





PROMED



NEWSLETTER KORONARE HERZKRANKHEIT



ast jeder oder jede hat es schon einmal versucht – vielen fällt der Reifen aber schnell auf die Füße:
Um beim rhythmischen Hüftkreisen sportliche Erfolge zu erzielen, braucht es ein wenig Übung. Dann bleibt das Sportgerät auch oben. Ist es einmal geschafft,

stellen sich die Erfolge schnell ein.

Trendsport für daheim.

Das Work-out mit dem Reifen verbrennt

viele Kalorien, stärkt zahlreiche Muskeln und

unterstützt Durchblutung und Verdauung.

Hier erfahren Sie alles Wichtige über den

"Hullern" wird die Übung von Fans genannt, und die sind mittlerweile zahlreich: Da es für Hula-Hoop nichts weiter braucht als einen Reifen und ein wenig Platz, hat sich das vermeintliche Kinderspiel zum echten Trend-Work-out in deutschen Wohnzimmern entwickelt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Es geht unkompliziert und schnell, lässt sich dazu gut mit einem Podcast oder einer Serie verbinden.

Nicht nur Abnehmen und der Kampf gegen Bauchfett werden mit dem HulaTIPP:

IHR HULA-HOOPREIFEN HAT

REIFEN HAT
DIE RICHTIGE
GRÖSSE, WENN
ER – AUFRECHT
AUFGESTELLT –
ZWISCHEN
BAUCHNABEL
UND SCHAMBEIN
ENDET.

Den vollständigen Artikel finden Sie in unserem Online-Magazin Gesund.Machen.:

ikk-classic.de/
hula-hoop-gegen-bauchfett

WELCHER HULA-HOOP-REIFEN IST DER RICHTIGE?

und das Herz-Kreislauf-System.

und Schultermuskulatur. Aber auch das

Gesäß und die Oberschenkel werden ge-

fordert. Daher sollte man den relativ an-

strengenden Ganzkörpereinsatz nicht un-

terschätzen und gerade als Anfänger

lieber langsamer angehen. Fünf bis zehn Minuten täglich reichen in den ersten Wochen aus. Wer fit ist und täglich 20 bis 30 Minuten trainiert, stärkt die Muskulatur

Stellt sich nur noch die Frage nach dem geeigneten Gerät. Denn wer nach Hula-Hoop-Reifen sucht, findet zahllose Varianten im Handel. Es gibt sie mit Wellen, Noppen oder Magneten an der Innenseite, die beim schnelleren Abnehmen helfen sollen. Die Ringe ohne Besonderheiten reichen allerdings vollkommen aus.

Je schwerer und größer der Hula-Hoop-Reifen ist, desto besser eignet er sich für Anfänger. Als Faustregel gilt: Wenn der Hula-Hoop-Reifen aufrecht aufgestellt wird, sollte er in etwa auf der Höhe zwischen Bauchnabel und Schambein sein. Eine Stärke von 2 bis 2,5 Zentimetern eignet sich für jedes Level.

zurivenoro2 seb mu bnur n9ger I uz –

thoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten

 zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen

zn Erkrankungen, Behandlungsme-

Die kostenfreie medizinische Service-Hotline der IKK classic berät Sie:



täglich rund um die Uhr **0800 455 1000**

RKK Med: Rat von Experten täglich rund um die Uhr SO ERREICHEN
SIE DIE IKK CLASSIC:
rund um die Uhr über unsere
kostenlose IKK ServiceHotline 0800 455 1111
info@ikk-classic.de

NIE ALLEIN DASTEHEN.

ikk-classic.de/ikkpromed





znizagaeM-anilnO muZ ikk-classic.de/gesund-machen-magazin



Unser Online-Magazin Gesund.Machen. Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin Gesund.Machen. lesen Sie jeden Monat neue, spannende Artikel aus der Welt der nende Artikel Sus der Welt der

NOCH WEHE



Direkt anmelden: ikk-classic.de/newsletter-abonnieren

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zugeschnitten auf Ihre Interessen.

DIE E-WAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC

JETZT ABOUNIEREN:



MIT HERZKLAPPE AUF DEM

Ute Lethert hat in ihrem Leben einige sportliche Herausforderungen gemeistert. Ihre größte Leistung erbrachte die Rheinländerin jedoch nach ihrer Herzklappen-OP. Sie pilgerte rund 2.876 Kilometer auf dem Jakobsweg.

JAKOBSWEG

us dem Sport schöpfte Ute Lethert ihr Leben lang Kraft. Bis sich in ihrem 43. Lebensjahr alles änderte. Laut Ärzten ist ein "normales" Leben nach der Herz-OP durchaus möglich. Doch "normal" war für Lethert etwa die Überquerung der Alpen. Nun benötigte sie über eine Stunde für einen knappen Kilometer. "Für mich brach eine Welt zusammen", gesteht sie. Ihr Ehemann aber glaubte fest an sie und hatte eine verrückte Idee: den Jakobsweg gehen, vom Kölner Dom nach Santiago de Compostela. Mit den Worten "Wir schaffen das, wir kommen an" bestärkte er seine Frau in dem gemeinsamen Vorhaben. Nachdem der Plan feststand, fing Lethert an, ihren Körper über ein halbes Jahr lang intensiv auf die anstrengende Reise vorzu-



Über seine Pilgerreise hat das Ehepaar Lethert ein Buch geschrieben:

literatur.lethert.de

Den vollständigen Artikel finden Sie in unserem Online-Magazin Gesund.Machen.:

ikk-classic.de/herzklappeauf-jakobsweg bereiten. Bedenken hatte sie immer wieder, aber keine, die sie von ihrem Plan abbrachten. Letherts Gesundheit hatte oberste Priorität. Sie stellte sich eine Reiseapotheke mit Bedarfs- und Notfallmedikamenten zusammen, überließ nichts dem Zufall— und war schließlich bereit für die Pilgerreise. Ihr größter Moment? "Nach 2.000 Kilometern Wegstrecke über die Pyrenäen das erste Mal das Meer zu sehen und das anschließende Pilgern entlang der Küste", erinnert sie sich strahlend.

Dank der modernen Medizin können sich auch Menschen mit einer Herzerkrankung große Ziele setzen und sie verwirklichen. Diesen Gedanken will Ute Lethert teilen: "Nicht aufgeben, aktiv am Leben teilnehmen. Das Johnt sicht"



STRESS VERMEIDEN

Vorausschauende Urlaubsplanung ist das Stichwort, um Stress zu vermeiden. Auch im Urlaub ist das gut möglich. Buchen Sie Eintritte online vorab und entgehen Sie so den Ticketschlangen. Oder lassen Sie sich vom Hotel ein Shuttle kommen, statt die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen.



NOTFALL ABSICHERN

Recherchieren Sie schon vorab Kliniken am Urlaubsziel und notieren Sie die Notfallnummern. Hilfreich ist auch, einen einfachen Text für den Notruf online in die Landessprache zu übersetzen und dabeizuhaben. Achten Sie außerdem auf ausreichende Medikamente.

FÜNF TIPPS FÜR IHREN URLAUB

Mit der Koronaren Herzkrankheit zu leben, bedeutet nicht, dass Sie auf Urlaub verzichten müssen. Unter Beachtung einiger Hinweise und mit guter Planung steht Ihrer Reise nichts im Weg.



WAHL DES REISEZIELS

Große Höhenlagen, Kälte und ausgeprägte Topografie hindern Sie an der Erholung – da ist auch gute Bergluft kein Argument. Förderlich dagegen sind gemäßigte Klimazonen und eine gute Infrastruktur vor Ort, die Ihnen die Fortbewegung



Lange Autofahrten sind mit vielen Pausen zwar möglich, aber anstrengend. Sofern Sie keinen Infarkt in den letzten 6 Monaten hatten, können Sie auch fliegen. Lassen Sie sich ärztlich über zusätzliche Thrombosevorbeugung und ausreichende Medikation beraten. Wichtig: Herzschrittmacher brauchen eine Bescheinigung für die Flughafenkontrolle.



SPASS HABEN

Ein Urlaub tut Ihnen nur gut, wenn Sie ihn genießen. Achten Sie auf sich und Ihre Krankheit. Aber erlauben Sie sich auch zu entspannen und kosten Sie die Zeit aus. 3



Mit einer Diagnose kommen die Fragen – und oft auch der Wunsch nach einer Zweitmeinung. Die Suche nach geeigneten Fachkräften ist jedoch zeitintensiv. BetterDoc hilft dabei, schnell und einfach die bestmögliche Versorgung zu finden.

b bei der Diagnosestellung, vor einem operativen Eingriff oder in einer langfristigen Therapie: In einer ärztlichen Behandlung kommen immer wieder Fragen auf. Patientinnen und Patienten können aber nur in seltenen Fällen die fachliche Eignung ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte beurteilen. Ein Problem, denn die Wahl der richtigen Praxis oder der richtigen Klinik ist oft

entscheidend für den weiteren Verlauf einer Erkrankung. Gerade bei Operationen oder schwerwiegenden Leiden ist Qualität von größter Bedeutung.

BetterDoc hilft jedes Jahr mehreren Tausend Menschen, für alle medizinischen Erkrankungen und Fachbereiche den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin zu finden. Denn das unabhängige Familienunternehmen hat sich ganz der Spezialistensuche im Auftrag der Erkrankten verschrieben. Die Basis der Suche bilden, neben der individuellen gesundheitlichen Situation, verschiedene objektive Qualitätskriterien. Deshalb empfiehlt BetterDoc nur die Ärztinnen und Ärzte, die nachweislich große Erfahrung und sehr gute Ergebnisse aufweisen. Auch Parameter wie die maximale Entfernung von Ihrem Wohnort fließen mit ein.

Versicherte der IKK classic können den Service von BetterDoc mit dem Code **IKKC-DMP1** kostenfrei nutzen.

SO FUNKTIONIERT BETTERDOC



PROBLEM BESCHREIBEN

Schildern Sie Ihr Problem dem medizinischen BetterDoc-Team Rufen Sie kostenlos die Hotline an oder vereinbaren Sie einen Rückruf.



FALLANALYSE

Ihr individueller Fall wird von medizinischem Fachpersonal analysiert. Anschließend werden die besten Praxen oder Kliniken für Sie recherchiert.



EMPFEHLUNG ERHALTEN

Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie sachlich begründete Empfehlungen für ärztliche Spezialistinnen und Spezialisten. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc auch direkt einen Termin für Sie.

PROMED NEWSLETTER 2022