarm in Afrika

ERNEUERBARE ENERGIEN 21

Grüne Geldanlagen fördern die Energiewende

SOMMER, URLAUB, SONNENSCHNEIN 22

Tipps für eine gesunde Erholung im Urlaub

MODERNE ZAHNMEDIZIN 24

Der Preis für Keramik, Kunststoff und Implantate

INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 26

Brillen, Rückenschmerzen, Vorsorge-Handbuch

ETHISCHE FRAGEN ZU GEN-TESTS 28

Was bewirken Gen-Tests in der Schwangerschaft?



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER 30

Empfehlen Sie die SECURVITA weiter. Für jede neue Mitgliedschaft gibt es als Dankeschön eine Prämie.

KRANKENKASSEN IM VERGLEICH 32

Auszeichnung: Deutschlands beste Krankenkasse

LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

EDITORIAL

AUF GEHT'S

Noch nie gab es so viele Fitnessstudios in Deutschland. Und noch nie war der Mangel an körperlicher Betätigung in der Bevölkerung so groß. Sportwissenschaftler sprechen vom »Bewegungsparadoxon«. Die einen treiben viel Sport, die meisten aber viel zu wenig. Ärzte beobachten mit Besorgnis, dass die Volkskrankheiten, die mit Übergewicht und Bewegungsmangel zu tun haben, rapide ansteigen. Die Zunahme von Rückenschmerzen, Stress und Bluthochdruck lässt nur einen Schluss zu: Mehr Sport und Bewegung wären gut und würden viele Probleme vermeiden. Doch die große Mehrheit hat sich zum Stubenhocker entwickelt. Nur eine Minderheit erreicht den empfohlenen Wert von mindestens einer halben Stunde echter körperlicher Aktivität am Tag.

Viele Versicherte der SECURVITA Krankenkasse sind in dieser Hinsicht vorbildlich. Sie leben gesundheitsbewusst, ernähren sich vernünftig und nutzen überdurchschnittlich oft Möglichkeiten zur eigenen Gesundheitsförderung. Die SECURVITA unterstützt diese Eigeninitiativen und motiviert dazu, am Ball zu bleiben. Das Bonusprogramm der SECURVITA stärkt die Motivation, denn es belohnt sinnvolle Gesundheitsaktivitäten mit attraktiven Prämien.

Um in Bewegung zu kommen und sie zu einem wiederkehrenden und selbstverständlichen Bestandteil des täglichen Lebens zu machen, muss man sich erfahrungsgemäß einen Ruck geben. Das gilt für Lauftreffs wie für den Gang ins Fitnessstudio, für morgendliche Yoga-Übungen, die wöchentliche Wassergymnastik oder die Radtour am Wochenende. Die Belohnung senden Körper und Geist sofort: Man fühlt sich frischer, ist im Kopf wacher, kann sich besser konzentrieren und besser schlafen, die Verdauung und der Stoffwechsel springen an und man ist vitaler und agiler.

Wann, wenn nicht jetzt damit starten? Es ist Sommer, es ist warm, es wird früh hell und abends spät dunkel. Mehr Frischluft-Optionen und Zeit zum Aufraffen bekommen wir nicht. Ob allein oder mit Freunden, mit den Kindern und Enkeln beim Frisbee oder Tischtennis, im Schwimmbaden oder beim Wandern. Auf geht's.



Mit freundlichen Grüßen

Peter Kuchenbuch
SECURVITA-Sprecher