

VIActiv

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

PFLEGESERIE: Teil 8 – Plötzlich hilfebedürftig – und jetzt? Wir beraten Sie! **SEITE 28**

TITELTHEMA

Gesunde Lunge

Die Lunge versorgt uns mit Energie. Ist sie angeschlagen, wird das Leben mühsam. Warum es sich lohnt, auf sich zu achten: **AB SEITE 5**



ERGEBNIS

Auch im Jahr 2018 hat die VIActiv wieder einen Überschuss erwirtschaftet. **AB SEITE 16**



FLEISCHFREI

Ein veganer Burger aus den USA ist in aller Munde. Ob er hält, was er verspricht, testet Lennart Krause. **AB SEITE 34**



PORTRÄT

Reiten im Alter? Günther Schmidt zeigt, wie es geht. Der Landwirt ist im Alter von 91 noch immer sattelfest. **AB SEITE 22**



PSYCHOLOGIE

Scheitern als Chance: Warum Misserfolge zum Erfolg führen, erklärt Doktor Hans-Jürgen Stöhr. **AB SEITE 20**

PUPPENPAPI

Was macht ein Bauchredner, wenn er nicht bauchredet? Sascha Grammel verrät es in 60 Sekunden. **SEITE 2**

INHALT

- 3 POLITISCHE SEITE**
Keiner hat es so eilig mit neuen Gesetzen wie Jens Spahn. Muss das sein?
- 5 TITELTHEMA**
Die Lunge ist unser Motor. Darum sollte sie gepflegt werden. Was, wenn es Probleme gibt?
- 16 GESCHÄFTSERGEBNIS**
Einmal im Jahr informieren wir unsere Versicherten über unseren Status.
- 20 KURSDATENBANK**
Scheitern ist gar nicht so schlimm – wenn man daraus lernt.
- 23 GESCHÄFTSSTELLEN**
Fünf Geschäftsstellen gehören zu Dortmund. Wir haben sie besucht.
- 26 NEUE SPORTARTEN**
Schon mal schachgeboxt? Die Mischung ist gut für Körper und Hirn.
- 27 HANDBALL**
Jugendförderung – dafür steht der VfL Lübeck-Schwartau.
- 28 PFLEGESERIE**
Was, wenn man selbst oder ein Angehöriger plötzlich hilfebedürftig wird?
- 32 RUNNER'S WORLD**
So ernähren Läufer sich optimal – für Kondition und Gewicht.
- 34 HAPPY FOOD**
Lecker essen ohne Fleisch. Wir stellen Alternativen vor.
- 38 KOLUMNE**
Wie fühlt es sich an, zum ersten Mal auf einer Bühne zu stehen?

Schildkröte Josie, die als Geldautomat arbeitet, und ein Adler-Fasan gehören zu seinen engen Vertrauten. Mit ihnen und anderen **LIEBEVOLL VERRÜCKTEN** Figuren füllt Bauchredner Sascha Grammel (45) seit Jahren Hallen.

60 Sekunden mit ...

SASCHA GRAMMEL

Herr Grammel, Ihre Stimme ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Arbeit. Wie trainieren und schonen Sie sie?

Wahrscheinlich eine unbefriedigende Antwort, aber: gar nicht. Ich bin ja kein Opernsänger, der seine Stimmbänder extrem belastet und fordert, ich spreche ja nur. Mit verschiedenen Stimmen und Techniken, ja, aber solange ich mich nicht erkälte – Schnupfen ist für einen Bauchredner schlimmer als Husten –, kann ich quatschen, solange ich wach bin. Was ich oft auch tue. Kleiner Insider: Wenn ich heiser werde, „verschwindet“ leider zuerst Josies Stimme.

Stichwort Schnupfen: Was tun Sie denn, um gesund und fit zu bleiben?

Ich habe mir über die Jahre angewöhnt, Kleidung zu tragen. Auch überschütete ich mich im Herbst und Winter möglichst selten mit Eiswasser, wandere fast nie mehr ohne Socken durch die östliche Mongolei oder setze mich nach 'ner finnischen Dampfsauna mit Minihandtuch und ohne Not klitschenass vor einen 3.000-Watt-Industrie-Laubbläser.

... und für welche Freizeitaktivitäten nehmen Sie sich stattdessen am liebsten und am meisten Zeit?

Fürs Nichtstun. Dicht gefolgt vom Faulenzen und Rumhängen. Manchmal schlafe ich aber auch einfach nur ein bisschen. Oder ein bisschen mehr. Grundsätzlich liege ich dabei sehr gern. Wenn ich aber erst mal wach bin und so richtig ausgeschlafen habe, lege ich mich erst nochmal kurz hin. Aber dann zeichne ich gern, am iPad zum Beispiel, am liebsten Comics, und bin irgendwie kreativ und produktiv, egal was. Ich liebe Fimo, aber auch Gesellschaftsspiele, weil man die in Gesellschaft spielt. Dazu mag ich aber wie jeder andere auch gern die Freizeit-Klassiker Kino, Essen, Trinken und Sport. So lange, bis ich wieder müde werde.

Wie viel Zeit bleibt da noch, die Sie in die Gestaltung Ihrer Puppen und deren Sprechweise investieren können?

Es ist wie bei so vielen Dingen im Leben: Mal braucht es länger, mal noch länger. Die erste Idee für eine Puppe dauert in etwa so lang wie jeder Geistesblitz. Zack, da isse. Aber dann geht's los; nehmen wir als Beispiel Mieze. Klar war mir damals: Ich will einen Fisch. Der denkt oder denken soll, er sei eine Katze. Darum macht er auch ständig „Miauuu“. Soweit alles klar, aber welche Farbe hat mein Fisch, wie sehen seine Augen aus, wie seine Flossen, was kann er bewegen? Allein schon beim Bau der Puppe kann dann schnell ein Jahr vergehen. Wenn die Puppe mit jeder Menge schmerzhaftem trial and error irgendwann fertig ist, beginnt die mühsamste Phase: die Suche nach der richtigen Stimme. Hoch, tief, albern, offen, angestrengt, laut, leise provozierend oder schüchtern, mit Akzent oder ohne? Welche Stimme passt zum Puppencharakter und welche kann ich überhaupt sprechen? Und welchen Charakter hat die Puppe überhaupt? Und manchmal glaubt man, man ist am Ziel, muss dann aber doch nochmal ändern, weil man plötzlich merkt, dass da etwas nicht so funktioniert oder zusammengehört wie vorher gedacht oder erhofft. Und man fängt quasi wieder ganz von vorn an. Nur ohne das „quasi“. (blick)



Die **PARAGRAFEN** des Turbo-Spahn

KOLUMNE Jens Spahn kennt sich aus – daran ist nichts zu rütteln. Doch sind seine eiligen Neuerungen wirklich immer nötig?

Seit einigen Jahren macht in der Bildungspolitik der Begriff Turbo-Abi die Runde. Gemeint ist das Abitur nach 12 Schuljahren statt nach 13. Jetzt gibt es einen neuen Turbo-Begriff in der Politik: Die Rede ist vom Turbo-Spahn. Und dieser Name ist Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) gewidmet. Der Grund? Wohl kaum ein Gesundheitsminister vor dem Münsterländer hat in solchem Tempo neue Gesetze durchgesetzt, eingebracht und angestoßen. Einige davon stammen in ihren Ursprüngen noch aus der Zeit seines Vorgängers Hermann Gröhe. Doch schon nach der halben Legislaturperiode ist klar, dass Spahn hier neue Maßstäbe setzt.

Die Liste der Gesetze in der kurzen Turbo-Ägide Spahn liest sich so: das Terminservice- und Versorgungsgesetz, das Versichertenentlastungsgesetz, das Masernschutzgesetz, das Vor-Ort-Apothekengesetz, das MDK-Reformgesetz, das Digitale-Versorgung-Gesetz und so weiter. Und damit sind noch nicht die vielen Initiativen und Reformen erfasst, die zusätzlich Gestalt annehmen. Da wäre die Reform der Notfallversorgung, die Konzertierte Aktion Pflege, Diskussionen über Kassenleistungen wie OPs bei Lipödem, die Reform des Morbi-RSA bei der Zuweisung von Mitteln an die Krankenkassen und mehr.

Warum aber forciert Spahn das Tempo so unbarmherzig? Ist unser Gesundheitssystem in einem so desolaten Zustand, dass es im Eiltempo reformiert werden muss? Oder ist sich Spahn der Tatsache bewusst, dass er in der noch verbleibenden Zeit der Großen Koalition aus CDU/CSU und SPD so viel wie möglich erledigen will und muss, weil niemand weiß, wie stabil die Mehrheitsverhältnisse im Bundestag nach der Bundestagswahl 2021 sein werden? Oder geht es Jens Spahn darum, sich in Stellung zu bringen für eine mögliche Kanzlerschaft?

Nun muss man Jens Spahn eines lassen: Er kennt sein Ressort bestens, war schon lange vor seiner Berufung zum Minister ein ausgewiesener Experte – im Gegensatz zu manchem Amtsvorgänger. Wer ihn in einem Interview persönlich erlebt, dem wird klar, dass man Spahn in gesundheitspolitischen Fragen kaum auf dem falschen Fuß erwischt. Die Schwächen des Systems sind ihm vertraut, die Stärken ebenso. Und vor allem die Fallstricke, die es zu



beachten gilt, hat der Analytiker Spahn erkannt und oft selbst schmerzhaft erlebt. Ihm Naivität beim Agieren in den überaus komplexen Strukturen vorzuwerfen, ergibt wenig Sinn.

Doch ist es notwendig, mit der Axt am System zu schnitzen statt mit einem kleinen, präzisen Messer? Die Antwort darauf ist nicht ganz einfach. Ein Versuch: Als Horst Seehofer Anfang der 1990er Jahre erste Reformen anstieß, ging ein Aufschrei durchs Land. Verglichen mit den Reformen von heute aber waren das nur zaghafte Anfänge. Hintergrund ist, dass sich die gesellschaftliche und finanzielle Umgebung, in der das Gesundheitssystem funktionieren muss, drastisch verändert hat. Und auch das System in sich wandelt sich. Die Liste der neuen Faktoren würde Bücher füllen: Digitalisierung, Hausärztemangel, Pflegenotstand, Demografie, Subvention von Kassen aus Steuermitteln, Krankenhauspleiten, Nachwuchsmangel, Impfdebatten, das Kratzen an Sektorengrenzen, gewachsene Ansprüche der Patienten, veränderte Erwartungen junger Mediziner, eine Konzentration auf dem Pharmamarkt – und das ist nur ein Ausschnitt.

Würde man diesem Wandel mit dem Gesetzgebungstempo aus der späten Ära Kohl begegnen, käme das einer Kapitulation gleich. Die Devise, zu handeln statt abzuwarten, ist also die bessere. Ein Punkt für Jens Spahn. Wer jedoch weiß, wie komplex das System ist und wie weitreichend sich Änderungen auswirken, dem kann schwindelig werden angesichts des spahnischen Tempos. Weiß die Abteilung des Ministers wirklich in allen Fällen, was sie auslöst mit den neuen Paragraphen? Kann sie absehen, wohin die Vorstöße mittel- und langfristig führen? Darin liegt das große Risiko. Die zweite Gefahr ist, dass die Akteure in den Praxen, Kliniken, Kassen, Apotheken und anderswo nicht Schritt halten können mit all den neuen Vorschriften.

Die Lösung kann nur sein, die neuen Gesetze bei Bedarf mit dem gleichen Tempo und mit Nachdruck den aus ihnen hervorgehenden Entwicklungen anzupassen und sie nachzubessern. Wer auch immer dann Gesundheitsminister ist – oder Kanzler.

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

VIActiv APP

Erleichterung für Versicherte

Seit April 2019 ist sie verfügbar – seit April erfreut sie sich stetig wachsender Beliebtheit: die VIActiv App. Zahlreiche Kunden übermitteln schon Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, Rechnungen oder Kontaktdaten auf dem neuen digitalen Weg an uns.

Dabei ist uns natürlich ein hohes Maß an Sicherheit sehr wichtig. Darum kann die App zum Beispiel nur nach Registrierung und Pinvergabe genutzt werden. Dabei wird die eindeutige Identität des Versicherten überprüft und jeglicher Datenverkehr elektronisch unterschrieben.

Vorteile der App: Unsere Kunden können Dateien bequem und einfach hochladen, sparen Porto, Briefumschläge und den Weg zum Briefkasten. Dank des durchgehend unterschriebenen Digital-Prozesses können die Originaldokumente vernichtet werden: Das rechtzeitige Einreichen der AU etwa kann jederzeit belegt werden. Und im Durchschnitt werden Leistungen wie Krankengeld über diesen Weg sogar noch schneller ausbezahlt.

In unserem Sicherheitsverfahren stehen die App und das Smartphone für die eindeutige Identität des Kunden. Wechseln sie ihr Handy, muss wie bei einem Personalausweis auch die Identität neu bestätigt werden.

Um unseren Kunden einen noch besseren Service zu bieten, wird die App stetig ausgebaut. Die neueste Funktion ist das ePostfach, das den Schriftverkehr übersichtlich und schnell einsehbar macht. Weiter ist geplant, dass die wichtigsten Bescheinigungen, wie zum Beispiel die Mitgliedsbescheinigung, über die App angefordert oder auch eingereicht werden können.

Einfach im App Store oder bei Google Play herunterladen und die Registrierungsdaten anfordern – direkt in der App, über unsere Homepage, per E-Mail unter digital@viactiv.de oder telefonisch unter 0800 3 33 32 11.



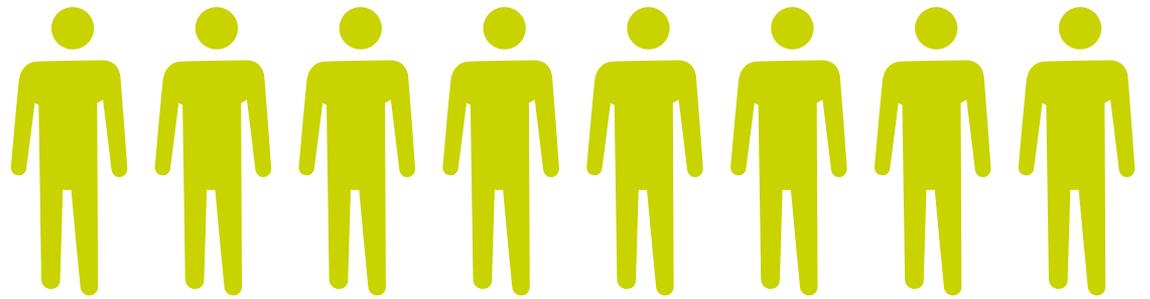
Ihre Meinung interessiert uns!

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

Medizin in Zahlen

MÄNNERGESUNDHEIT:

Sie gelten im Volksmund als das starke Geschlecht – dabei haben Männer im Schnitt eine um fünf Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen. Ein Grund: Sie nehmen Vorsorgeuntersuchungen und Wehwehchen nicht ernst genug. Und wenn es mal zieht oder zwickt, dann sprechen sie am liebsten gar nicht erst darüber.



40,7

Millionen Männer leben aktuell ungefähr in Deutschland.



77,7

Jahre beträgt die mittlere Lebenserwartung von Männern derzeit ab der Geburt.



1,1

Kilo Fleisch essen Männer durchschnittlich **pro Woche**. Empfohlen sind nur um 500 Gramm.



62

Prozent der Männer in Deutschland sind **übergewichtig**.



27

Prozent der erwachsenen Männer in Deutschland **rauchen**.



10

Jahre früher als Frauen bekommen Männer im Schnitt **Herz-Kreislauf-Probleme**.

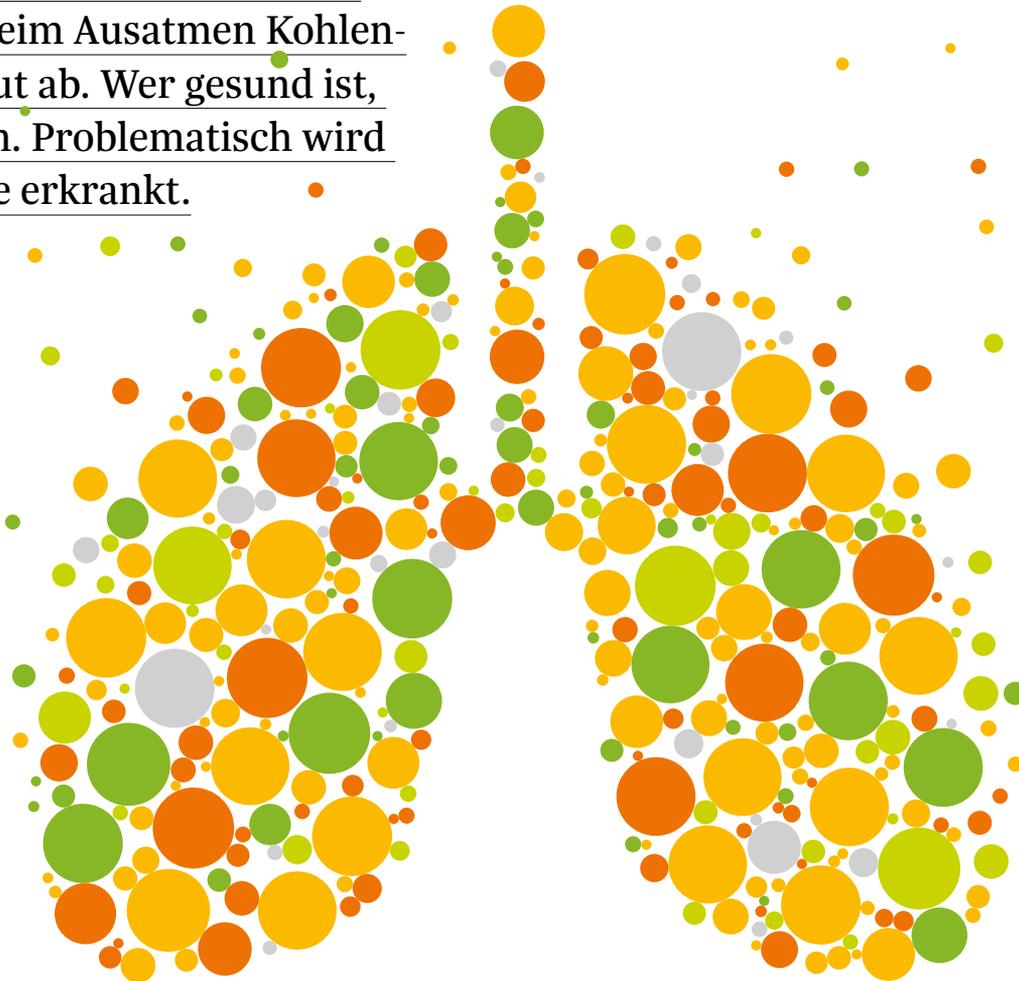


50

Jahre sind Männer im Durchschnitt alt, wenn die **Prostata** erste Beschwerden macht.

Einatmen – ausatmen

Die Lunge ist unser Energiespender. Sie nimmt **SAUERSTOFF** aus der Atemluft auf und gibt beim Ausatmen Kohlendioxid aus dem Blut ab. Wer gesund ist, atmet automatisch. Problematisch wird es, wenn die Lunge erkrankt.



300 Millionen

Lungenbläschen befinden sich in den feinen Verästelungen jedes Lungenflügels. Sie sind für den Gasaustausch mit dem Blut verantwortlich.

70 m²

Größe beträgt die innere Oberfläche der Lunge eines Erwachsenen ungefähr.

26 cm

Länge hat die Lunge eines Erwachsenen etwa. Der rechte Lungenflügel ist etwas länger.

1,3 kg

Gewicht trägt jeder Erwachsene mit seiner Lunge circa mit sich herum.

2,5 l

Luft gelangen etwa bei jedem Atemzug in die Lunge. Das Minimum ist ein halber Liter.

12 – 18

Atemzüge macht ein Erwachsener normalerweise in einer Minute.

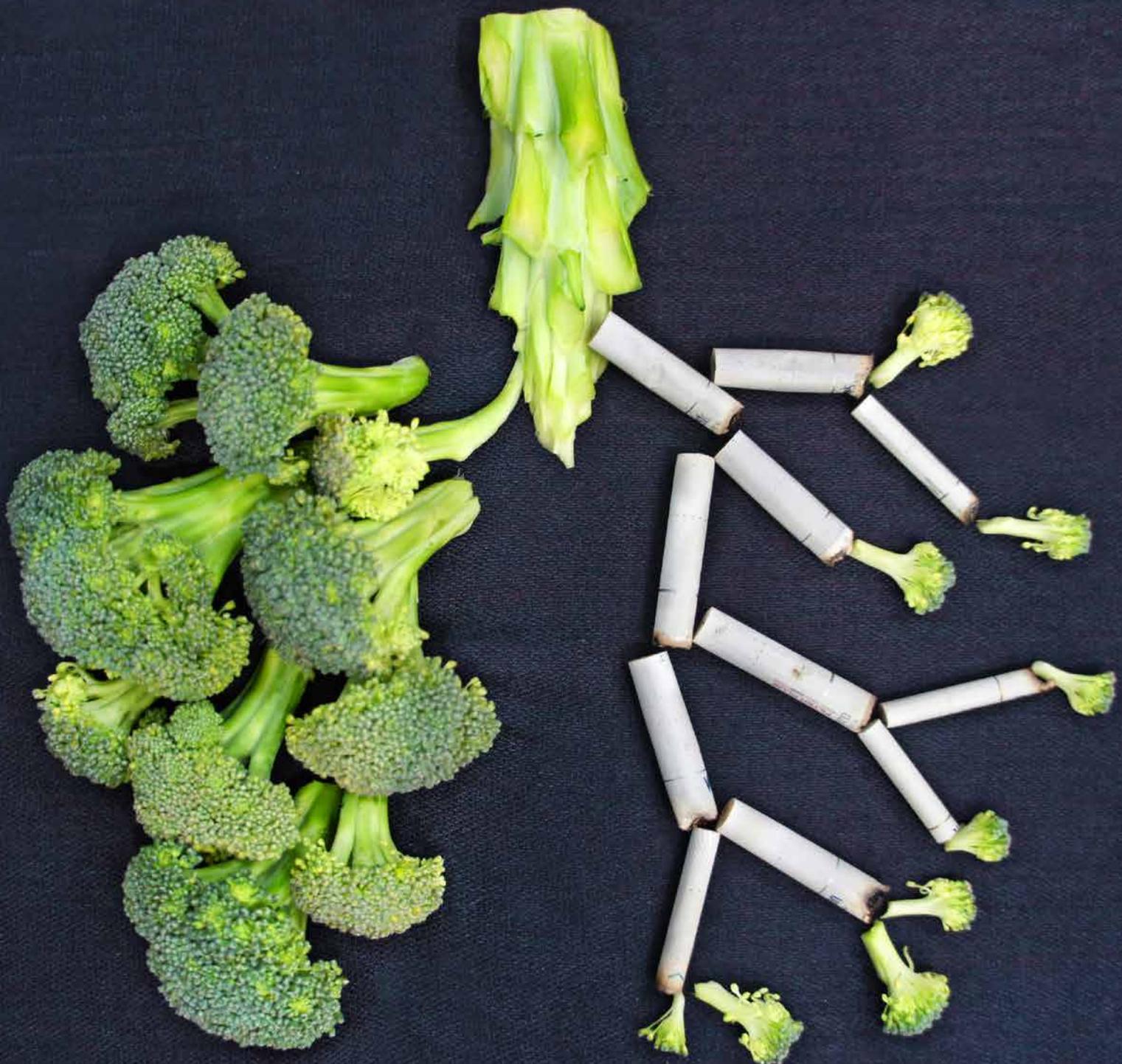
40 – 50

Atemzüge in der Minute sind es hingegen bei Babys.

Rauchen verursacht

Lungenkrebs

... und das Schwierige daran: Lungenkrebs tut anfangs nicht weh. Man bemerkt ihn also lange nicht – sodass man die **DIAGNOSE** meist erst bekommt, wenn er schon weiter fortgeschritten ist.



Herr Professor Reck, Lungenkrebs ist eine der häufigsten bösartigen Erkrankungen. Warum tritt sie so oft auf?

Das lässt sich ziemlich präzise erklären: Das sogenannte Lungenkarzinom ist nikotinassoziiert. Das bedeutet, dass in circa 80 Prozent der Fälle Rauchen der Hauptauslöser ist. Bei Männern geht die Neuerkrankungsrate zwar seit einigen Jahren leicht zurück, weil inzwischen weniger Männer rauchen als noch vor zehn Jahren. Da das Karzinom aber erst nach einer Latenzzeit von 10 bis 15 Jahren auftritt, ist der Rückgang zurzeit noch gering. Bei Frauen steigt die Erkrankungsrate aus demselben Grund im Moment noch an: Frauen haben gesellschaftlich betrachtet generell erst später angefangen zu rauchen. Da ist die Spitze der Kurve in der Erkrankungsrate noch nicht erreicht.

Wenn man betroffen ist: Wie sind die Heilungschancen?

Wenn man das Karzinom in einem Frühstadium diagnostiziert, sind die Heilungschancen sehr gut. Allerdings ist eine frühe Diagnose eher unwahrscheinlich, weil man von der Erkrankung sehr lange nichts spürt.

Wie wird das Lungenkarzinom denn dann diagnostiziert?

Meist per Zufall, weil die Betroffenen andere Probleme mit den Atemwegen haben, wie zum Beispiel hartnäckigen Husten und Auswurf. Weil die meisten aber wie gesagt Raucher sind, haben viele von ihnen sowieso schon seit Jahren Raucherhusten oder eine chronische Bronchitis mit

Husten und Auswurf. Selbst festzustellen, dass sich an den Symptomen etwas ändert, ist nahezu unmöglich. Darum wird das Lungenkarzinom bei den meisten Patienten erst sehr spät diagnostiziert. Eindeutige Alarmzeichen sind aber Bluthusten und Schmerzen in der Brustwand, weil der Tumor dort schon drückt. Außerdem Atemnot, weil Teile der Lunge nicht mehr an der Atmung teilnehmen können.

Betrifft Lungenkrebs immer die ganze Lunge?

Nein, oft nur einen Teil.

Gibt es einen Bereich, der besonders häufig betroffen ist?

Im Prinzip können alle Bereiche der Lunge befallen werden. Bestimmte Karzinome wie das Plattenepithelkarzinom oder das kleinzellige Lungenkarzinom sitzen häufig in den zentralen Atemwegen, da dort der Kontakt mit den Schadstoffen über die Atemluft am größten ist.

Sie meinen die Schadstoffe aus den Zigaretten?

Genau. Aber auch zum Beispiel aus Asbestkontakt oder möglicherweise auch Luftschadstoffe – bei den 20 Prozent der Betroffenen, die Nichtraucher oder sogar Nieraucher sind. Wo genau die Ursachen bei den Nier Rauchern liegen, wird aktuell erforscht. Da gibt es im Moment noch nur theoretische Ansätze.

Wenn man nun die Diagnose Lungenkarzinom bekommt – auf welche Therapiemöglichkeiten kann man hoffen?

Die Behandlung hat vier Säulen: Als Kerntherapie werden zunächst das Karzinom im frühen Stadium und die Lymphknoten operiert. Da wurden in den vergangenen Jahren sehr wirksame neue, gewebesparende Methoden entwickelt.

Was bedeutet das?

Die Thoraxchirurgen versuchen immer, so zu operieren, dass kein oder nur so wenig wie möglich gesundes Lungengewebe zerstört wird.

Wie macht man das?

Durch spezielle Operationsverfahren, die sich auf den befallenen Teil des Lungengewebes konzentrieren und nicht gleich große Teile der Lunge mit entfernen. Ein anderer wichtiger neuer Aspekt ist die Einführung von endoskopischen Eingriffen, die mittlerweile zum Standard in der Thoraxchirurgie gehören.

Was folgt dann? Was sind die anderen beiden Säulen?

Der zweite Schritt ist die Bestrahlung. Auch hier ist das Ziel, fokussiert zu bestrahlen, ohne gesundes Gewebe zu treffen. Das schafft man, indem man die Strahlen zum Beispiel nur in einer bestimmten Atemstellung aktiviert und so die Bestrahlung von gesundem Lungengewebe verhindert. Also zum Beispiel, wenn die Lunge halb gefüllt ist.

Und der dritte Teil?

Das ist die medikamentöse Therapie. Sie kann bei ausgewählten Patienten sehr zielgerichtet eingesetzt werden, etwa für bestimmte Mutationen. Da gibt es Tabletten, die den Tumor eindrucksvoll behandeln. Es gibt aber

noch ein weiteres großes Forschungsgebiet: die Immuntherapie.

Was ist das Besondere daran?

Mit der Immuntherapie wird das Immunsystem so aktiviert, dass es den Krebs selbst bekämpfen kann. Sie wird bei Patienten mit Lungenkarzinom im fortgeschrittenen Stadium angewandt.



Ein großes Ziel ist, die Lebenszeit der unheilbar Erkrankten zu verlängern und ihre Lebensqualität zu verbessern.“



Lungenspezialist

Professor Martin Reck

GENANALYSE
Lungenkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Um Patienten mit fortgeschrittenem Krankheitsverlauf und nicht operablen Tumoren besser therapieren zu können, bietet die VIActiv in Zusammenarbeit mit erfahrenen Experten die genetische Untersuchung von Tumoren an.
WWW.VIActiv.DE
(WEBCODE A4225)

So etwas funktioniert? Warum wendet man diese Therapie dann nicht immer sofort an, sondern erst im fortgeschrittenen Stadium?

Weil sie leider nicht bei jedem wirkt. Sie wird aber seit etwa vier Jahren im Rahmen klinischer Studien verstärkt erforscht, so dass wir damit hoffentlich bald noch weiterkommen.

Wie ist das für Sie als Arzt, sich jeden Tag mit schwerkranken Menschen zu beschäftigen und nicht zu wissen, ob Sie ihnen wirklich helfen können?

Auch wenn wir vielleicht nicht jeden Patienten heilen können, ist es doch unser Ziel, die Lebenszeit der Betroffenen über die Prognose hinaus zu verlängern – und vor allen Dingen die Lebensqualität zu verbessern. Mit den heute modernen Methoden ist die Qualität auch viel besser als unter einer Chemotherapie. Wünschenswert wäre einfach, dass der überwiegende Teil der Betroffenen mit der Erkrankung leben kann wie mit einer chronischen Krankheit. Sodass der Krebs zwar da ist und behandelt wird – aber in dem Sinn seinen Schrecken verliert. (tig)



Wir versuchen immer, so zu operieren, dass kein oder nur so wenig wie möglich gesundes Lungengewebe zerstört wird.“

COPD – die unbekannte Lungenkrankheit

Viele haben sie, nur wenige kennen sie – und die Dunkelziffer ist hoch: COPD könnte in rund zehn Jahren weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Grund genug, darüber zu sprechen, wie man **VORBEUGEN**, behandeln und damit leben kann.

WAS IST COPD?

COPD kommt aus dem Englischen und heißt ausformuliert **chronic obstructive pulmonary disease**. Übersetzt: chronisch obstruktive Lungenerkrankung – wobei obstruktiv der Fachbegriff für einen Verschluss oder eine Verengung ist, was sich hier auf die Verengung der Atemorgane Lunge und Bronchien bezieht. Dem entsprechen auch die Symptome, die allesamt das freie Atmen beeinträchtigen: Enge in der Brust, Atemnot bei Belastung, Pfeifen oder Brummen beim Atmen, Husten, Auswurf. Im schwersten Stadium ist die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt, sowohl körperlich als auch psychisch. Betroffene trauen sich viele Aktivitäten nicht mehr zu und haben kaum noch Energie. Aktuell leiden schätzungsweise rund acht Millionen Deutsche an der unheilbaren Lungenerkrankung – Tendenz steigend. Man geht davon aus, dass COPD in rund zehn Jahren weltweit die dritthäufigste Todesursache sein wird. Die Krankheit wird meist nur per Zufall und erst in einem späten Stadium diagnostiziert.

”

COPD wird meist erst in einem späten Stadium diagnostiziert – oft per Zufall.“



DIAGNOSE UND ERKRANKUNGSGRADE

COPD wird unter anderem durch einen Lungenfunktions-test diagnostiziert – aber auch eine Sauerstoffanalyse im Blut zur genauen Abklärung ist möglich. Steht die Diagnose COPD fest, wird der Schweregrad ermittelt. Dafür gibt es die Einteilung in sogenannte Gold-Stadien, benannt nach der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease – eine von der WHO gegründete Expertenkommission. Für die Einteilung in GOLD-Stadien sind zwei Lungenfunktionswerte wichtig:

1. Die Menge an Luft, die man innerhalb einer Sekunde ausatmen kann (FEV1).

2. Die Menge an Luft, die man nach maximalem Einatmen ausatmen kann (FVC).

STUFE 1: In diesem Stadium erfüllt die Lunge noch rund 80 Prozent ihrer Funktion (FEV1) – der Funktionsverlust beträgt bis zu 20 Prozent. Die Atembeschwerden sind meist so schwach ausgeprägt, dass sie kaum bemerkt werden.

STUFE 2: Der FEV1-Sollwert liegt noch bei 50 bis 80 Prozent. Es gibt schon Beeinträchtigungen in der Funktion, wie leichte Atemnot bei starker körperlicher Belastung.

STUFE 3: In diesem Stadium liegt der FEV1-Sollwert nur noch bei rund 30 bis 50 Prozent. Hier sind die Beschwerden schon bei leichten Anstrengungen spürbar. Sie äußern sich in starken Atembeschwerden und möglicherweise Husten mit zähem Auswurf.

STUFE 4: FEV1: weniger als 30 Prozent des Sollwertes. Schwere Atemnot im Alltag und teilweise sogar im Ruhezustand tritt auf. Die Betroffenen sind chronisch mit Sauerstoff unterversorgt und dadurch körperlich stark eingeschränkt.

WARUM BEKOMMT MAN COPD?

URSACHE 1: Die eindeutige Hauptursache, an COPD zu erkranken, ist das Rauchen: Knapp 90 Prozent der Betroffenen rauchen oder haben mal geraucht. Und dabei gilt: Je jünger sie bei ihrer ersten Zigarette waren und je länger und mehr geraucht wurde, umso größer ist das Risiko, zu erkranken. Tabakrauchen erhöht das Risiko, an COPD zu erkranken, um das bis zu 13-Fache. Nur in etwa 15 Prozent der Fälle erkrankt jemand, der nie geraucht hat.

URSACHE 2: Nicht nur Raucher sind gefährdet – auch Passivrauchen erhöht das Risiko für COPD. Jede Zigarette kann also mehrfach schaden: In Deutschland ist mehr als ein Viertel der Nichtraucher regelmäßig Passivrauch ausgesetzt.

URSACHE 3: Ein weiterer potentieller Risikofaktor ist ein Beruf, in dem man ständig Feinstaub ausgesetzt ist. Ein typisches Beispiel ist das sogenannte Bergmanns-COPD. Es ist eine in Deutschland anerkannte Berufserkrankung.

URSACHE 4: Die Erkrankung an Tuberkulose kann zu COPD führen.

URSACHE 5: Auch genetische Ursachen sind möglich: Eine seltene angeborene Erbkrankheit ist der sogenannte Alpha-1-Antitrypsin-Mangel, der zu der chronischen Lungenerkrankung führt. Alpha-1-Antitrypsin (ATT) ist ein Bluteiweiß, das normalerweise Enzyme deaktiviert, die durch Entzündungsprozesse zerstörtes Gewebe abbauen. Fehlt das Bluteiweiß, wird das Lungengewebe ungehindert geschädigt. Daraus entsteht eine chronische Entzündung, durch die sich die Bronchien genau wie bei der durch Rauch oder andere Schadstoffe ausgelösten COPD verengen.

THERAPIE

COPD ist zwar unheilbar, aber heute so gut behandelbar, dass sich die Lebensqualität der Betroffenen wieder deutlich steigern lässt – wenn der Patient mitarbeitet. Das bedeutet für Raucher als ersten Schritt, das Rauchen einzustellen. Für alle anderen Patienten heißt das, den Umgang mit den auslösenden Schadstoffen zu vermeiden. In der medikamentösen Therapie werden dann Medikamente verschrieben, die die Atemwege erweitern und damit die Luftzufuhr verbessern. Auch schleimlösende Medikamente oder Kortison können zum Einsatz kommen.

Ab Stufe 2 können zusätzlich Physiotherapie und sogenannter Lungensport verschrieben werden. Das körperliche Training kann die Atemnot reduzieren und damit die Leistungsfähigkeit steigern. Der Lungensport führt durch gezieltes Atemtraining zu besserer Atmung.

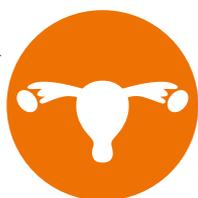
Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Ernährungsempfehlungen beinhalten ausgewogene Mischkost, viel Eiweiß und kalziumreiche Kost. Zur Prävention wird außerdem eine Gripeschutzimpfung empfohlen.

WIR HELFEN IHNEN!

Die VIACTIV garantiert Ihnen im Fall einer chronischen Krankheit die bestmögliche Versorgung. Hierzu bieten wir mit VIACTIV MedPlus strukturierte Behandlungsprogramme (engl. Disease Management Programs, kurz: DMP) an. Mehr dazu auf unserer Homepage unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 196)

FAKTENBOX

Eierstockkrebs-Früherkennung mittels vaginalem Ultraschall



**1.000 FRAUEN
OHNE FRÜHERKENNUNG**

**1.000 FRAUEN
MIT FRÜHERKENNUNG**

NUTZEN

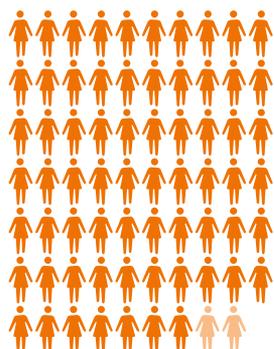
Wie viele Frauen **starben an Eierstockkrebs?**



kein Unterschied



Wie viele Frauen **starben insgesamt?**



kein Unterschied



SCHADEN

Wie viele Frauen ohne Eierstockkrebs erhielten **fälschlicherweise ein positives Ergebnis** und wurden unnötig operativ behandelt (z.B. Entfernung der Eierstöcke)?



Bei wie vielen dieser fälschlicherweise operierten Frauen traten **operationsbedingte Komplikationen** auf?*



Was ist Eierstockkrebs?

Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom) entsteht durch krankhaft veränderte Zellen, die sich unkontrolliert teilen und somit einen Tumor bilden. Der Tumor kann sich aus einem der verschiedenen Gewebe des Eierstocks bilden. Insofern gibt es unterschiedliche Formen dieser Krebsart. Tumore bleiben in frühen Stadien oft unbemerkt.

Was ist die Früherkennung und für wen ist sie geeignet?

Früherkennungsuntersuchungen richten sich an Menschen, die keine Symptome im Blick auf die gesuchte Krankheit haben. Der Krebs soll dadurch früher entdeckt und behandelt werden. Bei der Ultraschalluntersuchung werden die inneren Organe mittels Schallwellen dargestellt. Dies geschieht oft im Rahmen der gynäkologischen Krebsvorsorge. Ohne Verdacht auf Eierstockkrebs ist diese Früherkennung eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) und muss selbst bezahlt werden.

Welche alternativen Früherkennungen gibt es?

Weitere Möglichkeiten sind das Abtasten des Beckenraums und Bluttests. Besteht kein Verdacht auf eine Erkrankung, wird von gesetzlichen Krankenkassen nur jährliches Abtasten ab dem 20. Lebensjahr bezahlt.

Was zeigt die Faktenbox?

Es werden die Nichtinanspruchnahme und die Inanspruchnahme der Früherkennung für Frauen zwischen 55 und 74 Jahren hinsichtlich Nutzen und Schaden miteinander verglichen.

Liefern die Ergebnisse einen Beweis für Nutzen und Schaden der Früherkennung?

Die Ergebnisse stammen aus nur einer großen Studie. Es ist eine längere Beobachtungszeit notwendig, um das Ausmaß der Früherkennung auf die Sterblichkeit abschließend beurteilen und Schlussfolgerungen hinsichtlich der langfristigen Wirksamkeit ziehen zu können.

*z.B. Verletzung von Eingeweiden, starke Blutungen oder Probleme beim Wundverschluss

Hinweis
Die Inhalte dieser Faktenbox wurden uns vom Harding-Zentrum für Risikokompetenz zur Verfügung gestellt. Alle Zahlen beziehen sich auf Frauen im Alter von 50 bis 74 Jahren, die innerhalb von durchschnittlich 11 Jahren entweder an einer jährlichen Eierstockkrebs-Früherkennung mittels vaginalem Ultraschall teilgenommen oder nicht teilgenommen haben.

GESUNDHEITSTELEFON

Pollenalarm

Es **JUCKT**, es trieft – wann hört es in diesem Jahr endlich auf?



Früher gab es längere

pollenfreie Zeiten.

Das ist vorbei.

Weil sich die Witterung durch den Klimawandel verändert, leiden immer mehr Allergiker stärker und länger. Durch mildere Temperaturen beginnt die Blütezeit vieler Pflanzen früher und dauert länger.

INVASION UND ABGASE

Durch die Klimaerwärmung kommt es auch zur Ausbreitung von Pflanzen, die ursprünglich nicht in Deutschland wachsen – und deren Pollen mitunter hochallergen sind. Zudem bewirken steigende CO₂-Emissionen stärkeres Pflanzenwachstum und eine deutlich höhere Produktion von Pollen.

REGEN UND WINDE

Viele Allergiker sehnen sich nach längeren Regengüssen, da sie die Pollen aus der Luft waschen. Dann kann endlich wieder aufgetatmet werden. Starkregen und starke Gewitterstürme hingegen können das sogenannte Thunderstorm-Asthma auslösen. Denn extreme Wetterverhältnisse lassen die Pollen platzen, die viel kleineren Partikel dringen tiefer in die Atemwege ein und können heftige Asthmaanfälle auslösen.

SINNVOLL BEHANDELN

Allergien sollte man nicht ignorieren. Besonders wenn sich die Symptome im Laufe der Zeit verschlimmern oder die Leidenszeit immer länger dauert, empfiehlt es sich, einen Spezialisten aufzusuchen. Hier kann ein Allergietest durchgeführt werden, damit eine geeignete Behandlung erfolgen kann.

POLLENSCHUTZ

Bei einem leichten Beschwerdebild steht Pollenschutz zum Beispiel vor den Fenstern an erster Stelle. Die lokale Therapie von Heuschnupfen erfolgt mit Nasensprays und Augentropfen, die Wirkstoffe wie H1-Antihistaminika, Glucocorticoide und Mastzellstabilisatoren enthalten. Mittel der Wahl für die systemische Behandlung sind ebenfalls die H1-Antihistaminika, die weniger müde machen als die älteren Arzneimittel.

Für eine individuelle Beratung, detaillierte Informationen und Tipps steht Ihnen das Gesundheitsteam der Medical Contact AG als qualifizierter Ansprechpartner zur Seite.

 **VIActiv**
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 20 90*

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

SPORTTELEFON

Wunder Punkt

ACHILLES-SEHNE – Prävention ist besser als wochenlange Behandlung oder Operation.

Die Achillessehne ist die dickste und kräftigste Sehne unseres Körpers. Sie verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein. Bei der Abrollbewegung des Fußes zieht sich die Wadenmuskulatur zusammen, die Kraft wird über die Sehne auf die Ferse übertragen und hebt sie vom Boden.

URSACHEN UND BESCHWERDEN

Mitauslöser von Verletzungen der Achillessehne sind mangelndes Aufwärmen und Überlastungsschäden, die ignoriert werden. Weitere Risikofaktoren sind ein Alter über 30 Jahre und Training mit zu rascher Steigerung nach längerer Pause. Aber auch falsches Schuhwerk oder Fehlstellungen an Fuß und Hüfte gehören dazu. Männer sind übrigens deutlich häufiger betroffen als Frauen. Zu den typischen Beschwerden gehören Schmerzen an der Ferse. Zu Krankheitsbeginn nur als Anlaufschmerzen, die dann wieder zurückgehen. Später bleiben die Schmerzen und verstärken sich vor allem beim Laufen oder Treppensteigen. Sie werden durch eine Entzündung in der Sehne ausgelöst.

Dabei wird über dem Fersenbein eine Verdickung erkennbar. Später kommt es zur Verkürzung und Verhärtung der Unterschenkelmuskulatur. Auch Schleimbeutel und Sehnengleitgewebe können sich entzünden.

HILFE

Gutes Aufwärmen vor dem Sport bereitet das Sehnengleitgewebe auf die Belastung vor. Wichtig ist die gute Dehnung des Wadenmuskels. Die Achillessehne sollte jedoch nur nach dem Training gedehnt werden. Treten trotzdem Probleme auf, muss nicht immer ein Arzt befragt werden. Sportliche Aktivitäten sollten aber vorübergehend eingeschränkt, unterbrochen oder durch weniger belastenden Sport ersetzt werden. Auch entzündungshemmende Medikamente können helfen. Jedoch darf nie mit Schmerzmitteln trainiert werden. Sie können die Regeneration der Achillessehne vermindern.

Für detaillierte Informationen, Tipps und Fragen zum Thema steht Ihnen das Gesundheitsteam der Medical Contact AG als qualifizierter Ansprechpartner zur Seite.



Sanftes Dehnen nach dem Training ist wichtig.

 **VIActiv**
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 20 98*

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



REFORMGESETZ

Kontrolle und Vertrauen

Eingriffe, die nie stattgefunden haben, Krankenhausstandorte, die geschlossen werden sollen – und die ewige Diskussion ums Geld. Wird das alles mit **NEUEN GESETZEN** besser?

Unter den Gesetzesvorstößen von Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU) sorgt einer für heftige Diskussionen: das Gesetz zur Reform des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK). Doch woran entzündet sich die Debatte? Darüber haben wir mit dem Vorstandsvorsitzenden der VIACTIV, Reinhard Brücker, gesprochen.

Herr Brücker, was genau macht der Medizinische Dienst der Krankenversicherung?

Er leistet sozialmedizinische Beratung und Begutachtung. Er unterstützt Krankenkassen bei der Leistungsgewährung, führt Qualitätskontrollen in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen durch und bestimmt deren Umfang. Die Kassen sind verpflichtet, dem MDK die für Beratung und Begutachtung erforderlichen Unterlagen vorzulegen und Auskünfte zu erteilen. SGB V § 275 beschreibt die Aufgaben genau.

Das Gesetz sieht vor, den MDK aus den Kassen herauszulösen und

durch unabhängige regionale Einheiten zu ersetzen. Was halten Sie davon?

Das ist für mich eine Phantomdiskussion. Die Einrichtungen sind heute als Körperschaften bereits – mit Ausnahme des Sozialmedizinischen Dienstes der Knappschaft – unabhängig. Die Pläne des Bundesministeriums für Gesundheit bedeuten die Ausschaltung der sozialen Selbstverwaltung und eine gravierende Einschränkung der Entscheidungskompetenzen der Krankenkassen. Sie sind bereits deshalb inakzeptabel, da der MDK wichtige Aufgaben für die Kranken- und Pflegekassen erfüllt. Das hätte zur Folge, dass die sozialpartnerschaftliche Mitbestimmung für uns als Kasse nicht mehr zum Tragen kommt.

Wäre es nicht im Sinne neutraler Begutachtungen durch den MDK besser, ihn unabhängig zu gestalten? Es gibt den Vorwurf, dass der MDK eher im Sinne der Kassen als der Patienten agiert.

Die Einflussnahme der Kassen ist ein Mythos. Die Feststellungen erfolgen durch Ärztinnen und Ärzte des MDK. Diese sind nur ihrem ärztlichen Gewissen und den Vorgaben der Sozialgesetze unterworfen. Wir sehen es als Chance, zukünftig gemeinsam mit Interessenvertretern von Selbsthilfe, pflegebedürftigen und behinderten Menschen, Verbänden der Pflegeberufe und Landesärztekammern in den Verwaltungsgremien die Zukunft der Medizinischen Dienste zu gestalten. Die Neugestaltung darf jedoch nicht dazu führen, dass Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit von Leistungen unberücksichtigt bleibt.

Noch größer ist die Aufregung um die Reform der Überprüfung von

Krankenhausabrechnungen durch die Krankenkassen. Hier befürchten die Kassen drastische Einschränkungen. Sehen Sie das auch so?

Viele Urteile bestätigen fehlerhafte Kodierung bei Krankenhausabrechnungen. Die Krankenhäuser mussten im Jahr 2017 etwa 2,8 Milliarden Euro an die Kassen zurückzahlen. Geld, das aus Sicht der Versicherten und Arbeitgeber im Versorgungskreislauf fehlen würde. Allein die VIActiv wird in diesem Jahr Abrechnungen für medizinisch nicht notwendige Krankenhausaufenthalte, nicht im angegebenen Umfang oder gar nicht durchgeführte Eingriffe sowie nicht vorhandene Diagnosen in einer Größenordnung von über 30 Millionen Euro kürzen müssen. Legen wir unsere Zahlen zu Grunde, fließen jährlich bis zu 3 Milliarden Euro für medizinisch nicht notwendige oder nicht stattgefundene Leistungen unberechtigt an Krankenhäuser. Der Bundesrechnungshof hat eine unzureichende Kontrolle durch die Kassen kritisiert und Lösungen beim Gesetzgeber angemahnt.

Die neue Regelung soll Krankenhäuser motivieren, korrekter abzurechnen, weil sie damit automatisch die zulässige Prüfquote reduzieren. Kann das funktionieren?

Mit dem MDK-Reformgesetz werden die Forderungen des Bundesrechnungshofs ins Gegenteil verkehrt. 2020 sollen nur noch 10 Prozent der Krankenhausrechnungen von Krankenkassen geprüft werden. Die jetzt schon unzureichende Kontrolle wird mehr als halbiert. Die VIActiv erwartet allein dadurch ca. 11 Millionen Euro Mehrausgaben für 2020 im Krankenhausbereich. Wir würden diese Gelder lieber für tatsächlich erfolgte Leistungen bei Patienten ausgeben. Für die gesetzlichen Kassen werden mehr als eine Milliarde Euro Mehrausgaben durch die geplanten Einschränkungen von Rechnungsprüfungen erwartet. Ein Großteil wird jedoch nicht in die Patientenversorgung, sondern in die Gewinnausschüttung von Konzernen wie Helios, Sana etc. fließen. Krankenhäuser, die seit Langem korrekt kodieren, sind jetzt und in Zukunft die Dummen.

Wie werden die Krankenkassen angesichts des neuen Gesetzes künftig vorgehen?

Die Frustration bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die über Jahre engagiert Abrechnungen geprüft haben, ist riesig. Im kommenden Jahr wird es häufig vorkommen, dass offensichtlich falsche Abrechnungen



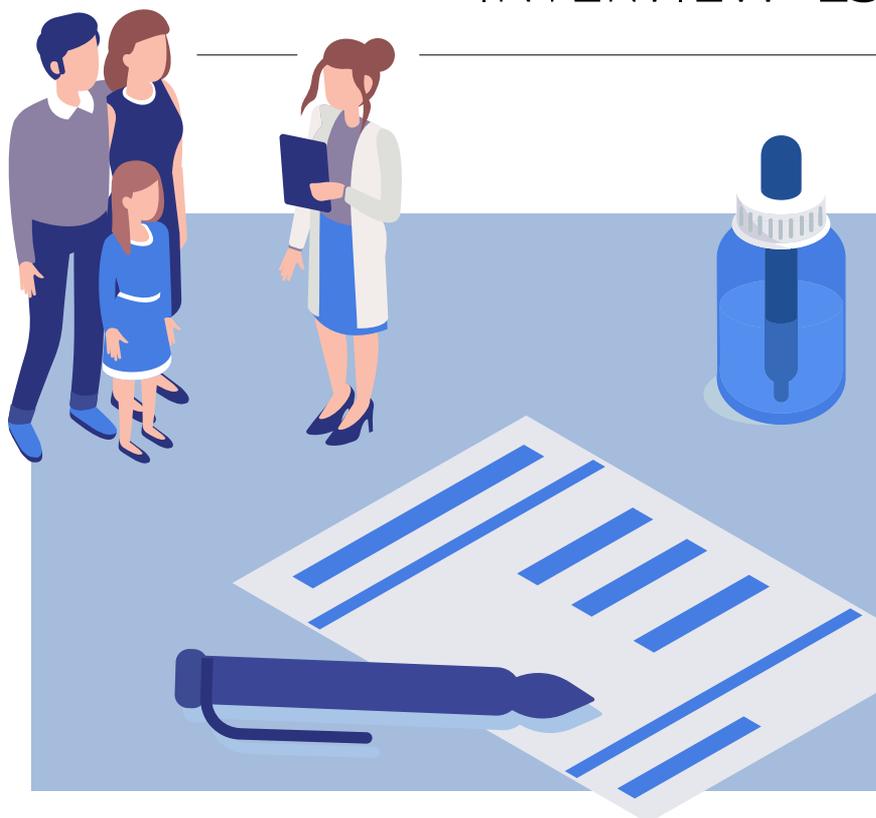
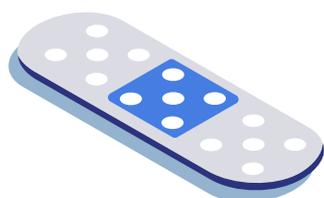
Um den wirtschaftlichen Druck aus dem Kessel zu nehmen, sind die Länder gefordert.“

nicht geprüft werden dürfen. Das ist so, als wenn Sie von Ihrem Handwerker eine offensichtlich zu hohe Rechnung erhalten, diese aber zahlen müssen! Um den finanziellen Schaden für die Versicherten so gering wie möglich zu halten, werden wir versuchen, eher teure Fälle zu prüfen, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit fehlerhaft sind.

Ist es so, dass manche Krankenhäuser versuchen, über die Abrechnungen mehr Geld herauszuholen, weil sie unter großem finanziellem Druck stehen?

Wenn dem so ist, muss es klare Indikatoren geben, um das nachzuweisen. Um den wirtschaftlichen Druck aus dem Kessel zu nehmen, sind die Länder gefordert, ihren Investitionsverpflichtungen nachzukommen. Der Gesetzgeber hat versucht gegenzusteuern. Die Pflegekosten im Krankenhaus sollen künftig nicht mehr in die Fallpauschalen einfließen, und es wurde für wichtige Bereiche eine Untergrenze für Pflegekräfte beschlossen. So kann nicht mehr auf dem Rücken des Pflegepersonals und damit auf dem Rücken von Patienten durch Minimierung der Pflegekräfte die Umsatzrendite maximiert werden.

Die Bertelsmann-Stiftung hat mit dem Vorschlag für Aufsehen gesorgt, die Hälfte aller Krankenhausstandorte zu schließen. Sie argumentiert, dass das nicht zu Qualitätsverlusten



führen würde, sondern die Qualität der verbleibenden Häuser stärkt. Dort könne man Fachpersonal, finanzielle Mittel und Infrastruktur konzentrieren. Wie sehen Sie das?

Die Bertelsmann-Studie ist nur eine von mehreren, die diese Thesen belegen. Der scheidende Chef der Charité, Karl Max Einhäupl, hat das Thema in einem Interview aufgegriffen. Wir haben 1.400 Akutkrankenhäuser, Bertelsmann sagt, 600 wären genug. Ich teile die Meinung von Einhäupl, dass unter 1.000 Standorte ausreichend wären, die Politik aber nicht die Kraft hat, Krankenhäuser zu schließen. Selbst wenn sich drei Landräte darauf einigen, dass sie nur ein Krankenhaus brauchen statt drei, wird jeder einzelne nicht auf seines verzichten wollen. Für die Qualität der Kliniken ist das verheerend. Gerade in Ballungszentren wie dem Ruhrgebiet ist die Auslastung der Häuser häufig schwach, die Dichte gleichartiger Therapien und Fachrichtungen auffällig und der Handlungsdruck am größten. Die Angst der Politik vor der Nichtwiederwahl, die normative Kraft der Desinformation der Bürger und Formen des Egoismus verhindern notwendige Schritte.

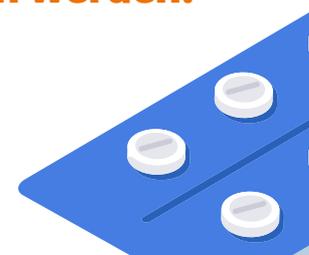
Nun fehlt es im Gesundheitssystem an einer ordnenden Hand. Niemand kann direkt entscheiden, welche Krankenhäuser wir brauchen. Ist eine Gesetzesänderung notwendig?

Es muss schnellstmöglich eine auf das Patientenwohl ausgerichtete Krankenhausplanung begonnen werden, denn die demografische Entwicklung und der Fachkräftemangel werden die Probleme verschärfen. Dies kann nur mit Veränderungen auch der ambulanten Strukturen, weniger, aber besseren Krankenhäusern und einer Veränderung der Gesundheitskom-

petenz in der Bevölkerung gestaltet werden. Wir wollen als VIActiv dabei eine aktive Rolle spielen und fordern die Einbindung der Kassen in die Krankenhausplanung der Länder. Auch hierzu hat Einhäupl einen guten Vorschlag gemacht: Er ist dafür, die Krankenhäuser allein von den Kassen steuern zu lassen, die dafür zusätzlich zu den Beiträgen Steuergelder bekommen sollten. (from)



Es muss schnell eine auf das Patientenwohl ausgerichtete Krankenhausplanung begonnen werden.“



TAGUNG

Ehrenvolle Tätigkeiten

In der VIACTIV sind aktuell 51 Versichertenälteste ehrenamtlich tätig. Sie wurden benannt und berufen durch den Verwaltungsrat. Überwiegend handelt es sich hierbei um aktive bzw. pensionierte Betriebsräte aus den Trägerunternehmen der VIACTIV. Einzelne hatten in der Vergangenheit ein Mandat im Verwaltungsrat einer „Vorgängerkasse/Fusionskasse“ der VIACTIV. Wieder andere sind nach persönlicher Meldung und durch den Verwaltungsrat berufen worden. Sie werden im gesamten Bundesgebiet eingesetzt. Sowohl im Betrieb als auch im Wohnumfeld unserer Kunden sind sie das Bindeglied zwischen Kasse und den Versicherten. Sie beraten und helfen bei Anträgen.

JÄHRLICHE TAGUNG

Einmal jährlich treffen sich die Versichertenältesten zu einer Klausurtagung. Neben aktuellen Themen aus der VIACTIV stehen unter anderem die Finanzen, die Gesundheitspolitik und Rechtsfragen auf der Tagesordnung. Die diesjährige Tagung hatte eine Besonderheit. Neben dem internen Teil hatten die Versichertenältesten Gelegenheit zum Besuch des Reichstags. Hier stand die Bundestagsabgeordnete Bärbel Bas von der SPD-Fraktion, Mitglied des Gesundheitsausschusses, für eine Gesprächsrunde zur Verfügung. In reger Diskussion kamen aktuelle Gesetzgebungsvorhaben aus dem Bundesministerium für Gesundheit zur Sprache, wie etwa das Faire-Kassenwahl-Gesetz und das MDK-Reformgesetz.

VERLOSUNGEN

Gewinner

Gewinner „Turnier der Sieger“:

- Christian Flaßkamp aus Ochtrup
- Ferdinand Schulz aus Senden
- Ludger Keller aus Bochum

Gewinner „Aktivwoche“:

Michael Schiller aus Berlin



HINTERGRUNDGESPRÄCH

Im Auftrag der Versicherten

In der Bielefelder Geschäftsstelle trafen sich Vertreter der VIACTIV zum Austausch mit der **BUNDESTAGSABGEORDNETEN** Wiebke Esdar.

Die Aufgaben einer gesetzlichen Krankenversicherung gehen weit über die direkte Arbeit mit den Versicherten hinaus. Davon ist Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV, überzeugt. Aufgabe der Kassen müsse es auch sein, sich aktiv für die Belange der Versicherten auf höchster Ebene einzusetzen. Gemeinsam mit Manfred Richter, Leiter Stabsstelle Politik bei der VIACTIV, ist Brücker darum in Berlin im Einsatz, um mit Politikern in den Austausch über wichtige Fragen der Gesundheitspolitik zu kommen und dabei die Rechte von gesetzlich Krankenversicherten zu stärken. Mit Erfolg, immer häufiger nehmen sich Bundestagsabgeordnete und deren Mitarbeiter Zeit für die VIACTIV. Kürzlich etwa Dr. Wiebke Esdar. Die Bielefelder Bundestagsabgeordnete der SPD kam zur Gesprächsrunde in die Geschäftsstelle im Herzen ihrer Bielefelder Heimat. Dort wurde sie von Reinhard Brücker,

„

Den gesetzlichen Krankenversicherungen sind aufgrund politischer Vorgaben oftmals die Hände gebunden.“

Manfred Richter, Georg Stamelos (Pressesprecher VIACTIV) und dem Versichertenältesten Heinz Vogel in Empfang genommen.

NEUE STRUKTUREN

Nach einer kurzen Begrüßung erklärte Reinhard Brücker, dass aus Sicht der VIACTIV auf politischer Ebene dringend am Risikostrukturausgleich gearbeitet werden müsse. Dieser besagt, dass Kassen mit gesunder Versichertenstruktur schwächere Kassen unterstützen müssen. Und das, obwohl diese Kassen etwa keine oder nur sehr geringe Zusatzbeiträge erheben, um auf diesem Weg neue Versicherte zu gewinnen. „Es kann nicht sein, dass wir als Kasse auf Prävention, Förderung und guten Service Wert legen und dann Konkurrenten mitfinanzieren müssen, die das Geld horten und zu wenig an das Wohl der Versicherten denken“, erklärte Brücker. SPD-Politikerin Wiebke Esdar folgte den Ausführungen der VIACTIV Vertreter aufmerksam und machte sich zahlreiche Notizen. Sie versprach, dieses und weitere Themen mit in die Hauptstadt zu nehmen.

MEHR ERREICHEN

Dass die VIACTIV Mühe und Zeit in die politische Arbeit investiert, hat gute Gründe. „Den gesetzlichen Krankenversicherungen sind aufgrund politischer Vorgaben oftmals die Hände gebunden, wenn es etwa um die Erbringung bestimmter Leistungen für Versicherte geht. Auch im Bereich der Finanzen gibt es viele Punkte, in denen Kassen wie die VIACTIV stärker im Sinne der Versicherten arbeiten könnten, sofern endlich die Rahmenbedingungen angepasst werden“, betont Brücker. (lek)

Die Verordnung von Arzneimitteln zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) unterliegt zahlreichen Regelungen. Die wichtigsten Bestimmungen kurz erklärt:

WELCHE ARZNEIMITTEL DÜRFEN VON DER GKV ERSTATTET WERDEN?

Grundsätzlich gibt es Anspruch auf Arzneimittel, wenn sie medizinisch zweckmäßig und wirtschaftlich sind. Geregelt wird das unter anderem in der sogenannten Arzneimittel-Richtlinie und der Negativliste vom „Gemeinsamen Bundesausschuss“ (G-BA).

WELCHE ARZNEIMITTEL KÖNNEN NICHT AUF KASSENREZEPT VERORDNET WERDEN?

Für gesetzlich Krankenversicherte, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, sind beispielsweise verschreibungspflichtige Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten ausgeschlossen. Nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel (OTC – Over-the-Counter) dürfen ebenfalls nicht per Kassenrezept verordnet werden. Dabei gibt es zugelassene Ausnahmen bei bestimmten schwerwiegenden Erkrankungen. Man erkennt die nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel daran, dass auf der Verpackung der Begriff „apothekenpflichtig“ aufgedruckt ist, was bedeutet, dass diese Arzneimittel nur in Apotheken abgegeben werden dürfen.

WAS IST MIT LIFESTYLE-ARZNEIMITTELN?

Sie sind ebenfalls von der Leistungspflicht ausgeschlossen. Hierbei handelt es sich um Mittel, bei denen eine Erhöhung der Lebensqualität im Vordergrund steht, wie zum Beispiel Haarwuchsmittel.

Mehr Infos zur „Arzneimittel-Richtlinie“ unter www.g-ba.de/informationen/richtlinien und bei unserer Gesundheitsberatung unter

0800 14 05 54 12 20 90.

ARZNEIMITTELVERORDNUNG

Rezepte im Überblick

Nicht alle Arzneimittel aus der Apotheke werden von der **KRANKENVERSICHERUNG** bezahlt. Was gehört dazu – und was nicht?

ROSA: DAS KASSENREZEPT

Verordnet der Arzt ein medizinisch notwendiges, verschreibungspflichtiges Medikament, wird das Rezept auf rosa Papier gedruckt. Die Kosten übernimmt in diesem Fall die VIACTIV. Als Versicherter müssen Sie lediglich die gesetzlich geregelte Zuzahlung und eventuell anfallende Nebenkosten leisten. Grundsätzlich gilt: Pro Rezept darf ein Arzt maximal drei verschiedene Arzneimittel verordnen. Rosafarbene Kassenrezepte sind in der Regel einen Monat gültig.

GELB: DAS BTM-REZEPT

Die Abkürzung BTM steht für Betäubungsmittel. Darunter fallen zum Beispiel starke Schmerzmittel wie Morphin oder in der Drogenentwöhnung eingesetzte Ersatzstoffe wie Methadon. Strenge Auflagen sollen einen Missbrauch dieser Medikamente verhindern. BTM-Rezepte sind daher nur sieben Tage gültig. Das gelbe Rezept besteht aus einem Original sowie zwei Durchschlägen. Einen Durchschlag behält der Arzt für seine Dokumentation, der zweite verbleibt zu diesem Zweck in der Apotheke.

BLAU ODER WEISS: DAS PRIVATREZEPT

Ein Privat Rezept erhalten gesetzlich Versicherte für verschreibungspflichtige Medikamente, die jedoch – weil sie zum Beispiel Wunschrezepte darstellen – nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehören. Dies gilt auch für die Antibabypille für Frauen ab 22 Jahre. Privatärzte ohne Kassenzulassung stellen ebenfalls Privatrezepte aus. Für diese beiden Rezepte darf die VIACTIV keine Kosten übernehmen.

GRÜN: NICHT VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE ARZNEIMITTEL

Nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel stellen eine ärztliche Empfehlung dar. Seit der Gesundheitsreform des Jahres 2004 dürfen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für solche Arzneimittel nicht mehr erstatten. Patienten müssen grüne Rezepte beim Einlösen in der Apotheke daher selbst bezahlen.



Das deutsche Gesundheitssystem ist leistungsfähig, doch ebenso kostspielig. Trotzdem ist es der VIACTIV auch 2018 gelungen, ein gutes Geschäftsergebnis zu erwirtschaften – ganz im Sinne ihrer Versicherten. Mit einem Überschuss in Höhe von 51,3 Millionen Euro hat sie das Geschäftsjahr 2018 abgeschlossen und es damit erneut geschafft, verantwortungsvoll mit den Beiträgen ihrer gut 700.000 Versicherten umzugehen. Einnahmen von rund 2,58 Milliarden Euro standen im Jahr 2018 Ausgaben in Höhe von rund 2,53 Milliarden Euro gegenüber. Mit knapp über 12.000 Neuversicherten 2018 und rund 11.000 Neu-Aufnahmen allein in der ersten Hälfte 2019 entschieden sich insgesamt 23.000 neue Kunden für eine Mitgliedschaft bei der VIACTIV.

AUSGABEN FÜR DEN VERSICHERTEN

Dennoch muss auch die VIACTIV die Entwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt genau beobachten. So sind 2018 die Ausgaben pro Versichertem im Vergleich zu 2017 deutlich gestiegen. Waren es 2017 noch 3.450 Euro, so belief sich diese Summe im Vorjahr bereits auf 3.614 Euro. „Deshalb ist es auch in Zukunft besonders wichtig, das Gleichgewicht zwischen Beitragssatz und Ausgabenpolitik zu beachten“, sagt der VIACTIV Vorstandsvorsitzende Reinhard Brücker.

Größte Posten bei den Ausgaben waren die Krankenhausbehandlungen mit 1.224 Euro pro Versichertem 2018, gefolgt von den ärztlichen Behandlungen mit 582 Euro und den Ausgaben für Arzneimittel mit 575 Euro pro Versichertem. Konstant niedrig hält die VIACTIV die Verwaltungskosten, die bei 4,6 Prozent der Gesamtausgaben liegen.

Mit insgesamt 10,9 Millionen Euro sind die Ausgaben für Satzungsleistungen überdurchschnittlich stark gestiegen. Dazu zählen etwa die Osteopathie oder das Flash-Glucose-Monitoring für Diabetiker. „Diese Ausgabensteigerung ist strategisch gewollt. Damit zeigen wir unsere Leistungsfähigkeit“, so Reinhard Brücker. Zum Jahresauftakt 2019 ist es der Krankenkasse sogar gelungen, entgegen dem allgemeinen Trend im ersten Quartal ein Plus zu erwirtschaften – rund 8 Millionen Euro. Das Plus wird den Rücklagen zugeführt und trägt so auch zur deutlichen Beitragssatzsenkung seit April 2019 bei. Auch für das 1. Halbjahr 2019 ist das Ergebnis noch ausgeglichen.

TRANSPARENZOFFENSIVE

Eine wachsende Rolle im Gesamtkonzept der VIACTIV spielt derzeit die Transparenz. „Es ist uns wichtig, dass unsere Versicherten verstehen, wie wir arbeiten und warum wir bestimmte Entscheidungen treffen“, betont Reinhard Brücker. Mit einer groß angelegten Qualitäts- und Transparenzoffensive will die Krankenkasse die Bindung zu ihren Mitgliedern stärken und zugleich deutlich machen, dass die Kassen vor allem Dienstleister ihrer Versicherten sein sollten.

Im Zuge der Offensive, die am 26. September in Berlin gegenüber Politik und Presse vorgestellt wurde, hat die VIACTIV zum Beispiel die Zahl der Widerspruchsverfahren im Jahr 2018 transparent gemacht. Bearbeitet wurden 4.254 Widersprüche im Bereich Krankenversicherung und 2.106 in der Pflegeversicherung. Ein Großteil dieser Verfahren



GESCHÄFTSERGEBNIS

Verbindlich und transparent

Die VIACTIV hat das Geschäftsjahr 2018 mit einem Überschuss abgeschlossen – und ist damit erneut verantwortungsvoll mit den **BEITRÄGEN** ihrer Versicherten umgegangen.

”

Es ist uns wichtig, dass unsere Versicherten verstehen, wie wir arbeiten und warum wir bestimmte Entscheidungen treffen.“

wurde im Rahmen der Abhilfe gelöst. Bei der Krankenversicherung waren dies 3.042 Fälle, bei der Pflegeversicherung 540. Die Anzahl der Klagen sank von 292 im Jahr 2017 auf 282 im Jahr danach. 158 der Klagen wurden im Bereich Kranken- und Pflegeversicherung im vergangenen Jahr entschieden. 95 dieser Verfahren gewann die VIACTIV, 45 endeten in einem Vergleich, 18 verlor die Kasse.

Gefordert wurden von der VIACTIV vom Gesetzgeber verbindliche Vergleichsparameter. Dies wurde unter anderem auch der Patientenbeauftragten der Bundesregierung in einem Gespräch verdeutlicht.

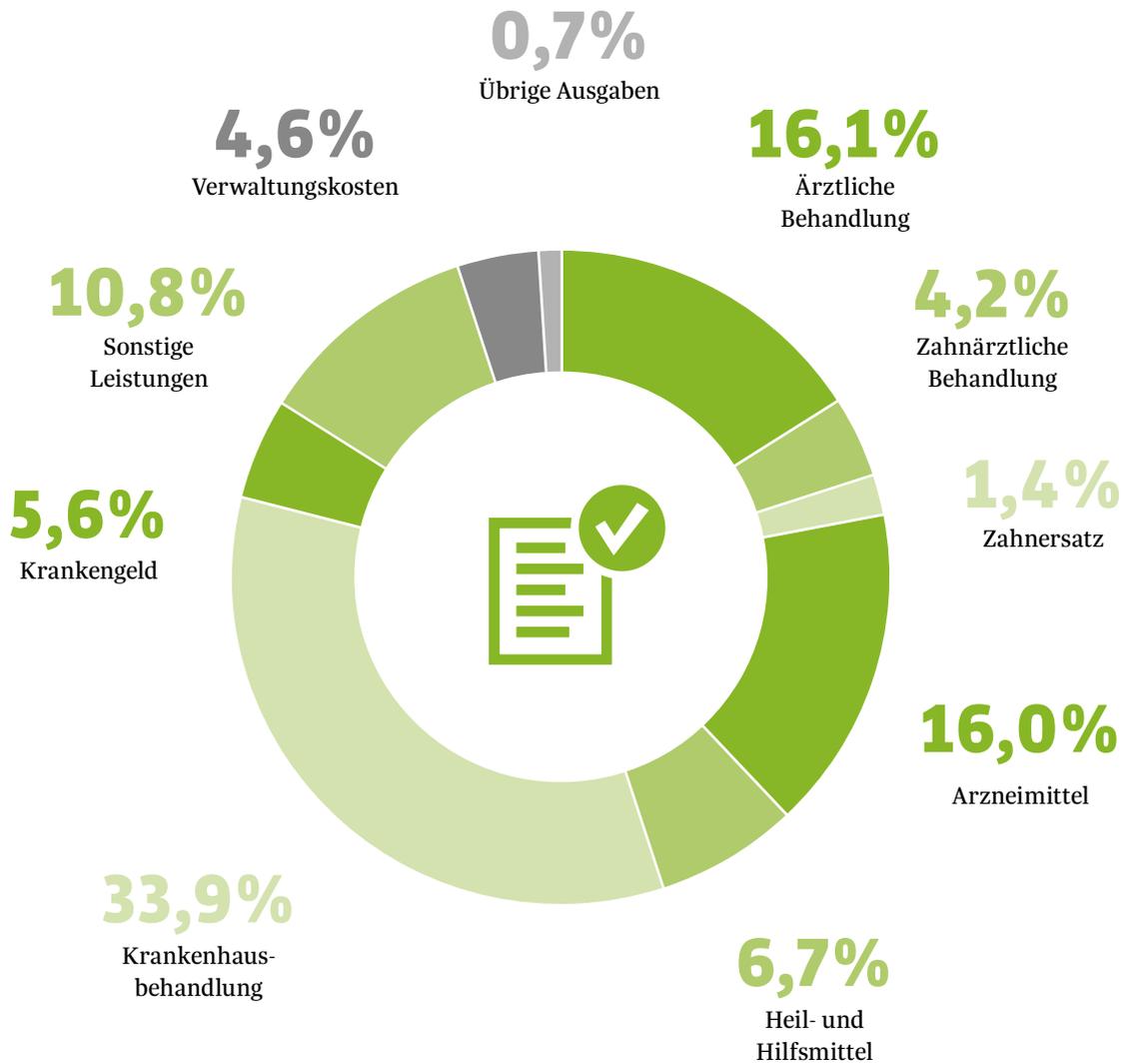
KOMMUNIKATION MIT DEM KUNDEN

Zentral im Bemühen um Transparenz ist für die VIACTIV die Kommunikation mit ihren Kunden. Diese sollen auf ihre Anfragen schnelle, verlässliche und nachvollziehbare Antworten bekommen. „In diesen Bereich haben wir viel Energie und Zeit investiert, um unser Angebot nachhaltig zu verbessern“, sagt Reinhard Brücker: „Dabei setzen wir auf individuelle Ansprache und nutzen digitale Innovationen.“ Und das zahlt sich aus, wie mehrere Servicestudien im Jahr 2019 zeigen.

So landete die VIACTIV in der unabhängigen Wettbewerbsstudie der Analysegesellschaft ServiceValue

Die prozentuale Zusammensetzung der

Gesamtausgaben je Versicherten in 2018.



Alle Zahlen sind gerundet.

in puncto Kundenservice in der Bewertung der Versicherten ganz vorn. Auch im Gesamtranking der 36 größten gesetzlichen Krankenversicherer findet sie sich weit oben wieder.

Das größte Interesse bei der Analyse galt Leistungen im Kundenservice und bei der Erreichbarkeit. Hier belegt die VIActiv jeweils den ersten und zweiten Platz. Beim Kundenservice begeisterte sie hervorragende 68 Prozent ihrer Versicherten. Diese bewerteten die Leistung mit „ausgezeichnet“ oder „sehr gut“. In der Kategorie Erreichbarkeit erzielten die Mitarbeiter starke 65 Prozent. Weitere Kategorien, die die ServiceValue-Studie untersucht, sind: individuelle Gesundheitsförderung, Service-Zusatzleistungen, Wahltarife, Bonus-Programm und das Preis-Leistungs-Verhältnis sowie die Leistungserweiterungen. Nach gründlicher Auswertung aller Kategorien kommt die VIActiv im Gesamtranking auf Platz zwei.

VIelfach prämiertes Serviceangebot

Ähnlich überzeugend schneidet die Krankenkasse in der renommierten TCP-Studie ab, die den Service der Online-Dienstleistungen von 30 gesetzlichen Krankenkassen repräsentativ getestet hat. Die VIActiv hat sich hier im Gesamtranking von Platz

10 auf Platz 2 verbessert. Im Bereich E-Mail-Kommunikation hat die Kasse sogar den Sieg davongetragen. Im Rahmen der Studie schrieben 20 unabhängige Tester je 50 Testmails pro Kasse und werteten zahlreiche Kriterien aus: Bearbeitungszeit, Freundlichkeit, persönliche Ansprache, Gestaltung, Angebote für Beratung, Problemlösung und Datenschutz. Die Tester kürten die VIActiv zum Testsieger. Die Studie macht aber auch deutlich, dass es bei den getesteten Kassen große Unterschiede in der Qualität gibt. So blieb in 50 Prozent der Fälle das Kundenanliegen ungelöst.

Der Relaunch der VIActiv-Webseite erhielt ebenfalls großes Lob in der Studie und wurde wegen seiner Kreativität und der modernen Struktur als „Best-Practice-Beispiel“ angeführt. Am Ende lag im Gesamtranking der TCP-Studie nur die Direktkrankenkasse BIG noch vor der VIActiv. Die Barmer, die SBK und die TK belegten die Plätze drei bis fünf.

Durch das vielfach prämierte Serviceangebot, das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis und die deutliche Beitragssatzsenkung hat sich die VIActiv unter den Top-Kassen innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherer etabliert. (from)



700.000

Versicherte sind etwa in der VIActiv.



23.000

neue Kunden haben sich ungefähr 2018 und in der ersten Hälfte 2019 für eine Mitgliedschaft bei der VIActiv entschieden.



3.614

Euro betragen im Schnitt die Ausgaben für jeden Versicherten im Jahr 2018.



1.224

Euro der Ausgaben wurden für Krankenhausbehandlungen aufgewendet.

Auf die Frage, was eine Operation ambulant oder stationär kostet, würden die meisten Menschen wahrscheinlich antworten, dass es natürlich gleich teuer ist. Warum auch sollte eine OP andere Kosten erzeugen, nur weil sie auf eine andere Art ausgeführt wird? Tatsächlich aber sind die Preise für ambulante und stationäre Eingriffe sehr verschieden. Das liegt zum größten Teil an den unterschiedlichen Bezahlssystemen, die in Deutschland für den ambulanten und den stationären Bereich gelten. Bei ambulanten Operationen rechnen Ärzte nach dem sogenannten Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM) ab. Das ist ein Verzeichnis, das für alle Leistungen von Ärzten und Psychotherapeuten das Honorar festlegt. Über die Höhe der Honorare entscheiden Vertreter der Ärzte und der Krankenkassen gemeinsam. Im Krankenhaus werden dagegen Fallpauschalen (sogenannte DRG, übersetzt: Diagnosebezogene Fallgruppen) abgerechnet. Die Höhe dieser Pauschalen wird jedes Jahr aus den Leistungsdaten berechnet, die die Krankenhäuser an ein dafür gebildetes Institut (das INEK) übermitteln. Was bedeutet das aber konkret? Hier ein Beispiel für die Abrechnung einer Leistenhernie. Die Operation wird als minimalinvasiver Eingriff mit Hilfe einer Bauchspiegelung durchgeführt (endoskopischer Eingriff).

1. TABELLE: AMBULANT
 1. Abrechnung der Leistenhernien-OP im Falle einer ambulanten Operation: Das Krankenhaus rechnet die einzelnen Leistungen der Ärzte mit der Krankenkasse ab und erhält hierfür einen Betrag in Höhe von 615,58 €.

2. TABELLE: STATIONÄR
 2. Abrechnung der Leistenhernien-OP im Falle einer stationären Operation: Das Krankenhaus rechnet die Fallpauschale „G24C“ mit der Krankenkasse ab und erhält hierfür einen Betrag in Höhe von 2.921,06 €. Wird der Patient direkt am Tag nach der Operation entlassen, dann beträgt die Entgelthöhe noch 2.002,91 €. Diese Operation kann also einen Kostenunterschied zwischen ambulant und stationär in Höhe von 2.305,48 € erzeugen.

3. TABELLE: VERGLEICH
 3. Die gleiche Situation findet sich bei fast allen Eingriffen. Hier noch ein paar weitere Beispiele bei typisch ambulant möglichen Eingriffen.



Nach einer stationären Operation bleibt der Patient über Nacht im Krankenhaus.

KOSTEN-FRAGE TEIL 5

WAS KOSTET EIGENTLICH ...

... dieselbe Operation ambulant und stationär?

Immer mehr Operationen sind ambulant möglich, das hat viele Vorteile für Patienten. Entscheidend für die Art der OP ist aber auch, in welcher **SITUATION** sich ein Patient überhaupt befindet.

1. ABRECHNUNG DER LEISTENHERNIEN-OP – AMBULANTE OPERATION

LEISTUNGEN DER ÄRZTE	ERLÖS
Chirurgische Grundpauschale 6. bis 59. Lebensjahr	23,92 €
Anästhesiologische Grundpauschale	10,28 €
Präanästhesiologische Untersuchung (Vorbereitung durch den Narkosearzt)	19,37 €
Anästhesie und/oder Narkose	166,88 €
Operation der Hernie durch Bauchspiegelung	264,83 €
Postoperative Überwachung	111,58 €
Postoperative Behandlung	18,72 €
Gesamterlös	615,58 €

2. ABRECHNUNG DER LEISTENHERNIEN-OP – STATIONÄRE OPERATION

Pauschale G24C (Entlassung zu einem späteren Zeitpunkt)	2.921,06 €
Pauschale G24C (Entlassung am selben Tag)	2.002,91 €

3. BEISPIELE IM VERGLEICH

ART DES EINGRIFFS	STATIONÄR	AMBULANT
Krampfadern (Stripping)	2.173,07 €	ca. 663,00 €
OP des Glaukoms (Grüner Star)	1.797,30 €	ca. 334,00 €
Meniskus-Operation am Knie (Arthroskopie)	2.197,88 €	ca. 567,00 €
Nerveneinengung an der Hand (Karpaltunnel-Syndrom)	2.031,27 €	ca. 363,00 €
Entfernung der Rachenmandeln (Adenotomie)	2.162,43 €	ca. 250,00 €

OPERATIONEN PLANEN
 Bei einigen Erkrankungen ist eine OP unumgänglich, um Beschwerden langfristig zu lindern oder eine Verschlechterung des Gesundheitszustands zu vermeiden. Dabei gilt: Je früher Sie wissen, dass ein operativer Eingriff notwendig ist, desto besser können Sie diesen planen. Neben der Entscheidung zwischen ambulantem und stationärem Eingriff ist auch die Art der Narkose (Anästhesie) ein wichtiges Thema. Alle Infos zu Operationen finden Sie auf VIACTIV.DE (WEBCODE A7123)



Phil Pallentin arbeitet

im Vertrieb.

GESCHÄFTSSTELLEN

Aktiv im Ruhrgebiet

Die VIActiv Philosophie leben und aktiv sein: für die Mitarbeiter rund um das Betreuungsgebiet Dortmund eine Selbstverständlichkeit. Rennradfahren, Marathonstrecken bezwingen oder beim Gärtnern am Wochenende Bewegung mit Entspannung und Entschleunigung verbinden. Im nordöstlichen Ruhrgebiet gibt es unzählige Möglichkeiten, sich fit zu halten. Das wissen auch unsere Mitarbeiter. Einer von ihnen ist der 23-jährige Sozialversicherungskaufmann Phil Pallentin. Früher hat er viel Fußball gespielt, und wenn es ihn nicht doch mal wieder „im Fuß juckt“, wie er sagt, trainiert er gerne im Fitnessstudio. **SEITE 23**

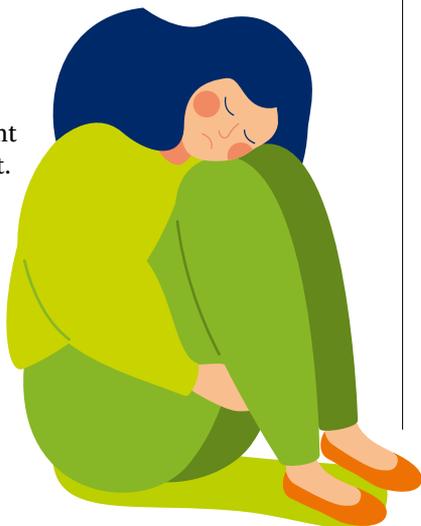


Es ist schön, unseren Kunden dabei zu helfen, die ideale Sportart zu finden.“

KURSDATENBANK

Mentale Stärke

„Zweifel sind ein methodisches Instrument des Weiterdenkens – wenn man es zulässt. Um dahin zu kommen, muss man aber eines lernen: sein Scheitern zu akzeptieren“, sagt Philosoph Hans-Jürgen Stöhr, Philosoph aus Rostock. Stöhr, selbst mal gescheitert, weiß, wovon er redet – denn er ist wieder aufgestanden. Darum möchte er auch anderen Menschen neue Impulse geben. Unter anderem mit seinem Buch „Scheitern im Grenzgang: Wie das Scheitern hilft, das Leben besser zu verstehen“. **SEITE 20**



VERRÜCKT NACH SPORT

Schachboxen

Sechs Runden Schnellschach, fünf Runden Boxen. Schach- und Boxrunden werden dabei im Wechsel absolviert, wobei der Kampf immer mit Schach beginnt und endet. Jede der Runden dauert drei Minuten, gefolgt von je einer einminütigen Pause – eine zugleich körperliche und geistige Herausforderung. Wer sich durchboxt, ist am Ende glücklich. Das sagen zumindest die, die es tun. **SEITE 26**

HAPPY FOOD

Vegetarisch



Schmeckt wie Fleisch – ist

aber keins. **SEITE 34**

KURSDATENBANK

Warum Scheitern gut für uns ist



SCHEITERN: Wir Deutschen tun uns mit Misserfolgen schwer. Dabei ist es wichtig, sie anzuerkennen statt zu verdrängen – und dann noch einmal von vorne zu beginnen.

Eigentlich gibt es auf die wesentlichen Fragen des Lebens doch immer nur zwei Antworten: ja oder nein. Hochzeit, Familiengründung, Prüfung bestanden, ein Haus kaufen, die Wohnung renovieren, neues Auto kaufen, pinkfarbenen Lippenstift benutzen? Selbst ein Vielleicht läuft eines Tages doch nur auf eine der beiden Antworten hinaus: ja oder nein.

Nun wiegen bei Wahlen, Heiratsanträgen oder anderen großen Lebensentscheidungen Erfolge oder Niederlagen natürlich schwerer als bei der Frage nach der richtigen Lippenstiftfarbe. Wobei: Wenn die potenzielle neue Chefin im Vorstellungsgespräch den pinkfarbenen Lippenstift nicht mag, kann es das schon gewesen sein mit dem Traumjob. Und dann läuft die Sache auf das Gleiche hinaus wie bei einem misslungenen Heiratsantrag: Als Verlierer muss man nach der Entscheidung versuchen, das Gefühl des Scheiterns zu verarbeiten und wieder nach vorne zu blicken – statt sich in Selbstzweifeln zu verlieren. Das fällt den meisten von uns schwer. Sehr schwer sogar.

„Gerade wir Deutschen sehen Scheitern als etwas extrem Negatives“, sagt Doktor Hans-Jürgen Stöhr, Betreiber

der philosophischen Praxis in Rostock und Autor des Buches „Scheitern im Grenzgang – Wie das Scheitern hilft, das Leben besser zu verstehen“. „Wir sind an Erfolg als Fortschritt interessiert. Wenn wir nicht das erreichen, was wir uns vorgenommen haben, greift uns das an. Wir bekommen übrigens auch oft negatives Feedback von anderen dafür.“ Stöhrs Meinung nach wenden Menschen sich sogar manchmal von jemandem ab, der gescheitert ist. Weil jeder lieber auf der Gewinnerseite stehen und sich mit Gewinnern umgeben möchte. Es können Freundschaften daran zerbrechen – oder Kredite von Banken verwehrt werden, wenn jemand sich finanziell schon einmal so richtig auf die Nase gelegt hat. Erfolg zählt, Misserfolge werden angezählt.

„Das ist gerade in unserer Kantgeformten Kultur sehr ausgeprägt“, sagt Stöhr. Kant, der Philosoph der Aufklärung, lebte von 1724 bis 1804 und vertrat die These, dass man mithilfe der Vernunft jeden Menschen zu einem mündigen Bürger machen könne, der die Verantwortung für sein Handeln trägt. „Im anglo-amerikanischen Raum ist das ganz anders“, sagt Stöhr. „Zwar muss sich auch dort jeder der Verantwortung für sein Handeln stellen – aber den Menschen wird stärker zugetraut, dass sie aus Fehlern lernen und dann in der Lage sind, etwas besser zu machen. Wir Deutschen sind sehr verbissen und geben selten eine zweite Chance. Anderen nicht – und uns selbst gegenüber sind wir auch oft starrköpfig.“

Aber das ist genau der falsche Weg. Das macht uns zu Zweiflern, die nicht in der Lage sind, ihr Schicksal zu drehen.

„Zweifel sind eigentlich nichts anderes als wichtige Erkenntnisse“, sagt Philosoph Stöhr. „Sie sind ein methodisches Instrument des Weiterdenkens – wenn man es zulässt. Um dahin zu kommen, muss man aber eines lernen: sein Scheitern zu akzeptieren.“ Man sollte also das eigene Unvermögen einfach von Anfang an mit einkalkulieren – immer in dem Wissen: Klappt es heute nicht, klappt es morgen. „Baut man das ein, kann man den Zweifel als Grundlage eines neuen Denk- und Handlungsweges nutzen. Räumt man ihm aber die Facette des Verzweifeln ein, dann ist der Zweifel destruktiv.“

Stöhr weiß übrigens genau, wovon er redet, ist er doch selbst mehrfach gescheitert. In der DDR hat er als Diplomphilosoph an der Universität Rostock in Lehre und Forschung gearbeitet, mit der Wende war der Job weg. „Ich war damals Anfang 40,



Zweifel sind eigentlich nichts anderes als wichtige Erkenntnisse.“

dreifacher Vater – und musste mich vollkommen neu orientieren.“ Doch statt den Kopf in den Sand zu stecken, begann er als Trainer und Berater im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen. Aus den Erfahrungen über das persönliche und berufliche Scheitern heraus gründete er zusätzlich eine Agentur „für gescheites Scheitern“. Er wollte anderen, die sich in ähnlichen Situationen befanden, helfen. „Aber das Angebot wurde nicht so gut angenommen, wie ich es mir erhofft hatte“, erzählt er. „Vielleicht, weil es mit dem Scheitern einfach zu negativ behaftet war.“ War er also selbst auch wieder gescheitert?

Doch er machte weiter, entwickelte noch einmal eine neue Idee und wandelte die Agentur in eine philosophische Praxis um, in die das Thema „Scheitern und Erfolg“ nur eingebettet ist. Und es funktionierte. Die Menschen interessierten sich plötzlich fürs Scheitern, die Hemmschwelle baute sich ab. Vielleicht auch wegen des Philosophischen Cafés und des Philosophischen Salons, in dem aktuell politisch diskutiert wird. Wenn sich jemand also damit auskennt, wie man scheitert, ohne zu verzweifeln, so ist das vermutlich Hans-Jürgen Stöhr.

Er hat verinnerlicht, was die Evolution vormacht: „Die Fehler, die die Natur in der Evolution macht, uns als Mutationen bekannt, sind die Erfolgsquellen unserer Entwicklung. Wir Menschen sind heute das Ergebnis einer 3,5 Millionen Jahre langen Naturgeschichte in der Welt der Primaten. Wir sind ein Trial-and-error-Produkt der Natur“, sagt er und lacht. „Gendefekte, die am besten passten, haben sich durchgesetzt. Das ist auch als Modell auf die Gesellschaft übertragbar. Ihre Geschichte ist eine Geschichte des Scheiterns und des Erfolges vieler Menschen über viele Generationen

hinweg.“ Ein alter Spruch beweist das: Aus Fehlern wird man klug.

Eigentlich ganz einfach – wenn man es zulässt und nach einem großen Misserfolg nicht reflexartig anfängt, die Schuld dafür nach außen zu verteilen: auf die Umstände oder die anderen. „Wer sich die Zeit für eine sachliche Reflexion nimmt, woran das Scheitern gelegen haben könnte, und begreift, dass Scheitern und Erfolg als Eigenschaften zu unserem Leben gehören, der wird beim nächsten Mal vieles anders und besser machen. Das öffnet die Tür zum Erfolg.“ (tig)



Die Fehler, die die Natur in der Evolution macht, uns als Mutationen bekannt, sind die Erfolgsquellen unserer Entwicklung.“



WIR UNTERSTÜTZEN IHRE ENTSPANNUNG

Mentale Stärke ist die Grundlage dafür, sich so zu akzeptieren, wie man ist – und man kann sie lernen. Zum Beispiel in einem der von uns unterstützten Yoga-, Autogenes-Training- oder Stress-Balance-Programme aus unserer Kursdatenbank. Für die erfolgreiche Teilnahme an einem dieser Kurse erhalten unsere Versicherten ein Zertifikat – und damit dann die Kursgebühr erstattet. Mehr Infos gibt es unter WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A1861)



Gerade wir Deutschen sehen Scheitern als etwas extrem Negatives.“

Günther Schmidt (91) reitet

den 21-jährigen Alfa

zweimal pro Woche.



Man merkt Günther Schmidt nicht an, dass ihn die Leidenschaft für das Reiten erst relativ spät, im Alter von 67 Jahren, gepackt hat. Auf dem Pferd wirkt es, als habe er nie etwas anderes gemacht. Noch weniger sieht man ihm das Alter von 91 Jahren an. Mit der dunkelblauen Jeansjacke und der schwarzen Mütze wirkt er wesentlich jünger. Bis heute hat ihn der Reitsport nicht losgelassen und er sitzt noch immer zweimal in der Woche im Sattel.

BESSER SPÄT ALS NIE

Obwohl er eine landwirtschaftliche Ausbildung absolvierte, kam er erst nach der beruflichen Laufbahn aufs Pferd. „Die Tiere, mit denen ich zu tun hatte, waren allesamt Arbeitspferde, auf denen nicht geritten wurde“, sagt Schmidt. Erst als mit dem Ruhestand allmählich auch Langeweile aufkam, begleitete er einen Freund zu dessen Pferd auf die Weide. „Ich war sofort begeistert, als ich gesehen habe, wie lieb und vertraulich ein Mann mit einem Pferd umgehen kann und umgekehrt“, erklärt er seine bis heute anhaltende Faszination für den Sport. Allerdings ist er zu diesem Zeitpunkt noch nicht so begeistert von der Idee, sich ein eigenes Pferd zuzulegen, wie seine Frau. Sie muss ihm noch einen Stoß in die richtige Richtung geben.

LEIDENSCHAFT REITEN

Sattelfest mit 91 Jahren

Erst mit 67 Jahren reitet Günther Schmidt zum ersten Mal. Heute kann er sich ein **LEBEN OHNE PFERD** nicht mehr vorstellen.

”

ALFA kam als Kutschpferd aus Polen und wurde vorher nie geritten.“

Zu Weihnachten schenkt sie ihm einen Gutschein für eine Woche Reiturlaub in Bad Bevensen. Dort endlich sitzt er mit 67 Jahren erstmals auf einem Pferd und will am liebsten gar nicht mehr runter. „Als diese Woche vorbei war, wusste ich, ich muss ein Pferd haben.“ Nur acht Tage später kauft er den Hannoveraner-Wallach Cavallito.

KEIN EINFACHER START

Anders als für Günther Schmidt ist es für das Pferd nicht Liebe auf den

ersten Blick. Nach wenigen Metern des ersten Ausritts wird Schmidt abgeworfen. „Da habe ich noch Glück gehabt“, schmunzelt er. Der zweite Reitunfall geht für ihn nicht so glimpflich aus. Als ein anderer Reiter an ihm und seinem Wallach vorbeigaloppiert, erschrickt Cavallito, wirft Schmidt ab und er wacht erst in der Notaufnahme wieder auf. Drei Wochen Reha im Bayerischen Wald sind die Folge. Zu seiner großen Überraschung wird er schon am ersten Tag wieder auf ein Pferd gesetzt. Nur eine Runde lässt er sich von einer Therapeutin führen, bevor das gute Gefühl im Sattel zurückkehrt. „Ich habe nur gesagt: Jetzt können Sie den Strick abmachen. Ich weiß wieder, dass ich reiten kann.“ Günther Schmidt und sein Cavallito sind für 21 Jahre ein eingespieltes Team und reiten täglich aus, ehe der Wallach mit 27 Jahren überraschend an einem Darmverschluss stirbt. Schmidt ist am Boden zerstört. „Ich wollte mit dem Reiten aufhören, weil ich mir nicht vorstellen konnte, jemals ein anderes Pferd zu reiten.“

EIN GUTES TEAM

Ein halbes Jahr später hilft der Zufall ihm auf die Sprünge. Eine Bekannte kauft ein Pferd, kann sich aus gesundheitlichen Gründen aber nicht ausreichend um das Tier kümmern. „Ich habe mich dann bereit erklärt, ein bisschen was mit dem Pferd zu tun, damit es wenigstens bewegt wird“, sagt Schmidt. Das ist jetzt ein- einhalb Jahre her und er reitet den circa 21-jährigen Alfa noch immer zweimal in der Woche. Doch wieder ist aller Anfang schwer. „Alfa kam als Kutschpferd aus Polen und wurde vorher nie geritten. Am Anfang wollte er weder Trab geschweige denn Galopp reiten, aber heute könnte ich mit ihm Dressur reiten. Wir haben uns richtig gut zusammengefunden, sind ein Team geworden und heute macht das zusammen richtig Spaß“, sagt Schmidt nicht ohne Stolz. Mit Alfa reitet er am liebsten mindestens eine Stunde durchs Gelände. Das Revier der beiden sind die Baumschulen, Wiesen und Wälder bei Bad Zwischenahn. Dass er mit 91 Jahren noch so fit ist, ist für ihn keine Überraschung. „Ich habe immer aufgepasst, dass ich fit bleibe, und bin früher viel gelaufen und Rad gefahren.“ Heute geht er zusätzlich zum Reiten noch dreimal in der Woche schwimmen. Bei aller Begeisterung für andere Sportarten ist sich Günther Schmidt allerdings sicher: „Reiten ist mein Sport, und das wird auch so bleiben.“ (bri)



Das Team in Holzwickede: Irina Jozwiak, Gabriele Kern,

Karin Pipke, Doris Piepke, Karola Hardung,

Angelika Schumann, Anke Gödecke (v.l.).

GESCHÄFTSSTELLEN IM PORTRÄT

Die VIACTIV – tief im Westen

Im nordöstlichen Ruhrgebiet und Umgebung profitieren Sie nicht nur von zahlreichen Sportangeboten, sondern auch von den eigenen **ERFAHRUNGEN** unserer Kundenbetreuer.

Die VIACTIV Philosophie leben und aktiv sein: Für die Mitarbeiter rund um das Betreuungsgebiet Dortmund eine Selbstverständlichkeit. Rennrad fahren, Marathonstrecken bezwingen oder beim Gärtnern am Wochenende Bewegung mit Entspannung und Entschleunigung verbinden: Im nordöstlichen Ruhrgebiet gibt es unzählige Möglichkeiten, sich fit zu halten. Das wissen nicht nur unsere Kunden, sondern auch unsere Mitarbeiter.

HOLZWICKEDE

„Unsere Kunden haben einen lokalen Ansprechpartner und müssen keine weiten Wege auf sich nehmen.“ Teamleiterin Doris Piepke weiß, was 15 Kilometer östlich der Dortmunder Innenstadt besonders geschätzt wird. Das Wichtigste ist die Nähe, die sie mit ihrem 10-köpfigen Team vor Ort für ihre Kunden bietet. Für Doris Piepke ist das bereits seit 1972 selbstverständlich. Als Teamleiterin hat sie den Überblick über alle fünf Geschäftsstel-

59.000

Versicherte werden in den Geschäftsstellen in Dortmund, Holzwickede, Hamm und Soest betreut.

5

Geschäftsstellen bieten Ihnen eine engmaschige Betreuung.

len und weiß so, dass die sportliche Ausrichtung der VIACTIV bei vielen entscheidend für eine neue Mitgliedschaft ist. Auch sie selbst hat vor drei Jahren mit der geförderten Lauftherapie begonnen. Mittlerweile geht sie zweimal in der Woche laufen. Gerne auch mit ihrer damaligen Laufgruppe, zu der sie noch immer Kontakt hält. „Ich habe einfach Gefallen daran gefunden“ – und Freunde, die sie beim Erreichen ihrer sportlichen Ziele unterstützen.

Auch ihre VIACTIV Teammitglieder sind gerne draußen in der Natur unterwegs. Angelika Schumann kümmert sich während der Arbeitszeit um Ihre Fragen zu Leistungen und Angeboten, während sie privat gerne auf ihrem Pferd die Perspektive wechselt. Sich zu bewegen liegt bei ihr in der Familie, denn auch ihre Kinder könnten nicht stillsitzen, sagt die 46-Jährige schmunzelnd.

Doch dass das Glück nicht immer auf dem Rücken der Pferde, sondern auch in einer entschleunigenden Pilateseinheit liegen kann, weiß Mitarbeiterin Anke Gödecke. Die 59-Jährige gibt beim nächsten Termin gerne den einen oder anderen Tipp für Neueinsteiger an Sie weiter.

DORTMUND, INNENSTADT

Wer wie Sabine Thomann bereits seit 1988 in der Branche dabei ist, weiß, wie der Hase läuft: Selbst aktiv sein, um zu wissen, was Sie bewegt. Die 50-jährige Dortmunderin ist zudem regelmäßig bei unseren Präventionskursen dabei, um neueste Erkenntnisse weitervermitteln zu können. Privat spielt sie seit 40 Jahren auf ihrem 270 mal 150 Zentimeter großen Privatsportplatz – einer Tischtennisplatte. Gerne auch im echten Wettkampf bei Turnieren.

Mehr Ausdauer als Reaktionsschnelligkeit muss dagegen Kundenberaterin Isabelle Mois jedes Mal aufs Neue beweisen, wenn sie ihre Laufschuhe anzieht. Da sie ebenso gerne verreist, wie sie läuft, verbindet sie häufig beide Leidenschaften

Schon immer selbst aktiv:

Isabelle Mois (38).



”

Es ist schön, Sportberührungsängste nehmen zu können. Nachdem unsere Kunden mit uns die richtige Sportart gefunden haben, sind sie immer sehr dankbar.“

durchgeführt hat. Der leidenschaftliche Motorradfahrer ist seit zehn Jahren bei der VIACTIV und als Kundenberater einer der ersten Ansprechpartner für die Versicherten, wenn es um Fragen zu Leistungen geht. Ein sicherlich besonderes Projekt ist für ihn die Vereinsarbeit mit dem heimischen Sportverein Westfalia Rhynern. Hier ist unter anderem die Eröffnung einer vereinseigenen Kita geplant. „Dort werden schon die Kleinsten mit Unterstützung der VIACTIV an eine gesunde Lebensweise herangeführt. ‚Fit von klein auf‘ heißt das Programm, mit dem Kindern unter anderem Bewegung, Ernährung und Entspannung nähergebracht werden.“

Den einen oder anderen der 11.000 Geschäftsstellenkunden trifft man in Hamm am Wochenende sicherlich am Wasser. Nicht in der Lippe, die direkt hinter der Geschäftsstelle fließt, sondern auf dem örtlichen Wasserski-See. Ein absolutes Highlight für Wassersportfans. Kundenberaterin Sabine Brickmann bleibt allerdings lieber im Trockenen und flitzt mit ihrem Rennrad durch die Stadt, wenn sie nicht gerade Kunden betreut und Tipps zum Thema „Wie laufe ich richtig?“ gibt.

DORTMUND, PHOENIXSEE

Tretboote, eine Segelschule und Drachenbootrennen. Alles auf dem Wasser direkt vor der Tür. Wem das an Action und Bewegung nicht reicht, der schließt sich einfach den unzähligen Joggern und Inlinerfahrern an, die rund um die Geschäftsstelle am Phoenixsee unterwegs sind.

Auf dem Rundweg wird man das eine oder andere Mal auch auf Nicole Sendt treffen. Die Kundenserviceleiterin trainiert nämlich aktuell selbst für einen Halbmarathon. Unter dem Motto „Lauf geht's“ ist VIACTIV Partner des Projekts, das selbst Sportmuffel mit einem halben Jahr Training über die Ziellinie bringt. Dass sie es schafft, 90 Minuten am Stück zu laufen, hätte sie vor dem Projektstart nicht gedacht, verrät sie. „Ich war nie die große Läuferin.“ Auch ein Ziel für das nächste Jahr gibt es schon: „Die Zeit verbessern! Aber erst mal gilt es, die 21 Kilometer zu absolvieren.“

Wenn sie nicht gerade für den Halbmarathon trainiert oder zur Besprechung neuer Projekte mit Regionalleiter Jörg Kallwitz im Büro sitzt, schlägt

und hat in ihrem Koffer stets etwas Platz für ihr Laufzubehör. „Aktiv war ich schon immer“, sagt sie. Und wer so viel unterwegs ist, um sich fit zu halten, ist auf die Unterstützung von Familie und Freunden angewiesen. „Deshalb motiviere ich sie immer mitzukommen.“ So macht der Sport gleich doppelt so viel Spaß. Während Sabine Thormann und Isabelle Mois ihre persönliche Lieblingssportart bereits gefunden haben, seien manche Kunden noch unsicher, welche Sportart wirklich zu ihnen passt, weiß die 38-jährige Mois. „Es ist schön, Sportberührungsängste nehmen zu können. Nachdem unsere Kunden mit uns die richtige Sportart gefunden haben, sind sie immer sehr dankbar“, freut sie sich über viele schöne Geschichten, die Kunden immer wieder erzählen. Abwechslung im Job bringt für sie und ihre Kollegen aber auch die Tatsache, dass die VIACTIV immer in Bewegung ist, ihr Angebot regelmäßig erweitert und damit auch auf Kundenwünsche eingeht. Seit einiger Zeit etwa wächst das Interesse an Osteopathie. Übrigens auch, weil die VIACTIV als eine von wenigen Krankenkassen die alternative Heilmethode mit bis zu 360 Euro im Jahr bezuschusst.

HAMM

„Vereinsport wird in Hamm großgeschrieben“, sagt Jörg Schröder. Daher verwundert es nicht, dass der 57-jährige Kundenberater immer wieder mit örtlichen Vereinen in Kontakt steht, mit denen die VIACTIV schon viele gemeinsame Veranstaltungen



GESCHÄFTSSTELLEN IM ÜBERBLICK

- **DORTMUND INNENSTADT** | Brüderweg 2
Mo. – Do. 8:00 – 16:00 Uhr
Fr. 8:00 – 15:00 Uhr
- **DORTMUND PHOENIXSEE** |
Hafenpromenade 1 – 2
Mo. – Do. 8:00 – 12:30 Uhr und
13.00 – 16:00 Uhr, Fr.: 8:00 – 13:00 Uhr
- **HAMM** | Nordenwall 5
Mo. – Do. 8:00 – 16:00 Uhr,
Fr. 8:00 – 13:00 Uhr
- **HOLZWICKEDE** | Stehfenstr. 71
Mo. und Mi. 8:00 – 16:00 Uhr,
Di. und Do. 8:00 – 18:00 Uhr,
Fr. 8:00 – 15:00 Uhr
- **SOEST** | Am Bahnhof 10
Mo. – Mi. 9:00 – 13:00 Uhr,
Do. 9:00 – 12:30 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr,
Fr. 9:00 – 13:00 Uhr

ZENTRALE RUFNUMMER: 0800 222 12 11



Belohnen für Bewegung:
Nicole Schultza (l.) und Bettina Fieger.

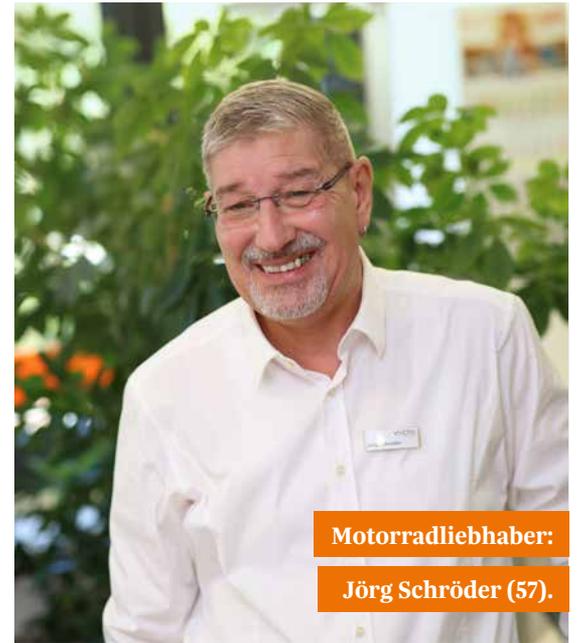
sie gerne ein paar Bälle auf dem Tennisplatz. Ihre Kollegen Ralf Feldmann und Silke Vogel zieht es dagegen in der Freizeit eher ins Grüne. Gerne entspannen die erfahrenen Kundenberater zwischen Rindenmulch und Saatgut oder nutzen die Mittagspause für einen Spaziergang um den See.

SOEST

Wer wie Kundenberaterin Nicole Schultza selbst jahrelang Radtouren mitgefahren ist, weiß um die Vorteile eines guten Belohnungsprogramms für Bewegung und Aktivität. Auch obwohl sie mittlerweile auf Inliner umgestiegen ist: Eine gute Radstrecke für die Tour am Wochenende empfiehlt sie gerne. Zusammen mit ihrer Kollegin Bettina Fieger berät sie auch Fitnessinteressierte, die eine Verbindung von Studiomitgliedschaft und Vorteilen bei der Krankenkasse suchen. „Unsere sportlichen Angebote haben schon viele neue Kunden von der VIACTIV überzeugt“, weiß die 48-Jährige. Da die VIACTIV Kosten von jeweils 100 Euro für zwei VIACTIV Fitness-Kurse im Jahr übernimmt, kommen vermehrt auch jüngere Kunden gezielt in die Geschäftsstelle. Wenn die Türen am Wochenende geschlossen bleiben, trifft man Bettina Fieger vielleicht sogar im selben Studio der Stadt. Dank 30 Jahren Berufserfahrung weiß sie, was ihre Kunden schätzen: „Den Service, und der ist nirgendwo persönlicher als bei uns“, ist sie sich sicher. (mm)



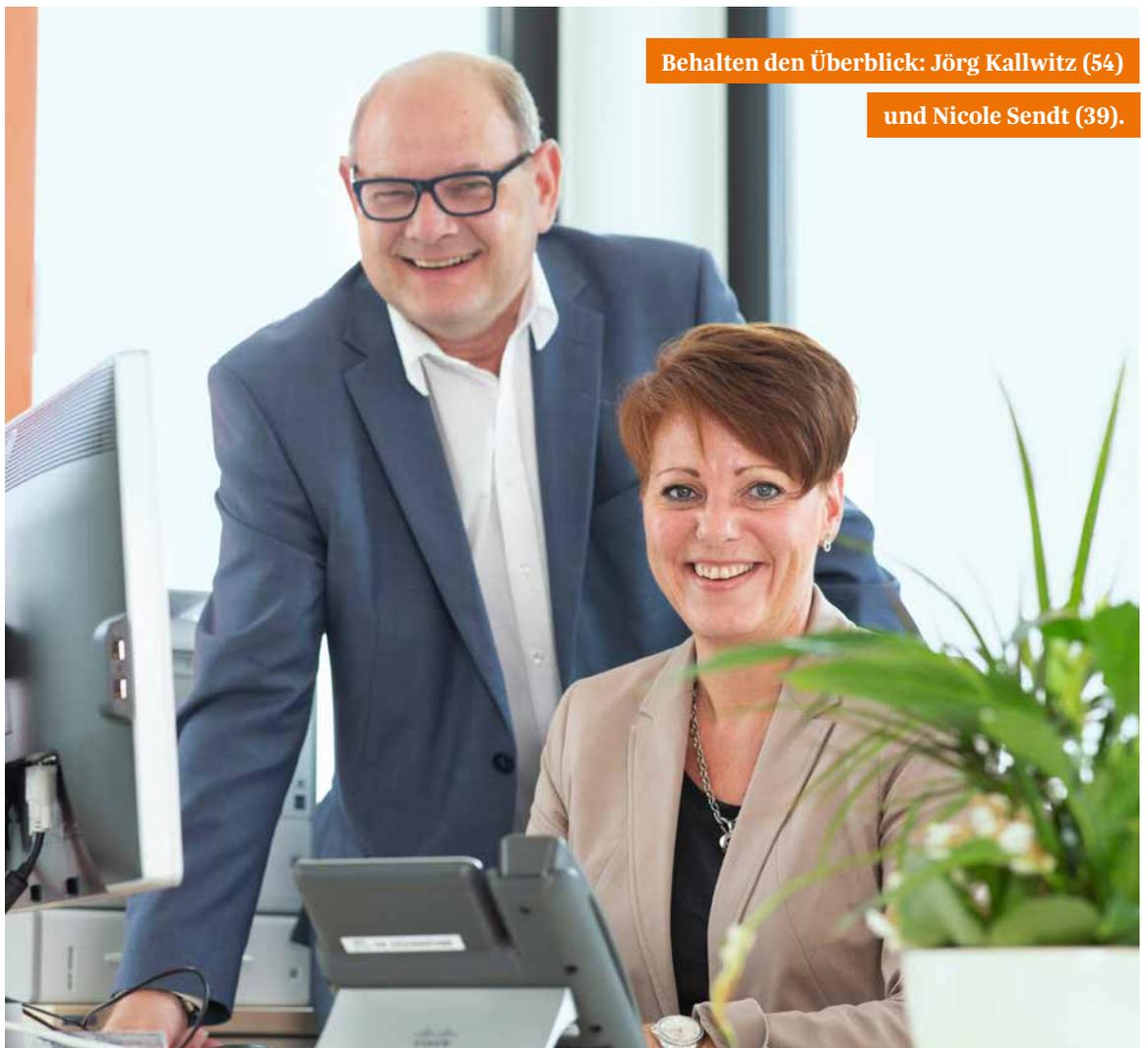
Mit grünem Daumen:
Silke Vogel und Ralf Feldmann.



Motorradliebhaber:
Jörg Schröder (57).



Dass ich es schaffen würde, 90 Minuten am Stück zu laufen, hätte ich nicht gedacht.“



Behalten den Überblick: Jörg Kallwitz (54) und Nicole Sendt (39).

25

Mitarbeiter betreuen Sie rund um Dortmund.

176,5

Stunden in der Woche sind alle Geschäftsstellen zusammen für Sie geöffnet.

200

Euro werden jährlich insgesamt für zwei VIACTIV Fitness-Kurse übernommen.



Drei Minuten Schach, drei

Minuten Boxen und so weiter,

bis jemand k. o. geht oder

matt gesetzt wird.

Als Iepe Rubingh die Comicsammlung seines Vaters durchstöbert, stößt er auf die Werke des französischen Zeichners Enki Bilal. Dieser lässt den Protagonisten seines Buchs „Froid Équateur“ an einem Schachboxwettbewerb teilnehmen. Rubingh ist fasziniert und arbeitet gemeinsam mit Schach- und Boxverbänden ein verbindliches Regelwerk aus – die Geburtsstunde des Schachboxens.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Grundausstattung fürs Schachboxen sind natürlich ein Boxing und ein vollständiges Schachspiel. Dies bekommt man in einem Schachboxclub zur Verfügung gestellt und muss nicht sein eigenes Schachspiel von zu Hause mitbringen. Auch die Boxhandschuhe bekommt man in den Clubs. „Man braucht nur seine normalen Sportsachen und ein Handtuch für das Duschen nach dem Training“, sagt Rubingh.

WAS SAGT DAS REGELWERK?

Die klassischen Schachboxregeln sehen einen Kampf über maximal elf Runden vor, bei Amateuren sind es maximal neun. Sechs Runden werden im Schnellschach und fünf im Boxen bestritten. Schach- und Boxrunden werden dabei jeweils im Wechsel absolviert, wobei der Kampf immer mit einer Schachrunde beginnt und auch endet. Jede der Runden dauert drei Minuten, gefolgt von je einer einminütigen Pause. Ein Schachboxkampf kann durch diverse Szenarien vorzeitig entschieden werden. Innerhalb einer

FÜR SIE ENTDECKT

Schachmatt und k. o.

Schachboxen ist eine Kampfsportart, bei der die Teilnehmer jeweils abwechselnd in **SCHACH- UND BOXRUNDEN** gegeneinander antreten.

Boxrunde kann der Kampf klassisch durch Knockout oder technischen Knockout beendet werden. In den Schnellschachrunden ist der Kampf dann vorbei, wenn ein Spieler schachmatt gesetzt wird oder sein Zeitkontingent überschreitet.

FÜR WEN IST DAS?

„Schachboxen ist eigentlich für jedermann gedacht. Grundsätzlich kommt es natürlich darauf an, was man erreichen möchte“, sagt Rubingh. Um Profi-Schachboxer zu werden, ist der Nachweis von 40 Amateur-Boxkämpfen und 1.800 Elo-Punkten im Schach zu erbringen. Bei Amateurwettkämpfen ist die Teilnahme auch mit geringer Kampferfahrung und einem Elo-Wert um die 1.000 möglich. Aber auch für komplette Anfänger gibt es spezi-

elle Events, bei denen sie sich ohne große Vorerfahrung mit Gegnern auf gleichem Leistungsniveau messen können. „Es gibt natürlich auch viele Leute, die lediglich im Verein trainieren, um fit zu werden, und Spaß daran haben“, sagt Rubingh. Der Reiz des Sports liege darin, dass die prägende Disziplin des Kampfsports mit der Denksportart schlechthin verbunden wird. „Schachspielen wird nicht einfacher, wenn man gerade intensiv geboxt hat und voller Adrenalin ist. Und Boxen wird kompliziert, wenn man nebenbei an die Stellung beim Schach denkt. Der Sport ist also die ultimative Herausforderung für Körper und Geist“, sagt Rubingh.

WO WIRD DER SPORT AKTIV BETRIEBEN?

Das Zentrum des Schachboxsports befindet sich in Berlin. Hier wurde 2003 der erste Club weltweit gegründet, der heute etwas über 100 Mitglieder hat. Außerdem kann im Münchener Boxwerk und seit diesem Jahr auch in Köln Schachboxen trainiert werden. „Viele betreiben diesen Sport, ohne an einen Verein gebunden zu sein“, erklärt Rubingh. Insgesamt schätzt er die Zahl aktiver Schachboxer in Deutschland auf 300. Auch international findet der Sport immer größeren Anklang. Weltweit gibt es von Indien über Deutschland bis Russland 11 Verbände mit insgesamt 3.500 Mitgliedern. Die zukünftige Ausrichtung des Sports steht für Rubingh fest: „Unser Ziel für 2020 ist es, das Profi-Schachboxen auf die Beine zu stellen.“ (bri)



HIER KANN MAN SICH INFORMIEREN:

- Noch3 Köln
www.noch3.de
- Chess Boxing Berlin
www.chessboxingberlin.de

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

Seit drei Jahren unterstützt die VI-
ACTIV Krankenkasse bereits den
Handballzweitligisten VfL Lü-
beck-Schwartau, seit Beginn der Sai-
son 2018/2019 als Hauptsponsor. Der
Traditionsverein aus Bad Schwartau
hat sich in den vergangenen Jahren in
der Spitzengruppe der 2. Bundesliga
festgesetzt und peilt mittelfristig die
Rückkehr in die Eliteklasse des deut-
schen Handballs an. „Der VfL Lübeck-
Schwartau ist eine ausgesprochen er-
folgreiche Handballmannschaft aus
der Region, da liegt es doch nahe, dass
wir kooperieren. Als sportliche Kran-
kenkasse passen wir perfekt zum Lü-
becker Spitzensport“, sagt Henning
Kruse, Regionalleiter bei der VIACTIV
Krankenkasse für den Norden.

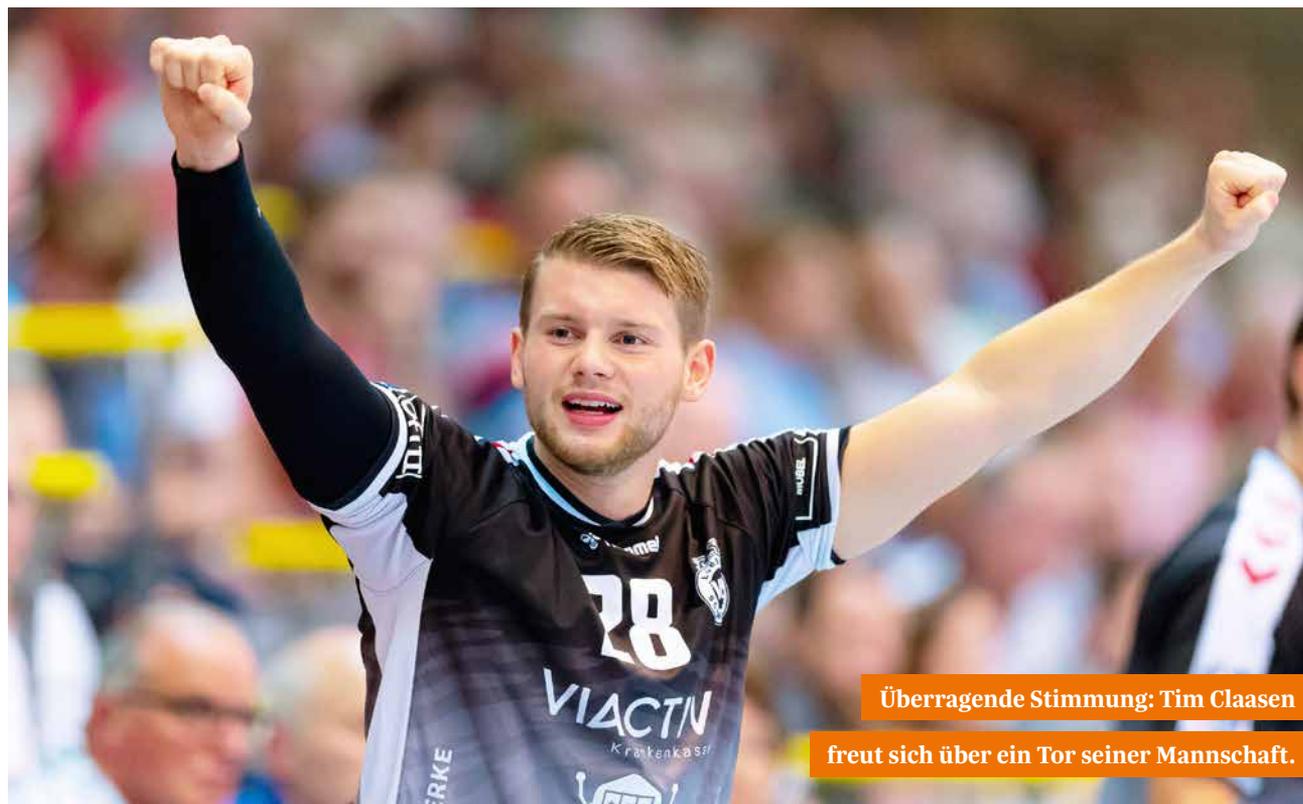
„Für unsere ambitionierten Ziele
brauchen wir starke Partner wie die
VIACTIV Krankenkasse“, sagt VfL-
Geschäftsführer Michael Friedrichs.
„Die Partnerschaft mit Deutschlands
sportlicher Krankenkasse, ich nenne
sie die sportlichste Krankenkasse, ist
über mehrere Jahre gewachsen. Da-
raus ist eine tolle Partnerschaft ent-
standen, für die wir dankbar sind.“

DIE HANDBALL-BUNDESLIGA

Mit dem Saisonbeginn 2017/2018 ist
der VfL Lübeck-Schwartau aus dem
Traditionsverein VfL Bad Schwartau
hervorgegangen, der 1863 als Män-
nerturnverein Bad Schwartau gegrün-
det wurde. 1966 qualifizierte sich der
VfL für die neu gegründete Hand-
ball-Bundesliga – und begann seine
bewegte Geschichte. Bis heute ist er
fünfmal aus der ersten Liga abgestie-
gen, viermal gelang die Rückkehr. Den
größten sportlichen Erfolg feierte er
2001: Der VfL gewann den DHB-Pokal.

Vor der Saison 2002/2003 gab der
VfL Bad Schwartau seinen Bundes-
ligaplatz an den HSV Hamburg ab und
musste fortan in der Regionalliga wei-
terspielen. Im Jahr 2007 gelang der
Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga.
Die vergangenen drei Spielzeiten be-
endeten die Lübecker mit dem sechs-
ten, dritten und fünften Platz jeweils
im oberen Tabellendrittel.

Nach sieben Jahren unter der Lei-
tung von Erfolgstrainer Torge Greve
hat Piotr Przybecki, ehemaliger pol-
nischer Nationaltrainer, das Amt
des Cheftrainers beim VfL Lübeck-
Schwartau übernommen. Handball-
fans dürfte der Pole noch ein Begriff
sein: Insgesamt spielte Przybecki 17
Jahre lang in der 1. und 2. Bundesliga.
Als Trainer war der 47-Jährige bei den
polnischen Erstligisten Slask Wroclaw
und Wisla Plock aktiv. Von 2017 bis
2019 war er polnischer Nationaltrai-
ner. Dieser reiche Erfahrungsschatz



Überragende Stimmung: Tim Claasen

freut sich über ein Tor seiner Mannschaft.

PARTNERSCHAFT

Willkommen in der Hansehölle

Der VfL Lübeck-Schwartau steht für leidenschaftlichen Handball – die VIACTIV für **LEIDENSCHAFTLICHE SPORTLER**. Grund genug, gemeinsam auf Torejagd zu gehen.



Die Jugend-
förderung liegt
mir besonders
am Herzen. Wir
wollen unsere
Jugendarbeit
weiter profes-
sionalisieren.“

KASSE DES SPORTS

Eine halbe Stunde Bewe-
gung pro Tag mit leicht
beschleunigtem Atem kann
die Gesundheit beträchtlich
verbessern. Sinnvoll ist es,
Ausdauer und Kraft, Dehn-
fähigkeit und Beweglichkeit,
Koordinations- und Entspan-
nungsfähigkeit in Kombina-
tion zu trainieren. Welche
Aktivitäten und Sportarten
gesundheitsfördernd sind,
beantwortet ein neuer
Service der VIACTIV rund
um die Uhr telefonisch unter
0800 14 05 54 12 20 98.
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A6128)

macht den Trainer zu einem echten
Glücksgriff für den VfL. Unter Przy-
beckis Leitung soll das Ziel eines mit-
telfristigen Aufstiegs verfolgt werden.

DIE „HANSEHÖLLE“

Berühmt-berüchtigt ist die Stimmung
in der Lübecker Hansehalle bei den
Heimspielen des VfL. In der althe-
würdigen, 2.176 Zuschauer fassenden
Spielstätte ist es für jeden Gegner
schwer, zu bestehen. Das Engage-
ment der VIACTIV wird nicht nur auf
dem Trikot des VfL sichtbar, auch in
der Halle ist sie als Namensgeber des
VIP-Bereichs und eines Fanblocks
sehr präsent. Sowohl Spieler als auch
Trainer betonen immer wieder, wel-
che Bedeutung diese stimmungsrei-
che Unterstützung ihrer Fans in der
sogenannten Hansehölle für sie hat.

DER TALENTFISCHER

Wer sich den aktuellen Kader des VfL
Lübeck-Schwartau anschaut, stellt
fest: Mit Tim Claasen, Janik Schrader,
Marino Mallwitz und Jasper Bruhn
haben vier Spieler aus der eigenen Ju-
gend in den vergangenen Jahren den
Sprung zu den Profis geschafft. „Die Ju-
gendförderung liegt mir besonders am
Herzen. Wir wollen unsere Jugendar-
beit weiter professionalisieren“, betont
Geschäftsführer Michael Friedrichs.
Auch deshalb wurde mit dem ehemali-
gen Co-Trainer der Profis, Gerrit Cla-
asen, ein erfahrener Jugendkoordinator
installiert. Zudem konnte für die U19
des VfL, die in der Jugend-Bundesliga
spielt, mit Mirko Baltic ein profession-
eller Trainer verpflichtet werden.

Die emotionale Belastung ist hoch – und bei der Organisation einer pflegerischen Versorgung kommen plötzlich viele Fragen auf: Gibt es Unterstützung durch meine VIACTIV Pflegekasse und in welchem Umfang wird diese zur Verfügung gestellt? Wer kann mir helfen, und was für Hilfen gibt es überhaupt, die zu meiner aktuellen Lebenssituation passen? Um Ihnen schnell und unkompliziert weiterzuhelfen, steht allen VIACTIV Kunden oder deren pflegenden Angehörigen, die Pflegeleistungen erhalten oder diese beantragt haben, eine individuelle Pflegeberatung durch die VIACTIV Pflegekasse zu. Die Beratung kann sowohl telefonisch als auch persönlich bei Ihnen zu Hause oder gegebenenfalls in einer unserer Geschäftsstellen erfolgen. Auch wenn Sie im Krankenhaus oder in einer Reha-Einrichtung sind, können wir Sie umfangreich beraten. Die Pflegeberatung ist für unsere Kunden kostenlos, unbürokratisch, neutral und praxisorientiert.

ES GIBT VIELE FRAGEN

1. Wo kann die Versorgung stattfinden?
2. Ist sie im häuslichen Bereich möglich oder muss eine Alternative gefunden werden?
3. Benötige ich einen ambulanten Pflegedienst zu Hause?
4. Was für Hilfestellungen können meine Angehörigen leisten?
5. Benötige ich Hilfsmittel?
6. Wird eine hauswirtschaftliche Hilfe benötigt?
7. Sind Anpassungen in meinem Wohnumfeld notwendig?
8. Welche Anträge müssen gestellt werden?
9. Welche Finanzierungsmöglichkeiten stehen mir zur Verfügung?

Unsere Pflegeberater können Ihnen diese und viele weitere Fragen kompetent beantworten. Gemeinsam mit den Ratsuchenden und deren Angehörigen werden dann Lösungen entwickelt, um die neuen Herausforderungen zu bewältigen: Die individuelle Pflegeberatung ermittelt zunächst Ihren Hilfebedarf. Durch die Erstellung eines Versorgungsplans wird das für Sie maßgeschneiderte Hilfsangebot dokumentiert und weiterbegleitet. Unser Ziel ist es, Ihnen ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Wohnumfeld zu ermöglichen. Darüber hinaus soll Ihnen und Ihren Angehörigen maximale Entlastung gewährleistet werden.

Sollte eine Versorgung im häuslichen Umfeld nicht möglich sein oder

PFLEGEBERATUNG

Hilfebedürftig – was nun?

Oft ist die Situation überraschend: Über Nacht ist man selbst oder vielleicht auch ein nahestehender Angehöriger auf Hilfe angewiesen. Durch die **NEUE LEBENSLAGE** werden die eigenen Grenzen schnell erreicht.



Die VIACTIV setzt sich

für ein selbstbestimmtes

Leben zu Hause ein.

PFLEGE-
TIPPS
TEIL 8

werden andere Lösungen benötigt, werden wir zusammen mit Ihnen Alternativen ausarbeiten.

Um Ihnen eine möglichst individuelle Unterstützung anzubieten, arbeiten die Pflegeberater regional eng mit allen Anbietern im Unterstützungssystem zusammen. Dazu gehören beispielsweise Ärzte, Krankenhäuser, ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen, Essensdienste, Hilfsmittelanbieter, Selbsthilfegruppen oder auch Stellen wie das Versorgungsamt und das Sozialamt.

Unsere Pflegeberater stehen Ihnen auch bei Änderungen des Versorgungsbedarfs weiterhin zur Verfügung.

PFLEGEBERATUNG – SO GEHT'S

Sie können uns entweder direkt im Antrag auf Pflegeleistungen mitteilen, dass eine Pflegeberatung gewünscht wird – oder jederzeit einfach telefonisch eine Pflegeberatung anfordern. Erhalten wir von Dritten, wie zum Beispiel dem Medizinischen Dienst oder von Pflegediensten, den Hinweis, dass eine Pflegeberatung empfohlen wird, nehmen wir selbstständig Kontakt zu Ihnen auf. Vor der Pflegeberatung erfolgt immer eine telefonische Kontaktaufnahme zu Ihnen, um den Ablauf genau zu besprechen und einen Termin zu vereinbaren.

WICHTIG

Die Berater der VIACTIV Pflegekasse beraten generell neutral und unabhängig – und nur über mögliche Leistungen. Sie treffen selbst aber keine Leistungsentscheidungen. Eine Pflegeberatung kann auch durch andere Stellen erfolgen. Es stehen Ihnen dazu die Pflegestützpunkte oder auch Beratungsstellen der Kommunen zur Verfügung.



SERVICE

Die Pflegeexperten Ihrer VIACTIV stehen Ihnen sehr gerne zur Verfügung und freuen sich auf Ihren Anruf. Sie erreichen die Pflegeversicherung der VIACTIV Krankenkasse unter der **SERVICENUMMER 0800 589 13 51**

GESUNDES LEBEN

Trendsport im Wasser: Aquafitness

Wieso das **TRAINING** im Wasser so gut für den Körper ist und mehr Kalorien verbrennt als an Land.



Poolnudel war gestern. Vom Boxsack über das Fahrrad bis zur Tanzstange gibt es heute kaum ein Sport- oder Fitnessgerät, das nicht irgendwer fürs Wasser hergestellt hat. Klar, schließlich geht es heute nicht mehr nur um schnöde Aquafitness, sondern um Sportarten wie „Aqua-Tabata“, „Aqua Trampolin“ oder „Aqua Pole Dance“.

DIE GESCHICHTE DES WASSERSPORTS

Faustregel: Fast alles, was an Land geht, ist auch als Aqua-Variante möglich. Was aber nicht heißt, dass Aquafitness kein ernst zu nehmender Sport ist, im Gegenteil. Das Klischee vom harmlosen Senioren-Paddeln mit Schaumstoff-Würmern ist gemessen an den Ursprüngen der Disziplin sogar falsch. Aquafitness wurde ursprünglich in den 1980er Jahren für die US-Marines entwickelt, als Reha-Sport bei Verletzungen. Von der Marine-Infanterie wanderte die Aquafitness dann weiter zu den US-Leichtathleten, von dort zu weiteren Leistungssportlern – und dann zur Masse der Freizeitsportler. Inzwischen gibt es allein in Deutschland etwa 7.000 Schwimmbäder, die nahezu alle in irgendeiner Form Aquafitness anbieten, dazu kommen diverse Reha-Zentren.

AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE UND ARTHROSEPATIENTEN

Was macht die Sportart so beliebt? Ob klein oder groß, jung oder alt, fit oder weniger aktiv – der Sport ist für jedermann geeignet. Aquafitness ist sogar gerade gut für diejenigen, die mit anderen Sportarten Probleme haben, zum Beispiel Arthrose-Patienten. Denn Wasser macht leicht, die Gelenkbelastung ist gering bis gar nicht vorhanden. Auch für Schwangere oder Frauen nach der Geburt ist Aquafitness besser geeignet als viele andere Sportarten, weil es so gut wie erschütterungsfrei ist. Deshalb steckt

also trotzdem im Klischee vom Alte-Leute-Sport ein Fünkchen Wahrheit: Aqua-Fitness ist perfekt für ältere Menschen. Sie können damit relativ intensiv trainieren – intensiver als auf einer Sportmatte oder an herkömmlichen Geräten. Verletzungsgefahr besteht nämlich praktisch nicht.

TABATA-WORKOUT UND HIIT-TRAINING IM WASSER

Leistungssport ist Aquafitness jedoch ebenso, gerade in der beliebten Tabata- oder Hochintensiv-Variante. Denn auch dieser Trend hat es aus dem Studio ins Wasser geschafft. Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Ein Tabata dauert insgesamt nur 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. Jedes Intervall besteht aus 20 Sekunden Höchstleistung, 10 Sekunden Erholung. Und die Ergebnisse sieht man nicht nur bei dieser Variante: Der Kalorienverbrauch ist beim Aquafitness schon bei mäßiger Intensität sehr hoch, höher als zum Beispiel beim Joggen.

AQUATRaining FÜR KRAFT, AUSDAUER UND BEWEGLICHKEIT

Gleichzeitig ist das Wasser-Training sehr variantenreich, je nach Trainingsgestaltung und Teildisziplin. Denn natürlich haben Aqua-Boxen und Aqua-Tanzen ihre eigenen Schwerpunkte. Man kann unterschiedliche Ziele setzen – eher Richtung Kraft, Ausdauer, Koordination, theoretisch sogar in Richtung Schnelligkeit. Mit dem richtigen Trainingsplan braucht man da auch fast keinen Ausgleichssport, weil es kaum Defizite gibt.

AQUAFITNESS ALS STÄRKUNG VON HERZ UND LUNGE

Der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) nennt neben dem reinen Trainingseffekt noch weitere Vorzüge

der Aquafitness: So stärkt das tiefe und gleichmäßige Atmen im Wasser zum Beispiel Lunge und Herz. Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung. Und schließlich hat Wasser auch eine entspannende Wirkung.

AQUAFITNESS GIBT'S FAST ÜBERALL IN DER NÄHE

Viele Sportvereine mit Schwimmabteilung bieten Aquafitnessprogramme und -kurse an. Aber auch Schwimmbäder, Hotels oder Freizeiteinrichtungen. Liegt der Fokus auf medizinischen Aspekten, sind Reha-Einrichtungen die richtige Anlaufstelle. Bevor man Aquasport im eigenen Pool ausprobiert, sollte man es aber zunächst unter professioneller Anleitung lernen – auch um zu sehen, welche Möglichkeiten es gibt und wie sinnvolles Training aussieht. (zoth)



MEHR GESCHICHTEN AUF WWW.ORANGEBLOGHAUS.DE

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



IM NOTFALL

Kleines Leben

Wenn Kinder sich verletzen, ist schnelles Reagieren gefragt. Die VIACTIV bereitet Sie darauf vor, **ERSTHELFER** zu sein.

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt oder etwas verschluckt? Viele Eltern haben Angst vor Notfällen und hoffen, gar nicht erst in so eine Situation zu geraten. Darauf haben wir leider keinen Einfluss – aber wir können Sie dabei unterstützen, im Fall der Fälle das Richtige zu tun.

Hierzu bietet die VIACTIV Krankenkasse ein Erste-Hilfe-Seminar speziell für Eltern und Großeltern an. In der circa vierstündigen Schulung be-

reiten wir fachkundig auf mögliche Notfallsituationen vor und erklären, wie man im Ernstfall richtig reagiert. 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. Weitere Infos: WWW.VIACTIV.DE/KINDERNOTFALLSEMINARE (WEBCODE 1703)

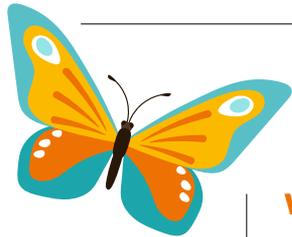
ERSTE-HILFE-SEMINARE FÜR JUGENDLICHE

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
OKTOBER		
ROSTOCK Sa., 19.10.2019 10:00-18:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rostock Doberaner Str. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
NOVEMBER		
LÜBECK Sa., 09.11.2019 9:00-17:00 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de Sandra Pfalzgraf Fon: 0451 87187-350 sandra.pfalzgraf@viactiv.de
HAMBURG Sa., 16.11.2019 9:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
DEZEMBER		
SOLINGEN Sa., 14.12.2019 9:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Solingen Kölner Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996-2211 susanne.bergermann@viactiv.de

KINDERNOTFALLSEMINARE FÜR ELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
OKTOBER		
BERLIN Fr., 18.10.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Berlin Charlottenstr. 65 10117 Berlin	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
NOVEMBER		
LÜBECK Fr., 08.11.2019 17:00-21:30 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Sandra Pfalzgraf Fon: 0451 87187-350 sandra.pfalzgraf@viactiv.de
HAMBURG Fr., 15.11.2019 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
WUPPERTAL Do., 21.11.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Wuppertal Wall 32-34 42103 Wuppertal	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996-2211 susanne.bergermann@viactiv.de
OBERHAUSEN Fr., 22.11.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Oberhausen Willy-Brandt-Platz 3 46045 Oberhausen	Benjamin Klein Fon: 0208 88046-1013 benjamin.klein@viactiv.de
LANGENFELD Mi., 27.11.2019 17:00-21:30 Uhr	SG Langenfeld Langforter Str. 72 40764 Langenfeld	Andy Rudziewski Fon: 02173 993400-20 andy.rudziewski@viactiv.de
MÜNSTER Do., 28.11.2019 17:00-21:30 Uhr	Städtische Kindertageseinrichtung Burgwall Böttcherstr. 2 48165 Münster-Hiltrup	Nicole Thebelt-Manfré Fon: 0251 4887-608 nicole.thebelt-manfre@viactiv.de
BOCHOLT Fr., 29.11.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bocholt Am Butenwall 1-5 46399 Bocholt	Yaren Aydin Fon: 02871 4890-2031 yaren.aydin@viactiv.de
DEZEMBER		
GREIFSWALD Mo., 02.12.2019 17:00-21:30 Uhr	Hotel Greifswald Wilhelm-Holtz-Straße 5-8 17489 Greifswald	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
ROSTOCK Di., 03.12.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rostock Doberaner Str. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
WISMAR Mi., 04.12.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Wismar Lübsche Str. 146 23966 Wismar	Andrea Ruhnau Fon: 03841 3262-163 andrea.ruhnau@viactiv.de
ROTHENBURG Do., 12.12.2019 17:00-21:30 Uhr	Electrolux (Kantine) Bodelschwingstr. 1 91541 Rothenburg	Sabine Hofmann Fon: 0911 98180-32 sabine.hofmann@viactiv.de
RÜSSELSHEIM Fr., 13.12.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de

TIERE



Bunter Staub

Schmetterlinge haben ein feines, glänzendes Pulver auf ihren Flügeln. Man nennt das Schmetterlingsstaub. Klingt schön, oder? Dieses feine Pulver besteht aus winzig kleinen Schuppen. Sie sitzen auf den Flügeln und haben sich nun abgelöst. Die Schuppen haben mehrere Aufgaben. Sie sorgen zum Beispiel für die kräftigen Farben auf den Flügeln. Gehen die Schuppen ab, werden die Farben blasser. Außerdem schützen sie den Falter vor der Sonne – und die Tiere können mit ihrer Hilfe besser durch die Luft gleiten. Daher gilt: Schmetterlinge nicht anfassen!



Witze

Emily und Moritz knobeln. Moritz erklärt Emily: „Ich werfe das Geldstück jetzt hoch. Bei Kopf gewinne ich und bei Zahl verlierst du.“

Paul zerschepert in der Wohnung seines Opas eine Vase. Sagt der Opa: „Weißt du eigentlich, wie alt die war? Die stammte aus dem 16. Jahrhundert!“ Darauf Paul: „Oh, da bin ich ja beruhigt. Und ich dachte schon, die war noch ganz neu.“

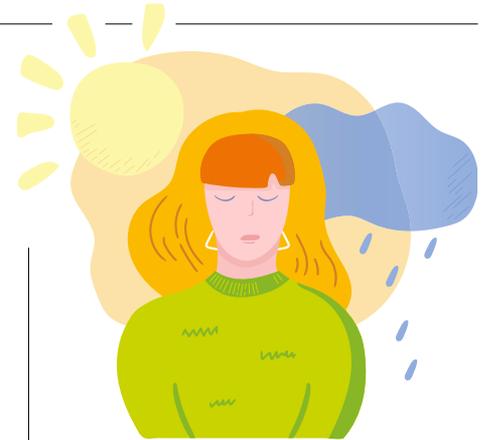
WISSEN

Warum wir

gähnen



Eine besondere Art, Luft zu holen, ist das Gähnen. Dabei atmen wir mit weit geöffnetem Mund besonders tief ein. Aber warum tun wir das überhaupt? Weil wir müde sind oder mehr Sauerstoff brauchen? Das ist nicht eindeutig erwiesen. Im Jahr 2007 haben Wissenschaftler aber herausgefunden, dass wir auch gähnen, um das Gehirn zu kühlen und so wacher zu werden. Außerdem ist noch nicht geklärt, ob Gähnen tatsächlich ansteckend ist. Atmen oder Gähnen müssen wir übrigens nicht lernen, das geht automatisch. Was wir aber trainieren können, ist das Luftanhalten. Wie lange kannst du deine Luft anhalten? Probier es aus!



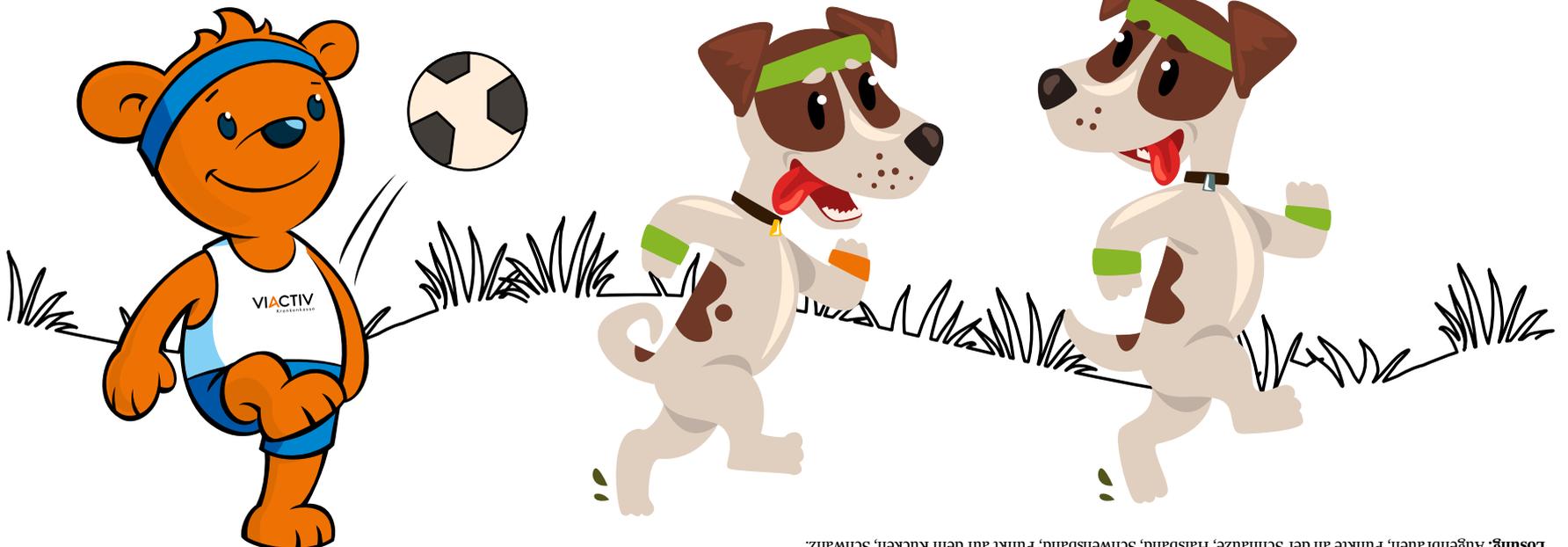
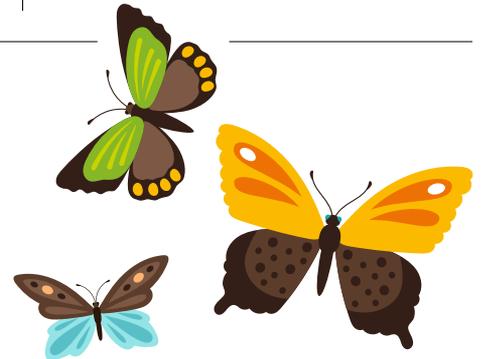
PSYCHOLOGIE

Training für den Kopf

Wer im Sport groß rauskommen will, muss viel trainieren. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Denn Leistungssportler müssen mit viel Stress umgehen können. Dabei können sie sich von Fachleuten mit mentalem Training helfen lassen. Das unterstützt sie durch bestimmte Übungen für das Gehirn unter anderem dabei, über viele Jahre mit Spaß und guten Leistungen bei der Sache zu bleiben. Auch wenn es mal nicht so rund läuft. Manchmal ist der Preis für den Sport hoch. Wer in den Leistungssport will, muss auf seine Ernährung achten und kann sich nicht immer mit Freunden treffen. Das erfordert Durchhaltevermögen.

Schlaubär treibt mit Freunden Sport

Bewegung ist gut für Körper und Seele. Das weiß auch Schlaubär. Er spielt gerade mit seinen Freunden, den Hunden, Fußball. Die beiden Hunde sind Zwillinge. Trotzdem sehen sie nicht ganz gleich aus. Findest du die sechs Unterschiede?



Ab und zu erlaubt: Auf dem
täglichen Speiseplan sollte Süßes aber
auch bei Sportlern nicht stehen.



MEHR ENERGIE FÜR DEN SPORT

Optimale Läuferernährung

Als Läufer müssen Sie sich nicht anders ernähren als sonst auch: möglichst ausgewogen und vollwertig. Aber ein paar **TIPPS** für Einsteiger haben wir doch.

NICHT ZU VIEL NUDELN

Auch wenn Sie morgens 5 Kilometer am Stück laufen wollen, brauchen Sie dafür keine Extraportion Nudeln zu vertilgen, um Ihre Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. In Ihren Muskeln ist auch so genug Glykogen gespeichert, um die Distanz problemlos zurückzulegen. Eine ausgewogene Läufermahlzeit besteht zu 45 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 35 Prozent aus magerem Eiweiß und zu 20 Prozent aus guten Fetten.

NICHT ZU VIEL FERNSEHEN

Vitamin D fördert die Sauerstoffaufnahme und Fettverbrennung und ist damit unentbehrlich für Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Ein Mangel, etwa durch zu wenig Tageslicht und eine schlechte Ernährung, erhöht das Risiko für Ermüdungsbrüche und Krankheiten. Also: raus an die frische Luft, viel fettreicher Fisch, Fleisch (Leber), Pilze und Eier.

NICHT ZU WENIG EISEN

Eisen ist als Bestandteil des Hämoglobins wichtig für die Verwertung von Fetten und für den Sauerstofftransport. Sport, vor allem Laufen, erhöht diesen Bedarf. Rund jeder zweite Läufer hat einen Mangel. Fleisch ist eine Top-Quelle: Essen Sie dreimal pro Woche 180 Gramm mageres rotes Fleisch. Auch gut: Huhn oder Fisch mit Spinat. Vegetarier haben es nicht ganz so leicht: Eisen aus pflanzlichen Quellen wird schlechter aufgenommen. Essen Sie viel Vollkornbrot, Linsen, Hirse, Rote Bete sowie Brokkoli und trinken Sie zum Essen ein Glas Orangensaft, da Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert.

1 WER SPORT MACHT, DARF AUCH MEHR ESSEN, ODER?

Falls Sie durch das Laufen abnehmen möchten, geht das leider nicht. Eine Faustregel besagt: Mit 10 Minuten Laufen verbrennt man rund 100 Kalorien (je nach Körpergewicht, Lauftempo sowie Trainingszustand etwas mehr oder weniger). Ein halbes Stündchen Laufen ist also kein Freifahrtschein, um anschließend so richtig reinzuhauen. Wenn Sie vorher und nachher zu viele Sportgetränke, Energieriegel oder Süßigkeiten in sich reinstopfen, nehmen Sie am Ende sogar zu! Versuchen Sie, nicht mehr Kalorien aufzunehmen als vor dem Laufeinstieg (vorausgesetzt, Sie haben da nicht gehungert), und achten Sie auf Qualität, sprich Vollwertkost. Verzichten Sie möglichst auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Kalorienbomben mit wenig Nährstoffen und setzen Sie vermehrt auf mageres Eiweiß (Lachs und Geflügel) für die Muskelregeneration, gesunde Fette (Nüsse und Avocados) zum Sattwerden sowie auf Vollkornprodukte als Energielieferanten.

2 BEI DEM GANZEN LAUFEN NIMMT MAN AUTOMATISCH AB, ODER?

Ganz so selbstverständlich ist das nicht. Stark übergewichtige Läufer verlieren zu Beginn zwar oft schnell sehr viel Gewicht, weil sie aufgrund ihrer hohen Körpermasse und ihres untrainierten Fettstoffwechsels pro Kilometer mehr Energie verbrauchen als trainierte Läufer. Aber nach einiger Zeit gerät dieser Prozess meist ins Stocken. Das Tolle am Laufen ist jedoch, dass es Ihnen, wenn Sie erst einmal abgenommen haben, dabei hilft, Ihr Gewicht zu halten, indem es den Appetit zügelt und noch Stunden nach dem Training den Kalorienverbrauch ankurbelt.



Das Tolle am Laufen ist, dass es dabei hilft, das Gewicht zu halten.“

3 SOLLTE MAN VOR DEM LAUFEN ETWAS ESSEN?

Um ein paar Kilometer zu rennen, müssen Sie nicht extra etwas essen, aber mit einem völlig leeren Magen loszulaufen ist auch nicht optimal. Am besten nehmen Sie in den letzten drei Stunden vor dem Lauf ein paar Kalorien zu sich (das kann Ihr gewohntes Frühstück sein oder ein gesunder Snack am Nachmittag). Wenn Sie während des Trainings oft Magenprobleme haben oder auf die Toilette müssen, sollten Sie vorher auf ballaststoffreiche Nahrung wie Haferflocken/Müsli, Äpfel oder Vollkornbrot verzichten und stattdessen lieber Weißbrot, Toast oder ein Stück Melone essen.

4 UND WAS GIBT'S NACH DEM LAUF?

Nehmen Sie spätestens eine halbe Stunde danach eine Ihrer normalen (Zwischen-)Mahlzeiten ein. Die sollte zur Unterstützung der Muskelregeneration im Idealfall rund 20 bis 25 Gramm Eiweiß enthalten. Wie wär's mit einem griechischen Joghurt oder etwas Hüttenkäse mit einem Apfel oder einer Birne? (runner's world)



WIE VIEL IST ZU VIEL?

Mit dieser simplen Formel können Sie Ihren täglichen Energiebedarf grob überschlagen:

Nehmen Sie Ihr Körpergewicht in Kilo mal 20 (Frauen) beziehungsweise 22 (Männer). Das Ergebnis ist Ihr Grundumsatz (die Kalorienmenge, die Ihr Körper in völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung der elementaren Körperfunktionen benötigt).

Multiplizieren Sie dieses Resultat nun mit 1,3 und Sie erhalten Ihren täglichen Kalorienbedarf bei normaler körperlicher Aktivität.

Multiplizieren Sie die Anzahl der am Tag gelaufenen Kilometer mit 60, addieren Sie die Zahl zu dem Ergebnis aus Schritt 2 und Sie erhalten die ungefähre Gesamtzahl an Kalorien, die Sie an diesem Tag verbraucht haben.

Schlank werden: Bewegung allein genügt nicht.

Auch die Ernährung muss angepasst werden.



Beyond Meat ist das aktuell heißeste Lebensmittelprodukt auf dem Markt. Der vegane Burger aus den USA ist in deutschen Supermärkten und Discountern regelmäßig ausverkauft. Der Aktienkurs von Beyond Meat ist seit Verkaufsbeginn nach oben geschossen. Aber was soll der Hype um den Fleischersatz aus Erbsenprotein? Das wollte ich herausfinden, weshalb ich mir einen der Burger aus dem Kühlregal gesichert habe.

DER EINKAUF

Gar nicht mal leicht, an Beyond Meat Burger-Pattys zu gelangen. Aufgrund der hohen Nachfrage ist es Glückssache, beim Discounter eine Packung mit zwei frischen Frikadellen für etwa 5 Euro zu ergattern. Ich hatte kein Glück, weshalb ich im besser sortierten Marken-Supermarkt zugegriffen habe. Hier kosteten die beiden Pattys rund 5,50 Euro. Dazu ein wenig Salat, Brötchen, Ketchup, Burgersauce und etwas Cheddarkäse, schon habe ich alle Zutaten für meinen Basis-Cheeseburger im Korb. Kostenpunkt: knapp 12 Euro. Für zwei Burger.

ZUSATZSTOFFE BEREITEN ZWEIFEL

Zu Hause angekommen, geht's dann richtig los mit dem Test. Während ich die Pfanne auf dem Herd langsam heiß werden lasse, schaue ich mir die Verpackung genauer an. Vor allem die Inhaltsstoffe. Was mich doch etwas stutzig macht, denn so manches klingt nicht danach, dass es in meinen Körper gehört. Gut, Trinkwasser, der Hauptbestandteil des Burgers, ist in Ordnung. Was aber Erbsenproteinisolat (18 Prozent Anteil am Gesamtprodukt) genau sein soll – keine Ahnung. Eine kurze Recherche zeigt mir: Offenbar eine Art Erbsenmehl, das auf verschiedene Arten extrahiert wird und bei Veganern und Vegetariern sehr beliebt ist. Ich bin keines von beidem, aber auch kein militanter Fleischesser, daher bin ich einfach mal offen für dieses verarbeitete Naturprodukt. Weniger einladend klingen einige der enthaltenen Stabilisatoren, etwa Gummi Arabicum. Dabei handelt es sich wohl um den harzigen Pflanzensaft einiger in Afrika beheimateter Akazienarten. Lecker. Oder auch nicht. Auch Inhaltsstoffe wie Hefeextrakt (ein bekannter Geschmacksverstärker) lassen mich zweifeln, ob dieser Burger wirklich so viel besser für mich ist als meine bisherige Version aus Bio-Hack vom Rind.



IM SELBSTVERSUCH

Der fleischfreie Burger

Der vegane Burger aus den USA ist in aller Munde – aber schmeckt **BEYOND MEAT** eigentlich? Und ist es gesund?

Unser Autor Lennart Krause hat getestet.



DER ROHZUSTAND

Die Pfanne ist nun schon ordentlich heiß, weshalb es gleich mit dem Braten losgeht. Vorher aber der Geruchstest. Das Ergebnis: ganz schön neutral. Eigentlich riecht der Burger nach nichts. Was kein schlechtes Zeichen ist. Viele andere vegetarische Alternativen, die ich bisher probiert habe, riechen zu markant und machen es schwer, sich auf den Genuss zu freuen. Beyond Meat ist da anders. Auch wegen der Haptik. Der Burger sieht im Rohzustand einem herkömmlichen Fleischburger ziemlich ähnlich. Beim Anfassen verstärkt sich dieses Gefühl sogar noch. Sehr gut, so kann der Burger Menschen mit Vorurteilen gegenüber Fleischersatzprodukten helfen, über den eigenen Schatten zu springen.

BRATEN

Die Zubereitung des Burgers macht richtig Spaß. Die Pattys werden in etwas Öl von beiden Seiten in wenigen Minuten knusprig gebraten. Die perfekte Zeit, um währenddessen seinen Burger aus den restlichen Zutaten zusammenzubauen. Kurz bevor ich die Pattys aus der Pfanne nehme, lege ich noch den Käse auf und lassen ihn direkt in der Pfanne schmelzen. Er haftet perfekt am Beyond Meat. Der fertige Burger sieht großartig aus. Also ab zum Probieren.

DER GESCHMACK

Zugegeben, ich bin vielleicht etwas verfressen, denn ich habe mir in wenigen Minuten gleich beide Burger reingepfiffen. Was ich jetzt bereue! Aber

nicht wegen des Geschmacks. Der ist wirklich richtig gut – und kaum bis gar nicht von einem herkömmlichen Rindfleischburger zu unterscheiden. Gleiches gilt für das Mundgefühl. Ich bin mir sicher: Hätte man mir die Augen verbunden und einen Blindtest mit mir gemacht, ich hätte keinen Unterschied feststellen können. Gut gefällt mir, dass der Burger ohne Soja auskommt. Und damit auch ohne den zuweilen pelzigen Geschmack im Mund, den Sojabratlinge hinterlassen können. Kurzum: Der Burger ist Klasse und vom Geschmack her eine echte Alternative. Warum ich trotzdem bereue, beide Burger gegessen zu haben, liegt schlicht daran, dass die Dinger wirklich satt machen. Eigentlich aber auch eine gute Eigenschaft ...

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN?

Trotzdem bin ich nicht vollends vom Beyond Meat Burger überzeugt, denn so richtig gesund ist er leider nicht, auch wenn man das aufgrund der Verpackung und der veganen Eigenschaften schnell denkt. So enthält der Burger etwa relativ viel Fett (17 Gramm) und eben auch einige Zusätze, deren langfristige Auswirkungen auf den Körper nur bedingt erforscht sind. Zudem kommen beim Beyond Meat Burger keine Bioprodukte zum Einsatz, weshalb der Preis von rund 2,50 Euro pro Burger nicht gerade günstig ist. Auch kein so richtig gutes Gefühl hinterlässt der Fakt, dass die PHW-Gruppe, zu der auch Wiesenhof gehört, Vertriebspartner von Beyond Meat in Deutschland ist. Mit dem Kauf stärkt man also ein Unternehmen, das täglich unzählige Tiere tötet. Aber dieses moralische Dilemma muss jeder für sich lösen. Positiv an dem Burger ist in jedem Fall, dass seine Ökobilanz einem Fleischburger, erst recht wenn er nicht bio produziert wird, deutlich überlegen ist. Und dass er natürlich auch gute Eigenschaften hat, so enthält der Beyond Meat Burger etwa viel Eisen und gar kein Cholesterin. Und 290 Kalorien pro Patty sind auch wirklich in Ordnung.

FAZIT

Aufgrund des Geschmacks wird der Beyond Meat Burger bestimmt wieder mal auf meinem Teller landen. Eine Alternative für jede Woche ist er aber meiner Meinung nach nicht, dafür ist er schlicht zu teuer, vor allem bei den genannten Nachteilen. Trotzdem kann ich jedem nur empfehlen, den Burger unbedingt mal auszuprobieren. Es lohnt sich, sich sein eigenes Bild zu machen. (lek/zoht)



GETREIDE

Getreide wie Bulgur oder Grünkern kann nicht nur zu Salaten verarbeitet werden, sondern auch zu Fleischalternativen. Beide sind dabei vollwertig und nährstoffreich und somit ein wichtiger Bestandteil einer veganen Ernährung. Bulgur eignet sich als Hackalternative für Gerichte wie Nudelsaucen oder zum Füllen von Gemüse wie Paprika. Bei Grünkern handelt es sich um unreif geernteten und getrockneten Dinkel. Daraus können Bratlinge oder Brotaufstriche, die zum Beispiel an grobe Leberwurst erinnern, hergestellt werden.



SOJA

Sojafleisch ist auch unter der Bezeichnung texturiertes Soja bekannt und in verschiedensten Formen erhältlich. Beispielsweise eignet es sich als Soja Big Steaks für vegane Schnitzel, als Sojame-dailles für vegane Nuggets, als Sojagranulat für Chili sin Carne oder Veggie-Bolognese sowie als Sojaschnitzel für pflanzliches Gyros. Sojaschnitzel und Co. bestehen aus getrocknetem Soja, das als Fleischersatz in fast jedem Gericht verwendet werden kann. Auch hier können Marinaden und Gewürzmischungen hinzugefügt werden, um nahezu jeden Geschmack zu erzeugen.

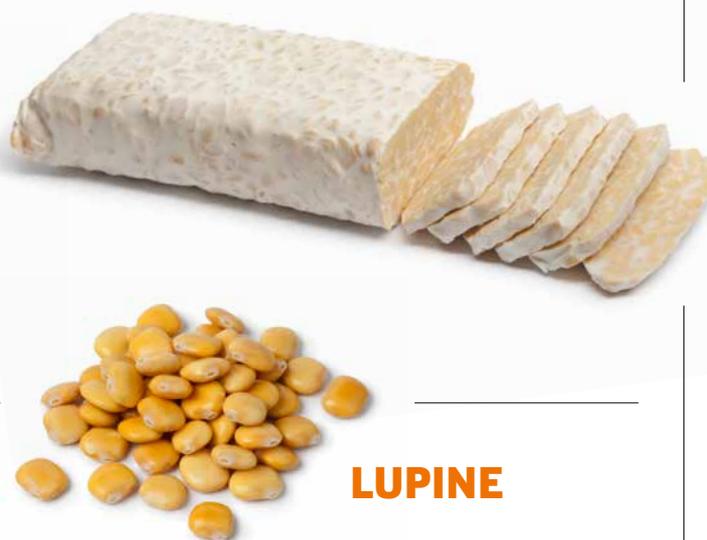
JACKFRUCHT

Die Jackfrucht ist ein täuschend echter Fleischersatz. Der Jackfruchtbaum ist ein Maulbeerge-wächs und besitzt die größten und schwersten Früchte, die an einem Baum wachsen. Der Geschmack der Jackfrucht ist neutral. Deswegen ist es wichtig, dass das vorgekochte und küchenfer-tige Fruchtfleisch gewürzt wird – erst dadurch bekommt es seinen Geschmack. Jackfrucht-stücke besitzen eine faserige, fleischähnliche Struktur sowie Konsistenz und eignen sich perfekt zum Braten und Grillen.



Mehr Alternativen, bitte!

Wer kein Fleisch isst, muss noch lange nicht auf einen würzi-gen, deftigen Geschmack verzichten. Die vegetarische Ernäh-rung ist bunt und vielfältig – und das gilt auch für das Angebot an pflanzlichen Fleischalternativen. Hier ein Überblick.



TEMPEH

Tempeh ist ein traditionelles in-donesisches Nahrungsmittel, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird. Ähnlich wie bei der Herstellung von Käse werden bei Tempeh spezielle Bakterien-kulturen genutzt, die das Protein in den Bohnen aufschlüsseln und so für Menschen besonders gut verdaulich machen. Der Verzehr der in fermentierten Lebensmit-teln enthaltenen Bakterien kann sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Dank seiner Vielseitigkeit sind der kulinarischen Kreativität beim Einsatz von Tempeh keine Grenzen gesetzt.

HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Ki-chererbsen oder Linsen sind auf-grund ihrer wertvollen Nährstof-fe besonders bei Vegetariern und Veganern beliebt. Sogenannte Black Bean Burger, also Bratlinge aus schwarzen Bohnen sind zum Beispiel eine beliebte, gesunde und leckere Fleischalternative. Kichererbsen enthalten sogar mehr Eiweiß als viele Fleischsor-ten und haben einen ähnlichen Calciumgehalt wie Kuhmilch. Die Hülsenfrüchte bilden die Grundlage für verschiedene Gerichte des Nahen Ostens wie Falafeln oder Hummus als Dip für Fleischalternativen.

SEITAN

Seitan ist ein Grundbestandteil der japanischen Küche. Hergestellt wird es meist aus Weizenmehl, das so lange mit Wasser gespült wird, bis die gesamte Stärke entfernt und nur noch das Weizenprotein übrig ist. Da sich Seitan auf Basis von Seitanpulver einfach zu Hause zu-bereiten lässt und eine fleischähnliche Konsistenz besitzt, ist es ein beliebter Fleischersatz. Der Geschmack von Seitan ist neutral, weshalb es sehr wichtig ist, dass es bei der Zubereitung gewürzt wird. Seitanprodukte werden in einer breiten Palette von Fleischalternativen wie Aufschnitt, Würstchen und Schnitzel angeboten.

LUPINE

Die Samen sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen und unter den Fettsäuren dominieren die ungesättigten. Die Lupine wird seit Jahrhunderten landwirtschaftlich genutzt, um den Boden für die Nachfrucht vorzubereiten. Erst die Zucht bitterstoffarmer Sorten machte die Lupine auch zu einem interessanten Lebensmittel. Mittlerweile werden die kleinen, meist beigen bis gelben Bohnen zu vielfältigen Produkten verarbeitet, wie Lupinenfilet – eine Art Fleischersatz auf der Basis gekochter und fein vermahlener Samen. Schmeckt übrigens kross gebraten besonders gut.

TOFU

Tofu ist vielseitig einsetzbar, da er leicht Aromen von Gewürzen und Marinaden aufnimmt. Der aus Asien stammende Tofu wird aus eingeweichten Sojabohnen hergestellt, die mit Wasser pü-riert und anschließend gefiltert werden. Die gewonnene Flüssigkeit wird erhitzt, wodurch sie sich verfestigt. Der Tofu wird dann zu Platten gepresst, während die restliche Masse entwässert wird und als Grund-zutat für Sojafleisch Verwendung findet. Sojaprodukte eignen sich aufgrund ihres hohen Eiweiß-gehalts hervorragend für eine vegan-vegetarische Ernährung.



VIACTIV *NaturPrivat*
Ein Angebot der praenatura

MEHR ALS
100
LEISTUNGEN

Was, wenn man unter einer Krankheit leidet, die Schulmedizin aber an ihre Grenzen stößt? Vor dieser Frage stehen Tag für Tag viele Patienten. Sei es mit einem hartnäckigen Husten, mit einer Allergie, die ihnen die Lebensqualität raubt, oder mit Schmerzen, gegen die sich einfach kein Medikament finden lässt. In solchen Fällen kann Alternativmedizin weiterhelfen.

Dazu gehören zum Beispiel Behandlungen wie Homöopathie, Akupunktur, Osteopathie oder Chirotherapie. Aber auch Entspannungsmethoden kommen hier zur Anwendung. Das Besondere bei all diesen Möglichkeiten ist, dass meist nicht einfach nur einzelne Erkrankungen behandelt werden – sondern dass der Mensch als Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet wird. Dadurch kann unter Umständen sogar ein Impuls zur körpereigenen Heilung gegeben werden. Um Sie als Patienten bei der Versorgung mit diesen Möglichkeiten der Alternativmedizin zu unterstützen, gibt es uns, praenatura – die Zusatzversicherung für ergänzende Heil- und Vorsorgemethoden.

EXKLUSIVE ZUSATZVERSICHERUNG

Entstanden sind wir aus der einstigen Opel Aktiv Plus, der Kranken-Zuschuss-Kasse der Adam Opel AG. Mittlerweile versichert praenatura aber längst nicht mehr nur Opel-Mitarbeiter und deren Familien. Mit steigender Tendenz versorgt sie auch Versicherte außerhalb des Automobilkonzerns. Heute können zum Beispiel alle Mitglieder der VI

ZUSATZVERSICHERUNG

Sanft

NATURHEILVERFAHREN

können helfen, wo die Schulmedizin an Grenzen stößt.

Zuschuss zu
mehr als 100
Leistungen

VI

Jetzt informieren unter
[Krankenkasse, unabhängig vom Arbeitgeber, exklusiv eine Zusatzversicherung bei praenatura abschließen. Das macht auch die Namensänderung deutlich, die wir 2015 vollzogen haben.](http://WWW.VI</p>
</div>
<div data-bbox=)

Nun entspricht auch unser Name unserem Programm:

- „prae“ bedeutet „vor“ und steht für unsere Vorsorgeleistungen.
- „natura“ steht für natürliche Therapiemethoden.

EIN SCHRITT IN RICHTUNG HEILUNG

praenatura ist inzwischen seit Generationen ein zuverlässiger Partner für Zusatzleistungen bei Vorsorge und Therapien der Alternativmedizin. Wir bieten Ihnen neben einem umfangreichen Leistungsangebot und kompetenten Mitarbeitern einen zuverlässigen Service und einen wertvollen Wissensschatz alternativer Heil- und Vorsorgemethoden. Durch die jahrzehntelange Erfahrung und die enge Zusammenarbeit mit Medizinern ist praenatura ein zuverlässiger Partner hinsichtlich des Zusammenwirkens von Alternativ- und Schulmedizin. Heute vertrauen immer mehr Patienten auf die besondere, sanfte und individuelle Wirkung der Alternativmedizin und auf das zum Teil Jahrhunderte alte Wissen der Heilverfahren. Sie sind einerseits ein Weg zurück zu den Wurzeln der Medizin – für Patienten aber oft der entscheidende Schritt nach vorne in Richtung Heilung.

MEHR INFORMATIONEN AUF
WWW.PRAENATURA.DE



TIPPS UND TRICKS

Mach mal Pause!

Jeder vierte Beschäftigte in Deutschland arbeitet ohne Pause durch. Doch Auszeiten sind wichtig für die Gesundheit und **PRODUKTIVITÄT**. Diese Tipps helfen, Pausen einzuhalten und sie zu nutzen.

1 Pausen eintragen

Was eingeplant wird, wird erledigt und eingehalten. Deshalb: Pausen planen und fest in den Terminkalender eintragen. So sorgt man für einen gesunden Rhythmus zwischen Arbeit und Erholung.

2 5-Minuten-Kurzpausen

In der Schule gab es zwischen den Stunden immer 5-Minuten-Pausen. Experten sagen, dass es eine gute Sache ist, auch zwischendurch Pausen einzulegen. So kann man in den fünf Minuten zum Beispiel einen kurzen Plausch mit Kollegen halten, sich strecken oder etwas tun, was man gerne mag, wie draußen frische Luft schnappen oder das Lieblingslied hören. All das sorgt für gute Laune!



3 Schreibtisch verlassen

Eine Pause, die man Schokoriegel essend vor dem Computer verbringt, ist keine Erholung. Um einen freien Kopf zu bekommen, sollte man das Büro verlassen. Spaziergänge helfen, klare Gedanken zu fassen und Abstand von der Arbeit zu gewinnen. Vor allem im Winter ist ein Spaziergang wichtig, um Tageslicht abzubekommen. So tankt man auch bei bedecktem Himmel Energie.

4 Wenn man im Büro bleibt

Wer unbedingt im Büro bleiben möchte, für den gilt: Kein Telefon, keine E-Mails, keine Nachrichten am Computer lesen. Stattdessen ist es besser, ein paar Ausgleichsübungen zu machen, zum Beispiel Stretching. Hauptsache etwas Bewegung.

5 Positiv denken

In Pausen sollte man nicht darüber nachdenken, welche Aufgaben im Laufe des Tages noch anstehen. Der letzte Urlaub oder das Feierabendbier – solche Gedanken bereiten viel mehr Freude. Sinnvoll ist es außerdem, die Auszeit zur Selbstreflexion und zum Eigenlob zu nutzen. Sich vor Augen zu führen, was man schon alles erledigt hat, motiviert, auch den Rest des Tages zu meistern.

6 Nicht über die Arbeit reden

Die Ruhe genießen oder über das Wochenende quatschen – über alles, nur nicht über die Arbeit. Man soll ja mit positiven Gedanken an den Arbeitsplatz zurückkehren. Auch das Handy kann mal am Schreibtisch liegen bleiben. Gute Gespräche sind viel wichtiger.

7 Essen – aber richtig

Wer Hunger hat, ist unkonzentriert, gereizt und weniger leistungsfähig. Darauf folgen häufig Heißhungerattacken. Statt gesunder Lebensmittel stopft man dann wahllos in sich rein, was Energie gibt. Oft mehr, als gut ist. Wer dagegen regelmäßig Pause macht und dabei in Ruhe und gesund isst, der kommt gut durch den Tag. Frisches Obst, Gemüse, Vollkorn- und Proteinprodukte liefern Kraft. (zoth)

Sie möchten noch mehr Informationen bekommen?



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.
ANMELDUNG ONLINE UNTER
WWW.VIActiv.DE (WEBCODE 101)

Frische Saiten sind aufgezogen, die Röhren der Verstärker warmgespielt und die Lichter auf der Bühne gedimmt. Gesprächsschnipsel von ein paar hundert Leuten schallen dumpf durch die schweren Vorhänge bis hinter die Bühne. Da stehen wir, fünf Jungs, die darauf warten, ihr erstes richtiges Konzert zu spielen. Mit Gitarre und Stimme bin ich einer von ihnen. Das erste Mal auf der Bühne. Auf einer richtigen Bühne. Zugegeben, je nach Definition könnte man eigentlich jedes Vorspiel auf jeder noch so kleinen 30-Zentimeter-Plattform in der Musikschule vor den eigenen Eltern dazuzählen. Aber sind wir doch ehrlich. Wer schon lange von einem größeren Auftritt träumt, hat eine ziemlich genaue Vorstellung davon, was als richtiger Auftritt zählt und was nicht. Und dieses Konzert passte definitiv genau zu dieser Vorstellung. Zum ersten Mal nicht nur der Lückenfüller auf dem örtlichen Stadtfest zu sein. Nicht die Vorhut für den jährlichen Auftritt des Shanty-Chors am Abend.

Auch wenn das Konzert in einem mittelgroßen Saal mit Rockstarfantasien à la Rock in Rio nichts am Hut hat, bin ich stolz, es bis auf eine Festivalbühne geschafft zu haben. Endlich stehen wir vor zahlenden Zuschauern.

Stilistisch irgendwo zwischen den Red Hot Chili Peppers, Fleetwood Mac und Indie-Einflüssen spielen wir mit Schlagzeug, zwei Gitarren, Keyboard und Bass endlich unsere eigenen Songs. Wie kommen sie an? Und wird es so, wie man es sich vorgestellt hat?

VIER WOCHEN ZEIT

Zwischen diesen Fragen und den Antworten stehen unzählige Stunden im stickigen Proberaum, Testaufnahmen und viele weitere Fragen wie: Mit welchem Song eröffnen wir eigentlich, wenn es in vier Wochen losgeht? Auch wenn es dem Naturell vieler Musiker widerspricht: Alles will gut geplant sein. Das fängt schon damit an, fünf Musiker dreimal in der Woche zur selben Zeit in den Proberaum zu bekommen. Das klappt mal mehr und mal weniger gut. Denn wer nicht in den Goldtopf gefallen ist, muss ja nebenbei auch noch Geld verdienen.

Dutzende Male spielen wir auf 20 Quadratmetern unser Set, bis wir sicher sind, dass alles passt. Am Tag vor dem Konzert hört man fast ausschließlich das metallische Klicken der Instrumentenkoffer. Hauptsache, alles kommt heile auf der Bühne an. Nach einer Stunde ist der Proberaum schließlich in einem Transporter verpackt auf dem Weg zum Festival.



Von wegen eintönig:

Effektgeräte entlocken auch

Akustikgitarren außergewöhnliche Klänge.

Nachdem der Sound stimmt und die Zuschauer da sind, wird der Festivalsaal geschlossen. Beim Blick durch einen Spalt im Vorhang erkennt man nur die blinkenden Lichter der zig Effektgeräte, die auf dem dunklen Holzboden stehen und durch den Nebel scheinen. Die Nebelmaschine hat ganze Arbeit geleistet. Den Geruch der verdampfenden Flüssigkeit kennt man sonst nur von Konzerten, bei denen man selbst als Zuschauer in der ersten Reihe stand, als die Band die Bühne durch eine Nebelwand betrat. Ein herrliches Gefühl, jetzt selbst diese Band zu sein.

STAGETIME

Viele Musiker haben skurrile Rituale, die sie abhalten, kurz bevor es auf die Bühne geht. Robert Plant, Frontmann von Led Zeppelin, soll vor den Shows immer erst in Seelenruhe sein Bühnenoutfit gebügelt haben. Man munkelt ja außerdem, dass alle Bandmitglieder ihre Seelen an den Teufel verkauft haben müssen, um solche Musik zu machen. Wir wollen ja nicht gleich übermütig werden und begnügen uns daher statusgerecht mit einer handwarmen Flasche Bier.

Unser Bassist macht den Anfang. Ein 30-sekündiger Basslauf – Zeit, um mich zu sammeln.

Ein Musiker, der behauptet, vor dem ersten großen Auftritt nicht nervös gewesen zu sein, lügt. Doch Anspannung hat auch gute Seiten. Gleich beim ersten Song scheint meine Lunge die doppelte Größe zu haben. Bereits die ersten paar Takte, spätestens der erste Applaus, vertreiben das Lampenfieber und die Sorge, Texte zu vergessen. Nach den ersten vier Minuten ein längerer Blick zu den Jungs: Ja, so soll es klingen. Klar, an der einen oder anderen Stelle hätte es noch ein bisschen mehr knallen können, aber die Leute sind genauso zufrieden wie wir und feiern mit uns eine Stunde lang bis zu unserem Rausschmeißer „The Chain“ von Fleetwood Mac, einer von zwei Coversongs in unserer Setlist. Es ist ein grandioses Gefühl, nach den letzten Tönen die Stimmung im Publikum zu genießen und zu wissen, dass sich all die Mühen gelohnt haben. Nachdem sich der Adrenalinkick gelegt hat, heißt es aber schon wieder: Koffer klicken, in den Proberaum, weiterspielen und neue Songs schreiben, bis es wieder losgeht. Mit etwas weniger Anspannung, aber mindestens genauso viel Lust auf das großartige Gefühl, auf der Bühne zu stehen. (mm)

WIE FÜHLT ES SICH AN ...

... das erste Mal auf der Bühne?

Unzählige Proben, die Aufregung steigt und dann geht es endlich los! Teil 9: **MAX MÜHLENWEG** steht zum ersten Mal auf einer richtigen Bühne und erzählt, wie es war.

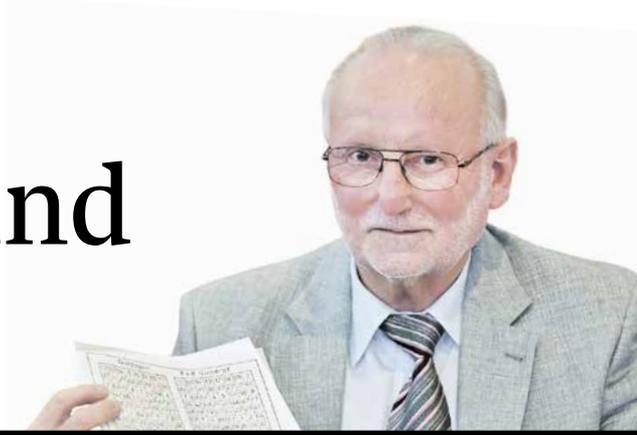
”

Ein Musiker, der behauptet, vor dem ersten Auftritt nicht nervös zu sein, lügt.“



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 15.11.2019 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.

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

IHRE LÖSUNG:

A	B	C
---	---	---

DIE GEWINNER DER AUSGABE SOMMER 2019 (LÖSUNG A:8, B:2, C:5)

Patrick Glöckner aus Sprendlingen
 Claudia Schult aus Stockelsdorf
 Anja Baumann aus Ismaning

IMPRESSUM

Herausgeber:
 VIACTIV
 Universitätsstraße 43
 44789 Bochum

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

**Verantwortlich im Sinne
 des Pressegesetzes:**
 Reinhard Brücker,
 Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

Verantwortliche Redaktionsleitung:
 Monika Hille (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 (pas), NOW-Medien

Projektleitung:
 Tina Gallach (tig), NOW-Medien

Redaktion:
 André Blickensdorf (blick)
 Martin Fröhlich (from)
 Tina Gallach (tig)
 Lennart Krause (lek)
 Maximilian Mühlenweg (mm)
 Benedikt Riemer (bri)
 Zoi Theofilopoulos (zoth)

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

Fotos:
 Felix Koenig
 Oliver Krato
 Lennart Krause
 mannes-foto
 Yves Sucksdorff
 Zoi Theofilopoulos
 imago
 iStockphoto
 Unsplash, Sara Bakhshi

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 Versicherungs-
 nummer angeben. Die Gewinner
 werden schriftlich benachrichtigt,
 die Namen werden in der nächsten
 Ausgabe bekanntgegeben. Alle
 Teilnahmedaten werden
 nach dem Ende des
 Gewinnspiels gelöscht.
 Weitergehende daten-
 schutzrechtliche Infor-
 mationen finden Sie auf
 unserer Homepage unter
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A1364)



BESSER DOPPELT GEWINNEN ALS EINFACH NUR GLÄNZEN.

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

Leistungen
Krankenkassen

Teilkategorie im
TEST Juni 2018
20 gesetzliche Kassen

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut



Top-Platzierung

Kundenurteil

sehr gut

Im Vergleich:
36 Krankenkassen
3.463 Kundenurteile 04 | 2019



Service
Value

ServiceValue.de
Studien-Nr. 1332

VIACTIV IST DAS DENN!

Krankenkasse