

# „Juniorbonus“ bei Vorsorge

Angebot der „DAK Gesundheit Fulda“

■ **Fulda.** Die „DAK-Gesundheit“ in Fulda bietet ein spezielles Bonusprogramm für eine bessere Kindergesundheit. Die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und am Vereinssport bringt wertvolle Bonuspunkte. Wenn aktive Familien bei ihrem Nachwuchs bis zum 18. Lebensjahr durchhalten, werden sie mit einer Geldprämie von bis zu 3.300 Euro pro Kind belohnt. Die „DAK-Gesundheit“ reagiert mit dem „Junior-Aktivbonus“ auch auf eine aktuelle Studie.

Nach Einschätzung von Kinder- und Jugendärzten kämpfen immer mehr Minderjährige aufgrund von Bewegungsmangel mit Gewichtsproblemen und motorischen Defiziten. „Unser Bonusprogramm schafft einen zusätzlichen Anreiz für Eltern, sich regelmäßig um Schutzimpfungen, Vorsorgeuntersuchungen und Bewegung für ihre Kinder zu kümmern“, sagt Christian Beser, Chef der DAK-Gesundheit in Fulda. Laut

bundesweiter Forsa-Umfrage stellen fast alle befragten Kinder- und Jugendärzte (94 Prozent) eine Zunahme von Übergewicht bei Minderjährigen fest. Jeder Bonuspunkt ist zehn Cent wert. Die Teilnahme am Bonusprogramm „Junior-Aktivbonus“ in Fulda ist einfach. Mütter oder Väter werden regelmäßig an alle anstehenden Untersuchungstermine erinnert. Durch regelmäßige Vorsorge und Vereinssport können pro Jahr 1.500 Punkte gesammelt werden, was umgerechnet einer Geldprämie von 150 Euro entspricht. Durchhalten wird mit Treuepunkten zusätzlich belohnt. Für das teilnehmende Kind springt neben dem Gesundheitsaspekt später ein Startkapital für den Schritt in das Erwachsenenleben heraus: Bis zum 18. Lebensjahr kann eine Gesamtprämie von bis zu 3.300 Euro zusammengespart werden.

Mehr zum Bonusprogramm unter [www.dak.de/juniorbonus](http://www.dak.de/juniorbonus).

# Bakterien bestimmen unser Körpergewicht

Von dicken und dünnen Mäusen

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Es ist kein Geheimnis mehr, dass das Körpergewicht nicht nur von unseren Ernährungsgewohnheiten, sondern auch von der Zusammensetzung der Darmbakterien (Mikrobiom) abhängt. Auf dieselbe Ernährung können verschiedene Menschen sehr unterschiedlich reagieren. Die einen nehmen ab, die anderen zu.

Auch bei Mäusen gibt es sowohl dünne als auch dickleibige Tiere, und so wurden die Ursachen dafür untersucht. Bei den dicken Mäusen konnten vermehrt Bakterien der Firmicutes-Gruppe nachgewiesen werden, bei den dünnen Mäusen herrschten Bakterien der Bacteroidetes-Gruppe die Darmflora. Entscheidend dabei ist, dass die Firmicutes-Bakterien in der Lage sind, sonst unverdauliche Ballaststoffe abzubauen und damit in verdauliche Stoffe zu verwandeln. Damit stehen dem Körper mehr Kalorien zur Verfügung.

In einem weiteren Experiment wurden keimfreien Mäusen Darmbakterien von je einem dünnen bzw. einem übergewichtigen menschlichen Zwilling verabreicht. Der Effekt war eindeutig. Die Mäuse mit den „Dickmacherbakterien“ von übergewichtigen Personen entwickelten selbst deutliches Übergewicht, während die von schlanken Personen stammenden Darmbakterien keinen derartigen Effekt hatten.

Der ursächliche Zusammenhang zwischen Darmbakterien (Mikrobiom) und Körpergewicht hat sich auch von einer anderen Seite bestätigt. Die Einnahme von Antibiotika in der frühen Kindheit geht mit einer späteren Neigung zu Übergewicht einher. Die Ursache dahinter ist eine gravierende Störung der Darmflora. Die Firmicutes-Bakterien im Darm als Dickmacher sind kein Schicksal, denn die Darmflora kann durch Ga-



ben bestimmter Bakterienstämme (Probiotika) positiv beeinflusst werden. Außerdem ist Übergewicht nicht nur durch Bakterien bedingt. Zur dauerhaften Gewichtsreduktion tragen eine Einschränkung der Kohlenhydratzufuhr (beispielsweise Brot, Teigwaren, Mehlspeisen), eine Erhöhung der Aufnahme ungesättigter Fettsäuren (z.B. Leinöl, Fisch) und eine Steigerung der körperlichen Aktivität an der frischen Luft bei.

Bei anhaltenden Darm- oder Gewichtsproblemen ist es empfehlenswert, einen Ernährungsmediziner aufzusuchen, der sich sowohl mit der Ursachendiagnostik auskennt als auch mit der richtigen Therapie, die nicht nur auf die Symptome abzielt.

[www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de)



Vorausschauen.  
Für seine Zukunft.

**Beste Vorsorge für Kinder und bis zu 3.300 Euro Bonus, z. B. mit dem DAK JuniorAktivBonus.**

Eines von zahlreichen Beispielen dafür, dass wir jederzeit vorausschauend für Sie und Ihre Familie da sind.  
**Besuchen Sie uns einfach persönlich:**

**DAK-Gesundheit Fulda**  
Heinrichstraße 6  
36037 Fulda

**DAK**  
Gesundheit

Tel.: 0661 - 3800840  
E-Mail: [service754200@dak.de](mailto:service754200@dak.de)

**CARITAS BERUFSWEGE FULDA**

Beratung und Hilfen für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung zur Qualifizierung und Teilhabe am Arbeitsleben

**Kontakt:**  
(0661) 90233-116/117 | (0176) 12428043  
Beratung Übergang | Beratung zur Teilhabe  
Schule / Beruf | am Arbeitsleben

[www.behindertenhilfe-fulda.de/berufsweg](http://www.behindertenhilfe-fulda.de/berufsweg)