

# VI A CTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT  
SUDOKU-  
RÄTSEL

**PFLEGESERIE:** Teil 7 – Rentenversicherungspflicht für Pflegende? Wir beraten Sie! **SEITE 28**

## TITELTHEMA

# Ich schenk dir mein Herz

Rund 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein lebensrettendes Spenderorgan. **AB SEITE 5**



## VIEL ZU TUN

Wohin steuert die Gesundheitspolitik? Der VI A CTIV Verwaltungsrat erklärt es. **AB SEITE 12**



## RUHE!

Die Herausforderungen des Lebens meistern – für Hartmut Engler ist Buddhismus das Geheimnis der Ruhe. **SEITE 2**



## LEBEN

Ein Unfall vor 20 Jahren kostete ihn fast ein Bein. Heute ist Mirco Hammerl ein erfolgreicher Triathlet. **AB SEITE 24**



## PSYCHOLOGIE

Was ist besser: Mitleid oder Empathie? Und was unterscheidet diese beiden Formen des Mitfühlens? **AB SEITE 16**

## KAFFEE

Wo wächst er, wie wird er geerntet, wie schmeckt er, wie wirkt er? Wir erklären alles zum Kaffee. **AB SEITE 34**

## INHALT

**4 POLITISCHE SEITE**  
Warum lehnen Krankenkassen eigentlich manche Leistungen ab?

**5 ORGANSPENDE**  
Sein Bruder spendete die lebensrettende Niere. Sven Mölders erzählt seine Geschichte.

**12 VERWALTUNGSRAT**  
Ludger Hamers und Klaus-Peter Hennig im Gespräch über Gesundheitspolitik.

**14 MIGRÄNE**  
Wie entsteht das Gewitter im Kopf, wer ist betroffen, was kann man tun?

**20 KURSDATENBANK**  
Faszientraining unterstützt das muskuläre Bindegewebe. So geht's!

**24 NEUES LEBEN**  
Bei einem Unfall verlor er fast ein Bein. Heute ist Mirco Hammerl Triathlet.

**26 GESCHÄFTSSTELLE**  
In Trostberg im Chiemgau gibt's Urlaubsfeeling im Arbeitsalltag.

**29 ORANGE**  
Ist es gefährlich, mit den Fingern zu knacken? Wir haben nachgefragt!

**32 RUNNERS WORLD**  
Hunde sind die perfekten Trainingspartner. Was muss man beachten?

**34 HAPPY FOOD**  
Kaffeepflanzen sind sensibel. So wird aus ihnen starker Kaffee.

**38 KOLUMNE**  
Wie fühlt es sich an, nach dem Winter das erste Mal ins Meer zu springen?

Hartmut Engler steht seit Jahrzehnten mit PUR auf der Bühne. Um mit Herausforderungen klarzukommen, hat der **MUSIKER** den Buddhismus für sich entdeckt. Zeit zu haben, ist ihm aber noch wichtiger.

60 Sekunden mit ...

## HARTMUT ENGLER

**H**err Engler, Sie sind seit mehr als 40 Jahren im Geschäft. Woher nehmen Sie die kreative Energie, um immer wieder so intime und persönliche Songs schreiben zu können?

Wir haben für uns herausgefunden, dass ein Dreijahresrhythmus für neue Alben gut passt. Da erlebt man viel und hat auch wieder etwas zu erzählen. Irgendwie scheint das okay zu sein. Darum nehmen wir uns immer genügend Zeit, bis etwas Neues erscheint.

**Und auf der Bühne? Wie motivieren Sie sich, um jedes Mal 100 Prozent geben zu können?**

Zum einen machen wir wirklich lange, ausgedehnte Pausen zwischendurch. Das darf man nicht mit den frühen Jahren vergleichen, in denen wir 160 bis 180 Liveshows im Jahr gemacht haben. Ich glaube, wir dosieren das einfach sehr gut. Außerdem sind wir uns auch innerhalb der Band einig, dass es nichts für uns gibt, was mehr Spaß macht, als zusammen auf der Bühne zu stehen. Dann lässt man sich ein bisschen Zeit und wenn das Verlangen danach wieder am größten ist, legt man los und spielt ein paar schöne Shows und freut sich des Lebens.

**Wie halten Sie sich auf Tour fit?**

Wir sind alle recht gut im Ausdauertraining. Martin ist zum Beispiel ein fantastischer Radfahrer, also auch im Hochleistungsbereich. Ich mache fünf- bis sechsmal in der Woche Sport. Meistens auf dem Crosstrainer oder auf dem Fahrrad. Früher bin ich auch viel gejoggt. So halten wir uns eigentlich das ganze Jahr, also nicht nur vor Tourneen, fit. So geht's auch ganz vernünftig bis ins hohe Alter.

**Welche Rolle spielt die Musik denn im Kreis Ihrer Familie?**

Ich bin ja seit vielen Jahren Part-Time-

Daddy. Meine Kinder gehören zum Beispiel immer zu den ersten Testhörern für neue PUR-Stücke. Die Frage ist dann immer: Ist das noch okay? Geht euch das schon gar nichts mehr an oder gibt euch das noch etwas? Das interessiert mich wahnsinnig bei den beiden. Aber grundsätzlich ist meine Freundin mein erster Testhörer, noch vor der gesamten Band.

**Neben der Musik interessieren Sie sich für die Lehren des Buddhismus. Nimmt das Einfluss auf Ihre Songs?**

Wenn man die Lieder hört und die Texte ein bisschen genauer studiert, dann kommt man nicht umhin, da einige Zusammenhänge zu erkennen. Auf dem neuen Album ist das jetzt „Gasthaus“. Eine kleine Hommage an einen Dichter aus dem 13. Jahrhundert. Dann gibt es auch „Affen im Kopf“, was ein buddhistisches Bild für Gedanken ist, die man nicht zur Ruhe bekommt. Eigentlich der Beginn jeder Motivation für eine Meditation. Der Buddhismus fließt also schon mit rein, wobei ich mich da jetzt nicht als Vorreiter sehe. Die Philosophie, die dahintersteckt, beeinflusst nur mein Leben. Sie ist mir ans Herz gewachsen und hilft mir im Alltag, ohne dass ich das alles religiös sehen würde. Ich sehe es eher spirituell. (mm)



# Wenn die Krankenkasse **NICHT** zahlt

**KOLUMNE** Patienten wundern sich manchmal, warum ihre Kasse bestimmte Leistungen ablehnt, die sie eigentlich gerne hätten – oder sogar dringend bräuchten. Ein Erklärungsversuch.

Ich moderiere regelmäßig Veranstaltungen in Krankenhäusern, bei denen es um Therapien, Diagnostik, Prävention und OP-Methoden geht. Oft kommt dabei die Frage nach dem Geld auf. Jenem Geld, das die Gesetzlichen Krankenkassen verwalten und für bestimmte Leistungen ausgeben. Neulich ging es um Brustkrebs. Einige Frauen empörten sich darüber, dass gewisse neue Medikamente und Diagnoseverfahren noch nicht standardmäßig von den Kassen bezahlt werden. Die referierende Ärztin äußerte auch Kritik, verwies aber darauf, dass die Kassen nicht immer so können, wie sie wollen. Betrachten wir das Ganze mal in aller Ruhe.

In unserem Gesundheitssystem steckt viel Geld. Milliarden Euro geben wir für jene aus, die am dringendsten die Hilfe der Allgemeinheit benötigen: die Kranken. Wenn es neue OP-Verfahren gibt, wenn neue Medikamente auf den Markt kommen, wenn verbesserte Bildgebungsverfahren frühere Diagnosen ermöglichen – dann erwarten wir als Patienten, dass die Kassen sie auch bezahlen. Wofür sind wir schließlich krankenversichert? Dabei akzeptieren wir ja noch, dass Präventionsleistungen wie Zahnreinigung, Sportkurse, Osteopathie, Augendruckmessungen und andere nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Dass aber ernsthaft Erkrankte darauf hoffen, von jedem noch so kleinen medizinischen Fortschritt zu profitieren, das ist ihr gutes Recht. Dass sie enttäuscht sind, wenn die Kasse ablehnt, ebenfalls. Und doch können wir nicht jegliche Leistungsübernahme freigeben.

Täten wir das, würde das finanzielle Gerüst der Gesetzlichen Krankenversicherung in kurzer Zeit kollabieren. Lassen Sie sich von der Diskussion um zu hohe Rücklagen der Kassen nicht täuschen: Tatsächlich pumpen wir schon jetzt zusätzliche Milliarden aus Steuermitteln in den Gesundheitsfonds. Der jährliche Bundeszuschuss wird unter anderem für die beitragsfreie Familienversi-



cherung von Kindern und Ehegatten oder Leistungen für Mutterschaft und Schwangerschaft gezahlt. Pro Jahr beläuft er sich auf 14,5 Milliarden Euro. Damit das Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben gewahrt bleibt, müssen sich die Kassen an die Entscheidungen des Gemeinsamen Bundesausschusses halten. Er ist das höchste Gremium der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen und besteht aus Vertretern von Krankenkassen, Ärzten und Krankenhäusern sowie einigen neutralen Mitgliedern.

Zusätzlich müssen die Kassen Urteile der Sozialgerichte berücksichtigen. Ich habe mal über diesen Fall berichtet: Eine Frau mit übergroßer Oberweite wollte eine OP, um ihre Brüste verkleinern zu lassen. Sie erbrachte etliche Gutachten von Fachärzten, die alle die OP empfahlen. Doch die Kasse weigerte sich: Nicht aus Kostengründen, denn die OP wäre günstiger gewesen als jahrelange Therapien. Nein, sie verwies auf entsprechende Urteile der Sozialgerichte.

Das Geld, das die Kassen verwalten, ist das Geld ihrer Versicherten. So trivial es klingt: Ausgeben können sie es nur einmal. Und dabei müssen für alle die gleichen Regeln gelten. Eine davon ist, dass die Wirksamkeit eines Medikaments oder eines Eingriffs durch Studien wissenschaftlich einwandfrei belegt sein muss. Erst dann stimmt der Bundesausschuss in der Regel einer Aufnahme in den Leistungskatalog zu. Der Konflikt zwischen Hoffnungen der Patienten und dem Zögern der Kassen ist programmiert.

Wie gehen wir damit um? Wir Patienten müssen das Grundprinzip des Gesundheitssystems akzeptieren und die Schuld nicht immer den Kassen in die Schuhe schieben. Die haben 2005 nicht die fragwürdige Entscheidung getroffen, dass Brillen als Grundversorgung keine Kassenleistung mehr sind, mussten sich aber daran halten. Die Krankenkassen wiederum müssen besonders viel Verständnis für jene Patienten aufbringen, die in verzweifelter Lage auf Kulanz hoffen. Mein Rat: Wenn Sie eine Leistung ablehnen, dann kommunizieren Sie mit den Versicherten, erklären Sie die Gründe und versuchen Sie, Alternativen aufzuzeigen. Gemeinsam lässt sich vielleicht eine Lösung finden, die beiden Seiten gerecht wird.

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

## SERVICEATLAS

### VIACTIV ist die Nummer eins

Die VIACTIV Krankenkasse ist in der unabhängigen Wettbewerbsstudie der Analysegesellschaft ServiceValue in punkto Kundenservice Favorit der Versicherten. Auch im Gesamtranking der 36 größten Gesetzlichen Krankenkassenversicherer findet sie sich ganz weit oben.

Ein starkes Leistungsportfolio und ausgezeichneter Service entscheiden häufig über die langfristige Bindung Versicherter zu ihrer Krankenkasse. Bereits zum neunten Mal hat ServiceValue dies untersucht. Das größte Interesse gilt dabei den Bereichen Kundenservice und Erreichbarkeit. Hier belegt die VIACTIV jeweils den ersten und zweiten Platz. „In den letzten Jahren haben wir unseren Service am Kunden personell und qualitativ weiterentwickelt. Dabei setzen wir auf individuelle Ansprache und nutzen digitale Innovationen“, sagt Vorstandsvorsitzender Reinhard Brücker. „Wir freuen uns, dass dieses Engagement von unseren Versicherten honoriert wird und wir uns auch im ServiceAtlas stetig nach oben arbeiten konnten.“

Beim Kundenservice begeistert die VIACTIV 68 Prozent ihrer Versicherten. In der Kategorie Erreichbarkeit erzielt sie mit 65 Prozent einen hervorragenden zweiten Platz. „Wir sind stolz, dass diese Bewertung keine ‚Eintagsfliege‘ ist und arbeiten intensiv an der Weiterentwicklung des Kundenservice mit spannenden Online-Angeboten“, sagt Tom Fröhlich, Geschäftsbereichsleiter Markt. „Die Auszeichnung ist eine tolle Wertschätzung unserer Kunden für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“

Präventions- und Vorsorgeprogramme, sportmedizinische Untersuchungen, breit angelegte Gesundheitsprogramme für alle Altersklassen sowie ein attraktives Bonusprogramm belegen den Anspruch der VIACTIV, Top-Leistungsanbieter zu sein.

**I. Platz**

Kundenurteil  
**sehr gut**  
Kundenservice

Im Vergleich:  
36 Krankenkassen  
3.463 Kundenurteile 04 | 2019

 **Service Value**  
ServiceValue.de  
Studien-Nr. 1332



**Ihre Meinung interessiert uns!**

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

# Medizin in Zahlen



**1 m**

Blutgefäße verlaufen durch 1 cm<sup>2</sup> Haut.



**310**

Haare pro cm<sup>2</sup> haben wir ungefähr am Scheitel, etwa 9 auf der gleichen Fläche an der Wade.



**100**

Schweißdrüsen sitzen circa in einem 1 cm<sup>2</sup> großen Hautstück.

Außer, dass wir durch Pflege versuchen, sie faltenfrei zu halten, kümmern wir uns eigentlich kaum um unsere Haut. Dabei ist sie ein kleines **WUNDERWERK**.



**4 m**

Nervenbahnen auf 1 cm<sup>2</sup> vernetzen alles mit allem auf kleinster Fläche.



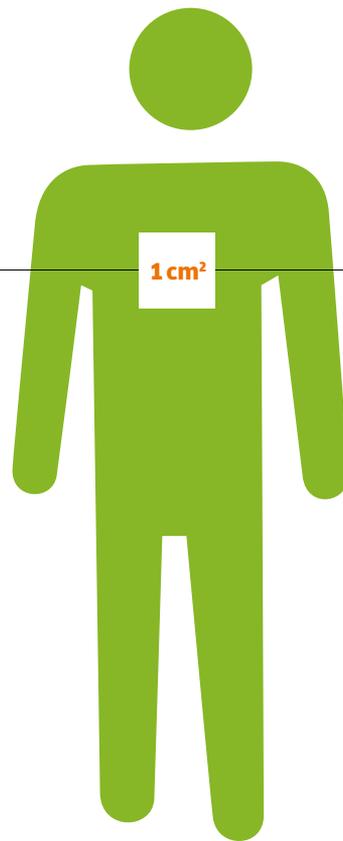
**15**

Talgdrüsen pro cm<sup>2</sup> halten die Haut mit ihrem Fett geschmeidig.



**150.000**

Pigmentzellen sorgen auf 1 cm<sup>2</sup> für unseren Teint.



**15-20%**

unseres Körpergewichtes macht die Haut durchschnittlich aus.

m<sup>2</sup>

**2**

Quadratmeter Haut bedecken in etwa unseren Körper.



**28**

Tage beträgt der Rhythmus, in dem unser Körper seine Haut erneuert.

## Spender sein!

Rund 10.000 Menschen warten in Deutschland pro Jahr auf ein lebensrettendes Spenderorgan. Doch die Bereitschaft zur Spende ist hierzulande noch immer eher gering. Sven Mölders erzählt seine Geschichte: Warum er eine Niere bekommen konnte – und warum er jetzt selbst einen Organspendeausweis bei sich trägt. **SEITE 6-7**



# ”

**Die Gesunden gehen mir auf den Geist. Ich frage mich, wie meine Frau es mit mir aushält.“**

### FAKTEN

## So geht's

Warum soll ich mich mit dem Thema Organspende beschäftigen? Wenn ich bereit zur Spende bin – was muss ich tun? Wie läuft das ab? Werden meine Organe automatisch entnommen, wenn ich nicht mehr lebe? Wie wird festgestellt, ob ich wirklich tot bin? Das Thema Organspende bringt Fragen mit sich – und dazu löst es bei vielen ein mulmiges Gefühl aus. Um unseren Versicherten diese Unsicherheit zu nehmen, geben wir Antworten. **SEITE 8-9**

Mehr Infos und einen Organspendeausweis bekommen Sie direkt bei uns: 0800 222 12 11. Rund um die Uhr.

# 84

### PROZENT DER DEUTSCHEN

haben eine positive Einstellung gegenüber der Organ- und Gewebespende. Trotzdem gab es 2018 bundesweit nur 955 Spender. Das sind 11,5 Organspenden je eine Million Einwohner. Im Vergleich zu anderen Mitgliedstaaten des Eurotransplant-Verbands ist Deutschland damit das Land mit den meisten Patienten auf der Warteliste. Doch die Bereitschaft zu spenden steigt. 2018 waren es 20 Prozent mehr als noch 2017.



# Happy End und kalte Wut

Kurz nach seinem 50. Geburtstag bekommt Sven Mölders die Diagnose „Stark vergrößerte Zystennieren“. Was folgt, sind fast fünf Jahre **DIALYSE** – bis er endlich ein Spenderorgan bekommt.

**D**er 27. August 2013 hat sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Erste Dialyse. In allen Behandlungszimmern Menschen mit Schläuchen im Arm oder sonst wo. Leicht surrende Dialysemaschinen. Der Takt des Ansaugens teilt die Zeit auf. Blut, das angesaugt wird, um es von Kalium und Phosphat zu reinigen und dem Körper Wasser zu entziehen. Wird zu viel Wasser entzogen, setzen Krämpfe ein. In Beinen, Fingern, Armen.

Vier Stunden und 15 Minuten werden schnell zu „meiner Zeit“, wenn alles gut geht und keine Komplikationen auftreten. Dreimal die Woche. Montag, Mittwoch, Freitag.

Wenige Tage zuvor gab es die Diagnose vom Nephrologen: „Stark vergrößerte Zystennieren beidseitig. Leistung deutlich unter 10 Prozent. Sie werden um eine Dialyse nicht herumkommen!“

Der Arzt ging nach dieser Aussage im Ultraschallraum zwei Schritte zurück, weil er wohl dachte, ich würde ihn verprügeln. Und ganz ehrlich: Genau das wollte ich tun. Ich war so wütend und enttäuscht, für wenige Sekunden hatte ich, der Naturbursche vom Lande mit 90 Kilo Lebendgewicht, genau das vor. „Der Mann kann nichts dafür“, riet mir eine innere Stimme. Kein K.-o.-Schlag für den Onkel Doktor. Denn ein solcher wäre es ganz gewiss geworden.

Hatte ich nicht erst kürzlich mit Freunden meinen 50. Geburtstag gefeiert? Und jetzt das? Warum ich?

#### **FÜNF JAHRE DIALYSE**

Nach einer Woche in der Dialysepraxis besorge ich mir einen Organspendeausweis. Alle diese Frauen, Männer, Kinder, die auf ein Spenderorgan warten. Das kann doch wohl nicht wahr sein! Bis dahin hatte auch ich das Thema Organspende gepflegt verdrängt. Mit vollem Bauch debattiert es sich gut und wer denkt schon gern an kranke Menschen, solange man selbst gesund ist?

Was folgte, waren fast fünf Jahre Dialyse. Immer wieder werden lange Nadeln in den linken Arm gestochen. „Dialysezeit ist Lebenszeit“, sagt der Arzt. Montag, Mittwoch, Freitag. Wenn Urlaub, dann auf Norderney, da gibt es eine gute Dialyse.

Die Dialysepraxis wird Teil des Lebens. Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Mitpatienten versterben. Es waren drei, darunter Wilhelm, mein Kollege von gegenüber.



An den Armen sind die Zeichen der Behandlung noch deutlich zu sehen.

Sein plötzlicher Herztod bedeutet einen weiteren Tiefschlag. Noch heute gehe ich hin und wieder an sein Grab.

Chronisch kranke Menschen ziehen sich manchmal zurück. Die Krankheit verschlingt Zeit und Energie und belastet auch meine Frau und unsere Tochter. Freunde und Bekannte, ja sogar Verwandte melden sich nicht mehr. „Dann sollen sie bleiben, wo der Pfeffer wächst!“, sagt meine Frau.

Jeder Gang zur Maschine wird in den folgenden Jahren zur Tortur für Kopf und Körper. Ohne Dialyse und jede Menge Pillen kann ich nicht überleben, es sei denn, eine Nierentransplantation sorgt für Abhilfe und ein funktionierendes Organ. Ich stehe auf der Warteliste, wie so viele. Sieben Jahre plus X. Das ist die Perspektive.

#### **EIN SPENDERORGAN GEFUNDEN**

An meinem 54. Geburtstag ruft mein älterer Bruder an. Er gratuliert, wünscht alles Gute und sagt zum Schluss: „Ich wollte dir nur noch sagen, falls es akut wird und du eine Lebensspende brauchst, dann stehe ich zur Verfügung. Ich mache das ...“ Dann legt er auf. Das Telefonat lässt mich sprachlos zurück.

Was folgt, ist mit „Achterbahnfahrt der Gefühle“ noch sehr unzureichend formuliert. Zuversicht und Hoffnung wechseln sich ab mit Skepsis und Depression. Weitere Monate vergehen, es werden unzählige Gespräche geführt und ein Marathon an Facharztbesuchen steht an. Sowohl für mich als auch für meinen Bruder. Eine lange Liste muss abgearbeitet werden. Gespräche mit Psychologen und Ärzten. Die Transplantation soll im Universitätsklinikum Münster (UKM) erfolgen. Weitere Gespräche. Neue

”

**Die verkopfte Diskussion über die Organspende kostet für die Betroffenen unnötig Zeit.“**

Untersuchungen. Dann ein Termin bei der UKM-Leitung und der neuerliche Tiefschlag: „Wir können nicht transplantieren.“ Die Begründungen höre ich schon gar nicht mehr. Wir stapfen zum Auto, halten nach wenigen Kilometern, trinken einen Kaffee: „Das kann doch wohl nicht wahr sein!“ Ohnmacht. Alles auf Anfang.

Die Achterbahnfahrt im Kopf geht weiter. Die Blutwäsche wird wieder zum Mittelpunkt jeder verdammten neuen Woche. Montag, Mittwoch, Freitag. Ich werde phasenweise zum Zyniker. „Die Gesunden“ gehen mir auf den Geist. Ich frage mich, wie meine Frau es mit mir aushält.

Ich überlege zwischenzeitlich ernsthaft, mir „Morituri te salutant“ (Die Todgeweihten grüßen dich) auf den rechten, noch nicht entstellten Arm tätowieren zu lassen. Als Zeichen.

#### **ENDLICH DIE OPERATION**

Wochen und Monate vergehen. Dann ein Anruf aus Münster: Neue Bewertung. Kurskorrektur. Die Transplantation kann doch stattfinden.

Freude und Erleichterung mischen sich mit der Frage: „Jetzt doch wieder?“ Ja genau, jetzt doch wieder. Gott sei Dank.

Weitere Termine. Gespräche. Dialysen. Dann steht der Tag der Transplantation: 20. Februar 2018.

Die Nervosität steigt von Tag zu Tag. Am 19. Februar geht es ins Klinikum. Mein Bruder und ich liegen auf einem Zimmer. Vor den Eingriffen drücke ich ihm noch mal die Hand. Er lacht. Als ich auf der Überwachungsstation aufwache, läuft bei meinem Bruder der Fernseher. Er ist gut drauf. Alles hat geklappt. Die erste Ultraschalluntersuchung zeigt: Die transplantierte Niere ist hervorragend durchblutet, arbeitet gut, die Ärztin findet: „Alles prima. Hat super funktioniert!“

Nach 16 Tagen kann ich die Uniklinik verlassen. Mein Bruder war schon nach einer Woche wieder zu Hause. Ich freue mich auf ein neues Leben ohne Maschine. Die Dialyse endgültig Vergangenheit. Was für ein Segen.

Heute bin ich zurück im Leben. Ich fühle mich gut, arbeite, muss natürlich viele Tabletten nehmen und regelmäßig zu Untersuchungen. Aber das ist alles nichts im Vergleich zu dem, was war. Ich bin ein dankbarer Glückspilz.

#### **ES KANN JEDEN TREFFEN**

Ich finde: Wir schulden es den vielen schwer kranken Menschen, die auf ein Spenderorgan angewiesen sind, uns ernsthaft mit der Frage Organspende zu beschäftigen. Organspende bleibt auch mit der Widerspruchslösung eine freie Entscheidung. Wir sind nur in der Pflicht, uns Gedanken zu machen. Ist das angesichts von 10.000 Menschen, die in Deutschland auf ein lebensrettendes Organ warten, nicht zumutbar? Wenn ich aktuell die verkopften Diskussionen zum Thema Organspende verfolge, steigt kalte Wut in mir auf. Jeder, auch ein Politiker, kann plötzlich durch Krankheit oder einen Unfall in die Situation geraten, auf ein neues Organ angewiesen zu sein. In dieser Lage würde jeder dankbar eine Organspende annehmen. Oder etwa nicht? (svm)

**ORGANSPENDEAUSWEIS**

# Für ein neues Leben

**10.000 Menschen in Deutschland WARTEN auf eine Organspende. Aber nur die wenigsten Gesunden wissen, wie so etwas funktioniert.**

Der menschliche Körper – er ist ein Wunderwerk. Wie eine zuverlässige Maschine begleitet er die meisten von uns durchs Leben. Gliedmaßen, Organe, Herz-Kreislaufsystem: Alles funktioniert so, wie es soll. Doch rund 10.000 Menschen in Deutschland warten pro Jahr dringend auf eine Organspende, weil ihre Organe durch Unfall oder Krankheit nicht mehr die Leistung bringen können, die sie sollen. Bei vielen von ihnen ist die Situation sogar so kritisch, dass ihr Leben davon abhängt.

**WER DARF SPENDEN?**

„Im Prinzip kann sich jeder für die Spende seiner Organe entscheiden und dies in einem Organspendeausweis vermerken“, sagt Nadine Körner von der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO). „Es gibt auch keine Altersbegrenzung dafür. Entscheidend ist, ob die Organe gesund und funktionstüchtig sind. Dies hängt nur bedingt vom kalendarischen Alter ab.“ Einer der Gründe, warum sich immer noch nur wenige Menschen für eine Organspende entscheiden, ist, dass man sich bei diesem Thema automatisch mit seiner eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen muss – und das ist nicht gerade unser Lieblingsthema. Schließlich können Organe nur an andere weitergegeben werden, wenn man sie selbst nicht mehr braucht. Die einzige Ausnahme, und damit die einzige Möglichkeit zur Lebendspende, ist, eine Niere oder einen Teil der Leber abzugeben. Aber das ist nur in bestimmten Fällen erlaubt: bei Verheirateten oder Verlobten, bei Verwandten ersten oder zweiten Grades oder bei Menschen, die sich persönlich sehr nahe stehen. Grundsätzlich aber gilt: „Über die Frage, ob ein Organ transplantiert werden kann, entscheiden medizinische Tests nach dem Tod – und letztlich der Arzt, der die Organe transplantiert. Eine Organentnahme wird in der Regel nur dann ausgeschlossen, wenn beim Verstorbenen eine akute bösartige Tumorerkrankung oder ein positiver HIV-Befund vorliegt“, sagt Nadine Körner.

**WIE VIELE MENSCHEN SPENDEN PRO JAHR?**

„Im vergangenen Jahr haben in Deutschland 955 Menschen nach ihrem Tod ihre Organe für schwer kranke Menschen gespendet. Von diesen Spendern konnten 3.113 Organe durch die internationale Vermittlungsstelle Eurotransplant erfolgreich an die Patienten auf den Wartelisten vermittelt werden. 3.264



Organe aus dem Eurotransplant-Verbund konnten in deutschen Kliniken transplantiert werden. Aktuell stehen allein in Deutschland aber noch immer rund 10.000 Patienten auf den Wartelisten“, sagt Körner.

**WER ENTSCHEIDET, OB MAN SPENDET?**

Der erste Schritt ist, einen Organspendeausweis auszufüllen und dann immer bei sich zu tragen. Damit hat man selbst entschieden und so können Ärzte im Falle eines Falles sofort sehen, ob jemand bereit zur Spende ist. Ansonsten gilt: „Zunächst regelt das Transplantationsgesetz die beiden Voraussetzungen für eine Organspende. Erstens: Der unumkehrbare Hirnfunktionsausfall muss festgestellt worden sein. Zweitens: Eine Zustimmung muss vorliegen. Wenn der Verstorbene selbst keinen Organspendeausweis hatte und auch nicht mit der Familie darüber gesprochen hat, dann werden die Angehörigen um eine Entscheidung gebeten. Wenn sie die Einstellung des Verstorbenen kennen, können sie sich auf dessen mündlich mitgeteilten Willen berufen – und stellvertretend einer Spende zustimmen oder diese ablehnen. Sofern ihnen keine Entscheidung bekannt ist, können sie nach dem vermuteten Willen des Verstorbenen entscheiden“, sagt Nadine Körner. Darum kann es in jedem Fall gut sein, sich mit seiner Familie mal über das Thema zu unterhalten. Damit sie Bescheid weiß. „Denn werden die Angehörigen um eine Entscheidung gebeten, wenn der Verstorbene sie nicht selbst getroffen hat, kann dies für die Angehörigen“

”

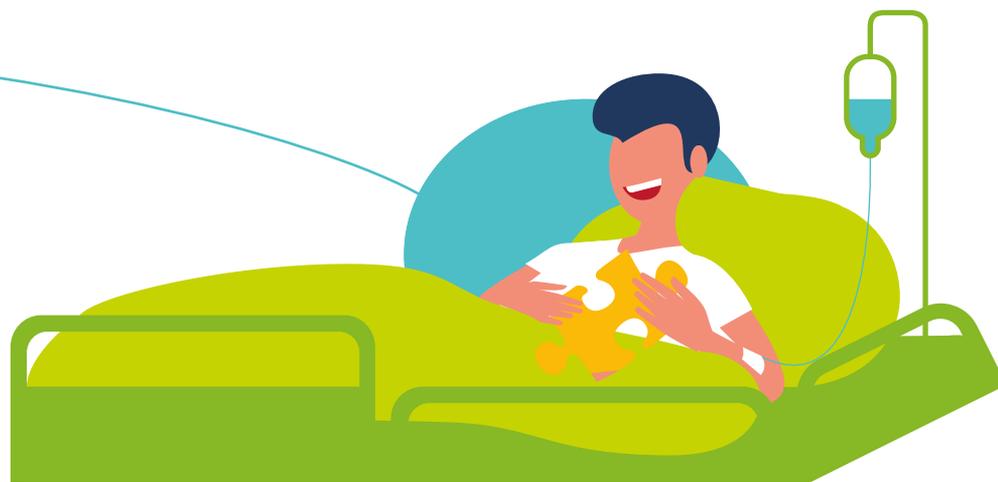
**Man sollte mit seiner Familie über das Thema Organspende sprechen. Andernfalls kann die Belastung für Angehörige groß sein.“**



rigen sehr belastend sein. Erfahrungsgemäß sind sie erleichtert, wenn der Wille im Organspendeausweis festgehalten oder wenn zumindest innerhalb der Familie konkret darüber gesprochen wurde.“

**WOHER WISSEN ÄRZTE, OB MAN WIRKLICH TOT IST?**

Auf dem Organspendeausweis kann man auch dokumentieren, dass man auf keinen Fall Spender sein möchte. Diese Entscheidung wird manchmal getroffen, weil sich viele Menschen Gedanken darüber machen, auf welche Weise im Falle ihres Todes festgelegt wird, ob nun Organe entnommen werden können oder nicht. Viele befürchten, dass ihr Zustand falsch eingeschätzt wird und sie doch noch leben könnten, wenn die Operation beginnt. Damit das nicht passiert, wird nur nach sehr strengen Regeln der medizinischen Wissenschaft gearbeitet. „Der unumkehrbare Hirnfunktionsausfall muss nach genauen Vorgaben diagnostiziert werden. Dazu gibt es eigene Richtlinien der Bundesärztekammer. Sie sind verbindlich und der Ablauf der Untersuchungen ist darin genau festgelegt“, erklärt Nadine Körner. „Die Untersuchungen werden von zwei Ärzten unabhängig durchgeführt und protokolliert. Diese Ärzte müssen über eine mehrjährige Erfahrung in der Intensivbehandlung von Patienten mit akuten schweren Hirnschädigungen verfügen, einer der Ärzte muss zudem Neurologe oder Neurochirurg sein. Erst wenn nachweislich festgestellt wurde, dass der unumkehrbare Hirnfunktionsausfall eingetreten ist, wird der Totenschein ausgestellt. Gleichzeitig müssen die intensivmedizinischen Maßnahmen weitergeführt werden, um die Organe bis zur Entnahmeoperation in der Funktion zu halten. Medizinisch gesehen handelt es sich bei einem Organspender um einen Verstorbenen mit einem irreversiblen Hirnfunktionsausfall, der maschinell beatmet und dessen Herz-Kreislaufsystem künstlich aufrechterhalten wird.“ (tig)



## So funktioniert eine Organspende

Zum genauen Ablauf hat die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO), die bundesweite Koordinierungsstelle für die Organspende, einen **LEITFADEN** zusammengestellt, der genau erklärt, was passiert:

**1 ÄRZTE STELLEN DEN TOD FEST**

Eine massive Hirnschädigung, zum Beispiel durch eine schwere Kopfverletzung oder Hirnblutung, kann trotz aller medizinischen Maßnahmen zum Tod des Patienten führen. Die Feststellung des endgültigen, nicht behebbaren Ausfalls der Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms ist die medizinische Voraussetzung für eine Organspende.

**2 DAS GESPRÄCH MIT DEN ANGEHÖRIGEN**

Eine Organspende ist in Deutschland nur mit einer Einwilligung möglich. Hat der Verstorbene zu Lebzeiten keine eigene Entscheidung getroffen und zum Beispiel in einem Organspendeausweis dokumentiert, so werden die nächsten Angehörigen um eine Entscheidung im Sinne des Verstorbenen gebeten.

**3 KONTAKTAUFNAHME MIT DER DSO**

Wenn ein Patient in einem Krankenhaus an einem unumkehrbaren Hirnfunktionsausfall stirbt, nehmen die Mitarbeiter Kontakt mit einem DSO-Koordinator aus ihrer Region auf. Die DSO ist für die Krankenhäuser bundesweit rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

**4 SCHUTZ DER ORGANEMPFÄNGER**

Um die Organempfänger zu schützen, veranlasst die DSO alle notwendigen Untersuchungen und prüft mögliche Risiken, ob mit den Organen Krankheiten übertragen werden könnten. Trotz dieser umfassenden Maßnahmen zum Empfängerschutz lässt sich allerdings ein geringes Restrisiko nicht gänzlich ausschließen. Außerdem leitet die DSO die Erhebung der medizinischen Daten ein, die für die Vermittlung und Transplantation der Organe wichtig sind. In Laboruntersuchungen werden die Blutgruppe und Gewebemerkmale des Spenders bestimmt. Beides sind wichtige Daten für die Vermittlung der entnommenen Organe, um den passenden Empfänger zu finden.

**5 DIE ORGANE DURCHBLUTEN**

Nach der Feststellung des Todes ist es notwendig, die Beatmung und das Herz-Kreislaufsystem des Verstorbenen künstlich weiter aufrechtzuerhalten, damit die Organe weiterhin durchblutet

werden und nicht absterben. Bei dieser intensivmedizinischen Betreuung des Spenders unterstützt ein Koordinator der DSO das Klinikpersonal.

**6 AN EUROTRANSPLANT MELDEN**

Dieser Koordinator sendet die Laborwerte mit weiteren Angaben zum Spender an Eurotransplant, die Vermittlungsstelle für Organspenden in den Benelux-Ländern, Deutschland, Österreich, Slowenien, Kroatien und Ungarn, mit Sitz in den Niederlanden. Ein spezielles Computerprogramm gleicht dort die Daten der Spenderorgane mit denen der Wartelistenpatienten ab und ermittelt die Empfänger. Die Vergabe richtet sich ausschließlich nach medizinischen Kriterien. Im Vordergrund stehen die Dringlichkeit und die Erfolgsaussicht.

**7 DIE ORGANENTNAHME**

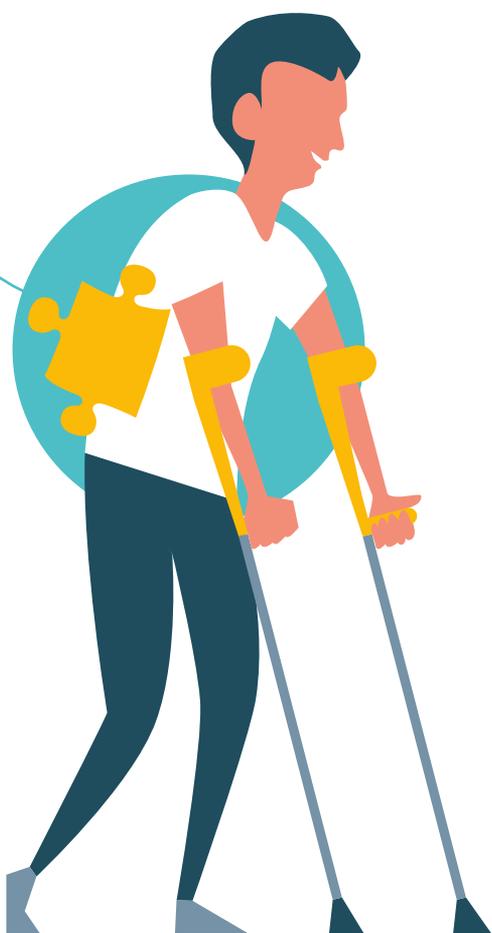
Für die Entnahme der jeweiligen Organe organisiert die DSO bei Bedarf Entnahmeteams. Gespendet werden können Nieren, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm.

**8 DER ORGANTRANSPORT**

Der Transport von Spenderorganen muss schnell, äußerst sorgfältig und medizinisch einwandfrei geschehen. Die Funktion des Transplantates und damit das Überleben des Organempfängers hängen unmittelbar davon ab. Einige Organe lassen sich nur für kurze Zeit konservieren – es kommt auf jede Minute an. Die DSO koordiniert diese anspruchsvolle Logistik und stellt den reibungslosen Ablauf sicher.

**9 DIE TRANSPLANTATION**

Die Empfänger sind bereits auf die Operation vorbereitet, wenn die Organe im Transplantationszentrum ankommen. Damit geht häufig eine lange Zeit des Wartens zwischen Hoffnung und Verzweiflung zu Ende. Mit der Übergabe der Spenderorgane endet die Aufgabe der DSO im Organspendeprozess.



# FAKTENBOX

## Bildgebung bei Rücken- und Kreuzschmerzen

### NUTZEN



**100 MENSCHEN**  
OHNE BILDGEBUNG\*

**100 MENSCHEN**  
MIT BILDGEBUNG

Bei wie vielen Patienten **verbesserte sich der Rücken- und Kreuzschmerz** nach bis zu zwei Jahren?

**kein Unterschied**

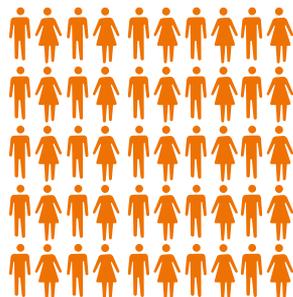
Bei wie vielen Patienten **verbesserte sich die körperliche Funktion** bei Rücken- und Kreuzschmerz nach bis zu zwei Jahren?

**kein Unterschied**

Wie viele Patienten waren **zufrieden mit ihrer Behandlung?**

**kein Unterschied**

Wie viele Patienten berichteten **langfristig eine allgemeine Verbesserung?\***



**50**  
Patienten mit  
Verbesserung



**43**  
Patienten mit  
Verbesserung

### Was sind Rücken- und Kreuzschmerzen?

Schmerzen zwischen Hüfte und Rippenbogen. Die Schmerzen können bis in die Gesäßmuskulatur, Beine und Füße strahlen. Geschätzt leiden ca. 85 Prozent der deutschen Bevölkerung mindestens einmal im Leben darunter. Etwa 76 Prozent leiden mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen. Häufig ist die Ursache unklar, dann wird von einem nicht-spezifischen Schmerz gesprochen. Die Ursache können Muskelverspannungen oder -steifheit sein, die etwa durch schwache Rumpfmuskulatur, Fehlbelastungen oder durch psychosoziale Faktoren wie Stress oder Depression bedingt sind. Ein spezifischer Rücken- und Kreuzschmerz liegt vor, wenn spezifische Ursachen wie Knochenbrüche, Bandscheibenvorfälle, aber auch Osteoporose oder Entzündungen wahrscheinlich sind. Von akutem Schmerz wird gesprochen, wenn er kürzer als sechs Wochen andauert. Dauert er länger als 12 Wochen, wird er als chronisch bezeichnet.

### Was bedeutet Bildgebung?

Zur Bildgebung von Rücken- und Kreuzschmerzen zählen Röntgen, Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie bzw. Kernspintomografie (MRT). Hierbei kommt es im Vergleich zu Röntgen und CT zu keiner Strahlenbelastung.

### Für wen geeignet?

Bei akuten und wiederkehrenden Schmerzen ohne Hinweis auf eine spezifische Ursache wird laut der Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) von bildgebender Diagnostik abgeraten. Ist der Schmerz nach vier bis sechs Wochen anhaltend aktivitätseinschränkend oder fortschreitend, kann über eine Bildgebung nachgedacht werden. Bei einem Verdacht auf einen gefährlichen Verlauf (Red Flags), mit zum Beispiel Lähmungen, kann eine frühe Diagnostik sinnvoll sein.

### SCHADEN



Wird die Bildgebung bei akuten nicht-spezifischen Rücken- und Kreuzschmerzen in den ersten sechs Wochen durchgeführt, so handelt es sich um eine Überdiagnostik. Patienten können bei der Bildgebung fälschlicherweise einen positiven Befund oder einen zufälligen Befund wie eine Abnutzungserscheinung der Wirbelsäule erhalten. Dies beeinflusst womöglich die Wahl der Behandlung und führt im Extremfall zu unnötigen Operationen. Zudem werden Patienten beim Röntgen und CT unnötig Strahlung ausgesetzt.

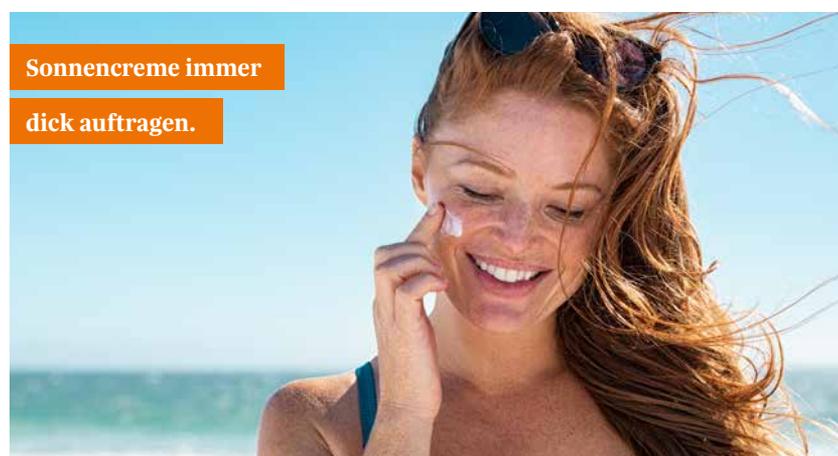
\*In einigen Studien erhielten diese Personen ebenfalls eine Bildgebung im Rahmen der Standardversorgung.  
\*\*Der gezeigte Unterschied ist für die klinische Praxis jedoch nicht relevant, da die Verbesserung sehr gering ist und Patienten kaum einen Nutzen davon haben.

**Hinweis**  
Die Inhalte dieser Faktenbox wurden uns vom Harding-Zentrum für Risikokompetenz zur Verfügung gestellt. Alle Zahlen beziehen sich auf Erwachsene im Alter von durchschnittlich 43 Jahren mit weniger als sechs oder sechs bis zwölf Wochen anhaltenden Rücken- und Kreuzschmerzen, die entweder eine Bildgebung – Röntgen, Computertomografie (CT), Magnetresonanztomografie (MRT) – oder keine Bildgebung erhielten. Die Patienten wurden bis zu 24 Monate beobachtet.

**GESUNDHEITSTELEFON**

# Sonnenschutz

Regeln beachten und die **HAUTKREBSGEFAHR** verringern. Sommer, Sonne und Urlaub können so gesund erlebt und genossen werden.



**E**twa 15.000 Menschen erkranken jährlich am gefährlichen Schwarzen Hautkrebs, dem Melanom. Ein weiterer bösartiger Hautkrebs ist das Plattenepithelkarzinom. Wenn man die weniger aggressiven Arten und Krebsvorstufen mitrechnet, so kommt man auf circa 200.000 Neuerkrankte pro Jahr.

**REGELN, UM SICH ZU SCHÜTZEN**

Mittags die Sonne meiden und den Körper mit leichter Kleidung bedecken. Menschen mit sehr empfindlicher Haut können spezielle UV-Kleidung tragen. Unerlässlich ist, seinen Hauttyp zu kennen, um die Aufenthaltszeit in der Sonne einschätzen zu können. Der Eigenschutz dauert je nach Typ 5 bis 30 Minuten.

**WICHTIG ZU WISSEN**

Im Schatten ist noch die Hälfte der UV-Strahlung vorhanden, im Wasser treffen in einem Meter Tiefe noch mehr als 50% der Strahlen auf die Haut. Eine leichte Wolkendecke hält nur etwa 10% der Strahlung zurück. Wird die Haut ab März langsam an

die Sonne gewöhnt, wird ein Lichtschutzfaktor von 1,5 erreicht.

**ANWENDEN VON SONNENCREME**

Nur im Urlaub Schutz aufzutragen, reicht nicht aus. Cremes Sie die Haut auch ein, wenn Sie sich zu Hause länger im Freien aufhalten. Der Schutzfaktor sollte je nach Hauttyp zwischen 15 und 50 liegen. Ein höherer Wert bringt nicht mehr Schutz. Die Creme muss dick aufgetragen werden und auch bei den wasserfesten Varianten nach jedem zweiten Bad erneuert werden.

**KINDER BESONDERS SCHÜTZEN**

Kinder bekommen im Schnitt dreimal so viel Sonne ab wie Erwachsene, weil sie sich mehr an der frischen Luft bewegen. Vom Frühjahr bis in den Herbst sollte der Sonnenschutz wie das Zähneputzen zum Morgenritual gehören.

**HIER GIBT ES INFOS**

Fragen beantwortet das medizinische Personal beim Gesundheitstelefon der Medical:Contact.

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

\*Rund um die Uhr kostenlos aus dem dt. Festnetz.

**SPORTTELEFON**

# Sommersport

Sport ist **GESUND** – auch im Sommer. Kleine Regeln beachten und Sonnenstich, Kreislaufprobleme und Dehydrierung vermeiden.

**S**ommerzeit ist Bewegungszeit: Gerade im Urlaub macht Bewegung besonders viel Spaß. Daher sollte beim Sport auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden. Und bei Aktivitäten im Freien nicht vergessen, sich mit geeigneten Mitteln vor der Sonne zu schützen. Die Kleidung sollte hell und luftdurchlässig sein.

**TRINKTIPPS**

Wer sich viel und gern bewegt, sollte trinken, bevor der Durst da ist. Zwei bis drei Liter über den Tag verteilt sind gut. Wer viel schwitzt, darf durchaus noch mehr Flüssigkeit trinken: Wasser, Tee oder ab und zu Fruchtsaftschorlen in Zimmertemperatur gehören zu den besten Getränken.

**HOHE TEMPERATUREN**

Bei mehr als 28 Grad sollte sportliches Training weniger intensiv ausfallen. Gut genutzt werden können die kühleren Morgen- und Abendstunden. Menschen mit einem höheren Fettanteil frieren nicht so

schnell, können bei hohen Temperaturen die Wärme aber auch nicht so gut wieder abgeben. Gerade Anfänger in Sachen Sport sollten darum gut auf die Signale des Körpers achten: Er reguliert seine Temperatur über den abgesonderten Schweiß. Bei hoher Luftfeuchtigkeit funktioniert dieses System allerdings nicht optimal. Dann können feuchte Tücher helfen.

**OZONBELASTUNG**

Bei Hitze steigen auch die Ozonwerte. Ab 180 Mikrogramm pro Kubikmeter sollten empfindliche Menschen auf keinen Fall Sport im Freien treiben. Ozon reizt die Schleimhäute, führt zu Atembeschwerden und lässt die Augen tränen. Bei Werten ab 160 und einer körperlichen Belastung von mehreren Stunden kommt es zudem zu entzündlichen Reaktionen im Gewebe. Daher Belastungen immer den Umweltbedingungen anpassen.

**HIER GIBT ES INFOS**

Fragen beantwortet das Expertenteam beim Sporttelefon der Medical:Contact.



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

\*Rund um die Uhr kostenlos aus dem dt. Festnetz.

## REFORMEN

# „Vieles ist nicht durchdacht“

Neue Gesetze im Eiltempo, eine Reform des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung – in der Gesundheitspolitik tut sich einiges. Aber ist das auch alles gut? **LUDGER HAMERS UND KLAUS-PETER HENNIG**, alternierende Vorsitzende des VIACTIV Verwaltungsrates, geben Antworten.



**Herr Hamers, Herr Hennig, nach den guten Nachrichten zur Beitragssenkung steht jetzt das Jahresergebnis 2018 fest. Eine weitere positive Nachricht?**

LUDGER HAMERS: Der erfreulichen Beitragssatzsenkung zum 1. April um 0,5 Prozent lagen Erwartungen und Prognosen für das Gesamtergebnis 2018 zu Grunde. Wir können jetzt nach Abschluss der Jahresrechnung im Mai mitteilen, dass das Ergebnis mit 51,1 Millionen Euro sogar noch besser ausgefallen ist. Die Rücklagen sind erfüllt und wir werden die Gelder für eine längerfristige Beitragssatzstabilität, weitere Leistungsverbesserungen und den Ausbau der Digitalisierung einsetzen. Es ist der Selbstverwaltung klar, dass die Gesundheitsversorgung in Deutschland und damit auch die Krankenkassen in den kommenden Jahren vor großen Veränderungsnotwendigkeiten stehen. Das wollen und werden wir im Rahmen unserer Kompetenz aktiv und verantwortungsvoll gestalten. Hierfür sind natürlich Investitionen notwendig.

**Aus der Politik gibt es im wöchentlichen Rhythmus neue Gesetze wie zum Beispiel das Terminservice- und Versorgungsgesetz, das Gesetz zur Beitragsentlastung der Betriebsrentner oder das Gesetz für eine faire Kassenwahl in der gesetzlichen Krankenversicherung. Der Versicherte blickt da nur noch schwer durch. Wo liegen Ihrer Meinung nach Schwerpunkte?**

KLAUS-PETER HENNIG: Die Vielfalt und das Tempo der geplanten Gesetze, die ständigen Änderungen und die Tatsache, dass häufig auch noch völlig andere Themen in einem Gesetz mitbehandelt werden, macht es schwer, alle Auswirkungen abschließend zu bewerten. Wichtig ist uns, dass die Pflege reformiert und stabilisiert wird. Es ist gut, dass bereits eine Erweiterung des Pflegebegriffs und damit auch Pflegeleistungen etwa für an Demenz Erkrankte eingeführt wurden. Dennoch müssen jetzt die Rahmenbedingungen für die Pflegeberufe verbessert und die Personal-Defizite in der ambulanten und stationären Pflege ausgeräumt werden. Den grundsätzlichen Perspektivwechsel, der im Gesundheitsministerium angenommen wird, befürworten wir im Wesentlichen.

”

**Gut, dass der Pflegebegriff erweitert wurde. Dennoch muss viel verbessert werden.“**

Klaus-Peter Hennig

”

**Die gerechte regionale Verteilung der Mittel aus dem Gesundheitsfonds ist überfällig.“**

Ludger Hamers

Allerdings sind einige Dinge nicht durchdacht. Man hat den Eindruck, dass mächtige Lobbyverbände der Leistungserbringer bei einzelnen Gesetzen ihre Interessen durchsetzen wollen.

**Welche Gesetze sind denn von erheblicher Bedeutung für die VIActiv?**

LUDGER HAMERS: Ganz vorne steht die Reform des Risikostrukturausgleichs. Die jetzt vorgeschlagenen Veränderungen zur künftigen Verteilung der Gelder im Gesundheitsfonds befürworten wir ausdrücklich. Minister Spahn beabsichtigt, die offensichtlichen und von uns schon mehrfach angeprangerten Mängel und die sehr unfaire Verteilung der Mittel – die VIActiv ist davon bekanntlich negativ betroffen – konsequent zu ändern. Im Referentenentwurf hat er auch Manipulationsbremsen bei der un gerechtfertigten Codierung von Diagnosen, wie sie in der Vergangenheit bei einzelnen Kassen festgestellt wurden, vorgesehen und Manipulationen mit Strafen versehen. Ferner ist eine einheitliche Aufsicht für die Krankenkassen vorgesehen. Auch das befürworten wir ausdrücklich. Und die gerechtere regionale Verteilung der Mittel aus dem Gesundheitsfonds ist längst überfällig. Die Reform soll 2020 in Kraft treten und wird eine der größten Veränderungen für Krankenkassen und Versicherte der letzten Jahrzehnte. Aus unserer Sicht ist es aber notwendig, dass sie als Ganzes vom Kabinett beschlossen wird und nicht im weiteren Verlauf Dinge durch den Druck von Lobbyisten unter den Tisch fallen. Die Reform wird nur in der Kombination der einzelnen Punkte die notwendige Wirkung erzielen.

**Es soll auch eine Reform der Medizinischen Dienste der Krankenversicherung geben. Was bringt das?**

LUDGER HAMERS: Mit dem Anfang Mai vorgelegten

MDK-Reformgesetz verfolgt die Bundesregierung nach eigenen Aussagen zwei Ziele: Die Stärkung der Unabhängigkeit der bisherigen Medizinischen Dienste der Krankenversicherung und die Reduzierung der Prüfverfahren von Krankenhausabrechnungen. 2020 sollen nur noch maximal 10 Prozent der Krankenhausrechnungen geprüft werden dürfen.

**Wie ordnen Sie diese Ziele ein?**

KLAUS-PETER HENNIG: Beide sind weltfremd und stoßen auf einhellige Kritik aus dem Krankenkassenlager. Mit dem Reformgesetz will der Minister den Medizinischen Dienst umstrukturieren und die Beteiligung der Krankenkassen in deren Verwaltungsräten einschränken. Wir können aus eigener Kenntnis sagen, dass unsere Kontrolle – wir sind beide Mitglieder in Verwaltungsräten von Medizinischen Diensten – auf die ordnungsgemäße Verwendung der Mittel, Organisations- und Personalfragen beschränkt ist. Die Ärzteschaft ist in ihren Begutachtungen sowohl für die Krankenkassen als auch die Pflegekassen ausschließlich gesetzlichen Vorgaben und ihrem beruflichen Ethos verpflichtet und in ihren fachlichen Entscheidungen insoweit unabhängig. Für uns ist das Gesetz ein deutlicher Schritt zur Abschaffung der bewährten sozialen Selbstverwaltung. Sehr schlimm ist, was der Minister mit dem zweiten Ziel verfolgt. Nach neuesten Zahlen des GKV-Spitzenverbandes ist jede zweite geprüfte Krankenhausrechnung fehlerhaft. Die VIActiv hat im vergangenen Jahr 836 Millionen Euro für die stationäre Behandlung der Versicherten ausgegeben. Davon 95 Millionen zur Behandlung von Krebserkrankungen, 102 Millionen für Herzoperationen und 144 Millionen für intensivmedizinische Behandlung. Dazu mussten wir nach Prüfung über 19.000 Fälle streichen, die nicht im angegebenen Umfang durchgeführt wurden bzw. mehr als 7.000 Diagnosen, die nicht bestanden haben. Das waren über 36 Millionen Euro, die wir an Falschabrechnungen festgestellt haben und unserem Haushalt zur Beitragsstabilität zugeführt haben. Klar gesagt: Dieses Gesetz läuft den Interessen der Beitragszahler zuwider. Wir werden höhere Kosten haben, ohne dass die Versorgung verbessert wird.



Klaus-Peter Hennig,  
Arbeitgeber-Vertreter.



Ludger Hamers,  
Versicherten-Vertreter.

**H**err Professor Göbel, Sie sind Chefarzt an der Schmerzklinik in Kiel und Spezialist für das Thema Migräne. Gibt es denn überhaupt die eine Migräne – oder ist sie bei jedem Betroffenen anders?

Es gibt sogar 45 verschiedene Hauptformen – ohne Aura oder mit Aura – und dazu noch weitere Varianten wie den migranösen Infarkt oder durch Migräne bedingte Epilepsie. Migranöser Infarkt bedeutet dabei, dass ein Schlaganfall durch die Migräneaura ausgelöst werden kann. Außerdem gibt es auch noch die chronische Migräne, die mehr als 15 Tage im Monat anhält.

”

**Die Aura kann wie ein Schlaganfall scheinen.“**

**Was genau ist die Aura?**

Das sind neurologische Symptome wie zum Beispiel Zickzacklinien im Sehfeld oder verschwommenes Sehen auf einer Seite, das sich langsam über ca. 30 bis 60 Minuten ausbreitet. Komplex sind die Symptome bei der Migräne mit Hirnstammaura. Sie äußert sich zum Beispiel durch Sprachstörungen, Wortfindungsstörungen, Hörgeräusche, Gangunsicherheit, bis hin zur Bewusstlosigkeit. Das Wort Aura stammt von der griechischen Göttin der Morgenröte Aurora. Und so ist die Aura auch aufgebaut: Das gleißende Licht, das Flimmern steigert sich, erreicht nach etwa einer halben Stunde seinen Höhepunkt, dann bildet sich die Aura zurück.

**Die Symptome erinnern aber auch an typische Schlaganfallsymptome. Wie kann man das unterscheiden?**

Es kommt auf die genaue Erfassung der Symptome an. Beim Schlaganfall treten die neurologischen Ausfälle in der Regel schlagartig mit Ausfällen wie Taubheit oder Erblindung auf. Bei der Migräne treten die Symptome langsam auf und breiten sich aus. Dabei entstehen neue Symptome wie farbige Zickzacklinien, Hörgeräusche oder Kribbeln. Man geht auch davon aus, dass rund 20 Prozent der Menschen, die mit Verdacht auf einen Schlaganfall ins Krankenhaus kommen, eine Migräne haben.

## MIGRÄNE

# Das Gewitter im Kopf

Von Migräne Betroffene sind fast immer besonders kreativ. Prof. **HARTMUT GÖBEL** erklärt, was sonst noch dahintersteckt.

Bei einer Migräne werden die Nervenzellen im

Kopf übermäßig aktiviert.



### TRIGGER

Die Migräne-Trigger können vielfältig sein und von Nahrungsmitteln bis zu Stress reichen. Kausal ist ein Trigger jedoch nicht – sondern er löst nur aus. Außerdem kann es sein, dass er zu manchen Zeiten wirkt – zu anderen aber nicht: Man kann heute Stress haben, nächste Woche auch, aber nur übernächste Woche löst Stress eine Migräneattacke aus. Es

kommt also nicht primär auf den Trigger an, sondern auf die Bereitschaft und die Situation, dass er überhaupt wirken kann. Man hat zum Beispiel über Jahrzehnte gedacht, dass Käse, Kaffee, Zitrusfrüchte oder Schokolade Migräneattacken begünstigen. Das ist aber nicht so. So wenig wie Rollmops und Himbeereis die Ursache einer Schwangerschaft sind, so wenig ist der Hunger nach Schokolade die Ursache der Migräne, sondern ebenfalls nur ein Symptom. Die wichtigsten Faktoren, die Migräneattacken auslösen, sind Unregelmäßigkeit im Alltag und zu hohe Energieabforderung der Nervenzellen.

**Wie bekommt man Migräne? Und kann sie jeder bekommen?**

Migräne hat man sein Leben lang, und es ist inzwischen wissenschaftlich gesichert, dass sie eine genetische Grundlage hat. Es sind 44 Genvarianten auf 38 Risikogenen bekannt, was bedeutet, dass es im Bauplan unseres Körpers biologische Bedingungen für Migräne gibt. Sie ist keine strukturelle Störung im Gehirn. Allerdings können Patienten wegen genau dieser genetischen Ausstattung sehr schnell und sehr effektiv Reize differenzieren: sehr schnell um mehrere Ecken denken etwa. Und sie sind sehr kreativ. Dadurch führt alles zu Schnelle, zu Viele, zu Plötzliche, was auf einmal auf das Nervensystem einströmt, zu einer übermäßigen Aktivierung der Nervenzellen. Auf diese Weise werden die Energievorräte darin erschöpft, wodurch die natürliche Regulierung der Nervenfunktion zusammenbrechen kann. In der Folge werden Stoffe freigesetzt, die eine Entzündung an den Adern der Hirnhäute auslösen.

**Gibt es trotz aller Unterschiede im Verlauf einen Trick, mit dem man Migräne annähernd in den Griff bekommen kann?**

”

**Gleichmäßiger Lebensrhythmus ist wichtig.“**

Einen Trick gibt es nicht. Aber es gibt wirksame Verhaltensmaßnahmen: Die zeitgemäße Therapie beruht auf drei Säulen. Erstens auf Wissen, Information und Verhaltensanpassung. Patienten müssen wissen, wie die Attacken entstehen. Sie brauchen Informationen, wie sie sich vor Migräne schützen können. Dazu gehört ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus. Außerdem sollten sie regelmäßig essen, und zwar kohlenhydratreiche Mahlzeiten, da das Nervensystem auf Kohlenhydrate angewiesen ist. Migräneattacken entstehen ja durch ein Energiedefizit in den Nervenzellen. Die zweite Säule ist die Vorbeugung mit Medikamenten, wenn Attacken sehr häufig und sehr schwer auftreten. Die dritte Säule ist die medikamentöse Behandlung der Attacken mit speziellen Medikamenten. (tig)

**B**eim Lipödem handelt es sich um eine schmerzhafte, symmetrische, anlagebedingte übermäßige Fettgewebsvermehrung in Armen und Beinen. Zusätzlich bestehen meist vermehrte Wassereinschlüsse in den betroffenen Regionen. Ein Druck mit dem Daumen auf die Schwellung hinterlässt keinen Abdruck. Betroffene bekommen aber schon bei leichten Verletzungen schnell blaue Flecken (Hämatome), leiden an einem Spannungsgefühl und manchmal auch an Schmerzen bei Berührung. Das Lipödem tritt nahezu ausschließlich bei Frauen auf. Wie häufig die Erkrankung ist, ist jedoch nicht wirklich bekannt.

#### LIPOSUKTION – WAS IST DAS?

Eine Liposuktion ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem Fettgewebe in bestimmten Körperregionen abgesaugt wird. In den meisten Fällen ist sie ästhetisch beziehungsweise kosmetisch indiziert und darf daher von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt werden. Es gibt aber Hinweise, dass bei einem sogenannten Lipödem die Liposuktion eine alternative Möglichkeit zur konservativen Behandlung darstellen könnte.

#### FÜR WEN GEEIGNET?

Eine Fettabsaugung bei einem Lipödem kann möglicherweise eine zusätzliche Alternative zu den heute üblichen physikalischen Entstauungsverfahren sein. Sie ist nach derzeitigen Empfehlungen insbesondere dann angezeigt, wenn trotz konsequent durchgeführter konservativer Therapie noch Beschwerden bestehen beziehungsweise wenn eine Verschlimmerung von Befund und/oder Beschwerden auftritt. Durch den Eingriff soll die Beeinträchtigung reduziert und damit die Lebensqualität verbessert werden. Nicht geeignet ist eine Liposuktion bei einem Körpergewicht von mehr als 120 Kilogramm oder bei einem BMI größer als 32 kg/m<sup>2</sup>. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Blutgerinnungsstörungen, Venenentzündungen oder bestimmten psychischen Beschwerden sollte keine Liposuktion erfolgen.

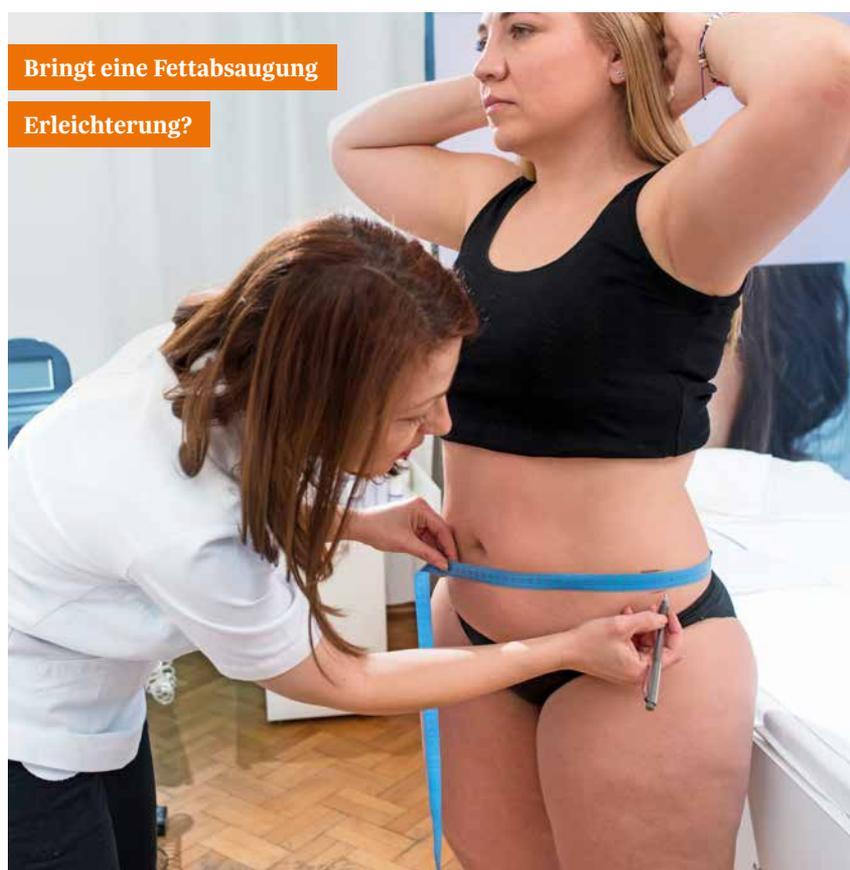
#### ERPROBUNGSSTUDIE 2020 GEPLANT

Derzeit ist nicht bekannt, ob die Fettabsaugung bei einem Lipödem den betroffenen Frauen tatsächlich einen Nutzen bringt und auch ausreichend sicher ist. Aus diesem Grund wurde eine Erprobungsstudie geplant, voraussichtlich ab Beginn des Jahres 2020. Eine direkte Anmeldung

#### LIPOSUKTION

# Neue Studie für Betroffene

Eine Studie soll zeigen, ob die Liposuktion dauerhafte Erleichterung für die rund drei Millionen **LIPÖDEM-BETROFFENEN** in Deutschland bringen kann.



Bringt eine Fettabsaugung

Erleichterung?

”

**Vererbung spielt eine große Rolle bei dieser Erkrankung. Betroffen sind meist Frauen.“**

für die Studie bei der Krankenkasse oder den beteiligten Kliniken ist zwar nicht möglich, es gibt aber eine zentrale Stelle zur Interessenbekundung für die Studienteilnahme. Da die Patientenzahl begrenzt ist, muss bei großer Nachfrage ein Losverfahren erfolgen. Über Details des Verfahrens zur Interessenbekundung für die Studienteilnahme können sich Interessentinnen ab sofort insbesondere über die Webadresse der zentralen Stelle zur Interessenbekundung informieren: [www.erprobung-liposuktion.de](http://www.erprobung-liposuktion.de) Informationen gibt es auch bei der VIActiv unter der kostenlosen Nummer 0800/222 12 11.

#### PRODUKTHAFTUNG

## Wir helfen

Immer öfter erschrecken uns Meldungen in der Presse über fehlerhafte Medizinprodukte. Sie verunsichern, weil die Möglichkeit besteht, dass man selbst oder ein Angehöriger auch davon betroffen sein könnte. Und man stellt sich die Frage, ob man nicht vielleicht schon wichtige Informationen über andere Produkte, die es (noch) nicht zur Topmeldung gebracht haben, verpasst hat. Darum sollten sich vor allen Dingen Patienten mit Implantaten jederzeit zu erhöhter Aufmerksamkeit sensibilisieren. Die zentrale Stelle für die Veröffentlichung eindeutiger Hinweise ist das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Hier kann man nachfragen oder sich auf der Homepage informieren. Die VIActiv Krankenkasse ist Ihnen aber bei der Beschaffung der Informationen für einen Abgleich Ihres Implantats mit einer bestehenden Produktwarnung behilflich.

#### FSME-GEFAHR

## Impfen

Wer eine Reise in FSME-Risikogebiete plant, sollte sich rechtzeitig impfen lassen. Dazu rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert auf [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de). FSME wird durch Zecken übertragen und führt zu einer Entzündung der Hirnhäute und des Gehirns. Im Jahr 2018 wurden in Deutschland 583 Erkrankungen und damit fast 100 Fälle mehr als im Vorjahr an das Robert Koch-Institut gemeldet. In Deutschland tritt FSME derzeit vor allem in Baden-Württemberg und Bayern, im südlichen Hessen, im südöstlichen Thüringen und in Sachsen auf. Außerdem betroffen sind die Landkreise Marburg-Biedenkopf, Saar-Pfalz-Kreis, Birkenfeld und Emsland. Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln. Online: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)

# „Empathie bedeutet verstehen“

Empathie klingt erstmal gut. Doch zu viel davon tut nicht gut. Auf der anderen Seite könnte mancher ein wenig mehr davon vertragen. Wie wir die richtige Portion Empathie finden, erklärt Psychologe **KLAUS SEIFRIED**.



**F**ür den einen bedeutet Empathie Einfühlungsvermögen oder soziale Kompetenz, für den anderen die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen oder gar die Gabe, Gedanken zu lesen. Zu wenig Empathie kann das zwischenmenschliche Zusammenleben entscheidend beeinflussen – genauso wie zu viel davon. Denn ein hohes Maß an Empfindsamkeit und Einfühlungsvermögen bedeutet nicht unbedingt nur Segen. Klaus Seifried vom Berufsverband Deutscher Psychologen klärt im Interview auf, wieso Mitgefühl nicht gleich Empathie ist und warum wir ohne Empathie nicht leben können.

#### Was ist Empathie?

Empathie bedeutet die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen einfühlen zu können und dabei die eigenen Wertungen und Meinungen sowie Bedürfnisse und Interessen in den Hintergrund zu stellen. Im Alltag bedeutet das: Ich kann einem anderen Menschen zuhören, ich kann mich selbst zurücknehmen, ich werte die Äußerungen des anderen nicht, sondern versuche, diese zu verstehen und zu akzeptieren. Das fällt dem einen leichter als dem anderen.

#### Wieso fällt es manchen Menschen schwerer oder eben leichter, empathisch zu sein?

Die Grundlagen für Empathiefähigkeit werden bereits im frühen Kindesalter gelegt. Hat das Kind eine verlässliche Beziehung zu Mutter und Vater? Erfährt es Zuwendung und Wärme? Werden die Bedürfnisse des Kindes gesehen? Sind die Eltern empathisch? Empathie ist eine Voraussetzung für menschliche Beziehungen. Menschen, die sich gar nicht in andere einfühlen können, zum Beispiel narzisstische Menschen oder Menschen mit einer Autismus-Störung, haben es schwer beziehungsfähig zu sein. Sich einzufühlen ist die eine Seite, wenn ich das aber zu sehr tue, besteht die Gefahr, dass ich mich vergesse. Gesunde Empathie heißt, dass man sich auf der einen Seite einfühlen, auf der anderen Seite aber auch ein Stück distanzieren kann, um die eigenen Bedürfnisse, Interessen und Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren.

#### Das heißt, wir können lernen einfühlsamer zu sein?

Ja, so lange man sich selbst reflektieren kann und eine Bereitschaft

besteht, sich zu verändern. Manche Menschen müssen auch lernen, weniger einfühlsam zu sein. Wenn es schwerfällt, seine eigenen Bedürfnisse zu formulieren und sich in bestimmten Punkten abgrenzen zu können, ist professionelle Hilfe gefragt.

**Zu viel oder zu wenig Empathievermögen – wie merke ich, ob ich und meine Bedürfnisse auf der Strecke geblieben sind?**

Menschen, die sich immer nur unterordnen und anpassen, werden irgendwann unzufrieden. Zum Beispiel Menschen, die zu wenig zu Wort kommen und immer still sind. Menschen, die ihre eigenen Freizeitwünsche oder ihre körperlichen Bedürfnisse zurückstellen. Diese Menschen sollten überlegen, was sie eigentlich genau wollen und was ihre Interessen sind. Falls ihnen dabei auffällt, dass das eigene Zurücknehmen mit jemandem anderen zu tun hat, dürfen sie das nicht als Vorwurf ansprechen: „Du dominierst mich!“ Hier müssen Ich-Botschaften her: „Ich möchte in Zukunft gerne das und das tun.“

**Gibt es Situationen, in denen auch Sie als Psychologe zu empathisch sind?**

Ja, das passiert ständig. Jeder von uns wird mal zu sehr von einem anderen Menschen in Anspruch genommen. Zum Beispiel nimmt ein Lehrer das Schicksal eines Kindes mit nach Hause und beschäftigt sich damit. Oder der Arzt kann mit einem Schicksalsschlag eines Patienten nicht umgehen. Psychologen und Psychotherapeuten können sich zu sehr in einen Ratsuchenden oder Patienten einfühlen und verlieren ihre professionelle Distanz. Dann brauchen sie Supervision. Das ist ganz normal. Es sollte nur nicht zu häufig vorkommen.

**Wie verhalten sich Menschen, denen es an Empathie mangelt?**

Vielleicht haben Sie den Tatort aus Münster schon mal gesehen. Eine der Hauptfiguren ist der Gerichtsmediziner Professor Boerne, der Inbegriff des nicht empathischen Menschen. Er ist egozentrisch und selbstverliebt, eine narzisstische Persönlichkeit. Ein Narzisst liebt sich selbst, ist von sich überzeugt und weiß alles besser als andere. So ein Mensch ist nicht empathisch. Dann gibt es noch Menschen mit Erkrankungen, Depressionen, Ängsten oder mit autistischen Zügen. Psychische Erkrankungen schränken die Empathiefähigkeit ein.

”

**Ein Narzisst liebt sich selbst, ist von sich überzeugt und weiß alles besser als andere. So ein Mensch ist nicht empathisch.“**

**Welche krankhaften Entwicklungen wären das?**

Eine narzisstische Persönlichkeit zum Beispiel ist nicht fähig, auf andere Menschen einzugehen. Und ein Leben ohne menschliche Beziehungen ist kaum vorstellbar. Natürlich braucht jeder von uns ein Stück Narzissmus in sich. Denn um Leistung zu bringen, muss ich von mir überzeugt sein. Doch eben nur ein Stück weit. Ich muss immer in der Lage sein, mich auch in Frage stellen zu können. Andererseits können Menschen, die zu empathisch sind, schrittweise in eine Depression rutschen, da sie sich selbst verlieren und sich nur an anderen orientieren.

**Welchen Tipp haben Sie, um gesund empathiefähig im Alltag zu sein?**

Wichtig ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu schauen. Was will ich? Inwieweit will ich mich anpassen? Beziehungsfähigkeit ist ein Wechselspiel von Anpassung und Selbstbewusstsein, der Fähigkeit, eigene Interessen zu formulieren. Ein Geben und Nehmen, welches im Gleichgewicht stehen muss.

**Mitgefühl zu zeigen fällt einem aber oft nicht leicht. Woran liegt das?**

Zwischen Mitgefühl und Empathie gibt es einen wesentlichen Unterschied. Ein Beispiel: Sie erzählen mir, dass Sie Brustkrebs haben. Mitgefühl bedeutet an dieser Stelle: „Wie schrecklich, die Arme. Für die muss ich jetzt was tun.“ Doch vielleicht wollen Sie gar nicht, dass sich jemand um Sie kümmert. Empathie bedeutet hier: Ich schaue, was Sie brauchen und fühle mich in Sie ein. Mitgefühl ist meistens eine Mischung aus Mit-

leid und dem Bedürfnis, dem Anderen in seiner Lage zu helfen. Empathie umfasst mehr: Wir versuchen, unser Gegenüber zu verstehen, auf die Person einzugehen und uns dabei zurückzunehmen.

**Erfordert Empathie also Denkarbeit? Ist es nicht besser, aus dem Gefühl und dem Herzen heraus zu handeln?**

Ich würde das nicht trennen. Sie können sich nur in einen anderen Menschen hineindenken, wenn das auch vom Herzen kommt. Bei Menschen, die Ihnen unsympathisch sind, wird es Ihnen schwerfallen.

**Um es zu veranschaulichen: Wie verhalte ich mich bei einer Trauerteilnahme richtig? Nehmen wir an, der Vater meiner Freundin ist gestorben.**

Sie sprechen mit Ihrer Freundin und fragen sie, wie es ihr mit dem Tod des Vaters geht. Sie fragen, was Sie für Ihre Freundin tun können. Sie hören aufmerksam zu, wenn sie von ihrem Vater erzählt. Doch eines dürfen Sie auf keinen Fall tun, nämlich von einer ähnlichen Situation erzählen. Zum Beispiel: „Mein Vater ist letztes Jahr auch gestorben und ich habe das und das gemacht. Bei mir war das so und so, das machst du jetzt auch am besten.“ Das ist nicht Empathie! Das ist falsch verstandenes Mitgefühl. Entscheidend ist, dass Ihre Freundin sagt, was sie fühlt und sagt, was sie braucht. Sie hören einfach nur zu und nehmen sich dabei zurück. Es kann auch sein, dass Ihre Freundin allein sein will und keine Hilfe braucht. Auch das müssen Sie dann akzeptieren.

**Gegenbeispiel: Wie verhalte ich mich, wenn mein Freund im Lotto gewonnen hat?**

Heiraten Sie ihn! Nein, Spaß beiseite. Sie können eigentlich immer demselben Schema folgen. Schauen Sie, was Ihr Gegenüber sagen will, fühlt und mit Mimik und Gestik ausdrückt. Nehmen Sie sich zurück und hören Sie zu, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Entschlüsseln Sie die Gestik und Mimik. In diesem Fall kommt es darauf an, wie er Ihnen seinen Gewinn mitteilt. Vielleicht kommuniziert er es freudig. Oder aber er zieht sich zurück, weil er Angst hat, dass nun alle von seinem Geld profitieren wollen. Wenn er sich darüber freut, teilen Sie die Freude mit ihm. Will er aber erst einmal nicht darüber reden, akzeptieren Sie das. (zoth)



Psychologe Klaus Seifried



## 4 TIPPS, UM EINFÜHL-SAMER ZU WERDEN

- 1. NEHMEN SIE SICH ZEIT:** Schenken Sie der Person Ihre volle Aufmerksamkeit und machen Sie nichts anderes nebenbei.
- 2. HÖREN SIE AKTIV ZU:** Halten Sie sich zurück und hören Sie bewusst zu. Achten Sie dabei auf die Körpersprache und Mimik des Gegenübers. Die sagen meist mehr als Worte.
- 3. ZEIGEN SIE EMOTIONEN:** Scheuen Sie sich nicht Gefühle zu zeigen, zum Beispiel mit Ihrer Mimik und Körpersprache. Das muss nicht unbedingt eine Umarmung sein. Wenn Sie die Körpersignale des Gegenübers direkt spiegeln, fühlt er sich verstanden und wahrgenommen.
- 4. AUCH MAL NEIN SAGEN:** Empathie ist wundervoll. Doch denken Sie auch an sich und setzen Sie Grenzen, um sich und auch den anderen zu schützen. Jeder Mensch hat seine eigene Last zu tragen. Dieses Geben und Nehmen führt zu einem gesunden Ich und einem authentischen Leben für sich und mit anderen.

**R**und 91,3 Milliarden Euro be-  
trugen die Kosten der stationären  
Krankenhausversorgung  
im Jahr 2017. Wie das Statistische  
Bundesamt mitteilt, waren das 3,9  
Prozent mehr als im Jahr 2016 (87,8  
Milliarden Euro).

Umgerechnet auf rund 19,4 Millio-  
nen Patientinnen und Patienten, die  
2017 vollstationär im Krankenhaus  
behandelt wurden, lagen die stationären  
Krankenhauskosten je Fall bei  
durchschnittlich 4.695 Euro. Doch  
das sind die Durchschnittspreise.  
Aber was kostet ein Krankenhaus-  
fall, wenn es einmal besonders teu-  
er wird? Und welche Behandlung ist  
überhaupt teuer? Dazu zwei Beispiele:

**KNOCHENMARKTRANSPLANTATION**

Ein 15-jähriger Patient erkrankt an  
Leukämie, laienhaft auch Blutkrebs  
genannt. Im Verlauf der Behandlung  
wird eine Knochenmarktransplan-  
tation notwendig. Hier werden dem  
Patienten Knochenmark oder Blut-  
stammzellen eines Spenders übertra-  
gen. In manchen Fällen reicht auch  
die Übertragung eigener Zellen aus.

Zu den Kosten der Transplantation  
kommen dann noch die Kosten für  
die Einschaltung des Zentralen Kno-  
chenmarkspenderregisters (ZKRD),  
das Pauschalen zum Beispiel für die  
Suche nach einem geeigneten Spen-  
der erhält. Alle Pauschalen sind im-  
mer gegenüber der Krankenkasse des  
Patienten abzurechnen, auch wenn  
es gar nicht zu einer Transplantation  
kommt. Das bedeutet, dass auch die  
Kosten für die Knochenmarkentnah-  
me eines nicht bei der VIACTIV Ver-  
sicherten von uns übernommen wer-  
den. Das beinhaltet übrigens auch die  
Erstattung des Ausfalls von Arbeits-  
einkünften in Form von Krankengeld  
oder Fahrkosten.

**FRÜHGEBORENE**

Auch das kann vorkommen. Die El-  
tern freuen sich auf die Geburt, die  
Vorbereitungen zur Begrüßung des  
neuen Familienmitgliedes laufen auf  
Hochtouren. Doch dann entscheidet  
sich das Neugeborene, dass es früher  
als geplant zur Welt kommen möch-  
te. Hier kommt eine hochspezialisier-  
te Medizin zum Einsatz, die heute  
bereits Frühchen ab der 25. Lebens-  
woche (und jünger) ein Überleben er-  
möglicht.

Der Betrag, den die VIACTIV an  
das Krankenhaus zahlt, richtet  
sich nach dem Geburtsgewicht des  
Frühchens. Ähnlich wie bei den be-  
atmeten Patienten erfolgt hier eine  
Staffelung – nur diesmal anhand des  
Gewichts.



Wenn der Aufenthalt im Krankenhaus länger dauert,

sind auch wir an Ihrer Seite.



**WAS KOSTET EIGENTLICH ...**

# ... ein außergewöhnli- cher Krankenhausfall?

Ihre VIACTIV ist immer für Sie da – mit einem großen und vielfältigen  
Leistungsangebot für Ihre Gesundheit. Manchmal muss es aber mehr  
sein als eine Zahnkrone oder eine Schiene fürs gebrochene Bein. Auch  
dann übernimmt die VIACTIV die **KOSTEN**.

KOSTEN FÜR EINE KNOCHENMARKTRANSPLANTATION	
Stammzellentnahme bei Eigenspender, Alter < 16 Jahre	12.482,73 €
Knochenmarktransplantation, Alter < 16 Jahre, Stammzellen aus Eigenspende	44.212,50 €
Knochenmarktransplantation, Alter < 16 Jahre, Stammzellen aus Fremdspende	97.532,77 €

KOSTEN FÜR FRÜHGEBORENE	
Neugeborenes, Aufnahmegewicht < 600 g	133.143,29 €
Neugeborenes, Aufnahmegewicht 750 - 874 g	89.857,48 €
Neugeborenes, Aufnahmegewicht 875 - 999 g	73.049,66 €
Neugeborenes, Aufnahmegewicht 1000 - 1249 g	36.742,35 €

**ÜBRIGENS**

- Das bis heute leichteste Kind war die kleine Emilia mit 22 cm und 229 g. Sie wurde 2015 in der 26. Schwangerschaftswoche per Kaiserschnitt entbunden und ist heute ein gesundes Kind.
- Der bisher teuerste Krankenhausfall der VIACTIV war im Jahr 2018 und betrug 1.068.615,81 €.
- Die teuerste Fallpauschale bisher in 2019 weist Kosten in Höhe von 253.242,12 € auf.



Das große Glück

beim Zieleinlauf.

## NEUES LEBEN

### Ironman nach Unfall

Es war nur eine Sekunde, die Mirco Hammerls Leben für immer veränderte: Als er im Oktober 1998 mit seinem Moped um eine Kurve bog, sprang die Kette ab und er fuhr gegen eine Mauer. Die Folge: Das eine Bein war so verletzt, dass er es beinahe verloren hätte, das andere verdreht. In den kommenden Monaten musste er mühsam wieder laufen lernen – ständig begleitet von starken Schmerzen. Trotzdem trainierte er bis zum Ironman. Aber es ist noch etwas passiert: Mirco Hammerls Lebenswille wurde so stark, dass er heute ein Mensch ist, der sich als rundherum glücklich bezeichnet. **SEITE 24**

”

Das Glück in meinem Kopf ist stärker als der Schmerz.“

Mirco Hammerl  
Triathlet

## VERRÜCKT NACH SPORT

### Headis – Sport mit Köpfchen

Eigentlich will er im Freibad Fußball spielen, aber der Platz ist belegt. René Wegner schaut sich um und entdeckt eine freie Tischtennisplatte. Der damalige Sportstudent verknüpft 2006 kurzerhand das Kopfballspiel aus dem Fußball mit den Regeln des Tischtennis. Das Ergebnis: Headis! Das Spiel basiert auf klassischen Tischtennisregeln. Ein Spiel geht bis elf Punkte. Wer zuerst zwei Spiele gewinnt, geht als Sieger von der Platte. Ganz einfach also – und sehr Spaßig! **SEITE 23**



# 20

**VIACTIV Standorte** von Bayern bis Brandenburg gehören zu Martin Lochners Aufgabenbereich. „Aber hier im Landkreis Traunstein ist es eindeutig am schönsten“, sagt er und lacht. Die Region ist seine Heimat und er ist – wie die meisten seiner insgesamt zwölf Mitarbeiter – auch hier geboren und aufgewachsen. **SEITE 26**

## HAPPY FOOD

### Kaffee



Vom sensiblen Gewächs zur starken Bohne. **SEITE 34**

**D**ie Katze macht es vor: Sie räkelt sich, reckt sich, streckt ihre Gliedmaßen in unterschiedliche Richtungen – und sieht dabei die ganze Zeit auch noch verboten locker und entspannt aus. Sich selbst so bewegen zu können, so geschmeidig und fließend, das ist für viele Menschen ein Wunschtraum. Aber das muss er nicht bleiben.

Andreas Jacob ist Diplom-Sportwissenschaftler und damit ein Fachmann für Bewegung und Beweglichkeit. Der 38-Jährige weiß, dass viele Menschen noch immer glauben, ein Training war erst dann gut und richtig, wenn ordentlich Schweiß geflossen ist und am nächsten Tag der Muskelkater miaut. Das mag für Kraft- und Ausdauerseinheiten richtig sein. Der Bochumer Sportwissenschaftler ist aber auch ein Experte für Faszientraining. Und dabei gelten andere Regeln.

Seit einigen Jahren hält sich der Begriff hartnäckig, wenn es darum geht, neue Sport- und Bewegungstrends zu benennen. Und spätestens seit prominente Sportler wie Basketballstar Dirk Nowitzki oder Schauspielerinnen wie Gwyneth Paltrow ihre Faszination für die Faszien öffentlich machten, fassen sich viele Bewegungsmuffel an die eigene Nase und fragen: „Wäre das nicht auch etwas für mich?“

„Ganz sicher wäre es das“, sagt Andreas Jacob. In seinem alternativen Fitness-Studio, das er Sportsfreunde Bochum getauft hat, bietet er regelmäßig Faszientrainingskurse an. Die Ziele: geschmeidiger werden, lockerer werden, Beweglichkeit zurückerlangen. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die überall im Körper stecken. Sie umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe und hängen in großen Ketten zusammen. Das bedeutet: Jede Bewegung hat ihre Auswirkungen auch an anderen Stellen des Körpers.

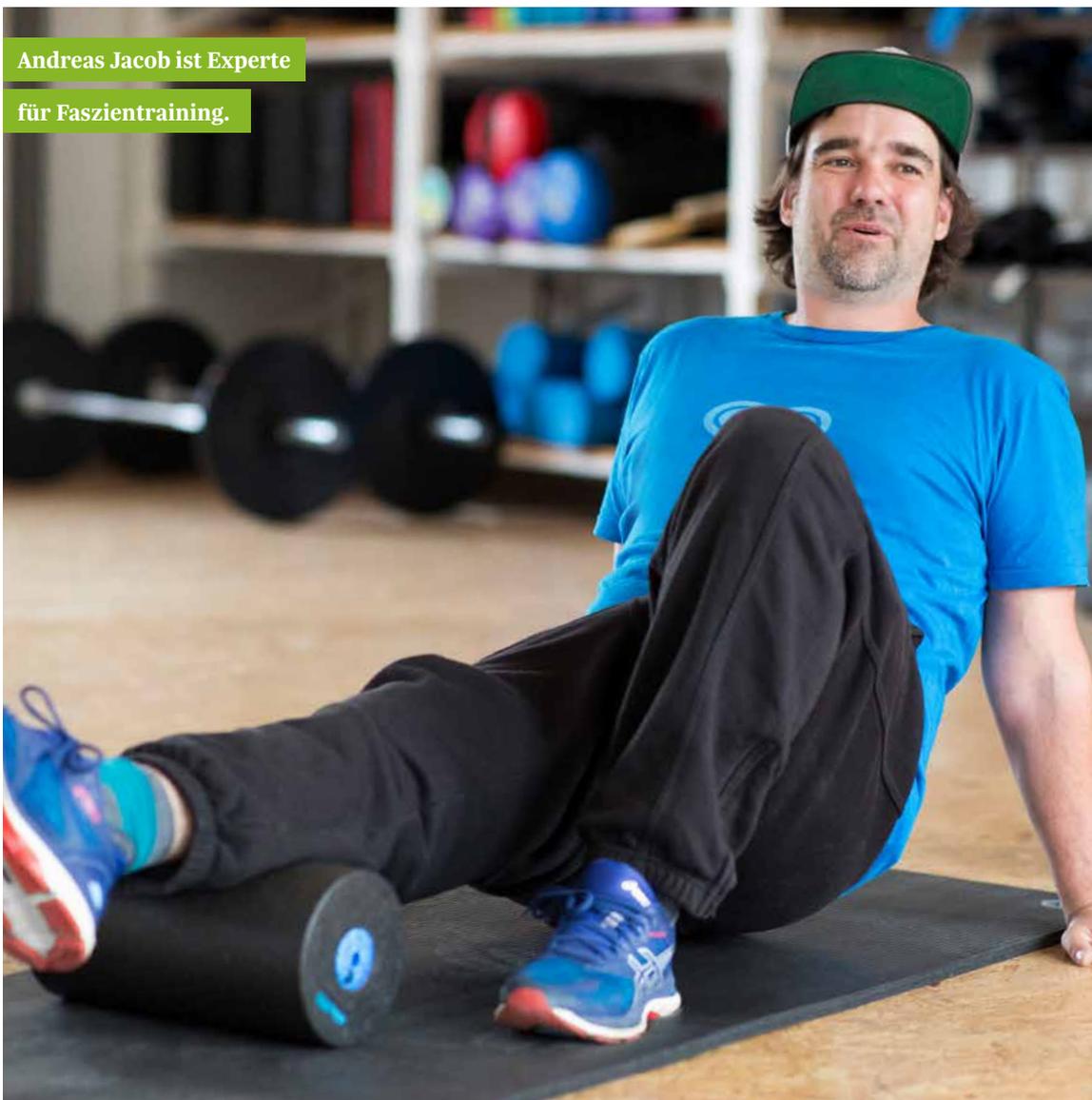
Das Problem ist, dass die Faszien zwei Dinge überhaupt nicht mögen: Wenn sich der Mensch regelmäßig zu wenig bewegt, trocknen sie aus und verkleben. Und dasselbe passiert, wenn eine falsche Bewegung und Belastung allzu häufig stattfindet. Der Körper reagiert dann mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Doch statt sich bei der Lösung des Problems immer nur auf die Knochen und Gelenke, die Sehnen und Bänder zu konzentrieren, wäre ein Blick auf die Faszienstruktur oftmals der richtigere Ansatz.

„Faszientraining kann jeder machen“, sagt Andreas Jacob. Seine Kursteilnehmer sind zwischen 18 und 68 Jahren und kommen oft ohne jegliche Vorkenntnisse zu den Sportsfreunden. In einem zehnwöchigen Kurs lernen sie dann den Weg zu einer neuen, geschmeidigeren Beweglichkeit kennen. Das geschieht nicht nur praktisch, sondern immer auch in der Theorie. Jacob will, dass seine Kursteilnehmer verstehen, was sie da gerade tun. Mancher kommt zu den Sportsfreunden, weil er mit ständigen Rückenbeschwerden schon monatelang von Arzt zu Therapeut zu Reha-Trainer geschickt worden ist. Andere sind Hobbyläufer, die irgendwann gemerkt haben, dass sie ihr Training sinnvoll ergänzen müssen, um wirklich Spaß zu haben. Und dann sind da auch die, die einfach nur glauben, dass es an der Zeit ist, die Katze in sich zu wecken.

Zu einer Kursstunde begrüßt der Sportwissenschaftler die Teilnehmer im Trainingsraum der Sportsfreunde. Alle haben ein Handtuch und ein Getränk dabei – mehr nicht. Für jeden liegt aber schon ein Set mit Schaumstoffrollen bereit.

Andreas Jacob ist Experte

für Faszientraining.



#### KURSDATENBANK

# Die Katze in sich wecken!

Bei Schmerzen und Bewegungseinschränkung könnte **FASZIENTRAINING** eine Lösung sein.

Doch die Einheit beginnt zunächst einmal mit Lockerungsübungen. Mit hüpfenden Bewegungen bringen sich die Teilnehmer auf Betriebstemperatur. So etwas fördert die Durchblutung.

Nach dem Hüpfen folgt das Dehnen. Lange und ausführlich. Die Übungen sollen die Verklebungen lösen und dafür sorgen, dass die Faszien wieder geschmeidig aneinander vorbeigleiten können. Die bekannte Faszienrolle kommt dann im dritten Kursteil zum Einsatz. Intensiv werden Füße, Unterschenkel und obere Beinpartien „ausgerollt“ – ähnlich einer Massage. Die Flüssigkeit wird aus den Zellzwischenräumen gepresst. Anschließend sickert in das Gewebe neue Flüssigkeit ein. Wie bei einem Schwamm, der sich neu vollsaugt.

Solche Übungen können am Anfang schmerzhaft sein. Doch der Schmerz ist eher von der Sorte, die man begrüßt: Ach, diese Stelle meines Körpers habe ich ja schon ewig nicht mehr gespürt. Und nach zehn Wochen ist dann alles wieder locker? „Natürlich nicht“, sagt Andreas Jacob. „Die Kurse sollen den Teilnehmern vor allem auch dabei helfen, den Sinn und die Wichtigkeit von Bewegung auch im Alltag zu erkennen.“ Auch die „klassischen Bürotäter“, so Jacob, die mit ihren unzähligen Arbeitsstunden vor dem Bildschirm, müssten sich in der Freizeit mehr bewegen. Mal die eine oder andere Übung aus dem Faszienkurs einschieben. Mal die Treppe hochhüpfen oder eine Dehnübung machen. Damit die Faszien immer schön geschmeidig bleiben. (mvb)

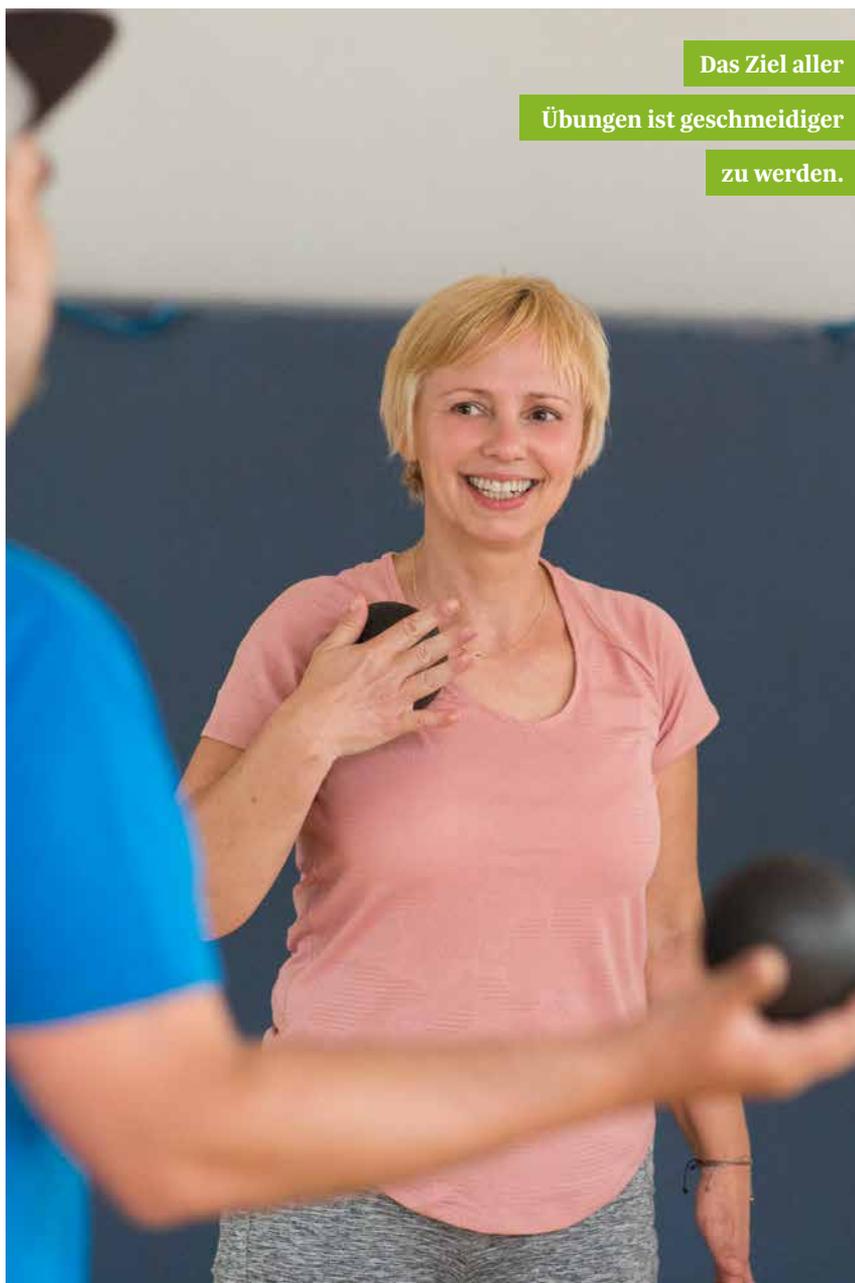


Die Rolle presst Flüssigkeit aus den Zellzwischenräumen.

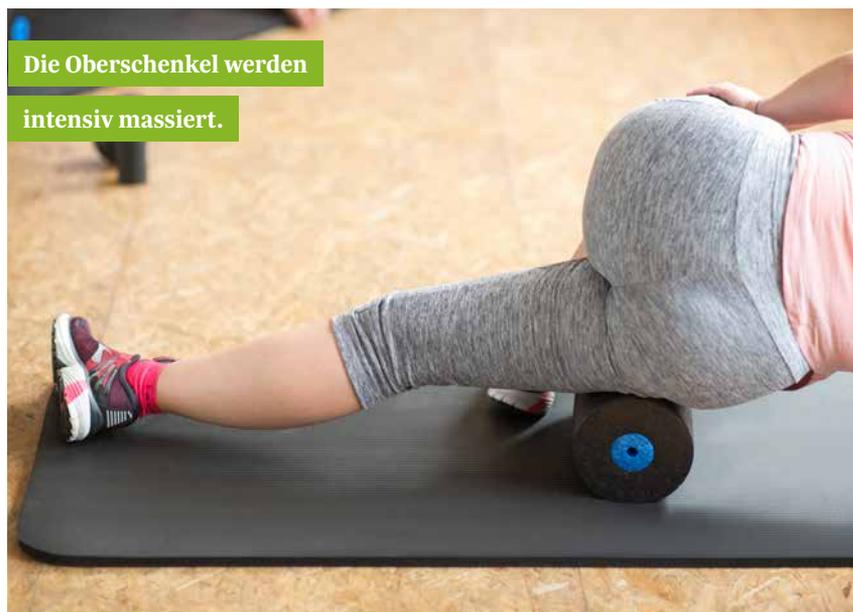


### KURSKOSTEN

Faszientraining ist gut für alle, die ihren Körper beweglicher und geschmeidiger machen wollen. Oftmals können die Übungen dabei helfen, Rückenschmerzen zu lindern und die Körperhaltung insgesamt zu verbessern. Für die erfolgreiche Teilnahme an einem professionellen Kurs erhalten die Absolventen ein Zertifikat. Mit diesem erhalten unsere Versicherten dann die Kursgebühr erstattet. [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE A1861)



Das Ziel aller Übungen ist geschmeidiger zu werden.



Die Oberschenkel werden intensiv massiert.



Die Utensilien für das Faszientraining.

**H**err Brücker, derzeit gibt es eine Diskussion um die Auflösung der Sektorengrenzen im Gesundheitswesen. Was sind diese Sektorengrenzen überhaupt?

Diese Diskussion flammt mit schöner Regelmäßigkeit alle paar Jahre auf. Mich begleitet die „größte Baustelle des deutschen Gesundheitswesens“ schon mehr als 30 Jahre. Im Wesentlichen sind damit die Sektorengrenzen zwischen dem ambulanten und dem stationären Bereich gemeint. Inzwischen bezieht man aber auch den nichtärztlichen Bereich des Gesundheitswesens, wie etwa Physiotherapeuten, andere Therapeuten und den Pflegebereich, in diese Diskussion mit ein. In vielen Gesetzeswerken und Reformversuchen haben sich wechselnde Koalitionen darin versucht, diese Grenzen durchlässiger zu machen. Nach meiner Meinung bisher mit mäßigem Erfolg. Es geht letztlich um eine bessere vernetzte und transparente Versorgung, die aber im Ergebnis auch preiswerter sein kann.

**Gibt es diese Trennung zwischen ambulant und stationär, zwischen Krankenhaus und niedergelassenem Arzt, auch in anderen Ländern?**

In der strikten Form wie in Deutschland gibt es das in vielen anderen Ländern nicht. In Europa sind einige Nachbarstaaten, insbesondere die Niederlande, Österreich, die Schweiz und Dänemark, in vielen Dingen weiter. Im außereuropäischen Ausland gibt es gute Beispiele in Israel und den USA, die patientengetriebene Versorgungsmodelle in der Praxis anwenden. Die Ursprünge der integrierten Versorgung gehen übrigens auf Modelle in den USA Mitte der 1970er zurück. Das Gesundheitswesen in Deutschland ist im Grunde gut. Es gibt inzwischen auch gute Ärztenetze, in denen Haus- und Fachärzte im Verbund zusammenarbeiten und die Therapie koordinieren. Dennoch gibt es noch viel zu verbessern.

**Nennen Sie doch mal ein Beispiel!**

Nicht selten hören wir in der Beratung der Versicherten, dass der Facharzt nicht weiß, welche Untersuchungen der behandelnde Hausarzt schon gemacht hat und welche Medikamente verordnet wurden. Im Gespräch mit Ärzten und Therapeuten beklagen sie im Gegenzug den hohen Zeitdruck, die Uninformiertheit der Patienten und sehen sich in der Rolle des Einzelkämpfers. Immer noch am häufigsten wird über die fehlende Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und ambulantem Bereich geklagt, obwohl

**AUSBLICK**

# Noch besser vernetzen

Wie kann in Gebieten mit schlechter Versorgung eine Verbesserung herbeigeführt werden? VIACTIV Vorstandsvorsitzender **REINHARD BRÜCKER** setzt auf den mutigen Schritt in die Digitalisierung.



Reinhard Brücker über fortschrittliche Versorgung.

auch hier mit Überleitungsregeln schon vieles durch gesetzliche Vorgaben verbessert wurde.

**Nun sollen die Grenzen aufgelöst oder zumindest aufgeweicht werden, um in Gebieten mit schlechter Versorgung das medizinische Angebot sicherstellen zu können. Was genau bedeutet das?**

Der ärztliche Beruf verändert sich gerade erheblich. Junge Ärztinnen und Ärzte wollen häufig nicht mehr in einer Einzelpraxis arbeiten. Die Versorgung in manchen ländlichen Bereichen ist bereits schwierig. Die Spezialisierung der Krankenhäuser bei Operationen und damit die Kon-

zentration geht weiter, was im Interesse der Qualität gut ist. Ich denke, es besteht damit auch eine sinnvolle Möglichkeit, dass kleinere Krankenhäuser auf dem Lande für die ambulante Versorgung geöffnet oder in medizinische Versorgungszentren umgewandelt werden. In jedem Fall muss die elektronische Vernetzung vorangetrieben werden. Da können uns die elektronische Patientenakte und die durch Minister Jens Spahn angetriebene Digitalisierung helfen. Der mutige Schritt in die digitale Zukunft war überfällig. Der Bundesgesundheitsminister setzt die richtigen Akzente für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation. Neben der Vereinfachung von Dokumentations- und Verwaltungsprozessen durch die Umstellung auf Digitalisierung wird es zwangsläufig mehr Transparenz zwischen den Sektoren geben. Für die Versicherten werden digitale Versorgungsangebote wie Apps oder Telemedizin eine beschleunigte Verbesserung und Gestaltungsmöglichkeiten bei der Patienten- und Versicherteninformation bringen. Es ist die Chance, die Versicherten aktiv in ihre Behandlung einzubeziehen und sogar Krankheiten vorzubeugen.

**Halten Sie diese Pläne für sinnvoll und zielführend?**

Bereits 2015 hat der Gesetzgeber mit dem Versorgungsstärkungsgesetz – VSG – und der Einrichtung eines Innovationsfonds neue Impulse für eine barrierefreie Versorgung gesetzt. Mit 225 Millionen Euro pro Jahr werden „innovative, sektorenübergreifende Versorgungsprojekte“ gefördert. Es ist an der Zeit, dass die Erkenntnisse zu interdisziplinären und fachübergreifenden Versorgungsmodellen ausgewertet und die Übernahme in die Praxis geregelt wird. Das vorgelegte Gesetz zur Digitalisierung des Gesundheitswesens, verbunden mit den Erfahrungen aus den Projekten, ist der richtige Weg, um Strukturen und Prozesse im Gesundheitswesen radikal zu verändern und zu vereinfachen. Damit könnte eine deutliche Verbesserung der Versorgung im Interesse der Patienten erreicht werden. Das ist die Möglichkeit, in Deutschland wieder eine innovative Gesundheitsversorgung zu etablieren. Darüber hinaus wäre dann auch möglich, absehbar die Verteilung und Ausbildung von Ärzten und Pflegekräften besser dem Bedarf anzupassen. Sprich: Wir müssen sie dort konzentrieren, wo sie tatsächlich gebraucht werden und effizient einzusetzen sind. (from)

”

**Der Schritt in die digitale Zukunft war überfällig. Der Bundesgesundheitsminister setzt die richtigen Akzente.“**

René Wegner (l.) und Marcus Reeg spielen

mit vollem Körpereinsatz.



Er eigentlich will er im Freibad Fußball spielen, aber der Platz ist belegt. René Wegner schaut sich um und entdeckt eine freie Tischtennisplatte. Der damalige Sportstudent verknüpft 2006 kurzerhand das Kopfballspiel aus dem Fußball mit den Regeln des Tischtennis. Das Ergebnis: Headis!

#### WIE FUNKTIONIERT DAS?

Die wichtigste Grundausrüstung findet man meist im heimischen Park oder auf dem Schulhof: Eine Tischtennisplatte, die als Spielfläche dient. Dass viele öffentlich zugängliche Platten ein Netz aus Metall haben, passt perfekt zu den Anforderungen. Denn so drückt das Spielgerät – ein Headis-Ball – das Netz nicht ständig herunter. Der spezielle Ball, der ausschließlich mit dem Kopf berührt wird, wiegt nur 100 Gramm, ist weich und springt trotzdem hoch ab. „So ein Ball ist sehr nützlich, aber keine Pflicht“, betont Wegner. Denn sein Ziel war von Anfang an „eine möglichst simple, aber trotzdem spaßbringende Bewegungsform“ zu entwickeln. Dass zum Reinschnuppern auch ein aufblasbarer Strandball reicht, passt somit perfekt ins Konzept.

#### WAS SAGT DAS REGELWERK?

Headis basiert auf klassischen Tischtennisregeln. Ein Spiel geht bis elf Punkte. Wer zuerst zwei Spiele gewinnt, geht als Sieger von der Platte. Anders als beim Tischtennis darf der Ball auch „volley“ aus der Luft gefischt

#### FÜR SIE ENTDECKT

# Headis – Trend mit Köpfchen

Gespielt wird auf einer Tischtennisplatte, mit **KOPF- UND KÖRPEREINSATZ**. Durchdachte Grundlagen machen daraus aber viel mehr als nur eine gute Idee.

werden. Der wohl größte Unterschied: Nur der Kopf darf den Ball berühren. Zusätzlich können die Spieler ihren gesamten Körper auf die Platte stützen, um den Ball zu erreichen. Auf Dauer „quasi wie Liegestütze“, sagt Wegner. So wird der gesamte Körper beansprucht.

#### FÜR WEN IST DAS?

Der Sport soll für möglichst viele Menschen attraktiv sein. Das gelingt vor allem durch schnelle Erfolgserlebnisse am Anfang. Gleichzeitig besteht aber die Möglichkeit, sich immer weiter zu steigern. Der optimale Mix und eine gute Motivation, den Sport dauerhaft zu betreiben. Aber nicht nur um die Attraktivität hat sich Wegner viele Gedanken gemacht. Sein Sportstudi-

um hat wesentlich dazu beigetragen, Headis immer weiter zu optimieren. „Da stecken sehr viele sportwissenschaftliche Grundlagen dahinter“, sagt der 36-Jährige. Lactat- und Herzfrequenzmessungen haben beispielsweise gezeigt, dass die Bewegungsabläufe einen durchaus hohen Trainingseffekt haben. Dass bei Headis Präzision gefragt ist, hat zudem Fußballprofis auf den Plan gerufen. „Wir haben schon mit vielen Bundesligamannschaften gespielt“, sagt Wegner. Studien zeigen, dass das Kopfballspiel nach Headis-Einheiten treffsicherer wird.

#### WO WIRD DER SPORT AKTIV BETRIEBEN?

Nach 13 Jahren hat sich um Headis eine moderne Wettkampfszene gebildet. Zehn bis zwölf Turniere werden im Jahr in einer Weltcup-Serie in Deutschland und anderen europäischen Ländern ausgetragen. Während anfangs vor allem Unisporteinrichtungen den Sport bekannt gemacht haben, werden mittlerweile Europa- und Weltmeisterschaften gespielt. Die Startlisten werden dabei nach Welt-ranglistenpunkten gesetzt. Wegner schätzt, dass insgesamt circa 100.000 Menschen Headis spielen. Auch Entertainer Stefan Raab. Überzeugt von Wegners Sportart, hat er gleich zwei Headis-Team-Weltmeisterschaften ausgerichtet. Eine zufällige Idee haben Wegner und sein Team mit der Zeit zu einer wettkampffähigen Sportart ausgebaut, die auch international immer mehr Anhänger findet. (mm)



#### TEAMS AUS NRW

- Pottheads Bochum  
[www.pottheads.net](http://www.pottheads.net)
- Zahlreiche Uni-Teams  
[www.headis.de](http://www.headis.de)

Lust auf neue Sportarten?  
Auf [WWW.ACTIVOMAT.DE](http://WWW.ACTIVOMAT.DE) gibt es Hilfe bei der Auswahl.



TRIATHLON

# Vom Krankenbett zum Ironman

Es war nur der Bruchteil einer Sekunde, der den VIACTIV Versicherten **MIRCO HAMMERL** 1998 fast ein Bein kostete. Er musste mühsam wieder laufen lernen. Heute ist der 38-Jährige Triathlet – und glücklich wie nie zuvor.

**E**s gibt zwei Tage im Leben von Mirco Hammerl, die der 37-Jährige wohl nie vergessen wird: den Tag seines schweren Unfalls am 22. Oktober 1998, den er nur knapp überlebte und in dessen Folge er beinahe sein rechtes Bein verloren hätte. Und dann den Tag, an dem er 12 Jahre später an seinem ersten Ironman teilnahm: 3,86 Kilometer schwimmen, 180,2 Kilometer Rad fahren und 42,195 Kilometer laufen. Mit großen Schmerzen in den Beinen – und unfassbaren Glücksgefühlen in Kopf und Körper. „Wenn ich darüber spreche, könnte ich auch jetzt noch manchmal weinen“, sagt er, und seine Stimme, bis dahin klar und fest, klingt plötzlich ein bisschen brüchig. Dann atmet er tief durch und sagt: „Aber nicht, weil ich mich wegen meines Unfalls betraueren. Sondern weil ich glücklich bin. Glücklich, dass ich noch lebe. Glücklich, dass ich noch beide Beine habe. Und glücklich, weil mir das Leben so viele Chancen vor die Füße wirft.“ Chancen, die Mirco Hammerl voll ausnutzt

#### TRAINIEREN OHNE ZU ÜBERTREIBEN

„Ich frage mich oft, was für ein Mensch ich wohl geworden wäre, wenn mir das alles nicht passiert wäre“, sagt er und hält einen Moment inne. „Vielleicht wäre ich auch glücklich geworden. Aber anders“, gibt er sich selbst die Antwort. Mit anders meint er: nicht so positiv wie jetzt. Denn wenn er eins aus seinem Schicksal gezogen hat, dann ist das viel Energie, die er jeden Tag bewusst einsetzt. Egal ob in seiner Partnerschaft, im Job oder im Sport. „Ich habe eigentlich nie schlechte Laune“, sagt er und lacht. „Und schlechtes Wetter gibt es bei mir auch nicht.“ Soll heißen: Egal ob es stürmt oder schneit, regnet oder heiß ist – Mirco Hammerl macht Sport. „Aber nicht zu viel“, lenkt er ein. „Ich habe keine Lust, ins Übertraining zu kommen und dann keinen Spaß mehr daran zu haben.“ Ein Problem, dass so manchen Sportler begleitet.

#### DIE BEINE WAREN GELÄHMT, DER KOPF WAR FREI

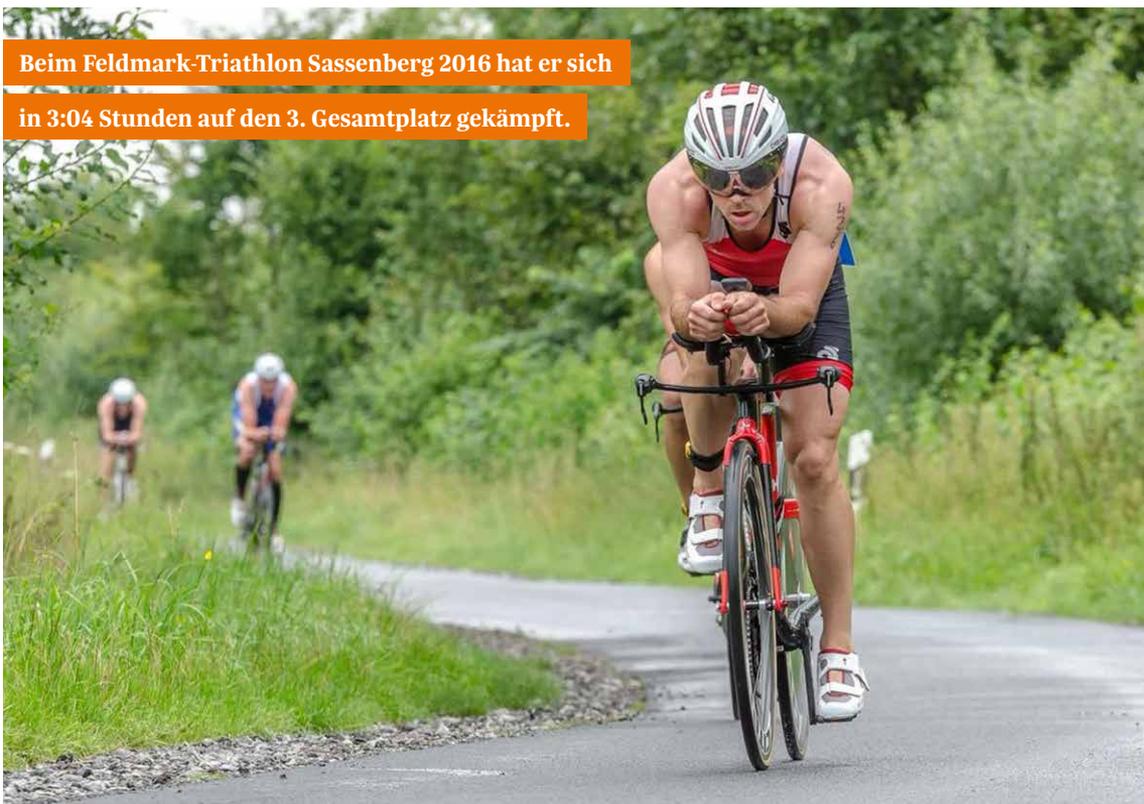
Übertraining bedeutet, zu viel zu machen. Verbissen zu trainieren, Kopf, Körper und Psyche keine Ruhe zu gönnen – und sich am Ende selbst über die größten Erfolge nicht mehr zu freuen. Mirco Hammerl hält es da eher anders herum. Er freut sich auch über Kleinigkeiten. Und daraus setzt sich für ihn dann das große Ganze und Schöne zusammen. „Ich weiß ja noch, dass es Zeiten gab, in denen ich mit unbeweglichen Beinen im Krankenhaus lag, vom Bett aus dem Fenster guckte und dachte: Jetzt im Regen tanzen können, das wäre schön.“ In dieser Zeit beschloss er, sich alles zu holen, was er bekommen kann. Dass es nun ausgerechnet ein Ironman-Titel sein sollte, ahnte er damals allerdings noch nicht. Denn zunächst musste er wieder laufen lernen. Monatelang ging er langsam in eine Gehhilfe geschwankt hin und her, setzte mühsam einen Fuß vor den nächsten – und freute sich über jeden Meter, den er weiter schaffte als zuvor.

#### FEUER UND FLAMME FÜR DEN IRONMAN

Und dann zog er um. In eine Straße, in der er plötzlich einen Nachbarn hatte, der eines Tages eine Hawaii-Party schmiss. Fast alle Gäste trugen bunte Hawaiihemden. „Ich war neugierig, was da los war und fragte nach.“ Es stellte sich heraus, dass der Nachbar kurz zuvor einen Ironman absolviert

Beim Feldmark-Triathlon Sassenberg 2016 hat er sich

in 3:04 Stunden auf den 3. Gesamtplatz gekämpft.



”

**Das Glücksgefühl war so groß, dass ich die Schmerzen ignorieren konnte. Ich frage mich oft, was für ein Mensch ich ohne den Unfall geworden wäre.“**

hatte. Als Mirco Hammerl das hörte, war er sofort Feuer und Flamme – und begann zu trainieren. „Allerdings ganz laienhaft“, sagt er und lacht. „In normalen Turnschuhen mit Baumwollhemd und -hose. Mein Nachbar hat mich beobachtet und sich kaputtgelacht“, sagt er und schmunzelt. Aber dann nahm genau dieser Nachbar ihn unter seine Fittiche. Empfahl ihm, erstmal mit Radfahren und Schwimmen zu beginnen, um Muskeln aufzubauen und die Ausdauer zu trainieren. „Ich hielt mich daran und fing kurz darauf an, mit dem Nachbarn zusammen zu trainieren.“ Schnell stellten sich erste Erfolge ein. Allerdings immer nur in Kombination mit Schmerzen. „Aber das war mir egal. Ich wollte das alles so unbedingt, dass mein Glücksgefühl stärker war als die Schmerzen. Daraus habe ich meine Kraft gezogen“, erzählt Mirco Hammerl. Eine Kraft, die er erst seit seinem Unfall hat und die ihn bis heute durch schwere Zeiten leitet.

#### KRAFT FÜRS LEBEN

Nicht anders ist zu erklären, dass er trotz eines weiteren schweren Unfalls Ende 2017 im Jahr 2018 seine bisher größten sportlichen Erfolge feiern konnte. Ein Motorrad war damals auf einer Landstraße in eine Gruppe von Fahrradfahrern gefahren, an deren Spitze Mirco Hammerl unterwegs war. „Ich habe das Motorrad voll abbekommen“, sagt er. „Danach lag ich mit gebrochenem Schambein im Krankenhaus und konnte wieder nicht laufen.“ Aber erneut biss er die Zähne zusammen, trainierte sobald es möglich war und schaffte wieder einen Ironman – in Luxemburg – womit er sich noch ein Stück weiter an sein großes Ziel herangearbeitet hat: Einmal am Ironman auf Hawaii teilzunehmen. Aber es gibt in diesem Jahr noch eine andere große und wichtige Sache in seinem Leben: „Ich werde im September heiraten. Das bedeutet für mich die Welt. Meine Lebensgefährtin unterstützt mich in allem. Darum ist mir die Hochzeit wichtiger als alles andere.“ (tig)



2019 mit dem Triathlon-Weltmeister 2005

Hawaii, Faris Al Sultan, auf Fuerteventura.

Ein Teil des Teams Trostberg: Sandra Huber, Natalie Seiser, Manuela Göls,

Michaela Wastlschmid und Regionalleiter Martin Lochner.



**E**in ungewöhnlicher Standort: Der Eingang führt ins Badehaus, eine Tür weiter hängen bunte Handtücher an Kleiderspinden, die lange Reihen bilden. Die Besucher nehmen jedoch zuvor links eine Treppe in den ersten Stock zur Geschäftsstelle der VIACTIV in Trostberg. Der Blick aus den großzügigen Büros geht ins Grüne. Vögel zwitschern, Bäume, nur zwanzig Meter entfernt rauscht der Fluss Alz vorbei. Wäre man nicht durch den Chemiapark gekommen, würde man meinen, die Krankenkasse befände sich irgendwo auf dem Land. Mit rund 12.000 Einwohnern zählt die Stadt Trostberg im äußersten Südosten Bayerns zwar zu den Kleinstädten, doch ihre Lage im Chiemgau macht sie zu einer ganz großen: 18 Kilometer bis zum Chiemsee, 25 Kilometer bis in die Bayerischen Alpen.

#### HEIMATGEFÜHL

„Wir arbeiten und leben, wo andere Urlaub machen“, sagt Martin Lochner, Regionalleiter für 20 VIACTIV Standorte von Bayern bis Brandenburg. „Aber hier im Landkreis Traunstein ist es eindeutig am schönsten“, fügt er hinzu. Wie seine zwölf Mitarbeiter in Trostberg und der kleinen Außenstelle in Unterneukirchen-Hart ist auch er hier geboren und aufgewachsen. „Die Leute sagen oft, dass ich ja fast jeden unserer örtlichen 14.000 Versicherten kenne, denn ich arbeite schon 43 Jahre hier im Werk.“ Als SKW Süddeutsche Kalkstickstoffwer-

ke wurde die Krankenkasse 1911 gegründet und später mit der BKK vor Ort vereinigt. Seit Oktober 2015 trägt sie den Namen VIACTIV. „Da sind wir auch sehr froh, denn der neue Name macht deutlich, dass wir nicht nur Mitarbeiter des Chemiewerks versichern, sondern für jeden offen sind“, erklärt der 59-Jährige. Und der sportliche Anstrich passe auch perfekt zu seinem Team. Wenn er nicht gerade

dienstlich unterwegs ist, fährt Martin Lochner mit dem Fahrrad in die Geschäftsstelle – im Anzug. Am Wochenende radelt er gerne mit seiner Frau durch das Voralpenland, schließlich kommt er aus der Fußballsparte und machte schon immer gerne Ausdauersport. In der Natur ist er gerne mit seinen erwachsenen Söhnen oder Tochter beim Langlaufen, Skifahren, Bergwandern oder Joggen unterwegs.

#### ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

## Ein Arbeitsplatz mit Alpenblick

Die VIACTIV Geschäftsstelle in **TROSTBERG** im Chiemgau ist ein Arbeitsplatz mit besonderem Flair: Hier wird gearbeitet, wo andere Urlaub machen.

#### IN DIE BERGE GUCKEN

Darüber kann er sich mit seiner Kollegin Michaela Wastlschmid austauschen, die täglich sieben Kilometer läuft. „Das mache ich nur für mich, und einmal im Jahr nehme ich an einem Halbmarathon teil“, erklärt die 40-Jährige. Ihre Bestzeit liegt bei einer Stunde und 49 Minuten – „und darauf bin ich wirklich stolz“. Im vergangenen Jahr feierte die Kundenberaterin ihr 20-jähriges Jubiläum bei der Krankenkasse. „Und noch immer gehe ich gerne zur Arbeit“, stellt sie freudig fest. „Ich mag den persönlichen Kontakt zu den Versicherten, das Miteinander macht mir großen Spaß.“ Als Expertin für Krankengeld hat es Michaela Wastlschmid vor allem mit kranken Menschen zu tun. „Die Geschichten gehen mir oft sehr nahe.“ Doch sie hat das ideale Mittel zum Abschalten gefunden: ein eigenes Elektroboot am Chiemsee. „Wenn ich mit dem Boot mitten auf dem Chiemsee bin, in die Berge gucke und ins Wasser springe, bin ich sofort ein ganz anderer Mensch.“

#### LIFE KINETIK

Heimatverbunden ist auch Andreas Berndt, Teamleiter und zusammen mit Martin Lochner der zweite Mann in der Geschäftsstelle. „Ich würde hier nie weggehen“, sagt der 34-Jährige und schwärmt vom Skifahren mit seinen beiden Kindern in diesem schneereichen Winter. „In einer halben Stunde sind wir auf der Piste.“

Martin Lochner ist

Regionalleiter bei der VIACTIV.



Andreas Berndt ist der

Life Kinetik-Experte im Team.

Jonglieren? Kein Problem!

”

**Ich mag den persönlichen Kontakt. Aber die Geschichten gehen mir oft sehr nahe.“**

Für Bergsport mit dem Nachwuchs hat er nun mehr Zeit, da er kürzlich seinen Abteilungsleiterjob im Fußballverein und das Engagement als Trompeter und Sänger in einer Hochzeitsband aufgab. „Aber einmal in der Woche gehe ich schon noch zum Fußballspielen“, sagt er und wirft drei Bälle gleichzeitig in die Luft und fängt sie geschickt. Andreas Berndt ist Experte für Life Kinetik, ein spielerisches Bewegungstraining, das kognitive Aufgaben mit ungewohnten Bewegungsabläufen kombiniert. Durch Übungen mit Bällen, bunten Tüchern und kleinen Schlägern werden neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen geschaffen – in jedem Alter. „Ich werde regelmäßig von Kindergärten und Schulen angefordert“, berichtet der Life-Kinetik-Trainer. „Aber nicht nur Kindern machen diese ungewöhnlichen Übungen großen Spaß. Auch als betriebliche Gesundheitsförderung kommt das gut an.“ Denn das Gehirn entwickelt sich nur weiter, wenn es etwas noch nicht kann. Sobald eine Multitasking-Übung beherrscht wird, steht die nächste Schwierigkeitsstufe an. Andreas Berndt ist fasziniert von den raschen Auswirkungen des Trainings auf Wahrnehmung, Konzentration, Koordination und Leistungsfähigkeit des Gehirns. „Leider ist das Konzept bei uns noch zu wenig bekannt“, meint er und wirft seiner Kollegin Ursula Maschner die drei kleinen Softbälle zu.

**PERSPEKTIVWECHSEL**

Sie fängt routiniert alle auf, schüttelt ihre langen Haare und lacht. Ursula Maschner arbeitet seit 27 Jahren, seit ihrem Berufsbeginn, bei der Krankenkasse. „Ich bin auch ein Werkskind“, schmunzelt sie, denn im Chemiewerk lernte sie erst Industriekauffrau, um dann eine Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte nachzulegen und in die Werkskrankenkasse zu wechseln. Da sie gerne auf Menschen zugehe und ihnen zuhöre, fühle sie sich als Beraterin im Leistungsbe- reich sehr wohl. „Menschen helfen zu können, das war schon immer meine größte Motivation“, sagt die 46-Jäh- rige. Die Perspektive zu wechseln, sei für sie ein besonders interessanter Aspekt ihrer Arbeit gewesen. „Als ich meinen Sohn bekam, begegnete mir genau das, was ich sonst für unsere Versicherten mache. Etwa Mutter- schaftsgeld beantragen oder später dann Pflegezeiten wie für meine pfle- gebedürftigen Eltern, mit denen ich im selben Haus wohne.“ Erziehungs- und Pflegeverantwortung zugleich sei eine große Herausforderung. Trotzdem nimmt sie sich mehrmals in der Woche ihre Auszeiten und geht zum Schwimmen. „Ich bin eine Wasserratte“, sagt Ursula Maschner. Um in ihr Element zu kommen, muss sie mit dem Rad nicht weit fahren: Schwimmbad im Ort, der Fluss Alz oder an den Chiemsee. „Wir haben ja alles vor der Haustür, wofür andere lange in den Urlaub fahren.“ (stra)

”

**Menschen zu helfen, auf sie zuzugehen und zuzuhören, ist meine größte Motivation.“**



Kundenberaterin

Ursula Maschner.



Kundenberaterin

Nadine Hauser.

## TURNIER DER SIEGER

## Die Stars der Szene

Ob ruhige Kaltblüter, gelassene Warmblüter oder temperamentvolle Vollblüter – mit mehr als 100.000 Pferden ist das Münsterland eine der pferdereichsten Regionen Europas. Seit Jahrzehnten zählt das Turnier der Sieger in Münster weit über die Grenzen der Westfalenmetropole hinaus zu den Höhepunkten im Reitsportkalender. Vor der beeindruckenden Kulisse des Schlosses trifft sich die Reiterelite aus internationalem Dressur- und Springsport – in diesem Jahr vom 1. bis zum 4. August.

Die VIACTIV ist in diesem Jahr zum vierten Mal dabei – Anlass genug, 3-mal Eintrittskarten für 2 Personen (Tagesveranstaltung/Tribüne) zu verlosen: Genießen Sie am Sonntag, 4. August 2019, Dressur und die internationalen Springprüfungen von einem Tribünenplatz aus.

Schicken Sie uns einfach bis zum 31. Juli 2019 eine Mail an: [redaktion@viactiv.de](mailto:redaktion@viactiv.de), Stichwort „Reiten“. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

Mehr Informationen zum Turnier gibt es unter:

[WWW.TURNIERDERSIEGER.DE](http://WWW.TURNIERDERSIEGER.DE)

## DARMKREBS

## Zur Früherkennung

Da wissenschaftliche Daten zeigen, dass Männer im Vergleich zu Frauen ein höheres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken, wird Männern ab ihrem 50. Geburtstag ab sofort eine Darmspiegelung angeboten – und nicht wie bisher erst ab 55 Jahren. Künftig lädt die VIACTIV alle ihre Versicherten im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren zur Früherkennung ein. Mit der Einladung erhalten sie eine ausführliche Information über das Programm.

[WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE)  
(WEBCODE A4259)

PFLEGE-  
TIPPS  
TEIL 7



Ein vertrauensvolles

Verhältnis ist wichtig.

## RENTENVERSICHERUNG

## Beiträge für Pflegende?

Viele unserer Versicherten pflegen zu Hause einen Angehörigen. Was die meisten nicht wissen: Diese nicht erwerbsmäßige Pflege kann die Rentenversicherungspflicht auslösen. Wir **BERATEN** Sie gerne!

**W**enn Sie einen pflegebedürftigen Angehörigen nicht erwerbsmäßig in der ambulanten häuslichen Umgebung pflegen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen für das eigene Alter vorsorgen. Aufgrund Ihrer Pflegetätigkeit kann eine Versicherungspflicht zur Deutschen Rentenversicherung bestehen. Ist Ihr pflegebedürftiger Angehöriger bei der VIACTIV versichert, zahlen wir die Rentenversicherungsbeiträge für Sie.

**WANN IST EINE BEITRAGSZAHUNG DURCH DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH?**

Die gepflegte Person muss mindestens den Pflegegrad 2 haben, die Pflegetätigkeit muss an mindestens 10 Stunden, verteilt auf regelmäßig mindestens 2 Tage in der Woche ausgeübt werden, es darf keine finanzielle Anerkennung gezahlt werden, die das Pflegegeld des jeweils vorliegenden Pflegegrades übersteigt. Wenn Sie zusätzlich noch einer Erwerbstätigkeit nachgehen, darf diese nicht mehr als 30 Stunden in der Woche ausgeübt werden.

**KANN AUCH FÜR PFLEGEPERSONEN MIT RENTE EINE ZAHLUNG VON RENTENBEITRÄGEN ERFOLGEN?**

Ja, sofern keine Vollrente nach Erreichen des Regelalters bezogen wird. Wenn Sie also vor Eintritt des Regelalters in Rente gehen, können aufgrund der Pflegetätigkeit Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt werden. Aber auch wenn Sie bereits das Regelalter erreicht haben und eine Vollrente beziehen, ist eine weitere Beitragszahlung möglich, sofern Sie Ihre Vollrente in eine Teilrente umwandeln.

**WONACH WERDEN DIE RENTENBEITRÄGE BERECHNET?**

Die Höhe der Beiträge hängt von zwei Faktoren ab: dem Pflegegrad der pflegebedürftigen Person sowie von der Pflegeleistung, die die gepflegte Person bezieht. Auf Basis dieser Daten wird eine Art fiktives Entgelt ermittelt, welches die Grundlage für die Berechnung der Rentenversicherungsbeiträge ist. Teilen sich mehrere Pflegepersonen die Pflege, so werden die Rentenbeiträge zwischen diesen aufgeteilt. Pflegt jemand mehrere pflegebedürftige Personen, so kann für jede gepflegte Person eine Zahlung von Rentenbeiträgen erfolgen.

**AUCH EINE ABSICHERUNG GEGEN ARBEITSLOSIGKEIT IST MÖGLICH!**

Wenn Sie im letzten Monat vor Beginn der Pflegetätigkeit arbeitslosenversicherungspflichtig gewesen sind oder Arbeitslosengeld (nicht Arbeitslosengeld II) bezogen haben, kann die VIACTIV während der Pflegetätigkeit Beiträge zur Arbeitslosenversicherung zahlen, sofern die vorherige Beschäftigung oder das Arbeitslosengeld endet. Die übrigen Voraussetzungen zum Umfang der Pflege müssen ebenfalls erfüllt sein.



**FRAGEN?**

Wenn Sie Fragen zur eigenen Vorsorge durch die Pflege Angehöriger haben, rufen Sie uns an. Unsere Experten helfen Ihnen gerne weiter. Sie erreichen uns rund um die Uhr unter der kostenlosen VIACTIV SERVICE NUMMER 0800 222 12 11

GESUNDES LEBEN

## Warum wir mit den Fingern knacken

Die einen knacken ständig.  
Den anderen jagt es jedes  
Mal Schauer über den  
Rücken. Wir haben einen  
**EXPERTEN** gefragt, ob  
Fingerknacken schädlich ist.



Stille in der Bahn. Man ahnt nichts Böses und plötzlich . . . knackt der Sitznachbar genüsslich nacheinander mit allen zehn Fingern. Knack, knack. Der Gruppe der Nicht-Knacker ist es ein Graus, die anderen entspannt der kleine Knall in den Gelenken. Für die Finger ist das Knacken jedoch keine Entspannung: „Man kann das Fingerknacken als schlechte Angewohnheit beschreiben, um Stress abzubauen und sich psychisch zu entlasten – wie das Kauen an Fingernägeln“, sagt Dr. Johannes Flechtenmacher, Präsident des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie. „Aus medizinischer Sicht gibt es jedoch keine positive Wirkung.“

### GERÄUSCH DURCH GAS ODER FLÜSSIGKEIT

Wie das Knackgeräusch genau entsteht, darüber rätselt die Wissenschaft schon lange und hat im Laufe der Zeit unterschiedliche Theorien hervorgebracht. Eine aktuelle Untersuchung stützt die These, dass Gasbläschen das Geräusch erzeugen. „Es wird vermutet, dass sich die Flüssigkeit im Gelenk, die sogenannte Synovia-Flüssigkeit, ausdehnt. Dabei entsteht ein Gas“, erklärt der Experte. „Werden die Gelenkflächen nun auseinandergezogen, ziehen sich die Gasbläschen schnell in die Flüssigkeit zurück. Das hören wir als Knacken.“ Hat es einmal geknackt, gönnt sich der Körper automatisch eine Pause – es dauert eine Zeit, bis sich das Gas wieder bildet.

### KÜNSTLICH DAS KNACKEN AUSLÖSEN

Doch viel interessanter für die Nicht-Wissenschaftler unter uns: Ist dieses Knacken nun schädlich?

„

**Das Halsgelenk ist nicht so stabil, darum sollte man das Knacken damit sein lassen.“**

Schließlich warnt Dr. Google vor gesundheitlichen Folgen wie Rheuma oder Arthrose. Bezüglich dieser Krankheiten kann der Orthopäde Entwarnung geben – sie stehen in keinem Zusammenhang mit dem Fingerknacken. Trotzdem rät Dr. Johannes Flechtenmacher dazu, sich das Knacken abzugewöhnen, da die Gelenke belastet werden. Das gilt für die Gelenke in den Fingern, aber insbesondere auch für das Halsgelenk. Auch dort lösen einige Menschen absichtlich die Knackgeräusche aus: „Das Halsgelenk ist nicht so stabil, deshalb sollte man das Knacken sein lassen, um gesundheitliche Folgen zu vermeiden.“

### MANCHMAL VERHAKEN SICH SEHNEN

Knacken ist übrigens nicht gleich knacken. Laut Studien sollen zwischen 25 und 45 Prozent aller Menschen ihre Gelenke absichtlich knacken lassen können. Die meisten kennen jedoch das Gefühl, dass es in der Hand, im Fuß oder am Knie einfach mal knacken müsste, weil es sich so verspannt anfühlt. „Kein Grund zur Beunruhigung“, sagt Orthopäde Johannes Flechtenmacher: „Es kommt schon mal vor, dass sich Sehnen etwas verhaken. Am besten macht man vorsichtig eine leichte Bewegung. Wenn es dann leicht knackt, ist das Gefühl anschließend weg.“ Ebenso kann es aber auch beim Sport mal passieren, dass Sehnen zufällig über die Knochenabsätze springen und es deshalb dann knackt. Also alles kein Grund zur Sorge, wenn man das Gelenkknacken nicht ständig künstlich provoziert. (awu)



**MEHR TOLLE 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**

# Hilfe und Liebe

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

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt oder etwas verschluckt? 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 bereiten 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)**

## KINDERNOTFALLSEMINARE FÜR ELTERN

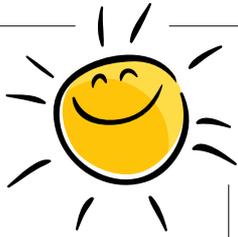
STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
<b>SEPTEMBER</b>		
<b>BOCHUM</b> Do., 12.09.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479-2251 daniela.brosseron@viactiv.de
<b>BOCHUM</b> Fr., 13.09.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479-2251 daniela.brosseron@viactiv.de
<b>BERLIN</b> Mi., 18.09.2019 17:00-21:30 Uhr (ausschließlich für türkische Mitbürger)	VIACTIV Servicecenter Berlin Charlottenstr. 65 10117 Berlin	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
<b>WUPPERTAL</b> Fr., 20.09.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Wuppertal Wall 32-34 42103 Wuppertal	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996-2211 susanne.bergermann@viactiv.de
<b>RÜSSELSHEIM</b> Fr., 27.09.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
<b>OKTOBER</b>		
<b>TROSTBERG</b> Do., 10.10.2019 17:00-21:30 Uhr	AlzChem Raum IC-V und IC-K Dr.-Albert-Frank-Str. 32 83308 Trostberg	Sabine Hofmann Fon: 0911 98180-32 sabine.hofmann@viactiv.de
<b>NÜRNBERG</b> Fr., 11.10.2019 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Nürnberg Am Plärrer 14 90429 Nürnberg	Sabine Hofmann Fon: 0911 98180-32 sabine.hofmann@viactiv.de

## ERSTE-HILFE-SEMINARE FÜR JUGENDLICHE

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
<b>SEPTEMBER</b>		
<b>SOLINGEN</b> Sa., 21.09.2019 9:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Solingen Kölner Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996-2211 susanne.bergermann@viactiv.de
<b>RÜSSELSHEIM</b> Sa., 28.09.2019 9:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
<b>OKTOBER</b>		
<b>NÜRNBERG</b> Sa., 12.10.2019 9:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Nürnberg Am Plärrer 14 90429 Nürnberg	Sabine Hofmann Fon: 0911 98180-32 sabine.hofmann@viactiv.de

**ALLE Termine ohne Gewähr.**





**GESUNDHEIT**

## Gut geschützt

Sonnencreme gehört zum Sommer wie Eis und Freibad. Es ist super wichtig, dass du deine Haut gut schützt, wenn du viel in der Sonne bist. Denn Sonnenlicht besteht aus Strahlen. Diese können wir zwar nicht sehen, aber sie können unsere Haut verbrennen. Und so ein Sonnenbrand tut nicht nur weh, sondern kann uns auch in der Zukunft krank machen. Und wie funktioniert so eine Creme? Sie kann kleine Teilchen enthalten, die die Strahlen reflektieren oder auch Stoffe, die die Strahlen sozusagen schlucken. Dadurch ist deine Haut geschützt!

**Witze**

Kommen zwei Flöhe aus dem Kino. Sagt der eine Floh zum anderen: „Hüpfen wir nach Hause oder nehmen wir uns einen Hund?“

Fragt der Lehrer: „Wer kann mir sechs Tiere nennen, die in Australien leben?“  
Meldet sich Fritzchen: „Ein Koala und fünf Kängurus.“

**WISSEN**

## Blaue Beeren-

## Zunge

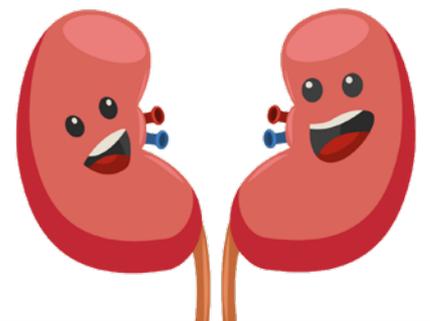


Die Heidelbeere ist richtig beliebt. Experten sagen, dass die Menschen viel mehr von diesen Beeren kaufen als noch vor einigen Jahren. Isst du sie auch gerne? Das ist super, denn Heidelbeeren enthalten viele gesunde Stoffe, zum Beispiel Vitamin C. Viele nennen die Beere auch Blaubeere. Na klar, denn sie ist außen blau. Aber wusstest du, dass Heidelbeeren, die im Wald wachsen, auch innen blau sind? Deshalb bekommt man von ihnen eine blaue Zunge. Im Supermarkt kann man häufig speziell gezüchtete Blaubeeren kaufen, die innen weiß sind. Von denen wird die Zunge nicht blau. (awu)

**KÖRPER**

## Wichtige Reiniger

Wusstest du, dass jeder Mensch zwei Nieren hat? Die Nieren sind Organe im Bauch. Und sie haben wie alle Organe eine sehr wichtige Aufgabe: Sie reinigen unser Blut. Denn wenn wir Nahrung zu uns nehmen, entstehen bei der Verarbeitung im Körper auch giftige Stoffe. Die Nieren sorgen dafür, dass diese nicht mehr in unserem Blut sind. Und die Organe passen außerdem auf, dass nicht zu viel Wasser im Körper ist. Es reicht aus, wenn eine unserer Nieren funktioniert. Ist das nicht der Fall, werden die Menschen sehr krank und brauchen unter Umständen eine neue Niere, damit das Blut wieder gereinigt wird.



## Der Schlaubär liebt Urlaub am Strand

Endlich Sommer – endlich faulenzten. Ans Meer fahren, im Sand spielen . . . Der Schlaubär lässt es sich richtig gut gehen. Findest du 12 Begriffe, die man am Strand sieht und tut?

S	A	N	D	B	U	R	G	I	N	M
F	L	S	C	H	W	I	M	M	E	N
F	L	C	M	C	A	M	B	I	M	P
Ö	Y	H	Q	O	S	N	M	M	E	Z
R	S	A	J	M	S	O	N	N	E	R
M	T	U	M	I	E	Y	Y	M	R	M
C	R	F	A	K	R	E	B	S	T	L
H	A	E	M	A	M	S	B	A	L	L
E	N	L	M	M	Ö	W	E	T	M	H
N	D	M	W	S	M	F	I	S	C	H



Bei uns zu Hause gab es Hamster, Meerschweinchen, Wellensittiche, bestimmt auch mal eine Schildkröte, aber einen Hund gab es nicht. Wir waren sechs Kinder und wohnten in einem Reihnhaus in der Stadt, mit einem Garten, den man heute vielleicht groß nennen würde, früher aber klein. Da passte den Eltern ein großes Haustier einfach nicht in den Kram. Mit uns Kindern hatten sie schon genug zu tun. Als Läufer gehörte ich später folglich zu den Menschen, die keine Ahnung von Hunden hatten. Ich hatte zwar keine Angst vor den Vierbeinern, aber doch einen gewissen Respekt, der je nach Hundegröße mal mehr und mal weniger stark ausgeprägt war.

”

**Nur zweimal in 40 Laufjahren machte ich schlechte Erfahrungen mit Hunden.“**

Nur zweimal in 40 Laufjahren machte ich schlechte Erfahrungen mit Hunden. Das eine Mal endete tatsächlich bei der Polizei, aber nicht, weil mich ein Hund gebissen, sondern weil ein Hundehalter mich vermöbelt hatte. Sein Hund hatte mehrfach nach mir geschnappt, worauf ich den Halter zur Rede stellte, was dieser kommentarlos mit einem Faustschlag mitten auf meine Nase quittierte. Das ist inzwischen 28 Jahre her. Das andere Mal war ich beim schnellen Dauerlauf über einen Hund gestolpert. Ich hatte ihn nicht gesehen, da er so klein war, und er war anschließend verletzt. Ich war untröstlich und besuchte ihn und sein Frauchen noch einige Wochen, brachte Leckerli mit und versuchte, sein Freund zu werden. Aber er mochte mich nicht, ich sein Frauchen dafür umso mehr und sie mich auch.

So kam es zu meiner ersten Beziehung mit einer Hundebesitzerin. Die endete allerdings nur wenige Wochen später, ohne dass ich einmal mit dem Hund laufen gewesen wäre. Das ist inzwischen 25 Jahre her. Nimmt man meine 40 Laufjahre zusammen, kommen somit auf Tausende Hundebegegnungen unterwegs genau zwei negative. Ganz schön wenig dafür, dass über das Missverhältnis zwischen Läufern und Hunden immer so viel geredet wird.

Dann kam ich mit meiner heutigen Frau zusammen, natürlich über das Laufen. Sie hatte immer einen Hund, als Kind, als Jugendliche. Als ich sie kennenlernte, hatte sie keinen, wollte aber schon bald einen. Ich konnte mir anfangs überhaupt nicht vorstellen, wie es wäre, wenn ich das Wichtigste in meinem Leben, das Laufen, mit einem Hund teilen müsste. Aber es schien mir einen Versuch wert.

Wir begannen, den Hund, einen Border Collie, wie einen Laufanfänger ans Laufen heranzuführen: Wir steigerten vorsichtig die Laufumfänge, und irgendwann konnte Birdie (benannt nach dem Begriff aus dem Golfsport, aber das ist eine andere Geschichte) alles mitlaufen. Ob kurze oder lange Läufe, ob im

Spaß für Hund und Herrchen:

Die morgendliche Joggingrunde.



LAUFEN

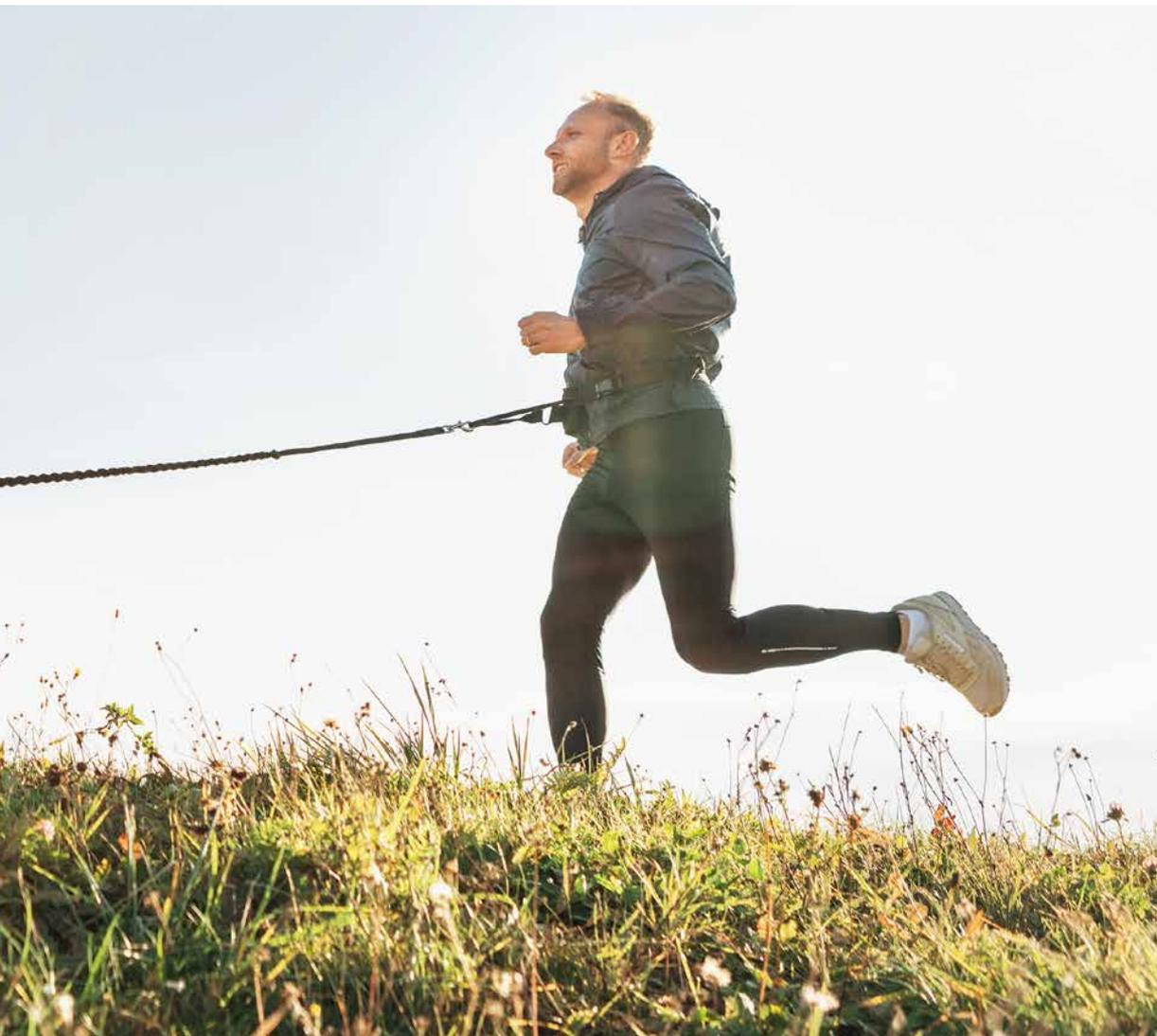
# Nie wieder allein

Läufer und Hunde sind ein ideales TEAM, sie harmonieren wunderbar miteinander.

Flachen oder in den Bergen, Birdie ist immer mit dabei. Na ja, fast immer. Unser Hund ist übrigens der besterzogene Hund der Welt. Dafür kann ich allerdings nichts, das geht allein auf das Konto meiner Frau. Was hat sie im ersten Lebensjahr des Hundes (er war acht Wochen alt, als er zu uns kam) an Zeit in seine Erziehung gesteckt! „Mehr als in ein Kind“ habe ich manches Mal genervt gedacht, und ich weiß, wovon ich spreche, denn ich bin dreifacher Vater. Aber so hört Birdie heute aufs Wort. Sagt man zu ihm „Komm!“, dann kommt er auch, und zwar sofort. Rennt er mit uns mit, wartet er zum Beispiel an jeder Straße auf einen Zuruf, ob er sie überqueren darf, und er läuft „bei Fuß“, bis man das Kommando wieder löst. Und er kann natürlich jede Menge Tricks, wie Border Collies das halt so können.

Für andere Läufer interessiert sich unser Hund überhaupt nicht. Außer sie haben einen Hund dabei. Ist der angeleint, nehmen wir unseren meistens bei Fuß, denn Birdie ist so gut wie nie angeleint. Meine Frau spricht bei dem Thema immer von der „Wortleine“, an der er liegt. Einen anderen Läufer angeschnüffelt, gar angesprungen hat er noch nie. Er weiß aus Erfahrung, dass wir ganz schön böse werden können, wenn er uns mal versehentlich in die Beine rennt, und anspringen darf und tut er nichts und niemanden.

Die ersten Male, als ich mit ihm allein lief, störte er mich. Er beanspruchte zu viel Aufmerksamkeit, nahm mir die Konzentration bei schnellen Läufen, hielt mich vom Träumen ab bei den langsamen Läufen. Es dauerte ziemlich lange, bis wir ein ein-



”

**Es dauerte ziemlich lange, bis wir ein eingespieltes Team waren.“**

gespieltes Team waren. Und natürlich war das mit dem „besterzogenen Hund“ auch nicht von Anfang an der Fall. Doch nach und nach gewöhnten wir uns aneinander. Was er lernen musste, war, dass ich mit ihm unterwegs ganz anders kommuniziere, als wenn er mit meiner Frau läuft. Ich würde behaupten, ihr ist er ein echter Freund, mir ein guter Kumpel. Sie redet (vermutlich) sehr viel mehr mit ihm, als ich es tue. Ich kommandiere ihn, lobe ihn, wenn er ein Kommando befolgt hat, und ansonsten sind wir stumme Laufpartner. Er läuft in der Regel fünf Meter voraus, bleibt nur ab und zu mal stehen, um etwas zu beschnüffeln, holt dann aber schnell wieder auf, um sich wieder nach vorn abzusetzen. Nur bei ganz langen Läufen kommt es vor, dass er sich zum Schluss direkt hinter mir einreihet. Dann weiß ich, dass er müde ist und es Zeit wird, nach Hause zu kommen.

Mein Verhältnis zu Hunden im Allgemeinen hat

sich durch den eigenen natürlich stark verändert. Heute weiß ich zum Beispiel, dass es sinnlos ist, auf einen schlecht erzogenen Hund zu fluchen, denn schuld ist der Hundebesitzer, der seinen Hund nicht richtig erzogen hat. Und Hunde, die einen Maulkorb tragen müssen, tun mir unendlich leid, denn den müssten eigentlich Herrchen und Frauchen tragen. Und dass man immer noch an zu vielen Stellen in Hundekot tritt, das regt mich heute genauso auf wie früher, obwohl es mir sicher auch schon mal passiert ist, dass ich es nicht mitbekommen habe, wenn Birdie einen Haufen gemacht hat. Was ich auch weiterhin nicht verstehen kann: dass es Menschen gibt, die Hunde wie Menschen behandeln. Das ist nämlich nur selten zum Wohl des Tieres.

Wenn man mich fragen würde, ob der Hund eine Bereicherung in meinem Läuferleben ist, kann ich das bedingt bejahen. Ich brauche ihn nicht als Motivator. Lust zum Laufen habe ich mehr als er, denke ich. Aber er macht einsame Läufe weniger einsam. Manchmal sehe ich das als Vorteil, manchmal als Nachteil. Müsste ich eine Reihenfolge meines Laufvergnügens aufstellen, würde ich sagen: Am liebsten laufe ich in einer kleinen Gruppe von Läufern. Dann folgt das Laufen mit einem Mitläufer/einer Mitläuferin, also zu zweit. Dann kommt das Laufen allein, dann das Laufen mit Hund. Und jeder dieser Läufe macht mir auf seine Art Spaß. Ich weiß, dass es anderen Läufern mit ihren Hunden vielleicht anders geht, aber bei mir ist es so. (runner's world)

## Er ist der beste Motivator

Keine Lust, schlechtes Wetter, miese Laune? Das zählt beim Training mit dem Vierbeiner alles nicht mehr. Vier Gründe, warum der Hund der ideale Laufpartner des Menschen ist.



**1 ER AKZEPTIERT KEINE AUSREDEN,** denn er versteht sie einfach nicht. Keine Zeit, zu viel zu tun, andere Verpflichtungen? Ihr Hund muss raus und Sie also auch – jedenfalls dann, wenn Sie keinen Garten besitzen. Und ob Sie nur mal eben 15 Minuten Gassi um den Block gehen oder 30 Minuten Gassi durch den Park laufen, macht dann doch auch keinen großen Unterschied mehr, oder?

**2 ER HAT KEINE ANSPRÜCHE** an den Erfolg einer Laufrunde. Ihm ist völlig egal, welches Lauftempo Sie laufen, wie viele Kalorien Sie verbrennen, ob die Laufstrecke vermessen ist oder ob es bergauf oder bergab geht. Hauptsache, er läuft, je ungebundener und freier, desto besser. Aber wenn es nun mal ein bestimmtes Tempo sein muss, dann ist er immer voll bei der Sache.

**3 ER VEREHRT SIE** und will unbedingt etwas mit Ihnen unternehmen. Dabei spielt es keine Rolle, wie gut oder schlecht Sie gerade drauf sind, Ihre Lauform und Ihre Gemütsstimmung ist Ihrem Hund egal. Sie sind der Rudelführer/die Rudelführerin, also ist alles, was Sie machen, etwas Gutes. Er folgt Ihnen bedingungslos.

**4 ER IST IMMER GUT GELAUNT,** wenn es um das Thema Laufen geht. Er freut sich immer, an die frische Luft zu kommen, und das bei jedem Wetter. Das kann durchaus ansteckend sein, wenn man selbst vielleicht gerade mal keine große Lust verspürt. Übrigens ist das die am häufigsten genannte Eigenschaft, die Läufer an ihrem Hund schätzen.



**K**affee kann stark sein – die Kaffeepflanze als solche ist jedoch sehr empfindlich und gedeiht nur unter bestimmten Bedingungen perfekt. Die besten Kaffee-Anbaugebiete finden sich darum rund um den gesamten Äquator im sogenannten Kaffeegürtel. Und dazu liegt das Geheimnis für Anbau und Ernte in Sorgfalt und Timing.

#### ANBAU

Beim Anbau von Kaffee finden sich Parallelen zum Wein: Die sensiblen Kaffeepflanzen benötigen das ganze Jahr über ein ausgeglichenes Klima, ausreichend Niederschlag und viel Schatten. Im Idealfall werden Kaffeepflanzen daher an Hängen oder in Waldgärten angepflanzt. Dort wachsen die Sträucher zwischen schattenspendenden Bäumen oder auf Plantagen unter schattenspendenden Netzen. Diese Anbauform hat zudem den Vorteil, dass die Bäume sich gegenseitig vor einer Reihe von Schädlingen schützen.

Je höher die Anbaulage ist, desto niedriger ist die Durchschnittstemperatur und desto langsamer wächst die Frucht, die sogenannte Kirsche – in der sich jeweils zwei Kaffeebohnen befinden. Das langsame Wachstum wirkt sich positiv auf Stärke und Vielfalt der Aromen in den Bohnen aus. Außerdem spielt aber auch die Bodenqualität eine große Rolle, denn die Pflanze benötigt viele Nährstoffe. Darum hat der Boden im Idealfall einen pH-Wert zwischen 5 und 6, ist also leicht sauer.

#### ERNTE

Im Laufe der Reifezeit ändern die Kirschen ihre Farbe, sie entwickeln sich von grün über gelb zu rot. Gepflückt werden sie, wenn sie rot sind. Der Zeitpunkt der Ernte ist abhängig von geografischen und klimatischen Bedingungen und ist deshalb von Anbauland zu Anbauland unterschiedlich. In Äthiopien etwa werden die Kirschen zwischen Oktober und Januar geerntet. Dort kann die Reifezeit bis zu zehn Monate dauern.

Die Kaffeeernte ist ebenso aufwendig wie eine Weinlese, denn die Sorgfalt bei der Ernte hat essentiellen Einfluss auf den Kaffeegeschmack.

”

**Die Kaffeeernte ist ebenso aufwendig wie die Weinlese.“**

#### VERARBEITUNG

Direkt um die Kaffeebohnen befindet sich eine geleeartige Pektinschicht, das Pergamenthäutchen, sowie das Silberhäutchen, das beide Bohnen komplett ummantelt. Bevor der Kaffee exportiert wird und geröstet werden kann, lösen die Kaffeefarmer in den Ursprungsländern die rohen Bohnen aus der Kirsche und

entfernen das Fruchtfleisch. Dafür gibt es zwei Verfahren: Sonnentrocknung oder Waschung. Die meisten unserer Kaffee- und Espressosorten sind gewaschene Kaffees.

Die traditionelle Variante der Kaffeeaufbereitung sieht vor, die Kirschen so lange in der Sonne zu trocknen, bis sich das Fruchtfleisch fast von selbst löst. Nachdem dem Fruchtfleisch genug Wasser entzogen wurde, können die Bohnen in einer Maschine durch Reibung und unter Druck aus der Kirsche gelöst werden. Sonnengetrockneter Kaffee überrascht meist durch eine außergewöhnliche Süße.

Die neuere Form der Aufbereitung benötigt Maschinen, eine sogenannte Wetmill, und Wasser, um die Bohnen vom Fruchtfleisch zu trennen. Um den Kaffee schonend zu trocknen, wird er auf Trockenbetten ausgebreitet. Gewaschener Kaffee schmeckt fruchtig und ist sehr fein nuanciert mit ausgeprägten Aromen.

#### FREUND ODER FEIND?

Die Annahme, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht, ist so nicht richtig. Laut Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beruht diese Meinung auf falsch interpretierten Daten früherer Studien. „Regelmäßiger und gleichmäßiger Konsum von Kaffee beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt allein durch die mit dem Kaffee zugeführte Wassermenge.“ In geringen Dosen wirkt Koffein sogar stimulierend auf das Herz- und Kreislaufsystem, steigert das körperliche Leistungsvermögen und erhöht die Konzentrations- und Speicherkapazität im Gehirn. Außerdem macht Koffein wach und hellt die Stimmung auf. Es gilt die Faustregel, dass vier Tassen Kaffee pro Tag kein Problem darstellen und sich sogar positiv auf Gesundheit und Konzentration auswirken.

Beim Kauf des Kaffees sollte aber auf die Qualität der Bohnen und auf eine schonende Röstung geachtet werden. Wie bei allem gilt: in Maßen, nicht in Massen. Auch wenn Kaffee kein Flüssigkeitsräuber ist, sollte man ihn nicht anstelle von Wasser trinken. Zudem kann eine zu hohe Dosis Koffein zu Kaliummangel führen und Muskelprobleme, Erschöpfung und Kopfschmerzen verursachen. (zoth)

#### KAFFEE

## Vom Anbau bis zur Tasse

Kaffee als Pulver oder Bohne kennt jeder.  
Doch dass der Ursprung der Bohne kleine ROTE FRÜCHTE sind, ist fast unbekannt.  
Wir erklären, woher der Kaffee stammt.



Darum werden die Kirschen mit der Hand vom Strauch abgedreht, damit das Fruchtfleisch nicht verletzt wird. Wie bei gutem Wein und seinen Trauben handelt es sich bei der Kaffeeernte um eine Auslese der besten Kirschen. Diese werden täglich gepflückt, weil die Kaffeekirschen auch innerhalb eines Gebietes nicht gleichzeitig reifen, sondern verteilt über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten.

”

**Vier Tassen Kaffee pro Tag sind kein Problem.“**

## ARABICA

Arabica gilt als die ursprünglichste aller Kaffeearten. Arabica-Kaffeepflanzen sind sehr sensibel und benötigen ein stabiles und kühles Klima um die 20 Grad Celsius. Arabicakaffee wird daher in höhergelegenen Gebieten ab 1.000 Höhenmetern angebaut, wo die Kirsche aufgrund der niedrigen Temperatur langsam wächst und reift. So hat sie viel Zeit, um vielfältige Aromen zu entwickeln, weshalb Arabicabohnen einen hohen Öl- aber geringen Chlorogensäureanteil aufweisen. Dies macht sie zur beliebtesten Kaffeeart weltweit. Fruchtig, weich, mild und gut verträglich – dafür steht die beliebte Bohne.

## ROBUSTA

Die Robusta ist, wie ihr Name schon verrät, eine robustere Kaffeeart. Auch in flacheren Regionen mit höheren und schwankenden Temperaturen – bis zu 26 Grad Celsius – kann die Pflanze gut gedeihen. In ihrer Zusammensetzung enthält die Robustabohne im Vergleich zur Arabicabohne weniger Öle, aber dafür mehr Chlorogensäure. Kaffeesorten, die auf Robustabohnen basieren, sind daher weniger facettenreich in ihrem Aroma, weisen aber einen höheren Koffeinanteil auf und sind stärker im Geschmack.

## EXCELSA

Die Kaffeeart Excelsa gilt als seltene Köstlichkeit. Sie macht nur ca. ein Prozent der Kaffee-Weltproduktion aus und ist daher kaum bekannt. Excelsa wurde Anfang des 20. Jahrhunderts in Afrika entdeckt. Die Excelsapflanze wächst auf sehr trockenem Boden und in regenarmen Zeiten gut. Geschmacklich spiegelt Excelsakaffee sein Anbaugesbiet wider: erdig, stark und insgesamt sehr eigen. Kaffeetrinker, denen Robustakaffee bereits zu bitter ist, werden daher nicht zum Freund des Excelsakaffees.



## Zack die Bohne

Mit 162 Litern jährlichem Pro-Kopf-Konsum ist Kaffee eindeutig das Lieblingsgetränk der Deutschen. Doch wie soll man bei dem großen Angebot an Kaffeesorten noch den Überblick behalten? Wir stellen die sechs wichtigsten Bohnen vor.



## AUFBEWAHRUNG

Wie ein Kaffee schmeckt, hängt von vielen Faktoren wie Qualität, Herkunft, Röstung oder Zubereitung des Kaffees ab. Auch bei der Lagerung gibt es ein paar Dinge, die es zu beachten gilt, damit der Kaffee nach der Röstung nicht so schnell an Geschmack verliert. Denn Röstkaffee ist ein Frischeprodukt und verliert im Laufe der Zeit an Aroma. Der Kontakt mit Sauerstoff führt zu einer Oxidation der im Kaffee enthaltenen Öle, Fette und Wachse, sodass der Kaffee nach einiger Zeit nicht nur sein Aroma verliert, sondern sogar ranzig schmecken kann. Daher empfiehlt es sich, den Kaffee nach dem Öffnen zügig zu verbrauchen. Experten empfehlen, die Kaffeebohnen innerhalb von vier bis sechs Wochen zu verbrauchen. Bei vorgemahlenem Kaffee: Am besten innerhalb von zwei Wochen aufbrauchen. Sonst hat sich der Großteil des Geschmacks bereits verflüchtigt.

## LIBERICA

Libericakaffee wächst in Dschungelgebieten und ist recht robust. Bekannte Anbaugebiete der Kaffeeart sind beispielsweise Indonesien, Vietnam oder die Philippinen. Aufgrund ihrer geringen Anfälligkeit für Parasiten oder Krankheiten wurde sie in den 80er Jahren populär, als der Kaffeeroast – ein Kaffeeschädling – die weltweite Arabicaernte in Gefahr brachte. Ihre Früchte enthalten wenig Zucker, aber dafür viel Koffein. Kaffeesorten, die auf Liberia basieren, sind daher nicht so aromatisch. Für manche schmeckt Liberia holzig und nicht wie Kaffee, andere finden ihn fruchtig und rauchig.

## MARAGOGYPE

Der Maragogype-Kaffeestrauch, benannt nach einer brasilianischen Hafenstadt, ist eine Kreuzung aus Arabica- und Libericakaffee. Anbaugesbiete sind heute hauptsächlich Mexiko und Nicaragua. Die Maragogypebohnen werden Elefantbohnen genannt, weil sie 40 Prozent größer sind als die Bohnen der Arabicapflanze. Besonders bei Kaffeetrinkern mit empfindlichem Magen sind Kaffeesorten, die auf Maragogypebohnen basieren, beliebt, da sie als mild und säurearm gelten und einen hohen Koffeinanteil aufweisen.

## KOPI LUWAK

Kopi Luwak ist eine Mischung aus Arabica, Liberica und Excelsa. Er gilt als die exklusivste Kaffeesorte der Welt. Zur Gewinnung dieser Sorte durchlaufen die Bohnen den Darmtrakt von den in Asien lebenden Schleichtkatzen. Die Kaffeekirsche wird durch Verdauungsenzyme fermentiert, weshalb sie ein eigenes, erdig-schokoladiges Aroma entfaltet. Jedoch handelt es sich beim Kopi Luwak um einen zweifelhaften Luxuskafee: Die Katzen werden in Käfige gesperrt, wo sie ausschließlich Kaffeekirschen zu fressen bekommen.



Das Feriendorf Rugana auf Rügen

hat 256 Ferienwohnungen.

Im Alltag und im Beruf werden ständig Höchstleistungen verlangt. Das durchzuhalten, ist nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Doch Gesundheit ist individuell: Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein, und nicht die Konfektion von der Stange. Daher haben die Betriebskrankenkassen mit ihren qualifizierten Partnern in den attraktivsten Landschaften Deutschlands bereits vor 25 Jahren „Die Aktivwoche“ kreiert und immer weiterentwickelt. Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft. In 60 Orten mit insgesamt 119 Angeboten hat man die Möglichkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun. Die Angebote gliedern sich in vier Bereiche auf:

- DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter
- AKTIVWOCHE.PLUS für alle, die neue Herausforderungen suchen
- AKTIVWOCHE.EXTRA für Frauen, Familien, Best Ager und junge Leute
- AKTIVWOCHE.SPEZIAL stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt

An ausgewählten Orten von der See bis zu den Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. Ihre VIACTIV Krankenkasse übernimmt dabei die Kosten für das Gesundheitsprogramm. Eindrucksvoll: 96,6 Prozent der Befragten würden gerne wieder an einer Aktivwoche ihrer Betriebskrankenkasse teilnehmen. Genug Ansporn für uns, die Qualität weiter zu optimieren. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sollten Sie sich persönlich bei Ihrer VIACTIV Krankenkasse beraten lassen.

AUF GEHT'S

# Aktivwoche auf Rügen

Die **AKTIVWOCHE 2019** bietet eine maßgeschneiderte Gesundheitsvorsorge für Teilnehmer mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen.



„Die VIACTIV übernimmt natürlich die Kosten für das Gesundheitsprogramm.“

In diesem Jahr steht Rügen im Fokus – hier können Sie eine Aktivwoche für zwei Personen gewinnen.

Weißer Kreidefelsen, feine Sandstrände, ausgedehnte Buchenwälder und weite Felder machen Rügen zu einer der attraktivsten Inseln Deutschlands. Ganz im Norden Rügens, dort wo die Insel am ursprünglichsten ist, liegt das Feriendorf Rugana. Die Ferienwohnungen sind behaglich eingerichtet und befinden sich verteilt auf vier weitläufige Weiler in jeweils sechs Häusern. Der Deutsche Tourismusverband klassifizierte sie mit drei Sternen.

SO GEHT'S

## Die Fakten

Teilnehmen können nicht nur Versicherte der VIACTIV, sondern auch deren Angehörige, Partner und Freunde als Begleitung. Alle 119 Gesundheitsangebote sind geprüft, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ versehen. Dadurch können sie von der VIACTIV mit 160 Euro für das Gesundheitsprogramm bezuschusst werden. Die VIACTIV fördert Gesundheitsreisen für Versicherte, die zum Beispiel aufgrund ihrer beruflichen oder familiären Situation keine Möglichkeit haben, regelmäßig an mehrwöchigen wohnortnahen Kursen teilzunehmen.

[WWW.VIACTIV.DE](http://www.viactiv.de) (WEBCODE A11104)

### VERLOSUNG

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und gewinnen Sie eine Aktivwoche für 2 Personen mit 6 Übernachtungen mit Frühstück in einer 2-Zimmer-Komfortwohnung, inklusive Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen im Feriendorf Rugana. Die VIACTIV bedankt sich beim Feriendorf Rugana Rügen und dem Gesundheitsservice für die Unterstützung und wünscht allen Teilnehmern viel Glück. Schicken Sie uns eine Nachricht mit dem Stichwort „Aktivwoche 2019“ mit Ihrem Namen, Ihrer Versicherungsnummer sowie Ihrer vollständigen Adresse per E-Mail bis zum 15. Juli an [redaktion@viactiv.de](mailto:redaktion@viactiv.de) oder per Post an VIACTIV, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.



Kaugummi kauen stärkt die Konzentration.

TIPPS UND TRICKS

# Nachmittagstief?!

Pünktlich zum Nachmittag schaltet unser Organismus gern auf **SCHLUMMERMODUS**. Um dem in Zukunft entgegenzuwirken, sind hier neun natürliche Booster gegen Müdigkeit im Büro.

## 8 Entspannungsübungen

Ab einem gewissen Punkt am Nachmittag ist Schluss mit konzentriertem Sitzen. Entspannungsübungen helfen nicht nur, Stress zu lindern, sondern steigern auch die Durchblutung und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Dafür zum Beispiel den Kopf senken, als wollte man mit dem Kinn das Brustbein berühren, dabei den Brustkorb öffnen und die Schultern herunterdrücken. Auch hilft es, Kopf und Nacken für etwa 20 Sekunden halbkreisförmig nach vorne zu bewegen. Gelockerte Muskeln lassen den Sauerstoff besser fließen, bis ins Hirn!

## 1 Gesunde Power-Snacks

Süßigkeiten helfen über eine Konzentrationsflaute hinweg, weil der enthaltene Zucker den Blutzuckerspiegel blitzschnell in die Höhe schießt. Leider sackt der genauso schnell auch wieder ab und das nächste Tief ist vorprogrammiert. Hier lieber zu Nüssen greifen. Sie stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren, die das Gehirn bei seiner Arbeit unterstützen. Und dass Mandeln, Walnüsse und Co. nicht dick machen, sondern im Gegenteil sogar beim Abnehmen helfen, hat sich inzwischen wohl auch herumgesprochen.



## 2 Frische Luft

Eine halbe Stunde an der frischen Luft bewirkt Wunder für die Konzentrationsfähigkeit – das ergab eine Studie der Universität von Birmingham. Hierfür wurden 56 Probanden in zwei Gruppen aufgeteilt, von der eine zehn Wochen lang täglich für 30 Minuten zum „Lunch-Walk“ geschickt wurde. Bei der anschließenden Beantwortung von Fragen zu ihrer Gemütsverfassung zeigten sich die Studienteilnehmer, die mittags Sauerstoff getankt hatten, optimistisch, die verbleibende Arbeit zu bewältigen. Diejenigen hingegen, die nur gesessen hatten, bezeichneten sich in der Mehrzahl als unmotiviert.

## 3 Kaugummi kauen

Eine britische Studie stellte fest, dass das Kauen den Herzschlag erhöht und dadurch mehr Blut ins Gehirn fließt. Außerdem stimuliert es das autonome Nervensystem, was die Aufmerksamkeit erhöht. Kaugummi mit Pfefferminzgeschmack soll laut Studie übrigens erfrischend wirken.

## 4 Ein leichtes Mittagessen

Wer mittags eine Bratwurst mit Pommes verdrückt, ist bald müde. Der Grund: Der Körper benötigt eine Menge Energie, um schwere Speisen zu verdauen. Diese fehlt dann im Gehirn. Statt auf raffinierte Kohlenhydrate wie Nudeln oder Reisgerichte lieber auf Eiweißlieferanten wie helles Fleisch oder Fisch setzen.

## 5 Intensive Gerüche

Stechende Gerüche machen schnell munter. Aromatherapeuten raten daher zu ätherischen Ölen, beispielsweise Eukalyptus, die das Nervensystem und die Durchblutung im Gehirn aktivieren. Tipp: Ein paar Tropfen Öl mischen und daran riechen oder an die Schläfen reiben.

## 6 Bewegungseinheiten

Dass Sport Glückshormone ausschüttet, entspannt und die Sauerstoffversorgung des Gehirns anregt, ist bestimmt bekannt. Im Arbeitsalltag fehlt jedoch meist die Möglichkeit, vorher oder gar zwischendurch das Fitnessstudio zu besuchen. Doch auch kleinere Bewegungseinheiten treiben die Blutzirkulation an und helfen beim Wachbleiben. Das bedeutet: Treppe nehmen statt mit dem Aufzug fahren und keine Gänge zwischendurch scheuen. Zudem bringt uns ein zehnmütiger Spaziergang wieder auf Trab.



## 7 Licht einschalten

Nicht nur im Herbst und Winter, auch im Sommer kommt es vor, dass Wolken aufziehen und es plötzlich dunkel im Büro ist. Und in der Dunkelheit schaltet der Körper quasi automatisch auf Nachtmodus. Er fängt an, das Schlafhormon Melatonin zu bilden und wird müde. Sobald Sie vom Rechner hochschauen und merken, wie düster es im Raum geworden ist – schnell Licht einschalten. Das signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, „hochzufahren“ und in den Wach-Modus zu schalten. Ist zwar nicht so wirksam wie echtes Tageslicht, aber besser als nichts.

## 9 Kaltes Wasser, heißer Kaffee

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mindestens zwei Liter täglich, ist wichtig für den Blutkreislauf und die Sauerstoffversorgung von Kopf und Körper. So können Konzentrationsschwierigkeiten und leichte Kopfschmerzen auch ein Anzeichen für Dehydrierung sein. Spätestens also, wenn die ersten Müdigkeitssymptome auftreten, schnell zu einem großen Glas Wasser greifen, am besten ein eiskaltes. Der Kälteschock aktiviert nämlich ruckzuck den ganzen Körper, da er seine Idealtemperatur von etwa 36 Grad Celsius aufrechterhalten will. Der Griff zum Wachmacher Kaffee liegt natürlich auch nahe, hilft aber noch mehr, als Sie vielleicht denken. So belegen verschiedene Studien, dass Kaffee die Aufmerksamkeit und das logische Denken verbessert und die Reaktionszeit verkürzt. Vier Tassen kann man sich täglich problemlos gönnen, und zwar ohne schlechtes Gewissen. (zoth)

Sie möchten noch mehr Informationen bekommen?



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

**D**er Winter war lang, kalt und grau. Aber jetzt: Die Wärme der Sonne mischt sich auf meiner Haut mit dem kühlen, salzigen Wind des Meeres. Das Rauschen der Wellen beansprucht meine ganze Aufmerksamkeit und lässt keinen Platz mehr für störende Gedanken. Ich laufe am Strand barfuß durchs Wasser. Der Sand unter meinen Füßen gibt nach, flache Wellen umspielen meine Knöchel. Das Wasser ist kühl und erfrischend, ohne richtig kalt zu sein. Ich atme das scharfe Zischen des Windes ein und aus. Und wieder ein. Ich bin zu Hause.

#### MEER DER GEFÜHLE

Natürlich bin ich nicht an irgendeinem Strand. Ich bin am sogenannten Kourouta-Beach an der Westküste des Peloponnes in Griechenland. Der Strand, an dem mein Vater aufgewachsen ist und an dem ich schon als Kind jede Sommerferien genießen durfte. Ein vertrauter Ort: In dem einzigen Strandrestaurant kocht eine alte Dame in dritter Generation, die uns immer schon von weitem erkennt und dann in die Küche eilt, um für uns einen Fetasalat vorzubereiten. Es ist ein Ort, der immer wieder unbeschreiblich ist. Unbeschreiblich schön – in meinen Augen zumindest. Die Farbe des Wassers ändert sich ständig, es entstehen die verschiedensten Blau-, Türkis- und Grüntöne. Einer schöner als der andere. Und jeder Farbton scheint eine Emotion ausdrücken zu können. Aber das Meer hat auch etwas Mystisches und Gefährliches, mit der Gischt, den Wellen, seiner Tiefe und Weite und der unberechenbaren Strömung. Doch es zieht mich immer wieder dorthin. Die Sehnsucht nach dem Meer ist besonders in den düsteren Wintermonaten groß, und ich kann es kaum abwarten, bis ich endlich wieder die salzige Luft einatme und die Klänge der Wellen zu meiner Seele sprechen. Nichts anderes hat für mich eine solch große Anziehungskraft wie das Meer. Und jetzt bin ich endlich wieder da. Am Meer. Zu Hause.

#### KEIN ORT FÜR TOURIS

Viele Touristen verirren sich nicht hierher. Nicht, weil die Gegend fürchterlich ist, im Gegenteil: Der Strand ist endlos lang, das Wasser ist kristallklar. Kourouta ist ein sehr kleines Dorf und nicht gerade der Hotspot schlechthin. So ist man hier ziemlich einsam. Es sind die einheimischen Omis, die sich in den Morgenstunden mal zu einem gesellen und im Wasser



Zoi Theofilopoulos hat  
einen Traumurlaub verbracht.

### WIE FÜHLT ES SICH AN...

# ... das erste Mal im Meer?

An dieser Stelle wagen wir Experimente und erzählen, wie es war. Teil 8: **ZOI THEOFILOPOULOS** ist nach einem langen Winter ins kalte Wasser gesprungen.

plaudern. Darüber hinaus habe ich auch eine sehr emotionale Bindung zu diesem Ort. Mein Vater möchte nach seinem Tod eingeäschert werden. Sein Wunsch ist es, dass meine zwei Geschwister und ich seine Asche in das Meer von Kourouta verstreuen. Er will sozusagen dort ruhen, wo alles begonnen hat, in seiner Heimat. Ein schöner Gedanke, der mich trotzdem immer wieder zum Nachdenken bringt. Das erklärt vielleicht auch meine Verbundenheit zum Meer.

”

**Wind im Haar, Sonne im Gesicht, Meer im Blick. So fühlt sich Glück an.“**

#### INS KALTE WASSER SPRINGEN

Und trotzdem: So sehr ich die Weltmeere auch liebe, vor dem ersten Wellenbad im Jahr muss ich jedes Mal aufs Neue all meinen Mut zusammennehmen. Es ist Mai und dementsprechend ist das Wasser noch etwas kalt. Also bade ich erst einmal ordentlich in der Sonne. Irgendwann ist es dann aber so heiß, dass es keinen anderen Ausweg mehr gibt als das Meer. Die klassische Methode, um die Kälte zu überwinden, besteht darin, sich kurz vorm Ins-Wasser-Gehen einzureden: „Das Wasser ist warm, das Wasser ist warm, das Wasser ist warm.“ Das klappt bei mir aber nie, weil es einfach nicht warm ist.

#### GEHEIMWAFFE SALZWASSER

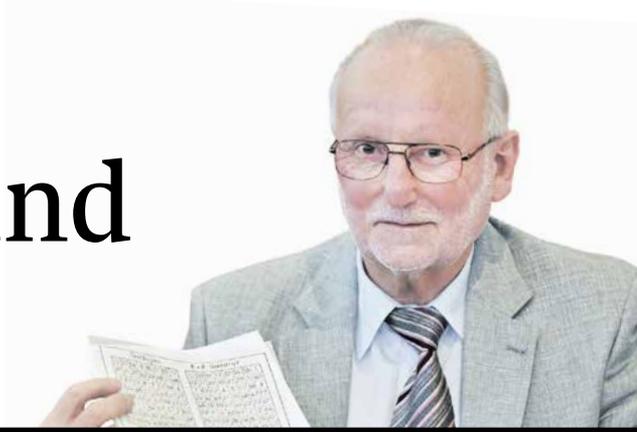
Jetzt könnte man sich fragen, warum der ganze Aufstand, wieso muss sie unbedingt ins Meer. Ganz einfach: alles für die Schönheit! Die Haut wird weich und zart, die Haare bekommen leichte Wellen und sogar die Nägel werden fester. Nicht umsonst ließ sich die ägyptische Königin Kleopatra von ihren Dienern das Salz aus dem Toten Meer extra für ihr Bad bringen. Nach einem Bad im Meer fühle ich mich einfach unglaublich wohl und irgendwie gereinigt. Dann ist da noch der Effekt der Abhärtung. Wer oft in kaltem Wasser schwimmt, der wird wesentlich unempfindlicher und ist deutlich gesünder als andere Menschen. Also ab ins Meer!

#### KEIN MÜSSEN, WOLLEN, SOLLEN

Wahrscheinlich ist es am besten, es wie beim Entfernen eines Pflasters zu machen. Ohne nachzudenken abziehen – ohne nachzudenken einfach ins Wasser rennen. Funktioniert bei mir nur leider nicht. Also tapse ich durch den warmen Sand langsam zum Wasser, im Nacken mein Vater, der nicht glaubt, dass ich mich wirklich traue. Jetzt erst recht, denke ich mir. Als die flachen Wellen meine Füße berühren, bleibe ich einen Moment stehen. Ja, das Wasser ist kühl. Sehr kühl. Ohne nachzudenken gehe ich weiter, bis ich irgendwann bis zu den Hüften im Wasser stehe. Dann lasse ich mich einfach fallen, tauche unter. Im doppelten Sinn. Kein Müssen, Wollen oder Sollen. Nur Meer. Es fühlt sich an nach Wiederkehr, Heimat, Ankommen und Freiheit, begleitet von Ruhe, Gelassenheit, Runterkommen und Erdung. Ich tauche wieder auf. Wind im Haar, Sonne im Gesicht, Meer im Blick. So fühlt sich Glück an. (zoth)

**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 15.8.2019 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.

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

**IHRE LÖSUNG:**

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

**DIE GEWINNER DER AUSGABE FRÜHLING 2019 (LÖSUNG A:3, B:7, C:6)**

Sophie Littmann aus Weimar  
 Jessica Duncker aus Norderstedt  
 Melanie Tausend aus Winnenden

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
 VIACTIV  
 Universitätsstraße 43  
 44789 Bochum

**Kontakt:**  
 Kostenlose Servicenummer  
 0800 222 12 11  
 rund um die Uhr kostenlos aus dem dt. Festnetz  
 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:**  
 Martin von Braunschweig (mvp)  
 Monika Dütmeyer (düt)  
 Martin Fröhlich (from)  
 Tina Gallach (tig)  
 Sven Mölders (svm)  
 Maximilian Mühlenweg (mm)  
 Michaela Strassmair (stra)  
 Zoi Theofilopoulos (zoth)  
 Anne Wunsch (awu)  
**Produktion und Layout:**  
 Maiko Sommer, NOW-Medien  
 Katharina Rothenpieler, NOW-Medien  
**Fotos:**  
 Theresa Boenke  
 Mirco Hammerl privat  
 Oliver Krato  
 Falk Venten  
 imago  
 iStockphoto

**Illustration:**  
 Sebastian Rösler, NOW-Medien  
 Julian Rentzsch

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

**Erscheinungsweise:**  
 vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000, Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

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

**Kundenmagazin**  
**Bestnote**  
im Test: 20 gesetzliche Krankenkassen Juni 2018

www.terraconsult.de

# 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](http://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