

VI A CTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

SERVICE: Alles zum Thema Pflege – Teil 10: Ein passendes Pflegeheim finden – so geht's! **SEITE 14**



TITELTHEMA

Blindes

Vertrauen

Wie funktioniert das Sehen? Und wie funktioniert das Leben, wenn man nicht sehen kann? Katrin Müller-Rottgardt erzählt ihre Geschichte. **AB SEITE 5**

INTERVIEW

Der VI A CTIV-Verwaltungsrat kommentiert die aktuelle Gesundheitspolitik. **AB SEITE 10**



VI E L F Ä L T I G

Nordic Walking – oft gesehen, oft belächelt. Aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Ein Selbstversuch. **AB SEITE 20**



ERNÄHRUNG

Die Onlineprogramme myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach helfen, fit in den Frühling zu starten. **SEITE 36**



TRAUER

Aus der eigenen Betroffenheit heraus gründete Stefanie Gebers eine Selbsthilfegruppe für Sterneneitern. **SEITE 38**

MOTIVATION

Viel vorgenommen, wenig geschafft. Woran liegt das? Wir geben Tipps gegen Aufschieberitis. **SEITE 35**

INHALT

3 POLITISCHE SEITE
Die Widerspruchslösung zum Organspendeausweis wurde abgelehnt. War das gut?

5 TITELTHEMA
So funktionieren unsere Augen. Und: Wie eine sehbehinderte Sportlerin durchstartet.

12 SPORTLICH FAUL
Bernhard Nuss hält sich selbst für faul – er ist mehrfacher Ironman.

16 GESUNDHEITSWESEN
Von wo aus soll die Krankenhausplanung gesteuert werden?

20 NORDIC WALKING
Es ist mehr, als Gewedel mit dem Stock. Jessica Weiser hat es ausprobiert.

22 WAS KOSTET...?
Wie teuer ist die Behandlung einer koronaren Herzkrankheit?

26 TV-KONSUM
Streamen? Viel zu anstrengend – warum unsere Autorin einfach fernguckt.

32 RUNNER'S WORLD
Knie kaputt? Wir erklären die häufigsten Probleme des Gelenks.

34 BERUFSSTARTER
Jetzt zur VIACTIV kommen und ein Galaxy Tab S5 gewinnen.

36 HAPPY FOOD
Jetzt mit unseren Onlinekursen den Winterspeck bekämpfen.

38 LEBEN
Stefanie Gebers hat einen Verein für Sterneltern gegründet.

Im vergangenen Jahr entschied sich Birgit Schrowange gegen die Fernsehkarriere und für ein Leben im **HIER UND JETZT**. Mit 61 Jahren hat sie sich verlobt und wird zum ersten Mal heiraten. Sie erzählt in 60 Sekunden, was ihr am Herzen liegt.

60 Sekunden mit...

BIRGIT SCHROWANGE

Frau Schrowange, Sie standen **40 Jahre vor der Kamera, sind Markenbotschafterin für Adler und Basica, setzen sich ehrenamtlich ein und schreiben obendrein Bücher. Woher nehmen Sie die Energie?**

Ich achte auf mich! Ich ernähre mich gesund, esse nur alle 14 Tage Fleisch und schaue auf die Herkunft meiner Lebensmittel. Zusätzlich mache ich zweimal die Woche Krafttraining und versuche täglich 10.000 Schritte zu gehen. Ich fühle mich fit! Trotzdem mache ich mich nicht verrückt.

Nach 25 Jahren als RTL-Moderatorin haben Sie Ende 2019 Abschied gefeiert. In was stecken Sie jetzt all Ihre Energie?

Ich möchte nur noch Dinge machen, die mir Spaß machen und mich erfüllen. Meine Zeit bei RTL-Extra war wunderschön. Aber ich wollte raus aus dem Korsett. Ich bin jetzt 62 Jahre alt und will mir in Zukunft mehr Zeit für mich und meine Herzensprojekte nehmen. Dazu gehört zum Beispiel mein Verlobter, der in der Schweiz wohnt. Ich bleibe nach wie vor Markenbotschafterin und moderiere hin und wieder Shows. Ich bin also weiterhin viel unterwegs!

Haben Sie Angst vor dem Älterwerden?

Nein. Das Wichtigste ist, dass ich gesund bleibe.

Ich habe all meine Pflichten getan – Kind und Karriere – jetzt kommt die Kür. Die nächsten 25 Jahre sollen die schönsten in meinem Leben werden. Ich bin im Alter viel gelassener geworden, kann besser loslassen und lebe im Hier und Jetzt.

Was ist Ihr Schönheitsgeheimnis?

Dass ich mir genau darum überhaupt keine Gedanken mache. Es wird heute vorgelebt, noch schlanker zu sein, noch gesünder zu essen, noch mehr Sport zu treiben. Aber man kann das Alter nicht aufhalten und irgendwann liegen wir eh alle unter der Erde. Deshalb sollte man das Leben genie-

ßen. Ich zumindest esse mein Stück Kuchen mit Genuss, ohne schlechtes Gewissen. Das war aber nicht immer so. Als ich noch vor der Kamera stand, haben die Leute viel über mich und mein Aussehen geurteilt. Das hat mich verunsichert! Jetzt interessiert mich das alles nicht mehr. Denn die Hauptsache ist, dass ich glücklich bin.

Im April erscheint Ihr neues Buch „Birgit ungeschminkt“. Darin geht es aber nicht um Make-up, oder?

Mit dem Buch möchte ich meiner Generation Mut machen und jüngere Frauen motivieren. Ich plaudere aus dem Nähkästchen, erzähle von meinen Erfahrungen und meiner Beziehung nach 10 Jahren als Single. Frauen in meinem Alter fühlen sich oft nicht gesehen und unsichtbar. Ich möchte das mit dem Buch ändern! Wenn eine 70-Jährige Lust hat, nochmal Bauchtanz zu lernen, soll sie das unbedingt machen.

Und inwiefern möchten Sie die jüngere Generation ansprechen?

Frauen führen ein komisches Verhältnis zu Geld. Sie überlassen die Finanzen den Männern. Das ist falsch! Wir Frauen müssen Verantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Statt in den täglichen Coffee to go und die neueste Handtasche, sollte Frau kleine Beiträge in Aktien investieren. In „Birgit ungeschminkt“ gebe ich praktische Tipps, wie man Geld spart, investiert und sich ein kleines Vermögen aufbaut. (zoth)



Debatte um ORGANSPENDE

KOLUMNE Freiwillig oder Pflicht?
Ist die neue Regelung ab 2022 der
Durchbruch für alle Patienten auf
den Wartelisten für neue Organe?

Der Fall beschäftigt den gesamten Freundeskreis: Eine junge Frau ist mit einer lebensbedrohlichen Infektion von einer Reise zurückgekehrt. Nach wochenlangem Kampf hat sie zwar überlebt, doch seither sind ihre Nieren zerstört. Mehrmals pro Woche muss sie zur Dialyse. Jetzt gibt es Hoffnung. Ihr Vater kann ihr eine Niere spenden. Tausende andere warten jedoch auf Organe, die nur über diesen Weg zu bekommen sind: wenn ein anderer Mensch stirbt und einen Organspendeausweis hat.

Lediglich ein Bruchteil der deutschen Bevölkerung hat einen Spenderausweis. Das sollte sich ändern, hatten viele gefordert – und auf die Widerspruchslösung gehofft. Die besagt, dass jeder automatisch zum potenziellen Organspender wird, der dieser Regelung nicht ausdrücklich widerspricht. Die Umkehrung des bisherigen Prinzips.

Doch Bundestag und Bundesrat haben anders entschieden und die Widerspruchslösung abgelehnt. Stattdessen beschlossen sie die „Erweiterte Entscheidungsregelung“. Ab 2022 soll es ein Onlineregister geben, in dem man seine Entscheidung eintragen lassen kann. Wohlgedacht: kann, nicht muss. Außerdem sollen die Bürger von den Behörden regelmäßig in einem Abstand von einigen Jahren auf das Thema angesprochen werden. So erhofft sich die Politik, dass sich mehr Menschen für die Zustimmung zu einer Organentnahme entscheiden.

Ist das nun der Durchbruch für all die Patienten auf den Wartelisten für Herz, Lunge, Leber, Niere und Pankreas? Ich bin skeptisch. Ich traue der Regelung allerdings zu, dass sie zumindest mehr Menschen dazu bringt, sich mit der Frage der Organspende auseinanderzusetzen. Der Eintrag in ein Register, so er als rechtsverbindlich gilt, könnte in manchem Fall Zweifel bei Ärzten und Angehörigen beseitigen. Da, wo heute vielleicht niemand weiß, ob der Verstorbene einen Spenderausweis besaß, könnte künftig Entscheidungssicherheit herrschen.

Befürworter der Widerspruchslösung sind jedoch enttäuscht. Sie fragen: Warum tut sich Deutschland so schwer mit dem Modell, das etwa in Spanien, Österreich, Polen, Frankreich und Italien gilt? Die Antwort darauf hat mit dem hohen Gut der Unversehrtheit des menschlichen Kör-



pers zu tun. Kritiker der Widerspruchslösung sprechen gar von einem staatlichen Zugriff auf den Körper und sehen darin einen indirekten Zwang zur Organspende. Moniert wird auch, dass der Wille der Angehörigen umgangen werde. Zuletzt verweist man auf die Statistik: Eine Widerspruchslösung, das zeigten andere Länder, sei kein Garant für mehr Organspenden.

Man kann diesen Kritikpunkten ebenso gute Argumente entgegenhalten. Von staatlichem Zwang kann insofern keine Rede sein, weil ja jeder individuell widersprechen kann, insbesondere dann, wenn er auf der Unversehrtheit seines Körpers besteht. Der Wille der Angehörigen, so erklären Befürworter der Widerspruchslösung, darf gerade nicht ausschlaggebend sein. Einzig und allein der Wille des Verstorbenen müsse geachtet werden. Genau darin liege die individuelle Hoheit der Entscheidung über das, was mit dem Körper nach dem Tod passiert. Einzig beim Blick in die Statistik herrscht eine gewisse Einigkeit: Ja, die Widerspruchslösung allein löst das Problem nicht. Dafür spielen zu viele andere Rahmenbedingungen eine Rolle, die verbessert werden müssten.

Mir ist angesichts der scharf geführten Debatte vor allem wichtig: Sie darf auf keinen Fall mit Vorwürfen verbunden werden. Jeder Mensch hat das Recht, seine Organe für eine Spende freizugeben. Ebenso hat jeder Mensch das Recht, dies zu verweigern. Beides muss akzeptiert werden. Die Frage ist lediglich, auf welchem Weg die Entscheidung darüber abgefragt wird.

Es gibt dabei einen simplen Weg, den politischen Entscheidungen ihre Tragweite zu nehmen. Seien Sie mutig und fragen Sie sich, ob Ihre Organe nach Ihrem Tod verwendet werden dürfen oder nicht. Tun Sie es heute, morgen oder spätestens übermorgen. Warten Sie nicht, bis irgendein Amt Sie von Gesetzes wegen fragt. Ich habe auch viel zu lange gezögert, bis ich mich dem Thema gestellt habe. Das Ergebnis: Ich habe jetzt einen Ausweis mehr in meinem Portemonnaie.

Martin Fröhlich

ist Redakteur für Gesundheit und Medizin bei der Neuen Westfälischen Zeitung.

CORONA-VIRUS

Liebe Versicherte,

Sie halten mit diesem Heft die erste Ausgabe Ihres Kundenmagazins in den Händen, die unter außergewöhnlichen Umständen produziert wurde – in Zeiten des Corona-Virus. Speziell in der letzten Phase der Produktion mussten wir uns nicht nur der Herausforderung stellen, das Heft teilweise aus dem Homeoffice zu produzieren, sondern auch der Frage, ob und wie wir über das Virus berichten. Wir haben uns nun entschieden, keine aktuelle Berichterstattung zu bringen. Die Entwicklung schreitet so rasant fort, dass schon beim Druck des Heftes alles wieder anders sein kann und unsere Informationen dadurch veraltet wären.

DENNOCH INFORMIEREN WIR SIE NATÜRLICH:

Die VIACTIV hat eine kostenlose Corona-Virus-Hotline geschaltet. Hier beraten qualifizierte Experten Rat-suchende persönlich nach neuestem Erkenntnisstand. Sie erreichen die kostenlose CORONA-HOTLINE UNTER 0800 1405 5412 2090. Die Informationen zur Lage werden stündlich über den Austausch mit dem Robert-Koch-Institut (RKI) aktualisiert. Die Links zum RKI und zur Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Sie in einem Corona-Banner auf unserer Homepage. Um Sie als Versicherte bestmöglich zu beraten und zu versorgen, hat die VIACTIV außerdem eine ständige Arbeitsgruppe einberufen.

Zwar breitet sich das Corona-Virus auch in Deutschland weiter aus. Dennoch sind Besonnenheit und ein ruhiger Kopf angeraten. Wichtig ist es, nach wie vor den Empfehlungen zum richtigen Händewaschen zu folgen (u.a. beim Heimkommen, vor dem Essen, nach Kontakten mit anderen Menschen), sowie die Husten- und Niesetikette einzuhalten: Ist kein Einmaltaschentuch vorhanden, sollte in die Armbeuge geniest oder gehustet werden. Insgesamt sollte auf Händeschütteln und auf Umarmungen verzichtet und ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen eingehalten werden. Auch wenn die allermeisten Infektionen zu einem harmlosen Verlauf führen, ist jeder dazu aufgerufen, die Ausbreitung des Virus weitestgehend einzudämmen.



Ihre Meinung
interessiert uns!

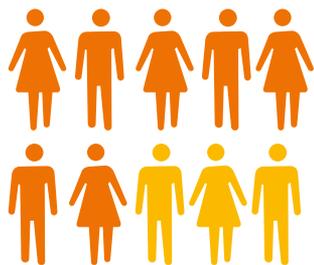
PER POST: VIACTIV Krankenkasse,
Universitätsstraße 43, 44789 Bochum
PER E-MAIL: redaktion@viactiv.de

Medizin in Zahlen

In der Nacht zum 29. März wurde die **ZEIT UMGESTELLT**. Eine Stunde hatten wir weniger, viele Menschen haben immer noch das Gefühl, als würde der Zeitdiebstahl an ihrem Biorhythmus zerren – wie jedes Jahr. Darum wünschten sich in einer EU-Abstimmung im August 2018 auch mehr als 80 Prozent der Teilnehmer, die Zeitumstellung abzuschaffen.



Zwar wurde uns am letzten Märzwochenende eine Stunde geklaut. Dafür ist es abends jetzt aber gefühlt plötzlich eine Stunde länger hell. Dadurch verbringen wir mehr Zeit im Licht, was dafür sorgt, dass unser Körper mehr Serotonin, oft **GLÜCKSHORMON** genannt, produziert.



73%

der Deutschen möchten die **SOMMERZEIT** abschaffen.



59%

der Menschen hierzulande haben nach der Zeitumstellung **EINSCHLAFPROBLEME**.



67%

von uns fühlen sich nach der Zeitumstellung **MÜDE UND SCHLAPP**.



Bis zu drei Wochen brauchen 12- bis 18-Jährige laut Forschern, um sich an die Zeitumstellung zu **GEWÖHNEN**.



89

1990 haben weltweit 89 Länder die Zeit zweimal im Jahr umgestellt. 2018 waren es nur noch **75 LÄNDER**.



2021

Ab 2021 könnte der Wunsch vieler EU-Bürger nach **ABSCHAFFUNG** der Zeitumstellung erfüllt werden.



Erfolg mit Handicap

Wer glaubt, dass Menschen mit Behinderung nur wenige Auswahlmöglichkeiten bei der Sport- und Freizeitgestaltung haben, täuscht sich. Die sehbehinderte Paralympics-Leichtathletin Katrin Müller-Rottgardt beweist es. **SEITE 8-9**

”

Kurzsichtigkeit nimmt dramatisch zu. Die Gründe sind zu wenig Tageslicht und das ständige Nahsehen.

GUT ZU WISSEN

Bildschirmlicht

Abends im Bett noch schnell Nachrichten beantworten, den Newsfeed auf Instagram checken oder ein Youtube-Video anschauen – und plötzlich ist man hellwach statt schön schläfrig. Schuld daran sind unter anderem die Blauanteile im Licht von Smartphone- oder Tablet-Displays. Sie hemmen die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Experten empfehlen darum, diese Geräte mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen nur im Nachtmodus zu nutzen. Das dadurch stärkere rötliche Licht signalisiert, dass langsam Zeit fürs Bett ist – das Schlafhormon wird ausgeschüttet. **SEITE 6-7**

80

PROZENT DER AUSSENWELT nehmen wir über unsere Augen wahr. Mit dieser Fähigkeit sind sie das wichtigste Sinnesorgan des Menschen. Sie ermöglichen die visuelle Wahrnehmung, Gefahren zu erkennen und sich im täglichen Leben zurechtzufinden. Nach außen sichtbar offenbart das Auge Emotionen wie Trauer, Freude oder Angst, indem sich die Pupille erweitert oder verengt und die Lider ihre Stellung ändern.

Stimmt es, dass die Kurzsichtigkeit auf dem Vormarsch ist?

Ja, Kurzsichtigkeit nimmt dramatisch zu. Die Gründe sind wenig Tageslicht und die ständige Fokussierung auf Nahsicht – Stichwort Smartphone, Tablet oder Computer. Das Risiko, an einer Kurzsichtigkeit zu erkranken, steigt vor allem für Kinder, die heutzutage viel Zeit vor Bildschirmen verbringen.

Also schadet zum Beispiel das Smartphone den Augen?

Das Licht des Smartphones ist für zwei Dinge schädlich. Zum einen ist die Schrift auf dem Display sehr klein. Wir sehen also über einen längeren Zeitraum nur nah. Das verstärkt die Kurzsichtigkeit, denn unsere Augen sind darauf ausgelegt, ständig zwischen Nah- und Fernsicht zu wechseln. Zum anderen strahlen die Displays blaues Licht ab. Dieses Licht steht schon seit Längerem in Verdacht, schädlich für unsere Augen zu sein. Im Moment gibt es dafür Hinweise, aber keine konkreten Beweise. Fest steht zusätzlich: Blaues Licht signalisiert uns, wach zu bleiben. Der Blaulichtanteil im Display hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Rötliches Licht dagegen signalisiert: Es ist langsam Zeit fürs Bett – der Körper beginnt, das Schlafhormon Melatonin auszuschütten. Viele Smartphone-

INTERVIEW

Alles im Blick

Wie funktioniert das Sehen? Wie sehr schaden Smartphones den Augen? Und was tut ihnen gut? Professor **NICOLE ETER**, Direktorin der Universitätsaugenklinik Münster, hat Antworten auf diese Fragen.

Hersteller bieten inzwischen die Möglichkeit, den Blaulichtanteil im Display zu reduzieren. Es reicht aber, den Nachtmodus zwei Stunden vor dem Zubettgehen einzuschalten.

Kann man eine Fehlsichtigkeit verhindern oder beeinflussen?

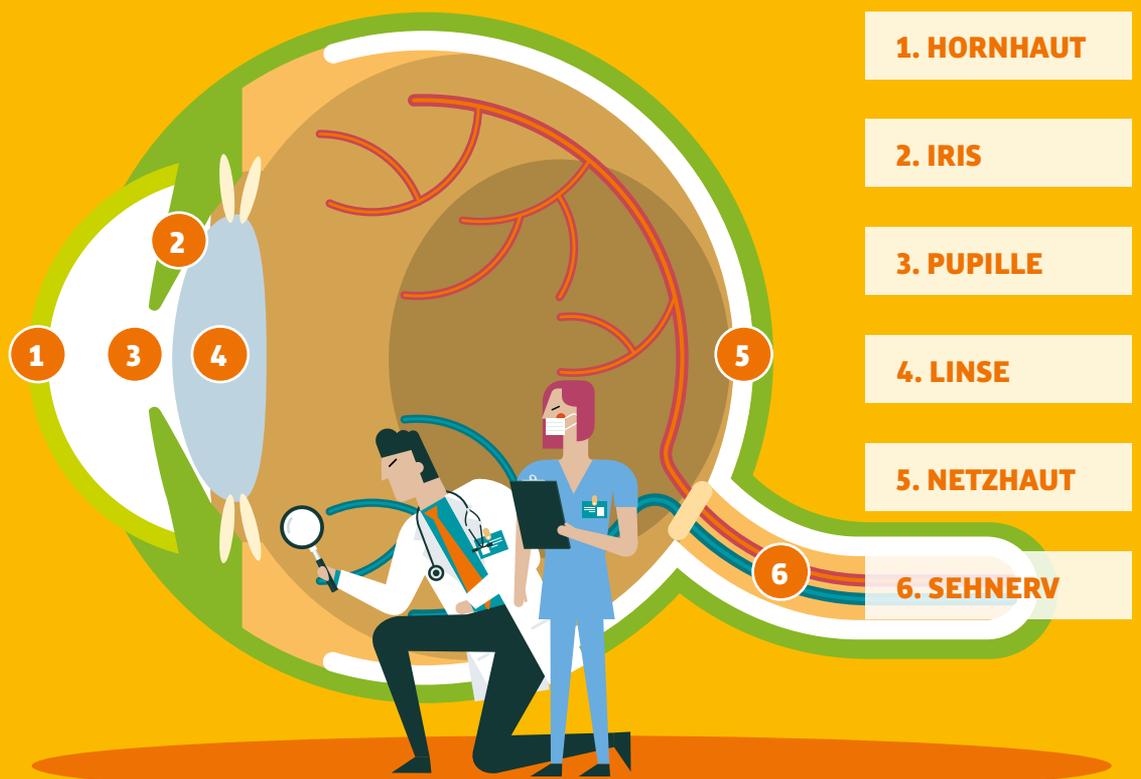
Ein zu langer beziehungsweise zu kurzer Augapfel ist oft genetisch bedingt und somit vererbbar. Deshalb haben zum Beispiel Kinder kurzsichtiger Eltern ein deutlich höheres Risiko, selbst kurzsichtig zu werden. Trotzdem können Kinder der Fehlsichtigkeit entgegenwirken. Denn die Augen befinden sich bis zum 18. Lebensjahr in ihrer Entwicklung. Heute verbringen Kinder viel Zeit drinnen – beim Lesen und Schreiben in der Schule, mit einem Buch, vor dem PC oder Smartphone zu Hause. Dieses ständige Nahsehen und auch der Mangel an Tageslicht begünstigen Kurzsichtigkeit. Grundsätzlich können Eltern ihren Nachwuchs getrost lesen oder vor dem Bildschirm sitzen lassen. Unter einer Voraussetzung: Die Kinder sollten zum Ausgleich viel Zeit im Freien verbringen. In vielen Studien konnten Wissenschaftler nämlich zeigen, dass vor allem die Menge an Tageslicht und das in die Ferne schauen darüber entscheiden, ob eine Fehlsichtigkeit entsteht.

WIE KÖNNEN WIR SEHEN?

Professor Nicole Eter von der Universitätsaugenklinik Münster erklärt:

Zunächst benötigt das Auge Licht zum Sehen. Ob Sonnenlicht oder künstliche Lichtquelle, das Licht wird von den uns umgebenden Dingen reflektiert. Diese reflektierten Lichtstrahlen fallen in das Auge. Zuerst trifft das Licht dort auf die Hornhaut. Diese bündelt das Licht und führt es weiter zur Iris. Wie viel Licht ins Auge gelangt, steuert die Pupille. Sie passt sich an die gegebenen Lichtverhältnisse an. Ist es besonders hell, verengt sich die Pupille und lässt dadurch weniger Licht herein. Bei Dunkelheit hingegen erweitert sie sich, um dadurch mehr Licht hereinzulassen.

Hinter der Pupille befindet sich die Augenlinse. Sie ist dafür verantwortlich, dass das Auge sich für Gegenstände in der Nähe oder Ferne scharfstellen kann. Zusätzlich bündelt sie das Licht weiter. Das gebündelte Licht gelangt anschließend auf die Sinneszellen der Netzhaut, die sich aus den sogenannten Stäbchen und Zapfen zusammensetzt. Die Stäbchen sorgen dafür, dass das Hell- und Dunkelsehen funktioniert. Mit den Zapfen wird das Sehen



von Farben möglich. Welche Farbe wir sehen, hängt von der Wellenlänge des reflektierten Lichts eines Objekts ab. Unterschiedliche Wellenlängen werden von verschiedenen Zapfenarten registriert. Die getroffenen Sehzellen

übersetzen die Lichtimpulse in Nervenimpulse. Anschließend leitet der Sehnerv die Impulse an das Gehirn weiter. Das Gehirn verarbeitet diese Informationen und gleicht sie mit dem ab, was uns bekannt ist – es entsteht ein Bild.

Und wie sieht das bei Erwachsenen aus? Kann man seine Augen zum Beispiel trainieren?

Leider nein. Ab einem Alter von 45 nimmt die Akkommodation ab. Akkommodation bezeichnet die Fähigkeit des Auges, die Sehschärfe aktiv an verschiedene Entfernungen anpassen zu können. Das ist ein allmählicher Prozess, der leider noch nicht aufzuhalten ist. Aber: Ist man ausgeschlafen und entspannt, funktioniert die Akkommodation besser. Wenn man zu wenig schläft und gestresst ist, funktioniert sie schlechter. Ab dem 50. Lebensjahr ist dann die Akkommodation leider aber auch nicht mehr mit Schlaf zu kompensieren.

Dann ist es bestimmt wichtig, die Augen zu pflegen. Wie tu ich meinen Augen etwas Gutes?

Schon im Kindesalter ist eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt sinnvoll. Ab dem 40. Lebensjahr empfiehlt sich eine jährliche Augenvorsorgeuntersuchung, um Augenkrankheiten frühzeitig zu erkennen, zu behandeln und somit größere Schäden zu verhindern. Wichtig ist außerdem das Tragen von Sonnenbrillen bei grellem Sonnenlicht und dass man die Augen nicht überanstrengt, indem man etwa bei schlechter Beleuchtung liest. Arbeitet man am Computer, sollte der Blick öfter mal in die Ferne schweifen. (zoth)



Augenärztin

Professor Nicole Eter.



SERVICE

Die Augen sind das wichtigste Sinnesorgan. Sie liefern bis zu 80 Prozent der Informationen über die Außenwelt und beschäftigen ein Viertel des Gehirns. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Augen pflegen und schützen – vor allen Dingen im jungen Alter. Für Kleinkinder bietet die VIActiv ein Augen-Screening an. Mehr dazu finden Sie auf unserer Webseite: www.viactiv.de (WEBCODE A33190)

DIE HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN

Wenn die Sehkraft nachlässt

Augenkrankheiten gibt es viele. **DREI ERKRANKUNGEN** kommen aber besonders häufig vor: Grauer Star (Katarakt) und Grüner Star (Glaukom) sowie Alterskorrelierte Makuladegeneration (AMD). Im Extremfall können alle drei unbehandelt zum Erblinden führen.

1 Grauer Star (Katarakt)

Zuerst sieht man alles wie durch einen leichten Schleier, nach und nach wird er undurchlässiger: Farben sehen matt aus, Kontraste verschwimmen, Betroffene werden empfindlich gegen helle Lichtquellen. Die normalerweise klare Linse des Auges trübt sich auch nach außen sichtbar gräulich und schränkt so den Alltag der Betroffenen stark ein. Dank moderner medizinischer Möglichkeiten kann die Erkrankung allerdings gut behandelt werden.

Die häufigste Ursache ist die altersbedingte Verlangsamung des Stoffwechsels. Dadurch lässt unter anderem die Flexibilität der Augenlinse nach, was die Linsentrübung zur Folge haben kann. Weitere Auslöser können aber auch zum Beispiel Diabetes mellitus sein, starkes Rauchen, radioaktive Strahlung oder auch andere Augenerkrankungen. Behandelt wird mit einer meist ambulanten Operation: Die trübe Linse wird ganz oder teilweise entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt.

2 Grüner Star (Glaukom)

Beim Grünen Star, oder auch Glaukom, werden der Sehnerv und die Netzhaut geschädigt, im weiteren Verlauf zerstört. Er tritt im Gegensatz zum Grauen Star oftmals auch schon bei jüngeren Menschen ab dem 40. Lebensjahr auf und ist eine der häufigsten Ursachen für Erblindung. Charakteristisch für den Grünen Star ist eine gestörte Blutversorgung, die mit Sauerstoff- und Nährstoffmangel einhergeht. Ursache ist ein erhöhter Augendruck durch zu viel Kammerwasser. Hinzu

zählen aber auch noch Ablagerungen im Auge, chronisch zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen. Mit einer Behandlung können weitere Schäden verhindert werden, die schon geschädigten Zellen können jedoch nicht wiederhergestellt werden. Wichtig für die Behandlung ist darum eine frühe Diagnose des Glaukoms. Behandelt werden kann bei bestimmten Formen mit Medikamenten. Andere Arten müssen operiert werden.

3 Makulaerkrankungen (AMD)

Unter dem Begriff Makulaerkrankungen sind Erkrankungen zusammengefasst, die den Bereich des Auges schädigen, mit dem man am schärfsten sieht: die Makula, ein rund 6 Millimeter kleiner Bereich in der Mitte der Netzhaut. Dort wird alles abgebildet, was man direkt ansieht. Ist der Bereich geschädigt oder gestört, ist das Sehvermögen stark eingeschränkt. Die häufigste Form dieser Erkrankungen ist die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD), die überwiegend ab dem 60. Lebensjahr

auftritt. Man unterscheidet dabei zwischen trockener und feuchter Makuladegeneration. Bei der trockenen Form tritt der Sehverlust schleichend auf, bei der feuchten plötzlich. Sie kann sich aus der trockenen Form entwickeln. Für die trockene Form gibt es bisher keine gesicherte Therapie, behelfsweise können vergrößerte Sehhilfen zum Einsatz kommen. Die feuchte Form kann mit Medikamenten, Laserbehandlung und photodynamischer Therapie behandelt werden.



Dem Glück

entgegensprinten

Katrin Müller-Rottgardt weiß genau, wie sie ihre Laufschuhe schnüren muss, um mit Vollgas ins Ziel zu gelangen. Die sehbehinderte Leichtathletin bereitet sich gerade auf die **PARALYMPISCHEN SPIELE** in Tokio vor – egal, wann sie stattfinden. Und das tut sie mit viel Lebensfreude.

Sie begann mit Kinderturnen. Dann ging sie eine Zeit lang schwimmen, probierte es mit Ballett und anschließend mit dem Rhönrad. Mit zwölf Jahren nahm eine Freundin sie mit zum Leichtathletiktraining. Der Sport packte sie. Zum Glück! Denn im Laufe der Zeit gewann sie unzählige Medaillen. 2003 wurde sie über 200 und 400 Meter Weltmeisterin. 2018 kam in Berlin der EM-Titel hinzu. Auf ihrer Wunschliste stehen noch WM-Gold sowie eine weitere Medaille bei den nächsten Paralympics in Tokio diesen Sommer. 2016 in Rio de Janeiro gab es bereits Platz drei und Bronze über 100 Meter. Die Rede ist von Katrin Müller-Rottgardt vom TV Wattenscheid. Sie ist Paralympics-Leichtathletin, gelernte Physiotherapeutin, 38 Jahre alt und sehbehindert.

Schon bei ihrer Geburt hatte das Sehvermögen von Müller-Rottgardt lediglich bei zehn Prozent gelegen. Der gebürtigen Duisburgerin sind davon nur noch zwei Prozent geblieben. „Offiziell gelte ich als blind. Ich kann Farben und Umrisse aber noch erkennen und unterscheiden“, sagt sie. Die Athletin leidet unter Aniridie. Das ist eine sehr seltene, angeborene Augenerkrankung, die bewirkt, dass die Entwicklung des Auges zu früh beendet wird. „Selbst niedergelassene Augenärzte kennen den Gendefekt oft nicht, weil er so selten auftritt“, erzählt sie.

Menschen mit Aniridie können auch weitere Fehlfunktionen entwi-



Katrin Müller-Rottgardt mit ihrem Guide Noel-Philippe Fiener.

”

Offiziell gelte ich als blind. Ich kann Farben und Umrisse aber noch erkennen und unterscheiden.“

ckeln. „Ich habe bereits so gut wie alle möglichen Symptome hinter mir“, so Müller-Rottgardt. Der Graue Star ist auf beiden Augen relativ früh aufgetreten. Kurz darauf erleidet sie eine Hornhautdystrophie – eine Hornhauterkrankung, bei der sich wie beim Grauen Star die Linse eintrübt. „Der Grüne Star ist auch schon erledigt – auf beiden Augen wurden mir Implantate eingesetzt“, so Müller-Rottgardt. All diese Begleiterscheinungen waren Faktoren, die das Sehen zunehmend noch mehr verschlechtert haben.

Auf jede Erkrankung folgte eine Augenoperation. Angst hatte Katrin Müller-Rottgardt vor solchen Eingriffen nicht. „Natürlich besteht bei jeder Operation ein gewisses Risiko. Aber



Die Athleten sind mit einem Band verbunden.

letztendlich blieb mir nie eine Wahl. Die Eingriffe mussten erfolgen, damit meine Augen, zum Beispiel durch die Durchblutungsstörung beim Grünen Star, nicht absterben. Deshalb habe ich erst gar nicht angefangen, mir Gedanken zu machen“, erzählt sie.

Um frühzeitig Symptome festzustellen, geht die sehbehinderte Para-Leichtathletin regelmäßig zur Kontrolle in die Uniklinik Köln. „Doch aktuell kann man operativ keine Verbesserung der Augen herbeiführen“, so Müller-Rottgardt.

Aber wie funktioniert das – sprinten und springen, ohne zu sehen? Als

Müller-Rottgardt mit der Leichtathletik angefangen hat, gab es noch keine Vereine speziell für Behinderte. „Entweder hat man im normalen Verein mitgemacht oder eben nicht“, sagt sie. Wenn jemand nah bei ihr stand, konnte sie Bewegungen nachvollziehen und entsprechend nachmachen. „Viele Übungen haben mir die Trainer auch verbal erklärt“, so Müller-Rottgardt.

Heute hat sie sechs bis acht Trainingseinheiten pro Woche. „Von Krafttraining über Tempoläufe bis hin zu Weitsprung ist alles dabei“, so die Athletin. Oft an ihrer Seite: ihr Guide Noel-Philippe Fiener. Ohne ihn wäre ein Rennen kaum möglich. „Wir sind mit einem Band an der Hand verbunden“, erklärt Katrin Müller-Rottgardt. Sie laufen bei Wettkämpfen gemeinsam ins Ziel. Es ist schwierig, gute Guides zu finden, denn „wir müssen uns wortwörtlich blind vertrauen“. Es ist sehr trainingsintensiv und braucht mehrere Monate, bis sich Athlet und Guide synchron bewegen und nicht gegenseitig behindern.

Trotz des Erfolgs gab es auch einige Tiefpunkte im Leben von Katrin Müller-Rottgardt. „Meine Schulzeit war nicht einfach. Mobbing war ein großes Thema“, erzählt sie. Der Sport hat ihr dabei geholfen. „Durch die Leichtathletik habe ich großes Selbstbewusstsein entwickelt“, so Müller-Rottgardt.

Heute erlebt die Athletin nur wenige Momente der Traurigkeit, „weil ich lieber das genieße, was ich habe“, sagt sie. „Es ist, wie es ist – ich muss das Beste daraus machen.“ Natürlich hat sie auch mal einen schlechten Tag. „Aber das Leben geht weiter, und die Welt ist voller Gründe, glücklich zu sein“, so die Para-Teilnehmerin.

Diese positive Einstellung möchte Katrin Müller-Rottgardt in die Öffentlichkeit tragen. Sie nutzt ihre Bekanntheit, um anderen Menschen Mut zu machen. Viele Leute, die ein Handicap bekommen, fallen erstmal in ein tiefes Loch. Sie denken, dass das Leben jetzt vorbei sei, sie nichts mehr machen können. „Wir Paralympics-Sportler beweisen das Gegenteil!“, so Müller-Rottgardt. Das Leben ist durch eine Behinderung nicht vorbei, vieles ist immer noch erreichbar. „Aber man muss dafür kämpfen und aktiv werden. Wenn man nur zu Hause rumsitzt und wartet, kommt man nicht weiter. Nehmt euer Leben in die Hand und arbeitet an euren Zielen“, so Katrin Müller-Rottgardt. (zoth)

REFORMEN

Die Politik muss die Wahrheit sagen

Gesundheitsminister Jens Spahn hat viele Gesetze auf den Weg gebracht. Aber sind sie auch alle sinnvoll?

LUDGER HAMERS UND KLAUS-PETER HENNIG, alternde Vorsitzende des VIACTIV-Verwaltungsrates, geben Antworten.



Herr Hamers, Herr Hennig, 20 Monate, 20 Gesetze: Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat seit seinem Amtsantritt einiges auf den Weg gebracht, was jetzt greift – von der Rücklagendiskussion bis zur Pflegeversicherung. KLAUS-PETER HENNIG: Jens Spahn ist ein versierter Kenner des Gesundheitswesens. Er weiß, welche Stellschrauben er drehen muss, um dessen träges Räderwerk zu beschleunigen. Mit großem Lösungswillen und Innovationseifer hat er deshalb Gesetze zum Fairen Kassenwettbewerb (GKV-FKG), zur Digitalen Versorgung (DVG) und zur Reform des Medizinischen Dienstes (MDK-Reform) sowie zur Arztsicherheit und Intensivpflege vorangetrieben. Leider auf Kosten der Krankenkassen, die im vergangenen Jahr aufgrund erheblich gesteigener Ausgaben und zusätzlicher Belastungen ein Milliarden-Defizit auswies. Nun muss sich die gesetzliche Krankenversicherung fragen, wie lange die Rücklagen noch ausreichen.

Wo sehen Sie gute Entwicklungen? Wo könnte die Umsetzung Probleme mit sich bringen?

”

Die gezielte Nutzung von digitalen Assistenzsystemen kann Bürokratie abbauen und Pflegekräfte entlasten.“

Ludger Hamers

LUDGER HAMERS: Mit der sicherlich richtigen Entlastung der Betriebsrentner wird der Gesundheitsfonds um weitere 300 Millionen Euro in 2020 zusätzlich belastet. Sicherlich hätten wir uns mehr und mutigere Schritte gewünscht. Große Hoffnungen wurden in das FKG gesetzt, die Deckungsunterschiede zwischen den Kassenarten gerade noch rechtzeitig zu entschärfen und mit einer einheitlichen Aufsicht die Voraussetzungen für einen fairen Wettbewerb insbesondere auf Länderebene zu schaffen. Doch statt einer sachgerechten Lösung ist ein brüchiger Kompromiss herausgekommen. Ein klares Verbot der Diagnosevergütung hätte dem Up-Coding bei ärztlichen Diagnosen einen deutlichen Riegel vorgeschoben. Gut ist sicherlich die Einführung einer Regionalisierungskomponente. Doch die Begrenzung auf 75 Prozent im ersten Jahr ist nicht nachvollziehbar. Auch das Gesetz zur Reform des Medizinischen Dienstes trifft uns als Kasse ebenso wie die Versicherten. Infolge fehlerhafter Krankenhausabrechnungen mussten die Kliniken 2017 etwa 2,8 Milliarden Euro an die Kassen zurückzahlen. Geld, das aus Sicht der Versicherten und Arbeitgeber im Versorgungskreislauf fehlen würde. Auch im Folgejahr haben fehlerhafte Rechnungen die Versicherten 2,8 bis 3 Milliarden Euro gekostet. Nun schränkt das Gesetz die Zahl der Prüfungen auf 12,5 Prozent aller Rechnungen ein. Jetzt müssen wir abwarten, wohin diese Entscheidungen führen.

Ein Thema, das Ihnen immer wieder wichtig ist, ist die Pflege. Die dramatische Personallage im Pflegesektor wird sich so schnell vermutlich nicht verbessern. Nimmt die Politik dieses Thema ernst genug? Jens Spahn will ja 8.000 zusätzliche Stellen finanzieren lassen – aber es bewirbt sich kaum jemand darauf. Wie könnte man das ändern?

KLAUS-PETER HENNIG: Heute bereits, aber noch mehr in der Zukunft wird das Pflege Thema eines unserer größten gesellschaftlichen Herausforderungen. Nach einer neuen Studie müssen in der Pflege 120.000 Pflegekräfte neu eingestellt werden. Heute schon fehlen viel zu viele Kräfte, um alte Menschen würdig zu pflegen. Vor allem müssen die Rahmenbedingungen für eine professionelle Pflege mit den Eckpunkten Arbeitszeit, Personalausstattung und Bezahlung zügig verbessert werden.

LUDGER HAMERS: Spezielle Programme der VIACTIV helfen Einrichtungen und Beschäftigten durch gezielte Verhältnis- und Verhaltensprävention, die Belastungen im Pflegealltag zu reduzieren. Gute Pflege braucht gute Bedingungen. Hier leistet die VIACTIV einen wichtigen Beitrag. Auch die gezielte Nutzung von digitalen Assistenzsystemen kann Bürokratie abbauen und Pflegekräfte entlasten. Wir müssen auch darüber nachdenken, wie eine Akademisierung des Pflegeberufs die Tätigkeit durch Kompetenzerweiterung aufwerten kann. Qualitativ hochwertige Pflege entlastet auch den Arztberuf. Gute Pflege braucht aber auch eine angemessene Vergütung. Ein flächendeckender Tarif wäre sicher zielführend.

Pflegende Angehörige hingegen sollen entlastet werden. Das ist doch eine gute Entwicklung. Oder ist das noch nicht überschaubar?

LUDGER HAMERS: Die letzten Änderungen in der

Pflegeversicherung haben sicher einen ersten, guten Beitrag geleistet. Wichtig ist es nach wie vor, Angehörige über ihre Rechte und Möglichkeiten aufzuklären. Hier sind alle Pflegekassen in der Pflicht. Es gibt auch gute Beispiele: In NRW funktioniert das System der nachbarschaftlichen Hilfe sehr gut. Es gibt kaum bürokratische Hürden. Warum kann dies nicht bundeseinheitlich auf alle Länder übertragen werden? Wir brauchen bei haushaltsnahen Dienstleistungen deutlich mehr ehrenamtliches Engagement, um pflegende Angehörige und professionelle Pflege zu entlasten.

Einige der Reformen von Jens Spahn und vor allem die seines Vorgängers Hermann Gröhe werden zu Kostensteigerungen führen. Denken wir an die Pflegereform, das Versorgungsstärkungsgesetz oder letztlich auch das Krankenhausstrukturgesetz. Halten Sie die Mehrkosten, die dadurch entstehen, für gerechtfertigt?

KLAUS-PETER HENNIG: Ja! Mehrkosten, die zur Verbesserung der Versorgung und der Pflegesituation führen, sind immer gerechtfertigt. Aber die Politik muss endlich bereit sein, der Bevölkerung die Wahrheit zu sagen. Gute Versorgung und exzellente Pflege kosten Geld, viel Geld. Anstatt gerade in der Krankenversicherung den Preis in den Vordergrund zu stellen, muss auch die Politik lernen, dass gute Qualität wichtiger ist und ihren Preis hat. Mit ihrer Qualitätsoffensive zeigt die VIActiv, wie es weitergehen kann. Die Idee des Bundesgesundheitsministers, in der Pflege durch gezielte Moderation einen breiten gesellschaftlichen Konsens zu erzielen, ist gut. Wir müssen die Fragen stellen: Ist die Gesellschaft bereit, mehr Mittel für ein würdiges Altern zur Verfügung zu stellen? Welche Rolle spielt die Eigenverantwortung jedes Einzelnen oder muss hier der Staat seine Bürger besser absichern?

Welche Auswirkungen hat das auf die VIActiv?

LUDGER HAMERS: Auch wenn wir die Mehrausgaben für bessere Versorgung begrüßen, finden wir es bedenklich, dass viele strukturelle Probleme im

”

Gute Versorgung und exzellente Pflege kosten Geld, viel Geld. Die Politik muss lernen, dass Qualität ihren Preis hat.“

Klaus-Peter Hennig

3.700

Läufer nahmen 2019 am Firmenlauf Oberhausen teil.

100

neue Nutzer melden sich täglich für die VIActiv-App an.

Gesundheitssystem von der Politik nicht angegangen werden. Wir fordern etwa seit Langem, dass die Politik ihren Worten – zum Beispiel Gutachten zu Krankenhausstrukturen in NRW – endlich Taten folgen lässt und den Mut aufbrächte, die patientengefährdende Krankenhauslandschaft sinnvoll zu gestalten. Dann wäre zum einen die Versorgung besser UND die Ausgaben könnten reduziert werden.

Wenn es um das Thema Gesundheit geht, sind aber auch die Versicherten selbst gefragt. Wie motiviert die VIActiv zur Selbstverantwortung?

KLAUS-PETER HENNIG: VIActiv ist nicht nur Name, sondern Programm: Wir haben einen sportlichen Markenkern und unterstützen unsere Versicherten jeglichen Alters bei der wichtigsten Präventionsmaßnahme: der sportlichen Aktivität. Sei es mit den VIActiv Sportkursen, der VIActiv Lauftherapie oder dem Online-Fitnesskurs „Fit in 10 Wochen“. So können unsere Versicherten von uns unterstützt ohne Tabletten ihren Blutdruck, ihr Körpergewicht und den Blutzucker positiv beeinflussen. Und die VIActiv bewegt tatsächlich: So nahmen am VIActiv Firmenlauf in Oberhausen 2019 allein 3.700 Läuferinnen und Läufer teil!

Mit welchen guten Vorsätzen oder Plänen ist die VIActiv ins Jahr 2020 gegangen?

KLAUS-PETER HENNIG: Ein großes und vielschichti-

ges Thema ist die Weiterentwicklung unserer Kasse. Die größte Herausforderung bringt sicherlich die Digitalisierung mit sich. Und das nicht nur in der technischen Umsetzung, an der es seit Jahren hakt. Der Versicherte erkennt in der Digitalisierung erst dann einen unmittelbaren Nutzen, wenn diese einen besseren Service oder geringere Kosten mit sich bringt. Um unseren Kunden die elektronische Patientenakte und weitere digitale Services näherzubringen, sie dafür zu gewinnen, müssen wir die Diskussionen im Expertenturm aufgeben und die Bequemlichkeit für den Menschen in den Vordergrund rücken. Mit der VIActiv-App gelingt uns das in Ansätzen. Täglich melden sich etwa 100 neue Nutzer an. Bislang sind es 40.000 Versicherte, davon 25.000, die regelmäßig von ihrer VIActiv-App Gebrauch machen. Aber sicher ist es noch ein weiter Weg, bis eine elektronische Patientenakte im Alltagsgebrauch der Menschen nachhaltig angekommen ist.

LUDGER HAMERS: Weitere Aspekte im Werben um bestehende und neue Mitglieder sind Transparenz und Qualität. Hier wollen wir als Vorreiter unsere begonnene Initiative fortsetzen und klar aufzeigen, wie das Geld für unsere Versicherten verwendet wird, welche Kosten uns als Kasse entstehen. Darüber hinaus zählen klare Indikatoren, die unser Leistungsverhalten für alle nachvollziehbar abbilden. Deshalb hinterfragen wir systematisch, ob das Leistungsversprechen gegenüber dem Kunden vollständig erfüllt ist, ob die Beratung individuell und hilfreich und die erbrachte Leistung den individuellen Bedürfnissen des Kunden angepasst ist und dem gesetzlichen Rahmen entspricht. Mit diesen Leistungsmaßstäben wollen wir auch unsere Finanzen weiterhin stabil halten. Doch jetzt schlagen die Kosten der zahlreichen Reformpakete wenig überschaubar zu Buche. Im vergangenen Jahr sind die Krankenkassen scheinbar kollektiv ins Defizit gerutscht. Das Minus aller gesetzlichen Krankenversicherer könnte bei mindestens 1,4 Milliarden Euro liegen. Diesem Trend vorausschauend und klug zu begegnen, fordert unsere ganze Lösungskompetenz.



Klaus-Peter Hennig,
Arbeitgeber-Vertreter.



Ludger Hamers,
Versicherten-Vertreter.



INTERVIEW

Sportlich faul sein

BERNHARD NUSS aus Nürnberg ist hochaktiv – und faul, wie er sagt: Er ist ein großer Fan von reichlich Ruhezeit. Zum Siegertyp wurde er dank einiger selbst erfundener Tricks.

Erst Couch-Potato, dann Ironman – so könnte man das sportliche Leben von Bernhard Nuss (58) beschreiben. Eine Info fehlt aber noch: Bis er mit dem Sport angefangen hat, ließ er erst 40 Jahre verstreichen. Das zeigt: Es ist nie zu spät!

Herr Nuss, Sie haben in den vergangenen 13 Jahren unter anderem 52 Marathons absolviert, 29 Ultramarathons, 99 Lang- und Ultradistanzen, 21 Solo-Ironman – eine kleine Auswahl Ihrer sportlichen Aktivitäten. Tun Sie auch mal gar nichts?

Oh ja, auf jeden Fall. Das klingt alles vielleicht so, als sei ich rastlos. Aber das stimmt nicht. Im Gegenteil. Ich bin sogar ziemlich faul!

Faul? Das klingt jetzt irgendwie seltsam ...

(lacht) Es stimmt schon, dass ich sehr viel Sport mache. Ich mache aber auch sehr viele Pausen dazwischen, um mich zu regenerieren. Und auch, um nicht zu lange Einheiten trainieren zu müssen. Ich wechsle immer Aktivität mit Ruhe ab. Außerdem müssen auch die Trainingseinheiten variantenreich sein.

Wie genau funktioniert das? Machen Sie einen halben Tag Sport in einer Disziplin, einen halben Tag Pause und am nächsten Tag eine andere Disziplin?

Nein, bei mir sind die Einheiten noch kürzer. Ich fange zum Beispiel morgens mit einer Stunde Spinning an – darauf folgt eine Stunde Pause, in der ich meine Muskeln ausdehne und mich regeneriere. Ich habe dafür sogenannte Reboots. Das sind spezielle Stulpen zur Lymphdrainage, die alles sehr schön ausmassieren. Danach gehe ich zum Beispiel eine Stunde laufen. Dann wieder eine Stunde Pause. Danach vielleicht eine Stunde Rad fahren – und wieder Pause. So geht das abwechselnd immer weiter. An Hochtagen trainiere ich so von morgens um 5 bis abends 20 Uhr.

”

Überforderung ist für mich der größte Motivationsräuber.“

Was bezwecken Sie mit diesen kurzen Einheiten und den vielen Ruhezeiten?

Dass ich mich nicht überfordere. Überforderung ist für mich der größte Motivationsräuber, den es gibt. Außerdem kann sich der Körper daran gewöhnen, in den Pausen schnell zu regenerieren, wenn man das mit diesen Wechseln konsequent durchzieht.

Aber in den Disziplinen, die Sie absolvieren, geht es spätestens in Wettkämpfen doch um gute Zeit...

Für andere vielleicht. Für mich nicht. Für mich geht es darum, teilzunehmen und es dann auch zu schaffen. Ich laufe einen Marathon lieber in sechs statt in vier Stunden oder einen Ironman in 13 statt in neun Stunden – aber dann habe ich ihn geschafft. Wenn ich mir ein zu niedriges Zeitlimit setze, powere ich mich

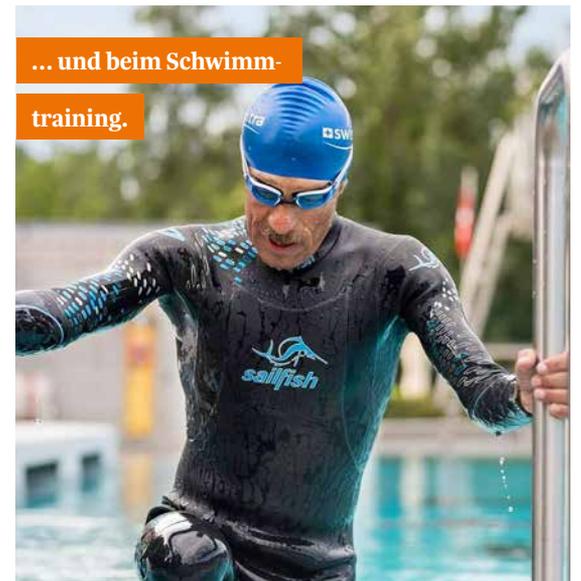
Bernhard Nuss auf dem

Fahrrad beim Ironman ...



... und beim Schwimm-

training.



zu früh aus. Dann kann ich irgendwann nicht mehr. Und wenn ich erstmal an dem Punkt bin, dauert es nicht mehr lange, bis ich keine Lust mehr habe. Ich glaube, dass das nachvollziehbar ist und wahrscheinlich den meisten Menschen so geht. Darum halte ich mich immer weit davon entfernt, ans Limit zu gehen. Ich feiere lieber meine Erfolge, statt mich vollkommen zu verausgaben.

Ist diese Methode individuell auf Sie abgestimmt oder könnten das auch andere anwenden?

Ich habe die Methode natürlich an mir selbst erprobt – aber sie lässt sich problemlos auf jeden anderen Menschen übertragen. Ich arbeite damit zum Beispiel auch mit meinen Klienten, die sich von mir in Personal Trainings fit machen lassen.

Wie reagieren die Teilnehmer darauf?

Im Normalfall ist es so, dass sie mich nach der ersten Stunde fragen, wann wir denn nun anfangen zu trainieren. Wenn ich Ihnen sage, dass es das schon war, sind die meisten sehr erstaunt. Warum? Weil sie sich nicht verausgabt haben. Die meisten Menschen setzen Sport und sportlichen Erfolg mit Grenzerfahrungen gleich. Mit Auspowern und nicht mehr können. Ich finde aber, dass das falsch ist.

In einer Trainingsstunde ist ja keine Zeit, in diesem Rhythmus zu trainieren. Wie gehen Sie da vor?

Ich beobachte die Leute beim Sport sehr genau. Sobald ich merke, dass sie zum Beispiel beim Laufen anfangen zu pusten, schraube ich wieder runter und beende die Einheit. Ganz einfach.

Das bringt dann genau was?

Erstens, dass sich niemand verausgabt und dadurch motivationslos wird. Zweitens, dass niemand in den anaeroben Bereich rutscht und dadurch später zum Beispiel Muskelkater bekommt. Wir bleiben immer schön aerob.

Was bedeutet das?

Wenn man aerob trainiert, ist das so, dass die Muskeln ihre Energie durch Sauerstoff bekommen. Der entsteht beim Verbrennen von Kohlenhydraten und Fett. Das klappt aber nur bei niedriger Trainingsbelastung. Bei intensivem Training braucht der Körper mehr Energie. Weil der Sauerstoff dafür nicht aus-

”

Innerhalb von drei Monaten habe ich die 100-Kilometer-Marke geknackt.“

reicht, beginnt nun die Milchsäuregärung. Dadurch kann es zu einer Übersäuerung der Muskeln kommen und damit zu Muskelkater. Außerdem hält man diese Art Training nicht so lange durch.

Wie sind Sie darauf gekommen, so zu trainieren?

Ich habe bis zu meinem 40. Lebensjahr überhaupt keinen Sport gemacht. Ich war Außendienstmitarbeiter, immer unterwegs, immer im Auto. 25 Jahre lang – irgendwann konnte ich nicht mehr. Ich war einem Burn-out nahe. Eines Tages hat meine Frau mich gepackt und gesagt: „Wir machen jetzt eine Radtour.“ Ich musste dafür das alte Mountainbike unseres Sohnes benutzen, weil ich nicht mal ein eigenes Fahrrad hatte. So unспортlich war ich (lacht). Auf dieser Fahrradtour ist dann etwas mit mir passiert. Ich habe von Kilometer zu Kilometer gemerkt, wie es mir besser ging. Mein Kopf wurde frei. Ich hatte das Gefühl, ich finde Lösungsansätze für alles, was mich vielleicht bedrückt hat. Weil ich meine Gedanken einfach laufen lassen konnte. Und dazu die Bewegung. Das war überwältigend. Am nächsten Tag habe ich mir ein Rad gekauft und angefangen, Sport zu machen.

SERVICE

Egal wie viel Bewegungsdrang in Ihnen steckt – als sportliche Krankenkasse wissen wir, wie wir Sie optimal fördern. Wir passen uns Ihrem Energielevel an, kennen Ihre Ausreden und halten die passenden Argumente bereit. Infos: WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A1241)

Aber Sport für Faule?

Ja, so ungefähr. Wie gesagt: Ich war unспортlich und ich neige zur Bequemlichkeit. Trotzdem habe ich mich vier Wochen nach dem Fahrradkauf bei einem Radsportverein angemeldet. Da bin ich natürlich überhaupt nicht mitgekommen auf den Touren. Das war sehr demotivierend und es hat mich viel Energie gekostet, weiterzumachen. Bei einer Ausfahrt hat sich dann ein älterer Kollege meiner angenommen und ist mit mir langsamer hinterhergefahren. Dadurch waren wir zwar alleine und sind als Letzte ins Ziel gekommen. Aber was meinen Sie, was das für ein Erfolgserlebnis für mich war – ich hatte eine ganze Tour geschafft. 60 Kilometer bin ich gefahren. Und innerhalb von zwei bis drei Monaten konnte ich sogar die 100-Kilometer-Marke knacken. Aber alles immer mit Ruhe. Mein Anspruch war nur, es zu schaffen. Nie, der Erste zu sein. Daraus habe ich meine Methode abgeleitet und in den folgenden Jahren verfeinert und auf andere Sportarten übertragen.

Was war denn Ihr größter Erfolg mit dieser Strategie?

Sehr besonders war sicherlich, dass ich 2019 einen neuen Weltrekord mit 66 Triathlon-Langdistanzen in einem Jahr geschafft habe.

Gab es auch mal Misserfolge?

Ja klar. Die sind wichtig, um daraus zu lernen. Aber die sollte man nicht zu hoch hängen.

Was ist schiefgegangen?

Ich hatte 2015, 2016 und 2017, in drei Jahren hintereinander, Unfälle und konnte deswegen meine Ziele nicht erreichen. Ich habe dann aber einfach zugesehen, dass ich mich gut erhole und regeneriere. Und dann habe ich meine Ziele neu gesteckt.

Ohne Groll?

Natürlich mit einem weinenden Auge. Aber alles in allem ohne Groll. Dafür hat mir der Unfall 2017 dann ja auch den Beinamen Eiserner Franke eingebracht.

Warum?

(lacht) Weil ich nach der Operation ziemlich viel Metall in meinem Körper hatte. Das ist aber seit 2018 wieder raus. (tig)

1. ERSTELLEN SIE EINE CHECKLISTE

Fassen Sie alles zusammen, was Ihnen bei der Betreuung und Versorgung wichtig ist.

1. Wie weit ist die derzeitige Wohnung von dem Pflegeheim entfernt?
2. Wie ist die Umgebung des Pflegeheims?
3. Können die eigenen Möbel mitgenommen werden?
4. Ist es möglich, den Tagesablauf mitzugestalten?
5. Wie ist die Einrichtung an den öffentlichen Nahverkehr angebunden?
6. Gibt es neben den Mehrbettzimmern auch Einzelzimmer zur Belegung?
7. Sind zusätzliche Serviceangebote vorhanden? Zum Beispiel: Krankengymnastik, Frisör oder Telefon.
8. Wie hoch ist der Eigenanteil, der monatlich selbst geleistet werden muss?

2. ONLINESUCHE

Haben Sie ein oder mehrere Pflegeheime, die infrage kommen würden, gefunden? Dann informieren Sie sich auf den Webseiten der Einrichtungen über weitere Details.

1. Wie groß sind die Zimmer?
2. Ist eine Cafeteria vorhanden?
3. Wie ist die Ausstattung der Gemeinschaftsräume?
4. Welche Beschäftigungsangebote sind vorhanden?
5. Gibt es bestimmte Besuchszeiten?
6. Hat die Einrichtung ein besonderes Leitbild?

3. BESUCH DES WUNSCH-PFLEGEHEIMES VOR ORT

Sie haben eine engere Auswahl an möglichen Pflegeheimen? Dann sollten Sie, sofern möglich, gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person einen Besuch dort einplanen. Nehmen Sie zu diesem Besuch Ihre Checkliste aus Schritt 1 mit. Auf folgende Aspekte sollten Sie außerdem achten:

1. Sauberkeit: Wie wirkt das Gebäude auf Sie? Ist es gepflegt und sauber? Gibt es irgendwelche Gerüche? Wirken die Bewohner gepflegt?
2. Atmosphäre: Wie ist der Kontakt zwischen den Bewohnern und den Pflegekräften? Sofern die Möglichkeit besteht, sprechen Sie mit den Bewohnern. Wie fühlen die sich in diesem Pflegeheim?
3. Gemeinsame Freizeitangebote: Verfügt das Pflegeheim über Be-

HEIMSUCHE

Wie finde ich das passende Pflegeheim?

Ein Angehöriger muss ins Pflegeheim – nach welchen Kriterien wählt man die **PERFEKTE EINRICHTUNG** aus? Wir haben Tipps.



Das perfekte Heim mit den perfekten Bewohnern: Die Suche kostet Zeit.

- schäftigungsangebote wie gemeinsames Singen, Fitness oder Basteln?
4. Ausstattung: Wie groß sind die Zimmer? Sind Gemeinschaftsräume vorhanden? Verfügt das Pflegeheim über eine Grünanlage oder Fitnessräume?
5. Personal: Wie viele Pflegekräfte sind dort beschäftigt? Wirkt das Personal gestresst? Ist genügend Zeit vorhanden, um auf einzelne Bewohner einzugehen?

SERVICE

Die Pflegeexperten Ihrer VIACTIV stehen Ihnen sehr gerne zur Verfügung, um Sie zu beraten, und freuen sich auf Ihren Anruf. Sie erreichen die Pflegeversicherung der VIACTIV Krankenkasse unter der kostenlosen SERVICE-NUMMER 0800 589 13 51

Vereinbaren Sie im Vorfeld einen Gesprächstermin mit der Heimleitung. Hierfür sollte ausreichend Zeit eingeplant werden. Sie bekommen durch das Gespräch tiefere Eindrücke vom Wunsch-Pflegeheim.

6. Mahlzeiten: Werfen Sie einen Blick auf das Speisenangebot. Fragen Sie nach, ob Sie an einer Mahlzeit teilnehmen dürfen.

Vielleicht bietet Ihr Wunschheim die Möglichkeit für ein Probewohnen an. Hierbei handelt es sich um eine gute Möglichkeit, einen noch besseren und tieferen Eindruck vom Alltag im Pflegeheim zu bekommen. Oftmals bieten Pflegeheime auch Plätze zur Kurzzeitpflege an. Hierdurch erhalten Sie, wie beim Probewohnen, einen tieferen Einblick in das Wohnen im Pflegeheim.

4. AUF DIE WARTELISTE SETZEN

Es kann leider vorkommen, dass Ihr Wunschpflegeheim derzeit keinen Platz frei hat. Lassen Sie sich unbedingt auf eine Warteliste setzen. Es besteht die Möglichkeit, zunächst in ein anderes Heim zu ziehen, um die Zwischenzeit zu überbrücken.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Wunschpflegeheim nicht Ihren Erwartungen entspricht, steht es Ihnen auch dann offen, in ein anderes Pflegeheim zu wechseln.

Beachten Sie im Vorfeld mögliche Kündigungsfristen und die Umzugskosten, die bei einem Pflegeheimwechsel auf Sie zukommen.

5. VERTRAGSABSCHLUSS

Schauen Sie sich den Vertrag und die Kosten genau an, bevor Sie sich verbindlich für ein Pflegeheim entscheiden. Im Vorfeld müssen Ihnen vom Pflegeheim vorvertragliche Informationen ausgehändigt werden. Hier wird aufgelistet, was der Bewohner zu erwarten hat und einfordern kann, wie zum Beispiel

1. die Größe des Wohnraums und dessen Ausstattung,
2. die Art und Anzahl der Mahlzeiten,
3. die Pflege- und Betreuungsleistungen nach Umfang, Art und Inhalt.

Diese vorvertraglichen Informationen können auch als Verweis in den Vertrag aufgenommen werden. Der Pflegeheimbetreiber ist dadurch gesetzlich an sie gebunden. Was anschließend alles genau in dem Vertrag mit dem Pflegeheim enthalten sein muss, regelt das Wohn- und Betreuungsvertrags-Gesetz.

Macht Spaß, ist aber anstrengend:

Tanzen nach Buchstaben und Zahlen.



Im Jahr 2013 hatte der südafrikanische Fitnesstrainer Paul Mavi eine etwas spezielle Idee. Er verwebt Tanzelemente des afrikanischen Tanzes Kwaito mit dem klassischen Boxen. Das erklärt auch den Namen: Bokwa setzt sich aus „Bo“ für Boxing und „kwa“ für den afrikanischen Tanz Kwaito zusammen. Die Teilnehmer tanzen damit übrigens das Alphabet – manchmal auch zusätzlich Zahlen.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Vor, vor, kick, rück, rück, zweimal hüpfen: So funktioniert das „I“. Ein Schritt nach links, einer nach vorn, einer nach rechts, hüpfen. Ein Schritt nach links, einer nach hinten, einer nach rechts, hüpfen. Fertig ist das „C“. Hüpfen und gleichzeitig boxen. Dazu bewegen sich die Hüften zum Takt der Musik. Arme und Beine fliegen durch die Luft. Und: Man schreit. Anfangs noch etwas zaghaft, später mit voller Kraft. Uuh! Statt schwerer Choreografien hüpfen, boxen und kicken die Teilnehmer Buchstaben und Zahlen – und zwar bis zum Versagen. Es geht nämlich nicht nur um rhythmische Bewegungen, sondern auch um Ausdauer. Getanzt wird zu Charts und House-Musik, die mit afrikanischen Rhythmen unterlegt ist. Dabei steigert sich die Intensität des Workouts im Laufe der Trainingseinheit nach und nach, sodass man ordentlich ins Schwitzen kommt.

BOKWA

Durch das ABC schwitzen

Tanzen ohne Choreografie? Bokwa macht's möglich. Die Sportart verbindet Elemente des **KICK-BOXENS** mit Figuren **AFRIKANISCHER STAMMESTÄNZE**.

FÜR WEN IST DAS?

Ob Fitness-Guru oder Coach-Potato – man braucht keine Vorkenntnisse für diese Sportart. Und das war dem Südafrikaner Paul Mavi auch wichtig. Er hatte die Vision, ein Tanzfitnesstraining für jedermann zu konzipieren – unabhängig vom Alter, der Fitness und dem Taktgefühl.

Die Buchstaben zu lernen ist simpel. Der Trainer zeigt den jeweiligen Buchstaben per Handzeichen an, die Teilnehmer „malen“ ihn mit Schritten, Tritten und Armbewegungen nach. Anstatt allein verbissen zu trainieren, steht hier der Spaß in der Gruppe im Vordergrund. Fazit: Bokwa ist einfach

und schweißtreibend. Und macht Spaß. Wer sich so richtig auspowern, aber keine Choreografien lernen will, für den ist Bokwa genau das Richtige.

WAS IST SO BESONDERS DARAN?

Erst der Sprung und dann die Drehung oder beides kombiniert: Bei Bokwa ist Konzentration gefragt! Man muss ständig schauen, was der Trainer vormacht, und dabei seine Arme und Beine unter Kontrolle haben. Trotzdem gibt es kein Falsch oder Richtig. Ist man mal aus dem Takt, fällt das gar nicht auf. Hauptsache, man ist in Bewegung!

Eine Trainingseinheit dauert beim Bokwa 60 Minuten. Durch Sprünge und Wechselschritte in Kombination mit Boxbewegungen können dabei laut dem Bokwa-Erfinder bis zu 1.200 Kilokalorien verbrannt werden. Die sportliche Intensität bestimmt jeder selbst – indem man zusätzliche Schritte einfügt oder die Armbewegung auslässt.

WO WIRD DER SPORT BETRIEBEN?

Ähnlich wie Zumba hat sich Bokwa mittlerweile etabliert und wird deutschlandweit in zahlreichen Fitnessstudios und Tanzschulen angeboten. Wer die Sportart erst einmal testen möchte, kann sich im Internet auch Videos anschauen und sich mitbewegen. Uuh! (zoth)



MEHR INFOS UND ÜBUNGEN:

www.bokwafitness.com

Lust auf neue Sportarten?
Auf WWW.ACTIVOMAT.DE gibt es Hilfe bei der Auswahl.

Herr Brücker, Sie haben in einem Interview vorgeschlagen, dass sich der Bund um die Krankenhauslandschaft kümmern soll. Was ist damit gemeint?

Der Bund sollte in Zukunft die Klinikplanung zentral steuern, etwa durch ein Bundesinstitut für Krankenhausplanung. Die aktuelle Situation im Krankenhaus-Sektor ist unbefriedigend und zum großen Teil durch überholte föderale Zuständigkeiten verursacht. Seit 2019 stehen den Kliniken zusätzlich 500 Millionen Euro pro Jahr aus dem Gesundheitsfonds der Krankenversicherung zur Verfügung, also aus Beiträgen der Versicherten. Insgesamt steht ein jährliches Budget von 750 Millionen Euro bis zu einer Milliarde Euro für Projekte zur Verfügung und trotzdem wird geklagt und es fehlen Fachkräfte.

”

Die Abschaffung der dualen Finanzierung und klare Bundesvorgaben für die Krankenhausplanung sind essentiell.“

Bislang sind Krankenhäuser Ländersache, doch tatsächlich können die Länder den Krankenhausmarkt gar nicht regulieren. Woran liegt das?

Während die laufenden Kosten – also Personal- und Sachkosten – von den Kassen finanziert werden müssen, sind die Länder für die Krankenhausplanung und die Investitionskosten zuständig. Hier haben sie eher einen schlechten Job gemacht. Nehmen Sie zum Beispiel zwei Krankenhäuser gleicher Größe und Versorgungsstruktur, die nah beieinanderliegen. Der einzige Unterschied: Sie stehen in zwei unterschiedlichen Bundesländern. Wie kann es sein, dass das eine Haus von der Landesregierung A trotz eindeutiger Bedarfslage am Hungerhaken hängt, die andere Klinik aber ohne Probleme die erforderlichen Mit-

KRANKENHAUSMARKT

Krankenkassen einbinden

Haus A muss am Hungertuch nagen, Haus B bekommt die volle Förderung. Ein Un-
ding, findet VIACTIV-Vorstandsvorsitzender **REINHARD BRÜCKER** und fordert, das Pla-
nungsmonopol der Länder aufzubrechen.



Reinhard Brücker über

bedarfsgerechte Versorgung.

tel für einen Neubau erhält? Dazwischen liegen 10 Kilometer und eine Landesgrenze, und eine abgestimmte Zusammenarbeit nach dem Bedarf findet erst recht nicht statt. Das Planungsmonopol der Länder ist für die Krankenhausplanung übrigens auch der Grund, dass es bis heute nicht gelungen ist, den stationären und ambulanten Sektor wirksam zu verzahnen. Hier gefährdet unser föderales System letztendlich die Qualität einer bedarfsgerechten Versorgung.

Welche Instrumente bräuchte es, um die Kliniklandschaft behördlich zu regeln?

Noch einmal, die Abschaffung der dualen Finanzierung und klare Bundesvorgaben für die Krankenhausplanung sind essentiell. Vor allem eine verzahnte und länderübergreifende Planung, die sich an tatsächlichen Bedarfen ausrichtet. Es bringt für die Versorgung der Bevölkerung wenig, wenn jede Klinik zum Beispiel Hüftoperationen oder Herzkathetermesungen anbietet, weil dies lukrative

Einnahmen verspricht, ein großer Teil dieser Häuser dann aber tatsächlich nur wenige Operationen durchführt, sodass eine gute Qualität der Versorgung nicht gewährleistet sein kann. Wenn in Deutschland zum Beispiel ein Viertel der Kliniken weniger als 40 Herzinfarkte pro Jahr versorgt – weniger als einen pro Woche – kann das nicht gut sein und erhöht die Sterberate. Ferner konkurrieren konfessionelle, kommunale und private Träger häufig gegeneinander, ohne sich gemeinsam mit niedergelassenen Ärzten, Krankenkassen sowie anderen Leistungserbringern um eine stringente Planung von vor-, stationärer und nachstationärer Versorgung im Sinne der Patienten zu kümmern.

Welche Rolle könnten die Krankenkassen bei der Klinikplanung spielen?

Die Kassen verfügen grundsätzlich über genaue Daten für optimierte Bedarfsplanung. Wären sie eingebunden in die Entwicklung von Blaupausen für lückenlose Behandlungspfade, ergäbe sich eine gezieltere und effizientere Steuerung der Kosten und Behandlungspfade. Die Kassen könnten ein wichtiges Bindeglied bei der Verzahnung der stationären und häuslichen Pflege sein. Mit planerischem Mut und innovativem Gestaltungsgeist lassen sich gemeinsame Projekte etwa in der geriatrischen Tagespflege denken. Die demographische Entwicklung und der medizinische Fortschritt machen ein Umsteuern der bisherigen „Kirchturmpolitik“ dringend notwendig.

Die Politik hat in den letzten Jahren die Ansprüche an Krankenhäuser Stück für Stück nach oben geschraubt. Offenbar mit der Absicht, kleinen Häusern das Überleben schwerer zu machen. Ist das anstelle einer echten Klinikplanung der richtige Weg?

Sicherlich ist zu überlegen, ob jedes wirklich noch so kleine Krankenhaus gebraucht wird. Erst recht, wenn geringe Auslastung und Belegung zeigen, dass diese Häuser von der Bevölkerung nicht angenommen werden. Davon finden sich allein bei uns im Ruhrgebiet deutliche Beispiele. Anstatt es aber auf Schließungen anzulegen oder einfach einen Trägerwechsel zu erlauben, sollte eine vorausschauende Planung die Umwidmung dieser Kliniken etwa in Medizinische Versorgungszentren oder in pflegerische Einheiten vorsehen. Auch hierbei könnten Kassen einen aktiveren Part übernehmen.



VERBRENNUNGEN

Mindestens 20 Minuten kühlen

Amerikanische Wissenschaftler haben untersucht, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen erfolgreicher sind, wenn sich ein Kind verbrannt hat. Dazu untersuchten sie 2.495 Kinder, die mit Verbrennungen in die Notaufnahme eines Kinderkrankenhauses kamen.

Sie erforschten dabei, welchen Einfluss die Dauer einer Kühlung auf die Folgen der Verbrennung hatten. Es zeigte sich, dass die Kinder profitierten, die eine Erst-Notfalltherapie mit lauwarmem laufendem Wasser für mindestens 20 Minuten erhalten hatten.

Die Forscher fanden heraus, dass vor allem die Schwere der Verbrennungen durch diese längere Ver-

sorgung bis zu 20 Minuten deutlich reduziert werden kann. Die Kinder mussten weniger oft operiert werden, um zum Beispiel Hauttransplantationen zu erhalten, weil die Haut nicht so tief verbrannt war.

Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31474480>

UNSERE EMPFEHLUNG

Als Erste Hilfe bei Verbrennungen: Die verbrannten Stellen für mindestens 20 Minuten unter lauwarmes – kein kaltes! – Wasser halten.

WWW.VIActiv.DE
(WEBCODE 1703)



Kinder sind neugierig.

Dabei kann immer mal etwas passieren.



SELBSTVERWALTUNG

Vorstandsgehälter

Seit 2004 sind die Krankenkassen jedes Jahr zum 1. März verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung ihrer einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen unter anderem im Bundesanzeiger zu veröffentlichen – aktuell des Jahres 2019.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSORGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGS-BESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMT-VERGÜTUNG
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusion	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung**	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
VIActiv									
Vorstandsvorsitzender	203.654,04 €	40.450,00 €	18.664,55 €	-	6.745,60 €	71,40 €	Übergangsgeld: 12 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4% des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50%)	Amtsentbindung: Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden Amtsenthebung: Anspruch auf Gehalt endet mit der Zustellung des Beschlusses Weiterbeschäftigung: Vereinbarung eines der neuen Gehaltes od. eines Aufhebungsvertrages; erfolgt keine Einigung, kann unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden.	269.585,59 €
Vorstand	182.830,20 €	36.300,00 €	37.149,00 €	-	4.237,72 €	71,40 €			260.624,32 €
BKK LANDESVERBAND NORDWEST									
Vorstand	180.000 €	Nein	B 5BBesO	3.000 €	Ja	Nein	Nein	Nein	183.000 €
GKV-SPITZENVERBAND BERLIN									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	-	50.290 €	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.		312.290 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	1.1. - 30.6. 128.500 € 1.7. - 31.12. 124.952 €	-	1.1. - 30.6. 20.463 € 1.7. - 31.12. 36.038 €	-	-	-			309.953 €
Vorstandsmitglied	1.1. - 30.6. 127.000 € 1.7. - 31.12. 125.000 €	-	1.1. - 30.6. 36.775 € 1.7. - 31.12. 15.422 €	-	-	-			304.197 €

*Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r/Mitglied des Vorstands **bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich



Das Team aus der Geschäftsstelle

am Plärrer ist sportlich.

Zwei Standorte, die malerischer nicht sein könnten: Die Geschäftsstellen der VIACTIV in Nürnberg und Rothenburg ob der Tauber liegen aber nicht nur in wunderschönen Städten, in denen Kunden und auch Mitarbeiter vielen Aktivitäten nachgehen können. Auch das Team selbst ist „grandios, bunt und hilft den Kunden gern“, sagt Hanne Möhrbach, die die Geschäftsstellen an beiden Standorten leitet.

In Nürnberg weiß jeder, wo der Plärrer ist. Im Mittelalter als Markt- und Handelsplatz bekannt, ist er mittlerweile einer der wichtigsten Verkehrspunkte in der zweitgrößten Stadt Bayerns. Hanne Möhrbach zeigt sich glücklich über den dortigen Standort. „Wir haben hier eine wunderschöne Altstadt und die historische Stadtmauer prägt das Stadtbild ganz besonders“, sagt sie. Auch von der „bilderbuchartigen“ Burg schwärmt die 48-Jährige. In Rothenburg ist die Lage kaum anders. Die Mischung aus alten Fachwerkhäusern, Brücken und Kopfsteinpflaster macht die 11.000-Einwohner-Stadt zu einem beliebten Ausflugsziel.

Doch nicht nur die Standorte sind etwas Besonderes, Hanne Möhrbach ist auch von ihrem Team begeistert. Am Hauptstandort am Plärrer in Nürnberg helfen 18 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihren

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

Malerische Standorte

Die VIACTIV-Geschäftsstellen in **NÜRNBERG UND ROTHENBURG** liegen in einer traumhaften Umgebung, die auch zum Sporttreiben einlädt.

Kunden bei allen Fragen. Auch die Revisionsstelle, das Krankengeldteam und der Personalrat sind vor Ort. In der Sandreuthstraße, noch im Gebäude des Energieversorgers N-ERGIE, gibt es eine Zweigstelle, in der zwei Mitarbeiter aus der Widerspruchsstelle und der Personalentwicklung sitzen – in Rothenburg arbeiten zwei Kundenberaterinnen.

NACH UND NACH GEWACHSEN

Einige Mitarbeiter haben bereits bei den Trägerunternehmen AEG und N-ERGIE in Nürnberg gearbeitet. Aus deren und anderen namhaften Betriebskrankenkassen ist die VIACTIV hervorgegangen. „All diese Kunden werden nun vom Kundenservice in Nürnberg und Rothenburg betreut.“ Diesen versuche man im Sinne des sportlichen VIACTIV-Mottos mit auf den Weg zu geben, mal in verschiedene Sport- und Präventionskurse reinzuschnuppern. Mit „VIACTIV Fitness“ haben sie die Möglichkeit, zwei Kurse zu besuchen und mit 200 Euro im Jahr bezuschusst zu werden. Kollegin Sinja Schäfer in Nürnberg kümmert sich darüber hinaus explizit um betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie erstellt maßgeschneiderte Pläne für die Gesundheit der Mitarbeiter in den Betrieben.



Yvonne Hirsch-Özdemir (l.) und Andrea Weiß arbeiten in Rothenburg.



Leiterin Hanne Möhrbach ist glücklich mit ihrem Team.



Mit Spaß dabei: Das Betriebsklima ist gut.



In der Widerspruchsstelle tätig: Rainer Reger.

Hanne Möhrbach arbeitet seit fast 30 Jahren bei der Krankenkasse, zunächst bei AEG, jetzt bei der VIACTIV. „Die Belange der Kunden haben sich geändert“, sagt sie. „Früher waren die Sachen einfacher, die man gebraucht hat. Da hat man einen Antrag ausgefüllt und fertig. Heute geht es auch mal um die Krankheit einer Betreuungsperson und die Frage, wie die Versorgung gesichert werden kann“, nennt sie ein Beispiel. Um solche und ähnliche Anliegen kümmern sich die Mitarbeiter in den Geschäftsstellen. Außerdem spricht in Nürnberg die Mitarbeiterin Gülay Arik neben Deutsch noch Türkisch und Arabisch, und Paraskevas Golias kann Griechisch – beides kann ein großer Vorteil in der Kundenkommunikation sein. „Nürnberg ist bunt“, sagt Hanne Möhrbach.

Selbst aktiv sind ihre Kollegen auch. Fahrradfahren, Walking, Inliner, Tennis und mehr – „jeder macht ein bisschen was anderes, aber jeder ist aktiv“, sagt sie. Der Wöhrder See etwa, der rund vier Kilometer östlich des Plärrers liegt, bietet sich auch für Aktivitäten auf dem Wasser wie Stand-up-Paddling an. Die Möglichkeiten, aktiv zu sein, geben beide Städte. Und wenn man das noch in einer male-ri-schen Umgebung tun kann, umso besser. (mho)

16.368

Versicherte werden in den Geschäftsstellen in Nürnberg und Rothenburg betreut.

”

Die Belange der Kunden haben sich in den vergangenen Jahren geändert.“



GESCHÄFTSSTELLEN IM ÜBERBLICK

• **ROTHENBURG OB DER TAUBER**
Bodelschwinghstraße 28
Mo. – Do. 9:00 – 15:00 Uhr
Fr. 9:00 – 13:00 Uhr

• **NÜRNBERG**
Am Plärrer 14
Mo. und Mi. 8:00 – 16:00 Uhr,
Di. und Do. 8:00 – 18:00 Uhr,
Fr. 8:00 – 15:00

ZENTRALE RUFNUMMER: 0800 222 12 11

Der Himmel ist grau, über dem Teutoburger Wald hängen dichte Wolken und das Thermometer zeigt gerade einmal zweieinhalb Grad an. Bei dem Wetter draußen Sport machen? So richtig überzeugt bin ich nicht, aber ich habe eine Verabredung. Die kann ich so kurzfristig schlecht absagen. Und schließlich ist Sport an der frischen Luft ja auch gesund – egal bei welchem Wetter.

Ich treffe mich mit Friedrich Napieraj. Der 36-jährige Sportwissenschaftler und Ernährungcoach, der als Fitness- und Personaltrainer arbeitet, wird mich heute in die Welt des Nordic Walking einführen. Das ist einer der Kurse, die er für maximal 15 Teilnehmer anbietet.

Ich bin gespannt, was mich erwartet. Obwohl ich Stöcke zu Hause habe, fristen die ein trostloses Dasein im Keller. Bisher habe ich Nordic Walker eher belächelt, denn nach echtem Sport sieht das auf den ersten Blick nicht aus. „Nordic Walking ist nicht spazieren gehen mit den Stöcken“, motiviert mich mein Coach. „Es ist vielmehr eine bewusste Gehetechnik, bei der man explizit den Oberkörper mittrainiert.“ Durch die Bewegung der Arme und die Kreuzkoordination – linkes Bein, rechter Arm und rechtes Bein, linker Arm – strengt man die Rumpf- und Hüftmuskulatur an – und das effektiver als beim Joggen.

Wir gehen los. Zum Warmwerden zunächst gemächlich, beide Stöcke in einer Hand. „Walken ist zudem deutlich sanfter“, erzählt Friedrich Napieraj weiter. „Die Belastung auf Hüfte, Knie und Sprunggelenke ist geringer.“ Dadurch sei Nordic Walking auch für Neu- und Wiedereinsteiger sowie für ältere Menschen bestens geeignet. „Ein besonders positiver Effekt ist, dass man Zeit in der Natur verbringt. Gerade wenn man vorher viel gesessen hat, zum Beispiel am Schreibtisch, kann man beim Walken gut runterkommen, die Seele baumeln lassen und seine Umgebung wahrnehmen.“ Ein weiterer Vorteil: „Man lernt gleichzeitig eine sanfte Lauftechnik, die helfen kann, wenn man mit dem Joggen anfangen möchte.“

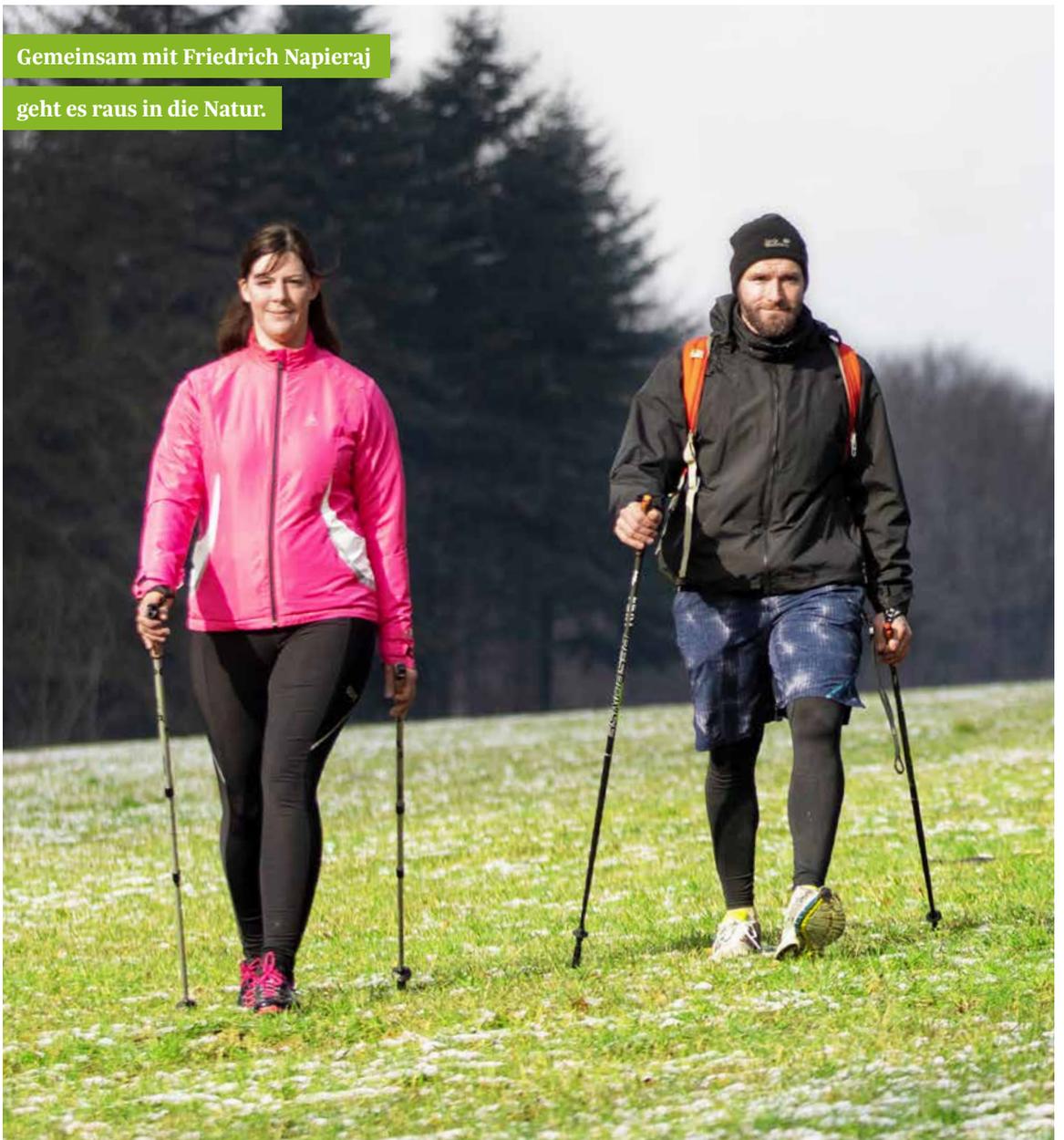
Auf den ersten Metern durch den ebenen Park geht es zunächst einmal darum, bewusst auf seine Bewegungen zu achten. „Die Arme schwingen intuitiv beim Gehen mit“, sagt Napieraj, der gebürtig aus Berlin stammt und an der Universität Bielefeld Sportwissenschaften studiert hat. Also ran an die Stöcke. „Beide erst mal ganz locker hängen lassen und einfach weiterlaufen, ohne nachzudenken“, rät der 36-Jährige. Jetzt weiß ich auch, wozu die Schlaufen benötigt werden, die wir uns zuvor um die Handgelenke geschnallt haben.

So erklimmen wir den ersten Hügel. Im Wald angekommen steht „spezifisches Aufwärmen“ auf dem Plan. Dabei werden gezielt die Muskelgruppen erwärmt, die im anschließenden Training beansprucht werden. Dehnung und Mobilisation lauten die Zauberwörter. Ein bisschen komisch schauen die Spaziergänger schon, wenn man auf dem Waldweg die Walkingstöcke in die Luft hält oder auf einem Bein mit der Schwerkraft kämpft. Trotzdem macht es Spaß.

Dass sich die Sonne durch die Wolken kämpft, sorgt zusätzlich für gute Laune und motiviert dazu, sich nun mit der Technik des Nordic Walking, das in den 1930ern in Finnland erfunden wurde, zu beschäftigen. Und die hat es in sich. In der Theo-

Gemeinsam mit Friedrich Napieraj

geht es raus in die Natur.



KURSDATENBANK

Ich geh am Stock

Das von vielen belächelte Nordic Walking ist mehr als bloßes Gewedel mit Stöcken. Beim Selbstversuch mit **FRIEDRICH NAPIERAJ** zeigt sich, dass der Sport viel zu bieten hat.

rie muss ich nur meinen Laufrhythmus finden und die Stöcke mitnehmen. Klingt einfach – ist es aber nicht. Schon deshalb lohnt es sich, sich von einem Profi anleiten zu lassen. So sollte zum Beispiel der Stock nicht vor den Zehenspitzen auf den Boden gesetzt werden, der Oberkörper muss gerade bleiben und die Hüfte rotiert nicht mit. Auch was die Haltung der Stöcke angeht, gibt es Anweisungen: „Die meisten Anfänger greifen direkt fest zu und lassen nicht mehr los“, berichtet Napieraj. Dabei reiche es, wenn die Stöcke locker in der Hand liegen. Der Arm wird nach hinten durchgezogen, dabei öffnet sich die Hand. „Es ist ein bisschen so, als wolle man den Stock wegwerfen. Wenn er anschließend wieder nach vorne gebracht wird, greift man zu. Setzt der Stock vorne wieder auf, übt man ein wenig Druck aus, damit er nicht wegrutscht.“ Nachdenken sollte man dabei wie gesagt nicht, das stelle ich schnell fest. Je mehr ich mich konzentriere, desto schwieriger wird es und plötzlich laufe ich im Pass- statt im Kreuzgang. Aber aller Anfang ist ja bekanntlich schwer. Zum Glück gibt es insgesamt acht Einheiten, um an sich und der Technik zu arbeiten.

„Das erste Mal muss nicht perfekt sein“, muntert Friedrich Napieraj mich auf. „Und das sieht doch schon ganz gut aus.“ Nach den ersten Gehversuchen darf es ein bisschen Ablenkung sein. Ein Baum-

”

Nordic Walking ist nicht spazieren gehen mit Stöcken. Es ist eine bewusste Gehtechnik, bei der man den Oberkörper mittrainiert.“



Dehnübungen helfen beim Aufwärmen.



Ein Baumstumpf wird zum Sportgerät.



Durch Schlaufen ist man mit dem Stock verbunden.



Kräftigungsübungen mit Fitnessbändern.

stumpf am Wegesrand lädt zu einer kleinen Trainingseinheit für die Beine ein. Quasi Step-Aerobic unter freiem Himmel. Ein Bein auf den Stumpf, abdrücken und das Knie hochziehen, während die Hände mit den Stöcken gen Himmel gehen. Auch Kräftigungsübungen mit sogenannten Kleingeräten – etwa mit Fitnessbändern und Bällen – hat Napieraj in das 90-minütige Kursprogramm eingebaut. „Moveto – ein Nordic Walking-Kurs“, lautet der Titel des Angebots. Es kombiniert Ausdauertraining in Form von Nordic Walking mit allgemeiner Mobilisierung, Rückengymnastik und Muskelaufbau.

Langsam, aber sicher neigt sich unsere Sporteinheit dem Ende zu. Vom Wald geht es zurück in den Park, wo zum Ausklang Atemübungen bei der Entspannung helfen sollen. Ich bin zufrieden und freue mich, dass mich das Wetter nicht davon abgehalten hat, mich an der frischen Luft zu bewegen. Auch meine Vorurteile gegenüber den Nordic Walkern lege ich ad acta. Die Runde mit Friedrich Napieraj war doch anstrengender als gedacht. „Es gibt Leute, die wollen sich beim Sport richtig verausgaben“, weiß der Fachmann. „Die werden damit natürlich nicht glücklich. Für alle anderen ist es aber perfekt. Man kommt raus ins Grüne. Und für die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System gibt es nichts Besseres.“ (jes)



ÜBER DEN KURS

Moveto kombiniert Nordic Walking, allgemeine Mobilisierung, Rückengymnastik und Muskelaufbau mit Stabilisations-, Atem-, Koordinations- und Konzentrationsübungen. Das steigert neben der Ausdauer auch Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Ein weiterer positiver Effekt ist die Stärkung des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Die acht Einheiten dauern jeweils 90 Minuten. Für die erfolgreiche Teilnahme an einem professionellen Kurs bekommen die Absolventen ein Zertifikat. Mit diesem erhalten unsere Versicherten dann die Kursgebühr erstattet. Informationen zu Kursen in Ihrer Nähe gibt es über unsere Kursdatenbank: WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A1861)

Atemübungen sorgen nach dem Kurs für Entspannung.



Erkrankungen von Herz und Kreislauf sind weltweit die Haupttodesursache. Obwohl die Sterblichkeit durch koronare Herzkrankheit (KHK) und Schlaganfall seit etwa 30 Jahren zurückgeht, sterben in Europa immer noch nahezu die Hälfte aller Menschen an diesen Erkrankungen. Allein für sich betrachtet ist die KHK mit 20 Prozent aller Todesfälle die häufigste Todesursache in Europa.

Auch ökonomisch ist das von Bedeutung: Die Krankheitskosten durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen betragen im Jahr 2015 in Deutschland 46,4 Milliarden Euro. Damit fielen laut Statistischem Bundesamt rund 13,7 Prozent der gesamten Krankheitskosten in Höhe von 338 Milliarden Euro auf diese Krankheitsgruppe.

Die KHK ist eine chronische Erkrankung, bei der es durch eine zunehmende Einengung der Herzkranzgefäße zu einer Mangel durchblutung des Herzmuskelgewebes kommt. Muskelgewebe, das nicht mehr richtig durchblutet wird, ist aber nicht mehr so leistungsfähig, wie es sein sollte. Das ist beim Herzmuskel nicht anders als bei jedem anderen Muskel im Körper. Folge einer KHK kann so die Ausbildung einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sein. Wird der Herzmuskel an einer bestimmten Stelle plötzlich nicht mehr durchblutet, kommt es zum gefürchteten Herzinfarkt.

Hat ein Arzt begründeten Verdacht, dass eine KHK vorliegen könnte, wird er den betreffenden Patienten meist ins Krankenhaus schicken. Dort wird eine Untersuchung der Herzkranzgefäße mit Kontrastmitteln durchgeführt. Man nennt dieses Verfahren eine Koronarangiographie oder einfach nur „Coro“. Stellt man



KOSTENFRAGE TEIL 7

Stellt ein Arzt die Diagnose KHK, überweist er den Patienten ins Krankenhaus.

WAS KOSTET EIGENTLICH ...

... eine koronare Herzkrankheit (KHK)?

Für die **HÄUFIGSTE TODESURSACHE** in Europa gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten. Im Jahr 2015 betragen die Kosten dafür zusammen 46,4 Milliarden Euro. Wie setzt sich die Summe zusammen?

fest, dass Verengungen in den Gefäßen vorliegen, kann das in derselben Sitzung oder gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt versorgt werden. Hierzu gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Man kann einen Ballon über den Katheter einführen und an der Engstelle aufblasen. Die Engstelle wird durch den Ballon aufgedehnt. Die aufgedehnte Herzkranzarterie kann zusätzlich durch das Einbringen eines biegsamen Metallgitterzylinders (man spricht von einem Stent) stabilisiert werden. Sind diese Verfahren nicht einsetzbar, kann die Engstelle auch über eine Bypass-Operation überbrückt werden. Man schafft damit gewissermaßen eine Umgehungsstraße für das Blut.

Die anfangs genannten Krankheitskosten setzen sich aus der gesamten Behandlung der Erkrankung in einem Jahr zusammen, also aus allen stationären und auch ambulanten Kosten. Aber was kosten die Maßnahmen wie Coro, Stent oder Bypass für sich allein genommen im Krankenhaus? Dazu ein paar Berechnungsbeispiele:

WAS DIE BEHANDLUNG EINER KORONAREN HERZKRANKHEIT (KHK) IM KRANKENHAUS KOSTET:

WAS PASSIERT?	KOSTEN	BESONDERES
Ein Patient kommt mit einer stabilen KHK. Es wird eine Coro durchgeführt. Weitere Maßnahmen sind aber nicht erforderlich.	2.480,06 €	Wird die Coro ambulante durchgeführt, kostet sie nur noch 530,75 €. Bei stabilen Patienten ist die ambulante Untersuchung durchaus möglich.
Ein Patient kommt mit einer stabilen KHK. Es wird eine Coro durchgeführt. Dabei findet man eine Engstelle, die direkt durch einen Ballon aufgedehnt wird.	3.399,97 €	
Ein Patient kommt mit einer stabilen KHK. Es wird eine Coro durchgeführt. Dabei findet man eine Engstelle, die direkt durch einen Ballon aufgedehnt wird. Zusätzlich wird ein Stent eingelegt, der sicherstellen soll, dass das Gefäß nicht wieder zugeht.	3.399,97 €	Der Stent kann manchmal zusätzlich abgerechnet werden. Die Kosten für einen Stent sind aber mit etwa 60 € gering.
Ein Patient kommt mit einer bekannten KHK an einem Herzkranzgefäß. Die Engstelle in dem Gefäß ist so groß, dass ein Stent nicht sinnvoll durchgeführt werden kann. Stattdessen wird in einer Operation ein Bypass über das betroffene Gefäß gelegt.	15.307,22 €	



SCHNELLE HILFE

Für uns zählt allein Ihre Gesundheit. Und dabei lassen wir Sie nicht allein. Wir unterstützen Sie rund um die Uhr per Telefon über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11, mit unserem Rückrufservice oder mit unseren digitalen Angeboten.

Das Leben erscheint seit einiger Zeit nur noch düster und trist? Nichts macht mehr Freude und jede Anforderung des Alltags wirkt schier unüberwindlich? Wer in einer Depression gefangen ist, kommt oftmals allein nicht wieder heraus. Depressionen zählen zu den häufigsten Erkrankungsbildern in Deutschland und haben eine besondere Bedeutung für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem.

DESHALB IST ES UMSO WICHTIGER, SICH HILFE ZU HOLEN.

Das Online-Therapieprogramm **deprexis®** ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt. Die Wirksamkeit des Programms wurde in mehreren Studien nachgewiesen und wird von der VIACTIV Krankenkasse übernommen.

Mithilfe des Programms können Betroffene innerhalb von 90 Tagen lernen, sich selbst besser zu verstehen, Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen und zu hinterfragen. **deprexis®** führt mit jedem Patienten einen individuellen virtuellen Dialog, der hilft, die persönliche Situation besser einzuschätzen und passende Methoden zu finden, um sich besser zu fühlen.

Das Programm ist aber kein Ersatz für eine Psychotherapie. Betroffene werden währenddessen weiter durch ihren behandelnden Arzt betreut. Mit **deprexis** können sie jedoch zum Beispiel Wartezeiten (etwa bis zum Beginn einer Therapie) – in Absprache mit ihrem Arzt oder Psychotherapeuten – sinnvoll überbrücken.

FÜR WEN IST DEPREXIS ÜBERHAUPT GEEIGNET?

Sprechen Sie mit Ihrem Behandler: Die VIACTIV übernimmt die Kosten für Patienten mit leichter bis mittelgradiger Depression.

WIE KOMME ICH IN DAS PROGRAMM?

Unter de.deprexis.com finden Sie alle Infos rund um das Programm. Um es zu öffnen, benötigen Sie:

- Ein internetfähiges Endgerät.
- Eine Bescheinigung Ihres Behandlers. Sie finden die Vorlage für Ihren Arzt auf der genannten Homepage oder unter www.viactiv.de (Webcode A38330).

WIE GEHT ES DANN WEITER?

Bitte reichen Sie der VIACTIV die ausgefüllte Bescheinigung Ihres Behandlers ein. Daraufhin erhalten Sie von uns die Kostenzusage zusammen mit einem Zugangscode, mit dem Sie



Nur ein Experte kann einschätzen, wie sich die dunklen Wolken wieder verziehen.

DEPRESSIONEN

Schlecht drauf oder krank?

Manchmal ist die Welt einfach düster. Das ist ab und zu normal. Wenn sie aber gar nicht mehr heller werden will, kann man sich Hilfe holen. Zum Beispiel mit dem zertifizierten Online-Therapieprogramm **DEPREXIS®**.

Ihr persönliches Programm für die Dauer von 90 Tagen sofort starten können. Auch nach diesem Zeitraum stehen Ihnen Ihre Übungseinheiten und Inhalte weiterhin zur Verfügung.

MUSS ICH FÜR DAS PROGRAMM ETWAS BEZAHLEN?

Nein. Die VIACTIV übernimmt die Kosten und wünscht Ihnen einen guten Behandlungserfolg.

SERVICE

Oft ist es nicht leicht, einen Termin bei einem Facharzt zu bekommen. Die Facharztvermittlung bietet hier Unterstützung.

Kostenlose Servicenummer: 0800 1003 884

PROSTATAKREBS

Ist der PSA-Test sinnvoll?

Deutschlandweit zählt Prostatakrebs zu einer der häufigsten Krebserkrankungen. Er entsteht aus einer bösartigen Veränderung der Prostata und kann im weiteren Verlauf das umliegende Gewebe (Harnblase, Samenblase, Dickdarm) vereinnahmen sowie Metastasen in anderen Körperregionen bilden. Aktuell werden zwei Früherkennungsverfahren angeboten: Die rektale Untersuchung als Kassenleistung für Männer ab 45 sowie der Test auf das prostataspezifische Antigen (PSA) als selbst-zuzahlende individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Beim PSA-Test erfolgt eine Blutabnahme mit Bestimmung im Labor. Überschreitet der PSA-Wert eine bestimmte Grenze, kann dies ein Hinweis auf Krebs sein. Es gibt aber auch harmlose Ursachen, die den Wert steigen lassen, wie Harnwegs- oder Prostataentzündungen.

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) analysierte Langzeitstudien mit mehr als 400.000 Teilnehmern zum Test. Ergebnis: Die Belastungen einer metastasierten Krebserkrankung konnten 3 von 1.000 Teilnehmern (innerhalb von 12 Jahren) erspart werden, eine Änderung der Gesamtsterblichkeit wurde jedoch nicht nachgewiesen. Dafür wurden Schäden durch falsch-positive-Ergebnisse sowie Überdiagnosen und Übertherapie beschrieben: In mehr als 200 von 1.000 Fällen mit erhöhtem Wert bestätigte sich der Krebsverdacht nicht. Bei etwa 50 von 1.000 an Prostatakrebs erkrankten Männern wäre der unentdeckte Krebs nie ein Problem geworden, man spricht von Überdiagnose. Die folgende – unnötige – Krebstherapie kann zu dauerhaften Schäden führen (Übertherapie). Überdiagnose und Übertherapie nach PSA-Screening kann zu dauerhafter Inkontinenz (3 von 1.000) oder Impotenz (25 von 1.000) führen. Leiter des IQWiG Professor Jürgen Windeler: „Männern ohne Verdacht auf Prostatakrebs sollte gegenwärtig innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung kein organisiertes Prostatacreening mittels PSA-Test angeboten werden.“

LEISTUNGSANTRÄGE

1 Mio.

Leistungsanträge im Jahr 2018*, das sind im Schnitt 1,3 je Versicherten. (Leistungsanträge und Widersprüche oder Ablehnungen außerhalb des formalen Verordnungs- und Leistungsgeschehens z.B. über Ärzte oder Krankenhäuser.)

Dazu gehören zum Beispiel:

195.178

Hilfsmittel

8.348

stationäre Reha-Maßnahmen
(ohne Mutter-Vater-Kind-Kuren)

2.569

Mutter-Vater-Kind-Kuren

31.718

Rehasport

103.568

Zahnersatz

21.118

Krankengeld

(bei Erkrankung eines Kindes)

Davon wurden ...

20.717

Anträge abgelehnt

4.254

Versicherte haben
Widerspruch eingelegt

* Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung liegen keine Zahlen aus 2019 vor.



Wenn Sie mit einer Entscheidung

nicht einverstanden sind,

kümmern wir uns darum.

VERSICHERTENRECHTE

Ihre Rechte als Versicherter

Anträge, Fristen, Widersprüche: Was müssen Sie als Patient beachten – und wie können Sie unsere Entscheidungen ANFECHTEN?
Wir erklären es Ihnen.

Ein Hilfsmittel wurde nicht genehmigt, eine Kur abgelehnt oder der Anspruch auf eine Reha nicht anerkannt? Wenn Sie mit Entscheidungen Ihrer VIACTIV nicht einverstanden sind, haben Sie als Versicherter jederzeit die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen. Wie funktioniert das und was geht dem Widerspruch voraus? Müssen Sie zum Arzt oder ins Krankenhaus, entscheidet in der Regel Ihr Arzt über die notwendigen medizi-

nischen Leistungen. Die VIACTIV als Ihre Krankenkasse muss er dazu in aller Regel im Vorfeld nicht informieren.

KLARE REGELN – GENEHMIGUNGS-PFLICHTIGE LEISTUNGEN

Es gibt allerdings eine Reihe von Leistungen, die Ihnen Ihre VIACTIV nur auf Antrag gewähren darf oder die einer entsprechenden Genehmigung bedürfen. Das betrifft zum Beispiel bestimmte Hilfsmittel, Zahnersatz, Fahrtkosten sowie bestimmte psychotherapeutische Sitzungen.

Wir prüfen in diesen Fällen, ob wir die Kosten übernehmen, und benötigen hierfür einen schriftlichen Antrag auf Übernahme einer solchen Leistung.

Nach Eingang Ihres Antrags hat Ihre VIACTIV drei Wochen Zeit, Ihnen zu antworten. Dabei ist es möglich, dass wir den Medizinischen Dienst (MD) zurate ziehen, um ein Gutachten einzuholen. In diesem Fall verlängert sich die Frist für Sie als Krankenversicherter um weitere zwei auf insgesamt fünf Wochen. Beauftragen wir einen zahnärztlichen Gutachter, beträgt die Frist sechs Wochen.

Überschreitet Ihre VIACTIV diese Fristen ohne hinreichenden Grund und Sie erhalten in der vorgegebenen Zeit keine Antwort, so gilt die beantragte Leistung als genehmigt, wenn sie nicht offensichtlich außerhalb des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenversicherung liegt, wenn Sie die Leistung für erforderlich halten durften und sie notwendig war. In diesem Fall können Sie sich die entsprechende Leistung selbst beschaffen und die Rechnung an uns weiterleiten. Wir sind dann dazu verpflichtet, die Kosten zu erstatten.

Zur Erläuterung: § 13 Absatz 3a Satz 7 Sozialgesetzbuch V (SGB V): „Beschaffen sich Leistungsberechtigte nach Ablauf der Frist eine erforderliche Leistung selbst, ist die Krankenkasse zur Erstattung der hierdurch entstandenen Kosten verpflichtet.“

SIE SIND MIT ENTSCHEIDUNGEN NICHT EINVERSTANDEN?

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal so gegangen: Mit einer Leistungsablehnung Ihrer VIACTIV sind Sie nicht einverstanden.

Was tun? Sie können Ihre Einwände Ihrem Sachbearbeiter mitteilen und sich die getroffene Entscheidung erläutern lassen. Was, wenn Sie mit Ihrem Sachbearbeiter keine Übereinstimmung erzielen können, was bleibt Ihnen dann übrig? Muss die Entscheidung so hingenommen werden?

”

Es ist wichtig, die Fristen einzuhalten. Sonst gilt automatisch der Bescheid.“

WIDERSPRUCHSFÄLLE IM VERGLEICH

KRANKENVERSICHERUNG 2019	
In 2019 eingegangene Widersprüche	3.572
In 2019 erledigte Widersprüche	3.683
In 2019 noch nicht entschieden – Übernahme in 2020	78
VON 3.683 ERLEDIGTEN WIDERSPRÜCHEN GAB ES ...	
... Abhilfe durch die Fachabteilung	1.415
... Widerspruchsbescheide	1.212
... Rücknahme durch den Versicherten	926
... sonstige Gründe	130
VON 1.212 WIDERSPRUCHSBESCHEIDEN ...	
... ergingen zugunsten des Widerspruchsführers	3
... waren ohne Erfolg für den Widerspruchsführer	1.209
VON 1.212 WIDERSPRUCHSBESCHEIDEN ...	
... sind bindend geworden	1.009
... wurden mit Klage angefochten	142
... läuft die Rechtsmittelfrist noch bis in 2020	61

KRANKENVERSICHERUNG 2018	
In 2018 eingegangene Widersprüche	4.165
In 2018 erledigte Widersprüche	4.254
In 2018 noch nicht entschieden – Übernahme in 2019	189
VON 4.254 ERLEDIGTEN WIDERSPRÜCHEN GAB ES ...	
... Abhilfe durch die Fachabteilung	3.042
... Widerspruchsbescheide	1.133
... Rücknahme durch den Versicherten	74
... sonstige Gründe	5
VON 1.133 WIDERSPRUCHSBESCHEIDEN ...	
... ergingen zugunsten des Widerspruchsführers	3
... waren ohne Erfolg für den Widerspruchsführer	1.130
VON 1.133 WIDERSPRUCHSBESCHEIDEN ...	
... sind bindend geworden	898
... wurden mit Klage angefochten	186
... läuft die Rechtsmittelfrist noch bis in 2020	49

AUSZUG aus der amtlichen Statistik SG 01; Veröffentlichung im Bundesanzeiger

Ihnen steht das Recht zu, Widerspruch zu erheben. Über dieses Recht informieren wir Sie auch in jedem Ablehnungsbescheid. Dies gilt übrigens nicht nur bei Leistungsanträgen. Auch bei strittigen Punkten in Beitragsfragen oder bei Krankengeldfällen steht Ihnen das Widerspruchsrecht zu. Sie widersprechen damit der getroffenen Entscheidung und geben der Fachabteilung, die sich mit Ihrem Antrag befasst hat, die Gelegenheit, unter Einbeziehung Ihrer mitgeteilten Einwände den Sachverhalt neu zu prüfen und gegebenenfalls eine andere Entscheidung zu treffen. Das wäre für Sie und Ihre VIActiv der optimale Fall.

In der Regel haben Sie dafür einen Monat Zeit, nachdem Sie unsere Nachricht erhalten haben. Diese Frist sollten Sie beachten, da sonst der Bescheid bestandskräftig wird. Den Widerspruch können Sie entweder schriftlich erheben oder auch mündlich zur Niederschrift bei uns einlegen. Unabhängig davon kann unter Umständen auch eine neutrale und unparteiische Beratung sinnvoll sein, die Ihnen beispielsweise die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) anbietet (online unter www.patientenberatung.de).



Das Anliegen wird demokratisch und unvoreingenommen neu geprüft.“

DER WIDERSPRUCHSAUSSCHUSS ÜBERNIMMT DEN FALL

Was aber geschieht, wenn es zu keiner anderen Entscheidung kommt, wenn Ihrem Widerspruch nicht abgeholfen werden kann?

Dann befasst sich der Widerspruchsausschuss mit Ihrem Anliegen: Die VIActiv hat fünf Widerspruchsausschüsse eingerichtet. Für verschiedene Regionen in Deutschland jeweils einen Ausschuss. Die Ausschüsse tagen in der Regel sieben- bis zehnmal im Jahr an unseren Standorten in Bochum, Dortmund, Lübeck, Oberhausen und Rüsselsheim.

Jeder Ausschuss ist mit vier Mitgliedern der Selbstverwaltung besetzt, jeweils zwei Mitglieder der Versichertenvertretung und zwei Mitglieder der Arbeitgebervertretung. Ihr Anliegen wird also sehr demokratisch und unvoreingenommen von den Mitgliedern der Selbstverwaltung Ihrer VIActiv geprüft.

Selbstverständlich unter Beachtung der geltenden Gesetze erfolgt eine vollkommen neue Prüfung des Sachverhaltes. Immer unter dem Betrachtungswinkel: Ist das Recht Ihnen gegenüber richtig angewendet worden? Sind Sie gerecht behandelt worden?

Über das Ergebnis der Entscheidung des Widerspruchsausschusses werden Sie nach der Prüfung in Form eines Widerspruchsbescheides schriftlich unterrichtet. Sollte der Widerspruchsausschuss entscheiden, Ihren Widerspruch zurückzuweisen, besteht die Möglichkeit, vor dem Sozialgericht zu klagen. Die Klage müssen Sie innerhalb eines Monats nach Zugang des Widerspruchsbescheides erheben. Dabei entstehen Ihnen grundsätzlich keine Gerichtskosten.

FAZIT

Der Widerspruchsausschuss ist eine

demokratische Instanz, die Ihnen zum Recht verhelfen kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie im Rahmen Ihres Widerspruchs möglichst alle Informationen mitteilen, damit eine umfassende Prüfung Ihres Anliegens erfolgen kann. Begründen müssen Sie Ihren Widerspruch nicht.



TERMINHINWEIS

Die Informationsveranstaltungen zu Patienten- und Versichertenrecht werden aufgrund des Corona-Virus erst ab Herbst 2020 stattfinden.

Alle gucken, was sie wollen, wann sie wollen, wo sie wollen – alle **STREAMEN**. Nur unsere Autorin nicht. Die guckt, was die TV-Sender ihr anbieten.

Fortschritt hat immer einen Namen. Aktuell leben wir zum Beispiel in einer Welt 2.0 bis 4.0. Dazu gehört unter anderem das Internet 4.0, in dem der Nutzer sich nicht mehr einfach berieseln lässt, sondern mitgestaltet. Oder Fernsehen 2.0: Das Programm kommt nicht mehr via Kabel oder Satellit ins Haus, sondern über das Internet. Bei der Version 4.0 ist man mit 3D-Brillen gefühlt sogar mitten im Film. Politik 2.0 wird auch als E-Demokratie bezeichnet und soll durch den Einsatz elektronischer Informations- und Kommunikationstechnologien bestimmte Prozesse vereinfachen. Und in der Beziehung 2.0 gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man nimmt sich regelmäßig bewusst Zeit für die Liebe, weil sie im hektischen Alltag sonst stirbt. Oder man lebt ungebunden gebunden, legt sich auf nichts und niemanden fest, heute hier, morgen da.

EIN HIPPE LEBEN AUF DER SCHWELLE ZUR ZUKUNFT

2.0 ist also eine Bezeichnung für das moderne Leben. 4.0 für ein Leben unmittelbar auf der Schwelle zur Zukunft. Ob das nun alles gut oder schlecht ist, sei dahingestellt. Hauptsache hip. Und dann sagt doch tatsächlich neulich eine Bekannte zu mir: „Du bist so unglaublich 1.0.“ Das saß. Denn so weit 2.0 bin auch ich, dass ich die Message dahinter verstand: Ich bin oll. Unmodern, langweilig, seltsam. Zu meiner Verteidigung kann ich anführen, dass die Bekannte 15 Jahre jünger ist als ich.

Was war passiert? Ich hatte mich bei einem Video-Streaming-Dienst angemeldet, weil mir Kollegen und Freunde erzählt hatten, wie toll das sei. Bei Sky, Netflix, Amazon und Co. könne man super Filme und Serien gucken, wann immer man will. Ohne lästige Werbepausen, dafür aber wie beim analogen Videorekorder mit Stoptaste, wenn man pausieren möchte. Da ich auch so weit schon in der modernen Welt angekommen bin, dass ich mein Fernsehprogramm über das Internet empfangen habe ich



mich also angemeldet. Einen ganzen Monat lang hatte ich Zeit, kostenlos zur Probe zum Beispiel die britische Anwaltsserie „Suits“, in der unter anderem die Frau des ehemaligen Prinzen Harry mitspielt, Dokumentationen über versunkene Schätze oder alle Spielfilme, die mein Herz begehrt, zu gucken. Ich loggte mich ein, blätterte durch die schier unendlich erscheinende Online-Bibliothek – und dachte nur: „Wow ... viel ... bunt ... – Hilfe!“

DAS ABO HABE ICH NACH ZWEI TAGEN WIEDER GEKÜNDIGT

Ich blätterte und blätterte, sah Cover über Cover, konnte mich nicht entscheiden. Es war Psychostress vor der Flimmerkiste – ich loggte mich nach

einer halben Stunde wieder aus und schaltete den ganz normalen Fernseher ein. Und dabei blieb ich. Den Probezugang kündigte ich wieder und gucke seitdem weiterhin das, was mir geboten wird. Naturdokus in der ARD, Chabrol-Filme auf Arte, zum hundertsten Mal Crokodile Dundee oder Harry Potter auf den Privaten oder Serien im ZDF, deren 45-Minuten-Folgen ich im Notfall noch in der Mediathek nachgucken kann. Zu viel Geflimmer am Stück soll ja wegen des blauen Lichtes moderner Displays auch den Schlaf stören. Und wenn mir eins heilig ist, dann mein Schlaf!

Ich mache beim Fernsehen aber übrigens noch etwas, was echte 4.0-Menschen nicht verstehen können: Ich gucke Werbung. Wenn zum Beispiel ein Film auf einem der Sender läuft, über die man nicht spricht, weil man sonst als intellektueller Totalausfall gilt, und der Film gefühlt alle 15 Minuten von einer Werbepause unterbrochen wird, ziehe ich das durch. Ich kann Amy Sedaris und ihren Text über Duftperlen für die Waschmaschine im Schlaf zitieren. Ebenso wie die Werbung für den Amorelie-Pärchen-Überraschungskalender oder Unitymedias „Wenn alle hate muss einer love“. Was mich nämlich noch mehr stört als (schlechte) Werbung, ist, wenn jemand in jedem Werbeblock zur Fernbedienung greift und mir innerhalb von 7 Minuten 27 Ausschnitte auf anderen Sendern präsentiert. Hier drei Sätze Nachrichten, da eine Szene James Bond, hier eine kurze Verfolgungsjagd, da ein bisschen Adrien Brody. Das macht mich völlig nervös, danach habe ich schlechte Träume. Nein, da gucke ich lieber Werbung oder mache, was man in Pausen halt so macht: Essen und Trinken holen, Toilette, telefonieren.

MAL SEHEN, WIE LUSTIG ES WIRD, EINEN GESTREAMTEN FILM ZU GUCKEN

Neulich war meine Bekannte 4.0 bei mir. Wir haben zusammen ferngesehen – sie hat es überlebt. Eigentlich hat sie sich sogar gut amüsiert. Wir haben Erdnüsse gegessen und Schokolade und ab der vierten Werbepause die Texte zusammen eine knappe Sekunde vor den Werbefiguren aufgesagt. Okay, wir haben auch Wein getrunken, das hat vielleicht alles noch ein bisschen lustiger gemacht. Jedenfalls findet 4.0 mich jetzt gar nicht mehr so oll. Stattdessen findet sie mich jetzt „unterhaltungsflexibel“, sagt sie. Als Nächstes werden wir bei ihr einen gestreamten Film gucken. An einem Stück. Mal sehen, ob das auch so lustig wird. (tig)

”

Ich blätterte und blätterte, sah Cover über Cover, konnte mich nicht entscheiden. Es war Psychostress vor der Flimmerkiste.“

GESUNDHEITSTELEFON

Frühjahrs müde

Tipps gegen das große Gähnen – so weckt man die **LEBENSGEISTER** im Frühling.



Endlich wieder draußen:

Tageslicht gibt Energie!

Endlich Frühling. Es ist länger hell – viele Menschen fühlen sich jedoch müde und schlapp. Einige leiden zudem an Kreislaufproblemen. Gut, dass die Frühjahrsmüdigkeit nur einige Tage bis höchstens vier Wochen dauert. Dabei spielen wohl zwei Hormone eine besondere Rolle: das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin. Nach dem dunklen Winter sind die Serotoninspeicher relativ leer, dafür ist der Melatoninspiegel hoch.

TAGESLICHT

Bewegung und Spaziergänge im Sonnenlicht kurbeln die Serotoninproduktion an. Es ist für die Aktivierung des Körpers und für gute Stimmung zuständig. Mit der Steigerung wird gleichzeitig die Produktion von Melatonin gedrosselt.

BEWEGUNG

Die meisten packt beim Wort Früh sport das Grauen, dabei gibt es kaum einen effektiveren Weg, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Bewusstes Strecken im Bett, gefolgt von einigen Minuten Radfahren im Liegen genügen. Dann einige Minuten auf der Stel-

le gehen, das Tempo leicht steigern und die Arme locker bewegen. Auch Yoga oder eine Bürstenmassage beleben den Kreislauf.

ABHÄRTUNG

Der Wechsel zwischen heißem und kaltem Wasser macht garantiert sofort wach und stärkt das Immunsystem. Auch Saunieren bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

ERNÄHRUNG

Seit Millionen von Jahren hat die Evolution Mensch und Tier darauf programmiert, sich für kalte Zeiten eine dickere, wärmende Fettschicht zuzulegen. Gleichzeitig werden weniger Vitamine und Spurenelemente zugeführt. Darum jetzt auf leichte Kost mit viel Gemüse setzen, dazu Obst und mageres Fleisch oder Fisch. Viel Wasser trinken für den Stoffwechsel.

SPASS

Auch eine nette Verabredung hilft, die Trägheit zu überwinden. Die Serotoninausschüttung ist bei schönen Tätigkeiten ähnlich gut wie nach einem Aufenthalt im Freien.



VIActiv
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 20 90*

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

SPORTTELEFON

Spiele im Wald

SPASS UND SPIEL im Wald: Bewegung und Gesundheit für Klein und Groß.

Der Phantasie sind im Wald keine Grenzen gesetzt. Hier gibt es großartige Hilfsmittel, um Spannendes zu erleben. Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Wenn das befriedigt wird, schafft es die Grundvoraussetzung zum Lernen, Denken und die gesunde Entwicklung der Sinnesorgane. An Hindernissen wie Baumstämmen oder Bächen lernen Kinder, sich selbst einzuschätzen und Ängste zu überwinden. Die Grenzen des Körpers werden wahrgenommen und akzeptiert. Dadurch wird das Vertrauen in eigene Fähigkeiten gestärkt und selbstständiges Handeln unterstützt.

SPAZIERGANG MIT KINDERN

Die Kleinen geben das Tempo vor. Ein kurzer Wettlauf gegen Mama oder Papa macht immer Spaß und wärmt an noch kühlen Tagen. Meist finden Kinder unterwegs auch noch viele Spielmöglichkeiten. Spiele wie Verstecken hinter Baum und Strauch und Steine in Pfützen oder Bäche zu werfen gehören immer dazu. Für ältere Kinder können im Vorfeld Spiele geplant werden.

WALDFUSSBALL

Zwei etwa gleich große Tore werden zwischen je zwei Bäumen aufgebaut. Sträucher und Bäume, die auf dem Spielfeld stehen, verzögern den Spielfluss, sorgen aber für mehr Spaß.

TANNENZAPFEN WERFEN

Jeder Teilnehmer sucht sich drei Tannenzapfen. Wer schafft es, sie am weitesten zu werfen? Wer schafft es, einen bestimmten Baum dreimal zu treffen?

LAUF MIT HINDERNISSEN

Ein Hindernisparcours kann variabel gestaltet werden. Was genutzt werden kann, entscheiden das vorhandene Gelände und die Phantasie.

BALANCEAKT

Über einen Baumstamm balancieren ist bei allen beliebt. Wie viele Personen können auf einem Baumstamm stehen?

KÜNSTLER IM WALD

Ein Bilderrahmen aus Stöcken wird benötigt. Mit Naturmaterialien (Erde, Rinde, Gräser, Blätter, Steine) wird ein Waldbild gezaubert.



Für Kinder sind

Waldspaziergänge Abenteuer.



VIActiv
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 20 98*

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

STRAND-TURNIER

Beachsoccer für Kids

Am 19. Juli von 10 bis 17 Uhr veranstaltet die VIACTIV mit Karsten Surmann ihr beliebtes Beachsoccer-Turnier. Austragungsort ist der SportStrand in Kellenhusen/Ostsee (Strandpromenade 15). Eingeladen sind junge Fußballfans von 5 bis 13 Jahren. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Gespielt wird in zwei Altersklassen (10 bis 13 Uhr: 5 bis 9 Jahre, 14 bis 17 Uhr: 10 bis 13 Jahre). Alle Teilnehmer erhalten ein VIACTIV-Shirt, die Turniersieger zusätzlich einen Pokal. Außerdem wird ein „Spieler des Tages“ gewählt, der mit einem besonderen Preis belohnt wird. Weitere Mitmachaktionen für Groß und Klein:

- Schussgeschwindigkeitsmessung der VIACTIV
- Spiel- und Sportprogramm mit der Ostsee-Animation

Im Fall von Starkregen, Gewitter oder Orkan muss die Veranstaltung leider ausfallen.

Mehr Informationen unter:

WWW.VIACTIV.DE



Am Beachsoccer-Turnier kann

man ohne Anmeldung teilnehmen.

FUSSBALL-AKADEMIE

Schöner Dribbeln an der Ostsee!

Am 29. Juli ist es wieder soweit: Der ehemalige Profikicker Karsten Surmann macht mit seiner Fußballschule Station an der Ostsee. Mit diesen Fußballcamps bietet er Jungen und Mädchen von 5 bis 15 Jahren ein professionelles Fußballtraining an: In fünf zweistündigen Einheiten wird neben Technik und Ballkontrolle auch das taktische Verhalten auf dem Platz geübt. Die Nachwuchskicker gehen dabei in verschiedenen Alters- bzw. Leistungsklassen an den Start. Talente werden besonders gefördert. Aber auch jenseits des Rasens erwartet die Teilnehmer jede Menge Spaß. In Kooperation mit der VIACTIV und den Kurbetrieben finden diverse Mitmachaktionen statt. Und zum Schluss erhalten alle Teilnehmer Urkunde und Pokal sowie einen von Karsten Surmann und seinen Co-Trainern handsignierten Fußball.

Fußball-Akademie Dahme

06. Juli bis 10. Juli 2020

13. Juli bis 17. Juli 2020

27. Juli bis 31. Juli 2020

03. August bis 07. August 2020

Ferien-Fußballschule

Großenbrode

29. Juni bis 03. Juli 2020

Ferien-Fußballschule

Kellenhusen

20. Juli bis 24. Juli 2020

Die Teilnahmegebühr für das fünftägige Camp beträgt 159 Euro. Darin enthalten ist ein vollständiges Trikot-Set (Shirt, Hose, Stutzen).

Infos und Anmeldung:

Fußballschule Karsten Surmann

Mobil: 0171/2 45 66 78, E-Mail:

info@fussballschule-surmann.de

FUSSBALLSCHULE-SURMANN.DE

JETZT STARTPLATZ GEWINNEN!

Die VIACTIV Krankenkasse und die Fußball-Akademie von Karsten Surmann verlosen einen Platz* – Termin nach Wahl – für die Fußball-Akademie an der Ostsee 2020.

Einfach eine E-Mail schreiben an: fussballschule@viactiv.de. Der Gewinner wird ausgelost. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2020. Bei Minderjährigen bitte die Kontaktdaten der Eltern angeben. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

*Der Preis wurde von der Fußballschule Karsten Surmann zur Verfügung gestellt. Es wurden keine Versicherungsgelder verwendet.

SPORT

VIACTIV Golf Cup 2020

Am 16.05.2020 laden wir alle interessierten Golferinnen und Golfer in den Golfclub Uhlenberg Reken ein. Es warten attraktive Preise und Sie haben die Möglichkeit, Ihre körperliche Verfassung mit dem VELIO® zu testen. Neben Koordination und Balance können Schnelligkeit/Reaktion, Oberkörperkraft, Beweglichkeit und Ausdauer getestet werden. So erhalten Sie wertvolle Hinweise, wie Sie gezielt trainieren sollten.

Anmeldungen sind nur über die Homepage des Golfclubs möglich. Die Teilnehmerzahl wird über den Golfclub begrenzt. Melden Sie sich rechtzeitig an. Kanonenstart ist um 10:30 Uhr. Auf der Homepage finden Sie aktuelle Hinweise, ob der Termin stattfindet.

WWW.UHLENBERG-REKEN.DE



Alles beginnt im Kopf – da ist sich Dr. Ilona Bürgel sicher. Die Diplom-Psychologin und Expertin für Leistung und **WOHLBEFINDEN gibt Tipps für einen positiven Alltag.**

Mist – schon wieder die Sporttasche zu Hause vergessen. Wenn der Tag schon so beginnt, ist man direkt negativ eingestellt und ärgert sich. Natürlich kann man solche Ereignisse nicht rückgängig machen. Was man aber ändern kann, ist der Umgang damit – was man fühlt und denkt. „Freundlich, offen, souverän und positiv können wir immer sein. Denn das ist ja unser Kern. Wir vergessen ihn nur manchmal“, sagt Ilona Bürgel.

WIE KANN MAN SICH UND ANDERE POSITIVER DURCH DAS LEBEN FÜHREN?

„Befassen Sie sich mit Tatsachen anstatt mit Spekulationen. Besorgen Sie sich Fakten zu dem, was Sie bewegt“, so Bürgel. Sobald man ins Grübeln kommt, soll man sich fragen: Ist das eine Information oder eine Spekulation? Außerdem: „Erwarten Sie Gutes“, so Bürgel. „Dann befinden Sie sich im besten mentalen Zustand, um Probleme zu lösen, die es natürlich immer gibt.“ Zu jedem Problem gibt es eine Lösung. Sie muss nur gefunden werden. Gute Emotionen erweitern die Perspektive auf alle Dinge im Leben.

„Ganz besonders wichtig zu wissen ist, dass es das Phänomen des katastrophischen Gehirns gibt“, so die Psychologin. Wir neigen dazu, uns auf Gefahren und Negatives zu konzentrieren. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen. Denn unsere Gedanken sind wie ein Filter für unsere Wahrnehmung.

Wir nehmen nicht mehr alle Informationen wahr, sondern nur noch jene, die unsere Gedanken bestätigen. Denkt man also negativ, ist man für Negatives auch besonders empfänglich. Die Erfolgsformel für Glück, Gesundheit und Erfolg heißt „3 zu 1“. Ein



Regel Nummer 1: Ohne negative Gedanken gibt es keine negativen Gefühle.“



MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF WWW.VIActiv.DE/BLOG

Auch auf unserem Online-Portal dreht sich wie hier im Magazin alles um die Gesundheit und gesundes Leben. Dort finden sich spannende Themen, ungewöhnliche Blickwinkel und Reportagen in moderner, frischer Aufmachung.

negativer Moment sollte durch drei positive ausgeglichen werden, weil negative Emotionen viel mehr Schaden anrichten, als positive ausgleichen können. „Gerade den ständig wachsenden Anforderungen steht oft ein Mangel an Erholung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge gegenüber. Das führt dazu, dass weitere Belastungen mit der Zeit immer schlechter ausgeglichen werden können“, erklärt Bürgel. Zudem ist es wichtig, sich auf Machbares statt Unerreichbares, Vorhandenes statt Fehlendes, kleinste Erfolge statt Missstände, auf Mitgestaltung und Eigeninitiative statt Abwarten und Aussitzen zu fokussieren. Glückliches Denken ist eine bewusste Anstrengung, das Gute zu sehen. „Es gibt immer, absolut immer mehr Gutes in unserem Leben als Schlechtes, wir übersehen es nur schnell“, so Bürgel.

10 TIPPS FÜR EINEN POSITIVEN UMGANG MIT SICH UND ANDEREN

1. Achten Sie auf Ihre Gedanken: Ohne negative Gedanken gibt es keine negativen Gefühle.
2. Relativieren Sie negative Ereignisse: Sie sind immer ein Einzelfall in einer Summe von vielen guten.
3. Tun Sie so, als ob: Gute Gefühle, egal ob echt oder unecht, wirken und machen stressresistenter und gesünder. Schauen Sie sich zum Beispiel ein schönes Urlaubsbild an oder träumen Sie von Ihrem Garten.
4. Halten Sie sich fern von negativen Interaktionen wie Klatsch, Tratsch, schlechten Nachrichten, Interpretationen.
5. Lächeln Sie den Stress weg: egal ob echt oder unecht; es wirkt, weil Oxytocin ausgeschüttet wird. Das ist ein Gegenspieler zum Stress.
6. Ohne fitten Körper kein fitter Geist: Schlafen Sie ausreichend, machen Sie Pausen, gehen Sie ins Grüne, tanzen Sie, bewegen Sie sich irgendwie, trinken Sie genug Wasser.
7. Nutzen Sie die Gesundheitsformel „3 zu 1“: Wer sich einmal ärgert, sollte sich zum Ausgleich dreimal freuen, haben Wissenschaftler herausgefunden. Dies klingt anstrengender, als es ist, denn unser Leben ist voll von schönen Dingen wie Schokolade. Wir übersehen oder schätzen sie nur oft nicht.
8. Gleichen Sie die Pole des Lebens aus, damit Sie ausgeglichen sind. Zur Aktivität gehört die Pause, zu schnell gehört langsam, zu Anstrengung mal lockerlassen. Laufen Sie zu Hause so oft wie möglich barfuß, das erdet den unruhigen Kopf.
9. Nutzen Sie zum Beispiel Schokolade als Anker, um sich bei jedem Stückchen, das Sie naschen, zu fragen, ob Sie auch sonst heute schon gut für sich gesorgt haben.
10. Glücklich sein.

DR. ILONA BÜRGEL

Dr. Ilona Bürgel ist Diplom-Psychologin und Expertin für Leistung und Wohlbefinden. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, zu zeigen, wie der Spagat zwischen Lust auf Leistung und Erhalt der eigenen Ressourcen gelingen kann. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute Referentin, Beraterin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. Ilona Bürgel liebt Musik und Schokolade. (zoth)

IM NOTFALL

Hilfe und Liebe

Wenn Kinder sich verletzen, ist schnelles Reagieren gefragt. Die VIACTIV bereitet Jugendliche, Eltern oder Großeltern darauf vor, **ERSTHELFER** zu sein.

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt oder etwas verschluckt? Die meisten Eltern haben Angst vor Notfällen und hoffen, gar nicht erst in eine solche Situation zu geraten. Darauf haben wir leider keinen Einfluss – aber wir können Sie dabei unterstützen, im Fall der Fälle Ruhe zu bewahren und das Richtige zu tun. Hierzu bietet die VIACTIV Krankenkasse ein Erste-Hilfe-Seminar speziell für Eltern und Großeltern an: In der circa vierstündigen Schulung werden Sie unter fachkundiger Anleitung auf mögliche Notfallsituationen vorberei-

tet und erfahren, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren. Aber auch Kinder und Jugendliche können sich gegenseitig helfen. Daher werden auch sie von uns geschult. Die Seminare sind ein kostenloses Angebot für Kunden der VIACTIV Krankenkasse.

HINWEIS: Wegen des Corona-Virus ist es möglich, dass Seminare ausfallen oder verschoben werden. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage unter: [WWW.VIACTIV.DE](http://www.viactiv.de) (WEBCODE 1703)



ERSTE-HILFE-KURSE FÜR JUGENDLICHE UND FAHRANFÄNGER

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
MAI		
RÜSSELSHEIM Sa., 09.05.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
HANAU Sa., 16.05.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rodenbacher Chaussee 4 63457 Hanau	Stephan Weigmann Fon: 06151 5203-2040 stephan.weigmann@viactiv.de
BOCHUM Sa., 30.05.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479-2251 daniela.brosseron@viactiv.de
JUNI		
LÜBECK Sa., 06.06.2020 09:00-17:00 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de
HAMBURG Sa., 13.06.2020 09:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
ROSTOCK Sa., 20.06.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Doberaner Str. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
MAI		
RÜSSELSHEIM Fr., 08.05.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
HANAU Mo., 18.05.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rodenbacher Chaussee 4 63457 Hanau	Stephan Weigmann Fon: 06151 5203-2040 stephan.weigmann@viactiv.de
GELSENKIRCHEN Di., 19.05.2020 17:00-21:30 Uhr	Rehazentrum Come back GmbH Nordring 51 45894 Gelsenkirchen	Andreas Schlenker Fon: 0209 88000-100 andreas.schlenker@viactiv.de
GELSENKIRCHEN Mi., 20.05.2020 17:00-21:30 Uhr	Rehazentrum Come back GmbH Nordring 51 45894 Gelsenkirchen	Andreas Schlenker Fon: 0209 88000-100 andreas.schlenker@viactiv.de
BOCHUM Do., 28.05.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479-2251 daniela.brosseron@viactiv.de
BOCHUM Fr., 29.05.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479-2251 daniela.brosseron@viactiv.de
JUNI		
LÜBECK Fr., 05.06.2020 17:00-21:30 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de
HAMBURG Fr., 12.06.2020 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de



FREUNDSCHAFT

Freunde kommen und gehen

„Ich will nicht mehr dein Freund sein.“ Vielleicht hast du diesen Satz schon einmal gehört. Manchmal passiert es, dass einer nicht mehr der beste Freund sein will. Das ist eine sehr schwierige Situation. Trotzdem solltest du nicht direkt aufgeben. Man kann ein oder zwei Tage später noch mal nachfragen, ob man sich nicht wieder vertragen will. Natürlich nur, wenn man das selber will. Es kann auch passieren, dass der andere gar nicht mehr möchte. Dann muss man wissen, dass es nicht nur den einen besten Freund gibt. Man kann viele andere Freunde finden. Probiere mal etwas Neues aus und verabrede dich mit jemand anderem.



AUGE

Wie können wir sehen?

wir sehen?



Damit du einen Gegenstand sehen kannst, muss Licht auf dein Auge fallen, zum Beispiel von der Sonne oder einer Lampe. Der Gegenstand wirft das Licht dann automatisch zurück. Indem wir auf den Gegenstand gucken, nehmen wir dieses reflektierte Licht über die Augen auf. Die Pupille steuert, wie viel Licht ins Auge kommt. Wenn es dunkel ist, weitet sich die Pupille, sodass genug Licht aufgenommen wird. Wenn es sehr hell ist, macht sie sich so klein wie möglich, um das Auge vor der Blendung zu schützen. Die Hornhaut und die Linse helfen, das Licht zu bündeln, bevor es auf die Netzhaut trifft. Dort sitzen viele Millionen von besonderen Sinneszellen. Sie messen das gebündelte Licht. Über den Sehnerv senden die Zellen dann Nachrichten über die Form, Farbe, Größe und Lage des Gegenstandes an das Gehirn. Aus diesen Informationen erzeugt das Gehirn das Bild des Gegenstandes.

Das Sehen ist einer unserer fünf Sinne und sehr wichtig. Denn das meiste aus unserer Umwelt nehmen wir über die Augen auf. Aber wie funktioniert das Auge eigentlich genau?

TIERE

Eine Schlange mit Halbmond

Wusstest du, dass man Ringelnattern an zwei gelben Flecken am Hinterkopf erkennt? Diese haben die Form eines Halbmondes. Auf dem Rücken sind die Schlangen grau gefärbt. Der Bauch ist eher hell. So ist die scheue Ringelnatter etwa im Wald oder im Wasser gut getarnt.

Die Ringelnatter ist unsere häufigste einheimische Schlange. Sie mag eine feuchte Umgebung und kann gut schwimmen. Ausgewachsene Ringelnattern können bis zu zwei Meter lang werden. Aber keine Sorge: Die Schlangen sind für Menschen völlig ungefährlich.



Witze

Zwei Zahnstocher gehen im Wald spazieren. Plötzlich kommt ein Igel vorbei. Sagt ein Zahnstocher zum anderen: „Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“

Kai und Tim fahren in einem Aufzug. Da steigt ein Mann zu und sagt: „Grüß Gott!“ Darauf sagt Tim: „Nö, so hoch rauf wollen wir auch wieder nicht fahren!“

Tanzen macht gute Laune

Das Alphabet tanzen: Schlaubär macht es vor, die Tanzgruppe macht es nach. Es sieht so aus, als würden die Kinder ihre Namen tanzen. Schaffst du es, die Buchstaben miteinander zu verbinden?

LAUFEN

Nie wieder Knieprobleme

Es schmerzt und zwickt – das Knie ist verletzt. Der US-Sportmediziner **JORDAN METZL** verrät, wie man die Schmerzen behandelt und Verletzungen vorbeugt.

Warum laufen Sie? Weil es Ihnen Spaß macht, weil Sie etwas gegen den Stress tun wollen, weil Sie nicht nach jedem Stück Kuchen ein schlechtes Gewissen haben wollen, weil Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Aber dann – autsch! – macht letztere auf einmal nicht mehr mit. Schmerzen! Oft im Knie oder an der Achillessehne, den Körperstellen, die bei Läufern am ehesten meckern. Glücklicherweise sind Laufverletzungen am Knie meist schnell wieder behoben – wenn die Beschwerden richtig diagnostiziert und behandelt werden. Hier lesen Sie, welche Therapiemaßnahmen bei den vier häufigsten Knieverletzungen angezeigt sind. Wundern Sie sich aber nicht, wenn diese einander oft ähneln, denn schließlich geht es immer um ein und dasselbe Gelenk: Ihr Knie.

CHONDROMALAZIE



WO TUT ES WEH?

Schmerzen direkt unter der Kniescheibe, die am stärksten nach einem Lauftraining sind, wenn Sie treppab steigen

Was ist los?

Durch eine degenerative Veränderung oder eine Überlastung kommt es im Kniegelenk zu einer Erweichung des Knorpels.

Das können Sie tun

- Laufumfänge reduzieren
- 15-minütige Eisbehandlungen fünfmal am Tag
- entzündungshemmende Medikamente nehmen
- Quadrizeps mithilfe einer Massagerolle lockern
- bleibt der Schmerz länger, einen Arzt aufsuchen

So können Sie vorbeugen

- Krafttraining für die knieumgebende Muskulatur
- tägliche Beinmassage, zum Beispiel mittels Massagerolle
- Laufschriftlänge optimieren, 170 bis 180 Fußaufsätze pro Minute sind ideal

PATELLASPITZENSYNDROM



WO TUT ES WEH?

Schmerzen unterhalb der Kniescheibe und am oberen Ende des Schienbeins, die während des Laufens heftiger werden. Starke Schmerzen beim Treppabgehen

Was ist los?

Die Kniescheibe ist in die Sehne des Oberschenkelmuskels eingebettet. Wenn die Druckverteilung beim Laufen fehlerhaft ist, entstehen Schmerzen.

Das können Sie tun

- mit dem Lauftraining bis zur Schmerzfreiheit aussetzen
- 15-minütige Eisbehandlungen fünfmal am Tag
- eine spezielle Patellasehnenbandage nutzen
- bleibt der Schmerz länger, einen Arzt aufsuchen

So können Sie vorbeugen

- Krafttraining für die knieumgebende Muskulatur
- ausgiebig die Oberschenkelmuskeln stretchen
- täglich mit einer Massagerolle massieren

ILIOTIBIALBAND-SYNDROM



WO TUT ES WEH?

Schmerzen an der Außenseite des Knies. Meist treten diese erst nach einigen Laufminuten auf und verschwinden nach dem Laufen wieder. Normale Tagesaktivitäten sind schmerzfrei möglich

Was ist los?

Das Iliotibialband (ITB) befindet sich an der Außenseite des Oberschenkels. Schmerzen entstehen, wenn das Band an dem äußeren Vorsprung des Oberschenkelknochens über dem Kniegelenk reibt. Beim Laufen kommt es durch das ständige Beugen und Strecken des Kniegelenks zu Reizzuständen.

Das können Sie tun

- Laufumfänge reduzieren, Alternativsportarten betreiben
- das ITB mithilfe einer Massagerolle täglich massieren
- die Abduktoren kräftigen
- bei andauerndem Schmerz einen Arzt aufsuchen

So können Sie vorbeugen

- starke Rumpf- und Hüftmuskeln sind sehr hilfreich
- tägliche ITB-Massage, zum Beispiel mittels Massagerolle
- Laufschriftlänge optimieren, 170 bis 180 Fußaufsätze pro Minute sind ideal

ARTHROSE



WO TUT ES WEH?

Schmerzen, Schwellungen und Steifheitsgefühl im Knie während des Laufens, aber auch bei normalen Tagesaktivitäten

Was ist los?

Ausgangspunkt jeder Kniearthrose ist ein Defekt im Knorpelüberzug des Kniegelenks.

Das können Sie tun

- Laufumfänge reduzieren, Training aber nicht vollkommen einstellen
- entzündungshemmende Medikamente nehmen
- Krafttraining für die Beinmuskulatur machen
- weiche Laufuntergründe bevorzugen
- einen Arzt aufsuchen

So können Sie vorbeugen

- Krafttraining für die knieumgebende Muskulatur

(runner's world)

BROSCHÜRE

Den Traumjob finden!

Jugendliche tun sich oft schwer mit Entscheidungen – und speziell die Frage, was man nach der Schule mit seinem Leben anfangen soll, ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die es zu treffen gibt. Häufig ist der Berufswunsch von heute bei vielen am nächsten Tag auch schon wieder überholt. Die Möglichkeiten sind schließlich vielfältig: Sofern kein Studium geplant ist, stehen zum Beispiel ein freiwilliges soziales Jahr, der Bundesfreiwilligendienst, ein längerer Auslandsaufenthalt oder doch die weiterführende Schule zur Auswahl. Nur rund 20 Prozent aller Schulabgänger steigen direkt mit einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung ins Berufsleben ein. Bei weiteren knapp 20 Prozent ist die Zukunft auch zum Schulabschluss noch völlig unklar. Durch diese Unentschlossenheit ihrer Kinder geraten viele Eltern oft an den Rand der Verzweiflung. Hier können wir mit unserem Jobstarter-Magazin und der Homepage für Jugendliche und junge Erwachsene weiterhelfen. Wir bieten darin Hilfestellungen zu den Themen Bewerbung, Einstellungstest, Jobsuche und mehr. WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 2557)



Mit Ausbildungsbeginn endet die Familienversicherung.

VERSICHERUNGSSCHUTZ

VIACTIV für junge Azubis

Die Schule ist zu Ende – Ihre Kinder wagen den Sprung ins Leben: Sie verdienen ihr eigenes Geld und tragen plötzlich Verantwortung. Darum muss jetzt natürlich vieles geregelt werden, wovon der Nachwuchs einiges vielleicht noch gar nicht richtig verinnerlicht hat. Zum Beispiel braucht er jetzt eine eigene Krankenversicherung. Denn mit dem Ausbildungsbeginn endet die Familienversicherung und Ihr Kind

ist nun selbst für seine Versicherung zuständig. Und da wäre es doch praktisch, wenn die Familie zusammenbliebe. Dafür ist ein Antrag nötig, der unter anderem selbstverständlich auf unserer Homepage hinterlegt ist. Einen Überblick über alle Produkte und Leistungen der VIACTIV und die Extras für junge Leute gibt es online unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 2566)



2020 zur VIACTIV kommen und gewinnen:

Samsung Galaxy Tab S5

mit 50-Euro-Netflix-Gutschein

SAMSUNG NETFLIX

- **WER:** Wer sich für die VIACTIV entscheidet, ist dabei.
- **WAS:** Eines von drei Samsung Galaxy Tab S5 plus Netflix-Gutschein in Höhe von 50 Euro.
- **WIE:** Mitglied werden und am Gewinnspiel teilnehmen unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 1381) (Einsendeschluss: 31.12.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden bereitgestellt mit freundlicher Unterstützung der Barmenia Versicherungen.) Die Teilnahmebedingungen sind einsehbar unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 958)
- **DIE GEWINNER 2019:** Je eine Apple Watch haben Paulina Zimmer aus Bochum, Carolin Pennekamp aus Marl und Leon Joster aus Lübeck gewonnen.



1 Sofort starten

Hört sich unspektakulär an – ist aber wichtig! Die sogenannte 72-Stunden-Regel etwa sagt: Wer sich etwas vornimmt, muss innerhalb von drei Tagen damit beginnen. „Nach diesen 72 Stunden sinkt die Chance, dass man eine Aufgabe oder ein Projekt bearbeitet, drastisch“, sagt Sandra Huppertz.



2 Gut planen

Arbeiten, die gut vorgeplant sind, lassen sich anschließend besser abarbeiten, weil man sich über die Reihenfolge der einzelnen Arbeitsschritte keine Gedanken mehr machen muss. Darum am Vorabend eine Liste schreiben, was wann zu tun ist. Am nächsten Tag kann es dann sofort losgehen.

3 Die 5-Minuten-Regel

„Alles, was man in 5 Minuten erledigen kann, direkt erledigen“, sagt Sandra Huppertz. Dann hat man den Kopf frei für größere Aufgaben. Das Aufschieben kostet meist mehr Zeit, als die Aufgabe selbst. Irgendwann türmen sich die kurzen Sachen zu einem gefühlt schwindelerregenden zeitfressenden Turm an, bei dem der erste Schritt in die Bearbeitung riesig wird. Von ursprünglich einem Blatt, das abgeheftet werden soll.

4 Kleine Erfolgserlebnisse schaffen

Wem eine Aufgabe groß erscheint wie ein Berg, der kann sie einfach in kleinere Häppchen unterteilen. „So haben Sie schnell ein kleines Erfolgserlebnis, das zu weiteren Schritten motiviert.“

TIPPS

Nie wieder aufschieben!

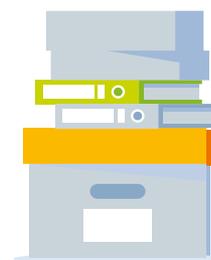


Eigentlich wartet diese superwichtige Aufgabe. Aber sie ist so groß, dass man lieber zuerst alle Mails neu sortiert. Ein Fall von **AUFSCHIEBERITIS**. Wie kommt man da raus?

Fast jeder kennt es: Manchmal hat man viel vor – am Ende des Tages aber fast nichts geschafft. Und das nicht, weil die einzelnen Punkte auf der To-do-Liste zu umfangreich waren, sondern weil man einfach alles vor sich hergeschoben hat. Bei manchen Menschen ist dieses umgangssprachlich auch Aufschieberitis genannte Alltagsphänomen eine Ausnahme. Bei anderen hingegen bestimmt es den Tag. Der wissenschaftliche Name dafür lautet Prokrastination, was vom lateinischen procrastinare (vertagen) kommt. Das Wort setzt sich aus den lateinischen Begriffen pro und crastinum zusammen, was „für morgen“ bedeutet.

Experten zufolge leidet etwa jeder Fünfte in Deutschland unter dieser Angewohnheit, die bei sehr starker Ausprägung sogar eine ernstzunehmende, aber auch the-

rapierbare psychische Störung sein kann. Aber nicht jeder, der Aufgaben verschiebt, ist gleich krank, für Prokrastination gibt es unterschiedliche Gründe: „Ein Ansatz ist, dass unser Gehirn auf positive Emotionen getrimmt ist“, sagt Coach Sandra Huppertz aus Moers. Indem wir aufschieben, erhalten wir eine schnelle Belohnung durch die neue (liebsame) Tätigkeit und vermeiden damit die Frustration der eigentlichen Aufgabe. Helfen könnte, seine Arbeitsweise zu überdenken und so zu planen, dass auch unliebsame Aufgaben attraktiv für das Gehirn werden. Sandra Huppertz hat Tipps, wie sich alles so planen lässt, dass kleine Veränderungen viel bringen können. (tig)



5 Die Macht der Worte

Wer viel schaffen will, braucht ein gutes Gefühl. Darum ist wichtig, sich selbst zu motivieren. Das klappt am besten mit dem richtigen Vokabular. Statt sich einzureden: „Ich muss ja noch...“, ist es viel besser, zu sagen: „Ich will ja noch...“. Schon fühlt sich die Aufgabe gar nicht mehr so schlimm an. „Ich muss“ klingt wie eine Kampfansage“, sagt Sandra Huppertz. „Da kann dann schon mal die Bockigkeit kommen. Mit einem überzeugten (!) „Ich will“ überlisten Sie Ihr Hirn.“

6 Seine besten Zeiten kennen

Es gibt Frühmenschen und Spätmenschen, Langschläfer und Frühaufsteher. Zu welcher Sorte man gehört, ist genetisch festgelegt. Wer seinen eigenen Rhythmus kennt, weiß auch, wann am Tag er zu Höchstform aufläuft. Besonders harte Nüsse sollte man genau dann knacken (und das auf dem am Vorabend geschriebenen Plan berücksichtigen).

7 Immer dranbleiben!

Unterbrechungen stören: „Dadurch werden Sie rausgerissen und brauchen Zeit, um wieder reinzukommen“, sagt Sandra Huppertz. Ihr Tipp: 50 Minuten konzentrieren, danach 10 Minuten etwas anderes tun.

Sie möchten noch mehr Informationen?

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter. **ANMELDUNG ONLINE UNTER WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A0371)**



Im Frühjahr können wir fast doppelt so viele Sonnenstunden genießen wie in den Wintermonaten. Und das tut unserem Körper gut: Das Sonnenlicht und die dadurch erhöhte Vitamin-D-Produktion kurbeln den Stoffwechsel an und wecken uns aus dem Winterschlaf. Während man den Winter lieber gemütlich auf der Couch verbringt, motiviert uns der Frühling dazu, aktiv zu werden und etwas für sich selbst zu tun. Wir wollen uns wieder wohl in unserer Haut fühlen und den sprichwörtlichen Winterspeck loswerden. Unsere Programme myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach helfen dabei!

ERNÄHRUNGSPROGRAMME

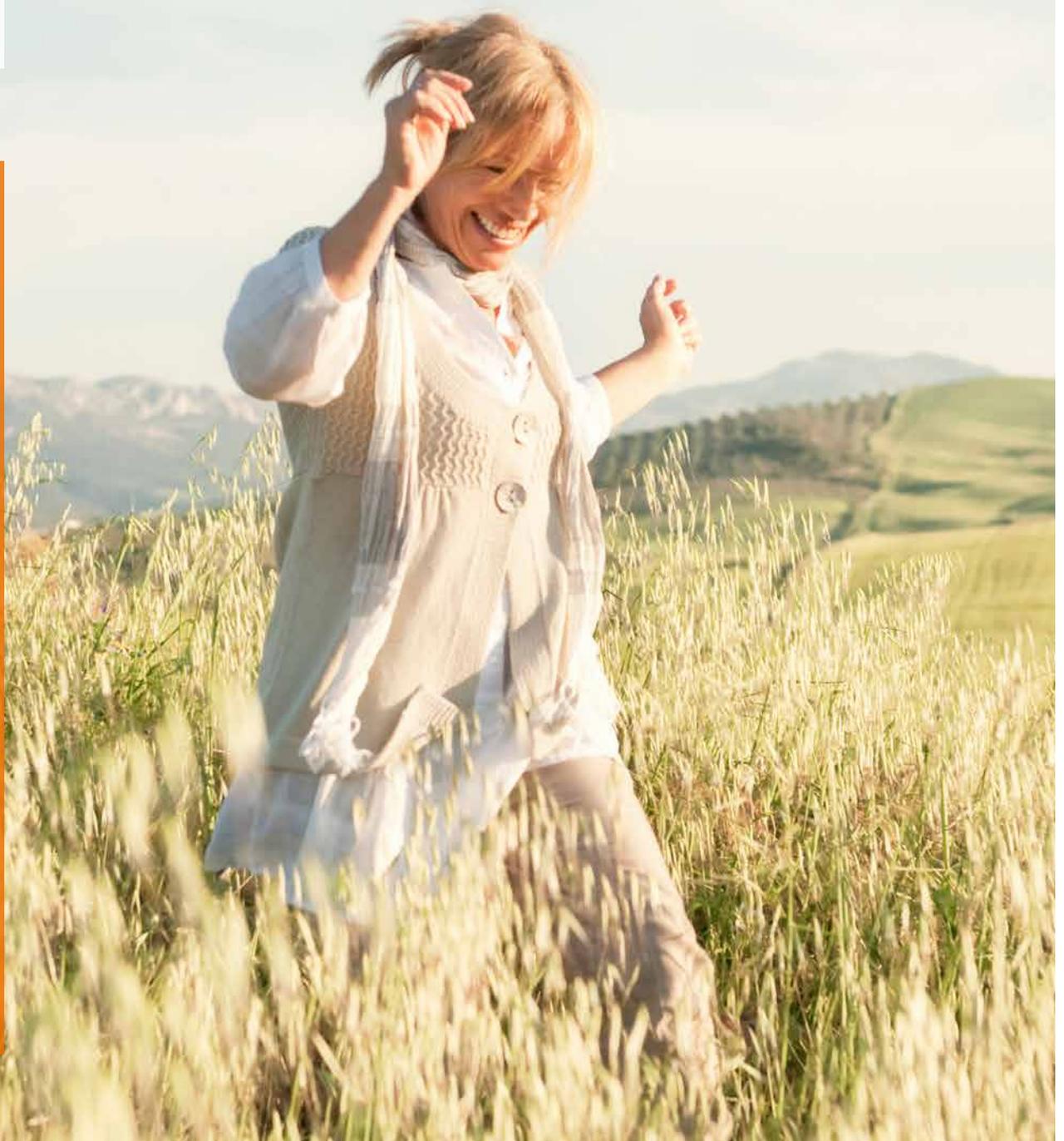
Frühlingsgefühle statt Winterspeck!

Ach, hätte man doch jetzt ein paar Pfunde weniger auf den Rippen: Für den Kampf gegen den Speck sind unsere **ONLINEKURSE** genau die richtige Unterstützung.

SERVICE

Die Kurse können online absolviert werden. Das Besondere: Sie vermitteln Wissen durch zielgerichtetes Coaching. Teilnehmer müssen keine Diäten oder Stoffwechsellkuren mit Ernährungsplänen einhalten, sondern lernen, wie sich gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Jede Woche wird eine neue Kurseinheit freigeschaltet, die in drei Steps unterteilt ist, die sich etwa in der Mittagspause oder nach Feierabend bearbeiten lassen. Über ein Online-Tagebuch, eine Ernährungssampel und Unterstützung der Community wird es leicht, die Theorie in Praxis umzusetzen. Zum Abschluss wird ein Zertifikat ausgestellt. Da beide Programme als Präventionskurse zertifiziert sind, werden bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80 Prozent) die Kursgebühren erstattet!

WWW.VIACTIV.DE
WEBCODE: A8058





MIT DER VIActiv AKTIV WERDEN

Die VIActiv unterstützt Sie dabei, fit in den Frühling zu starten! Dafür bieten wir zwei spezielle Onlinekurse, die von Ernährungswissenschaftlern der ESG – Institut für Ernährung, Sport und Gesundheitsmanagement GmbH – entwickelt wurden. Die Coachingprogramme myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach helfen dabei, sich bewusster zu ernähren und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Beide Programme sind wissenschaftlich fundiert und als Präventionskurse anerkannt, sodass die Teilnahmekosten erstattet werden können.

BYE-BYE WINTERSPECK!

Bei myWEIGHTcoach liegt der Fokus darauf, das persönliche Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten. In 10 Wochen werden über verschiedene Kursinhalte wie Artikel, Rezepte, Videos und Checklisten die Basics einer ausgewogenen Ernährung vermittelt. Nach jeder Einheit gibt es einen Wochen-Check, mit dem das Gelernte überprüft werden kann. Ein Tagebuch bietet die Möglichkeit, die eigene Ernährung, sportliche Aktivitäten und die Bewegung im Alltag zu erfassen, und gibt zusätzlich Tipps und Inspirationen für einen gesünderen Lebensstil. Der Erfolg kann anhand von Diagrammen zum Gewicht und Taillenumfang dokumentiert werden.

MEHR ENERGIE FÜR DEN ALLTAG

Die Kursinhalte von myHEALTHcoach richten sich vor allem an Berufstätige, die sich in ihrem oftmals stressigen Alltag bewusst ernähren und leistungsfähig bleiben wollen. Auch dieses Programm ist modular aufgebaut: 8 Wochen lang begleitet myHEALTHcoach die Teilnehmer auf dem Weg zu einer bewussten Ernährung, mehr Vitalität und mehr Leistungsfähigkeit. Durch spezielle Tipps für Snacks im Büro, ausgewogenes Essen in der Mittagspause und vegetarische Rezepte berücksichtigt das Programm den individuellen Lebensrhythmus des Berufstätigen.

ERNÄHRUNG UND WOHLBEFINDEN

Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft. Das zeigt sich nicht nur daran, dass wir gerne zu Schokolade greifen, wenn wir uns nicht gut fühlen. Zahlreiche Studien belegen, dass Mineral- und Nährstoffwerte den Stoffwechsel vielfältig beeinflussen. Wer sich ausgewogen ernährt, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senken. Eine Ernährungsumstellung kann sogar die Symptome chronischer Krankheiten lindern. Bestimmte Lebensmittel können unser Immunsystem stärken und dazu beitragen, dass wir mehr Energie haben.

Das Gute: Heutzutage haben wir vielfältige Möglichkeiten, unsere Ernährung bewusst und ausgewogen zu gestalten, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Hähnchen-Erdbeer-Salat

Was schmeckt mehr nach Frühling als Erdbeeren? Um die leckeren Früchte nicht nur als Nachtisch mit Sahne genießen zu können, haben wir sie mit magerem Hähnchen und Rucola kombiniert.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Erdbeeren
- 50 g Rucola
- 20 g Basilikum
- 150 g reife Avocado
- ½ Chilischote
- 30 ml Geflügelbrühe
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Hähnchenbrustfilet in 1 EL Rapsöl braten, abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
- Rucola und Basilikum waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
- Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und würfeln. Alle Zutaten miteinander vermengen.
- Chilischote feinhacken. Mit Brühe, Zitronensaft, Senf, Jodsalz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken.
- Vinaigrette über die Salatzutaten geben und alles vorsichtig vermengen.

Stefanie Gebers trifft das Schicksal mit voller Härte und komplett unerwartet. 2013 muss sie ihren Sohn Ben in der 17. Woche still zur Welt bringen. „Dabei gab es Dinge, die man anders und viel besser hätte machen können. Es ist mir verwehrt worden, viel mehr Erinnerungen zu schaffen“, sagt Gebers, Gründerin und erste Vorsitzende des Vereins Sterneltern Achim. Als einige Wochen später eine Bekannte ebenfalls ihr Kind verliert, beginnen die beiden Frauen, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Gewissheit, nicht allein zu sein, spendet Kraft und Trost. „Dabei kam uns aber der Gedanke, was Familien machen, die nicht das Glück haben, jemanden zu kennen, dem das auch passiert ist und mit dem sie sich austauschen können.“ Die Idee einer Selbsthilfegruppe reift heran, wird im November 2014 schließlich in die Tat umgesetzt und sehr gut angenommen. 2018 erfolgt für die Sterneltern dann die Eintragung ins Vereinsregister.

TABUTHEMA

Sechs der insgesamt acht Mitglieder haben selbst ein Sternkind zur Welt gebracht oder im familiären Umfeld. „Uns wurde immer Betroffenenkompetenz nachgesagt“, schmunzelt Gebers. Vier Mitglieder haben inzwischen allerdings auch die Basisqualifikation Trauerbegleitung über den Bundesverband für Trauerbegleiter erlangt. Die engagierten Ehrenamtler helfen Familien, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt versterben. „Unser Anliegen ist, dass aus Trauer kein Trauma wird“, sagt Gebers. Neben seelischer Unterstützung gibt der Verein auch Hilfestellung in rechtlichen Fragen und leistet auf Fachmessen wie der „Leben und Tod“ Aufklärungsarbeit in der immer noch in einer Tabuzone verhafteten Thematik.

Einmal im Monat treffen sich die verschiedenen Selbsthilfegruppen des Vereins. Zum einen gibt es die offene Gruppe, zu der jeder kommen kann, wann er möchte, ohne sich vorher anmelden zu müssen. „Das nimmt ganz einfach den Druck“, sagt Gebers. Zwischen 20 und 30 Personen kommen so alle vier Wochen zusammen, um sich gegenseitig Halt und Unterstützung zu geben. Zum anderen gibt es auch eine feste Selbsthilfegruppe, in der sich zwölf Personen über ein Jahr hinweg treffen und ein vorher festgelegtes Programm abarbeiten. Neu hinzugekommen ist eine Gruppe, die sich um die besonderen Bedürfnisse von Angehörigen kümmert. „Groß-



WENN BABYS STERBEN

Gemeinsam gegen die Trauer

Stefanie Gebers und ihr Verein Sterneltern Achim unterstützen Familien, die ein Baby verloren haben, in ihrer **TRAUER**.

”

Wir setzen da an, wo die Klinik die Segel streichen muss und sorgen für seelische Unterstützung.“

eltern beispielsweise verlieren nicht nur ihr Enkelkind, sondern wissen häufig nicht, wie sie ihrem eigenen Kind in seinem Seelenschmerz helfen können“, so Gebers.

AUFKLÄRUNG ALS SCHLÜSSEL

Der Bedarf sei groß, das merke sie in der täglichen Arbeit. „Es sind schon Eltern aus der Region Oldenburg zu uns gekommen, Das ist immerhin knapp 200 Kilometer weg.“ Zwar gibt es immer mehr Vereine, die sich in dem Bereich engagieren, doch für ein flächendeckendes Netz reicht es nicht. Gerade in den Krankenhäusern merke sie immer wieder, dass sich die

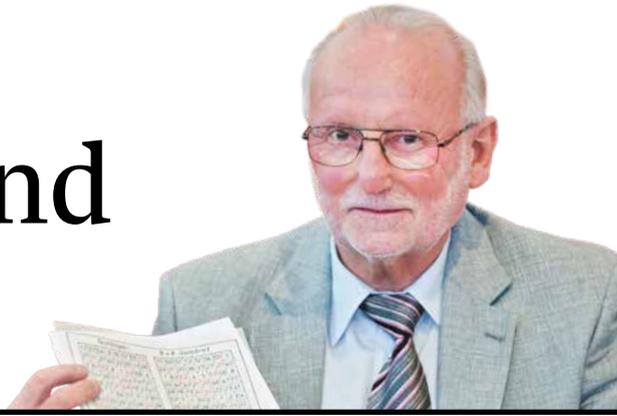
Situation in den letzten Jahren zwar schon gebessert habe, aber immer noch ein erheblicher Missstand herrsche. Viele Krankenhäuser hätten zwar speziell ausgebildete Seelsorger und Hebammen, aber auch in diesen Bereichen ist die Personaldecke, wie im gesamten Pflegesektor, sehr dünn. „Die wenigsten Eltern, die zu uns kommen, haben diese Seelsorger gesehen. Wir sind also da, wo die Klinik die Segel streichen muss und sorgen für die nötige seelische Unterstützung.“ Wichtig Säule in der Arbeit der Sterneltern sei deshalb die Akutbegleitung von anderen Eltern. Von der Diagnose bis hin zur Entbindung im Kreißsaal, wenn gewünscht. „Im Idealfall kommen die Eltern schon vorab zu uns“, sagt Gebers. So ließe sich die wirksamste Aufklärungsarbeit leisten und mögliche seelische Mehrbelastungen der Eltern in der Klinik vermeiden. Auch bei der Planung der Beerdigung helfen Gebers und ihr Team weiter.

Im April veranstalten die Sterneltern nun auch einen eigenen Kongress. In der Stadthalle Verden sollen Vertreter aus ganz Deutschland, die sich für das Thema der Sternenkinder einsetzen, zusammenkommen und sich austauschen. Ein vielfältiges Programm mit nationalen und internationalen Referenten soll das Thema aber auch Menschen zugänglich machen, die noch keinerlei Berührungspunkte hatten. Auf diesem Weg soll ein noch engmaschigeres Netz gespannt werden, das Betroffenen im Unglück den nötigen Halt bieten kann. (bri)

WWW.STERNELTERNACHIM.DE

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

Mitmachen und gewinnen!



Das Gehirn trainieren und gewinnen: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.

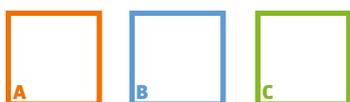
IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 15.05.2020 an sudoku@viactiv.de oder an VIActiv, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

Das Sudoku-Rätsel stammt von unserem Mitglied Horst Schüssler. Streng genommen handelt es sich dabei nicht um ein Sudoku, sondern um eine Form von Zahlenrätsel – das „X-Sudoku“. Es wurde ursprünglich von Horst Schüsslers Uronkel Leonard Schüssler zu Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelt. Bei diesem Rätsel müssen auch die Diagonalen die Zahlen von 1 bis 9 vollständig enthalten.

4				8		6		
8			6	9		4	A	
2		7			4			
					8	3		5
	B	8		2		9		
3		6	9					
			7			8		1
		1		3	9			4
		3		4		C		9

IHRE LÖSUNG:



DIE GEWINNER DER AUSGABE WINTER 2019 (LÖSUNG A:3, B:8, C:7)

Maria Schulze aus Bonn
Christina Hartmann aus Rheine
Albert Werner aus Schwabach

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIActiv Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Kontakt:
Kostenlose Servicenummer, rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen
0800 222 12 11
redaktion@viactiv.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Reinhard Brücker,
Vorstandsvorsitzender der VIActiv

Verantwortliche Redaktionsleitung:
Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIActiv

Realisation und Produktion:
NOW-Medien GmbH & Co. KG
Ritterstraße 33, 33602 Bielefeld
Telefon 0521 54 67 99 10
info@now-medien.de
www.now-medien.de

Kreativdirektor:
Oliver Hofen, NOW-Medien

Redaktionsleitung:
Patrick Schlütter, NOW-Medien

Projektleitung:
Tina Gallach, NOW-Medien

Text:
Martin Fröhlich (from)
Tina Gallach (tig)
Magnus Horn (mho)
Benedikt Riemer (bri)
Zoi Theofilopoulos (zoth)
Jessica Weiser (jes)

Produktion und Layout:
Jan Fredebeul, NOW-Medien
Katharina Rothenpieler, NOW-Medien
Maike Sommer, NOW-Medien

Fotos:
ADLER
Oliver Krato
Jorge Olivares
Peter Roggenthin
Swissultra
TV01-RaceArts
Universitätsklinikum Münster
ZS Verlag
imago
iStockphoto

Illustration:
Julian Rentzsch

Druck:
J. D. Küster Nachf. + Presse-Druck
GmbH & Co. KG, 33689 Bielefeld

Erscheinungsweise:
vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000,
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele und Verlosungen
Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie neben Ihrem Namen und Ihrer Anschrift Ihre Versicherungsnummer angeben. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, die Namen werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben. Alle Teilnahmedaten werden nach dem Ende des Gewinnspiels gelöscht. Weitergehende datenschutzrechtliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de) (WEBCODE A1364)





**DIGITAL
LESEN!**



**SPART PAPIER, SCHONT DIE UMWELT:
LESEN SIE UNSERE KUNDENZEITUNG
GANZ BEQUEM PER APP!**



Jetzt auf „VIActiv kompakt“ umsteigen. Anruf genügt: 0800 222 12 11

