AUSGABE SOMMER 2021

# VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT SUDOKU-RÄTSEL

**SERVICE** Teil 15: Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag. SEITE 21

## TITELTHEMA

## Frei atmen

Die Lunge versorgt uns mit unserem wichtigsten Treibstoff: Sauerstoff. Ohne ihn ist Leben nicht möglich. Wie existenziell der Atem ist, zeigt sich aber meist erst dann, wenn er aus dem Fluss gerät. AB SEITE 5

## INFORMIERT

Diese vier Online-Anwendungen erleichtern VIACTIV-Versicherten die Versorgung. SEITE 10

## INTERVIEW

Besser fühlen – Psychologe und Autor Dr. Leon Windscheid über das Gefühl Angst. SEITE 2

## STUDIE

Wie gesund ist E-Bike-Fahren? Die VIACTIV hat nachgeforscht. Die Ergebnisse im Überblick. SEITE 18

## GESPRÄCH

Feedback ist nicht gleich Kritik: Wie man im Berufsalltag gute und faire Rückmeldung gibt. 10 Tipps. SEITE 32

## VORBEREITET

Saisonal, gesund und vielseitig essen und keine Lebensmittel verschwenden: Mit dem Meal Prep gelingt's! SEITE 36

**INHALT**

**3 MEINUNG**
Hält der Generationenvertrag in der Coronakrise stand? Das fragt Martin Fröhlich.

**5 TITELTHEMA**
Atmen – ein lebenswichtiger Vorgang, der auch bewusst gesteuert werden kann.

**13 GESUNDHEITSPOLITIK**
Reinhard Brücker hat einen Blick auf die Wahlprogramme geworfen.

**14 ENGAGEMENT**
Für den guten Zweck: Laufen gegen Krebs und für die Rückenmarksforschung.

**18 KURSDATENBANK**
Wie gesund ist E-Bike-Fahren? Die VIACTIV-Studie verrät's.

**21 PFLEGESERIE**
VIACTIV unterstützt die häusliche Pflege mit dem Entlastungsbetrag.

**24 PSYCHOLOGIE**
Boreout – wenn permanente Unterforderung krank macht.

**26 IM PORTRÄT**
„Abteilungssport" Menschen erreichen: Marketing & Sales stellen sich vor.

**30 RUNNER'S WORLD**
Laufen gegen Stress: Wer es übertreibt, erzielt den Gegeneffekt.

**32 GESUND IM BÜRO**
Fair und faktenbasiert – so führt man ein gutes Feedbackgespräch.

**36 HAPPY FOOD**
Meal Prepping – mit System gesund für die Woche vorkochen.

Dr. Leon Windscheid ist **PSYCHOLOGE**, Autor und Podcaster. Im Interview spricht der 32-Jährige über die menschliche Psyche, was Corona mit uns macht und über Angst – ein Gefühl, dem er auch in seinem Buch „Besser fühlen" auf den Grund geht.

# 60 Sekunden mit …

# DR. LEON WINDSCHEID

**Herr Windscheid, was hat Corona mit Ihrer Psyche gemacht?**
LEON WINDSCHEID: Ich glaube, wir haben alle gemerkt, dass uns etwas fehlt. Dieses Zusammenkommen ist super wichtig. Der Mensch ist ein hypersoziales Wesen. Ameisen oder Delfine sind dagegen ein Witz. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Einsamkeit krank macht. Der kurze Austausch in der Küche, die Umarmung eines Freundes – da ist etwas weggebrochen, was für uns essenziell ist.

**Sie haben mal gesagt, dass wir verlernt haben, Langeweile auszuhalten. Ist die Corona-Zeit geeignet, das zu lernen?**
WINDSCHEID: Zunächst muss man sagen, dass Langeweile unangenehm ist. Das ist keine schöne Erfahrung. Auch in Corona-Zeiten müssen wir also sagen, das fühlt sich nicht gut an, per Definition. Aber diese Langeweile hat einen wichtigen Effekt. Sie hilft uns, zu verarbeiten, was gerade passiert und was in unserem Kopf stattfindet. Indem sie sich schlecht anfühlt, signalisiert sie: „Hey, das, was du machst, bringt dich nicht weiter, ändere mal die Richtung!" Das ist in etwa so, als wenn man lange Zeit sitzt, Schmerzen bekommt und der Körper signalisiert „Setz dich anders hin".

**Vielen machen diese Zeiten sicherlich auch Angst. Der Umgang mit Angst ist Thema Ihres neuen Buches.**
WINDSCHEID: Genau. Ich begebe mich auf eine Reise durch die Welt der Gefühle. Das Ganze beginnt mit der Angst – ein großes Gefühl. Manche Menschen denken, sie wären mutig und Angst spiele in ihrem Leben keine Rolle. Denen wurde aber auch beigebracht, dass Angst etwas Schlechtes ist. Das ist aber ein falsches Bild. Denn ohne Angst würde man vermutlich gar nicht überleben. Dieses uralte Gefühl will uns helfen und vor Gefahren beschützen und mehr noch: Energie bereitstellen, kräftig machen, um Herausforderungen zu bewältigen. In dem Moment, wo sie zuschlägt, fahren wir hoch.

**Haben Sie Beispiele?**
WINDSCHEID: Sie bringt uns dazu, unser Verhalten zu verändern. Denken Sie an einen Vortrag, den Sie halten. In dem Moment fühlt sich die Angst schrecklich an. Und trotzdem ist sie hier ganz wichtig. Untersuchungen zeigen, dass die Performance eher steigt, wenn man diese Angst als Erregung wahrnimmt und merkt, dass man hochfährt. Wenn man sagt, dass man ängstlich ist, hilft das weniger. Die Empfindung ist dieselbe, aber es löst etwas anderes aus.

**Haben Sie auch Angst?**
WINDSCHEID: Natürlich, ich habe Angst, dass jemand krank wird, den ich liebe. Ich habe Angst, dass ich vielleicht die Ausfahrt verpasse, eine Familie zu gründen, weil ich gerne und viel arbeite. Obwohl ich eine ganze Reihe von Techniken kenne und auch anwende, gibt es in meinem Leben Angst. Und meine Botschaft ist, dass Angst kein Problem ist, sondern oft ein nützlicher Freund. Und wenn wir verstanden haben, dass es nicht darum geht, die Angst zu besiegen, sondern sie kennenzulernen, anzunehmen und nutzen zu lernen, dann finde ich das auch gar nicht schlimm.

**Was hilft Ihnen abzuschalten?**
WINDSCHEID: Ich kann durch Bewegung ganz viel ausgleichen, was sich anstaut. Ich bin froh, dass ich so gesund bin, dass ich mich bewegen und rausgehen kann. Jedes Mal, wenn ich das tue, merke ich, dass allein dieser Gang in die Natur mich beruhigt, runterfährt und total erdet. Wir laufen durch diese Welt, sind alle vernetzt und übersehen manchmal die kleinen Dinge. Für mich ist das Fahrradfahren in die Münsteraner Rieselfelder einfach perfekt. (mho)

# **MORGEN** für alle Generationen!?

**KOLUMNE** Der Umgang mit Impfreihenfolge und Impfstoff in der Corona-Pandemie stellt den Generationenvertrag auf die Probe: Hält er noch stand und wird er beiden Seiten gerecht?

Heute nehme ich Sie mit in meinen Redaktionsalltag. Dort hat es neulich in einer Konferenz ordentlich gekracht. Wir stritten über ein heißes Eisen des zweiten Corona-Jahres. Es ging um die Impfreihenfolge. Genau genommen um die Frage, ob impfpriorisierte Seniorinnen und Senioren sich den Impfstoff aussuchen dürfen.

In der Realität der Arztpraxen sieht das, wie ich als Ohrenzeuge miterleben durfte, so aus: Die berechtigten Altersgruppen rufen in der Praxis an und bitten um einen Impftermin. Die Helferin fragt, welcher Impfstoff es sein soll. „Na, Biontech“, sagen die Anrufer: „Über AstraZeneca haben wir wenig Gutes gehört.“ Die Helferin beeilt sich zu erklären, dass gerade für Senioren AstraZeneca nicht riskanter ist als Biontech. Doch in vier von fünf Fällen beharren die Impfberechtigten auf Biontech. „Dann müssen Sie sich auf etliche Wochen Wartezeit einstellen“, erklärt in einem letzten Versuch die Helferin. Das jedoch akzeptieren die Impfwilligen. Damit aber sorgen sie dafür, dass Jüngere länger auf ihre Impfungen warten müssen. Erst wenn die priorisierten Gruppen durch sind, folgen die anderen.

Nun zeichnete sich irgendwann ab, dass die Priorisierung gekippt wird, und das Motto gilt: Impfe sich, wer kann. Doch die Diskussion um das Auswahlverhalten der Älteren gab es eben auch in der Redaktion. „Das ist ihr gutes Recht, schließlich sind sie verunsichert. Es war viel Negatives über Astra zu lesen“, sagten die einen. „Nein, so geht das nicht, Astra ist nicht gefährlicher. Außerdem gibt es einen Generationenvertrag“, schimpften die anderen. „Was hat das mit dem Generationenvertrag zu tun?“, fragten die ersten zurück. „Ganz einfach: Viele Monate haben die Jüngeren aufgrund der viel höheren Corona-Gefahr für die Älteren auf vieles verzichtet. Jetzt ist es an den Älteren, diese Gunst umgekehrt zu erweisen und sich schnell impfen zu lassen. Egal womit.“

Ich will hier gar nicht Partei für eine der Argumentationslinien ergreifen. Als Mittvierziger rede ich mich da mal mit „zwischen den Stühlen“ heraus. Ich weiß aber, dass Kollegen, die sich in Texten kritisch gegenüber dem Auswahlverhalten äußerten, reichlich Gegenwind von älteren Leserinnen und Lesern bekamen. Mir liegt trotzdem daran, das Thema hier aufzugreifen, denn das Grundprinzip des Generationenvertrags geht mir nicht aus dem Kopf. Und dabei geht es nur am Rande um die Impfreihenfolge.

Vor Corona war vom Generationenvertrag häufig im Zusammenhang mit Klimaschutz die Rede. Die junge Generation warf der älteren vor, auf ihre Kosten Planeten und Klima zu ruinieren. So gehe das nicht. Großeltern und Eltern müssten sich der Verantwortung für Kinder und Enkel stellen.

Der Generationenvertrag spielt nicht nur wegen der Auswirkungen auf die Zukunft eine Rolle. Schauen wir auf das Gesundheitssystem. Wissen Sie, woran es da besonders mangelt? An Kinderärzten und Kinderkliniken. Beispiel Bielefeld, wo ich lebe: In diesem Oberzentrum mit Versorgungsauftrag für das Umland gibt es eine einzige Kinderklinik. Und wenn Sie als junge Eltern in Bielefeld versuchen, einen Kinderarzt zu finden – viel Glück!

Das Gesundheitssystem ist geprägt von der Tatsache, dass immer mehr Menschen ein sehr hohes Alter erreichen. Und natürlich haben sie einen Anspruch auf bestmögliche Versorgung. Aber eben nicht nur sie. Die Kinder- und Jugendmedizin ist etwas aus dem Fokus geraten. Auch in manch anderem Feld der Politik lässt sich erkennen, dass der jungen Altersgruppe womöglich zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Schauen wir uns die Ausstattung unserer Schulen an. Von der baulichen Situation ganz zu schweigen.

Böse Zungen behaupten, all das liege daran, dass Kinder nicht wählen dürfen und die Bundeskanzlerin einer Partei angehört, die in der Rentnergruppe ihre größte Wählerschar hat. Ob das so ist, kann ich nicht beurteilen. Was ich beurteilen kann: Die Corona-Zeit wird finanziell und gesellschaftlich der jungen Generation ein ordentliches Paket mitgeben, das sie zu bewältigen hat. Fangen wir an, das anzuerkennen und dieses Paket so klein wie möglich zu halten. Wir alle – egal, wie alt wir sind.

**Martin Fröhlich**
ist Leiter der Redaktion für Wirtschaft und Gesundheit bei der Neuen Westfälischen Zeitung.

## Ihre Meinung interessiert uns!

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

**MEDIZIN-QUICKIE**

## Sinnvolle Methode, um Gewicht zu verlieren?

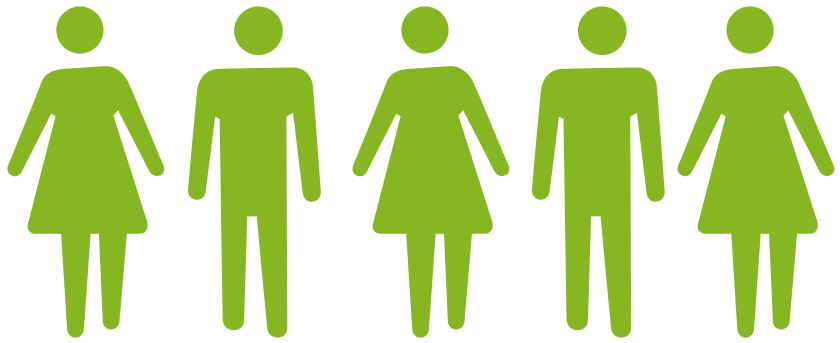
Die Methoden, Gewicht zu verlieren, unterliegen oft einer gewissen Modeerscheinung – mal Low Carb, mal Atkins- oder Brigitte-Diät oder einfach nur Kalorien zählen. Im Moment wird Intervallfasten überall beworben. Im Jahr 2019 zählte das Intervallfasten sogar zu den am meisten gegoogelten Diätmethoden im Internet. Doch hat der Verzicht auf Essen über 16 Stunden (eine der möglichen Methoden beim Intervallfasten) einen besseren Effekt als eine über den Tag verteilte Nahrungsaufnahme?

Forscher in den USA gingen nun dieser Frage nach: Sie teilten 116 Probanden in zwei Gruppen ein. Die eine Gruppe sollte das 16:8-Stunden-Intervall einhalten, also 16 Stunden fasten und dann 8 Stunden normal essen. Die andere Gruppe wurde instruiert, drei Mahlzeiten am Tag einzunehmen. Die Einteilung in diese Gruppen erfolgte per Zufall und jeder Proband erhielt zu Beginn eine identische digitale Waage. Es nahmen Männer und Frauen an der Studie teil. Ihr Body-Mass-Index lag zu Beginn zwischen 27 und 43 (der BMI misst das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße). Beide Gruppen wurden dann über einen Zeitraum von zwölf Wochen beobachtet. Die Forscher stellten dabei unter anderem den Gewichtsverlust, die Fettmasse, die geschätzte Energieaufnahme und den Gesamt- und Ruhe-Energieverbrauch innerhalb der Gruppen fest.

Die Forscher nahmen an, dass die Fastengruppe mehr Gewicht verlieren würde. Das Ergebnis indes war überraschend. Tatsächlich gab es zwischen den beiden Versuchsgruppen keinen messbaren Unterschied im Gewichtsverlust. Forscher sprechen hier von einem nicht signifikanten Ergebnis. Das kann bedeuten, dass entweder tatsächlich kein Effekt vorhanden oder ein vorhandener Effekt nicht nachgewiesen werden konnte. Die Forscher schlussfolgerten daraus, dass Intervallfasten als Diätmethode nicht effektiver ist, als seine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

# Gesundheit in Zahlen

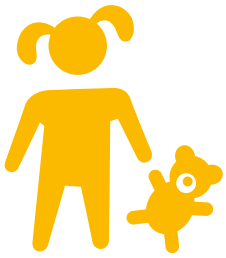
**KÖRPERLICHE AKTIVITÄT** ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben, denn: Bewegung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Doch Studien und Umfragen zeigen: Zu viele Menschen bewegen sich zu wenig. Corona hat diesen Trend zumindest in Deutschland sogar noch verstärkt.



**1,4 Milliarden**

Menschen, fast ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung, bewegen sich **ZU WENIG**. Auch in Deutschland zeigt sich dieser Trend: Etwa 42 Prozent der Menschen hierzulande bewegt sich zu wenig.

Quellen: WHO, www.aerzteblatt.de/archiv/209444, Journal of the American College of Cardiology, Deutscher Alterssurvey/DZA



**80**

Prozent der **KINDER UND JUGENDLICHEN** in Deutschland bewegen sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht ausreichend.

**5**

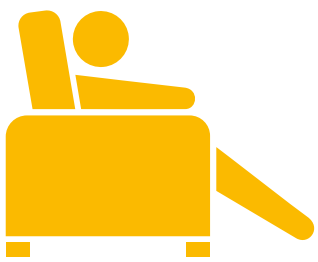
Millionen vorzeitige **TODESFÄLLE** ließen sich jährlich weltweit durch mehr Bewegung vermeiden. Schon 15 Minuten pro Tag senken das Sterberisiko um 14 Prozent.

**150**

Minuten **MODERATE BEWEGUNG** (wie Tanzen oder Gassigehen mit dem Hund) oder 75 Minuten intensive Bewegung (wie Joggen oder schnelles Radfahren) pro Woche empfiehlt die WHO.

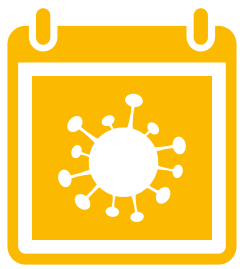
**42**

Prozent – um diesen Wert kann das Risiko für die Entstehung von 13 Krebsarten durch eine hohe körperliche Aktivität (rund dreimal so hoch, wie die WHO empfiehlt), **VERRINGERT** werden.



**80**

Prozent – um diesen Wert erhöht sich das **RISIKO** für kardiovaskuläre Ereignisse, wenn regelmäßig auf 8 Stunden Sitzen kein Ausgleich durch Sport erfolgt.

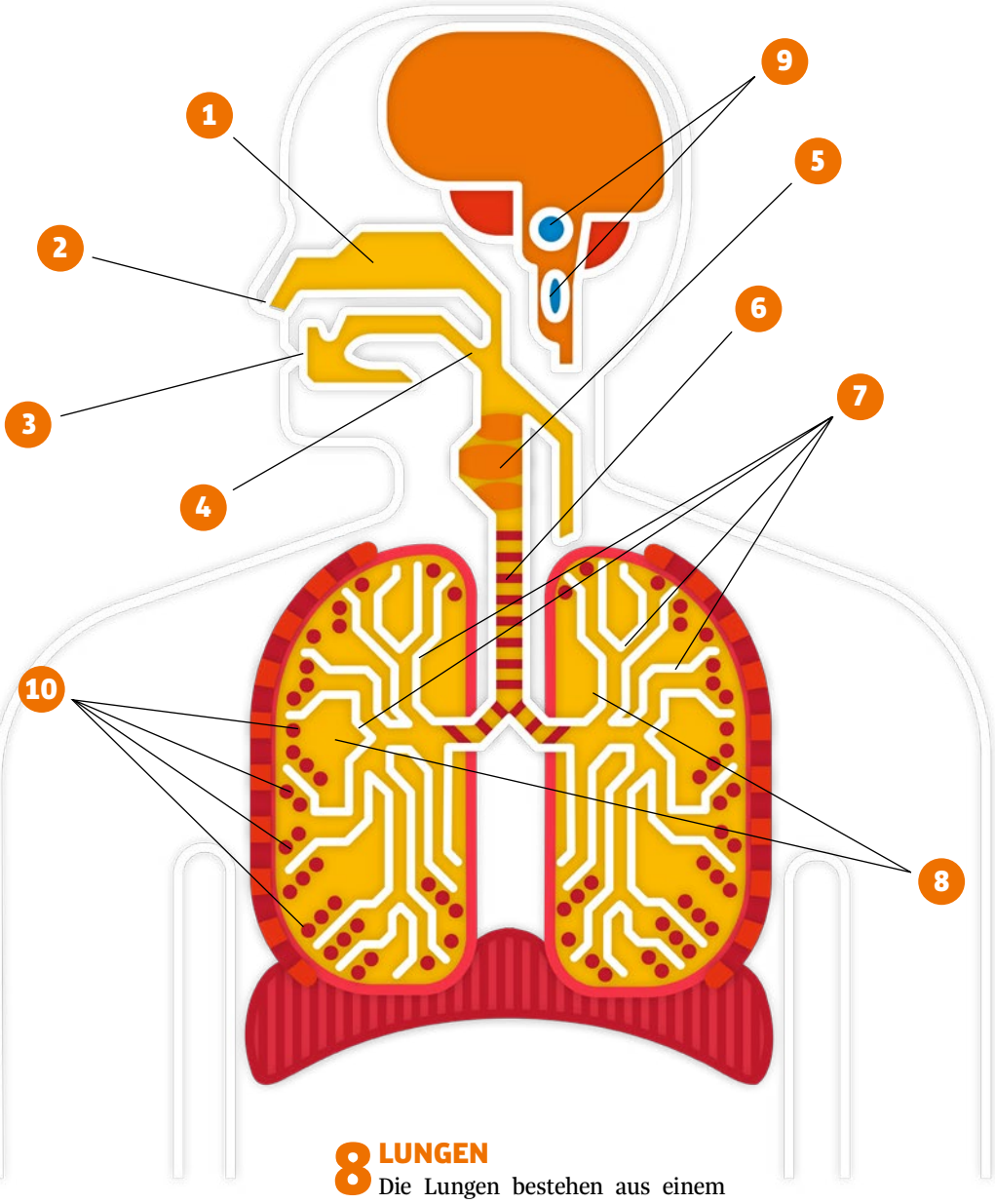


**27,8**

Prozent von 4.823 Befragten der 46- bis 90-Jährigen geben an, sportliche Aktivitäten während **CORONA** eingeschränkt zu haben. 32,8 Prozent davon Frauen, 22,4 Prozent Männer.

# Der Atemweg

Wir atmen in jedem Moment – auch in diesem. Dass das 12- bis 16-mal pro Minute wie von Zauberhand passiert, haben wir einem ausgeklügelten **ZUSAMMENSPIEL** mit vielen „Beteiligten“ in unserem Körper zu verdanken. Wir stellen sie vor.




**1 ATEMWEGE**
Die Atemwege sind zweigeteilt: Zu den oberen Atemwegen gehören die Nase, Nasennebenhöhlen und der Rachen. Zu den unteren Atemwegen der Kehlkopf mit dem Kehldeckel, die Luftröhre, die Bronchien und die Lunge.

**2 NASE**
Nimmt die Atemluft den Weg durch die Nase, dann erfährt sie eine Menge „Serviceleistungen“: Durch die Nasenschleimhäute und die Nasenhaare wird sie angewärmt, befeuchtet und gereinigt. Außerdem passiert die Luft Sinneszellen, so dass beispielsweise Gerüche erkannt werden.

**3 MUND**
Wenn wir erkältet sind oder uns sportlich betätigen, schnappt auch schon mal der Mund nach Luft. Dann gelangt sie über den Mundraum in den Rachen. Auf der Mundschleimhaut gibt es allerdings keine Härchen, die die Luft reinigen.

**4 FLIMMERZELLEN**
Die Atemwege sind mit Flimmerzellen ausgestattet, die für die Selbstreinigung der Atemwege sorgen. Auf der Zelloberfläche befinden sich kleine Flimmerhärchen, zwischen denen eine Schleimschicht dafür sorgt, dass Krankheitserreger und Staubteilchen haften bleiben. Die werden durch rhythmische Bewegungen der Härchen in Richtung Rachen transportiert, wo sie verschluckt oder abgehustet werden.

**5 RACHEN**
Sowohl Atemluft als auch Nahrung passieren den Rachen. Durch den Rachenausgang geht es weiter zum Kehlkopf. Der dazugehörige Kehldeckel funktioniert wie eine Weiche und sorgt dafür, dass Atemluft in die Luftröhre fließt und Nahrung in die Speiseröhre.

**6 LUFTRÖHRE**
Auf diesem Transportweg wird die Atemluft weiter angefeuchtet und erwärmt, außerdem werden Schmutzpartikel und Krankheitserreger weiter über Flimmerhärchen eingefangen und rhythmisch aus den Atemwegen befördert. Dieser Highway kennt nur eine Abfahrt: die Bronchien.

**7 BRONCHIEN**
Stellt man sich die Luftröhre wie einen Baumstamm vor, dann sind die Bronchien die Äste. Sie verzweigen sich immer feiner in der Lunge. Am Ende der feinen Bronchien befinden sich die Lungenbläschen, die auch Alveolen genannt werden. Davon hat jeder Mensch etwa 300 Millionen. Sie sind umgeben von einem Netz aus feinsten Blutgefäßen, die wie ein feinporiger Schwamm funktionieren und eine entscheidende Rolle spielen.

**8 LUNGEN**
Die Lungen bestehen aus einem linken und einem rechten Flügel. Der linke ist etwas kleiner, da auf dieser Seite auch das Herz Platz braucht. Mindestens 10.000 Liter Luft strömen jeden Tag durch unsere Lungen.

**9 ATEMZENTRUM**
Das Atemzentrum im Gehirn regelt, dass wir automatisch atmen. Und dafür, dass wir schneller atmen, wenn wir uns anstrengen, da die Zellen dann mehr Sauerstoff benötigen. Das wird an einigen Stellen im Körper gemessen.

**10 LUNGENKAPILLAREN**
In den Lungenkapillaren findet das statt, worum es beim Atmen geht: der Gasaustausch. Der Sauerstoff aus der Atemluft wird über hauchdünne Wände ins Blut abgegeben und zu den Körperzellen transportiert, die ihn zum Funktionieren benötigen. Und gleichzeitig wird Kohlendioxid als Abfallprodukt unseres Stoffwechsels über das Blut wieder abgeholt, in die Lunge abgegeben und ausgeatmet.

(Text: duet; Illustration: sr)

INTERVIEW

# Die Luft zum Atmen

**PROFESSOR ROBERT BALS** erklärt, wie das überlebenswichtige Atmen funktioniert, wie wir unsere Lunge am besten trainieren und wohin wir mit ihr in den Urlaub fahren sollten.

**Atemlos durch die Nacht“ lautet der Titel eines bekannten Songs von Helene Fischer. Zum Glück sind wir das aber in aller Regel nicht, da wir Tag und Nacht von der ersten bis zur letzten Sekunde unseres Lebens wie von „Zauberhand“ atmen. Warum ist das so?**
ROBERT BALS: Das Gehirn verfügt über eine „Abteilung“, die dafür zuständig ist, dass die Atmung automatisch läuft – ähnlich wie bei anderen autonomen Funktionen des Körpers. Und das Gehirn sorgt auch dafür, dass sich die Atmung an gesteigerte Bewegung oder gesteigerten Stoffwechsel anpasst. Im Gegensatz zu Herzschlag oder Stoffwechsel ist es aber interessant, dass man die Atmung durch den Willen mitbeeinflussen kann.

**Sollte man denn seine Atmung willentlich beeinflussen, wo sie doch eigentlich ein Selbstläufer ist?**
BALS: Bei einigen Meditationstechniken geht es darum, darauf zu achten, wie man atmet. Ich glaube, es ist das Beste, wenn man die Atmung einfach laufen lässt.

**Sprichwörtlich heißt es, dass manche Menschen eine Weile auch nur „von Luft und Liebe“ leben können. Wenn wir die Liebe mal weglassen, warum ist die Luft für uns überlebenswichtig?**
BALS: Die Luft enthält rund 20 Prozent Sauerstoff – und das ist das Wichtige für uns. Wir brauchen Sauerstoff für unseren Stoffwechsel, weil wir mit ihm – in Kombination mit aufgenommenen Nährstoffen – Energie produzieren können. Auf der anderen Seite können wir mit der Luft Kohlendioxid ausatmen, das als Abfallprodukt des Stoffwechsels entsteht.

> **Man sollte der Lunge möglichst wenig Schadstoffe zuführen und regelmäßig Sport treiben, um sie gesund zu halten.“**

**Als „Pumpe“ im körperlichen Sinne haben viele Menschen wohl das Herz abgespeichert. Dabei funktioniert die Lunge eigentlich auch wie eine (Luft-)Pumpe. Wer oder was treibt sie an?**
BALS: Die Pumpe ist ein guter Begriff für die Lunge. Die Atempumpe ist quasi alles, was dazugehört, um Luft rein- und rauszupumpen. Es beginnt beim Gehirn, das den Atemprozess steuert, inkludiert die Nerven, über die die Signale vom Hirn zu den Muskeln kommen, und natürlich die Atemmuskeln: Dazu gehören das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln.

**Wie im Krimi ist die Übergabe oft das spannende Finale: Wie wird der Sauerstoff ins Blut übergeben – und umgekehrt das Kohlendioxid aus dem Blut zurück in die Lunge?**
BALS: Der Weg basiert darauf, dass Gase sich immer in die Richtung bewegen, wo ihre Konzentration am niedrigsten ist: In der Umgebungsluft ist meistens mehr Sauerstoff als im Körper – so findet er beim Einatmen den Weg in die Lunge. Der Sauerstoff wird dort über eine sehr dünne Wand der Lungenbläschen vom Blut aufgenommen – weil dort wiederum ein Konzentrationsabfall vorherrscht. Er schwimmt dann mit dem Blut in alle möglichen Zellen des Körpers, wo er verstoffwechselt wird.

**Und kommt dann in Form von Kohlendioxid auf demselben Wege rückwärts wieder raus?**
BALS: Genau. Kohlendioxid wird beim Stoffwechsel in den Zellen produziert, geht dann über das Blut in die Lunge und wird über die Luft ausgeatmet. Basis ist auch hier der physikalische Vorgang, dass Gase dem Konzentrationsgefälle folgen.

**Mund- oder Nasenatmung – was ist eigentlich besser beziehungsweise gesünder?**
BALS: Eigentlich ist es erstmal nicht so entscheidend – Hauptsache, man kriegt gut Luft. Die Nasenatmung hat aber einige Vorteile, zum Beispiel dass die Luft schon mal vorgefiltert und angewärmt wird, bevor sie noch ein paar „Kurven“ Richtung Lunge zu nehmen hat. Die Nasenatmung ist der Normalfall. Wenn man nicht durch die Nase atmen kann, dann ist es sinnvoll, das vom Hals-Nasen-Ohren-Arzt abklären zu lassen. Ursachen könnten beispielsweise Verkrümmungen oder Polypen in der Nase sein.

**Trotz automatischer Atmung geht uns manchmal die Puste aus – oder uns stockt sprichwörtlich der Atem. Welche Ursachen gibt es dafür?**
BALS: Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen, die zu Luftnot führen können. Das können sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen sein. Auch Herz- und Bluterkrankungen wie Blutarmut. Wer Luftnot verspürt, sollte sich auf jeden Fall an einen Arzt wenden.

**Damit es am besten gar nicht so weit kommt – ist es möglich, Atem und Lunge im Alltag zu trainieren?**
BALS: Die Lunge braucht eigentlich relativ wenig Pflege. Man sollte aber versuchen, ihr möglichst wenig Schadstoffe zuzuführen. Da steht das Rauchen an allererster Stelle. Denn das schränkt die Lebenserwartung massiv ein. Auch Umwelt- und Luftverschmutzung sind nicht gerade optimal. Und dann gibt es noch die Sache, die Ärzte immer gerne sagen: Sport ist wahnsinnig wichtig, um die Lunge gesund zu halten.

**Wenn die Lunge doch mal krank wird – was sind die häufigsten Erkrankungen?**
BALS: Es gibt einige Volkskrankheiten, die sehr häufig vorkommen. Dazu gehören die Raucherlunge, die COPD genauso wie das Asthma. Auch die Lungenentzündung ist sehr häufig. Es gibt auch noch eine Menge von selteneren Erkrankungen wie Lungenfibrose, rheumaähnliche Erkrankungen und natürlich Covid-19, das letztendlich auch eine Lungenerkrankung ist.

Prof. Dr. med. Robert Bals

**PROF. DR. MED. DR. RER. NAT. ROBERT BALS**
ist Direktor der Klinik für Innere Medizin V – Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg/Saar. Außerdem ist er Experte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. (DGP).

> **Wir haben viele Menschen mit Long Covid in Behandlung. Die Ausmaße werden sich in Zukunft erst noch zeigen.“**

**Welche Erfahrungen haben Sie bislang mit Covid-19-Erkrankungen und mit Langzeitfolgen, die unter den Begriff Long Covid fallen, gemacht?**
BALS: Zum Glück werden viele, die sich anstecken, nicht schwer krank und die meisten Leute kommen relativ gut raus. Zwischen 10 und 15 Prozent haben auch nach der Erkrankung noch relativ lange Beschwerden. In unserer Klinik haben wir auch viele Menschen mit Long Covid in Behandlung. Viele sind sehr stark beeinträchtigt und leiden stark darunter. Das ist ein Problem, dessen Ausmaß sich erst noch zeigen wird.

**Durch die zunehmende Impfgeschwindigkeit geht es für viele Menschen wieder in den Urlaub. Wenn die Lunge sich ein Ziel aussuchen dürfte, an dem sie sich am besten erholen kann, wo würde es dann hingehen?**
BALS: Das ist eigentlich egal. Früher wurde oft gesagt: Man muss unbedingt an die See oder ins Hochgebirge fahren! Aber das ist nicht mehr so. Ob Bayerischer Wald oder ferne Länder: Hauptsache, die Luft ist einigermaßen gut – und das ist sie fast überall auf der Welt. Und wenn man den Urlaub nutzt, um ein bisschen Sport zu machen, dann sollte das eigentlich passen. (duet)

Aufmerksam und ganz bewusst atmen.

ATEMTHERAPIE

# Bewusst ein und aus

Erst wenn der **ATEMFLUSS** gestört ist, nehmen wir ihn bewusst wahr. Wie sehr das innere und äußere Erleben mit der Atmung zusammenhängen kann, weiß Helga Segatz. Sie ist ausgebildete Atemtherapeutin.

Ein und aus, ein und aus – vom ersten Schrei an bis zu unserem letzten Atemzug ist er unser Lebensbegleiter. Eine Zeit lang ohne Nahrung, Wasser oder Licht auskommen, das können wir – ohne ihn schaffen wir es aber nur wenige Minuten lang: Der Atem ist existenziell und für uns doch so selbstverständlich. Wenn wir eine Treppe hinaufhasten, einen schweren Karton tragen oder Seitenstechen beim Joggen haben, dann bekommen wir ihn zu spüren. „Der Atem reagiert auf alles, was uns äußerlich und innerlich bewegt“, sagt die Atemtherapeutin Helga Segatz. Wenn uns der Atem stockt, uns etwas die Luft raubt, wir uns atemlos fühlen, einen langen Atem benötigen oder uns danach sehnen, mal wieder durchatmen zu können, dann zeigt sich, dass der Atem auch mit psychischen Erfahrungen verknüpft ist.

„Normalerweise läuft der Atemvorgang unbewusst ab. Aber wir können eben auch bewusst tief, schnell, gepresst oder flach atmen“, sagt die Atemtherapeutin. Damit nehme der Atem eine Sonderstellung ein: Es ist die einzige Funktion des vegetativen Nervensystems, auf das der Mensch willentlich Einfluss nehmen kann. „Sie können Ihre Körpertemperatur, Ihre Verdauung oder Ihren Herzschlag nicht bewusst beeinflussen. Aber Sie können tief atmen, wenn Sie zum Beispiel spüren, dass Ihnen das Herz eng wird“, erklärt Helga Segatz. „Sie können auch Ihr Ausatmen verlängern, wenn Sie joggen, und so Seitenstechen verhindern. Wenn Sie bewusst versuchen, langsamer zu atmen, sinkt Ihre Herzfrequenz und damit oft der Blutdruck.“

> **Der Atem reagiert auf alles, was uns äußerlich und innerlich bewegt.“**

## AUS DEM FLUSS GERATEN

Wie wichtig der Atem für unser gesamtes Leben ist, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Störungen im Atemfluss auftreten. Die Atembewegung ist normalerweise eine dreidimensionale: Der Zwerchfell-Muskel zieht sich beim Einatmen zusammen und senkt sich, dadurch erweitert sich der Bauchraum nach vorne und zur Seite. Die Lungenbasis befüllt sich. Der Atem steigt auf bis zum Brustraum, die Rippen bewegen sich auseinander, der Atem füllt die Lunge bis in die Lungenspitzen. Wenn man ausatmet, schwingt das Zwerchfell passiv in seine Ausgangslage zurück, der Bauch ebenfalls – und der Brustkorb senkt sich. „Hierbei gibt es viele individuelle Möglichkeiten, an denen sich Störungen entwickeln können“, sagt Helga Segatz, die genau an solchen Problemen mit ihren Patienten

arbeitet. „In einer Atemtherapie sollen Betroffene viel über sich selbst lernen, die Art und Weise, wie sie mit Situationen umgehen, aber auch, dass es vielleicht Atemräume in ihnen gibt, die sie gar nicht nutzen. Viele haben ein großes Atemhaus und bewohnen nur ein oder zwei Zimmer davon."

## BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Seit 30 Jahren praktiziert und lehrt Helga Segatz Atemtherapie. Sie möchte Bewusstsein schaffen für den stillen, zuverlässigen Begleiter und dabei helfen, den freien Atemfluss von Menschen zu fördern sowie ihre Atemräume zu erweitern. Atemtherapie ist aber nicht gleich Atemtherapie. Bei der kassengeförderten physiotherapeutischen Variante geht es in erster Linie darum, mit Atemgymnastik die Atemmuskulatur zu stärken und die Gesamtkörperverfassung zu verbessern. „Ausatemtechniken helfen bei Atemnot etwa bei Asthma, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) oder Panik, Hustentechniken erleichtern das Abhusten von Schleim und atemerleichternde Stellungen lindern die Atemnot, zum Beispiel von Covid-19-Patienten." Eine andere Herangehensweise hat die Atempsychotherapie: Sie findet oft in Zusammenarbeit mit einem Psychotherapeuten statt. Hierbei werden Atemmuster in Beziehung zu etwa Ängsten, Belastungen und Störungen gesetzt. „Als Tor zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein bringt hierbei der Atem oft Dinge aus der Tiefe ans Licht, obwohl die Therapie meist nonverbal stattfindet." Manche Atemtherapeuten wie Helga Segatz bieten auch Atemmassagen an. Sie ähneln grundsätzlich klassischen Massagen, gehen aber über deren mechanische und reflektorische Wirkung hinaus. So können Verhärtungen im Bindegewebe mit Einfluss auf die Atmung gezielter gelöst werden.

Das Atemmuster eines jeden Menschen ist gewissermaßen Spiegel seiner Denk-, Gefühls- und Handlungswelt. „Man kann sagen, so wie ein Mensch lebt, so atmet er", sagt Helga Segatz. Daher schöpft sie bei jedem ihrer Patienten auch individuell aus den umfangreichen Möglichkeiten der Atemtherapie. Immer mit dem Ziel: Beschwerden – ob körperliche oder seelische – zu lindern und Wohlbefinden zu steigern. In ihre Münchener Praxis kommen Menschen aus ganz unterschiedlichen Gründen. In Einzelbehandlungen und Gruppensitzungen finden sich Menschen mit Burnout, mit Panikattacken, Schwangere vor der Geburt, Menschen, die auf der Suche nach Entspannung sind oder eine Atemwegserkrankung haben.

Silvia ist eine von ihnen. Wenn sie sich auf ihr Rennrad schwingt oder die Wanderschuhe schnürt, dann weiß sie, dass sie gleich auf ihren Atem angewiesen sein wird. Mittlerweile ist er wie ein Freund für sie. Silvia leidet seit ihrer Kindheit an Asthma. Das hat die Verwaltungsangestellte aber nicht davon abgehalten, Sport zu treiben. Sie liebt es, sich herauszufordern – egal ob auf Distanz oder Höhenmetern. Dann fühlt sie sich lebendig. Immer dabei: ihr Asthmaspray. Vor etwa zwei Jahren hatte die 49-Jährige dann immer wieder das ungute Gefühl, bergauf nicht mehr genug Luft zu bekommen. Die Sorge davor, in Panik zu geraten und dann allein unterwegs zu sein, wuchs. Seitdem besucht Silvia regelmäßig eine Atemgruppe von Helga Segatz. Hier hat sie gelernt, wie sie das Ein- und Ausatmen so einsetzen kann, dass sie entspannt und auch ökonomischer den Berg hinaufkommt.

Leonard kommt aus einem anderen Grund zu der Therapeutin. Er ist Sozialpädagoge in einer Jugendhilfeeinrichtung. Vor drei Monaten erhielt er die Diagnose Burnout. Ob er jemals in seinen geliebten Beruf zurückkehren würde? Zu diesem Zeitpunkt unvorstellbar für den 54-Jährigen. Schwere Schlafstörungen, Verspannungen im ganzen Körper und sein Übergewicht plagten ihn. Aber am schlimmsten war das Gefühl, sich überhaupt nicht mehr zu spüren. Leonard wollte etwas ändern, Lebendigkeit in sich und seinen tauben Körper zurückbringen. Atembehandlungen und Atemmassagen sollten ihm diesen Wunsch erfüllen. Vier Monate später hatten sich die Schlafstörungen gebessert, Leonard fühlte sich endlich wieder lebendiger. Er hatte Atemübungen von Helga Segatz an die Hand bekommen, die er zu Hause in schwierigen Momenten für das eigene Gefühl der Selbstwirksamkeit anwenden konnte.

Helga Segatz
Atemtherapeutin

**ZUR PERSON**

**Nach dreijähriger Atemtherapie-Ausbildung praktiziert Helga Segatz nun schon seit 30 Jahren Physio- und ganzheitlich angewandte Atemtherapie in ihrer Praxis in München. Darüber hinaus gibt die 60-Jährige Fortbildungen für Kollegen, hält Atemseminare im In- und Ausland. Ihr Buch „Einfach atmen. Der leichte Weg zur inneren Ruhe" (Rowohlt Taschenbuch) gibt Wissenswertes rund um das Thema Atmen sowie einfache Übungen für den Alltag an die Hand.**

> **Viele haben ein großes Atemhaus und bewohnen nur ein oder zwei Zimmer davon."**

## STRESS BEEINFLUSST ATEM

Die Nachfrage nach Atemtherapie-Behandlungen ist groß. „Viele kommen in die Praxis, weil sie sich atemlos und dauerbelastet fühlen", berichtet Helga Segatz. „Bei ihnen findet die Atemruhe nicht mehr statt", erklärt sie. Der natürliche Atemrhythmus ist dreigeteilt: Einatmen – ausatmen – Atemruhe. „Bei Betroffenen jagt ein Ein- und Ausatmen das nächste – ohne Atemruhe. Das führt gerade in der Körpermitte zu einer großen Enge, durch die der Atem oft nur noch gepresst werden kann. Das kann sich anfühlen wie ein ständiger Druck auf den Magen. Das Zwerchfell ist so festgehalten, dass es sich beim Einatmen nur noch wenig bewegt." Wie jeder andere Muskel ließe sich das Zwerchfell aber auch trainieren und könne gedehnt werden. Das geschieht in der Atemtherapie. „Dadurch wird auch die Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit so verbessert, dass sie zu Verhaltensänderungen im Alltag beitragen kann", sagt die Atemtherapeutin. „Bei den Behandlungen geht es aber nicht darum, dem Atem eine Technik aufzudrücken, ihn verändern zu wollen", möchte Helga Segatz noch betonen. „Man soll erfahren, wie es sich anfühlt, wenn der Atem frei schwingt, und dadurch mehr Körperbewusstsein erlangen." Viele ihrer Patienten berichten der Atemtherapeutin, dass sie sich erfüllter fühlen und die Welt sehr viel bunter erleben, wenn sie sich bewusst mit ihrer Atmung beschäftigen. „Der Atem ist das Lebendigste in uns, mit dem wir in Kontakt treten können. Von innen nach außen und von außen nach innen." (both)

## EINE ATEMÜBUNG

Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls ohne Lehne. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie die Füße in ihrem Kontakt zum Boden. Spüren Sie Ihr Gesäß auf dem Stuhl. Dann beginnen Sie, Ihren Rumpf so zu bewegen, als würde Sie ein Wind mal ein wenig von vorne, mal von hinten oder von der Seite bewegen. Lassen Sie die Bewegung durch Ihre Wirbelsäule gehen! Lassen Sie sich bewegen und spüren Sie, wie sich diese Bewegung auf den Kontakt Ihrer Fußsohlen überträgt. Es reichen drei Minuten. Der Atem wird verlangsamt und tiefer sein. Sie werden sich erfrischt fühlen.

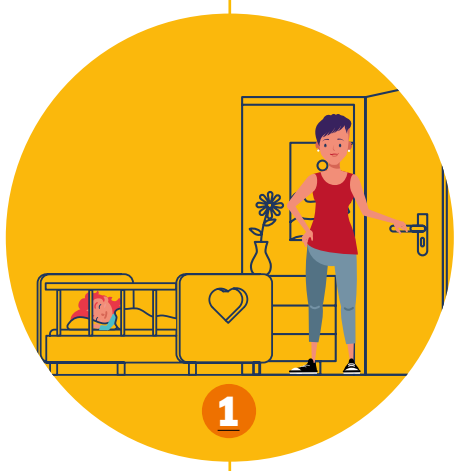
TELEMATIKSTRUKTUR

# Schnell, sicher, digital, versorgt!

PINaaS, ePA, E-Rezept, eAU – hinter diesen Kürzeln stecken vier digitale Anwendungen, die zukünftig die **VERSORGUNG** der VIACTIV-Versicherten optimieren.

Sicher, funktional, flächendeckend und verlässlich – das sind die Grundsätze der neuen Telematikinfrastruktur, die die Weichen für den Weg des deutschen Gesundheitswesens in die digitale Zukunft stellen. Für die Versicherten der VIACTIV bedeutet das: Weniger Papierkram, einfachere und sichere Abläufe sowie schnellere Versorgung. Mit PIN as a Service (PINaaS), einem videobasierten Online-Identifizierungsverfahren, der elektronischen Patientenakte (ePA), dem elektronischen Rezept (E-Rezept) sowie der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) sind Sie gut gerüstet. Und so funktionieren die vier Tools:

Dank ihrer neuen digitalen Anwendungen warteten keine Lauferei und Papierkram auf sie. Lena hatte sich vor einigen Wochen für die Nutzung der ePA entschieden. Die Registrierung war simpel: Sie hatte die „VIACTIV – Meine Gesundheit“-App heruntergeladen und mit wenigen Klicks das videobasierte Online-Identifizierungsverfahren „PIN as a Service“ (PINaaS) durchlaufen. Wenig später waren die ePA-Zugangsdaten in der Post.




Das ist Lena, 32 Jahre alt. Die VIACTIV-Versicherte ist junge Mutter einer Tochter, verheiratet und Organisatorin der Familie.

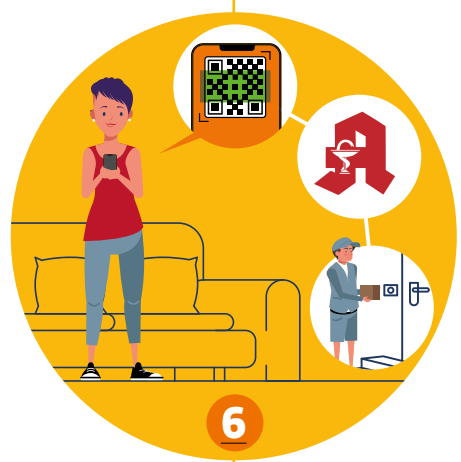
Es ist fünf Uhr früh, als Lena sich leise in das Kinderzimmer ihrer zweijährigen Tochter schleicht. Die kleine Ida schläft noch friedlich. Doch Lena hat in der letzten Nacht kaum ein Auge zugemacht. Der Tag gestern hatte sie zu sehr aufgewühlt.

Das war geschehen: Ida spielte am Nachmittag zuvor fröhlich im Garten, als die Stimmung plötzlich kippte. Lena hatte sich nur kurz von ihrer Tochter abgewandt und schon war es passiert – die kleine Ida hatte einen Stein verschluckt, der im Hals feststeckte. Sie hustete stark und bekam Atemnot. Der Schock war groß, aber Lena wusste: Sie muss jetzt direkt handeln!

Lena fuhr ihre Tochter geistesgegenwärtig direkt in die nächste Notaufnahme. Dort konnten die Ärzte zum Glück schnell helfen – und die kleine Ida schnell wieder zum Lachen bringen.

ePA

Heute kam Lena die elektronische Patientenakte (ePa) bereits zugute, denn sie hatte sich auch für ihre Tochter Ida eine Akte angelegt. Die Ärzte konnten also den Bericht, der zur Dokumentation der notfallmäßigen Behandlung erstellt wurde, direkt in ihre ePA hochladen.




eRE

Der behandelnde Arzt hatte außerdem ein Rezept ausgestellt. Auch das kann Lena, dank ihrer E-Rezept-App, ganz bequem von zu Hause aus einlösen. Dieses kann sie dann digital via App direkt einer Apotheke ihrer Wahl zuweisen, so dass das Medikament dort vorab bereitgestellt werden kann, oder sie lässt es sich nach Hause liefern.

eAU

Das Einzige, was heute noch ansteht, ist ein Besuch bei Lenas Hausärztin. Sie wird sich für die nächsten Tage krankschreiben lassen – der Schreck von gestern ist ihr anscheinend sehr auf den Magen geschlagen. Doch auch hier ist digitale Erleichterung in Sicht. Die eAU kommt! Mit ihr wird es den Ärzten, voraussichtlich ab dem 1. Oktober 2021, möglich sein, die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vollautomatisch an die Krankenkasse zu versenden.

### PINaaS (PIN as a Service)

Damit Sie digitale Gesundheitsservices wie ePA und Co. sicher nutzen können, müssen wir zuvor Ihre Identität prüfen. Mit dem Video-Identifizierungsverfahren PINaaS ist dies jetzt auch ganz bequem online möglich. PIN as a Service ist ein videobasiertes Online-Identifizierungsverfahren. Der Vorteil: Mit PINaaS können wir die Identität unserer Versicherten zuverlässig und sicher aus der Ferne prüfen. Dies macht die Registrierung für die ePA und die Beantragung von PIN und PUK deutlich einfacher.

### ePA (elektronische Patientenakte)

Mit der ePA erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheitsdaten an einem sicheren digitalen Ort selbst zu verwalten und jederzeit einzusehen. Die Daten können von Ihnen oder behandelnden Ärzten sicher digital hochgeladen, gespeichert und verarbeitet, geteilt und auch gelöscht werden. Die ePA schafft Transparenz in der Gesundheitsversorgung und ermöglicht den Austausch von wichtigen Informationen, insbesondere zu Befunden, Diagnosen, Therapien und Berichten. Innerhalb der folgenden drei Jahre (zum 01.01.2022, zum 01.01.2023 und zum 01.01.2024) wird es Funktionsausweitungen geben, sodass sich die ePA in verschiedene Ausbaustufen gliedert.

### E-Rezept (elektronisches Rezept)

Das E-Rezept kommt! Damit wird das bisherige Verfahren mit dem gedruckten und handschriftlich unterzeichneten Formular bald zum Auslaufmodell. Das E-Rezept wird digital erstellt und signiert. In der E-Rezept-App können das E-Rezept und der dazugehörige Code abgerufen werden. Auf Wunsch erhalten Versicherte in der Arztpraxis einen Papierausdruck mit dem Rezept-Code. Via Smartphone können sie das verschriebene Medikament jederzeit und von überall bei der Apotheke einlösen. Seit dem 1. Juli wird in der Region Berlin-Brandenburg das E-Rezept in einem Feldtest auf Alltagstauglichkeit geprüft. Die verbindliche Nutzung des E-Rezepts ist ab dem 01.01.2022 bundesweit vorgesehen. Für eine vollumfängliche Nutzung der E-Rezept-App benötigen Sie eine NFC-fähige Gesundheitskarte (eGK) und eine PIN/PUK. Sie erlauben mit Ihrer PIN-Eingabe der Arztpraxis medizinische Daten auf der eGK zu speichern und abzurufen. Beides können Sie bei uns beantragen.

### eAU (elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)

Dank der eAU müssen Arbeitnehmer ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung in Zukunft nicht mehr per Post oder persönlich bei ihrer Krankenkasse einreichen, sondern können sich vollständig auf ihre Genesung konzentrieren. Bisher funktioniert es im Falle einer Erkrankung so: Der Arzt stellt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU-Bescheinigung) in dreifacher Ausführung aus – zur Vorlage bei der Krankenkasse, beim Arbeitgeber und für die eigenen Unterlagen. Zukünftig übermittelt Ihr Arzt uns die eAU direkt über eine gesicherte technische Schnittstelle. Für Sie bedeutet das: Sie müssen sich nicht mehr darum kümmern, dass Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung fristgerecht bei uns vorliegt. Im nächsten Schritt soll dieses digitale Verfahren auch für die Vorlage der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung beim Arbeitgeber eingeführt werden.

UMWELT

# Nicht vom Himmel gefallen

**WASSERKNAPPHEIT** wird ein immer dringenderes Thema. Warum das eine Entwicklung mit Ansage ist und was jeder tun kann, um Wasser zu sparen.

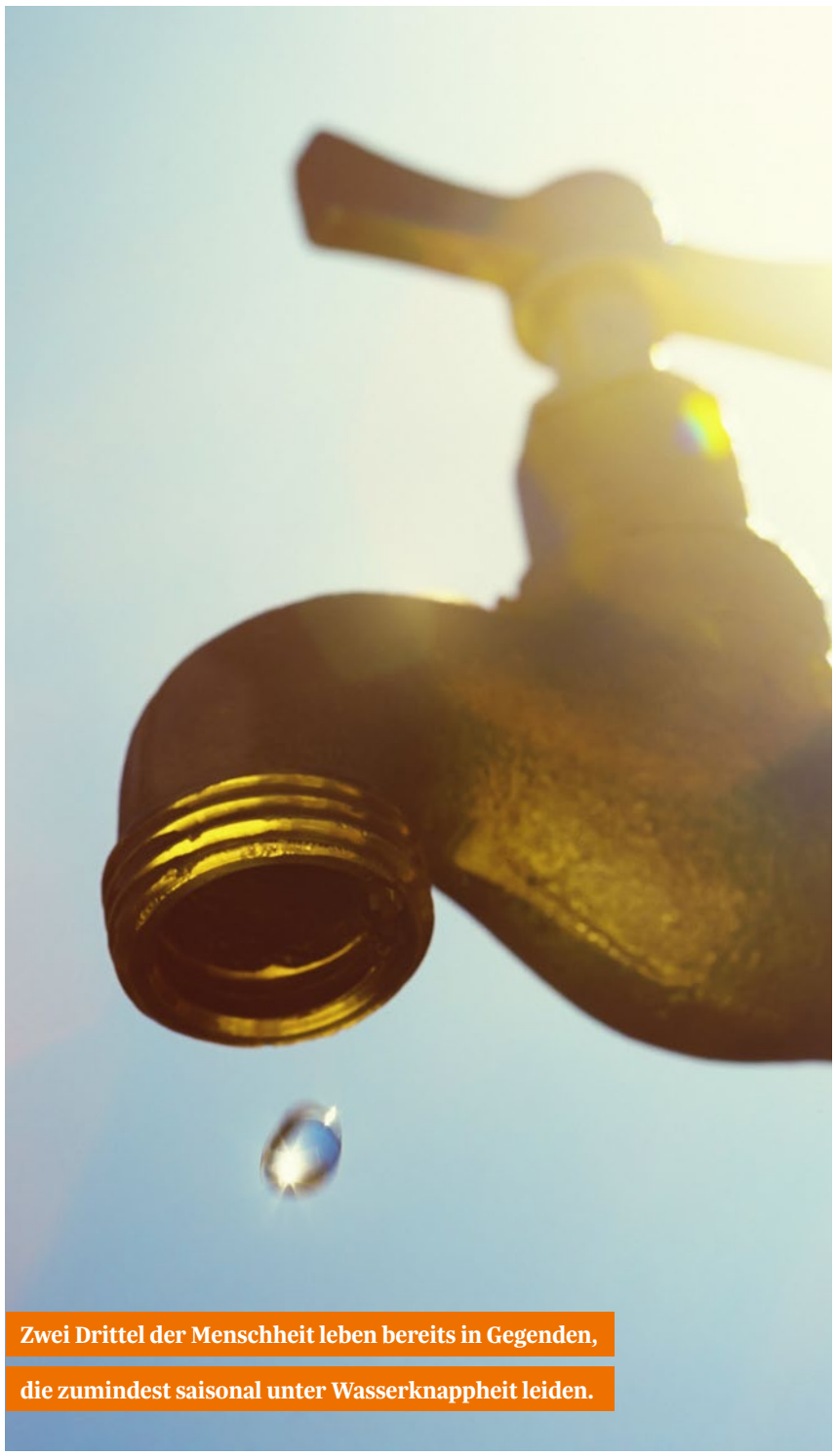
Wasser ist zum Waschen da, falleri und fallera. Auch zum Zähneputzen kann man es benutzen ...“, so sangen es die Mitglieder der musikalischen Kombo „Die Peheiros“ schon 1956. Was für uns selbstverständlich und allenfalls wie eine Frage der Reinlichkeitsmoral klingt, ist es keinesfalls für alle Menschen auf der Welt. Denn laut Angaben von UNICEF zum Weltwassertag 2021 haben 2,2 Milliarden Menschen weltweit keinen regelmäßigen Zugang zu sauberem Wasser, rund 785 Millionen Menschen können noch nicht einmal auf eine Grundversorgung mit Trinkwasser zurückgreifen.

## FOLGE DES KLIMAWANDELS

Die Wasserknappheit wird nochmals dramatisch verstärkt durch die Klimakrise. Konflikte und möglicherweise sogar Kriege um Wasser scheinen mit jedem Tropfen Wasser, der nicht vom Himmel fällt oder weltweit ungleich verteilt ist, wahrscheinlicher. Die Auswirkungen des Klimawandels waren auch bei uns in den vergangenen Jahren schon deutlich spürbar. So drastisch, dass Bundesumweltministerin Svenja Schulze jüngst einen Entwurf zur Nationalen Wasserstrategie vorlegte.

> **2,2 Milliarden Menschen fehlt regelmäßiger Zugang zu sauberem Wasser.**

Denn in einigen Regionen Deutschlands sei das Wasser schon jetzt zeitweise knapp, sagte die Ministerin der Deutschen Presseagentur. Eigentlich sei Deutschland ein wasserreiches Land, es müsse jedoch Vorsorge getroffen werden, denn Wasser im Überfluss sei zukünftig keine Selbstverständlichkeit mehr. Teil der Pläne ist beispielsweise, Verbundnetze und Fernleitungen zu bauen. Eine Art Pipeline, in der dann kein Öl, sondern Wasser fließt – um regionale Unterschiede bei der Wasserverfügbarkeit auszugleichen. Bis 2030 soll sich das Wassermanagement erheblich verbessern – eine Milliarde Euro soll das Unterfangen dem Entwurf zufolge kosten.



Zwei Drittel der Menschheit leben bereits in Gegenden, die zumindest saisonal unter Wasserknappheit leiden.

Doch was ist da eigentlich los mit unserem Wasser? Auch der WWF sieht den Klimawandel als Hauptursache für die steigende Wasserknappheit. „Millionen Menschen sowie zahlreiche Unternehmen sitzen bald auf dem Trockenen oder verlieren ihre Lebens- und Wirtschaftsgrundlage durch Überschwemmungen – wenn nicht unverzüglich Maßnahmen zur Eindämmung und Anpassung an den Klimawandel ergriffen werden“, sagt Theresa Schiller, Referentin für internationale Wasserressourcen beim WWF Deutschland. Und das sind mehr als dunkle Zukunftsszenarien: So versiegte 2019 in der indischen Stadt Chennai für elf Millionen Menschen der Wasserhahn, 2018 saß Kapstadt nach Informationen des WWF auf dem Trockenen. Und auch hierzulande ist dieses Szenario zum Greifen nah. „Zahlreiche Städte und Gemeinden erließen Verbote zur Gartenbewässerung und Befüllung der hauseigenen Swimmingpools“, so Schiller.

Doch es gibt auch Worte, die Hoffnung machen. Auf der einen Seite steht die Reduzierung der Treibhausgasemissionen. Aber beispielsweise auch mehr Grünfläche, sodass Regenwasser versickern und den Grundwasserspeicher auffüllen kann, genauso wie der Schutz von Flüssen und Feuchtgebieten. Kurzum: Investitionen in naturbasierte Lösungen.

## JEDER KANN HELFEN

Auch zu Hause kann jeder etwas tun, um Wasser zu sparen. Auf dem Greenpeace-Blog finden sich einige Tipps dazu: zum Beispiel duschen statt baden. Während in eine volle Wanne 120 Liter passen, werden beim Duschen nur rund 70 verbraucht. Außerdem sollte man beim Zähneputzen, Einseifen und Co. den Wasserhahn zudrehen, wann immer das Wasser gerade nicht benötigt wird. Bei der Toilette sollte man wann immer möglich die Sparspültaste nutzen, wenn diese vorhanden ist. Die dreckige Wäsche sollte man so lange sammeln, bis die Maschine voll ist. Außerdem regelmäßig Dichtungen überprüfen und den Geschirrspüler nutzen, wenn vorhanden, da das wassersparender sei als der manuelle Abwasch.

So können kleine und große Schritte dazu führen, die Verfügbarkeit von Wasser zu verbessern. Und in Sachen Nationaler Wasserstrategie bleibt zu hoffen, dass diese Idee auch über Deutschland hinaus Anklang findet. Denn eins scheint schon jetzt Gewissheit zu sein: Wasserknappheit kennt keine Grenzen. (duet)

AUSBLICK

# Kritisch bilanzieren

Die Coronakrise hat das Gesundheitssystem auf die Probe gestellt – und seine Schwachstellen aufgezeigt. VIACTIV-Vorstandsvorsitzender **REINHARD BRÜCKER** gibt eine Einschätzung, wie und womit sich die künftige Bundesregierung besser wappnen sollte.

**Herr Brücker, im September steht mitten in der Pandemie-Zeit eine Bundestagswahl an. Wird diese auch durch die Corona-Politik geprägt sein? Werden die Menschen dort ihr Votum über das Krisenmanagement abgeben?**
Ich denke ja. Nach inzwischen über 18 Monaten, in denen die Pandemie das öffentliche Leben so maßgeblich bestimmt hat, ist dies ja auch verständlich. Ich spüre bei unseren Versicherten, aber auch in der Bevölkerung eine hohe Sensibilität für das Geschehen. Einerseits meine ich, dass grundsätzlich eine Anerkennung für unser Gesundheitswesen bei der Bewältigung der Krise – auch im Vergleich zu anderen Ländern – im Bewusstsein der Bürger festzustellen ist. Ihnen ist bewusst, dass eine weitgehend gute Ausstattung der Kliniken und die stabile Finanzstruktur der gesetzlichen Krankenversicherung das Schlimmste verhindert hat. Anderseits sind die strukturellen, medizinischen und auch historischen Defizite gerade in der Pandemie deutlich geworden. Das oft widersprüchliche Verhalten vor allem zwischen Bund und Ländern, Ad-hoc-Aktionen und große kommunikative Defizite der Politik – sei es bei der Impfstoffbeschaffung, beim Impfen selbst, beim Schutz der besonders gefährdeten Personen, der Maskenbeschaffung oder die schlechte personelle und technische Ausstattung des öffentlichen Gesundheitsdienstes – werden sicherlich im September nicht vergessen sein.

**Bleiben wir noch einmal bei Corona: Was muss eine künftige Bundesregierung tun, um das Land besser auf solche Großlagen wie Covid-19 vorzubereiten?**
Unstreitig ist Covid-19 eine besondere Situation. Ich finde, dass das Krisenmanagement in solchen Katastrophen deutlich besser werden muss. Augenscheinlich haben Katastrophenpläne, die ja vorhanden waren, nicht ausgereicht. Für mich ist es unbedingt notwendig, dass der Deutsche Bundestag nach der Wahl die Pandemie-Bekämpfung kritisch bilanzieren und daraus die Konsequenzen ziehen muss. Vermutlich wird es dann auch notwendig sein, „alte Zöpfe“ in der Zuständigkeit zwischen Bund, Ländern und Kommunen abzuschneiden. Schließlich geht es hier um die Gesundheit der Bevölkerung. Da ist kein Platz für Zuständigkeitsstreitigkeiten oder Eitelkeiten.

**Lenken wir den Blick auf das Gesundheitssystem. Worin sehen Sie die drei grundlegenden Herausforderungen für die Zukunft, auf die Politik eine Antwort braucht?**
Wenn Sie nach den drei grundlegenden Herausforderungen fragen, sind das aus meiner Sicht der demographische Wandel, also insbesondere die Bevölkerungsentwicklung im Hinblick auf die Altersstruktur und die Veränderungen der Arbeitswelt. Dann natürlich auch der medizinische und damit verbunden der technische Fortschritt, die Defizite beziehungsweise der Rückstand in der Digitalisierung sind in Deutschland meines Erachtens eklatant. Zu den größten Herausforderungen für die Politik zähle ich dann noch, endlich einzusehen, wie eng die Sozialsysteme – Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung – miteinander verbunden sind. Hier fehlt es seit Langem an der Erkenntnis, dass eine Planung abgestimmt erfolgen muss. Dem einen System nehmen, um beim anderen System Löcher zu stopfen, war häufig der Fall. Dies kann und darf so nicht weitergehen.

**„Da ist kein Platz für Zuständigkeitsstreitigkeiten oder Eitelkeiten.“**

**Unter anderem die SPD hat in ihrem Wahlprogramm das Modell einer Bürgerversicherung aufgegriffen, in die alle einzahlen. Das wäre der Abschied vom zweigliedrigen System der Krankenversicherung mit gesetzlichem und privatem Sektor. Wäre das sinnvoll?**
Grundsätzlich sind die Positionen in den Wahlprogrammen der Parteien zum Thema Sozialsysteme aus meiner Sicht eher dünn abgefasst, was auch wegen der Komplexität nachvollziehbar ist. Konkret auf das Modell der angesprochenen Bürgerversicherung muss man sagen, dass dies schon eine mutige Reform wäre. Aus ökonomischer Sicht ist natürlich klar, dass auch Beamte und Selbstständige, um die es ja in erster Linie geht, Leistungen aus dem System erhalten. Damit wäre es in erster Linie eine gesellschaftspolitische Grundfrage, ob wir uns für ein einheitliches System für die Zukunft entscheiden.

**Zuletzt hat sich abgezeichnet, dass die Einnahmen der Kassen selbst inklusive der Steuerzuschüsse bei Weitem nicht mehr ausreichen, um die ausufernden Kosten im Gesundheitssystem zu decken. Kann Deutschland diese Kostenwelle überhaupt noch in den Griff kriegen?**
Ich glaube schon, dass wir auch noch ineffiziente und qualitativ unzureichende Dinge finanzieren, aber gleichzeitig aus dem Topf der gesetzlichen Krankenversicherung Dinge finanziert werden, die nicht originär zu den Aufgaben der GKV gehören. Für die kommende Legislaturperiode wird es ohne eine deutliche Erhöhung der Steuerzuschüsse an den Gesundheitsfonds, aus dem die Krankenkassen ihre Zuweisungen erhalten, für gesellschaftspolitische Aufgaben nicht gehen. Andernfalls sind massive Beitragssatzsteigerungen im Jahr 2022 nicht zu vermeiden. Die Entscheidung für höhere Steuerzuschüsse muss noch vor der Bundestagswahl fallen.

**ZUR INFO:** Der BKK Dachverband, dem auch die VIACTIV angeschlossen ist, hat in der Broschüre „Anpacken – Ein gesundheitspolitisches Aufgabenheft für die Legislatur 2021-2025“ ausführlich die Herausforderungen für die Politik beschrieben – die Positionen können unter www.bkk-dachverband.de nachgelesen oder als PDF-Datei heruntergeladen werden. Sehr gerne stehen wir Interessierten für den Dialog im Vorfeld der Wahl und darüber hinaus zur Verfügung.

Tina Hermann (Skeleton), Johannes Lochner (Bob), Felix Keisinger (Skeleton) und Kilian von Schleinitz (Skeleton; v. l.) nahmen am Charity-Lauf teil.

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

# Vom Eiskanal in die Laufschuhe

**Für diejenigen gelaufen, die selbst nicht laufen können – das sind 62 Sportler, Trainer und weitere Mitglieder des BSD. Damit waren sie Teil des WINGS FOR LIFE WORLD RUNS. Auch Skeleton-Stützpunkttrainer David Lingmann war dabei.**

Knapp 30 Grad und Sonne – ob das die optimalen Trainingsbedingungen für einen Bob-, Skeleton- oder Rennrodelfahrer sind? Wohl kaum. Doch wenn es um die gute Sache geht, nimmt auch ein Wintersportler so eine Wetterlage gerne in Kauf. Am 9. Mai 2021, dem ersten heißen Sommertag des Jahres, schnürten 62 Sportler, Trainer und weitere Mitglieder des Bob- und Schlittenverbands für Deutschland (BSD) ihre Laufschuhe, um gemeinsam als Team „Cool Runnings“ beim siebten Wings for Life World Run an den Start zu gehen – an den Stützpunkten Altenberg, Berchtesgaden, Oberhof und Winterberg.

## LAUFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Einmal jährlich brechen an einem Sonntag im Mai Tausende Teilnehmer in Hunderten Städten und Orten verteilt über den gesamten Erdball zur selben Zeit (11 Uhr UTC) zu einem Lauf auf – ob zur frühen Morgenstunde oder nachts bei Dunkelheit. Dieses Mal: ein besonderes Großevent in Coronazeiten! Statt Massenstarts und echten Verfolgungsautos liefen die Teilnehmer solo oder in Zweierteams. Eine App begleitete und motivierte dabei jeden Teilnehmer – ob Spitzensportler, Hobbyläufer oder Einsteiger. Eine vorgegebene Laufstrecke oder eine Ziellinie gibt es nicht. Stattdessen setzt sich 30 Minuten nach Start das virtuelle „Catcher Car“ in Bewegung und überholt die teilnehmenden Läufer und Rollstuhlfahrer nach und nach – bis auch der Schnellste eingeholt wurde und damit seinen Lauf beendet hat. Der Wings for Life World Run findet nicht nur als weltweit verbindendes Sportevent statt, sondern soll vor allem auch auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen: Wings for Life ist eine gemeinnützige, staatlich anerkannte Stiftung für Rückenmarksforschung. Ihr Ziel: eine Heilung für Querschnittslähmung zu finden. Alle Startgelder und Spenden des Charity-Laufes gehen daher zu 100 Prozent in die Rückenmarksforschung und helfen dabei, Querschnittslähmung zu heilen. Auch die VIACTIV wollte ihren Anteil dazu beitragen und hat als Partner das BSD-„Cool Runnings“-Team supportet und für den Lauf ausgestattet.

## EINER DER „MITLÄUFER“

„Für diejenigen laufen, die selbst nicht laufen können“, das wollte auch David Lingmann. Der 31-Jährige ist Bundesstützpunkttrainer im Bereich Skeleton in Berchtesgaden. Wer den Sport nicht kennt: Beim Skeleton handelt es sich um den Rodelschlitten-

sport, bei dem sich Athletinnen und Athleten bäuchlings mit dem Kopf voraus in den Eiskanal stürzen und dabei zwischen 120 und 145 km/h erreichen. „Für diesen Sport muss man die Geschwindigkeit lieben, aber niemals den Respekt davor verlieren“, sagt Lingmann über den Rennsport auf Eis, den er selbst bis 2014 aktiv ausgeübt hat. „Nun führe ich meine Leidenschaft für den Skeleton anders fort“, so der Ex-Skeletonprofi und nennt es die „beste Entscheidung überhaupt“, in die Trainerrolle gewechselt zu haben: „So kann ich weiterhin mit den Sportlerinnen und Sportlern an Sportgroßereignissen teilnehmen und mit ihnen auf Medaillenjagd gehen.“ Das nächste große Ziel: Ein leistungsstarkes Weltcup-Team berufen und erfolgreich an den Olympischen Winterspielen in Peking 2022 teilnehmen.

### BIS ANS LIMIT

Doch was macht ein Skeleton-Trainer mit seinen Sportlern im Sommer? „Natürlich auch trainieren, aber anders. Von April bis September fahren wir nicht auf Eis.“ Dann trainieren sie „alles für den Start“ – Maximal- und Schnellkraft –, damit im Winter möglichst viel Geschwindigkeit auf die Bahn gebracht wird. „Mit den kurzen, schnellen Läufen bauen wir im Sommer die Grundlage für den Winter auf, die lieben wir. Die langen Laufeinheiten dagegen nicht ganz so sehr“, sagt Lingmann und schmunzelt. Trotzdem stehen auch die ab und zu auf dem Trainingsplan. Da kam der Wings for Life World Run als „regenerative Einheit“ sehr willkommen. „Zunächst hatte sich das Trainerteam zum Lauf verabredet. Dass sich dann so viele weitere Teilnehmer gefunden haben und der Verband sogar eine offizielle Gruppe angemeldet hat, war Premiere und eine ganz tolle Gemeinschaftsaktion für den guten Zweck!“ Mit anderen Teamkollegen und seiner Freundin startete David Lingmann um Punkt 13 Uhr seinen Lauf. Er hatte sich die acht Kilometer als Ziel gesetzt. Die Laufstrecke verlief flach entlang einer Ache, umgeben vom schönsten Berchtesgadener Alpenpanorama. „Ich bin nicht der beste Läufer, aber die Motivation wurde von Minute zu Minute größer“, erzählt der Skeleton-Trainer. Das lag auch daran, dass die Wings-for-Life-World-Run-App ihn immer auf dem Laufenden hielt und mit lustigen Sprüchen zur persönlichen Höchstform antrieb. David Lingmann sollte sogar 11,5 Kilometer erreichen, bis das Catcher Car ihn virtuell überholte. „800 Meter vor Einholung sagte mir die App, dass das Catcher Car schon meine Staubwolke sehen würde. Da bin ich noch einmal an mein Limit gegangen. Die Stimmung war mega. Ein tolles Gefühl, bei diesem Lauf dabei sein zu können, der so viele Menschen für die Rückenmarksforschung zusammengeführt hat!“ 678 Kilometer und 1.488,47 Euro erliefen die Cool Runnings an den Stützpunktorten. Damit waren sie Teil der womöglich größten Laufcommunity weltweit. Insgesamt liefen 184.236 Menschen 1,7 Millionen Kilometer und sammelten dabei 4,1 Millionen Euro für die Rückenmarksforschung. David Lingmann möchte auch 2022 wieder teilnehmen. (both)

David Lingmann

Skeleton-Trainer des BSD

**DAVID LINGMANN**

**Geboren im thüringischen Suhl, begann der heute 31-Jährige seine Skeleton-Karriere 2003 in seiner Heimatstadt und fuhr bis 2014 einige sportliche Erfolge mit seinem Skeleton ein. Verletzungsbedingt wechselte er 2014 dann in den Trainerberuf. Heute fördert er am BSD-Stützpunkt Berchtesgaden den Skeleton-Nachwuchs und trainiert das Weltcup-/Intercontinental Cup-Team.**

David Lingmann

fiebert als Trainer mit.

CHARITY-LAUF

# Laufen gegen Krebs

Bewegung als Teil der Krebsprävention ist zunehmend besser erforscht. Bezüglich Krebserkrankungen ergaben Studien der vergangenen Jahre deutliche Risikosenkungen für Darmkrebs, Gebärmutterkörperkrebs und Brustkrebs. Man geht heute davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko 1 (der „European Code against Cancer“ gibt die relative Risikominderung mit 27 Prozent an). Laufen ist nach Radfahren der zweitbeliebteste Breitensport in Deutschland. Rund 22,5 Prozent aller Deutschen über 14 Jahre laufen mindestens gelegentlich. Dies liegt am ehesten daran, dass Laufen die wohl unkomplizierteste Sportart ist. Jeder Mensch kann laufen, unabhängig von Alter oder Trainingszustand, es ist die natürlichste Art der Fortbewegung überhaupt: Ein paar gute Schuhe, mehr braucht es nicht an Equipment, um zeit- und ortsunabhängig loslaufen zu können. Dadurch ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten, Laufen als Primärprävention gegen Krebs zu nutzen.

### DAS LAUF-PROJEKT

Das Projekt „Kilometer gegen Krebs“ dient einerseits dazu, die Möglichkeit von Bewegung und insbesondere Laufen als primäre Krebsprävention in der Bevölkerung verstärkt in den Fokus zu rücken: Laufen ist eine einfache, wirkungsvolle Methode, sein Krebsrisiko aktiv zu senken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Auf der anderen Seite sollen durch das Projekt Spenden für die Krebsgesellschaft NRW gewonnen werden, die dann in neue Projekte im Bereich Krebsprävention fließen. Um diese Ziele zu erreichen, wurde die Aktion „Kilometer gegen Krebs“ ins Leben gerufen. Im Rahmen der Aktion können sich auch in diesem Jahr Interessierte noch bis zum 30. September auf der für die Aktion erstellten Internetseite anmelden und ihre gelaufenen Kilometer „spenden“.

### SO GEHT’S

Anmeldungen erfolgen als Einzelperson, danach können Teams erstellt werden, die gemeinsam laufen und sich mit anderen Teams messen wollen. Alle gelaufenen Kilometer werden an die Aktion gespendet. Dies geschieht durch einen Eintrag der Läuferinnen und Läufer in die App, bei dem Datum, Uhrzeit, gelaufene Kilometer und Zeit angegeben werden. Der Eintrag muss mittels eines Screenshots aus einer Lauf-App verifiziert werden. Ohne Bild wird der Lauf nicht gezählt. Eine direkte Geldspende ist nicht notwendig, aber möglich!

**WWW.KILOMETERGEGENKREBS.DE/APP**

KOSTEN-FRAGE TEIL 10

## WAS KOSTET EIGENTLICH . . .

# . . . mein Arztbesuch?

Anfallende **KOSTEN** für eine ambulante Behandlung beim Arzt sind aufgrund umfangreicher Regelungen des EBM oft schwer zu durchschauen. Wir geben einen vereinfachten Überblick.

Wenn Frau Mustermann zum Arzt geht, dann legt sie ihre Krankenversicherungskarte vor. Damit weist sie nach, dass sie eine Krankenversicherung hat und diese die Kosten ihrer Behandlung übernimmt. Doch was ihr Arzt für die Beratung oder Behandlung berechnet, das ist ihr ein Rätsel. Denn sie bekommt ja keine Rechnung vom Arzt. Wie also funktioniert das mit der Abrechnung vom Arzt eigentlich? Und was kostet eine ambulante Behandlung?

In der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) erhalten Vertragsärzte ihr Gehalt nicht direkt vom Patienten, sondern rechnen ihre Leistungen einmal im Quartal mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) ab. Für die Abrechnung bei Kassenpatienten nutzen alle Ärzte verbindlich einen Katalog an Leistungen, der als EBM bezeichnet wird. EBM steht für „Einheitlicher Bewertungsmaßstab". In diesem Verzeichnis sind die verschiedenen Leistungen aufgeführt, die ein Arzt abrechnen kann. Dabei unterscheidet man Abrechnungspositionen für alle Ärzte und solche, die nur von Fachärzten abgerechnet werden dürfen.

Wichtig ist: Es werden im EBM-Katalog keine Preise angezeigt, sondern Punktzahlen. Am 31. August jedes Jahres wird ein Punktwert als Orientierungswert für alle KVen in Euro beschlossen. 2016 lag dieser beispielsweise bei 10,4361 Cent. Multipliziert man also die Punktzahl aus dem EBM mit dem festgelegten Punktwert, ergibt sich daraus die Abrechnungshöhe in Euro. Beschlossen wird der EBM von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und dem GKV-Spitzenverband auf Bundesebene, also von Vertretern der Ärzte und der Krankenkassen gemeinsam. Wie aber sieht so eine EBM-Ziffer aus und was beinhaltet sie?

### EIN KOSTENBEISPIEL

Nehmen wir an, Frau Mustermann hat ein normales Gespräch mit ihrem Hausarzt. Sie ist gerade 60 Jahre alt geworden und der Arzt möchte ein EKG machen, da sie an Bluthochdruck leidet. Für den Besuch rechnet der Arzt eine nach Alter gestaffelte Versichertenpauschale ab. Diese hat die EBM-Ziffer 03000 und umfasst unter anderem den persönlichen Kontakt zwischen Arzt und Patient, die persönliche und diagnostische Betreuung, aber auch die Koordination mit anderen (Fach-)Ärzten und die Dokumentation der Befunde. Auch das anschließend durchgeführte einfache EKG ist in dieser Pauschale bereits enthalten. Für Frau Mustermann erhält der Arzt hier 148 Punkte oder umgerechnet 16,46 Euro.

Diese Pauschale darf der Arzt nur einmal im Quartal abrechnen – egal wie oft Frau Mustermann in diesem Quartal noch in die Praxis kommt. Allerdings gibt es Leistungen, die zusätzlich zu dieser Versichertenpauschale abgerechnet werden können. Dazu zählen zum Beispiel einige Laboruntersuchungen oder Ultraschall-Untersuchungen. Würde unser Arzt bei Frau Mustermann also auch noch einen Ultraschall des Bauches durchführen wollen, dann kann er dafür die Ziffer 33042 ansetzen und erhält 15,91 Euro zusätzlich zu der Versichertenpauschale, insgesamt dann für diesen Besuch 32,37 Euro.

Zum Ende eines Quartals listet ein Arzt alle EBM-Ziffern, das Datum der Leistungserbringung und die Diagnose auf und übermittelt die Daten an seine zuständige KV. Die KV prüft die Abrechnungsdaten und nimmt die Abrechnung mit der Krankenkasse des Patienten vor. Die Krankenkassen erhalten also die Abrechnungen aus dem ambulanten Bereich immer erst sehr zeitverzögert.

### ZUR EINORDNUNG

Im Geschäftsjahr 2020 hatte die VIACTIV Ausgaben für ärztliche Behandlungen in Höhe von 447.610.517,73 Euro. Die Summe der Leistungsausgaben belief sich auf 2.586.159.000 Euro. Die Ausgaben insgesamt betrugen 2.731.153.000 Euro.

Beim Gehalt niedergelassener Ärzte spielt vor allem die Fachrichtung eine entscheidende Rolle bei der Höhe des ärztlichen Einkommens. Laut doctari.de hat ein Allgemeinmediziner mit eigener Praxis Einnahmen von jährlich 297.000 Euro. Zum Vergleich: Bei einem Facharzt für Orthopädie sind es 461.000 Euro, für Innere Medizin 426.00 Euro oder für Hals-Nasen-Ohren-Medizin 348.000 Euro. (Quelle: www.doctari.de/aerzte/ratgeber/gehalt-niedergelassene-aerzte)

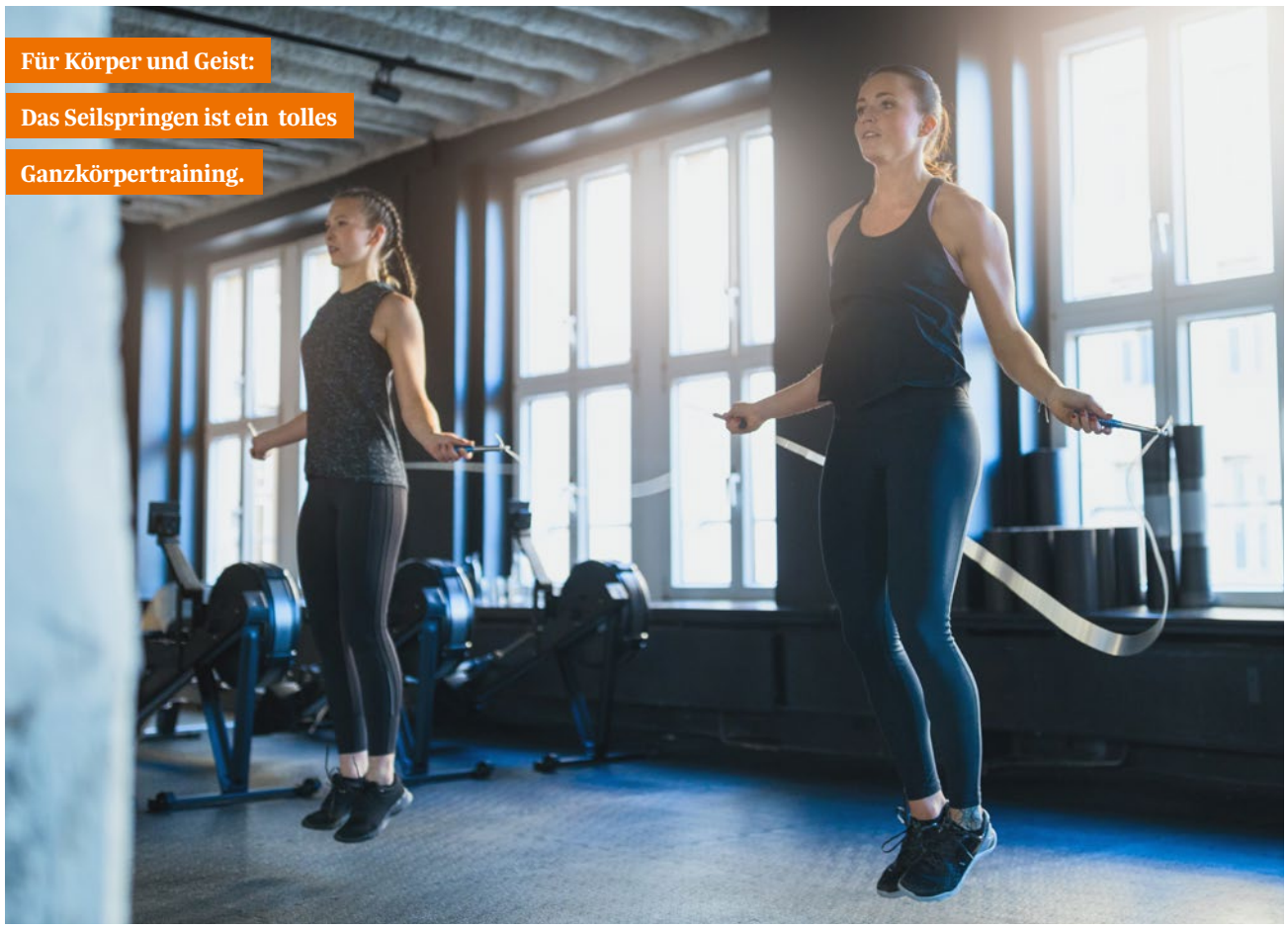
**SCHNELLE HILFE**

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

SEILSPRINGEN

# Luftsprünge machen

**Ein Ganzkörpertraining, für das man nicht mehr braucht als sich selbst und ein Springseil. ROPE SKIPPING ist ein effektives Ausdauertraining für Körper und Geist.**



Für Körper und Geist: Das Seilspringen ist ein tolles Ganzkörpertraining.

Nicht gerade neu, aber immer wieder neu entdeckt, hat der Sport mit dem Springseil längst sein Pausenhof-Image abgelegt und ist zum Trend-Ausdauertraining avanciert. Denn das Rope Skipping – so wird das Springen mit dem Seil heute genannt – ist nicht nur ein Meisterschaftssport, sondern auch für die private Fitnesseinheit bestens geeignet.

### WAS BRINGT'S?

Auch wenn der Aktionsradius hierbei meist klein ausfällt, ist das Ganzkörpertraining erstaunlich effektiv. Es beansprucht und schult den ganzen Körper. Der Fokus des Seilspringens liegt auf der Ausdauer. Als Cardio-Sport stärkt es das Herz-Kreislauf-System. So sollen zehn Minuten Seilspringen so effektiv wie 30 Minuten Joggen sein. Auch wenn das Rope Skipping nicht dem Muskelaufbau dient, fordert und fördert es die Muskeln. Waden- und Oberschenkelmuskulatur, Arm-, Brust-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur sind involviert. Hinzu kommen kognitive Fähigkeiten wie Rhythmusgefühl, Koordination und Konzentration, die geschult werden. Weil das Rope Skipping die Schnell- und Sprungkraft gezielt trainiert, gilt es als optimaler Ergänzungssport für Disziplinen wie Kampfsport, Sprinten oder Akrobatik.

### WIE FUNKTIONIERT'S?

Als Fitnesstrend fürs Sportstudio oder zu Hause ist das Rope Skipping weit vom professionellen Turnersport entfernt, aber nicht unbedingt weniger abwechslungsreich. Anfänger, die mit dem Seil ihre Kondition trainieren oder die Kalorien purzeln lassen wollen, benötigen keine großen Vorkenntnisse. Ohne Technik geht es aber auch nicht. Zunächst lohnt es sich, sich aufzuwärmen. Dazu kann man auf der Stelle laufen und die Arme und Handgelenke kreisen lassen. Starten sollte man mit zwei kleinen Sprüngen bei einem Seildurchschlag. Dazu sich aufrecht hinstellen, die Knie leicht beugen und ein wenig Spannung in die Beine bringen. Die Hände halten die Seilgriffe und befinden sich auf Hüfthöhe. Gesprungen wird auf dem Vorderfuß. Das Seil wird von hinten über den Kopf nach vorne geschlagen. Wer sich eingegroovt hat, kann sich steigern: einen Sprung pro Seildurchschlag, auf einem Bein, vor oder zurück, im Laufschritt, mit angezogenen Knien oder mit gekreuzten Armen springen. Auch in der Länge und Intensität kann variiert werden. So kann das Rope Skipping ein optimales Warm-up für eine folgende Kraftsporteinheit sein oder als Cardioeinheit mit einheitlichem Tempo oder als Intervalltraining durchgeführt werden.

### WIE OFT?

Anfänger sollten langsam starten, das bedeutet etwa zwei- bis dreimal die Woche fünf Minuten lang springen. Oder: Zehnmal eine Minute springen, mit je einer Minute Pause dazwischen.

### FÜR WEN?

Dem Rope Skipping ist im Grunde keine Altersgrenze gesetzt. Für jeden ist es aber auch nicht. So sollten Menschen mit Übergewicht oder Fehlstellungen auf den Sport verzichten, da die Gelenkbelastung zu hoch ist.

### WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

Fürs Seilspringen benötigt man Sportschuhe, ein Springseil (Speed Rope), das in den Griffen drehbar ist, und – wer mag – etwas Musik (mit 110 Beats pro Minute) als Rhythmusgeber. Die optimale Seillänge findet man heraus, indem man sich mittig auf das Seil stellt und die Griffe unter die Achseln zieht. Sie sollten unterhalb der Achseln enden. (both)

**MEHR INFOS UND ÜBUNGEN:**

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

Mit Antrieb
und Vorsicht.

E-BIKES

# Lohnt es sich, umzusatteln?

Öfter, länger und weiter – E-Bike-Fahren ist gesünder als gedacht: Das ist das **ERGEBNIS** einer Feldstudie mit Online-Umfrage der VIACTIV Krankenkasse.

Die VIACTIV wollte es wissen: Wie gesund ist E-Bike-Fahren – und für wen lohnt sich der Umstieg vom normalen Rad auf Modelle mit Elektro-Unterstützung? In einer gemeinsamen Feldstudie mit dem Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse und der Kölner Agentur fischimwasser hat die VIACTIV dem Trend auf den Zahn gefühlt. Das Ergebnis: Pedelecs (E-Bikes mit 25 km/h Höchstgeschwindigkeit) fördern Gesundheit und Bewegungsfreude und besitzen wegen ihrer Reichweite viel Potenzial für Mensch und Umwelt. Gut zu wissen ist aber, dass die höhere Geschwindigkeit, mit der man im Vergleich zum Fahrrad auf diesen E-Bikes unterwegs ist, ein anderes Fahrgefühl verleiht. Um das Unfallrisiko gering zu halten, ist es daher wichtig, sehr aufmerksam und verantwortungsvoll zu fahren.

### GESUNDE ALTERNATIVE

Insgesamt sind sie aber eine gesunde Alternative – vor allem für Pendler. Denn: Lieber mit Unterstützung radeln als nur Auto fahren. Aller guten Dinge sind dabei drei: bessere Ausdauer, mehr Fahrspaß, größere Reichweite. An der Untersuchung nahmen im vergangenen Juli insgesamt 29 Personen zwischen 28 und 65 Jahren drei Tage lang durch unterschiedliche wissenschaftliche Tests mit Pedelecs, herkömmlichen Fahrrädern und E-Scootern teil. Dabei wurde deutlich: Pedelecfahren ist nicht nur einfacher, sondern macht auch mehr Spaß als Fahrradfahren. Trotz der geringeren Anstrengung ist zudem ein deutlicher gesundheitsfördernder Trainingseffekt erkennbar. Vor allem punktet das Pedelec gegenüber Fahrrad und E-Scooter jedoch mit seiner höheren Geschwindigkeit und dem daraus resultierenden großen Aktionsradius, der es – gerade im Berufsverkehr – zu einer attraktiven Alternative macht. In einer anschließenden öffentlichen Online-Befragung sollten die Ergebnisse der Feldstudie ergänzt werden. Sie richtete sich an Pedelec-Fahrer ab 18 Jahren. Die Ergebnisse haben wir in der Randspalte rechts zusammengetragen.

## Die Studienergebnisse im Überblick:

### BESSERE AUSDAUER OHNE GROSSE ANSTRENGUNG

Die durchschnittliche Herzfrequenz der Probandinnen und Probanden beim Pedelecfahren beträgt 114 Schläge pro Minute und damit nur zehn Schläge weniger als beim Fahrradfahren. Im Gegensatz zum E-Scooter, der die Herzen der Testpersonen nur auf knapp über 100 Schläge pro Minute beschleunigt, eignet sich das Pedelec also sehr gut für ein moderates Ausdauertraining. Aufgrund der geringeren Belastung können hiervon vor allem auch ältere und untrainierte Menschen profitieren.

### HOHER SPASSFAKTOR, DER ZUM AUFSTEIGEN MOTIVIERT

Auch in Sachen Fahrspaß stellt das Pedelec die Konkurrenz in den Schatten. Die Testpersonen bewerten ihre Freude am elektrisch unterstützten

Fahren mit durchschnittlich 4,4 von 5 Punkten. Während das Fahrrad mit 4,2 Punkten bei den Probandinnen und Probanden ähnlich gut abschneidet, landet der E-Scooter beim Thema Bewegungsfreude mit 3,2 Punkten abgeschlagen auf Platz 3. Wichtiges Fazit: Pedelecfahren macht Spaß. Und der ist entscheidend, wenn es darum geht, Menschen dauerhaft für mehr Bewegung zu begeistern.

### HÖHERE GESCHWINDIGKEIT, GRÖSSERE REICHWEITE

Durchschnittlich 3 bis 4 Stundenkilometer mehr als mit Fahrrad oder E-Scooter – auf den Tachos der Testpersonen zeigt sich ein weiterer entscheidender Vorteil des Pedelecs: Es erlaubt seinen Nutzern, sich mit einer signifikant höheren Geschwindigkeit fortzubewegen, und macht es somit besonders interessant als Fortbewegungsmittel für weite Strecken, zum Beispiel als umweltschonende Alternative zum Auto im Stadt- und Berufsverkehr. Beachten müssen die Radler hierbei nur, dass sich durch den Akku der Schwerpunkt des Pedelecs von dem normaler Fahrräder unterscheidet – was sich zum Beispiel auf die Stabilität beim Kurvenfahren auswirken kann. Hier sollte lieber schon vor der Kurve etwas abgebremst werden, um nicht ins Schlingern zu geraten. Auch generell sind die elektrischen Räder durch den Antrieb und ihr Gewicht mit mehr Schwung unterwegs, was beim Stoppen mit einkalkuliert werden muss: immer frühzeitig und vorsichtig bremsen.

Spaß haben und Strecke machen.

### BEWEGUNG IN KURSEN

**Wer sich darüber hinaus bewegen möchte, findet in unserer Kursdatenbank eine große Auswahl an Kursen – viele davon in Coronazeiten auch online. Für die erfolgreiche Teilnahme (mindestens 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs bekommen die Absolventen einen Nachweis. Mit diesem erhalten sie dann die Kursgebühr erstattet (bis max. 550 Euro pro Jahr für max. 2 Kurse). Informationen: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A1861)**

## DAS ERGAB DIE ONLINE-BEFRAGUNG

### 1 Erst das Vergnügen, dann die Gesundheit

E-Bike-Fahrer wollen vor allem eines: Spaß haben und Strecke machen. Mit 94,9 Prozent ist die Freude am Fahren bei fast allen Teilnehmenden der Umfrage das zentrale Nutzungsmotiv. Dicht gefolgt vom Wunsch, größere Strecken zurückzulegen (91,06 Prozent). Aber auch gesundheitliche Aspekte spielen eine wichtige Rolle: Immerhin 83,44 Prozent nannten sie als Beweggrund für ihre Kaufentscheidung. Luft nach oben hat das E-Bike hingegen noch als umweltbewusste Alternative zum Auto. Nur rund 40 Prozent führten diesen Aspekt an.

### 2 Öfter, länger und weiter

E-Bikes, die im Keller oder Schuppen verstauben? Sind eher die Ausnahme. Wer ein E-Bike kauft, fährt auch damit. So zumindest die Erkenntnis aus der Online-Umfrage: Nur 3,31 Prozent der Befragten gaben an, ihr E-Bike selten zu nutzen. Mehr als die Hälfte (51,66 Prozent) hingegen nutzt es nach eigener Aussage mehrmals pro Woche, fast jeder Fünfte (18,21 Prozent) täglich. Fahrspaß und technische Unterstützung wirken sich dabei durchaus positiv auf das Bewegungsverhalten aus. Aus den Zahlen geht klar hervor: Wer einmal aufsteigt, den kann so schnell nichts stoppen. Die Mehrheit der Befragten ist im Schnitt mehr als eine Stunde unterwegs und legt dabei über 25 Kilometer zurück. Nur jeder Achte steigt bereits nach 1 bis 7 Kilometern wieder ab.

### 3 E-Bike lockt auch Jüngere

Die Gruppe derjenigen, die zum Zeitpunkt der Umfrage noch kein E-Bike ihr Eigen nannten, war im Durchschnitt zehn Jahre jünger und wohnte deutlich häufiger in einer Stadt als die E-Bike-Besitzer. Das Interesse am E-Bike scheint jedoch auch bei ihnen geweckt: Von den knapp 300 teilnehmenden Personen gaben deutlich mehr als die Hälfte (56,12 Prozent) an, sich im Fall einer Subventionierung ein Elektrorad zulegen zu wollen. Die Nutzungsmotive decken sich dabei im Wesentlichen mit denen der E-Bike-Nutzer: Fahrspaß (86,06 Prozent) und die Überwindung größerer Entfernungen (78,79 Prozent) stehen auch bei ihnen im Vordergrund. Gesundheitliche Aspekte spielen bei dieser Zielgruppe dagegen eine nicht so große Rolle. Nur 65 Prozent von ihnen nannten sie als wichtiges Nutzungsmotiv, fast 20 Prozent weniger als bei den anderen E-Bike-Nutzern.

### FAZIT

Pedelecfahren lockt nach draußen und animiert dazu, sich zu bewegen – der Gesundheitsaspekt ist also groß. Und die höhere Reichweite durch die elektrische Unterstützung bringt nochmal extra Spaß.

GESUNDHEITSTELEFON

# Heiße Zeiten

## Bei **SONNENSTICH** oder **HITZSCHLAG** – selbst behandeln oder den Arzt aufsuchen?

Zu viel Sonne und Hitze sind gefährlich!

Sommer, Sonne, sich im Freien aufhalten, draußen Sport treiben – Sonnenschutz ist da ein Muss. Trotzdem, manchmal passiert es. Die Haut brennt, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit stellen sich ein. Einige Symptome können selbst gelindert werden, doch in bestimmten Fällen sollte ein Arzt oder Notarzt verständigt werden.

### HITZEERSCHÖPFUNG

Die Hitzeerschöpfung tritt häufig bei hohen Außentemperaturen in Verbindung mit körperlicher Anstrengung auf. Der Körper reagiert auf den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust mit Schwäche, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Wichtig: Raus aus der Sonne und trinken! Günstig sind isotonische Getränke, die den Salz- und Wasserhaushalt schnell regulieren. Bei ausgeprägten Beschwerden sollte die Person in Schocklage gelagert und ein Arzt verständigt werden.

### SONNENSTICH

Beim Sonnenstich sind die Hirnhäute gereizt und das Hirngewebe geschwollen. Typische Symptome sind ein hochroter, schmerzender Kopf, Schwindel und Übelkeit. Zudem können Nackensteifigkeit und eine Trübung des Bewusstseins auftreten. Wichtig nun: Kühle und Hochlagerung des Kopfes! Der Betroffene sollte mit erhöhtem Kopf gelagert und sein Kopf und Nacken mit kalten, nassen Tüchern bedeckt werden. Bei Kindern und älteren Menschen ist immer eine Abklärung durch den Arzt notwendig.

### HITZSCHLAG

Der Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Situation! Die Körpertemperatur steigt innerhalb von 10 bis 15 Minuten stark an, bis zu 41 Grad Celsius. Kennzeichen sind heiße Haut, Schwindel, Müdigkeit, Krämpfe und Verwirrtheit bis hin zur Bewusstlosigkeit. Wichtig nun: Schatten, Kühlung und den Notarzt alarmieren! Der ganze Körper muss umgehend mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln gekühlt werden. Ist der Geschädigte ansprechbar, sollte er kalte Getränke trinken. Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen, die Vitalfunktionen überprüfen und weiter für Abkühlung sorgen.

VIACTIV GESUNDHEITSTELEFON 0800 14 05 54 12 20 90*

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

SPORTTELEFON

# Körpergefühl

## Ernst nehmen oder ignorieren? Wie man **KÖRPERSIGNALE** beim Sport richtig deutet.

Der Körper ist ein idealer Lebenspartner, vorausgesetzt, seine Signale werden richtig gedeutet. Doch die Beziehung zwischen Kopf und Körper ist nicht selten kompliziert. Endlich möchte man wieder Sport treiben und schon schreit der Körper: „Meine Beine sind schwer! Hörst du das Knie nicht?“ Oder man nimmt sich vor, auf geliebte Leckereien zu verzichten, und schon erreicht uns die Nachricht: „Mein Blutzuckerspiegel sinkt, wo bleibt das Essen?“ Körper und Geist beschweren sich, wenn ihnen etwas nicht passt. Das Gute: Beide sind lernfähig und zudem verzeiht der Körper eine Menge. Die Sinne zu schärfen und den Körper zu fordern, gelingt nachweislich mit Sport. Doch wer sich lange nicht bewegt hat, „hört“ bei der kleinsten Anstrengung sofort die Beschwerden des Körpers in Form von Muskelkater und Schwächegefühl. Doch nicht der Sport ist das Problem, sondern der Bewegungsmangel im Vorfeld. Hilfreich ist nun ein sinnvolles Übungsprogramm, das schrittweise die Fitness aufbaut und ein gutes Körpergefühl wiederherstellt.

### MIT EINEM OHR HINHÖREN

Erschöpfung und Unwohlsein sind anfangs ganz normal. Bessert sich der Zustand nicht, werden Schmerzen stärker oder kommen weitere Signale des Körpers hinzu, so können dies Warnsignale sein. Besser ist, dies einmal zu viel als einmal zu wenig vom Arzt abklären zu lassen.

### WANN MEINT’S DER KÖRPER ERNST?

Starke Schmerzen und Fieber sind klare Warnzeichen des Körpers, die nicht ignoriert werden dürfen. Beispielsweise sind starke Bauchschmerzen immer ein eindeutiger Alarm, dessen Ursache zeitnah geklärt werden sollte. Auch das Wissen über mögliche Anzeichen eines Herzinfarktes sollte regelmäßig aufgefrischt werden. Bei Fieber benötigt der Körper dringend eine Pause. Das Immunsystem braucht nun die gesamte Energie, um arbeiten zu können. Bettruhe, leichte Kost und ausreichende Trinkmengen unterstützen den Heilungsprozess. Es lohnt sich immer, das Zusammenleben zwischen dem Ich und dem Körper zu verbessern. Sport hilft dabei ungemein. Dabei aber Warnsignale nicht zu übersehen, ist eine Kunst.

Körpersignale bei und nach dem Sport verstehen.

VIACTIV SPORTTELEFON 0800 14 05 54 12 20 98*

* rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

PFLEGE-TIPPS TEIL 15

Selbstbestimmtheit im Alter ist wichtig.

PFLEGE

# Entlastung im Pflegealltag

**Es gibt Möglichkeiten, Pflegebedürftigen und Pflegepersonen in der häuslichen Pflege zu helfen. Die VIACTIV unterstützt sie mit einem monatlichen ENTLASTUNGSBETRAG – egal bei welchem Pflegegrad.**

Vielleicht haben Sie schon vom Entlastungsbetrag gelesen – denn mit jeder erstmaligen Genehmigung eines Pflegegrades erstellt die VIACTIV Pflegekasse Ihnen auch eine Genehmigung für zusätzliche Entlastungsleistungen: einen Betrag von bis zu 125 Euro monatlich, egal in welchem Pflegegrad. Doch was verbirgt sich dahinter?

Der Entlastungsbetrag kann für verschiedene qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung der pflegenden Person sowie zur Förderung der Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen genutzt werden. Dazu gehören:

- Leistungen der zugelassenen Pflegedienste (in Pflegegraden 2 bis 5 jedoch nicht im Bereich der körperbezogenen Selbstversorgung);
- Leistungen der nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag;
- Leistungen der Tages-/Nachtpflege;
- Leistungen der Kurzzeitpflege.

## LEISTUNGEN DER PFLEGEDIENSTE

Fensterputzen, Wischen oder das Säubern des Kellers sind Tätigkeiten, die Sie wegen Ihrer Pflegebedürftigkeit nicht mehr selbst bewältigen können? Oder die Betreuung einer pflegebedürftigen Person lastet Sie so sehr aus, dass Sie sich nicht noch um deren Haushalt kümmern können? Diese Arbeiten kann ein zugelassener Pflegedienst übernehmen.

Ausschließlich Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag außerdem auch für Leistungen im Bereich der körperbezogenen Selbstversorgung durch einen zugelassenen Pflegedienst einsetzen. Dazu gehört etwa Hilfe beim Duschen, Baden oder beim Anziehen.

**Tipp:** Vereinbaren Sie mit dem Pflegedienst in Form einer Abtretungserklärung, dass dieser direkt mit der VIACTIV Pflegekasse abrechnen darf. Mit der Genehmigung erhalten Sie von uns einen Vordruck, den Sie dem Pflegedienst dafür aushändigen.

## ANERKANNTE ANGEBOTE ZUR UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Ein zugelassener Pflegedienst ist nicht immer die optimale Lösung. In der Praxis braucht man häufig kurzfristig Unterstützung, wofür es in ländlichen Bereichen womöglich an Angeboten fehlt. An dieser Stelle kann die sogenannte Nachbarschaftshilfe Abhilfe schaffen. Dies unterstützt die VIACTIV ebenfalls mithilfe des Entlastungsbetrags. Sofern Ihr Nachbarschaftshelfer die im Bundesland nötigen Voraussetzungen erfüllt, können Sie sich Aufwendungen für die Hilfe von der Pflegekasse erstatten lassen. Darüber hinaus gibt es weitere, nach Landesrecht anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag. Hierbei handelt es sich um konzeptgebundene, qualitätsgesicherte Betreuungsangebote (wie Tagesbetreuung, Demenz-Cafés, Einzelbetreuung), Angebote zur Entlastung von Pflegepersonen (wie Pflegebegleiter) oder zur Entlastung im Alltag für Pflegebedürftige (wie Unterstützung bei der Haushaltsführung).

## TAGES-, NACHT- UND KURZZEITPFLEGE

Ist die häusliche Pflege vorübergehend nicht sichergestellt, unterstützt die VIACTIV Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen mit der Tages- und Nachtpflege sowie der Kurzzeitpflege. Die Kosten der pflegerischen Aufwendungen rechnet die Pflegeeinrichtung direkt mit der VIACTIV Pflegekasse ab. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft werden hingegen den Pflegebedürftigen in Rechnung gestellt. Der Entlastungsbetrag kann dann dafür genutzt werden, sich die Zahlung von der Pflegekasse erstatten zu lassen.

## KONTINUIERLICHE FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Soweit der monatliche Leistungsbetrag von 125 Euro in einem Kalendermonat nicht ausgeschöpft worden ist, wird der verbliebene Betrag in die darauffolgenden Kalendermonate übertragen. Leistungsbeträge, die am Ende des Kalenderjahres noch nicht verbraucht worden sind, können noch bis zum 30. Juni des darauffolgenden Kalenderjahres beansprucht werden. Wegen der Covid-19-Pandemie besteht eine Sonderregelung: Restansprüche aus den Kalenderjahren 2019 und 2020 können noch bis zum 30. September 2021 genutzt werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns einfach an unter 0800 589 13 51. Wir beraten Sie gern.

**NACHBARSCHAFTSHILFE**

**Die Nachbarschaftshilfe ist derzeit leider nicht in jedem Bundesland gesetzlich verankert. Bisher bieten Bayern, Berlin, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, das Saarland, Sachsen, Schleswig-Holstein und Rheinland-Pfalz diese lebenspraktische Form der Unterstützung. Die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme der Nachbarschaftshilfe variieren in den Bundesländern stark – lassen Sie sich gerne hierzu von uns beraten.**

**SERVICE-NUMMER**
**0800 589 13 51**

SONNENSCHUTZ

# Gut gewappnet für den Sommer

Schönes Sommerwetter hat auch seine Schattenseiten – nämlich dann, wenn wir uns der Sonne ohne **SCHUTZ** zu viel und zu lange aussetzen. Haut, Augen und Haare werden strapaziert und angegriffen. Darauf sollten Sie achten.

**WELLENBRECHER FÜRS AUGE**

Wenn Augen der ultravioletten Strahlung der Sonne zu lange ungeschützt ausgesetzt sind, kann das zu einer Bindehautentzündung führen oder sogar die Hornhaut als wichtige Schutzschicht schädigen. Laut WHO sind rund 20 Prozent der Erblindungen auf Augenschädigungen durch UV-Licht zurückzuführen. Vor allem in den Bergen oder am Meer erhöht sich die UV-Intensität. Eine Sonnenbrille ist daher nicht nur stylisches Accessoire, sondern auch wichtiger Augenschutz!

Nicht jedes Modell aber erfüllt auch seine Aufgaben. Es sollte auf der Innenseite des Bügels die Aufschrift „UV 400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ stehen. Das bedeutet, dass die Brille UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen filtert. Da die Angaben des Herstellers nicht überprüft werden, sollte eine Sonnenbrille bestenfalls beim Optiker gekauft oder überprüft werden. Das Modell sollte große Gläser und breite Bügel haben und eng anliegen, damit möglichst wenig UV-Strahlung ins Auge gelangen kann.

Für die Brillenglasfarbe gibt es eine DIN-Norm-Vorschrift: Sie darf die Erkennbarkeit von Verkehrsampeln und Blaulicht nicht beeinträchtigen. Braune, graue und dunkelgrüne Gläser verfälschen am wenigsten.

## EXTRAPORTION PFLEGE

In Sachen Kopfschutz im Sommer ist natürlich das Tragen einer Kopfbedeckung zu empfehlen: Wer sich zu viel die Sonne auf Kopf, Hals oder Nacken brennen lässt, riskiert nicht nur einen Sonnenbrand, sondern auch einen unangenehmen bis gefährlichen Sonnenstich. Also sollten unbedingt Hüte oder Kappen getragen oder ein Platz im Schatten aufgesucht werden!

Sonne, Wind, Salz- oder Chlorwasser strapazieren aber auch die Haare im Sommer. Darum benötigen sie nun eine Extraportion Pflege. Regelmäßiges Spitzenschneiden im Sommer ist wichtig – vor allen Dingen, wenn ein Aufenthalt am Meer oder am Pool geplant ist. Denn Salz und Chlor entziehen dem Haar zusätzlich Feuchtigkeit. Darum lieber die Spitzen vorab in Ordnung bringen, damit sie widerstandsfähiger gegen Sonne, Sand und Meersalz sind.

Produkte mit Lichtschutzfaktor oder Feuchtigkeitssprays, die vor dem Sonnenbaden und nach dem Duschen großzügig im Haar verteilt werden, können die Sommerpflegeroutine sinnvoll ergänzen. Generell sollte ein besonders pflegendes Shampoo benutzt werden, das dem Haar die über den Tag verlorene Feuchtigkeit beim Waschen zurückgibt.

## DER ENTSCHEIDENDE FAKTOR

Alle Sommer wieder gilt es, seine Haut täglich vor der Sonne zu schützen – egal ob im Alltag oder im Urlaub. Sonnencremes, -gels, -lotionen oder -sprays sollen sie vor Sonnenbrand und Hautalterung schützen.

Dabei kommt es auf den Lichtschutzfaktor (LSF) an. Er gibt an, wie viel länger man in der Sonne bleiben darf, ohne zu „verbrennen“. Je heller der Hauttyp, desto höher der nötige Lichtschutzfaktor. Aber: Experten empfehlen, nicht zu einem LSF unter 30 zu greifen. Der angegebene LSF wird nämlich nur erreicht, wenn die empfohlene Menge auch aufgetragen wird. Für den ganzen Körper eines 5-jährigen Kindes sollten es etwa 10 Gramm und bei einem Erwachsenen 30 Gramm Creme pro Anwendung sein. Viele tragen aber zu wenig Creme und somit zu dünn auf. Die Schutzleistung fällt so deutlich niedriger aus, als der LSF es angibt. Auch wasserfeste Produkte nach einem Bad verlieren übrigens einen Teil ihrer Schutzwirkung.

Sonnencremes mit chemischem UV-Filter sollten 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden, solche mit mineralischem Filter wirken sofort. Es gilt: Reichlich und lückenlos davon auf den Körper aufzutragen. Und: Mehrmaliges Cremen verlängert die Schutzdauer nicht! Alle zwei Stunden nachcremen kann den bestehenden Schutz aber aufrechterhalten. Ist die empfohlene Zeit abgelaufen, heißt es: Sonnenpause!

## SCHWITZEN, NA UND?

Schwitzen ist gesund! Könnten wir nicht schwitzen, hätten wir ein Problem. Denn mit der Produktion von Schweiß reguliert unser Körper seine Temperatur. Würde er das nicht tun, würde unter Umständen ein Hitzschlag drohen. Bei Sommersonne, in der Sauna, beim Sport – immer dann, wenn uns sehr heiß wird, kommt also unsere körpereigene Klimaanlage zum Einsatz: Aus den Poren der Haut tritt Flüssigkeit aus – ein Gemisch aus 99 Prozent Wasser plus etwas Salz und Spuren von Aminosäuren, Fettsäuren, Zucker, Milchsäure, Ammoniak, Harnstoff, Harnsäure und Ascorbinsäure. Auch wenn dieses notwendige Übel im Sommer nicht verhindert werden kann, kann man sich die Sommerzeit etwas angenehmer und schweißfreier gestalten: Die erste Waffe, auf die (zu jeder Jahreszeit) zurückgegriffen wird, sind Deos oder Antitranspirante. Deos verhindern das für den Schweißgeruch verantwortliche Bakterienwachstum. Antitranspirante dämmen außerdem die Schweißbildung ein.

Der Körperhygiene sollte im Sommer darüber hinaus Beachtung geschenkt werden. Schweißrückstände und geruchsbildende Bakterien sollten regelmäßig bei lauwarmen oder Wechselduschen von der Haut abgespült werden. Auf kalte Duschen sollte verzichtet werden, da sie die Schweißbildung nur noch mehr ankurbeln. Wer sich eine Abkühlung und den strapazierten Füßen eine Schweißpause verschaffen möchte, kann auf erfrischende Fußbäder setzen.

Zu guter Letzt gilt: Viel trinken! Denn das Schwitzen bedeutet viel Flüssigkeitsverlust. Den gilt es durch reichlich Trinken auszugleichen. Zwei bis drei Liter Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen und wasserreiches Obst und Gemüse sind optimale Lieferanten dafür!

**BOREOUT**

# Krank durch Langeweile?

Einfach mal nichts tun, einen Gang zurückschalten – wovon viele träumen, hat auch seine Schattenseiten. Permanente **UNTERFORDERUNG** kann genauso zu gesundheitlichen Problemen führen wie Überforderung.

Wann haben Sie sich das letzte Mal gelangweilt? Schwer zu sagen? Oder möchten Sie es nicht zugeben? Das wäre nicht verwunderlich, wird Langeweile in der Psychologie doch als unangenehmer Gefühlszustand definiert, der in sich wiederholenden, bedeutungslosen oder unterfordernden Situationen entstehen kann. Das klingt durchweg negativ, doch tatsächlich hat Langeweile auch positive Seiten. „Es gibt Forschungen, die zeigen, dass Langeweile unter bestimmten Umständen einen positiven Einfluss auf die Kreativität haben kann“, sagt Psychologin Ivon Ames, Vorstandsmitglied der Sektion Wirtschaftspsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Wem die Eintönigkeit zu viel wird, der entscheidet sich zum Beispiel für ein neues Hobby oder unternimmt Schritte, um die Situation zu ändern. Und dann gibt es noch die Momente, in denen wir uns bewusst für die Langeweile entscheiden.

## MIT ZWEIERLEI MASS MESSEN

„Faulenzen“ oder „Einfach mal nichts tun“ sind gängige Antworten auf die Frage nach der Freizeitgestaltung. „Die Italiener haben dafür einen eigenen Begriff: ‚dolce far niente‘, das süße Nichtstun“, weiß Ames. Egal wie wir den Zustand nennen, ihm verdanken wir Zeit mit uns selbst. „Im Privatleben ist das Nichtstun etwas Positives.“ Wir entscheiden uns bewusst dafür, um uns zu erholen, oder lassen ihn für eine begrenzte Zeit – zum Beispiel im Wartezimmer oder in der Bahn – über uns ergehen. Anders sieht es im Berufsleben aus. „Geht es um den Job, gibt niemand gerne zu, dass er oder sie sich langweilt“, so die Psychologin. Andere stellen direkt die Frage, ob der Kollege oder die Kollegin nicht genug zu tun hat oder der Arbeit aus dem Weg geht. Dabei hat die Langeweile im Beruf meist eine andere Ursache – und ist weder freiwillig, noch wirkt sie sich positiv auf die Kreativität aus.

> **„Langeweile durch Unterforderung wird fälschlicherweise mit Faulheit gleichgesetzt.“**

## WENN LANGEWEILE KRANK MACHT

Während das Thema Burnout, also die stressbedingte Erschöpfung, schon seit vielen Jahren thematisiert wird, wird das sogenannte Boreout meist nicht ernst genommen. Der Begriff leitet sich von dem englischen Verb „bored“ (Deutsch: gelangweilt sein) beziehungsweise dem englischen Wort für Langeweile „boredom“ ab. „Während ein Burnout durch Überforderung entsteht, liegt beim Boreout eine Unterforderung zugrunde“, erklärt Ivon Ames. Obwohl der Begriff 2007 das erste Mal thematisiert wurde, steckt die Forschung dazu in den Kinderschuhen. „Der Bekanntheitsgrad und damit die gesellschaftliche Akzeptanz sind noch nicht so weit, wie es beim Burnout der Fall ist“, weiß Ames. Dabei sind die Auswirkungen eines Boreouts ähnlich weitreichend: emotionale Erschöpfung, Leistungsabfall, Verlust der Lebensfreude bis hin zur Depression.

## TABUTHEMA BOREOUT

„Langeweile durch Unterforderung wird oft fälschlicherweise mit Faulheit gleichgesetzt“, kritisiert die Psychologin. Das habe zur Folge, dass Betroffene ihre Probleme nicht ansprechen. „Nach außen suggerieren sie, dass ihre Arbeit sie auslastet“, so Ames. „Sie sind die Ersten am Arbeitsplatz und meist die Letzten, die gehen. Sie laden zu Meetings ein, ziehen Aufgaben in die Länge. Hauptsache ist, dass sie ausgelastet wirken.“ Das sei ein Teufelskreis, betont Ivon Ames: „Als Außenstehender bekommt man nicht mit, dass der Kollege oder die Kollegin sich chronisch unterfordert fühlt.“

## ES KANN JEDEN TREFFEN

Eine medizinische Definition des Begriffs Boreout gibt es zwar nicht, dafür aber Symptome, die als Warnsignal verstanden werden können. „Betroffene fühlen sich müde, lustlos, gereizt und frustriert. Ein typisches Symptom ist, dass man sich am Ende des Tages völlig erschöpft fühlt, obwohl der Tag sich wie Kaugummi gezogen hat“, so Ames. Das könne jeden treffen. Wichtig sei es dann, einen kritischen Blick auf die Arbeitsbedingungen insgesamt zu werfen, denn es gibt viele Auslöser. „Ein Boreout entsteht zum Beispiel durch dauerhafte, monotone, sich wiederholende Aufgaben bei gleichzeitigem Zeitdruck“, schildert die Expertin. „Oder man leidet darunter, dass man nur einen geringen Tätigkeitsspielraum hat. Man kann die Aufgabe weder abwandeln noch abgeben.“ Auf der anderen Seite gebe es zudem ganz klassisch die Unterforderung durch Überqualifizierung. Und dann sind da noch die Arbeitnehmer, die darunter leiden, dass ihnen der Blick auf das große Ganze fehlt. „Sie zweifeln an der Sinnhaftigkeit ihrer Aufgabe oder fühlen sich oder ihre Arbeit nicht wertgeschätzt.“

## CORONA UND BOREOUT

Inwieweit die Corona-Pandemie die Zahl der Boreouts in die Höhe treiben wird, lässt sich derzeit nur schwer einschätzen. Eine aktuelle Studie der FernUniversität Hagen (Stempel, C. R., Siestrup, K.: Home Sweet Home Studie, FernUniversität Hagen) kommt allerdings zu dem Schluss, dass die Arbeit im Homeoffice einige entscheidende Nachteile hat: „Durch Kontaktmangel wird die Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte als geringer wahrgenommen und viele vermissen Feedback oder Anerkennung für ihre Arbeit.“ Darunter leide die wahrgenommene Bedeutsamkeit der Tätigkeit, was wiederum ein Boreout begünstigen kann. Hinzu kommt, dass durch den Lockdown auch privat vieles anders ist als sonst und man plötzlich mehr Zeit zur Verfügung hat, die sinnvoll gefüllt werden will.

## WIE VIEL LANGEWEILE IST GESUND?

Beim Boreout gehe es nicht darum, dass kurzzeitig Langeweile aufkommt, so Ames. Nur weil mal einen Nachmittag lang das Telefon nicht klingelt oder man eher als erwartet mit einer Aufgabe fertig ist, stellt noch niemand die Sinnhaftigkeit seiner Arbeit infrage. „Kritisch wird es erst, wenn diese Zustände nicht mehr zeitlich begrenzt sind.“

## DER WEG AUS DER ZWICKMÜHLE

Wie heißt es so schön: „Einsicht ist der erste Weg zur Besserung.“ Das gilt auch im Falle eines Boreouts. „Man muss natürlich nicht sofort den Job wechseln“, betont Ames. „Aber im Rahmen der vorgegebenen Grenzen kann man erstmal versuchen, seine Tätigkeit zu bereichern.“ Das ist allerdings leichter gesagt als getan, denn wenn Beschäftigte über einen längeren Zeitraum monotone Aufgaben erfüllen, fällt es ihnen schwer, diesen Kreislauf selbst zu durchbrechen. „Der Psychologe Martin Seligman spricht von einem Zustand der erlernten Hilflosigkeit.“ Deshalb sollte man ein Gespräch mit dem Vorgesetzten nicht scheuen. „Ohne klärendes Gespräch lässt sich an der Situation nichts ändern. Glücklicherweise gibt es mittlerweile viele Hilfsangebote für Betroffene, sowohl extern als auch zum Teil in den Unternehmen selbst“, so Ames. „Wir verbringen viel Zeit unseres Lebens bei der Arbeit, deshalb sollte sie nicht als notwendiges Übel betrachtet werden.“ Zumal ein Boreout im schlimmsten Fall zu einer schweren Depression führen kann.

(jes)

**WIR UNTERSTÜTZEN IHRE ENTSPANNUNG**

**Mentale Stärke kann man lernen. Zum Beispiel in einem der von uns unterstützten Yoga-, Autogenes-Training- oder Stress-Balance-Programme aus unserer Kursdatenbank. Für die erfolgreiche Teilnahme erhalten Versicherte ein Zertifikat und bekommen dann die Kursgebühr erstattet. Mehr Infos unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A1861)**

Teil des Teams: Sarah Zielasko (Online Marketing Managerin), Tobias Dunkel (Manager Kommunikation), Lena Geilenbrügge (Abteilungsleiterin Marketing & Sales), Lena-Marie Burghardt (Junior Marketing Managerin) und Nina Dogan (Marketing Managerin, v. l.).

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

# Menschen erreichen

Die VIACTIV arbeitet täglich daran, als zuverlässiger und vertrauensvoller Partner für ihre Versicherten da zu sein – und immer besser zu werden. Die Menschen auf unterschiedlichen Wegen zu erreichen und zu informieren, dafür sorgt die Fachabteilung **MARKETING & SALES.**

Wissen Sie noch, wie Sie Mitglied der VIACTIV geworden sind? Warum haben Sie sich für genau diese Krankenkasse entschieden? Und wie fühlen Sie sich jetzt von ihr betreut? „Unser Anspruch ist, dass der Versicherte bei jedem Kontakt mit der VIACTIV das Gefühl hat, mit ihr die richtige Wahl getroffen zu haben“, sagt Lena Geilenbrügge. Sie ist Leiterin der Fachabteilung Marketing & Sales bei der VIACTIV. Das 20-köpfige Team versteht seine Aufgabe genau darin – mit Versicherten und Interessenten auf verschiedenen Kanälen in Kontakt zu treten und sie durch Service und Leistung in ihrer Entscheidung für die VIACTIV zu bestätigen und zu bestärken.

Die Marketingabteilung der VIACTIV hat sich in den vergangenen Jahren stark gewandelt. Waren es anfangs noch häufig Sozialversicherungsfachangestellte, die sich im Marketing fortgebildet hatten, arbeiten hier heute vor allem ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Marketingschwerpunkt. „Wir sind ein starkes Team, in das jeder sein Bestes einbringt. Und wir wachsen: Aktuell sind zwei Stellen ausgeschrieben und weitere folgen“, berichtet die Abteilungsleiterin.

Das Marketing der VIACTIV hat seinen Hauptsitz in der Zentrale in Bochum. Zwei Kolleginnen arbeiten von Lübeck, eine weitere von Kaiserslautern zu. Jeder der Kolleginnen und Kollegen ist Experte auf seinem Gebiet: „Von Grafikdesign und Foto, Text, klassischem Marketing, Projektmanagement oder Online-Marketing, interner Kommunikation und Video sind die Disziplinen total unterschiedlich“, sagt Lena Geilenbrügge. Hand in Hand wird entwickelt, konzipiert, überarbeitet, realisiert und neu gedacht. Stolz ist man besonders auf die hauseigene Kreation. Während die meisten Unternehmen diesen Part outgesourct haben, sind für die VIACTIV zwei Lektorinnen, eine Grafikdesignerin und zwei Texter kreativ im Einsatz, um die verschiedensten Projekte und Kommunikationskanäle mit einer einheitlichen Markensprache zu versehen.

Vom Qualitätsmanagement über Kampagnen bis hin zur internen Kommunikation oder Produktentwicklung gibt es viele Herausforderungen und Chancen, mit denen sich das Marketingteam in Klein- oder Großprojekten täglich beschäftigt. „Produkte, wie das neue Bonusprogramm, entwickeln wir zum Beispiel bei uns in der Abteilung. Nach einer rechtlichen Prüfung geht das Produkt ins klassische Marketing, also in die Verteilung und Vermarktung“, berichtet Lena Geilenbrügge. Zum klassischen Marketing zählen auch Projektmanagement und Kooperationsbetreuung, zum Beispiel mit den Sportpartnern VfL Bochum 1848, VfL Lübeck-Schwartau oder dem Bob- und Schlittenverband für Deutschland (BSD). „Für uns ist es ganz wichtig, die Kooperationspartnerschaften zu pflegen und aus unserer Zusammenarbeit immer auch ein bisschen mehr in Sachen Gesundheit und Nachwuchsförderung zu machen.“ Als Beispiel nennt sie hier neben Workshops und Initiativen mit Partnern das Projekt „Bunter Ball“ mit dem VfL Bochum und dem Verein In safe hands e. V., das Kinder auf ihrem Weg zu weltoffenen, starken Persönlichkeiten durch gemeinsamen Sport begleitet.

„Als VIACTIV verstehen wir uns nicht einfach nur als Krankenkasse, sondern auch als Begleiter und Berater unserer Versicherten“, sagt Lena

Pflegt den VIACTIV-Social-Media-Auftritt: Lena-Marie Burghardt.

Teammitglied Sarah Zielasko

Anzeigenentwürfe werden gemeinsam gesichtet und geprüft.

Abteilungsleiterin Lena Geilenbrügge

Geilenbrügge. Um stets aktuell und transparent nach außen kommunizieren und informieren zu können, steht das Marketing in engem Austausch mit allen Fachabteilungen der VIACTIV und bespielt mit der gemeinsamen Expertise verschiedene Kanäle, um die Versicherten und Interessenten zu erreichen.

„Über Briefe, Kampagnen, unsere Webseite, Social-Media-Kanäle wie Instagram oder Facebook oder die App wollen wir mit den Menschen in Kontakt treten“, sagt Lena Geilenbrügge. „Ohne das Online-Marketing geht heute gar nichts mehr. Vor allem die Webseite ist immer mehr zu einem ‚Sparringspartner‘ geworden. Sie muss immer mehr können, weil auch die Erwartungshaltung der Nutzer immer größer ist.“ Mit dem Blog oder dem Gesundheitswissen wurde das Angebot zum Beispiel breiter gefasst. „Klar, wir sind Partner, wenn jemand krank ist, aber eben auch darüber hinaus. Wir wollen unsere Versicherten auch dabei unterstützen, gar nicht erst krank zu werden.“ Deshalb verfolgt das VIACTIV-Marketing auch ganz bewusst einen präventiven Ansatz mit den Oberthemen Bewegung, Ernährung und Entspannung, über die es informiert und zu denen es regelmäßig neue, attraktive Leistungen und Angebote entwickelt und bietet.

Wer immer besser werden möchte, beschäftigt sich auch mit seinen Schwachstellen. Deshalb sind monatliche Auswertungen und Analysen der Marketing-Maßnahmen wichtig. „Nur so können wir am Ball bleiben, reagieren und nachjustieren“, sagt Lena Geilenbrügge. „Der Online-Bereich bietet dazu natürlich viel größere Transparenz als zum Beispiel

**„Der Versicherte soll bei jedem Kontakt mit der VIACTIV das Gefühl haben, mit ihr die richtige Wahl getroffen zu haben.“**

der klassische Flyer, den wir im Gegensatz zu den Online-Kanälen mit Analyse-Tools nicht so gut messen können. Das persönliche Feedback ist uns aber natürlich genauso lieb und teuer!“ Auswertungen für die VIACTIV Krankenkasse führt übrigens auch ein Kollege der Abteilung durch, dessen Aufgabe das „Sales“ im Abteilungsnamen „Marketing & Sales“ erklärt. „Er kümmert sich rund um das Thema Sales Reporting, ist Ansprechpartner für den Vertrieb und stellt Akquise-Berichte zur Verfügung.“

Was Lena Geilenbrügge am Job im Marketing & Sales besonders schätzt: „Kein Tag ist wie der andere.“ Sie ist seit 2018 bei der VIACTIV und leitet die Abteilung seit 2019. „Ich hätte nie für möglich gehalten, dass die Arbeit so vielseitig sein kann. Krankenkasse hat oft noch ein verstaubtes Image. Aber das kann ich nicht bestätigen.“ Jeder Tag bringe neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich. „Man hat zwar nur einen kleinen Spielraum, dessen Rahmen durch gesetzliche Vorgaben und ein Werbebudget gesteckt ist. Aber sich auf diesem auszutoben und sich darin als Marke zu positionieren, macht es noch einmal viel spannender – und sehr viel Spaß.“ Gerade das VIACTIV-Attribut „sportlich“ unterstütze dies noch mehr. „Menschen zu erreichen ist quasi unser Sport. Es macht die Arbeit lebendig und treibt das Teamwork an.“

Eine offene und ehrliche Kommunikationskultur und ein positives Mindset sind Lena Geilenbrügge in der Abteilungszusammenarbeit daher auch besonders wichtig, „damit wir gemeinsam immer unser Bestes rausholen können“. Schließlich verfolgt die Abteilung ein ambitioniertes Ziel: „Ein großer Wunsch ist, dass die VIACTIV irgendwann einmal unter den ersten drei Krankenkassen genannt wird, die Passanten einfallen, wenn sie auf der Straße danach gefragt werden“, sagt die Marketing-Expertin. „Und ich wünsche mir, dass wir auch intern in der Kommunikation noch besser werden. Jeder VIACTIV-Mitarbeiter soll realisieren, dass er aktiv dazu beiträgt, die Marke VIACTIV voranzubringen. Schließlich kann man es ja auch so sehen: Eigentlich sind wir 1500 Markenbotschafter. Und wenn jeder das auch nach außen trägt, dann wird die Marke umso stärker.“ (both)

KARDIOVERSION

# Ambulant in Takt bringen

Patienten mit Vorhofflimmern wurden bisher durch eine elektrische Kardioversion (KV) im Rahmen eines stationären Aufenthaltes behandelt. Spezialisierte kardiologische Ambulanzen, die über die fachlichen und apparativen Fähigkeiten verfügen, können die elektrische Kardioversion aber auch im Rahmen einer ambulanten vertragsärztlichen Versorgung erbringen. Ärzte betonen, dass Ängste vor Klinikaufenthalten während der Corona-Pandemie unbegründet seien, und mahnen, auf notwendige Behandlungen nicht zu verzichten. Dennoch könne man Krankenhäuser durch ambulante Behandlungen wie der ambulanten Kardioversion vor Überlastung sinnvoll schützen.

### AMBULANTE THERAPIE

Unter einer elektrischen Kardioversion versteht man eine Maßnahme zur Wiederherstellung des normalen Herzschlags bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, wenn eine medikamentöse Behandlung nicht mehr ausreicht. Dabei soll das Herz wieder in den sogenannten Sinusrhythmus (der normale, regelmäßige Herzschlag) zurückgeführt werden. Mittels eines Stromstoßes soll eine Normalisierung des Herzrhythmus herbeigeführt werden. Die Behandlung wird in einer Kurznarkose durchgeführt. Die Vorteile der ambulanten KV: Die Diagnosestellung sowie die Abklärung der Indikation zur Behandlung erfolgen zeitnah und schnell. Die behandelnden Ärzte sind Spezialisten. Die Patienten können sich zu Hause erholen. Die Therapie wird über die Krankenkasse abgerechnet und ist zuzahlungsfrei – ausgenommen der gesetzlich vorgeschriebenen Zuzahlungen und Eigenbeteiligungen. Bisher werden ambulante Kardioversionen in den Regionen Bremen, Hamburg und Westfalen-Lippe angeboten. Aktuell wird zu weiteren Regionen verhandelt. Der Zugang zur ambulanten KV ist aber für alle Versicherten unabhängig von ihrem Wohnort möglich.

ARZNEIMITTEL

# Antibiotikum – ja oder nein?

Antibiotika sind wirksame **MEDIKAMENTE**, die bei einigen Erkrankungen helfen, aber nicht bei jeder Infektion geeignet oder nötig sind. Was für und gegen sie spricht.

Antibiotika nicht vorschnell einnehmen.

Antibiotika bekämpfen krankmachende Bakterien, die in den Körper eingedrungen sind und sich vermehrt haben. Diese können Entzündungen auslösen und Organe schädigen. Manche Antibiotika verhindern die Vermehrung der Bakterien, anderen töten sie ab. Zu beachten ist, dass Antibiotika nicht nur gegen die krankmachenden Erreger wirken, sondern auch nützliche Bakterien bekämpfen. Daher gilt: Antibiotika so oft wie notwendig und so selten wie möglich einnehmen!

### WANN ANWENDEN?

Antibiotika bekämpfen ausschließlich Infektionen, die durch Bakterien entstehen – nicht aber durch Viren! So wirken sie nicht gegen Virus-Erkrankungen wie die meisten Erkältungskrankheiten (Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Fieber), Grippe (Influenza), viele Formen der Darmentzündungen (Durchfall) und Masern. Folgende Erkrankungen sind aber meist durch Bakterien verursacht: Mandel-, Lungen-, Blasen-, eitrige Hautentzündungen und Hirnhautentzündungen. Immer bakteriell verursacht sind Scharlach, Zecken-Borreliose und Tripper. Die Anwendung von Antibiotika hierbei ist meist sinnvoll, manchmal sogar lebensnotwendig.

### NEBENWIRKUNGEN

Antibiotika gelten als sichere und gut verträgliche Medikamente. Typische Nebenwirkungen, die auftreten können, sind Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit, aber auch allergische Reaktionen der Haut.

### DEN FACHMANN FRAGEN

Antibiotika sind verschreibungspflichtig. Bevor diese eingenommen werden, sollte der Arzt darüber ausführlich informieren: Warum ist die Einnahme des Antibiotikums notwendig? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Wie lange und wie oft muss das Antibiotikum eingenommen werden? Was ist bei der Einnahme im Zusammenhang mit Mahlzeiten oder anderen Medikamenten zu beachten?

### VORSICHT, RESISTENZGEFAHR!

Bakterien sind sehr anpassungsfähig. Veränderungen im Erbgut der Bakterien können spontan auftreten und so manchen bakteriellen Erreger damit unempfindlich gegen Antibiotika werden lassen. Wer zu häufig, zu kurz oder zu niedrig dosiert Antibiotika einnimmt, bei dem steigt das Risiko, dass sich widerstandsfähige Bakterien entwickeln. Auch der Einsatz von Antibiotika bei viralen Infektionen kann eine Resistenz begünstigen. Das kann Folgen haben: Infektionen dauern länger an oder sind schwieriger zu behandeln, weil es kaum noch wirksame oder spezielle Antibiotika mit mehr Nebenwirkungen gibt. Es können sich auch multiresistente Erreger (MRE) entwickeln, gegen die übliche Antibiotika nicht mehr wirken.

### BITTE BEACHTEN!

- Das Antibiotikum nach vorgegebener Zeit einnehmen.
- Das Antibiotikum so lange einnehmen wie verordnet.
- Auch wenn sich eine deutliche Besserung einstellt, sollte die Behandlung fortgeführt werden.
- Ausschließlich Antibiotika einnehmen, die Ihnen persönlich verschrieben wurden!
- Antibiotika mit Wasser einnehmen.
- Auffälligkeiten dem Arzt melden.

### FAZIT

Antibiotika wirken bei einigen bakteriellen Infektionen. Sie können schnell Beschwerden lindern und sogar Leben retten. Antibiotika wirken aber NICHT gegen Erkrankungen durch Viren wie Erkältungskrankheiten, Grippe oder Masern. Verschriebene Antibiotika sind unbedingt wie verordnet einzunehmen. Es gilt: So oft wie notwendig, aber so selten wie möglich! Denn häufige oder falsche Einnahme von Antibiotika kann zu einer unter Umständen gefährlichen Resistenz führen.

GLASKÖRPERINJEKTION

# Sehkraft erhalten

Makuladegeneration ist eine der häufigsten Ursachen für schweren Sehverlust im Alter. Vielfach lässt sich ein schnelles Fortschreiten der Netzhauterkrankung durch eine sogenannte intravitreale operative Medikamenteneingabe (IVOM) verhindern. Diese ist eine der erfolgversprechendsten Maßnahmen zur Behandlung einer Makuladegeneration. Das Medikament, ein sogenannter VGEF-Hemmer, der unerwünschte Gefäßneubildungen und Flüssigkeitsansammlungen im Auge stoppen soll, wird dabei direkt in den Glaskörper des Auges gespritzt. Dies geschieht in der Regel ambulant und muss im Abstand von einigen Wochen wiederholt werden.

## GESICHERTE VERSORGUNG

Dank eines speziellen Vertrags mit dem Verband der operierenden Augenärzte (BDOC) können VIACTIV-Versicherte mit entsprechender Diagnose diese Therapie zuzahlungsfrei in Anspruch nehmen. Der IVOM-Vertrag stellt die Versorgung von Versicherten für die Behandlung der feuchten, altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) und weitere Indikationen sicher, zum Beispiel bei diabetischem Makulaödem, Makulaödem nach retinalem Venenverschluss, bei posteriorer Uveitis (Netzhautentzündung) oder einer myopen choroidalen Neovaskularisation (Folgeerkrankung bei starker Kurzsichtigkeit). Die vertraglichen Leistungen bestehen aus der IVOM und der medizinisch notwendigen augenärztlichen Nachsorge. Ein neuer Vertrag wurde nun in Mecklenburg-Vorpommern geschlossen: Die Augenärztegenossenschaft augeMV vertritt einen Großteil der niedergelassenen Augenärzte und alle Chefärzte der drei Augenkliniken, so dass eine flächendeckende Versorgung gewährleistet ist.

**WWW.VIACTIV.DE**
**(WEBCODE: A29255)**

Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

VIACTIV
Krankenkasse

CLEVER VORSORGEN. LÄNGER LÄCHELN.

Sichern Sie sich mit dem Barmenia-Zusatztarif „Mehr Zahnvorsorge“ perfekten Schutz für Ihre Zähne.
Und zahlen Sie keinen Cent mehr dazu.

Alle Infos unter
viactiv.de/zusatzversicherungen-zahn

Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

LAUFEN

# Das richtige Maß

Die Coronakrise hat viele Menschen stark belastet. Laufen kann in solchen Krisenzeiten helfen, **STRESS** abzubauen. Doch wer es vor Frust im Training übertreibt, läuft Gefahr, sich zu überfordern und zu verletzen.

Das Homeoffice mit seinen Videokonferenzen, permanente Anrufe, unfreundliche Kunden oder unzufriedene Kinder, keine Durchschnaufpausen in Sicht, Termine über Termine und dann steckt man noch im Stau oder das Abendessen brennt auf dem Herd an: An solchen Tagen schnüren viele entnervt die Laufschuhe und reagieren sich im Training ab. Doch das ist keine sehr kluge Entscheidung, denn in solchen Situationen besteht die Gefahr, dass der Stress, den sie abschütteln wollen, nur durch neuen Stress verdrängt wird – was im schlimmsten Fall mit einer Laufverletzung und neuem Frust endet.

## STRESS HEMMT DIE LEISTUNG

Wer erhöhte Anspannung auf solche Art zu lösen versucht, sollte wissen, dass der Körper in Stresssituationen zusätzliche Energie verbraucht, die ihm beim Sport dann nicht mehr zur Verfügung steht. Als Folge arbeitet die Muskulatur nicht so effektiv wie sonst und reagiert nicht so schnell wie gewohnt. Das zeigte eine im „Journal of Sports Medicine" veröffentlichte Studie. Demzufolge waren Triathleten, die unter dem Einfluss angespannter Situationen in Familie oder Beruf standen, anfälliger für Verletzungen als solche, die keinen derartigen Stressfaktoren ausgesetzt waren.

**„Bleibt der Cortisolspiegel auf hohem Niveau, funktionieren Muskulatur und Immunsystem nicht mehr optimal."**

Eine weitere Studie, die im „British Journal of Sports Medicine" erschien, kam zu dem Schluss, dass sich Top-Athleten eher verletzten, wenn sie während eines belastenden Trainings wütend, aufgewühlt, müde, angespannt oder depressiv verstimmt waren. Für Freizeitsportler bedeutet das, dass sie nur dann hart trainieren oder an Wettkämpfen teilnehmen sollten, wenn sie sich nicht angespannt fühlen. Etwas Stress ist erlaubt, denn Hormone wie Cortisol und Adrenalin können sogar leistungssteigernd wirken, jedoch nur in geringer Dosis. Das gilt etwa für eine gewisse Vorstart-Nervosität. Dauerstress hingegen wirkt leistungshemmend und macht Sportler offenbar verwundbar. Bleibt der Cortisolspiegel zu lange auf hohem Niveau, funktionieren Muskulatur und Immunsystem nicht mehr optimal.

## WOHLFÜHLTEMPO FINDEN

Was also tun, wenn man in einer stressigen Lebens-

situation ist? Da Sie jetzt wissen, dass Stress nicht nur Ihre Leistung negativ beeinflussen, sondern Sie auch noch verletzungsanfälliger machen kann, sollten Sie diesen im Training unbedingt reduzieren: Legen Sie ab und zu eine Phase ein, in der Sie sich bewusst zurückhalten, etwa nach einem Wettkampfhöhepunkt zum Ende der Laufsaison. Was das fürs Trainingspensum bedeutet, hängt natürlich vom individuellen Leistungsstand ab. Am wichtigsten ist, die Trainingsintensität, also das Lauftempo, zu reduzieren.

Die hohen Tempi, bei denen man außer Atem kommt, sind es nämlich, die den Stress ins Lauftraining bringen. Das ist auch beabsichtigt, denn ohne solche „Reize" kann man den Körper nicht dazu bringen, seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Aber genau das darf in stressigen Lebensphasen nicht das Trainingsziel sein. Das Ziel muss jetzt sein, Entspannung im Laufen zu finden. Und das tut man im Wohlfühltempo bei etwas herabgesetzten wöchentlichen Kilometerumfängen und leicht reduzierter Intensität.

**„Gehen Sie Ihr Lauftraining behutsam an und horchen Sie in Ihren Körper."**

**GESTRESST? LAUFEN IST DIE BESTE THERAPIE!**

Stress hat viele Erscheinungsformen. Was belastet Sie am meisten? Hier kommen Lösungen für drei typische Szenarien. Gehen Sie Ihr Lauftraining behutsam an und horchen Sie während Ihrer gesamten „Lauftherapie" immer in Ihren Körper hinein. Werden Sie in gesundem Maße sensibel für seine Signale und für Ihre eigenen Bedürfnisse. Erspüren Sie, was sich bei Ihnen während des Programms in welcher Weise verändert.

Wichtig: Sie dürfen und sollen sogar langsam laufen, am besten in einem Tempo, in dem Sie sich noch mühelos unterhalten könnten, idealerweise kombiniert mit Gehpausen, in denen sich die Laufmuskeln regenerieren können. Auf diese Weise trainieren Sie weit effektiver als durch „Auspowern", das jetzt tabu ist! Die Belastung darf durchaus ein gewisses Gefühl der Anstrengung hervorrufen, aber keinesfalls als stressend, eher als lustvoll empfunden werden.

Falls es im Körper oder Kopf kneift, schrauben Sie das Pensum zurück. Rennen Sie niemals gegen Ihre physischen und psychischen Grenzen an. Versuchen Sie herauszubekommen, ob Sie lieber feste Strukturen, Vorgaben bezüglich der Laufzeit und Distanzen sowie Messungen zur Kontrolle bevorzugen oder ob Sie all das gar nicht brauchen und sich lieber frei und ganz nach Zeit und Laune bewegen wollen. Alle Formen des Trainings haben ihre Berechtigung. Hauptsache, Sie bewegen sich!

## Stress-Szenario 1:
## Der Job frisst mich auf

Sie haben permanent einen prall gefüllten Terminkalender. Hast und Eile, aber auch Perfektionismus prägen Ihr berufliches und privates Leben. Gerade weil die Zeit für Privates äußerst knapp bemessen ist, müssen Sie für Regeneration, Ruhe, Freizeit und Entspannung feste „Termine" in Ihrem Wochenkalender einplanen. Die Gesundheit hat Vorrang! Dreimal pro Woche sollten Sie sich körperlich betätigen.

**PROGRAMM-BEISPIEL:** Dienstag von 7.30 bis 8.30 Uhr leichtes Lauftraining. Langsames Laufen mit Gehpausen im Wechsel, variabel je nach Fitnessgrad – egal ob in heimatlichen Gefilden oder unterwegs auf Geschäftsreisen: Laufen oder schnell gehen kann man überall! Donnerstag von 19 bis 20 Uhr Fitnesstraining unter professioneller Anleitung und Aufsicht im Studio. Sonntag zwischen 7 und 12 Uhr Ausdauertraining: vorwiegend langsames Laufen, aber auch zügiges Radfahren, 600 bis 1.000 Meter schwimmen oder auch zwei bis drei Stunden stramm wandern.

## Stress-Szenario 2:
## Mein Alltag ist so monoton

Stress kann auch durch geistige Unterforderung entstehen. Dann ist ein Tag wie der andere: monoton, langweilig, leer. Man lebt ohne Höhen und Tiefen. Das Leben stellt keine besonderen Anforderungen, ist stressarm, stagniert. Die Folge: Sie fühlen sich unterfordert und können Ihre Fähigkeiten nicht entfalten. Viele Beschäftigte mit immer gleichen Arbeitsabläufen sind davon betroffen, darunter viele Mütter, die sich ständig um die Kinder kümmern.

**PROGRAMM-BEISPIEL:** Um die Eintönigkeit des Alltags zu durchbrechen, gehen Sie am besten zu einem Lauftreff in Ihrer Nähe und schließen sich einer Gruppe von Laufeinsteigern an. Kaum etwas fördert Selbstwertgefühl, Gemeinsinn und Wohlbefinden so stark wie eine Laufgruppe. Mithilfe der Gruppe entwickeln Sie auch künftige Ziele – fürs Erste zum Beispiel 10 Minuten durchzulaufen oder sogar die Teilnahme an einem Schnuppervolkslauf über 3 oder 5 Kilometer. Später, wenn Sie sich sportlich weiterentwickeln, werden Sie auf Ihre neu gewonnene Fitness stolz sein und froh über die Abwechslung in Ihrem Leben.

## Stress-Szenario 3:
## Selbst Kleinigkeiten fallen mir oft schwer

Alltagsgestresste fühlen sich überdurchschnittlich oft gestresst von der Umwelt und überfordert von den Anforderungen und Belastungen des täglichen Lebens. Was ihnen früher leicht von der Hand ging, wird plötzlich zum Problem. Sie fühlen sich ständig schlapp und ausgelaugt. Das pralle Tagesprogramm ist nur noch unter Mühen zu schaffen, oft auch gar nicht. 24 Stunden reichen nicht mehr aus, um alles zu schaffen. Zeit für einen selbst bleibt kaum.

**PROGRAMM-BEISPIEL:** Sanftes Aufbautraining nach einem 12-Wochen-Programm mit dem Ziel, 30 Minuten ununterbrochen langsam zu laufen. Trainiert wird an zwei Tagen pro Woche.

**1. WOCHE**

7-mal 1 Minute laufen, 2 Minuten gehen

**2. WOCHE**

10-mal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen

**3. WOCHE**

7-mal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**4. WOCHE**

5-mal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**5. WOCHE**

4-mal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**6. WOCHE**

3-mal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**7. WOCHE**

3-mal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**8. WOCHE**

2-mal 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen, anschließend 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**9. WOCHE**

2-mal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**10. WOCHE**

20 Minuten laufen, 3 Minuten gehen

**11. WOCHE**

2-mal 18 Minuten laufen, 1 Minute gehen

**12. WOCHE**

30 Minuten laufen

Ist dieses Ziel erreicht, wird der Alltagsstress weitgehend verschwunden sein.

**WEITERE PLÄNE GEFÄLLIG?**

**Viele Laufpläne für alle Leistungsklassen finden Sie hier: www.runnersworld.de/trainingsplaene**
**Und wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung: www.runnersworld.de/laufcoaching**

GESPRÄCHE FÜHREN

# Feedback statt Kritik – so führt man gute Gespräche

Es gibt viele Gründe für ein Feedbackgespräch – aber nur eine Art, es umzusetzen: **FAKTENBASIERT** und fair. Christian Grätsch, Geschäftsführer beim auf Transformationsprozesse für Unternehmen spezialisierten Berliner Team, erklärt, warum das so ist.

**Herr Grätsch, manchmal kann Feedback nerven, weil es einen aus der Routine reißt – obwohl doch eigentlich alles läuft. Warum ist Feedback überhaupt wichtig?**
CHRISTIAN GRÄTSCH: Wem es wichtig ist, konstruktiv Feedback zu geben, und wer das auch tut, der ist dadurch in der Lage, fast alle Beziehungen zu verbessern. Egal ob privat oder beruflich. Im Job lässt sich viel besser produktiv zusammenarbeiten und auch die Beziehungen unter Kollegen funktionieren besser, wenn jeder weiß, wo er steht. Außerdem sind Mitarbeiter deutlich lieber in Unternehmen, wenn sie regelmäßig Feedback bekommen – oder geben dürfen. Wichtig ist hierbei aber, den Unterschied zwischen Feedback und Kritik zu kennen. Feedback und Kritik sind nämlich nicht dasselbe.

**Was ist der Unterschied?**
Kritik richtet sich meist auf das Negative. Auf das, was nicht passt. Damit möchte sich aber niemand gerne auseinandersetzen. Um dieses Gefühl abzuwehren, bringen wir darum schnell Rechtfertigungen vor. Wir verteidigen uns. Feedback hingegen zielt auf eine Verbesserung ab. Auf dieser Ebene hat jeder viel mehr Lust, mitzumachen.

**Wodurch zeichnet sich ein gelungenes Feedback denn aus?**
GRÄTSCH: Die Frage würde ich gerne in eine andere Richtung lenken. Denn einfach so zu definieren, was

zum Beispiel die Top-3-Punkte für ein gelungenes Feedback sind, ist schwierig. Die Feedback-Kultur in einem Unternehmen hängt nämlich immer von der gesamten Unternehmenskultur ab. Fragen wie „Wer sind wir? Wo wollen wir hin? Was ist unsere gemeinsame Richtung?“ sind enorm wichtig für eine gemeinsame Identität. Wenn das schon nicht klar ist, können die Führungskräfte auch kaum Feedback geben – weil sie ja selbst nicht wissen können, in welche Richtung sie argumentieren wollen oder müssen. Auch wenn es der Geschäftsleitung oder den Führungskräften insgesamt viel wichtiger ist, einfach nur ihren eigenen Vorgarten sauber zu halten, statt ihre Mitarbeiter mitzunehmen, funktioniert das alles nicht. Das zieht sich dann bis nach unten durch. Wenn es oben nicht klappt, klappt es im Team untereinander auch nicht. Der Fisch stinkt immer vom Kopf her.

**„Ein Feedbackgespräch sollte immer nur unter vier Augen stattfinden – und es sollte sich an Fakten halten. Nicht an aufgeschnappte Argumente.“**

**Wenn nun Mitarbeiter gerne ein Feedback hätten, es mit den Chefs aber schwierig ist. Was können sie dann tun?**
GRÄTSCH: Wichtig ist, dem anderen immer zu signalisieren, dass man in der Absicht kommt, die Situation zu verbessern – und nicht grundsätzlich einen Angriff reiten will. Man sollte respektieren, dass sich die Vorgesetzten vielleicht schwertun mit einem Feedback. Darum ist es besser, die Situation aufzulösen, wenn man merkt, dass es keinen Sinn hat. Sich bedanken und das Gespräch beenden. Meist schafft man aber, wenn man die positive Absicht bekundet, eine Situation, in der es plötzlich funktioniert mit dem Feedback. Übrigens in alle Richtungen. Sowohl wenn man sich selbst ein Feedback wünscht, um sich verbessern zu können, als auch, wenn man dem Chef oder auch Kollegen ein Feedback geben möchte. Auch das ist ja möglich.

**Nicht jeder Mensch ist gleich redegewandt. Gibt es Tricks oder spezielle Formulierungen, mit denen man es trotzdem gut hinbekommt?**
GRÄTSCH: Nein, Tricks gibt es da nicht. Als Voraussetzung ist wichtig, andere Blickwinkel auf dieselbe Situation zu akzeptieren. Jeder von uns kann dasselbe Ereignis komplett unterschiedlich wahrnehmen und bewerten. Darauf zu beharren, dass nur unsere Sicht der Dinge die richtige ist, ist kontraproduktiv. Erst wenn wir uns anderen gegenüber öffnen und andere Meinungen akzeptieren, können wir respektvoll und auch empathisch miteinander umgehen. Es ist wichtig, dem Gesprächspartner zu zeigen, dass er grundsätzlich wertgeschätzt wird, damit er sich öffnen und zuhören kann – und bereit ist, über Verhaltensweisen zu verhandeln. Das Zauberwort ist gewaltfreie Kommunikation. Da gibt es Regeln, die ein Feedbackgespräch positiv beeinflussen können.

Christian Grätsch,
Diplom-Psychologe

**Was sind das für Regeln?**
GRÄTSCH: Wenn einer der Gesprächspartner zum Beispiel emotional aufgeladen ist, sollte man für ein objektives und konstruktives Feedback unbedingt warten, bis sich die Situation entspannt hat. Sehr wichtig ist auch, dass Feedback immer unter vier Augen gegeben wird. Sind weitere Kollegen anwesend, hemmt das beide Seiten – den Feedback-Empfänger unter anderem, weil Angst vor Bloßstellung eine Rolle spielt. Es sollte aber jeder aufrecht aus so einem Gespräch gehen können. Außerdem sollte sich ein Feedback an Fakten halten – und nicht an subjektive Empfindungen oder Argumente, die man durch Hörensagen gesammelt hat. Hinter dem Rücken Informationen einholen und den Gesprächspartner dann damit konfrontieren, ist der falsche Weg. (tig)

## Sie möchten noch mehr Informationen?

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.
**ANMELDUNG ONLINE UNTER WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A2393)**

# 10 goldene Feedbackregeln

**1 EINEN GUTEN ZEITPUNKT WÄHLEN**
Perfekt ist das Timing, wenn alle Ruhe und Zeit haben – speziell, wenn das Thema sensibel ist. Direkt in Konfliktsituationen sollte kein Feedback geäußert werden, da die Situation emotional aufgeladen ist. Gespräche möglichst zeitnah zum Anlass führen.

**2 EMOTIONALE SITUATIONEN VERMEIDEN**
Sind die Beteiligten emotionsgeladen, sollte abgewartet werden, bis sich alle beruhigt haben. Nur dann ist ein objektives und konstruktives Feedback möglich. In hitzigen Situationen gleitet es eher ins Destruktive ab.

**3 KEIN PUBLIKUM BEIM FEEDBACK**
Feedback stets unter vier Augen geben – und niemals in Gegenwart von Kollegen. In größeren Gruppen können Betroffene Angst vor Bloßstellung haben. Jeder sollte sein Gesicht wahren können.

**4 POSITIV BEGINNEN**
Wenn der Start positiv ist, kann sich der andere öffnen und weiß, dass seine Leistungen auch wahrgenommen werden. Negatives ist dann viel besser anzunehmen, da man sich sonst nicht vollständig gesehen oder unfair behandelt fühlt.

**5 AN FAKTEN HALTEN**
Geht es dann zum negativen Teil, ist es wichtig, sich an Fakten zu halten und diese konkret zu beschreiben. Keine Allgemeinheiten nennen, nichts interpretieren, nicht den Charakter kritisieren.

**6 ICH- STATT DU-BOTSCHAFTEN SENDEN**
Die Konsequenzen, die ein Verhalten des anderen hat, in Ich-Form erläutern: „Wenn Termine kurzfristig abgesagt werden, geht mir Zeit verloren“ – statt: „Du hast einen Termin abgesagt, das geht so nicht.“ Und nie die Meinung anderer als Stütze benutzen.

**7 AUSDRUCK, KÖRPERSPRACHE, STIMME**
Gestik und Mimik machen 55 Prozent der Kommunikation aus, 26 Prozent entfallen auf die Stimme und nur 19 Prozent auf den fachlichen Inhalt. Der Ton macht also die Musik – das ist speziell bei negativen oder emotionalen Informationen wichtig.

**8 FEEDBACK GUT DOSIEREN**
Nicht, nur weil man gerade schon mal ein Gespräch führt, alles auf den Tisch packen, was einem sonst noch so durch den Kopf schießt. Das strapaziert oder überfordert den Gesprächspartner.

**9 WÜNSCHE ÄUSSERN**
Beim Feedback geht es nicht nur darum, Dinge auszusprechen. Sondern auch darum, einen Weg zu zeigen, wie die Zusammenarbeit nun sein sollte.

**10 FEEDBACK GEBEN, BEVOR ES NÖTIG IST**
Wer regelmäßig positives Feedback gibt, muss weniger negative Gespräche führen. Das positive Feedback verstärkt das gewünschte Verhalten so, dass kaum Platz für Unerwünschtes bleibt.

HATSCHI!

# Augen zu beim Niesen

Noch einmal Luft holen und dann – „Hatschi!“ Wusstest du, dass es nicht möglich ist, mit offenen Augen zu niesen? Wenn Fremdkörper wie Staub oder Pollen durch die Nase eingeatmet werden oder man erkältet ist, erzeugt das manchmal einen Niesreflex. Dass wir dann die Augen schließen, ist wichtig und ganz natürlich. Denn beim Niesen werden sämtliche Körpermuskeln angespannt, also auch die Gesichtsmuskeln. Die Augen schließen als Schutzfunktion: So soll verhindert werden, dass Fremdkörper oder Keime in die Augen eindringen. Das Niesen unterdrücken ist übrigens keine gute Idee! Also lieber immer in den Ellbogen hineinprusten. Gesundheit!

SAUERSTOFF

# So viel und so oft atmen wir

Ein und aus – der Mensch kann nicht nicht atmen. Ohne Nahrung oder Trinken könnte er einige Zeit lang auskommen, ohne Sauerstoff nur wenige Minuten. Bestimmt kennst du das Gefühl, wenn man unter Wasser taucht und der Drang nach Luft irgendwann groß wird. Damit signalisiert der Körper, dass er etwas Lebensnotwendiges benötigt: Sauerstoff. Nur mit Sauerstoff können die ganzen Körperzellen funktionieren. Er ist quasi ihr Brennstoff. Da der Körper den Sauerstoff aber nicht speichern kann, holen wir Luft. Dabei gelangt er über Nase oder Mund durch die Luftröhre in die beiden Lungenflügel, die aus Millionen von Lungenbläschen bestehen. Über die gelangt der Sauerstoff ins Blut und zu den Zellen. Dabei entsteht ein Abfallstoff: Kohlendioxid. Das atmen wir wieder aus. Bei jedem Atemzug wird ungefähr ein halber Liter Luft aufgenommen. Erwachsene atmen etwa 12- bis 15-mal in der Minute, Schulkinder etwa 20-mal.

UNTER WASSER

# Weltrekord im Luftanhalten

11 Minuten und 35 Sekunden – so lange hielt ein französischer Apnoetaucher nach nur einem Atemzug unter Wasser aus. Weltrekord im Zeittauchen! Um die Luft so lange anhalten zu können, muss man lange mit speziellen Atemtechniken trainieren. Apnoetaucher sind Profis darin. Apnoe bedeutet „ohne Sauerstoff“. Die Taucher kommen dabei ohne Atemgeräte aus. Mit nur einem Atemzug tauchen sie in die Tiefe. Dabei tragen sie verlängerte Flossen und eine Taucherbrille. Wichtig dabei ist, ganz ruhig zu bleiben, um nicht zu viel Sauerstoff zu verbrauchen. Ein echter Extremsport!

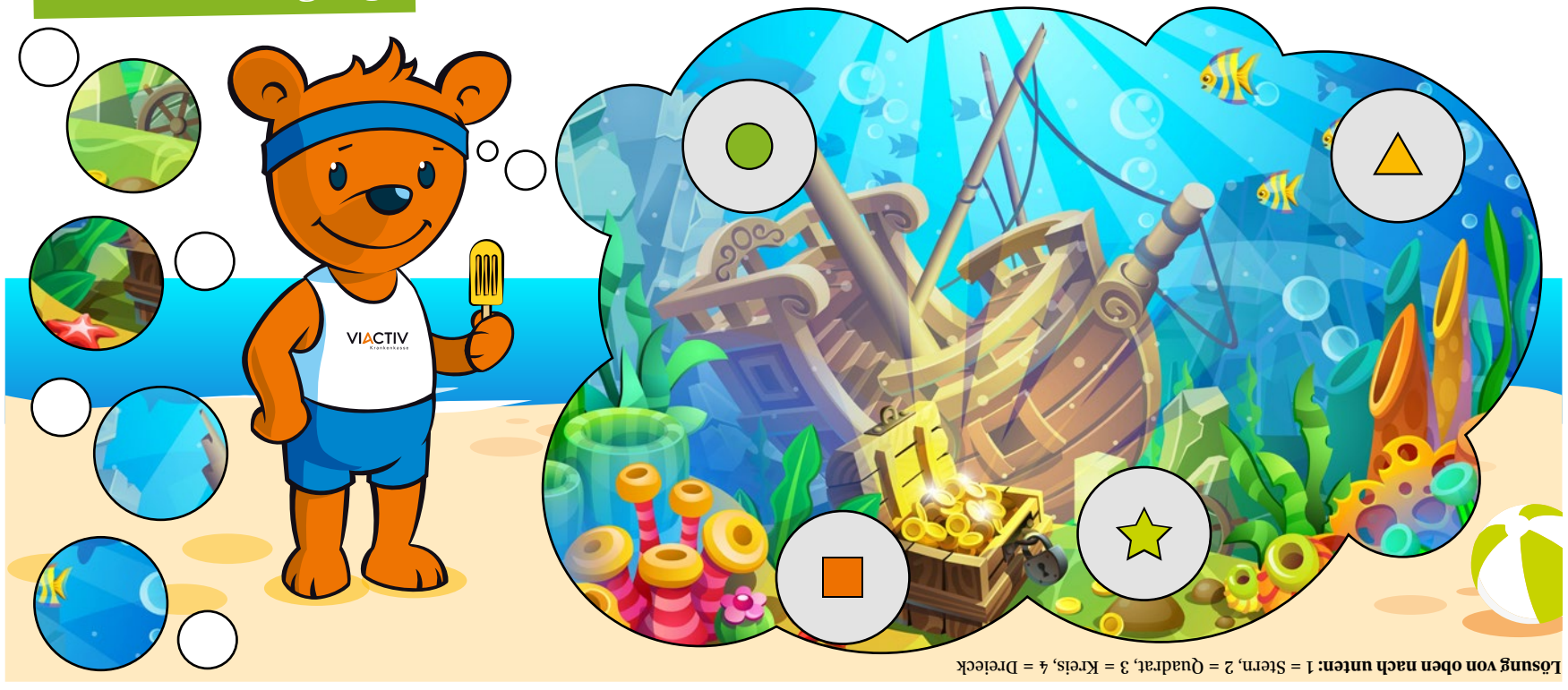
## Witze

**Zwei Mäuse sehen eine Fledermaus vorbeifliegen. Sagt die eine Maus zur anderen: „Wenn ich mal groß bin, werde ich auch Pilot!“**

**Geht ein Cowboy zum Friseur. Kommt wieder raus: Ist sein Pony weg!**

## Schlaubärs letzter Tauchgang

War das schön! Während Schlaubär ein Eis am Strand schleckt, erinnert er sich daran, wie er mit Taucherbrille und Flossen durchs Meer getaucht ist. Aber Moment: Irgendwas fehlt doch! Kannst du dem Unterwasserbild die fehlenden Ausschnitte zuordnen?




**Lösung von oben nach unten:** 1 = Stern, 2 = Quadrat, 3 = Kreis, 4 = Dreieck

ALLTAG

# Können kleine Veränderungen Großes bewirken?

**Mit diesen fünf Ritualen, Auszeiten und Maßnahmen kann man das Denken und seinen Alltag POSITIV beeinflussen.**

Warum sollen eigentlich nur die großen Neujahrsvorsätze etwas bewirken? Wer sagt, dass nicht auch viele kleine Veränderungen einen aus dem Alltagstrott herauskatapultieren können? Ganz egal zu welcher Jahreszeit! Zu hohe Ziele und Erwartungen führen aber häufig dazu, dass man sie schneller schleifen lässt und so letztlich weniger positive Effekte erzielt. Diese fünf Tipps sind hingegen leicht umsetzbar und können Stück für Stück kleine Veränderungen mit großen Effekten erzielen.

### SOCIAL MEDIA VON BALLAST BEFREIEN

Die üblichen Nachrichten in den Medien sind häufig schon negativ genug. Da kann man Instagram-Profile, die einem dauerhaft ein schlechtes Gefühl geben, gut und gerne entfolgen. Ob sie ein schlechtes Gefühl für den eigenen Körper, die mentale Stärke oder finanzielle Mittel erzeugen, ist dabei ganz egal. Ein einfacher Klick und schon sind die schlechten Einflüsse weg. Übrigens: Einige Profile sind ganz im Gegenteil speziell darauf ausgerichtet, Mut, Kraft und Selbstliebe zu bestärken, anstatt sie durch Zurschaustellung von vermeintlichen Gesellschaftsidealen zu rauben.

**„Wem die Überwindung öfter gelingt, wird feststellen, dass man ausgeglichener durch den Alltag kommt.“**

**MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF WWW.VIACTIV.DE/BLOG**

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

### KEINE BILDSCHIRME IM BETT

Viele Menschen verbringen nahezu die gesamte Arbeitszeit vor Bildschirmen. Nach dem Abendessen noch zwei, drei Folgen der Lieblingsserie gestreamt, und schon kommt man auf zehn Stunden vor diversen Monitoren. Deren meist helles Licht ist sehr anstrengend für die Augen. Direkt vor dem Schlafengehen die gesamte Technik aus dem Bett zu verbannen kann daher helfen, den Körper und Geist herunterzufahren. So bleibt Zeit, über wirklich wichtige Dinge (oder einfach mal über nichts) nachzudenken, anstatt sich von einer digitalen Informationsflut in die nächste zu stürzen.

### NEUES HOBBY SUCHEN

Sich einfach mal mit etwas anderem beschäftigen: Das heißt nicht, dass man von heute auf morgen mit dem Fechten oder Sportklettern anfangen muss. Es reicht völlig, sich von seiner Neugierde leiten zu lassen und nicht sofort in alte Beschäftigungsmuster zurückzufallen, wenn der erste Wissendurst nach etwas Neuem befriedigt ist. Etwas tiefer in unbekannte Materie einzutauchen kann festgefahrene Gedanken neu verknüpfen und unbekannte, bereichernde Zusammenhänge schaffen. Durch ein neues Hobby oder Interesse können spannende neue Kontakte und Änderungen von zeitlichen Prioritäten entstehen, die Stück für Stück den ganzen Alltag auffrischen können.

### AB IN DIE NATUR

Wer sich nach gefühlt wochenlangen Dauersitzungen im Wohnzimmer wieder einmal zu einem Waldspaziergang aufraffen konnte, wird sich vielleicht an die Gedanken danach erinnern: „Das hat echt gutgetan. Das mache ich jetzt öfter.“ Wem die Überwindung dann tatsächlich öfter gelingt, der wird schon nach wenigen Tagen feststellen, dass man wesentlich ausgeglichener durch den Alltag kommt. Die Geräusche der Natur, die frische Luft haben einen großen Einfluss auf unser Stresslevel. Bereits täglich 20 Minuten in der Natur konnten in einer Studie der Universität Michigan aus dem Jahr 2019 das Level zweier Stresshormone um 21 und 28 Prozent senken.

### BEWUSSTERE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wenn uns ein neues Kleidungsstück oder eine technische Spielerei gefällt, entsteht häufig sofort der Wunsch, direkt zuzuschlagen. Gerade in der aktuellen Zeit fällt der Klick auf den Bestell-Button in vielen Fällen nochmal leichter und ist eventuell unbedachter als beim Kauf vor Ort. Statt sich dem so angenehmen Konsumrausch völlig hinzugeben, sollte man sich aber bewusst überlegen, ob man den Gegenstand auch wirklich braucht. Das klingt leichter gesagt als getan, doch das positive Gefühl, sich das erste Mal ganz bewusst gegen einen Kauf entschieden zu haben, macht künftige Entscheidungen ein ganzes Stück leichter. Man merkt schnell, wie gut eine wohldurchdachte Entscheidung gegen – aber natürlich auch für etwas – tun kann. Alternativ oder zusätzlich kann man versuchen für jede Neuanschaffung ein ungenutztes Teil zu entsorgen, zu verschenken oder zu verkaufen. Sich von Altem zu befreien und sich selbst neuen Raum zu geben, kann einen großen Anteil am Weg aus dem Alltagstrott haben. (mm)

MEAL PREPPING

# Vorgekocht heißt vorbereitet

Meal Prepping – der neue alte Trend **VORKOCHEN** spart Zeit, Geld und ermöglicht gesundes, ausgewogenes Essen im Alltag.

## VIELE VORTEILE

Zwischen Job, Familie und Freizeit kommt das gesunde Essen oft zu kurz. Besonders wenn man viel unterwegs ist, wird zum Brötchen auf die Hand, dem Fertigsalat aus der Kühltruhe oder zur Dönertasche vom Schnellimbiss gegriffen – oder die Mahlzeit wird einfach ganz ausgelassen. Dabei bräuchte es für ein ausgewogenes Essen to go doch nur eine Küche, frische Lebensmittel, Lunchboxes oder Einmachgläser, etwas Organisationstalent – und ein gar nicht so geheimes Geheimrezept: das gute alte Vorkochen. Unter dem Namen Meal Prep (englisch, Meal = Mahlzeit, Prep kommt von Prepping = Vorbereitung) ist es als Ernährungstrend zurückgekehrt. Nicht ohne Grund! Die bewährte Essenszubereitung hat viele Vorteile:

## 1 WISSEN, WAS DRINSTECKT

Wer sein Essen selbst zubereitet, bestimmt selbst, was in der Lunchbox landet, und weiß damit auch, was er zu sich nimmt. Zusatzstoffe, versteckte Fette oder zu viel Zucker bleiben so dem Essen fern. Meal Prep macht gesund Essen leichter.

## 2 GESUNDES GREIFBAR

Wer Hunger hat, kann zur vorbereiteten Lunch- oder Snackbox (zum Beispiel Nüsse) greifen und ihn stillen. Wer damit nicht gewappnet ist, wählt schneller die nächste ungesunde Fast-Food-Alternative.

## 3 ZEIT GESPART

Nach Hause kommen und das Essen ist fertig – mit Meal Prep keine Wunschvorstellung! Denn wer einen Wocheneinkauf tätigt, Zeit zum Vorkochen einplant und sein Essen dann im Kühlschrank oder Gefrierfach lagert, investiert einmal gezielt Zeit, kann dann aber über mehrere Tage hinweg von seiner Vorarbeit profitieren.

## 4 GELD SPAREN

Selbstgekochtes statt Kantinenessen oder Restaurantbesuch – das schont den Geldbeutel. Wer mit einer Einkaufsliste gewappnet ist, neigt außerdem nicht zu unnötigen oder lustgesteuerten Käufen.

## 5 SELBST BESTIMMEN

Meal Prep lässt sich gut mit einem Ernährungsplan verknüpfen. Man selbst bestimmt Zutaten und Menge. So ist die Portion niemals größer als der Hunger!

## MEAL PREPPING – SO FUNKTIONIERT'S

Vorbereitung ist alles! Deshalb sollte man sich fürs Meal Prepping Zeit nehmen, um einen Wochen- und Einkaufsplan zu erstellen. Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt Einsteigern erst einmal für ein oder zwei Tage statt gleich für eine Woche vorzukochen. Der Plan kann sich aber zum Beispiel auch nur auf das Mittagessen der Arbeitswoche beschränken. Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) gibt dazu Fragen an die Hand, deren Beantwortung bei der Planung helfen kann:

- Welche Koch- und Lagerkapazitäten sind vorhanden?
- Wie groß sind Kühl- und Gefrierschrank?
- Welches Obst und Gemüse hat gerade Saison und kommt aus der Region?
- Wie ist die Büroküche ausgestattet? Gibt es Kühl- oder Aufwärmmöglichkeiten?

### DIE RICHTIGEN ZUTATEN

Die BLE hat folgende Tipps:

- Als Grundzutat für Gerichte eignet sich vor allem Gemüse, dazu Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Couscous, Bulgur oder Reis.
- Nudeln lassen sich als Salat zubereiten oder in Suppen verwenden.
- Eintöpfe mit viel Gemüse sind optimale Wegbegleiter.
- Für den Einkauf immer einen Einkaufszettel mit allen benötigten Zutaten schreiben – und immer vorab einen Blick in den Vorrats- und Kühlschrank werfen.

Wer sich nicht selbst einen Speisewochenplan erstellen möchte und auf der Suche nach bereits bestehenden Wochenplänen inklusive Einkaufslisten ist, wird zum Beispiel auf der Webseite des Bundeszentrums für Ernährung fündig.

## VORGEKOCHTES RICHTIG LAGERN

Essen zubereiten ist die eine Sache, die korrekte Lagerung die andere. Mahlzeiten für die ersten drei bis vier Tage lassen sich im mittleren oder oberen Kühlschrankfach gut lagern. Ein überfüllter Kühlschrank verliert aber unter Umständen an Leistung. Deshalb sollten vor allem die Mahlzeiten für das Ende der Arbeitswoche besser eingefroren werden. Hier können sie je nach Lebensmittel etwa drei bis zwölf Monate lagern. Um Strom zu sparen, kann die Mahlzeit für den nächsten Tag schon am Vorabend herausgenommen und im mittleren Fach des Kühlschranks aufgetaut werden.

Zu viel gekocht? Na und? Die meisten Mahlzeiten lassen sich gut einfrieren. Lediglich auf das Einfrieren von Essen mit Kartoffeln, Ei, Milch oder Sahne sollte man laut des BLE verzichten. Viele Mahlzeiten, etwa Nudel- und Reisgerichte, Suppen oder auch Fleischgerichte, könnten auch gut nach dem Auftauen durch solche Zutaten vervollständigt werden. Manch eine Mahlzeit sollte auch erst vor dem direkten Verzehr zubereitet werden. Das gilt etwa für Salate. Die Salatblätter, geschnippeltes Gemüse, Körner oder Nüsse und das Dressing also separat verstauen und dann zum Verzehr erst zusammenfügen.

Meal-Prep-Profis kochen außerdem ein: Selbstgemachte Tomatensauce, Kompott und weitere Leckereien lassen sich an kühlen und dunklen Orten lange lagern.

REZEPT

# Lachs auf Reis mit Brokkoli

Drei Energiequellen in einer Lunchbox: Dieses Gericht ist einfach gehalten und doch gehaltvoll – von Omega-3-Fettsäuren über Vitamine bis hin zu Zink, Eisen und Kalium. Die perfekte Mahlzeit!

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 St. Lachsfilet
200 g Naturreis
½ Zitrone
250 g Brokkoli
250 ml Wasser
Salz und Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Den Reis waschen. Ihn danach mit 250 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, aufkochen lassen und danach zugedeckt circa 20 bis 25 Minuten dünsten lassen. Umrühren nicht vergessen.

2. Den Brokkoli in Röschen schneiden und waschen. In einem Kochtopf mit etwas Wasser zugedeckt für 10 bis 15 Minuten dünsten lassen. Danach abgießen und beiseitestellen.

3. In einer Pfanne die Lachsfilets mit etwas Olivenöl von beiden Seiten gut anbraten. Zuerst bei hoher Hitze, danach auf niedrigerer Stufe. Den Fisch mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitrone zuletzt würzen.

4. Den Reis auf vier Aufbewahrungsboxen verteilen. Jeweils Brokkoli und ein Lachsfilet auf den Reis legen. Dazu noch auf jede Box eine Zitronenspalte verteilen. Alles auskühlen lassen und im Kühlschrank verstauen.

TRINKEN

# Aromatischer Durstlöscher

Trinken, trinken, trinken! Der gesündeste Durstlöscher ist Wasser – aber auf Dauer vielleicht auch etwas langweilig. Aufgepeppt mit natürlichen Zutaten kommt **INFUSED WATER** ohne Zucker aus – und schmeckt!

### WASSER MIT AROMA

Frisch und fruchtig – das sind die besten Komponenten, um im Hochsommer gerne zum Getränk zu greifen. Aromawasser – oder auch Infused Water – erfüllt diese beiden Kriterien und kann darüber hinaus noch punkten. Denn das mit frischem Obst, Kräutern oder Gemüsestücken angereicherte Wasser ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern auch gesund und kalorienarm. Seiner Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt: Alles, was frisch ist und einem schmeckt, kann in eine Glasflasche oder -karaffe gegeben und mit kaltem Wasser aufgegossen werden.

### TRINKEN MIT SPASS

Unschlagbares Argument dafür, das Trendwasser selbst regelmäßig anzusetzen: Infused Water motiviert zum Trinken! Denn was so lecker aussieht, möchte man auch zu sich nehmen. Erdbeeren, Gurke und Thymian zum Beispiel verleihen ihm Aroma und eine belebende Wirkung. Die natürlichen Zutaten im Glas bieten Abwechslung, sind gut für den Flüssigkeitshaushalt, genauso wie für die Kalorienbilanz.

### SELBST ZUBEREITEN

Um einen intensiveren Geschmack zu erhalten, können die Zutaten kleingeschnitten oder zerstoßen werden. Je kleiner sie sind und je länger sie im Wasser liegen, desto mehr geben sie Vitamine und Mineralstoffe an das Wasser ab. Nach dem Ansetzen mit stillem oder Mineralwasser kann das Getränk im Kühlschrank ziehen, sollte aber innerhalb eines Tages getrunken werden.

### REINKOMMT, WAS SCHMECKT

Zum Ansetzen eines Aromawassers eignen sich insbesondere Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren sowie Melone, Gurke, Ingwer oder frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Basilikum, Zitronenmelisse, Lavendel oder Minze. Verwenden Sie frische, unbehandelte und regionale Produkte! Alles, was schmeckt, kann ins Wasser gegeben werden. Mengenvorgaben gibt es keine. Besonders gut zusammen passen zum Beispiel:

- Beeren und Minze
- Gurke, Limette und Minze
- Ingwer und Zitrone
- Erdbeeren und Basilikum
- Blaubeeren und Lavendel
- Apfel und Zimtstange
- Pfirsiche und Rosmarin

### EIN GETRÄNK FÜR ALLE

Infused Water ist das optimale Getränk für jede Altersgruppe. Kinder können mit lecker aussehenden Früchten animiert werden, gesünder und regelmäßiger zu trinken. Ältere Menschen, deren Durstgefühl oft nicht mehr so stark ausgeprägt ist, können ebenfalls damit ihre Trinkmenge erhöhen und ihren Tagesbedarf decken.

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 14.08.2021 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.**

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

**IHRE LÖSUNG:**

A B C

**DIE GEWINNER DER AUSGABE FRÜHLING 2021 (LÖSUNG A: 2, B: 6, C: 7)**

Jing Yu, Haltern am See,
Reinhold Brehm, Trebur,
Michael Lehm, Stralsund

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**
VIACTIV Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

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

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

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

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

**Redaktionsleitung:**
Patrick Schlütter (pas), NOW-Medien

**Text:**
Tina Belke (tig),
Theresa Boenke (both),
Monika Duetmeyer (duet),
Martin Fröhlich (from),
Magnus Horn (mho)
Max Mühlenweg (mm),
Jessica Weiser (jes)

**Art Direktion:**
Axel Brzoska

**Fotos:**
Carsten Bender
Hans Bittner
iStockphoto
MTS
Oliver Krato (okra)
Privat
rowohlt Verlag
Sir Richard Picture
Viesturs

**Illustrationen:**
Julian Rentzsch
Sebastian Rösler (sr), NOW-Medien
iStockphoto

**Druck:**
NOZ Druckzentrum GmbH & Co. KG,
Weiße Breite 4, 49084 Osnabrück

**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 (WEBCODE A1364)**

Kundenmagazin Bestnote Im Test: 20 gesetzliche Krankenkassen Juni 2018 TCP www.terraconsult.de

VIACTIV
Krankenkasse

# DIGITAL LESEN!

**Spart Papier, schont die Umwelt:** Lesen Sie unsere Kundenzeitung ganz bequem per App!

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

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

viactiv.de