

VI ACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

IM INTERVIEW: Bobfahrer Johannes Lochner über Wintersport in Coronazeiten. **SEITE 2**

TITELTHEMA

Mit Finger- spitzengefühl

Hände sind ein kleines Wunderwerk. Hochsensibel können sie die Welt ertasten, streicheln, greifen und fühlen. 17.000 Tastzellen machen es möglich. Bettina Schniedermann setzt sie ein im Kampf gegen Brustkrebs. **AB SEITE 5**

DIGITAL

Der Pandemie zum Trotz: Als zuverlässiger Partner bietet die VI
ACTIV viele Online-Angebote. **SEITE 14**



TREND

Bewusst ernähren und dem Körper und der Umwelt etwas Gutes tun: Flexitarismus. **SEITE 34**



KOPFSACHE

Level für Level: Körper und Geist mit dem Sport-Mentalcoaching YOUMECO zum starken Team machen. **SEITE 21**



TAGESLICHT

Wenn der Winter aufs Gemüt schlägt: Raus aus dem Stimmungstief – und an die frische Luft! **SEITE 26**

BERUF

Work-Life-Blending: Wenn Beruf und Privatleben fließend ineinander übergehen: Kann das gutgehen? **SEITE 32**

INHALT

3 MEINUNG
Martin Fröhlich über die finanziellen Corona-Folgen: Gibt es ein böses Erwachen?

5 TITELTHEMA
Zwei echte Anpacker und Sensibelchen – unsere Hände sind ein Wunderwerk der Natur.

10 INFORMIERT
Outdoor-Sport stärkt die Abwehrkräfte und schützt vor Infekten.

13 GESUNDHEITSPOLITIK
Reinhard Brücker erklärt, warum 2021 die Zusatzbeiträge steigen.

14 ONLINE-ANGEBOTE
Die VIACTIV unterstützt Sie in allen Lebenslagen – auch digital.

21 YOUMECO
Körper und Geist mit dem Sport-Mentalcoaching YOUMECO fit machen.

24 IM PORTRÄT
Die Fachabteilung Hilfsmittel der VIACTIV stellt sich vor.

28 RUNNER'S WORLD
Schwächen und Stärken erkennen, um läuferisch besser zu werden.

32 GESUND IM BÜRO
Berufs- und Privatleben verschmelzen lassen – ein Erfolgsrezept?

33 VIACTIV.DE
Herzklopfen: Wenn unser Taktgeber aus dem Rhythmus kommt.

34 HAPPY FOOD
Flexitarismus: Bewusst ernähren und der Umwelt etwas Gutes tun.

Johannes Lochner ist Weltcup-Sieger, Europa- und Weltmeister im **BOBFAHREN**. Um immer wieder zu Bestleistungen fähig zu sein, setzt er auf analytisch durchdachte Vorbereitung – und auf sein Team. Wie funktioniert das jetzt, in der Corona-Pandemie, für ihn?

60 Sekunden mit...

JOHANNES LOCHNER

Herr Lochner, normalerweise haben Sie einen straff am Sport ausgerichteten Tagesablauf. Wie läuft's bei Ihnen jetzt in Corona-Zeiten? Vermissen Sie was? Ich weiß, dass es vielen Menschen in dieser Situation gar nicht gutgeht. Aber ich habe das große Glück, dass ich nichts vermissen muss. Für mich ist die Pandemie im Moment sogar so etwas wie eine natürliche Handbremse, die mich etwas runterholt. Ich stehe normalerweise ziemlich unter Strom mit meinem Programm aus Training, Sport und Studium. Jetzt fällt einiges weg, weil man es im Moment nicht machen kann – und ich konzentriere mich auf das Wesentliche. Mir bringt das im Moment Ruhe.

Was bedeuten die Kontaktbeschränkungen für Sie als Teamsportler?

Wir können fast arbeiten wie immer. Unser Verband hat das mit einem sehr guten Hygienekonzept sehr gut gelöst. Damit das Team zusammenarbeiten kann, werden wir wöchentlich auf Corona getestet. Es sind auch wirklich immer nur wir sechs zusammen, wir haben sonst keinerlei Freizeitaktivitäten. Wenn wir aktuell zum Beispiel mit anderen Teams in Hotels übernachten, sind alle Teams weit voneinander getrennt und haben unterschiedliche Essens- und Trainingszeiten. Dadurch ist alles sehr strukturiert. Das ist eine ganz klare Linie,

die wir streng einhalten – weil wir alle froh sind, dass wir wenigstens noch Bob fahren können. Wenn das nicht mehr ginge, wäre es schlimm.

Sie brauchen die Fähigkeit, sich auf den Punkt zu konzentrieren und alles andere auszublenden. Hilft Ihnen das dabei, mit der Pandemie-Situation gut klarzukommen?

Ja, bestimmt. Ich fokussiere mich immer auf das Wesentliche. Was ich nicht ändern kann, darüber muss ich mich nicht aufregen. Ich kenne es ja vom Sport so, dass es Rahmenbedingungen gibt, an die man sich anpassen muss. Das ist die Bahn, das Wetter

oder auch die eigene Konstitution. Jetzt ist es eben Corona. Im Sport setzt sich nur durch, wer sich am besten anpasst. Ich denke, mit Corona ist es genauso.

Trainieren Sie diese mentale Stärke – oder sind Sie so?

(lacht) Ich habe es mal mit Mentaltraining versucht – aber ich bin nicht der Typ, der sich da hinsetzt und sich vorspricht, dass er jetzt so und so funktionieren muss. Ich habe Spaß an dem, was ich tue, und ich bin eher der analytische Typ. Darum sehe ich eben zu, dass ich mir meine Rahmenbedingungen einrichte, statt zu grübeln. Wenn da alles passt, weiß ich, dass ich gewinne. Die Angst vorm Versagen nehme ich mir durch gute Vorbereitung.

Haben Sie einen Plan für die kommenden, wohl eher trüben Monate?

Nein, wir haben keinen Plan. Wir arbeiten auf die WM im März hin und halten uns an alle Vorgaben und Hygieneregeln. Aber ob das alles klappt, weiß niemand. Bisher hatten wir zum Glück noch keinen Corona-Fall. Ich hoffe, dass das so bleibt.

Die Krise neigt sich erst dem Ende zu, wenn geimpft werden kann. Werden Sie das tun?

Auf jeden Fall. Ich glaube, da muss ich als Sportler auch Vorbild sein. (tig)



Sorgenvoller Blick in die **ZUKUNFT**



KOLUMNE Erneut, liebe Versicherte der VIActiv, schreibe ich Ihnen zum Thema Coronavirus. Sagen Sie es ruhig: Schon wieder! Aber was wäre relevanter? Eben. Vor allem wenn man mal weiter denkt.

Es gibt Hoffnung. Impfstoffe sind bereit, von denen die meisten Experten annehmen, dass sie der globalen Pandemie ein Ende... na, das wäre vielleicht zu viel erwartet. Aber dass sie die Pandemie doch in die Schranken weisen, Leben retten, unseren gewohnten Alltag zurückkehren lassen. Doch langsam! Das ist keine Frage von vier oder sechs Wochen. Es wird einige Monate, vielleicht mehr als ein Jahr dauern, bis die Herdenimmunität der Bevölkerung durch Massenimpfungen erreicht sein wird. Ganz abgesehen von der Frage, wie lange der Impfschutz hält. Oder wie viele Menschen sich überhaupt impfen lassen. Und was passiert eigentlich, wenn – wie bei der Grippe – das Coronavirus mutiert und die Impfstoffe nicht gegen alle Mutationen schützen? Geduld ist gefragt. Am Ende wird es alles wieder wie früher – oder? Ich befürchte, das wird es nicht. In mancher Hinsicht ist das gar nicht so verkehrt, wenn wir sinnvolle Lehren aus der Pandemie ziehen.

Doch es erwartet uns noch etwas anderes. Ein böses Erwachen in finanzieller Hinsicht. Die gute Nachricht dabei: Bislang sind Massenarbeitslosigkeit und Insolvenzwellen durch Lockdowns nicht eingetreten. Die weniger gute: Ein Teil davon wird folgen, wenn das staatliche Rettungsprogramm mit Corona-Hilfen und Kurzarbeitergeld endet.

Bevor Sie jetzt meinen, dass ich so etwas ja schreiben muss in einem Kassenmagazin – nein, das muss ich nicht. Ich darf hier meine Einschätzung der Dinge formulieren. Der Überschuss der Krankenkassen ist, wenn man genau hinsieht, gar keiner. Die Beiträge der Versicherten reichen auch in normalen Zeiten nicht aus, um die Kosten zu decken. Die Familienversicherung beispielsweise wird seit Jahren über Steuern kofinanziert. Das nur vorab. Aber selbst wenn wir an den Überschuss glauben, so ist er doch nicht von Bedeutung.

Doch die breit gefächerte staatliche Unterstützung hat eine Kehrseite. Verstehen Sie mich nicht falsch: Das Eingreifen von Bund und Ländern ist der einzig richtige Weg, um unser Wirtschaftssystem intakt zu halten. Aber wenn wir uns die Dimension der Gelder anschauen, die da aus Steuer- und Sozialkassen fließen, dann muss der sorgenvolle Blick in die Zukunft erlaubt sein.

Milliarde um Milliarde ergießt sich seit März hinaus ins Land – auch in den Gesundheitssektor. Freihaltepauschalen für Intensivbetten in Krankenhäusern, millionenfache

Corona-Tests, zusätzliche Hygienekosten für Schutzausrüstung und nun die Kosten für die Impfungen. Natürlich sind auf der Gegenseite Operationen ausgefallen und Menschen kaum noch zum Arzt gegangen. Doch die OPs werden zum großen Teil nachgeholt, der Effekt wird sich umkehren. Viele dieser Mittel kommen aus dem Gesundheitsfonds. „Ja, aber nicht aus den Kassenbeiträgen, sondern aus zusätzlichen Steuermitteln“, heißt es dann gern. Am Ende aber werden gewaltige Löcher im Fonds klaffen, die sich mittelfristig auch auf die Kassenbeiträge auswirken. Vielleicht noch nicht 2021, aber spätestens im Jahr danach. Zumal die Auswirkungen der Versorgungsstärkungsgesetze, die lange vor Corona beschlossen waren, dann erst richtig greifen und die Kosten weiter steigen lassen. Einen Vorgeschmack haben die Kassen bereits im dritten Quartal bekommen, als sich – wie vorhergesehen – ein deutliches Defizit ergab. Wir haben darüber mit dem Vorstandsvorsitzenden der VIActiv, Reinhard Brücker, gesprochen (S. 13). Nicht nur im Gesundheitsfonds wird die Farbe Rot die Bilanzen prägen. Der Bund, der vor kurzem noch so stolz auf die Schwarze Null im Haushalt war, verschuldet sich in beträchtlichem Maße neu. Was bleibt ihm auch anderes übrig ...

Das stemmt die starke deutsche Wirtschaft schon, hat sie ja immer, mögen Sie denken. Hoffen wir es, doch der Blick auf die Einnahmeseite macht nachdenklich. 2020 sind durch millionenfache Kurzarbeit und Umsatzeinbrüche in vielen Branchen weniger Gelder in die Sozial- und Steuerkassen geflossen. Wenn 2021 die Hilfsmaßnahmen des Staats enden, wird sich erst zeigen, wie viel von unserer Wirtschaftsstruktur die Krise unbeschadet überstanden hat und wer, etwa durch weggebrochene Exportmärkte im angeschlagenen EU-Ausland, kämpfen muss. Und wer ums Überleben bangen muss, zahlt in der Regel auch weniger Abgaben und Steuern. Ein gefährlicher Kreislauf. Wir sollten uns darauf einstellen, dass uns die Folgen der Corona-Pandemie, selbst wenn die Impfungen zum Erfolg werden, noch etliche Jahre beschäftigen werden. Es könnte gut sein, dass ich Ihnen auch beim nächsten Mal wieder mit diesem Thema kommen muss. Bleiben Sie gesund!

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

GESUNDHEITSDATEN DIGITAL

Die ePA kommt

Wer schon in der Situation war, häufiger mal den Arzt wechseln zu müssen, wechseln zu wollen oder von einem Arzt zum anderen geschickt zu werden, kennt das Problem: Der neue Arzt braucht Informationen. Die aber liegen gut gesichert in den – meist digitalen – Archiven des früheren Arztes. Auch wer spontan ins Krankenhaus muss, bräuchte manchmal ein paar Informationen, die er vielleicht vor Aufregung selbst nicht direkt im Kopf hat: Welche Vorerkrankungen hat man? Welche Medikamente nimmt man schon? Welche Ergebnisse haben frühere Untersuchungen gebracht? Damit jeder Arzt sofort auf dem Stand ist, gibt es ab dem 1. Januar die elektronische Patientenakte (ePA). Dort können alle wichtigen Daten gespeichert und für verschiedene Ärzte freigegeben werden. Die Nutzung der ePA ist freiwillig, der Patient behält dabei außerdem die Kontrolle über seine Gesundheitsdaten.

In einem zweiten Schritt sollen später auch andere Leistungserbringer wie Apotheken oder Physiotherapeuten mit eingebunden werden. So stehen wichtige Daten im Notfall schneller zur Verfügung und möglicherweise belastende Doppeluntersuchungen können vermieden werden.

GUT INFORMIERT

Ist die ePA verpflichtend?
Wie bekomme ich die ePA?
Wie kann ich mich registrieren?
Alle Antworten und weitere wichtige Infos rund um die elektronische Patientenakte finden Sie unter

[WWW.VIActiv.DE/EPA](http://www.viactiv.de/ePA)



Ihre Meinung interessiert uns!

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

Gesundheit in Zahlen

Der Kreis unserer Mitmenschen mit einer Einstufung in einen Pflegegrad wächst stetig. Die deutsche Gesellschaft wird älter. Je höher das Alter, desto wahrscheinlicher die Pflegebedürftigkeit. Das bedeutet eine echte **MAMMUT-AUFGABE** für die Pflege! Diese Zahlen zeigen die aktuelle Lage in Deutschland.



3,99 Mio.

Menschen sind in Deutschland **PFLEGEBEDÜRFTIG**. Zum Vergleich: Zum Jahresende 2017 waren es noch 3,4 Millionen Personen.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (28. Juli 2020), IW Köln



3,14 Mio.

pflegebedürftige Menschen werden **ZU HAUSE** ambulant gepflegt.



858.300

pflegebedürftige Menschen werden in **PFLEGEHEIMEN** vollstationär versorgt.



1,87 Mio.

Pflegebedürftige werden allein von **ANGEHÖRIGEN** in Deutschland gepflegt.



14.100

ambulante **PFLEGEDIENSTE** und 14.500 Pflegeheime gibt es in Deutschland.



38,5 %

PFLEGEWAHRSCHEINLICHKEIT im Alter über 80 Jahre: Zwischen 60 und 80 Jahren liegt sie bei 7,5 %.



1,2 Mio.

Personen sind in der **STATIONÄREN** (765 Tsd.) und **AMBULANTEN** Pflege (390 Tsd.) beschäftigt.



Sensible Hände

Bettina Schniedermann ist sehbehindert. Ihren besonders ausgeprägten Tastsinn nutzt die 62-Jährige, um als Medizinisch-Taktile Untersucherin in gynäkologischen Praxen bei der Brustkrebsvorsorge zu helfen. **SEITE 8-9**

”

Meine Hände haben mich schon immer durchs Leben geführt. Manchmal denke ich, ich brauche gar kein Licht.“

Bettina Schniedermann,
Medizinisch-Taktile
Untersucherin

HYGIENE

Wasch mal!

Im Moment steht Händewaschen ja besonders hoch im Kurs. Aber auch vor (und nach) Corona gibt es Situationen, in denen man es einfach tun sollte. Forscher der London School of Hygiene and Tropical Medicine haben 2017 allerdings herausgefunden, dass das nicht immer ernst genommen wird. Sie untersuchten bei 200.000 Zufallsteilnehmern, ob die Hände nach der Benutzung öffentlicher Toiletten gewaschen werden. Das Ergebnis: Nur 32 Prozent der Männer und 64 Prozent der Frauen taten das nach dem Toilettengang.

32,3

ZENTIMETER groß war die größte jemals gemessene Hand eines Menschen. Sie gehörte zu Robert Pershing Wadlow (1918 bis 1940) aus Alton im US-Bundesstaat Illinois. Dass er so große Hände hatte, lag an einer besonderen Art Tumor, unter dem er litt, der permanent Wachstumshormone ausschüttete. Darum waren auch nicht nur seine Hände so groß: Wadlow maß 2,88 Meter.

Handeln und begreifen

Die Hand ist unser **WICHTIGSTES GREIFWERKZEUG** und macht uns Menschen zu dem, was wir sind. Nicht einmal Schimpansen oder Gorillas können ihre Hände in der Weise einsetzen, wie schon unsere Vorfahren es vor Millionen von Jahren konnten. Nur darum können wir die Welt überhaupt begreifen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Unsere Hände sind ein Wunderwerk. Im Verhältnis zum Körper eher klein, sind sie aber zu Großem in der Lage. Sie können sanft streicheln und fest zupacken. Sie können Babys wiegen und kraftstrotzende Wildpferde zähmen. Außerdem sind sie durch die Muster ihrer feinen und groben Linien in den Handflächen so einzigartig wie unsere Augen.

Hände haben aber auch Symbolkraft. Wir können Verträge per Handschlag besiegeln, wir schwören mit den Händen und durchkreuzen den Schwur mit der Linken hinter dem Rücken. Wir können uns die Hände im doppelten Sinne schmutzig machen. Und dann wieder waschen wir unsere Hände in Unschuld.



AUFBAU

Wie oft genau wir unsere Hände im Laufe unseres Lebens öffnen und schließen, kann nur geschätzt werden: Forscher gehen davon aus, dass es bis zu 25 Millionen Mal sein kann. Dabei werden 27 Knochen bewegt, davon 8 in der Handwurzel, 5 in der Mittelhand und 14 in den Fingern. Das ist etwa ein Viertel aller Knochen des menschlichen Körpers. Zusammengehalten und beweglich werden sie durch 36 Gelenke und 33 Muskeln – von denen sich die meisten jedoch im Unterarm befinden und von dort aus die Bewegungen der Hände steuern. Die Signale dafür kommen übrigens aus der Großhirnrinde. Lediglich zum Daumen und zum kleinen Finger führen eigene Muskeln, der Thenar zum Daumen und der Hypothenar zum kleinen Finger. Der Daumen wird dadurch extrem beweglich, er kann bis zu 130 Grad gebeugt werden, wodurch es uns überhaupt erst möglich ist, zu greifen. In der Mittelhand befinden sich außerdem ein paar kleinere Muskeln, die für die Feinmotorik zuständig sind. Die Fingerknochen in jedem Finger sind ein Dreiklang: Phalanx proximalis, Phalanx media und Phalanx distalis – wobei die Phalanx proximalis dem Körper am nächsten und die Phalanx distalis am weitesten entfernt ist. Einzig der Daumen hat lediglich zwei Knochen. Diese Knochenanordnung vom Daumen bis zum kleinen Finger nach dem System 2-3-3-3-3 ist typisch für alle Säugetiere. Einzig die Wale haben zusätzliche Knochen am zweiten und dritten Finger, die zu Paddeln verwachsen die Fortbewegung unterstützen. Die Fingerlänge wird beim Menschen übrigens hormonell gesteuert und schon bei Ungeborenen festgelegt. Der US-Anthropologe John Manning hat herausgefunden, dass der Ringfinger länger wird als der Zeigefinger, wenn mehr Testosteron produziert wird. Überwiegt das Östrogen, werden beide gleich lang.

GEFÜHL

Gestreichelt zu werden löst bei den meisten Menschen schöne Gefühle aus. Ein wohliges Kribbeln, vertraute Geborgenheit, aufregende Erotik oder die sanft übermittelte Information „Ich habe dich lieb“ beim Berührten. Aber auch für den Berührenden ist es schön, anzufassen, dafür sorgt ein sehr enges Geflecht aus 17.000 Tastzellen, Nerven und Fühlkörperchen in den Handflächen und Fingern. Damit können wir unterschiedliche Temperaturen erfühlen, die Beschaffenheit von Gegenständen mit winzigsten Unebenheiten, Schmerz oder auch Druckreize – bis hin zu Worten, die beim sogenannten Lormen, einer Fühlsprache für taubblinde Menschen, in die Handinnenfläche „geschrieben“ werden. Das Prinzip ist dem der Morsezeichen ähnlich: Je Buchstabe, Zahl oder Interpunktion werden ein oder mehrere Druckreize an bestimmten Stellen in der Hand ausgelöst. Für den Buchstaben A wird zum Beispiel einmal auf die Daumenspitze gedrückt. Aber auch sehende Menschen können mit den Händen kommunizieren – sogar über internationale Sprachbarrieren hinweg. Winken zur Begrüßung, Gesten für Hunger oder „Das da!“ in Geschäften werden über Grenzen hinweg verstanden. Gefühle über die Hände zu empfangen ist übrigens nur möglich, weil ihre feinen Sinneszellen die empfangenen Reize als elektrische Impulse an das Rückenmark weiterleiten, das dann Meldung an das Gehirn gibt.

LINKSHÄNDER

Bei den meisten Deutschen ist die rechte Hand die stärkere, nur 10 bis 15 Prozent sind Linkshänder. Trotzdem gilt auch für Rechtshänder: „Das erledige ich mit links“, wenn sie meinen, dass ihnen etwas leichtfällt. Auch die „Hand Gottes“, mit der Maradona 1986 sein legendäres WM-Tor erzielte, war die linke, obwohl er Rechtshänder war. Generell wird die Händigkeit eines Menschen über die jeweils entgegengesetzte Hirnhälfte gesteuert. Früher wurde Linkshändigkeit häufig umgeschult, weil es als abnormal galt. Wie Forscher des Labors für Funktionelle Hirntomografie am Uniklinikum Freiburg herausgefunden haben, wurde dabei auch das Gehirn teilweise neu organisiert. Die für Motorik zuständigen Bereiche waren bei diesen Linkshändern dann in der linken Hirnhälfte dominant – obwohl ursprünglich in der rechten Hälfte angelegt.

HOKUSPOKUS

In der Antike galt die Kunst des Handlesens als Geheimwissenschaft. Wer sie beherrschte, war hoch angesehen, weil er an den Händen den Charakter erkennen und die Zukunft ablesen könne – glaubte man. Alexander der Große (356 bis 323 v. Chr.), König von Makedonien, soll sich fest auf die Aussage der Hände seiner Offiziere verlassen haben, wenn er ihre Charakterstärke überprüfte. Auch heute noch finden sich auf Jahrmärkten häufig Handleserinnen, die an den Linien in den Handflächen erkennen wollen, wie es so läuft. Besonders wichtig sollen dabei die Kopf-, Herz- und Lebenslinie sein, die drei ausgeprägtesten Falten. Je nach Tiefe, Breite oder Verästelung sollen sie Informationen liefern. Mediziner sind sich allerdings einig darüber, dass die Linienlandkarte in den Händen eher durch wiederkehrende Bewegungen entsteht. (tig)

TASTSINN

Mit den Händen sehen

Bettina Schniedermann hat besonders sensible Hände. Mit ihren Fingern konnte sie sich schon immer die Welt erschließen. Seit drei Jahren hilft sie mit dieser Gabe anderen Menschen: Sie tastet in gynäkologischen Praxen Patientinnen auf **VERÄNDERUNGEN IM BRUSTGEWEBE** ab.

Es waren schon immer ihre Hände, die Bettina Schniedermann durchs Leben geführt haben. Als Kind konnte sie Neues mit ihnen entdecken, noch bevor der Verstand die Welt richtig begreifen konnte. Sie fühlte, ordnete ein: weich, fest, sanft, rau, eckig, rund, warm, kalt. Später dann, in ihrer Ausbildung zur Schneiderin, gaben ihr die Hände wieder Orientierung. „Ich hatte das Gefühl, als könne ich nicht nur die oberflächliche Stoffbeschaffenheit, sondern sogar die verschiedenen Webmuster mit meinen Fingerspitzen erfühlen“, erzählt sie. Und auch heute leiten ihre Hände sie durchs Leben: „Zu Hause meine ich manchmal, ich brauche überhaupt kein Licht um mich herum.“ Sie wisse immer ganz genau, wo was ist, alles lasse sich ertasten.

EINE BESONDERE GABE

Dass sie diese ausgeprägte Sensibilität in ihren Händen hat, hängt vielleicht damit zusammen, dass die 62-Jährige auf dem linken Auge blind ist. Ob das aber nun tatsächlich der Grund ist, kann sie nur vermuten, „denn das rechte Auge funktioniert ja. Vielleicht nicht mehr so gut wie früher, ich werde ja auch nicht jünger“, sagt sie und lacht. „Aber ich konnte damit immer sehen. Mein linkes Auge hat aber von Geburt an nicht funktioniert“, erklärt sie. „Dafür ist im Gehirn nichts angelegt. Das war schon immer so, da kann man auch nichts machen.“ Bettina Schniedermann ist also nicht blind, nicht wirklich darauf angewiesen, sich durch die Welt zu tasten. Darum ist der sensible Sinn in ihren Fingerspitzen vielleicht einfach eine besondere Gabe.

KOMPLIZIERTER BRUCH DER HAND

Die Einschränkung kam vor wenigen Jahren. Bei einem Unfall, ein unglücklicher Sturz, brach sie sich beide Hände. Die linke leicht, die rechte so schlimm, dass sie mehrfach operiert werden musste. In dem Moment spürte Bettina Schniedermann, was es bedeutet, nicht mehr richtig zu funktionieren. Sie hatte nach ihrer Hochzeit noch eine Ausbildung im Hotelgewerbe absolviert und bis zu dem Unfall auch in diesem Beruf gearbeitet. „Plötzlich ging das nicht mehr“, sagt sie. „Ich war berufsunfähig.“ Noch dazu ließ auch die Sehkraft des rechten Auges langsam nach.

ES FÜGTE SICH ALLES ZUSAMMEN

Weil sich manchmal aber alles, was aus den Fugen geraten ist, wieder ganz einfach zusammenfügt, war es nur eine Frage der Zeit, bis der Mo-



Bettina Schniedermann ist sehbehindert. Ihr linkes Auge ist von Geburt an blind.



Bei normalen Untersuchungen können Veränderungen in Größe der Holzperlen gefunden werden. Bei Spezialuntersuchungen auch die der rosafarbenen Perlen.

”

Alle Frauen meiner Familie waren vom Brustkrebs betroffen. So kann ich mit dagegen kämpfen.“

ment kam, an dem sie sich wieder auf das verlassen konnte, worauf sie sich ihr ganzes Leben verlassen hatte: auf ihre Hände. „Mein Tastsinn war durch den Unfall nämlich zum Glück nicht zerstört worden“, sagt sie. Darum war es für sie wie ein kleiner Wink des Schicksals, dass ihr eines Tages im Wartezimmer ihres Augenarztes eine Anzeige von Discovering Hands in die Hände fiel. Das Unternehmen bildet blinde und stark sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen als zusätzliches Angebot zur Krebsvorsorge beim Gynäkologen aus. Frauen also, die wie Bettina Schniedermann

sowieso schon eine sehr ausgeprägte Feinfühligkeit in Händen und Fingerspitzen haben. Mit dieser Begabung können minimale Veränderungen in der Brust ertastet werden, die bei regulären Abtastungen durch Gynäkologen unentdeckt bleiben. „Mit dieser Anzeige passte für mich plötzlich alles zusammen“, erinnert sich Bettina Schniedermann: „Ich konnte wieder arbeiten, mit meinen Händen – und ich konnte mich im Kampf gegen Brustkrebs engagieren.“ Eine Erkrankung, von der alle Frauen in ihrer Familie betroffen waren. „Meine Großmutter, meine Mutter, meine Tanten.“

NEUN MONATE AUSBILDUNG

Sie bewarb sich, sie wurde genommen und lernte in der neunmonatigen Ausbildung zur Medizinisch-Taktilen Untersucherin nicht nur jede Menge medizinische Fachbegriffe, sondern auch, wie man sich Zentimeter für Zentimeter durch das manchmal weiche, manchmal feste, manchmal knottige Brustgewebe vieler verschiedener Frauen tastet, um damit vielleicht sogar Leben zu retten. Weil mögliche Veränderungen so früh entdeckt werden, dass kaum etwas Schlimmes daraus entstehen kann. „Es ist wie ein Walzer auf der Haut“, beschreibt Bettina Schniedermann, was sie beim Ab-

tasten tut. „Ich schiebe die Finger der einen Hand ein Stück vor, dann schiebe ich die andere Hand tastend hinterher.“ Vorschieben, anhalten, hinterherschieben als Dreiklang. Dabei schaut sie mit den Augen ins Leere, damit ihre Finger alles sehen können, ohne sich von oberflächlichen Hautbeschaffenheiten ablenken zu lassen. Denn auch die spürt die Taktile Untersucherin natürlich bei jeder Patientin. Mal weich, mal rau, mal ein bisschen verschwitzt, fest oder trocken.

DER ARZT STELLT DIE DIAGNOSE

„Um zu erkennen, ob im Drüsengewebe etwas ist, was dort nicht hingehört, schiebe ich es mit den Fingerspitzen meiner beiden Hände so immer wieder gegeneinander.“ Lässt es sich in Tiefe und gegeneinander verschieben, ist es gut. Zeigt sich eine feste Struktur im Drüsengewebe, die sich nicht mit verschieben lässt, bedarf das der weiteren Diagnose des Gynäkologen. „Ich selbst stelle keine Diagnose. Ich gebe die Information nur an den Arzt weiter. Er muss es dann auswerten, Entscheidungen treffen und gegebenenfalls mit der Patientin sprechen und weitere Untersuchungen vornehmen wie etwa Ultraschall.“ (tig)

DISCOVERING HANDS

In Deutschland erkranken jährlich mehr als 70.000 Frauen an Brustkrebs, rund 18.000 Betroffene sterben daran. Um auffällige Veränderungen der Brust möglichst früh zu erkennen, bezuschusst die VIActiv ergänzend zur Vorsorge beim Gynäkologen die Tastuntersuchung von **discovering hands®**. Dieser innovative Ansatz macht sich den hochsensiblen Tastsinn stark sehbehinderter Frauen zunutze. Sie werden zu professionellen Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTU) ausgebildet und können kleinste Veränderungen (ab 5 mm) im Brustgewebe erspüren. Die Untersuchung dauert etwa 30 bis 50 Minuten. Vorab werden spezielle Orientierungstreifen auf der Brust angebracht, die die exakte Lokalisierung etwaiger Anomalien ermöglichen. Weitere Informationen: WWW.DISCOVERING-HANDS.DE WWW.VIActiv.DE (WEBCODE 2284)

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Mit Outdoor-Sport dem Virus trotzen



In der dunklen Jahreszeit verbringen wir viel Zeit im warmen Haus. Doch gerade jetzt sind Bewegung und **FRISCHE LUFT** wichtig, um mit einem gestärkten Immunsystem durch die Pandemie zu kommen.

„Stay home“ und „Social Distancing“ bedeuten nicht, an die Couch gefesselt zu sein. Im Gegenteil: Gerade jetzt ist es wichtig, sich und sein Immunsystem mit Sport fit zu halten. Welcher Sport jetzt der richtige ist, worauf beim Training geachtet werden sollte und warum Bewegung zu einer stabileren Abwehr beiträgt, haben Prof. Dr. Axel Urhausen, Sport- und Präventivmedizin der Sportklinik am Centre Hospitalier de Luxembourg, und Prof. Dr. Martin Engelhardt, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und Ärztlicher Direktor des Klinikums Osnabrück, in ihrem Fachartikel „Mit Sport gegen den unsichtbaren Feind“ beantwortet.

STABILERE ABWEHR DURCH SPORT
Schon seit den 1990er Jahren befasst sich die sportmedizinische Forschung mit dem Bereich der Sportimmunologie, insbesondere mit dem Einfluss von Sport auf die Infektanfälligkeit. Festgestellt wurde etwa, dass Sport sich positiv auf verschiedene Barrieren in der Infektabwehr auswirkt. „Das betrifft zum Beispiel die erste Abwehrreihe: Antikörper in den

Schleimhäuten oder im Speichel.“ Das sind Antikörper vom Typ Immunglobulin-G. Aber auch die zweite Abwehrreihe profitiert vom Sport: „Die Aktivität der sogenannten natürlichen Killerzellen, die bei Viren oder Tumorzellen eine Rolle spielen, ist bei Sportlern erhöht“, schreiben Urhausen und Engelhardt.

”

Die Aktivität der sogenannten Killerzellen ist bei Sportlern erhöht.“

POSITIVE EFFEKTE

Wer Sport treibt, leistet Präventionsarbeit: Herz-Kreislauf-, Krebs-, Stoffwechsel- und orthopädische Erkrankungen können durch sportliche Aktivität verhindert werden. „Sport hat aber auch interessante neurologisch-psychiatrische Effekte und wirkt beispielsweise antidepressiv“, schreiben Urhausen und Engelhardt. Gerade jetzt, in Zeiten von weniger sozialen Kontakten und Unternehmungen, ist Sport auch ein Stimmungsaufheller. Wer seine Sporteinheit nach draußen an die frische Luft verlegt, verstärkt diese Effekte: Ein zügiger Spaziergang durch den Wald oder eine Jogging-Einheit durch den Park regen die Durchblutung der Lunge und das Immunsystem an. Das Sonnenlicht fördert die Vitamin-D-Bildung und wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt und das Gefühlsleben aus. So wird auch das Stresslevel gesenkt.

WELCHER SPORT GENAU?

Der richtige Sport ist also im besten Fall einer, der draußen stattfindet. Individualsportarten wie Joggen, Radfahren, Wandern oder Walken in der Natur empfehlen Urhausen und

Engelhardt. Dazu Gymnastik, Yoga oder Kraftsport in den eigenen vier Wänden.

DAS RICHTIGE PENSUM

„Grundsätzlich haben Sportler ein besseres Immunsystem als Personen, die nicht regelmäßig aktiv sind.“ Allerdings könne eine Verausgabung über die Maßen dazu führen, dass der Körper anfälliger für das Virus sei, heißt es im Fachartikel. Wer zu viel, zu lange und zu intensiv trainiert, erhöhe seine Infektanfälligkeit und erziele ungewünscht den sogenannten Open-Window-Effekt. Das Trainingspensum sollte also adäquat ausfallen. Konkret heißt das: „Das gewohnte Trainingspensum sollte nicht um mehr als circa 30 Prozent erhöht werden“, raten die Fachärzte. In einem Entwurf empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO Kindern und Jugendlichen beispielsweise mindestens täglich 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität. Bei Erwachsenen sind es mindestens 150 bis 300 Minuten moderates Sporttreiben pro Woche oder 75 bis 150 Minuten intensive Aktivitäten. Oder eine Mischung aus beidem.

WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN

Neben einem angemessenen Sportpensum spielen auch Regeneration und genug Schlaf eine wichtige Rolle, genauso wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung. „Prinzipiell sollte bei der Auswahl der sportlichen Aktivitäten auch das Risiko einer Verletzung möglichst gering gehalten werden, um die derzeit angespannte Situation der Rettungsdienste und OP-Kapazitäten nicht unnötig zu verschärfen“, empfehlen die beiden Experten. Natürlich gilt auch: Wer sich nicht wohlfühlt, sollte auf Sport verzichten, um sein angegriffenes Immunsystem nicht noch mehr herauszufordern. Bei Beschwerden wie Muskelschmerzen, Husten oder ungewöhnlicher Luftnot, Halsschmerzen, verdickten und schmerzhaften Lymphknoten, Schnupfen, Durchfall oder auch einem plötzlichen Riech- und Geschmacksverlust sollte unbedingt eine Sportpause eingelegt werden. Berücksichtigt man all diese Dinge, kann das Sporttreiben eine „wichtige Rolle beim Meistern der aktuellen Herausforderungen spielen“. Nicht nur die Widerstandskraft gegen die Erreger werde erhöht, das Sporttreiben stärke auch das Selbstwertgefühl und den konstruktiven Umgang mit Krisensituationen wie dieser, resümieren die Fachärzte.

(Urhausen/Engelhardt/both)



Der kleine Ball wird kräftig auf das Netz geschmettert und bekommt so Power.

Vier Spieler, zwei Teams, ein Netz, das aussieht wie ein kleines Trampolin, ein kleiner, weicher Ball – und am besten viel Platz drumherum. Und schon kann es losgehen: Spikeball ist ein echter Trendsport, der vor einigen Jahren aus den USA zu uns herübergeschwappt ist. Erfunden hat ihn dort ein Mann namens Jeff Knurek, indem er zwei Spiele miteinander verbunden hat: Volleyball und Four Square. Letzteres ist auf US-Schulhöfen das beliebteste Pausenspiel, bei dem man vier Teams in vier Felder stellt und dann versucht, mit einem Ball in eins der gegnerischen Felder zu werfen – was die anderen Teams natürlich zu verhindern versuchen. Beim Volleyball wird ein Ball von zwei Mannschaften über ein Netz geworfen, fällt er auf den Boden, gibt es einen Punkt für das gegnerische Team.

WIE FUNKTIONIERT SPIKEBALL?

Beim Spikeball gibt es zwei Zweimann-Teams, die sich den weichen Ball wie beim Volleyball nach spätestens drei Berührungen im eigenen Team gegenseitig zuspiesen müssen. Das passiert dann aber nicht über das Netz hinweg, sondern durch einen Aufprall auf dem trampolinartigen Netz. Der Name Spikeball heißt übersetzt Schmetterball – was für dieses Spiel bedeutet, dass man den Ball ordentlich auf das Netz schmettern muss,

SPIKEBALL

Bälle kräftig schmettern

Immer in Bewegung sein und immer den Ball im Blick behalten – fällt er runter, punktet der Gegner. Klingt simpel. Die große Hürde ist aber das **TRAMPOLINARTIGE** Netz!

damit der Gegner keine Möglichkeit hat, ihn anzunehmen und er (wie beim Four Square) im gegnerischen Feld auf den Boden düst. Das Spielfeld ist nicht wirklich definiert, es ist immer da, wo das eigene oder das gegnerische Team gerade steht – bei diesem Spiel ist man nämlich ständig in Bewegung rund um das Netz. Prallt der Ball vom Netz ab und springt zum Gegner, darf der – bis auf die Füße – den gesamten Körper einsetzen, um ihn abzufangen und in der Luft zu halten.

WAS SAGT DAS REGELWERK?

Beim Aufschlag stehen sich die Teams

gegenüber, das Netz ist in der Mitte. Danach ist Bewegung angesagt, um den Ball aufzunehmen, in der Luft zu halten und wieder zum Gegner herüberzuschmettern. Erwischt man ihn nicht oder fällt er auf den Boden, bekommt das gegnerische Team einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst 15 oder 21 Punkte hat – aber nur mit 2 Punkten Abstand zum Gegner. Inhalt des Spiels ist also, den Ball möglichst so kräftig auf das Netz zu schmettern, dass er für das gegnerische Team unerreichbar wird. So sammelt man Punkte.

FÜR WEN IST DAS GEEIGNET?

Für alle, die Lust auf Bewegung und Koordination haben. Bei diesem Spiel wird viel herumgelaufen, immer dem Ball nach, springen, ducken, Arme hoch und runter. Dabei sollte man sich nicht mit dem eigenen Teampartner ins Gehege kommen, sondern durch Zurufe immer klären, wer den Ball annimmt. Und: Man darf zwar das komplette Spielfeld rund um das Netz nutzen – man darf sich dem Gegner aber auf keinen Fall in den Weg stellen. Dann gibt es einen Punktabzug.

WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

Das spezielle Spikeball-Netz und einen speziellen weichen Spikeball. Beides gibt es als Set in Spielzeugläden oder im Internet. (tig)



HIER KANN MAN SPIKEBALL SPIELEN:

- Köln: www.spikeballclub.koeln
- Gießen: mtv-giessen.de/roundnet


 MEDIZIN
QUICKIES

STUDIE

Zwei Jahre lang stützen

Im Flugzeug, in der Schwangerschaft, bei Venenschwäche oder nach einer OP – Kompressionsstrümpfe üben von außen Druck auf das Bein aus und sollen so Schmerzen, Ödeme und Entzündungen verringern und den Blutfluss im Bein verbessern, um Thrombosen zu verhindern. Wenn es bereits zu einer tiefen Beinvenenthrombose gekommen ist, sind Kompressionsstrümpfe ebenfalls das Prophylaxe-Mittel der Wahl. Denn bei 25 bis 50 Prozent aller Patienten kommt es nach einer tiefen Venenthrombose zu einem postthrombotischen Syndrom. Dieses kann sich unter anderem durch Schmerzen, Wassereinlagerungen oder mit einem „offenen Bein“ äußern. Unklarheit herrscht jedoch noch darüber, wie lange die Strümpfe im Optimalfall getragen werden sollten. Eine aktuelle Studie einer niederländischen Arbeitsgruppe (veröffentlicht im British Journal of Medicine) verglich jetzt das Tragen von Kompressionsstrümpfen über ein Jahr versus zwei Jahre. Dazu wurden 518 Patienten ausgewählt, die eine tiefe Venenthrombose erlitten hatten, aber keine Anzeichen eines postthrombotischen Syndroms zeigten. Nach einem Jahr beendete ein Teil der Probanden die Kompressions-Therapie, der andere Teil trug die Strümpfe an mindestens sechs Tagen pro Woche ein weiteres Jahr lang. Die Ergebnisse zeigten, dass das Zwei-Jahre-Tragen von Kompressionsstrümpfen effektiver als das Ein-Jahr-Tragen ist. Postthrombotische Symptome traten bei 19,9 Prozent der Patienten in der Ein-Jahr-Gruppe und bei 13 Prozent in der Zwei-Jahre-Gruppe auf. Hierbei handelt es sich um einen statistisch signifikanten Unterschied, was nichts anderes bedeutet, als dass dieses Ergebnis nicht durch reinen Zufall entstanden ist. Mit einer hohen Bereitschaft kann also das Tragen stützender Strümpfe über zwei Jahre das Risiko für Beinödeme, Beinulkus (Geschwür) und sonstige Komplikationen wirksam reduzieren.



HAUTKREBS-THERAPIE

Schonender kranke Hautzellen entfernen

Dass das ultraviolette Licht der Sonne unserer Haut schadet und Hautkrebs begünstigt, wissen wir. Trotzdem sind die Inzidenzraten der aktinischen Keratose gestiegen. Aktinische Keratose? Dahinter versteckt sich die Vorstufe des häufigsten malignen Hauttumors, besser bekannt als weißer Hautkrebs. Er tritt häufiger auf als schwarzer. Pro Jahr erkranken mehr als 250.000 Menschen in Deutschland daran. Frühzeitig erkannt, können die Hautveränderungen wirksam behandelt und entfernt werden. Dazu bietet die VIACTIV im Rahmen der besonderen Versorgung ganz neu die Photodynamische Therapie (PDT) als Alternative zur chirurgischen Behandlung. Die PDT ist ein nichtinvasives, ambulantes und schonenderes Verfahren für den Kopf- und Gesichtsbereich, die Behandlung anderer Körperareale ist nicht möglich. Mit Hilfe einer lichtaktivierbaren Substanz (Ame-luz), die auf die Haut aufgetragen wird, können kranke Hautstellen identifiziert werden. Diese werden mit einer hochintensiven Lichtquelle, etwa einem Laser, entfernt.

Durch die Teilnahmeerklärung rechnet der teilnehmende Arzt die Kosten direkt im Rahmen des Vertrags zur besonderen Versorgung über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ab.

HAUSARZTZENTRIERTE VERSORGUNG

Hausarzt als Koordinator und Lotse



Das Gesundheitswesen ist komplex und verändert sich mit der zunehmend alternden Gesellschaft. Nie steht nur eine einzelne Krankheit oder ein Organ im Fokus, sondern immer auch der ganze Mensch und seine Krankheitsgeschichte, sein soziales Umfeld und seine persönliche Lebenssituation. Hier übernimmt der Hausarzt eine Schlüsselfunktion. Die Hausarztzentrierte Versorgung stärkt diese Rolle.

Ab dem 1. Januar 2021 hat die VIACTIV Krankenkasse einen neuen bundesweiten (außer Sachsen-Anhalt) Vertrag für die Hausarztzentrierte Versorgung geschlossen. Dieser Vertrag nennt sich HZV+ und gilt in den jeweiligen Bundesländern.

Für die Versicherten der VIACTIV bedeutet das, dass sie ihren Hausarzt zum „Koordinator“ machen können. Niemand weiß so gut über den

Gesundheitszustand und die Krankheitsgeschichte Bescheid wie er. Der Hausarzt überweist, wenn nötig, an den entsprechenden Facharzt. Somit steht den Versicherten ein „Lotse“ für die oft unübersichtlichen, vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Außerdem kann der Haus-

arzt auf gefährliche Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten hinweisen, da er den Überblick über die verordneten Präparate hat. Von der Hausarztzentrierten Versorgung sind Zahnärzte, Gynäkologen und Psychotherapeuten und die Inanspruchnahme des Notdienstes ausgenommen.

Die Teilnahme der Versicherten ist freiwillig. Wer als gesetzlich Versicherter ärztliche Hilfe benötigt, hat grundsätzlich freie Arztwahl und kann jeden Arzt seines Vertrauens aufsuchen, der zur Behandlung in der gesetzlichen Krankenversicherung berechtigt ist.

Davon ausgenommen sind lediglich überweisungsgebundene Fachgebiete, die insbesondere eine diagnostische und somit eine beratende und unterstützende Funktion für andere Ärzte einnehmen.



Niemand weiß so gut über den Gesundheitszustand Bescheid wie der Hausarzt.“

AUSBLICK

Das Jahr hinterlässt Spuren

Um für die Herausforderungen der kommenden Jahre gewappnet zu sein, hat die VIActiv eine Beitragsanpassung für 2021 beschlossen. Warum dieser Schritt unumgänglich ist, erklärt **REINHARD BRÜCKER**.



Herr Brücker, zuletzt ist von einem riesigen Defizit bei den Krankenkassen zu hören. Was ist da dran?

Am 4. Dezember 2020 hat das Bundesministerium für Gesundheit die Finanzstatistik der Gesetzlichen Krankenversicherung bis zum 3. Quartal 2020 bekanntgegeben. Danach haben die Krankenkassen bis zum 30.09. des Jahres bereits ein Defizit von 1,676 Milliarden Euro verbucht. Allein 1,1 Milliarden davon fallen auf die AOKen. Inzwischen rechnen Experten mit einem Minus von über 3 Milliarden Euro zum Jahresabschluss 2020. Dieser wird aber erst im Mai 2021 ermittelt. Auch die VIActiv ist davon betroffen. Bis zum 30.09.2020 haben wir ein Defizit von 16,8 Millionen Euro verbucht und planen im laufenden Geschäftsjahr mit einer weiteren Verschlechterung. Unser Defizit beträgt dann wahrscheinlich 46,4 Millionen Euro. Die Zahlen zeigen, dass auch die Pandemie immer deutlichere Spuren bei den Ausgaben und den Einnahmen der gesetzlichen Krankenkassen hinterlässt.

Woran liegt es, dass die 2019 noch gute Lage gekippt ist? Hat das tatsächlich nur mit den ab Sommer nachgeholten OPs zu tun?

Nein! Wir hatten fünf, sechs wirtschaftlich starke Jahre. Die gute Konjunktur, hohe Beitragseinnahmen und eine niedrige Arbeitslosigkeit haben die bereits in den zurückliegenden Jahren stark angewachsenen Ausgaben weitgehend kompensiert. Die Wirkungen der Vielzahl kostspieliger Gesetze der letzten Jahre durch die Minister Hermann Gröhe und insbesondere Jens Spahn

waren über die letzten Jahre klar abzusehen. Teilweise wurden bereits Mittel aus den Rücklagen der Krankenkassen zum Ausgleich der gestiegenen Ausgaben eingesetzt. Diese Gesetze haben mindestens so sehr zu der negativen Finanzentwicklung beigetragen wie die Pandemie selbst.

Eigentlich müsste doch durch die Corona-Pandemie der Etat erstmal entlastet worden sein, weil alles abgesagt wurde. Ist der finanzielle Druck durch die neuen Versorgungsgesetze so viel höher als die Einsparungen?

Die Gesetze wirken erheblich nach und entfalten erst jetzt ihre volle Wirkung. Ich empfinde es auch als verwirrend, wenn nach außen so getan wird, als stünden viele Leistungserbringer, vor allem Kliniken, vor dem Konkurs. Ich kann das den Zahlen nach widerlegen und mache das mal an drei Beispielen fest. Für die ärztliche Behandlung rechnen wir in diesem Jahr mit einer Ausgabensteigerung von 7,6%. Begründet ist dies unter anderem durch die Vermittlungsgebühren für Facharztbehandlung, Terminvermittlung durch Terminservicestellen, Anschubfinanzierung für Videosprechstunden und weitere Maßnahmen. Ferner entstehen den Krankenkassen erhebliche Mehrkosten für coronabedingten Behandlungsbedarf, Corona-Tests und Schutz-ausrüstung.

Auch die Arzneimittelausgaben sind trotz Senkung der Mehrwertsteuer im 2. Halbjahr überdurchschnittlich gestiegen (7,7%). Die Kostenexplosion gerade für neuzugelassene hochpreisige Arzneimittel ist bei allen Krankenkassen augenfällig. Im Raum steht die For-

derung der Krankenkassen an die Politik, die Kosten neuer Arzneimittel im Interesse der Beitragszahler nach oben zu deckeln. Auf europäischer Ebene ist dies teilweise schon üblich.

Ganz wichtig sind die Ausgaben für Krankenhäuser. Trotz des erheblichen Rückgangs an Krankenhausfällen ab April dieses Jahres haben die Krankenkassen im Verhältnis zum 3. Quartal 2019 in diesem Jahr 850 Millionen Euro mehr ausgegeben. Wir rechnen

”

Die Gesetze wirken erheblich nach und entfalten erst jetzt ihre volle Wirkung.“

für 2020 zwar mit 11% weniger Krankenhausfällen. Durch viele Sondereffekte steigen die Kosten des Einzelfalls aber um 12%, so dass wir als VIActiv letztlich die gleichen Ausgaben wie 2019 haben werden (890 Millionen Euro).

Die Corona-Tests und die Leerstandspauschalen werden auch aus dem Gesundheitsfonds bezahlt, allerdings derzeit noch über den Steuermittelanteil darin. Drohen auch diese Kos-

ten die Versicherten langfristig zu belasten?

Ein Teil der Finanzhilfen für Leistungserbringer im Gesundheitswesen wird aus Mitteln des Gesundheitsfonds der Krankenkassen durch das Bundesamt für Soziale Sicherung gezahlt. Im Wesentlichen werden diese Kosten dem Gesundheitsfonds durch den Bund erstattet. Bis zum 8. Dezember 2020 wurden so 11,1 Milliarden Euro verteilt. Der wesentliche Teil wurde für die Leerstandspauschalen für Krankenhäuser gezahlt (9,1 Milliarden Euro). 626 Millionen Euro wurden bis dahin für den Aufbau von Intensivbetten ausgegeben. Diese gehen aus dem Gesundheitsfonds und belasten somit die Beitragszahler.

Die Krankenhäuser werden aufgrund von GKV-Ausgaben und Leerstandspauschalen in diesem Jahr wohl über 16% mehr erhalten. Das Wehklagen ist bei der Gesamtbetrachtung nicht plausibel.

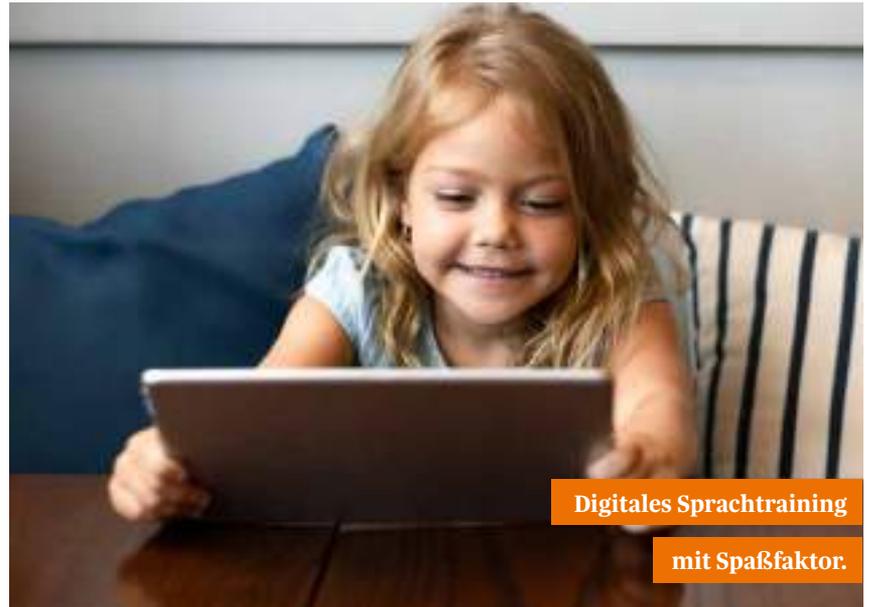
Was bedeutet das für die Zusatzbeiträge der Kassen, insbesondere der VIActiv?

Vor einigen Tagen haben Sie Post von uns erhalten. Wir haben Ihnen offen und ehrlich mitgeteilt, dass der Verwaltungsrat eine Beitragsanpassung um 0,4% für 2021 beschlossen hat. Arbeitnehmer*innen oder versicherungspflichtige Rentner*innen tragen davon nur die Hälfte, da Arbeitgeber beziehungsweise Rentenversicherungsträger die andere Hälfte des Zusatzbeitrages übernehmen. Die Gründe habe ich hier ja erwähnt und beschrieben. Die Politik hat auch in diesem Jahr wichtige Gesetze verabschiedet, wie etwa das Pflegestärkungsgesetz oder das Gesetz zur digitalen Versorgung. Sie alle kosten uns viel Geld. Zugleich greift Minister Spahn in die Finanzautonomie der Krankenkassen ein. Zur Auffüllung des Gesundheitsfonds werden die Krankenkassen verpflichtet, von allen Rücklagen oberhalb von 0,4 Monatsausgaben 66 Prozent in den Gesundheitsfonds abzugeben. Auch wir sind davon mit 44,5 Millionen Euro betroffen. Um die Substanz nicht weiter anzugreifen, war bei vorausschauender Betrachtung die Beitragssatzanpassung notwendig. Wir gehen davon aus, dass wir damit den Herausforderungen des Gesundheitssystems, die 2021 und 2022 einsetzen werden, besser gewappnet sind. Das Geld, das wir zur Verfügung haben, geben wir gerne für Sie aus. Leistungskürzungen, wie bei anderen Krankenkassen, wird es bei der VIActiv nicht geben. Dazu verweise ich auf die Artikel in dieser Ausgabe. (from)

ONLINE-SERVICES

Digital zu Diensten

Als zuverlässiger Begleiter ist die VIACTIV für ihre Versicherten da – in jeder Lebenslage: Mit speziell zugeschnittenen **ONLINE-ANGEBOTEN** bieten wir Ihnen Hilfestellung. Fünf neue Services stellen wir hier vor:



Digitales Sprachtraining

mit Spaßfaktor.

LOGOPÄDIE-APP NEOLEXON

Spielerische Sprachtherapie

Ihr Kind lispelt oder kann bestimmte Laute nicht aussprechen? Kein Grund zur Sorge! Artikulationsstörungen sind bei Kindern im Vor- und Grundschulalter keine Seltenheit, können aber ohne Behandlung Auswirkungen mitunter bis ins Jugend- und Erwachsenenalter haben und zu Beeinträchtigungen der schulischen und beruflichen Laufbahn führen. Mit der neolexon-App bietet die VIACTIV Betroffenen ergänzend zu einer logopädischen Behandlung ein digitales und spielerisches Sprachtraining für zu Hause an.

SPRACHTRAINING MIT SPASSFAKTOR: DIE NEOLEXON APP

Die neolexon-App wurde von erfahrenen Therapeuten und Wissenschaftlern speziell für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren entwickelt. Sie ist die erste zertifizierte Sprachtherapie-App, die von führenden Berufsverbänden für Logopädie (Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V., Deutscher Bundesverband für akademische Sprachtherapie und Logopädie e.V.) unterstützt wird. Basierend auf einem motivierenden Spiel- und Belohnungssystem ermöglicht die App Kindern, ihre Aussprache zu verbessern. Dies geschieht begleitend zur Behandlung bei einem Logopäden, der das Übungsprogramm speziell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abstimmt. Zwischen den Praxisbesuchen kann das Kind die Therapie eigenständig spielerisch fortsetzen. Zur Belohnung erhält es Sternchen, die zum Weiterüben motivieren und eine bessere Erfolgskontrolle durch den behandelnden Therapeuten möglich machen.

NUTZUNG DER APP – SO FUNKTIONIERT'S

Kinder, die bei der VIACTIV versichert sind, können die neolexon-App kostenfrei nutzen. Voraussetzung hierfür ist eine logopädische Verordnung vom Kinderarzt. Füllen Sie auf der VIACTIV-Webseite den Antrag zur Teilnahme aus und senden diesen an uns zurück. Nach Eingang Ihrer Unterlagen erhalten Sie einen Gutscheincode, der Ihnen die kostenfreie Buchung der App ermöglicht. Hierzu müssen Sie sich zunächst auf der Webseite von neolexon (www.neolexon.de) registrieren. Anschließend erfolgt die Buchung, bei der Sie den Gutscheincode einlösen können. Wichtig: Für die Registrierung der App benötigen Sie ein mobiles Endgerät, das Sie zur nächsten Therapie-sitzung mitnehmen. Der behandelnde Logopäde wählt dann passende Übungen fürs Kind aus und legt individuelle Lernziele fest, die in den darauffolgenden Terminen kontrolliert und besprochen werden.

VORTEILE IM ÜBERBLICK

- **Schneller Therapieerfolg:** Die Kinder werden durch Spiele und Belohnungen motiviert, öfter zu üben – ganz bequem zu Hause und ohne fremde Unterstützung.
- **Kostenfreie Nutzung für Versicherte der VIACTIV:** Kinder, die an einer ärztlich verordneten Sprachtherapie teilnehmen, können die zertifizierte App kostenfrei nutzen und erhalten einen Gutscheincode.

MEHR INFOS UNTER
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A48288)

TELEMEDIZINISCHE PARKINSON-THERAPIE

Gut versorgt via Telemedizin

Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die Bewegungsstörungen verursacht und die Betroffenen im Alltag zunehmend stark einschränkt. Heilbar ist Parkinson nicht. Eine frühzeitig strukturierte Behandlung und eine adäquate Medikamenteneinstellung kann den Krankheitsverlauf aber positiv beeinflussen. Die VIActiv unterstützt dies mit der telemedizinischen Parkinson-Therapie durch erfahrene Spezialisten. Sie optimieren die Versorgungsqualität und verbessern so die Lebenssituation von Patienten.

INDIVIDUELLE BETREUUNG PER TELEFON UND VIDEO

Grundlage des Programms sind regelmäßige Telefonate und Videoaufzeichnungen. Diese ermöglichen es dem behandelnden Arzt und von ihm hinzugezogenen Spezialisten, sich aus der Ferne ein genaues Bild vom Gesundheitszustand des Patienten zu machen, individuelle Therapieempfehlungen zu geben und Behandlungsbausteine optimal aufeinander abzustimmen. Koordiniert wird dies von einer speziell qualifizierten Krankenpflegefachkraft, die als „Parkinson-assistentin“ direkte Ansprechpartnerin für Patienten ist und in Abstimmung mit den beteiligten Mediziner die Medikation überwacht und geeignete Übungen empfiehlt.

SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN

Die Teilnahme an der telemedizinischen Parkinson-Therapie erfolgt auf Empfehlung Ihres Haus- oder Facharztes bzw. eines behandelnden

Krankenhauses. Voraussetzung ist das Vorliegen einer gesicherten Parkinson-Diagnose sowie Ihre schriftliche Teilnahme- und Einwilligungserklärung. Nähere Informationen und alle benötigten Unterlagen erhalten Sie von Ihrem Arzt – egal ob er die Therapie selbst begleitet oder Sie an einen teilnehmenden Neurologen vermittelt.

VORTEILE FÜR PATIENTEN

- Fernbehandlung auf höchstem Niveau: Dank der telemedizinischen Begleittherapie erhalten Sie individuelle Hilfe – ohne dafür das Haus verlassen zu müssen. Fragen und Probleme klären Sie bequem per Telefon oder Video mit den hochqualifizierten Experten.
- Persönliche Rundumbetreuung: Eine speziell ausgebildete Krankenpflegekraft steht Ihnen zur Seite. Als sogenannte „Parkinson Nurse“ ist sie das Bindeglied zwischen Arzt und Patient. Sie erfragt regelmäßig Ihren Gesundheitszustand, beantwortet Fragen zur Medikation und gibt Tipps zum Umgang mit der Erkrankung.
- Freiwillige Teilnahme ohne Extrakosten: Die videogestützte Begleittherapie ist ein freiwilliges Zusatzangebot der VIActiv Krankenkasse. Bei Vorliegen einer gesicherten Parkinson-Diagnose ist die Teilnahme für unsere Versicherten kostenfrei.

**MEHR INFOS UNTER
WWW.VIActiv.DE
(WEBCODE A48113)**



Individuelle Beratung und Betreuung von Parkinson-Patienten.



Digitaler Arztbesuch:

schnell und unkompliziert.

TELECLINIC

Zur Videosprechstunde

Schnell, unkompliziert und digital – in Kooperation mit dem Gesundheitsdienstleister TeleClinic ermöglicht die VIActiv ihren Versicherten digitale Sprechstunden mit in Deutschland zugelassenen Allgemeinmediziner. Alternativ oder ergänzend zum Praxisbesuch und ohne zusätzliche Kosten.

DIREKTER DRAHT ZUM ARZT

Ein großes Netzwerk erfahrener Allgemeinmediziner, flexibel verfügbar – zusammen mit TeleClinic bietet die VIActiv eine Alternative zum traditionellen Arztbesuch. Sie können einfach mit TeleClinic digitale Arzttermine vereinbaren. So sparen Sie sich weite Wege, Wartezeiten und erhalten schnelle Hilfe.

SO FUNKTIONIERT'S

Um einen digitalen Arzttermin zu vereinbaren, müssen Sie sich zunächst bei TeleClinic registrieren. Besuchen Sie hierzu einfach die Webseite des Dienstleisters (www.teleclinic.com) oder nutzen Sie die kostenfreie TeleClinic-App. Nach der Registrierung können Sie mit wenigen Klicks Termine buchen. Hierzu müssen Sie lediglich einige Fragen zu Ihrer Gesundheit beantworten. Außerdem können Sie Ihren Wunschtermin angeben (montags bis samstags von 7 bis 19 Uhr) und mitteilen, ob Sie ein Privat Rezept, eine Krankenschreibung oder eine Überweisung wünschen. (Kosten für auf Privat Rezept verordnete Medikamente sind vom Kunden zu tragen!) Anhand Ihrer Angaben

ermittelt das Team von TeleClinic umgehend einen geeigneten Arzt. Nun benötigen Sie nur noch die kostenfreie TeleClinic-App, um mit dem vermittelten Mediziner in Kontakt zu treten. Über die App kann dieser Sie zum vereinbarten Termin ganz einfach per Videoanruf erreichen. Im Gespräch werden der Arzt bzw. die Ärztin sich Zeit für Sie nehmen, bis all Ihre Fragen geklärt sind. Per App erhalten Sie anschließend auch Krankenschreibungen oder Rezepte und können Dokumente und Termine bequem verwalten.

VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Volle Flexibilität: Sie können zum vereinbarten Zeitpunkt von jedem beliebigen Ort aus mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin in Kontakt treten. Alles, was Sie hierzu benötigen, ist die TeleClinic-App und eine stabile Internetverbindung.
- Individuelle Hilfe: Im Videogespräch werden Sie von kompetenten und erfahrenen Allgemeinmediziner begutachtet und beraten. Bei Bedarf können Sie sich auch ein Privat Rezept oder eine Krankenschreibung ausstellen lassen.
- Keine Kosten: Sie müssen für Ihr digitales Arztgespräch nichts bezahlen. Die VIActiv rechnet die Kosten für die medizinische Beratung direkt mit dem Dienstleister ab. Lediglich die Kosten für auf Privat Rezept verordnete Medikamente tragen Sie selbst.

**MEHR INFOS UNTER
WWW.VIActiv.DE
WWW.TELECLINIC.DE
(WEBCODE A47662)**

So eine Schwangerschaft stellt ganz schön viel auf den Kopf. Je näher der Geburtstermin rückt, desto mehr Fragen gibt es. Geburtsvorbereitungskurse sind eine gute Möglichkeit für werdende Eltern, sich zu informieren und auf die letzten Schwangerschaftswochen einzustimmen. Mit viMUM ist das auch ganz bequem online möglich. Und: VIACTIV-Versicherte können das digitale Kursangebot kostenfrei nutzen.

ALLES, WAS WERDENDE ELTERN WISSEN MÜSSEN

Welches Krankenhaus ist das richtige für die Entbindung? Was ist zu tun, wenn die ersten Wehen einsetzen? Und wie geht es nach der Geburt weiter? Werdende Eltern haben viele Fragen. Der Online-Geburtsvorbereitungskurs von viMUM liefert die passenden Antworten – und zwar direkt nach Hause, frei von Terminstress und Gruppenzwang. Und auch wer in einer Gegend lebt, in der die Geburtenzahlen hoch und die Wartelisten lang sind, kann dank der innovativen Zusatzleistung unmittelbar mit der Geburtsvorbereitung starten.

VIMUM

Gut vorbereitet auf die Geburt

Eine Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, die viele Fragen aufwirft: Dieser **ONLINE-GEBURTSVORBEREITUNGSKURS** steht werdenden Eltern zur Seite.

INHALTE UND ABLAUF DER ONLINE-KURSE

Mit viMUM können Sie sich individuell und flexibel vom heimischen PC oder Tablet aus auf die Geburt vorbereiten. In 20 interaktiven Kursmodulen vermittelt ein erfahrenes Expertenteam aus Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzten und Psychologen Einblick in wertvolles Gesundheitswissen zu wichtigen Themen wie Wehen, Geburtsverlauf, Wochenbett und Stillen. Darüber hinaus gibt es praktische Checklisten, Ernährungstipps und Mitmachübungen. Ob Sie die Inhalte allein oder als Paar nutzen und wann und wie oft Sie dies tun, entscheiden Sie selbst. Bei Fragen steht Ihnen außerdem während des gesamten Kurses eine begleitende Beratung und sogar eine Live-Sprechstunde zur Verfügung.

VORTEILE DER ONLINE-GEBURTSVORBEREITUNG

- **Volle Flexibilität:** Die Kursinhalte von viMUM stehen Ihnen rund um die Uhr, wo und wie Sie wollen, zur Verfügung.
- **Hohe Kursqualität:** Der Online-Kurs wurde von einem erfahrenen Expertenteam entwickelt. Er ist klar strukturiert und bietet Einblick in alle wichtigen Themen. Mitmachübungen und Checklisten runden das Angebot ab.
- **Individuelle Beratung:** Sie haben Fragen zu den Kursinhalten oder wünschen eine persönliche Beratung? Bei viMUM stehen Ihnen für die Kursdauer qualifizierte Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte und Psychologen als Ansprechpartner zur Seite.

**MEHR INFOS UNTER
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A48814)**



HEY PAPA

Papa, du schaffst das!

Mit dem Online-Angebot „Hey Papa“ werden werdende Väter zu **BABY-PROFIS** und unterstützenden Geburtspartnern.

Bei der Geburtsvorbereitung stehen vor allem die Mütter im Fokus. Logisch! Sie sollen optimal auf die Geburt und die Zeit mit ihrem neugeborenen Kind vorbereitet werden. Bei der Vorbereitung auf die Geburt und die anschließende Elternschaft sehen sich aber auch Männer mit vielen Ängsten und Fragen konfrontiert: Was muss ich als Mann bei der Schwangerschaft meiner Partnerin beachten? Wie kann ich sie bei der Geburt unterstützen? Und wie bereite ich mich am besten auf meine Vaterrolle vor? Während die Rolle der Frau in der Schwangerschaft und bei der Geburt klar abgesteckt ist, übernehmen Männer gezwungenermaßen den passiven Part. Das kann zu großer Unsicherheit führen. Dieser Problematik hat sich das Angebot „Hey Papa“ angenommen und bietet einen in Form und Umfang einzigartigen Online-Geburtsvorbereitungskurs für Männer an. „Hey Papa – Der Partner-Geburtsvorbereitungskurs“ des Berliner Startups Keleya Digital-Health Solutions GmbH liefert werdenden Vätern online Antworten und Unterstützung.

RUNDUM VERSORGT

Der „Hey Papa“-Kurs besteht aus insgesamt drei Modulen für die Zeit vor, während und nach der Geburt sowie zusätzlichem Bonusmaterial. Die Inhalte wurden unter anderem mit der Berliner Hebamme Helen Mulrow, Tobias Richter, einer männlichen Hebamme, dem Mentaltrainer Sebastian Wolf und dem Gynäkologen Dr. med. Wolf Lütje erarbeitet. Diese und viele weitere Experten informieren in Videos, Podcasts und Artikeln über die Vaterrolle, die Rolle des Partners bei der Geburt, Sexualität in der Schwangerschaft und danach, Elternzeitregelungen und Babypflege. Checklisten zur Erstausrüstung, unterschiedlichen Geburtspositionen und Babypflege sowie eine Liste an Anträgen, die vor der Geburt gestellt werden müssen, erleichtern die Vorbereitung auf den großen Tag.

ÜBERALL UND JEDERZEIT

Werdende Väter können über die VIACTIV-Webseite auf die Seite von „Hey Papa“ zugreifen. Der Kurs lässt sich zeitlich flexibel und von überall aus durchführen. So können die Inhalte einfach in den Alltag integriert werden – ohne terminliche Verpflichtungen, wann immer es gerade passt. Zusätzlich lässt sich die Auswahl der Module individuell steuern. „Hey Papa“ ist für VIACTIV-Versicherte kostenlos: Wir erstatten die kompletten Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs speziell für Männer. Einfach per Mail an info@keleya.de die Teilnahmebestätigung anfordern und bei der VIACTIV einreichen!

**MEHR INFOS UNTER
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A49874)**

Bei vielen älteren Menschen wird im Laufe der Zeit die Diagnose Gelenkverschleiß im Kniegelenk gestellt. Die Ärzte sprechen dann von einer Arthrose und wenn es sich um das Kniegelenk handelt, noch genauer von einer Gonarthrose.

Aber auch schon jüngere Menschen können betroffen sein, wenn sie in ihrem Leben zum Beispiel sehr kniebelastende Sportarten betrieben und öfter Knieverletzungen erlitten haben. Verletzungen der Kreuzbänder im Knie führen dabei besonders häufig zu einer späteren Arthrose.

MUSS DAS WIRKLICH SEIN?

Bei jedem dieser Patienten stellt sich irgendwann die Frage, ob das zerschlissene Gelenk ersetzt werden muss. Die Rede ist hier von einer Knie-TEP, einer Knie-Totalendoprothese.

Konfrontiert einen ein Arzt mit dieser Operation, dann ist das natürlich erst einmal ein Schock. Immerhin ist der Eingriff keine Bagatelle und führt neben dem stationären Aufenthalt in der Klinik meist auch noch in eine Rehabilitation.

Soll ich mich also operieren lassen oder reichen konservative Therapien wie Krankengymnastik und Medikamente nicht noch aus? Und wann ist das wirklich notwendig?

ZWEITMEINUNG WIRD PFLICHT

Um diese Fragen besser beantworten zu können, wird in Deutschland nun auch bei den Knie-TEPs das gesetzlich verankerte Zweitmeinungsverfahren eingeführt.

Das neue Zweitmeinungsverfahren greift in zwei verschiedenen Situationen:

- wenn Patientinnen und Patienten die Implantation einer Total- oder Teilendoprothese des Kniegelenks erstmals empfohlen wird,
- wenn es sich um eine Revisionsoperation, also einen Folge-, Wechsel- oder Korrekturingriff an der Knie-Endoprothese, handelt.

PATIENTEN UNTERSTÜTZEN

Dieses Angebot hat vor allen Dingen das Ziel, Patientinnen und Patienten bei der Entscheidung für oder gegen eine solche Operation zu unterstützen und medizinisch nicht gebotene Eingriffe am Kniegelenk zu vermeiden. Denn Fakt ist auch, dass die Zahl dieser Eingriffe in Deutschland in den letzten Jahren fast kontinuierlich ansteigt – aktuell werden bun-

ARTHROSE

Muss ein künstliches Kniegelenk her?

Für viele Menschen ist es ein **SCHOCK**, wenn ein künstliches Knie zur Debatte steht. Seit Kurzem ist eine Zweitmeinung dazu Pflicht.



Patienten bekommen eine neue

Entscheidungshilfe.

”

Das Ziel ist, medizinisch nicht gebotene Eingriffe am Kniegelenk zu vermeiden.“



SERVICE

Die VIACTIV bietet ihren Versicherten übrigens schon seit Langem ein Zweitmeinungsverfahren bei Operationen an Knie, Hüfte und Wirbelsäule in Zusammenarbeit mit Novotergum und der Deutschen Arzt AG in bestimmten Regionen an. Weitere Infos erhalten Sie unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A8446) oder rufen Sie uns an: 0800 1003 774.

desweit beispielsweise rund 190.000 Implantationen pro Jahr durchgeführt.

WICHTIG

Die Zweitmeinung kann bei Chirurgen und Orthopäden eingeholt werden. Diese benötigen dafür allerdings zunächst eine Genehmigung durch die Kassenärztliche Vereinigung.

Es ist außerdem geplant, dass die Fachärztinnen und Fachärzte, die aufgrund ihrer Qualifikation und Unabhängigkeit eine Genehmigung als Zweitmeinungsgeber erhalten, auf der Webseite des ärztlichen Bereitschaftsdienstes unter WWW.116117.DE/ZWEITMEINUNG zu finden sein werden.

**PFLEGE-
TIPPS
TEIL 13**

Bequem von zu Hause aus den

Online-Pflegekurs absolvieren.

KURSANGEBOT

Einfach gut pflegen!

Unser **VIActiv ONLINE-PFLEGEKURS** bietet pflegenden Angehörigen die nötige fachliche Unterstützung.

Die Pflege eines Angehörigen erfordert viel Kraft, Zeit und Engagement. Nicht selten fehlt es den pflegenden Angehörigen aber an Fachwissen im Bereich der Pflege, um diese verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen. Wir bieten die nötige Unterstützung durch unseren zertifizierten Online-Pflegekurs, um Ihren Pflegealltag entscheidend zu erleichtern. Hier erklären wir Ihnen, worum es sich in den Pflegekursen dreht und wie Sie diese in Anspruch nehmen können.

**PFLEGE-BASICS ODER
SCHWERPUNKT DEMENZ –
SIE HABEN DIE WAHL!**

Sie wünschen sich Unterstützung in grundlegenden Fragen des Pflegeall-

tags, möchten sich über Leistungsansprüche und Anträge informieren und freuen sich über praxisnahe Expertentipps? Oder haben Sie aufgrund Ihrer individuellen Pflegesituation besonderes Interesse am Umgang mit Patienten, die von Alzheimer und Demenz betroffen sind? Um Ihren individuellen Bedürfnissen bestmöglich gerecht zu werden, bieten wir zusammen mit dem erfahrenen Pflegedienstleister spectrumK zwei zertifizierte Online-Kurse an: einen Grundlagen-Kurs sowie einen Schwerpunkt-Kurs zum Thema Demenz. Ergänzend können Sie sich jederzeit individuell und kostenfrei von den Pflegeexperten unseres Partners beraten lassen und Spezialwissen einholen.

**WIR HABEN IHR INTERESSE
GEWECKT – JETZT KOSTENFREI
TEILNEHMEN!**

Die Teilnahme an unserem digitalen Kursangebot ist für Sie komplett kostenfrei. Um den Pflegekurs durchführen zu können, benötigen Sie lediglich einen Gutschein-Code. Diesen können Sie jederzeit per E-Mail oder telefonisch bei uns anfordern. Über unsere Homepage **[WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de)** (**WEBCODE A47501**) können Sie den gewünschten Pflegekurs starten. Nach der Registrierung einfach Ihren Gutscheincode eingeben und mit dem VIActiv Online-Pflegekurs loslegen. Nicht zu vergessen: Nach erfolgreichem Abschluss des Online-Pflegekurses erhalten Sie eine zertifizierte Teilnahmebescheinigung.



**IHRE VORTEILE IM
ÜBERBLICK**

- Pflegekurs direkt vor Ort: So müssen Sie niemanden organisieren, der während des Kurses die Pflege übernimmt
- Flexible Zeit- und Themeneinteilung, bei Bedarf kann der Pflegekurs wiederholt werden
- Leichter Einstieg, interaktive Übungen zur Festigung des Erlernten
- Praxisnahe Tipps
- Teilnahme ist für Sie komplett kostenlos
- Pflegedienstleister spectrumK rechnet die Kosten direkt mit der Pflegekasse ab

Wenn wir uns im Alltag bewegen und einfache Dinge erledigen wie Treppensteigen oder Zähneputzen, dann machen wir das scheinbar automatisch – und denken nicht darüber nach. Dass wir dazu aber überhaupt in der Lage sind, das haben wir unserer Koordination zu verdanken.

WANN SIND WIR KOORDINATIV TÄTIG?

Wortwörtlich bedeutet Koordination die Fähigkeit, den Körper zielgerichtet bewegen zu können. Das lernen wir schon im Kindesalter. Wir lernen Dinge fest oder sanft anzufassen, laut zu stampfen oder leise zu schleichen. All das beschreibt Fähigkeiten, die der Koordination zuzuschreiben sind. In der Entwicklung von Kindern gilt das frühe bis späte Schulkindalter zwischen 7 und 11 Jahren als bestes Lernalter für koordinative Fähigkeiten. Das Gehirn spielt dabei eine große Rolle, das zentrale Nervensystem, das Impulse weiterleitet, entwickelt sich hier stark. Nerven, Muskeln, Organe – alles spielt zusammen.

Doch nicht nur im Kindesalter, nein, Koordination begleitet uns unser ganzes Leben. Und wenn wir nicht an ihr arbeiten, dann gehen die Fähigkeiten verloren – und früher einfachste Dinge können wir dann vielleicht nicht mehr erledigen. „Für jeden von uns ist Koordination etwas ganz Selbstverständliches, wenn sie nicht eingeschränkt ist. Bei einer Einschränkung kann es sein, dass man nicht mehr in der Lage ist, die Zahnbürste zielgerichtet im Mund zu bewegen und auch das Schmieren des Brotes oder das Binden der Schuhe wird zu einer schwierigen Angelegenheit“, nennt Physiotherapeut Matthias Heidemann aus Osnabrück als Beispiel. Doch so weit muss es nicht kommen. Oft hilft es schon, in Bewegung zu bleiben.

IN WELCHEN SPORTARTEN BRAUCHT MAN DAS?

Denn auch im Sport lebt die Leistung von koordinativen Fähigkeiten. Sich etwa auf einem Spielfeld zu orientieren, zählt ebenso zur koordinativen Fähigkeit wie auf Unvorhergesehenes zu reagieren – etwa wenn ein Ball abgelenkt wird oder man auf ein Signal hin startet. Sportarten, bei denen die Bewegungen komplex sind und so die Koordination der einzelnen Körperpartien besonders anspruchsvoll ist, aber eben auch gefördert wird, sind Ballsportarten, Turnen und Tanzen. „Auch beim Yoga und in der Gymnastik werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und unterstützt“, ergänzt Heidemann.

IMMER WIEDER ÜBEN

Doch nicht jeder muss solche Sportarten betreiben. Denn schon die kleinsten Übungen können die Koordination verbessern – wenn man sie regelmäßig macht. Und dies ist auch und besonders im höheren Alter wichtig, wenn Muskelmasse natürlich zurückgeht. „Eine Störung kann aber vielfältige Ursachen haben, das sollte auf jeden Fall mit dem Arzt oder Therapeuten abgeklärt werden. Damit es in den meisten Fällen jedoch gar nicht so weit kommt, sollte man immer wieder an der Koordination arbeiten“, sagt Heidemann. Stürze im Alltag beispielsweise könne man durch solch gezielte Prophylaxe vermeiden.

SELBSTTEST FÜR ZU HAUSE

Keine Sorge, einen Tanzkurs muss man nicht belegen, in den Fußballverein muss auch niemand eintreten. Aber ernsthaft, wie fit sind Sie? Hier ein paar

Im Gleichgewicht dank

koordinativer Fähigkeiten.



KOORDINATION

Balanceakt

Bewegungen erfolgen oft unbewusst. Dass sie gelingen, verdanken wir unseren **KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN**. Doch sie können irgendwann nachlassen. Regelmäßiges Üben kann dabei helfen, fit zu bleiben.



KURSKOSTEN

Ihre Koordinationsfähigkeit können Sie auch in vielen verschiedenen Sport- und Gesundheitskursen schulen, die in der VIActiv-Kursdatenbank zu finden sind. 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. zwei Kurse). Mehr Informationen: WWW.VIActiv.DE (WEBCODE A1861)

Übungen für den „Hausgebrauch“. Einfach nachmachen. Testen Sie sich! Und, versprochen: Aller Anfang kann schwer sein. Je häufiger man es macht, desto sicherer wird's!

1 Tippen Sie mit dem Zeigefinger auf Ihre Nasenspitze und halten Sie dabei Ihre Augen geschlossen.

2 Legen Sie eine Schnur auf den Boden und orientieren Sie sich an einer Fuge im Bodenbelag und versuchen Sie möglichst gerade über die Schnur oder die Fuge zu laufen. Sie möchten die Schwierigkeit noch erhöhen? Dann werfen Sie einen oder mehrere Bälle während Ihres Gangs über die Schnur/Fuge hoch und fangen Sie diese wieder auf.

3 Stellen Sie sich auf ein Bein und überprüfen Sie, ob sie länger als 20 Sekunden so stehen können. Sie wollen es schwieriger gestalten? Dann schließen Sie Ihre Augen beim Einbeinstand.

Als Erweiterung dieser Übung können Sie sich auf einer labilen Unterlage (mehrere Kissen übereinander oder eine gefaltete Decke) positionieren und den Einbeinstand darauf ausführen. (mho)



Bewegung ist immer gut – und besonders jetzt im Dreiklang aus Weihnachtsschlemmerei, dunkler Jahreszeit und Lockdown. YOUMECO macht es leicht, endlich damit anzufangen.

Manchmal hat man einfach keine Lust auf Sport – und wird stattdessen zum Meister der Ausreden. Von „Jetzt ist es schon so spät“ über „Das ist mir heute irgendwie zu anstrengend“ bis hin zu „Ach, ich mach einfach morgen was, heute bin ich mal faul“ liefert die innere Stimme Vorlagen, die nur auf eins abzielen: sich nicht mehr bewegen zu müssen. Da kann das Fitnessprogramm noch so attraktiv sein, am Ende ist der Kopf doch stärker.

YOUMECO SCHALTET DEN SCHWEINEHUND AUS

Das YOUMECO Sport-Mentaltraining setzt genau da an, wo der Kopf uns ausbremst. Mentale Techniken steigern die Motivation und unterstützen dabei, weiterzumachen. Dazu kommen Workouts, die sich dem persönlichen Fitnesslevel anpassen, sich dann langsam steigern und auf diese Weise nachhaltig körperlich fit machen. Damit wurde schon unsere Fußballnationalmannschaft gepusht, der 100-fache Nationalspieler Thomas Müller ist der beste Beweis. Er unterstützt das YOUMECO-Prinzip übrigens und motiviert mit Tipps und Tricks.

Die Methodik dieses Bewegungstrainings beruht auf dem Ansatz der Leistungsoptimierung von Fitnessexperte Mark Verstegen, ehemaliger Berater der Nationalelf. Sein Prinzip wird weltweit erfolgreich von Spitzensportlern angewandt und hält jetzt mit YOUMECO Einzug in den Breitensport. Wer an diesem besonderen Fitnessprogramm teilnehmen möchte, braucht kein spezielles Equipment und keinen Vertrag fürs Fitness-Studio. Mit YOUMECO kann jeder einfach zu Hause trainieren. Die Work-

outs machen stark, zusätzliche Mobility-Übungen bauen Stress ab, bringen Balance und steigern das innere Wohlbefinden. Dazu zeigt Starkoch Holger Stromberg, wie man sich mit einfachen und leckeren Rezepten gesund ernährt.



Man braucht kein spezielles Equipment und kein Fitness-Studio. Trainiert wird ganz einfach zu Hause.“

ANMELDEN UND MITMACHEN!

Die Kombination aus Mentaltraining, Workout, Mobility und Ernährung ist online abrufbar, mit allen mobilen Endgeräten kompatibel und kann jederzeit und überall genutzt werden. YOUMECO ist für VIActiv-Versicherte kostenlos. WWW.VIActiv.DE/YOUMECO

Die vier Säulen



WARUM WORKOUT?

Workouts sind intensive Trainingseinheiten, mit denen die Hauptmuskelgruppen im Körper gekräftigt werden, was die Fitness steigert. Überwiegend trainiert werden dafür die Bereiche Beine, Po, Bauch, Brust, Schultern und Rücken. Die Idee hinter diesem Training ist, durch gezielte und regelmäßige Bewegung kräftiger und gesünder zu werden. Damit sollen Zivilisationskrankheiten gemildert, verzögert oder sogar ganz vermieden werden. Forschungen haben ergeben, dass die meisten Probleme wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes Typ II, Gelenkerkrankungen oder Rückenschmerzen auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.



WARUM MOBILITÄSTRAINING?

Mobilitätstraining soll zu einer gezielten Verbesserung der Beweglichkeit führen. Im Gegensatz zum Stretching wird aber nicht einfach nur gedehnt, sondern es werden Bewegungen ausgeführt, die die Zusammenarbeit zwischen Muskeln und Gelenken verbessern. Dadurch wird der Radius bestimmter Bewegungen vergrößert und die Bewegungen werden erleichtert – zum Beispiel die der Kniebeuge. Sind die Kniegelenke nicht beweglich genug, kann die Kniebeuge nicht sauber ausgeführt werden. Man kommt nicht tief genug, es schmerzt oder man verliert das Gleichgewicht. Mobilitätstraining bringt also nicht nur bessere Beweglichkeit, sondern auch Kraft und Stabilität.



WARUM MENTALTRAINING?

Der Schweinehund ist ein faules Tier. Hat er es sich erstmal so richtig gemütlich gemacht, ist es schwer, ihn zu überwinden. Das Mentaltraining jagt ihn sozusagen vom Hof. Durch gezielte, meist mit Emotionen verbundene Übungen wird die Fähigkeit trainiert, seine Gedanken bewusst zu steuern und sich so selbst zu motivieren. Durch diese so entstandene positive Grundstimmung können später sogar Trainingserfolge erzielt, erhalten und gesteigert werden. Positives Denken ist die stärkste Waffe gegen den inneren Widerstand!



WARUM ERNÄHRUNGSKONZEPT?

Klar kann man einfach weiter essen wie immer. Aber wenn man doch sowieso schon bereit ist, sich um sich und um seinen Körper zu kümmern: Warum dann nicht auch gleich mit darauf achten, dass die Ernährung stimmt? Gesund essen heißt schließlich nicht, dass ab sofort nur noch Salatblätter geknabbert werden müssen. Mit den richtigen Rezepten schmeckt es, man wird satt und – das ist das Beste – man hilft seinem Körper dabei, die neuen sportlichen Herausforderungen noch besser zu stemmen. Man ist eben, was man isst. (tig)

Mit Bewegung

Gemeinschaft erleben.



In sicheren Händen –

spielerisch Kompetenzen lernen.



Gemeinsam stark machen: Dafür stehen Christina Tolksdorf,

Greta Tacke und Matthias Mühlen (v. l.).

Fußball an sich ist mehr als Sport, Unterhaltung oder Wirtschaftszweig. Auf und neben dem Platz entsteht Zusammenhalt. Fußball bedeutet auch, Vermittler von Werten und Mittel zur Förderung von Bildung und interkulturellem Verständnis zu sein. Nach diesem Vorbild wurde das Gemeinschaftsprojekt „Bunter Ball“ der VIACTIV, des VfL Bochum 1848 und der In safe hands e. V. auf den Weg gebracht. Sport wird hierbei zum essenziellen Treiber, um kindliche Entwicklung ganzheitlich zu fördern. Die Mission: Grundschülerinnen und Grundschüler auf ihrem Weg zu starken, weltoffenen Persönlichkeiten zu begleiten.

BEWEGUNG UND KOMPETENZEN FÖRDERN

Praktisch bedeutet dies, dass Schüler durch sportpädagogische Trainer von der 1. bis zur 4. Klasse in wöchentlichen AGs, die jeweils 90 Minuten dauern, begleitet werden. Die Themen sind dabei genauso vielfältig wie die unterschiedlichen Charaktere.

In den ersten zwei Schuljahren wird durch einen klaren Fokus auf die Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenzen die Basis gelegt. Dabei im Mittelpunkt: Selbstwahrnehmung und -ausdruck sowie die Entwicklung eines sozialen Bewusstseins. Die Kinder lernen, die Perspektive zu wechseln, die eigenen und die Emotionen anderer zu verstehen und mit ihnen umzugehen.

In der dritten und vierten Klasse steht dann der Umgang mit Gefühlen und Konflikten auf dem Plan – vor allem im interkulturellen Kontext. Die richtigen Strategien dafür werden den Kindern über den

JUGENDFÖRDERUNG

Vielfalt und eine Vision

Das Projekt **BUNTER BALL** der VIACTIV, des VfL Bochum 1848 und des In safe hands e. V. begleitet Kinder auf ihrem Weg zu starken, weltoffenen Persönlichkeiten.

gemeinsamen Sport vermittelt. Das Ziel: ein vorurteilsfreies und wertschätzendes interkulturelles Zusammenleben. Im Zentrum steht dabei der Abbau von antisozialen und diskriminierenden Verhaltensweisen: Wer sich gemeinsam bewegt, kann lernen und erleben, was Gemeinschaft wirklich bedeutet. Das stärkt das Gruppengefüge. Gleichzeitig tun die Kinder auch noch ihrer Gesundheit etwas Gutes, in physischer wie psychischer Hinsicht. Das lohnt sich doppelt und dreifach!

IN SICHEREN HÄNDEN ZUM ERFOLG

Ob das Projekt tatsächlich Früchte trägt, erkennt man erst, wenn man kontinuierlich am Ball bleibt. Deshalb wird seine Entwicklung fortlaufend anhand wissenschaftlicher Standards gemessen. Spezialisten des Psychologischen Instituts der Sporthochschule Köln und des Lehrstuhls für Erziehungshilfe und sozial-emotionale Entwicklung der Universität Köln nehmen sowohl die Gesundheitsdaten als auch die soziale Integration und die emotionale Kompetenzentwicklung der Kinder unter die Lupe. Die Analyse erfolgt zweimal pro Schuljahr.

„Als sportliche Krankenkasse bauen wir auf präventive Ansätze und deren Erfolg. Das schließt die Förderung von körperlicher Gesundheit und psychischer Stabilität ein. Wir freuen uns, mit dem Projekt „Bunter Ball“ Partner von In safe hands e. V. und Teil der Bochumer Gemeinschaft zu sein. Mit diesem Projekt werden einfühlsam soziale Strukturen geschaffen, die die jungen Teilnehmer nachhaltig stützen“, sagt Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV Krankenkasse.

GESUNDHEITSTELEFON

Winterwunder

Gewürze, Obst und Gemüse: Wie sie die Familie **GESUND UND GLÜCKLICH** machen.



Gewürze geben leckeren Speisen den Gesundheitskick.

Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, sehnen wir uns nach Wärme und Wohlbefinden. Die Zugabe bestimmter Gewürze zu den Speisen stärkt nicht nur das Wohlbefinden, sondern außerdem das Immunsystem. Kommen zudem vitaminreiche Winterwunder wie Winterkürbis, Zitrusfrüchte, Rote Bete, Kohl oder Zwiebeln mit auf den Teller, kommen alle bestmöglich durch die kalte Jahreszeit. Wie Ingwer, Kurkuma, Oregano und Cayennepfeffer Ihnen richtig Power geben.

INGWER

Der Wurzelstock des Ingwers wird ursprünglich zur Unterstützung der Verdauung und bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Er sorgt zudem für ein Gefühl der inneren Wärme, wodurch Schmerzen und Unbehagen, die typischen Erkältungssymptome, gelindert werden. Zudem trägt Ingwer zur Aktivierung von T-Zellen bei, die einen wichtigen Teil unseres Immunsystems darstellen.

KURKUMA

Das Kurkuma-Rhizom hat eine lan-

ge Liste gesundheitlicher Vorteile. Neben der oxidations- und entzündungshemmenden Wirkung weist es eine antibakterielle und antimykotische Wirkung auf. Kurkuma passt gut zu Wokgemüse. Der Zusatz von Fetten und schwarzem Pfeffer führt zudem zu einer verbesserten Aufnahme im Körper.

OREGANO

Oregano weist einen der höchsten ORAC-Werte auf. ORAC, die Oxygen Radical Absorbing Capacity, ist eine Skala zur Einteilung der antioxidativen Wirkung von Nahrungsmitteln. Oregano passt gut zu Gemüse und auch Fleischgerichten.

CAYENNEPFEFFER

Der Cayennepfeffer stammt aus einer würzigen Chilischote. Neben den Vitaminen A, B6, E und C enthält er zudem Riboflavin, Kalium und Mangan. Andere Bestandteile im Cayennepfeffer regen den Stoffwechsel an und spielen so eine Rolle bei der Gewichtsregulation. Gerade im Winter ist dies von Vorteil, da die meisten sich weniger bewegen und gleichzeitig mehr essen.

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



VIActiv
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 20 90*

SPORTTELEFON

Aktiv zu Hause

Bewegung für die ganze Familie sorgt für **SPASS UND HARMONIE** in den eigenen vier Wänden.

Während es draußen immer kälter und dunkler wird, machen es sich viele Familien im Wohnzimmer so richtig gemütlich. Aber besonders in dieser Zeit, in der viele Aktivitäten eingeschränkt sind, werden regelmäßige Bewegungspausen gebraucht. Hier ist Kreativität gefragt.

KLEINKINDER

Das Bundeszentrum für Ernährung bietet beispielsweise Spiel und Spaß mit den beiden Comic-Helden Peb & Pebber. Diese Plattform hat Bewegungsspiele für zu Hause entwickelt, die auch kleine Kinder leicht nachmachen können. Je kleiner die Kinder sind, desto mehr lieben sie den Körperkontakt mit den Eltern. Jede Bewegung mit dem Kind kommt auch den Erwachsenen zugute. Deshalb sind die altbekannten Kreis- und Reiterspielchen weiterhin ein guter Zeitvertreib.

SCHULKINDER

Gerade bei älteren Kindern und Jugendlichen sollte das lange Sitzen unterbrochen werden. Pausen, nach einer festgelegten Bildschirm-

zeit, können mit sportlichen Übungen gefüllt werden: einen Hampelmann machen, auf einem Bein stehen, eine Rolle vorwärts und rückwärts üben oder die Treppe rauf- und runterlaufen. Zudem können Schritte beim Vokabellernen oder Telefonieren gesammelt werden. Auch die Getränke aus dem Keller zu holen oder den Tisch zu decken bringt etwas Aktivität in den Alltag. Für diese Altersklasse finden sich von der Fußballübung für zu Hause, über Bauch, Beine, Po für Jugendliche bis hin zur Ballettstunde viele Angebote im Internet unter WWW.IN-FORM.DE

FIT IM HOMEOFFICE

Das Motto ist: „Locker bleiben.“ Sich zur Decke strecken, die Schultern kreisen, Kniebeugen, Liegestützen, Arme und Beine lockern – und schon ist jeder belebt. So kann man Kreuzschmerzen vorbeugen.

DIE GANZE FAMILIE

Tanzen ist für alle da: Denn die Muskeln werden gefordert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und der Gleichgewichtssinn geschult. Es ist gut fürs Gehirn und macht Laune.



Toben mit Papa ist gesund und macht viel Spaß.

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



VIActiv
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 20 98*

Wie gut eine Krankenkasse ist, merkt man meist erst dann, wenn man sie benötigt und auf sie angewiesen ist“, sagt Christian Hüls, Leiter der Fachabteilung Hilfsmittel bei der VIACTIV. Mit Hilfsmitteln kommt jeder früher oder später einmal in seinem Leben in Kontakt. „Hilfsmittel sind von Implantaten und Arzneimitteln zu unterscheiden. Sie sind sächliche Medizinprodukte, die außen am Körper angewendet werden und eine Behinderung ausgleichen“, definiert Hüls. Die typischsten Hilfsmittel, die man aus dem Alltag kennt, sind etwa Brillen, Hörgeräte oder Rollatoren. Andere, weniger bekannte, seien auf spezielle Krankheitsbilder hin entwickelt worden. „Es gibt Hilfsmittel, die es schon seit Urzeiten gibt – wie den Gehstock. Und auf der anderen Seite gibt es solche, die man vor zwei, drei Jahren noch in Hollywoods Science-Fiction-Filmen gesehen hat und die heute schon Realität sind.“

Die Entwicklung von Hilfsmitteln ist einer unfassbaren Dynamik unterworfen. Das Hilfsmittelverzeichnis wird beim Spitzenverband Bund der Krankenkassen GKV geführt und ist Leitwerk. Darin befinden sich 44 Produktgruppen und mehr als 30.000 Einzelprodukte. Sehhilfen, Hörgeräte, orthopädische Hilfsmittel, Hilfsmittel der Reha-technik wie Rollstühle oder Rollatoren, Einlagen, Orthesen, Windeln, Stomaartikel usw. – eine riesige Anzahl, die ständig fortgeschrieben wird: „Es kommen neue Produkte hinzu und alte fallen heraus, die nicht mehr auf dem Markt vertrieben werden.“

Hierbei den Überblick zu behalten und die Versicherten entsprechend zu beraten und zu versorgen, ist die Aufgabe der Fachabteilung Hilfsmittel der VIACTIV. 59 Mitarbeiter an fünf Standorten – Lübeck, Marl, Oberhausen, Bochum und Rüsselsheim – zählen zum Hilfsmittel-Team. „Dass wir an fünf Standorten vertreten sind, ist zum einen historisch durch die unterschiedlichen Fusionen bedingt. Und zum anderen war uns damals – und ist es noch immer – sehr wichtig, dass wir den regionalen Eindruck behalten. Wenn Sie als bundesweite Krankenkasse das Ohr am Markt haben wollen, dann müssen Sie auch regionale Einflüsse aufnehmen können und nah am Kunden sein.“

Auch wenn das Hilfsmittel-Team von unterschiedlichen Standorten aus agiert, arbeitet es Hand in Hand. „Wir haben Fachteams eingerichtet“, sagt Christian Hüls. Während sich ein Team von Oberhausen und Rüsselsheim aus mit Pool-Hilfsmitteln beschäftigt, „dazu zählen Hilfsmittel, die ausgeliehen und wieder eingelagert werden können“, kümmert sich das Team „Sonstige Hilfsmittel“ um Produkte, die eben nicht poolfähig sind – Brillen, Einlagen, Windeln, Orthesen zum Beispiel. Weitere Spezialisten sind mit dem Thema der Abholung beschäftigt: „Wir übernehmen die Abholarbeiten von Hilfsmitteln, um den Ablauf Betroffenen, Angehörigen, aber auch Sanitätshäusern zu erleichtern. Unser Team organisiert eine gebündelte Abholung.“ Ein weiteres Hilfsmittel-Fachteam widmet sich Verordnungen, die an die Krankenkasse gesendet werden. „Dieses Team informiert Kunden über Vertragspartner und gibt Hilfestellung bei der Auswahl.“ Da die Hilfsmittel-Produktvielfalt Spezialwissen erfordert, hat sich jeder der Fachabteilungsmitarbeiter auf eine Produktgruppe spezialisiert. „Bedeutet, dass jeder Kollege sich innerhalb ‚seiner‘ Produktgruppe

Christian Hüls, Leiter Hilfsmittel,

vor der VIACTIV-Geschäftsstelle in Marl.



ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

Mit allen Mitteln

Ein Rollstuhl, der dem Blick folgt, eine Armprothese, die man über die Nervenbahnen steuert, oder ein äußeres Skelett, das Gelähmte wieder gehen lässt – das sind keine Utensilien aus einem Science-Fiction-Film, sondern Leistungen der Fachabteilung **HILFSMITTEL**.

regelmäßig Informationen einholt, Kontakte pflegt, auf dem Laufenden bleibt und sich so spezielles Wissen aneignet.“

Normalerweise gemeinsam im Büro, hat sich auch das Fachteam Hilfsmittel in der aktuellen Pandemie-Situation ins Homeoffice begeben. „Da wir im Hilfsmittel-Bereich ohnehin schon seit Jahren digital unterwegs sind, findet ein elektronischer Austausch von Informationen zum Beispiel mit den Leistungserbringern statt. Das hat uns die Umstellung deutlich erleichtert“, sagt Christian Hüls. So oder so – „die Zusammenarbeit macht mir großen Spaß. Ich habe ein superklasse Team!“, findet der Fachabteilungsleiter. Mehr Frauen als Männer. Junge und ältere Mitarbeiter, mit Kindern oder ohne. In Vollzeit oder Teilzeit tätig: „Da haben wir die ganze Palette zu bieten. Wir pflegen innerhalb der Teams enge, freundschaftliche Kontakte. Man kennt sich seit Jahren, das schweißt zusammen.“ Und passend zu ihrem Arbeitgeber ist die Fachabteilung Hilfsmittel auch noch sportlich unterwegs. „Wir haben Radfahrer, Läufer, Schwimmer, Fußballspieler, Tänzer – die typischen Breitensportarten sind in unseren Reihen vertreten.“

Was aber motiviert Christian Hüls und sein Team, ihren Job zu machen? „Wir haben über die ganzen Jahre den Bereich Hilfsmittel deutlich weiterentwickelt. Krankenkasse – das war mal eine echte Behörde. Dieses Behördendenken ist nicht mehr da, wir sind Dienstleister und richten uns auf den Kunden aus“, sagt Hüls. „Wir haben mit sehr vielen Personengruppen und mit Kunden in allen Lebenslagen



Ob ein Pflegebett

für zu Hause, ...



... ein Blutdruck-

messgerät ...



... oder ein Rollstuhl: Die Fachabteilung Hilfsmittel

arbeitet eng mit Vertragssanitätshäusern zusammen.

zu tun. Von der Kleinkindversorgung bis zur Palliativpflege ist man das gesamte Leben mit dabei und hat Kontakt zu seinen Kunden. Das finde ich immer spannend.“ Aber auch die Dynamik im Hilfsmittelbereich interessiert und fasziniert: Kleiner, leichter, schneller – die Industrie bringe gefühlt jeden Tag etwas Neues auf den Markt. Die Augensteuerung eines Rollstuhls, eine myoelektrische Armprothese, bei der die Steuerung über die Nervenbahnen erfolgt, oder das Exo-Skelett, das gelähmte Menschen zeitweise aus dem Rollstuhl holt und aufrecht gehen lässt, sind für Hüls echte Highlights. Aber: Auch das einfachste Produkt – sei es eine Greifhilfe für einen Schlaganfallpatienten, mit der er eine Socke aufheben kann – sei eine genauso großartige, bemerkenswerte Hilfe.

Auf unterschiedlichen Kommunikationswegen – egal ob telefonisch, analog oder digital – kommuniziert das Hilfsmittelteam mit den unterschiedlichen Beteiligten: Kunden, Ärzten und Leistungserbringern. „Wir versuchen uns nach den Anforderungen des Einzelnen zu richten.“ Das sei wichtig, denn in der Hilfsmittelversorgung ist der Erwartungsdruck und die Geschwindigkeit der Versorgung wichtig. „Da sind kranke, behinderte Menschen, die darauf angewiesen sind, dass wir schnell reagieren. Deshalb haben wir uns auch ein Servicelevel gesetzt, schnellstmöglich reagieren zu können.“ Natürlich ließen sich nicht alle Fälle in wenigen Stunden beurteilen. „Dann ist es aber wichtig, den Kunden mitzunehmen und ihn zu informieren, sodass er weiß, was sein Vorgang aktuell macht.“



Für uns ist die Qualität der Hilfsmittelversorgung sehr wichtig – das grenzt uns ab.“

Der Weg hin zur Hilfsmittelversorgung ist im Grunde immer der gleiche: „Der Arzt entscheidet über die medizinische Notwendigkeit und stellt eine entsprechende Verordnung aus. Mit dieser Verordnung kann man dann zum Leistungserbringer gehen – zum Optiker, zum Hörakustiker oder zum Sanitätshaus. Von da aus werden, wenn sie Vertragspartner sind, die Kostenvoranschläge an die VIACTIV weitergeleitet. Die Abwicklung findet dann zwischen uns und dem Vertragspartner statt“, berichtet Christian Hüls.

„Jeder, der zum Arzt geht, möchte sein Hilfsmittel möglichst schnell haben. Aber es gibt natürlich auch

gesetzliche Vorschriften, die wir beachten und nicht außen vor lassen können“, merkt Christian Hüls an. Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens zählen so nicht zu den Hilfsmitteln. „Die Möglichkeit, alles zur Verfügung zu stellen, die gibt es nicht. Wir arbeiten mit Versichertengeldern, da muss man auch entsprechende Umsicht walten lassen und sorgfältig mit diesen Beiträgen umgehen. Deshalb ist der Markt hier auch nicht unbegrenzt.“ Umso mehr freut sich das Hilfsmittel-Team der VIACTIV, wenn es positive Rückmeldungen vom Kunden zu Support, Schnelligkeit und Versorgungsqualität bekommt. „Das hört man in diesem Sektor natürlich sehr gerne“, fügt Hüls hinzu und schmunzelt.

Und dann möchte der Fachabteilungsleiter unbedingt noch etwas loswerden: „Für uns ist die Qualität der Versorgung sehr wichtig. Und die grenzt uns auch von anderen Krankenkassen ab. Wir sind bundesweiter Versorger, wir haben bundesweit Kunden, wir möchten auch eine adäquate bundesweite Versorgung sicherstellen und partnerschaftlich mit unseren Vertragssanitätshäusern umgehen.“ Dabei habe auch der Kunde Mitspracherecht: „Wir befragen unsere Kunden, wie sie die Qualität der Hilfsmittelversorgung einschätzen. Wir fragen, wo wir uns gezielt verbessern können, und nehmen uns das Feedback auch an. Die Verbesserungen sollen beim Kunden spürbar ankommen.“ Das Hilfsmittel-Team der VIACTIV geht bewusst einen anderen Weg als viele andere Krankenkassen: „Den Kunden zu versorgen, das ist unser Auftrag, und der ist uns immens wichtig!“

(both)

Sommerlich-warme Temperaturen sind den winterlich-kalten gewichen. Die Helligkeit der Dunkelheit. Die Lebendigkeit der Trägheit. Die Bäume haben ihr üppiges Blätterkleid zumeist abgeworfen und geben den Blick frei aufs blanke Geäst. Und in der Tierwelt hat man sich gleich fürs Verkriechen, Verschlafen oder Auswandern entschieden. Jedes Jahr aufs Neue bringt der Winter seine ganz spezielle Tristesse mit sich, die sich bei dem einen oder anderen körperlich bemerkbar machen kann. Zu verstehen, was die Jahreszeit mit uns macht, hilft uns dabei, der Schwarzmalerei zu entkommen.

JAHRESZEITLICH BEDINGTE DEPRESSION

Laut Statistik kennt jeder Dritte bis Vierte der Deutschen ein psychisches Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit. Je kürzer und dunkler die Tage, desto gedrückter die Stimmung. Wer regelmäßig im Winter davon betroffen ist, leidet an einer sogenannten saisonal-affektiven Störung (auch SAD von Seasonal Affective Disorder), im Volksmund auch Winterdepression genannt. Typisch für diese anerkannte depressive Störung ist ein erhöhtes Schlafbedürfnis insbesondere am Morgen. Hinzu kommen Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Ängstlichkeit und eine depressive Grundstimmung. Zwei Drittel der Betroffenen berichten außerdem von gesteigertem Appetit auf Süßes und Kohlenhydrate, mit dem auch eine Gewichtszunahme einhergehen kann. Diese Form der jahreszeitbedingten Depression ist von einer „klassischen“ asaisonalen Depression zu unterscheiden, die eher durch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust gekennzeichnet ist. Im Zweifel sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht und mit diesem die Symptome besprochen werden.

LICHTMANGEL MACHT UNS ZU SCHAFFEN

Im Winter sind unsere Breiten der Schattenseite mehr zugewandt als der Sonnenseite. Am kürzesten Tag mit der längsten Nacht des Jahres – die Wintersonnenwende – scheint die Sonne beispielsweise nur etwa acht Stunden. Das verändert den biologischen Rhythmus des Menschen, der seinen Tag natürlicherweise nach der Sonne ausrichtet. „Die Protagonisten sind hier das Schlafhormon Melatonin und sein Gegenspieler, das Glückshormon Serotonin“, erklärt Diplom-Sozialpädagogin Kerstin Bosse, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin aus Bielefeld. Der Mangel an Tageslicht führe zu einem verringerten Serotonin- und einem erhöhten Melatonin-Wert. Lichtsignale, die über die Netzhaut des Auges empfangen werden, steuern im Gehirn biochemische Vorgänge. So erfährt die Schaltzentrale im Kopf, ob es Tag oder Nacht ist. Bei Dunkelheit veranlasst sie folgsam die Produktion des müdemachenden Melatonins, das auf die Stimmung drückt und die Aktivität des Körpers herunterfahren lässt. Heutzutage versuchen wir dennoch die Nacht zum Tag zu machen: Nicht jedem will das gelingen.

TAGESLICHT TANKEN!

„Die Produktion von Serotonin gilt es jetzt anzuregen. Fordern Sie Ihre Hormone heraus!“, rät Kerstin Bosse. In den hellen Stunden des Tages wird Melatonin abgebaut und Serotonin gebildet, welches nicht nur unseren Körper aktiviert, „sondern auch für gute Stimmung und Zufriedenheit sorgt“. Und die können wir gerade jetzt gut gebrauchen! Also:

Eine tägliche Ration Tages-

licht hebt die Stimmung.



GEGEN DEN WINTERBLUES

Licht ins Dunkel bringen!

Je dunkler die Tage, desto getrübt die **STIMMUNG**.
Der Winter schlägt uns aufs Gemüt. Und die Corona-Pandemie tut ihr Übriges.
Was wir dem jetzt entgegensetzen können: Tipps gegen den Winterblues.

„Sehen Sie zu, das wenige Tageslicht regelmäßig zu ergattern – am besten mit Bewegung an der frischen Luft“, rät Kerstin Bosse. Dabei ist es egal, ob die Sonne scheint oder der Himmel wolkenverhangen ist. Wie wäre es mit regelmäßigen Mittagspausen im Hellen, einem Waldspaziergang oder einer weihnachtlich-winterlichen Gartenfeier im engsten Familienkreis? Die frische Luft und das Tageslicht regen die Serotoninproduktion an. Außerdem ist Sonnenlicht entscheidend für die Produktion von Vitaminen wie Vitamin D, das die Knochen und das Immunsystem stärkt. „Es ist wichtig, dass man sich jetzt bewusst Zeit für das nimmt, was dem Körper guttut.“ Die Draußen-Zeit helfe unabhängig von der Jahreszeit gegen Stress, stärke das Herz-Kreislauf-System, fördere die Motivation und steigere die Laune, fügt Kerstin Bosse hinzu.

ERSCHWERTE SITUATION

Mit der Corona-Pandemie ist in diesem Herbst/Winter eine Belastung hinzugekommen, die viele psychisch beeindruckt. „Kindern und Jugendlichen steckt noch die Angst und der Schrecken vom ersten Lockdown im Nacken“, sagt Kerstin Bosse. „Sie hatten schon damals nicht die Schließung von Kindergärten und Schulen erwartet. Und sich dann nach ihrer Wiederöffnung sehr geseht.“ Seit der Light-Lockdown-Version Anfang November sei die Angst davor wieder zu spüren, dass es erneut zu derartig strengen Kontaktbeschränkungen kommen könnte. Kein Spielen mit Freunden, kein Gruppensport bei Sportvereinen, keine Feste, keine Zusammenkünfte – es ist die Angst vor dem Nichtstun-Können, die auf jungen Menschen besonders lastet. Aber auch Ältere lässt die Situation nicht un-



berührt. Zeit, die einem keiner wiederbringt, verstreicht sichtbar und „ungenutzt“ vor unseren Augen. „Kollidiert diese Belastung mit dem Lichtmangel des Winters, können insbesondere sehr sensible Menschen davon psychisch belastet werden“, sagt Kerstin Bosse.

SEHEN SIE ES POSITIV!

Die dunkle Jahreszeit kann auch ihre positiven Seiten haben. Wissenschaftler argumentieren, dass sie wie für die restliche Natur auch eine sinnvolle Funktion hat. Der Körper reagiert ganz natürlich auf die kurzen Tage, indem er seine Ressourcen schont: etwa durch vermehrten Schlaf oder ein paar Zusatzpfunde als Energiespeicher. In der heutigen Zeit ohne Ressourcenknappheit möchte der Mensch sich nicht mehr den jahreszeitlich bedingten Schwankungen von Stimmung und Aktivität unterwerfen. „Vielleicht können die Menschen in diesem Jahr coronabedingt die Weihnachts-Winter-Zeit ja mal dafür verwenden, wofür sie ursprünglich gedacht war: zum Innehalten, zur Besinnlichkeit und Ruhe“, sagt Kerstin Bosse. „Was bleibt uns anderes übrig, als nun das Beste aus der Situation zu machen? Wir wussten, dass die Zeit kommt. Jetzt gilt es, sie so schön zu gestalten wie möglich!“, sagt Kerstin Bosse. „Wir haben immer eine Wahl, ob wir Richtung Schatten oder Licht schauen wollen“, erklärt die Psychotherapeutin. Das Positive zu sehen ist eine Herausforderung, aber sicherlich nicht unmöglich. „Wir sollten jetzt Mühe für uns selbst und unsere Liebsten haben und uns darauf besinnen“, findet Kerstin Bosse. (both)

”

Regelmäßig Tageslicht tanken – am besten an der frischen Luft mit Bewegung.“

DER SONNENBANK-IRRITUM

Wer meint, seinen Winterblues mit einem Besuch im Solarium behandeln zu können, liegt falsch. Auf der Sonnenbank kommt ausschließlich ultraviolettes Licht zum Einsatz, das über die Haut wirkt – und für die Augen schädlich ist. Deshalb müssen die Augen geschützt und geschlossen werden. Die Produktion des Schlafhormons kann aber nur über die Netzhaut gestoppt werden. Also: Die UV-Strahlungen sind schädlich für Haut und Augen, der Effekt fürs Gemüt hält sich in Grenzen. Besser: Spezielle Tageslichtlampen mit hellem, weißem Licht. Sie können denjenigen helfen, deren Tageslichtration nicht ausreicht. Während eine normale Zimmerlampe etwa 100 Lux hat, erreicht eine Lichttherapielampe etwa 10.000 Lux und imitiert so die Sonne.

7 Tipps gegen das Stimmungstief

1 RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Nutzen Sie jede Möglichkeit, an der frischen Luft zu sein! Täglich ein 30-minütiger Spaziergang kann schon kleine Wunder bewirken und die Produktion des Melatonins in Schach halten.

2 LICHTPLÄTZE SUCHEN

Künstliche Lichtquellen fördern leider nicht die Produktion von Vitamin D und Serotonin. Wer sich dennoch viel in geschlossenen Räumen aufhält, sollte nicht nur für eine gute Durchlüftung des Raumes sorgen, sondern seinen Arbeitsplatz ruhig an einen Ort mit viel natürlichem Licht verlegen, etwa vor ein Fenster.

3 BEWEGT SEIN

Sport und Bewegung bringen den Kreislauf in Gang und steigern die Motivation und Laune.

4 STRUKTURIERTER TAG

Eine klare Tagesstruktur kann dabei helfen, sich nicht der Antriebslosigkeit und dem Trübsal zu ergeben: zum Beispiel geregelte Schlaf-Wach-Zeiten, ein Mittagsspaziergang, Wohlfühlrituale oder eine Yogaeinheit am Abend.

5 BUNT ESSEN

Eine weitere Empfehlung der Psychotherapeutin Kerstin Bosse: „Natürlich immer gut – aber besonders jetzt noch einmal verstärkt darauf achten: sich gesund zu ernähren. Mit einer vitaminreichen, gesunden Ernährung tun wir uns und unserem Körper etwas Gutes.“ Auch aus dem Essen könne man Events werden lassen, wenn man seiner Zubereitung und dem Genuss danach Zeit schenkt.

6 KREATIV WERDEN

Nehmen Sie die Gegebenheiten, wie sie sind, und schauen Sie, wie Sie die Situation bestmöglich lösen können. Lesen Sie das Buch, das schon lange auf dem Nachttisch liegt. Gestalten Sie Ihr Eigenheim endlich um. Sichten und sortieren Sie Fotos. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder schmieden Sie schon mal Pläne für die Frühlings- und Sommermonate. Es liegt an Ihnen!

7 KLEINE GESTEN

Der Kontakt und das Zusammensein mit anderen Menschen fördert unser Wohlbefinden. In diesen Zeiten leichter gesagt als getan. Eine Umarmung, ein Händeschütteln – fast befremdliche Gesten in diesen Zeiten. „Es gilt, diese Berührungen durch andere schöne Gesten auszugleichen“, sagt Kerstin Bosse: Mit den Eltern, Freunden und Verwandten telefonieren, sie in sicherer Entfernung besuchen, liebe Worte auf eine Karte oder in einen Brief setzen, etwas Selbstgebackenes vor die Tür eines lieben Menschen stellen, ein Fotoalbum basteln und verschenken, eine Kerze vorm Haus entzünden: Das sind Möglichkeiten, anderen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind, dass man die belastende Zeit übersteht – und zwar gemeinsam und füreinander!

LAUFEN

Erkenne dich selbst

Wer läuferisch besser werden will, braucht einen Trainingsplan. Aber damit der auch zum Erfolg führt, sollte er die individuellen **STÄRKEN UND SCHWÄCHEN** berücksichtigen.



Gnothi seauton“ lautet ein viel zitierter Spruch aus der Antike, der meist mit „Erkenne dich selbst“ übersetzt wird. Dahinter steckt die Einsicht der alten Griechen, dass wir Menschen (anders als die Götter) unvollkommen, sterblich und in unseren Fähigkeiten begrenzt sind. Diese Erkenntnis ist klug und wichtig und lässt sich auch auf den Sport übertragen: Jeder Mensch hat individuelle Stärken und Schwächen, und es ist wichtig, seine eigenen zu kennen, um sich bei allen sportlichen Herausforderungen richtig einschätzen und optimal vorbereiten zu können. Und dabei wollen wir Ihnen helfen: Wir haben eine Reihe von einfachen Selbsttests und Tools entwickelt, mit denen Sie Ihre läuferischen Stärken und Schwächen erkennen und auf dieser Grundlage Ihr Training und Ihre Lebensgewohnheiten so einrichten können, dass Sie mehr Spaß und Erfolg beim Laufen haben.

WAS HABEN SIE VOR?

Läufer, aber auch Coaches neigen dazu, nach dem einen vermeintlich perfekten Trainingsplan zu suchen, der auf bekannten Trainingsprinzipien und bewährten Trainingssystematiken basiert. Nach dem Motto: je bewährter der Plan, desto sicherer der Erfolg. Und so laufen am Ende alle, die dasselbe Ziel haben, nach demselben Plan und absolvieren die gleichen x-fach erprobten Einheiten. Unglücklicherweise lässt sich der Erfolg im Sport aber nicht planen. Ein angestrebtes Ziel, wie etwa eine bestimmte Wettkampf-Endzeit, lässt sich nur dann durch systematisches Training erreichen, wenn der zugehörige Trainingsplan den aktuellen Leistungsstand und die individuellen Lebensumstände berücksichtigt. Dazu gehören zum Beispiel familiäre Umstände, Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten und die Regenerationsfähigkeit. Am Anfang steht also eine Selbsteinschätzung Ihrer Stärken, aber auch von Bereichen, in denen Sie Entwicklungspotenzial sehen. Um sich realistische Ziele zu setzen, muss man zuerst einmal wissen, wo man gerade steht.

EIN MASSGESCHNEIDERTER PLAN

Ein guter Trainingsplan orientiert sich nicht nur an Ihrem Leistungsziel für Ihr nächstes Rennen, sondern auch an Ihrem derzeitigen Leistungsstand. Er begleitet Sie Schritt für Schritt von dem Punkt, an dem Sie jetzt stehen, bis zum Tag X. Gerade am Anfang der Vorbereitung richtet er sich dabei stark nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

”

Ein guter Trainingsplan orientiert sich am aktuellen Leistungsstand.“

KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

Wir alle haben unsere beruflichen und privaten Verpflichtungen, die uns nur begrenzt Zeit für Sport oder andere Freizeitaktivitäten lassen. Zudem wollen wir als Läufer ja nicht nur trainieren, sondern auch Stabilisations- oder Krafttraining machen, uns gesund ernähren und nicht zuletzt gut regenerieren. Damit nichts davon unter den Tisch fällt, müssen Sie sich die Zeit gut einteilen und Schwerpunkte setzen.

SO KOMMEN SIE AN IHR ZIEL

Als Erstes sollten Sie den Ist-Zustand ermitteln. Überlegen Sie, welche Lebensbereiche Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit haben – von der körperlichen Fitness über die Psyche bis hin zu Ernährung und Lebenswandel. Versuchen Sie, sich selbst in jedem dieser Bereiche auf einer Skala von 0 bis 10 einzuschätzen, und überlegen Sie zudem, wie wichtig jeder dieser Bereiche für Ihren Erfolg ist. Geben Sie auch dafür Noten zwischen 0 und 10. Beachten Sie dabei folgende Tipps:

1. EINE SOLIDE BASIS

Es empfiehlt sich, zur Selbsteinschätzung und -analyse auf bewährte Quellen und Instrumente zu vertrauen, die intuitiv nachvollziehbare, reproduzierbare Ergebnisse liefern und nicht nur abstrakte Werte, von denen man nicht weiß, wie sie zustande kommen. „Weiche“ Parameter wie das eigene Lauf- und Körpergefühl sind oft verlässlicher als scheinbar objektive Daten und Fakten.

2. DAS GROSSE GANZE BETRACHTEN

Es ist wenig sinnvoll, sich mit Feinheiten der Trainingsystematik zu beschäftigen, solange man nicht die grundlegenden Voraussetzungen für ein sinnvolles Lauftraining geschaffen hat. Kümmern Sie sich also zuerst um Basics wie Zeitmanagement, Regeneration und gesunde Ernährung, bevor Sie ins Detail der Trainingsplanung gehen.

3. STÄRKEN UND SCHWÄCHEN IM DIAGRAMM

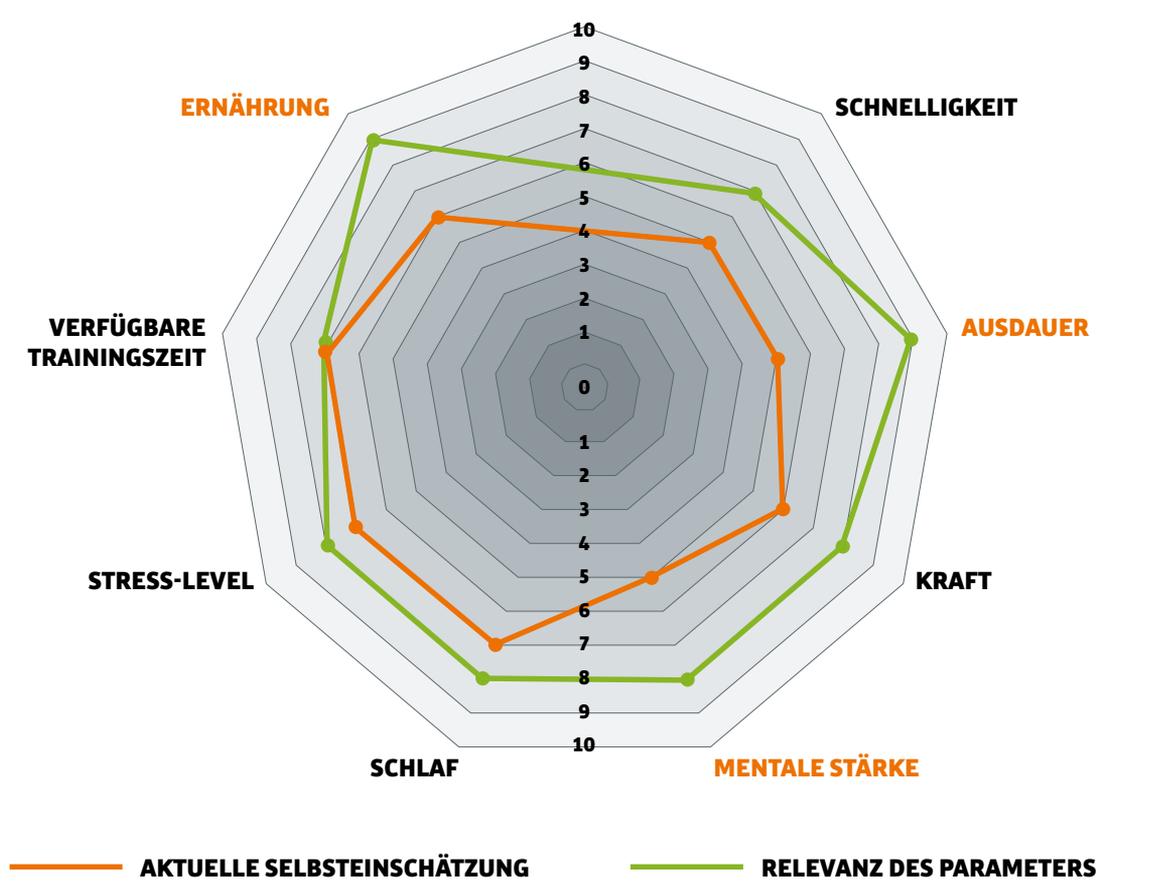
Nutzen Sie die Expertise von Fachleuten, um Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und kluge Schlüsse daraus zu ziehen. Ein guter Physiotherapeut kann Ihnen über individuelle körperliche Voraussetzungen und muskuläre Dysbalancen Auskunft geben, ein Ernährungsberater Ihnen helfen, Ihre Essgewohnheiten so zu gestalten, dass Leistung und Regeneration nicht behindert werden, und ein (Sport-) Psychologe Sie darin unterstützen, Erfolgsdruck zu minimieren und sich Herausforderungen zu stellen, ohne dabei den Spaß am Sport zu verlieren.

Das Diagramm auf dieser Seite zeigt beispielhaft, wie Ihre Selbsteinschätzung in verschiedenen Bereichen, die für eine gute Laufleistung relevant sind, aussehen könnte. Wenn Sie analog dazu im Diagramm einzeichnen, welche Bedeutung Sie den verschiedenen Parametern Ihrer persönlichen Leistungsentwicklung beimessen, dann bekommen Sie einen anschaulichen Eindruck davon, wo Ihre größten Defizite liegen – nämlich dort, wo die beiden Linien am stärksten voneinander abweichen.

DAS KÖNNEN SIE KONKRET TUN

Haben Sie Ihren persönlichen Test gemacht? Dann markieren Sie jene drei bis vier Faktoren, die Sie als wesentlich und wichtig für Ihren Lauferfolg

Zeichnen Sie hier Ihre eigenen Stärken und Schwächen ein!



definiert haben, in denen der Ist-Zustand aber am weitesten vom Soll entfernt ist. Anschließend erarbeiten Sie für jeden der markierten Faktoren (im Beispiel: orange) einen Plan zur Überwindung der Defizite sowie zur Überprüfung Ihrer Fortschritte. Beachten Sie dabei, dass Ihre Ziele konkret, messbar, zeitlich umgrenzt und realistisch, also erreichbar sein sollten. Beispiel: „Ich will meine Schlafqualität verbessern. Dazu werde ich mir angewöhnen, konsequent um 22.30 Uhr ins Bett zu gehen und in den zwei Stunden davor nichts mehr zu essen, keinen Alkohol oder Kaffee zu trinken und im Bett weder fernzusehen noch mein Smartphone zu benutzen, sondern stattdessen ein Buch zu lesen. Zur Kontrolle werde ich meinen Schlaf mithilfe einer App überwachen.“

Es gibt viele altbewährte wie auch moderne Möglichkeiten, sich selbst und seine Aktivitäten während des Tages und der Nacht zu überwachen. Ein Trainingstagebuch etwa, in dem man körperliche

Leistungsfähigkeit, Gemütslage und Selbsteinschätzung festhält, kann dabei helfen. Auch Praxistests können aufschlussreich sein: Setzen Sie alle drei bis vier Wochen einen privaten Testlauf über eine zum Wettkampfziel passende Distanz an.

Die Herzfrequenz ist ein wesentlicher Parameter der Trainingssteuerung, aber auch ein guter Gradmesser für die Leistungsentwicklung: Je schneller Sie – nach einigen Wochen regelmäßigen Trainings – mit einer bestimmten Herzfrequenz laufen können (oder je niedriger Ihr Puls bei gleicher Geschwindigkeit ist), desto fitter sind Sie.

Die Analysen können nützlich sein, um nötigenfalls gegenzusteuern. Wobei man sich darüber im Klaren sein sollte, dass sportliche oder gesundheitliche Entwicklungen selten geradlinig verlaufen. Es kann eine Weile dauern, bis Fortschritte etwa bei der Ausdauer, beim Selbstvertrauen oder bei den Ernährungsgewohnheiten sichtbar werden.

(runner's world)



KINDERNOTFALLSEMINARE

Beherzt helfen im Notfall

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

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt oder etwas verschluckt? Die meisten Eltern haben Angst vor Notfällen und hoffen, gar nicht erst in eine solche Situation zu geraten. Darauf haben wir leider keinen Einfluss – aber wir können Sie dabei unterstützen, im Fall der Fälle Ruhe zu bewahren und das Richtige zu tun. Hierzu bietet die VIACTIV-Krankenkasse ein Erste-Hilfe-Seminar speziell für Eltern und Großeltern an: In der circa vierstündigen Schulung werden Sie unter fachkundiger Anleitung auf mögliche Notfallsituationen vorbereitet und erfahren, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren. Aber auch Kinder und Jugendliche können sich gegenseitig helfen. Daher werden auch sie von uns geschult. Die Seminare sind ein kostenloses Angebot für Kunden der VIACTIV Krankenkasse.

HINWEIS: Natürlich steht weiterhin im Vordergrund aller Maßnahmen, die Ausbreitung des Coronavirus

ezuzudämmen, sodass die Teilnehmerzahl vorerst auf 15 Personen pro Kurs reduziert wird. Für das Seminar werden alle Sicherheitsvorkehrungen von unserem Dienstleister und uns getroffen. Das bedeutet auch, dass strenge Hygiene- und Schutzmaßnahmen eingehalten werden müssen. Bitte bringen Sie daher zu Ihrem eigenen und zum Schutz der anderen Teilnehmer eine Mund-Nasen-Maske mit. Da sich aktuelle Gegebenheiten durch das Coronavirus schnell verändern, kann es leider passieren, dass wir Seminare kurzfristig absagen müssen. Informieren Sie sich daher gerne regelmäßig auf unserer Webseite über alle aktuellen Informationen und Termine: [VIACTIV.DE/ERSTEHILFE](https://www.viactiv.de/ERSTEHILFE) und [VIACTIV.DE/KINDERNOTFALL](https://www.viactiv.de/KINDERNOTFALL). Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie gerne den Ansprechpartner des Kurses in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf Sie – bleiben Sie gesund!

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR JUGENDLICHE UND FAHRANFÄNGER

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGORT	ANSPRECHPARTNER
FEBRUAR		
RÜSSELSHEIM Sa., 27.02.2021 9:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
MÄRZ		
HAMBURG Sa., 20.03.2021 9:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (7. OG) Anckelmannsplatz 1 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGORT	ANSPRECHPARTNER
FEBRUAR		
RÜSSELSHEIM Do., 25.02.2021 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
RÜSSELSHEIM Fr., 26.02.2021 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
MÄRZ		
HAMBURG Fr., 19.03.2021 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (7. OG) Anckelmannsplatz 1 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de

ALLE Termine ohne Gewähr.



HÄNDEWASCHEN

Viren mögen keine Seife

Wer sich vor dem Coronavirus schützen will, sollte unter anderem regelmäßig gut und gründlich seine Hände mit Seife waschen. Die Seife ist wichtig, weil sie dem Virus den Kampf ansagt. So ein Coronavirus ist von einer Fetthülle mit Proteinen umgeben. Im Innenteil liegt die sogenannte RNA, die Erbsubstanz. Seifenmoleküle haben zwei Enden: Eines heftet sich an die Wassermoleküle (H₂O) und das andere Ende an Fett, also auch an die Fetthülle des Virus. So zerstört die Seife die Schutzhülle des Virus. Das Virus kann sich nicht mehr vermehren. Die Virenreste werden dann einfach weggespült.

GEFÜHLE

Berührungen

tun gut

High-Five, Händchen halten oder Umarmungen – all das macht man seit der Corona-Krise kaum noch. Berührungen sind seltener geworden. Dabei sind sie sehr wichtig für den Menschen. Mit Berührungen können wir anderen Menschen zeigen, dass wir sie mögen und für sie da sind. Eine Umarmung kann uns trösten oder gibt uns das Gefühl von Geborgenheit. Ein Schulterklopfen kann uns bestärken, ein High-Five uns anspornen. Wenn uns ein Mensch berührt, der uns nahesteht und den wir mögen, werden bestimmte Botenstoffe im Körper ausgeschüttet. Wir fühlen uns gut, sind entspannter und weniger ängstlich. Ob sich eine Berührung gut anfühlt, hängt von der Situation ab und ob man die Person, die einen berührt, gut kennt und gern hat. Denn manche Berührungen können sich auch unangenehm anfühlen. Dann sollte man „Stopp“ sagen! Jeder entscheidet für sich selbst, von wem und wie er berührt werden möchte!



HÄNDE

Fünf Finger und eine Handfläche

Zugreifen, klatschen, tasten, reiben, klopfen, schnipsen – all das können wir mit unseren Händen. Mit ihren fünf Fingern und einer Handfläche ist so eine Hand ein echtes Wunderwerk! In einer Hand stecken 27 Knochen. Jeder Finger hat drei Knochen, so sind unsere Finger schön beweglich und stehen nicht einfach starr gerade ab. Der Daumen hat nur zwei Knochen, trotzdem ist er sehr wichtig. Er liegt von den anderen Fingern abgespreizt. So kann man mit ihm gut Dinge umfassen. Probier es mal aus: Mit jedem anderen Finger kann der Daumen einen Kreis bilden. In jedem der Fingerenden stecken übrigens viele Nervenenden. Deshalb kann man mit den Fingern auch so gut Dinge fühlen und ertasten.

Witze

Patient zum Arzt:
„Wenn ich hier drücke, tut es weh, wenn ich hier drücke, tut es weh und wenn ich hier drücke, tut es auch weh.“ Sagt der Arzt: „Klar, Ihr Finger ist ja auch gebrochen!“

Hoppelt ein Hase zu einem Schneemann und sagt: „Möhre her oder ich föhn dich!“

Wer gewinnt?

Schlaubär freut sich über den Schnee! Genau wie seine Freunde, die auf Schlitten und Skiern unterwegs sind. Doch wer ist auf dem richtigen Weg zum Pokal? Verfolge die Linien und finde heraus, wer gewinnt.



Lösung: Die zwei Jungs auf dem Schlitten.

WORK-LIFE-BLENDING

„Feste Strukturen sind das Wichtigste“



Der aktuelle Trend Work-Life-Blending lässt die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen. Das soll **GLÜCKLICH** machen. Susanne Dölz, Expertin für Selbst-Führung aus Poing bei München, sieht das kritisch.

Frau Dölz, neulich noch war das Thema Work-Life-Balance, also das bewusste Trennen von Arbeit und Freizeit, das Nonplus-ultra. Jetzt lautet das Motto: Work-Life-Blending – die Grenzen sollen verschwimmen, man kann alles immer machen. Warum ist das so?

Ich halte das für eine von vielen Modebewegungen und kann dem nichts abgewinnen. Um das zu verstehen, muss man wissen, aus welchem Grund die Idee der Work-Life-Balance überhaupt entwickelt wurde. Sie ist etwa Ende der 1980er Jahre entstanden, weil viele Führungskräfte und hochengagierte Mitarbeiter am Limit waren. Zu der Zeit galt Stress im Job geradezu als Auszeichnung. Wer nicht gestresst war, war nicht wichtig. So etwas lässt sich natürlich nicht lange durchhalten. Speziell im Management konnten viele nicht mehr abschalten. Dazu rebellierten häufig die Familien und machten Druck, weil die Väter – und manchmal auch die Mütter – oft abwesend waren. Waren sie zu Hause, hatten sie keine Kraft mehr, sich wirklich der Familie zu widmen. Es gab also großen Bedarf, eine klare Trennung zwischen Job und Privatleben zu ziehen und Feierabend zu machen.

”

Work-Life-Blending erfordert mehr Disziplin als normale Arbeitszeiten.“

... und das wird jetzt zurückgedreht?

Im Ansatz zumindest. Das Prinzip des Work-Life-Blendings fußt auf der New-Work-Bewegung. Die Idee dazu hat der Philosoph Frithjof Bergmann in den 1970er Jahren entwickelt, weil er meinte, die Arbeit solle erfüllen, uns Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung ermöglichen. Das haben nicht die Mittdreißiger von heute erfunden – auch wenn das oft so rüberkommt durch Bilder von glücklichen Menschen mit Notebook auf den Knien im Café oder am Strand. Der Psychologe Markus Vöth hat das 2019 mit seiner „New Work Charta“ in Deutsch-

land aufgegriffen. Er postuliert etwa, dass Mitarbeiter frei über Arbeitszeit und Arbeitsort verfügen können. Die Idee bietet gute Ansätze, weil sie ermöglicht, flexibler mit Berufs- und Privatwelt umzugehen. Vielen nimmt es erst mal Dampf aus dem Kessel, wenn sie während des Arbeitstages auch Privates erledigen und die Arbeit selbst mehr an den eigenen Rhythmus anpassen können. Hört sich super an, enthält aber einige Fallstricke.

Was sind Ihre Kritikpunkte?

New Work wird momentan von vielen Beratern, Personalfachleuten und Managern wie eine Heilsidee verbreitet. Heilsideen haben aber immer den Effekt, dass sie nicht differenzieren und sich alternativlos geben. Bei New Work tun viele so, als wäre die Zukunft der Arbeit einfach nur noch Spaß. Und wer das nicht hinbekommt, ist selbst schuld, weil er entweder veränderungsunfähig ist oder die falsche Arbeit hat. Aber ich bin der Meinung, dass man mit all diesen Freiheiten, die das Work-Life-Blending mit sich bringt, umgehen können muss. Dafür braucht man ein viel höheres Maß an Selbstdisziplin als in einem Nine-to-five-Job. Menschen, die sowieso schon Probleme haben, abzuschalten, bekommen durch dieses offene System erst recht keine Ruhe. Dann sind wir wieder in der Situation wie in den 1980ern – Überlastung, weil Feierabende nicht mehr existieren und vielleicht sogar Wochenenden oder Urlaube dafür draufgehen, flexibel zu sein. Es besteht auch die Gefahr, dass Arbeitgeber die ständige Erreichbarkeit ihrer Mitarbeiter überstrapazieren.

Oder dass sich niemand mehr traut, zu sagen, wenn er seine Arbeit nicht schafft. Wie soll man das rechtfertigen, wenn man statt 8 Stunden theoretisch 16 Stunden Zeit hat, die man sich einfach anders einteilen könnte?

Wie kann man mit diesem Prinzip gut klarkommen – wenn es nötig ist?

Man selbst und die Arbeitgeber müssen klare Strukturen schaffen. Auch in Familien braucht es Regeln: Wer ist wann für was zuständig? Es braucht einen ungestörten Arbeitsplatz, der Küchentisch ist ungeeignet. Mit dem Arbeitgeber muss etwa geklärt werden, wie man mit Mehrarbeit umgeht. Beim Selbstmanagement hilft die klassische To-do-Liste mit Prioritäten. Hakt man erledigte Aufgaben ab, hat man abends den Überblick und ein Erfolgserlebnis. Außerdem ist es gut, seine Aufgaben vorher durchzuplanen und sich feste Zeitlimits zu setzen. Das Private braucht ebenfalls Zeitfenster, sonst arbeitet man darüber weg. Wer keine Grenzen setzen kann, ist verloren. Man braucht viel mehr Selbstdisziplin als in einem normalen Job. (tig)

Sie möchten noch mehr Informationen?



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

ANMELDUNG ONLINE UNTER WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A2393)

GESUNDES LEBEN

Warum das Herz manchmal rast



Das Herz ist unser innerer **TAKTGEBER**. Schlägt es regelmäßig, ist alles gut. Was aber, wenn es einmal macht, was es will?

Pubumm – pubumm – pubumm: Unser Herz pumpt in jeder Minute mit 50 bis 90 Schlägen vier bis sechs Liter Blut durch unseren Körper und versorgt damit alle Organe und das Gehirn mit Sauerstoff. Ohne seine Arbeit könnten wir nicht leben, ohne seinen Schlag wären wir nicht wir selbst. Denn es ist nicht nur ein Muskel, der uns unauffällig versorgt – es ist auch selbst ein ziemlich sensibler Geselle. Es reagiert innerhalb von Sekunden auf Gedanken und Situationen, auf Emotionen und Aktionen.

Nicht umsonst sagen wir in Schreckmomenten Sätze wie „Da rutscht mir das Herz in die Hose“ oder bei großer Aufregung sowas wie „Das Herz schlägt mir bis zum Hals“ oder bei Liebeskummer „Mir schmerzt das Herz“.

All diese Sätze sind Ausdruck für seine Empfindsamkeit. Und es ist ja tatsächlich so: Erschrecken wir uns, spüren wir den Herzschlag plötzlich nicht mehr nur in der Brust. Das Gefühl kann sich bis in den Unterleib ausdehnen. Da sitzt bekanntlich der Hosenbund, gefühlt rutscht das Herz also in die Hose. Sind wir aufgeregt, spüren wir seine kräftigen Schläge tatsächlich bis in den Hals – oder sogar bis in den Kopf. Dann rauschen zusätzlich auch die Ohren. Und bei Liebeskummer kann es sich anfühlen, als würde es in der Brust schmerzen. Alles zieht sich zusammen. Wie aber funktioniert das?



Durch manche Situationen wird der Körper nach Millionen von Jahren alten Mustern in Alarmbereitschaft versetzt.“



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.

WIE FUNKTIONIERT DAS HERZ?

Anatomisch betrachtet ist das Herz eben doch zuallererst ein kräftiger Muskel, der mit Kontraktionen das Blut durch den Körper pumpt. Angetrieben und im Takt gehalten wird es dabei vom sogenannten Sinusknoten. Er befindet sich in der Wand des rechten Vorhofes und besteht aus einem Knäuel vieler hoch spezialisierter Zellen, die für elektrische Impulse sorgen und sie durch das Herz schicken. Das bringt den Muskel dazu, zu arbeiten: ausdehnen, zusammenziehen, ausdehnen, zusammenziehen. Wieder und wieder und wieder. Am liebsten schön unauffällig und gleichmäßig.

Allerdings muss das Herz auch flexibel sein. Bei großer Anstrengung zum Beispiel wird mehr Blut gebraucht. Dann muss es schneller arbeiten. Damit das passiert, können verschiedene Nerven und Hormone direkt Einfluss auf seine Arbeit nehmen. Egal ob wir sitzen, stehen, liegen, uns bewegen, körperlich arbeiten, tanzen oder uns aufregen: Das Herz ist immer anpassungsfähig und schlägt im passenden Takt. Bei sehr großer körperlicher Belastung können es dann zum Beispiel schon mal rund 200 Schläge pro Minute sein. Das mehr als Doppelte bis Vierfache im Verhältnis zum sogenannten Ruhepuls also.

Erhöht es seine Frequenz aber, ohne dass man sich körperlich betätigt, fängt es an zu pochen, zu rasen oder gar kurz zu stolpern, während man eigentlich gerade gemütlich auf dem Sofa liegt, dann stimmt irgendetwas nicht. Ab rund 100 Schlägen pro Minute ist das nicht mehr in Ordnung.

DARUM BEKOMMEN WIR HERZKLOPFEN

Das heißt allerdings nicht, dass es sofort gefährlich ist. Es kann zum Beispiel an einem kurzen Schreck wegen einer gruseligen Filmszene liegen. Oder an einer Frage nach einem Date, die man gerade auf seinem Telefon findet. Es kann auch der Gedanke an eine nahende Prüfung, an die Hochzeit am nächsten Tag, an die bevorstehende Geburt des Kindes sein, was den Herzschlag beschleunigt. In diesen Fällen wird der Körper nach uralten Mustern in Alarmbereitschaft versetzt. Stresshormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet, die schon seit Millionen von Jahren dafür sorgen, dass der Mensch bei Gefahr hellwach und ausgesprochen aufmerksam ist. Denn es könnte ja um sein Leben gehen. Darum geht es bei einer Hochzeit natürlich auch – allerdings nicht mehr in dem Maße wie früher beim Anblick eines wilden Tieres. Trotzdem fällt der Körper in Stresssituationen automatisch in diese alten Muster zurück. Hat man die Situation dann aber durchschaut und begriffen, dass sie nicht lebensbedrohlich ist, beruhigt sich das Herz meist schnell wieder von selbst. Alles ist gut.

BEI DIESEN HERZSYMPTOMEN SOLLTE MAN ZUM ARZT

Tut es das aber nicht, pocht und bumpert es minutenlang weiter oder beruhigt sich nur kurz, um dann wieder wild zu werden, können körperliche Gründe dahinterstecken. Dann sollte man es spätestens am nächsten Tag untersuchen lassen. Treten die Symptome zusammen mit Schwindel, Übelkeit, Atemnot, Enge in der Brust oder Erbrechen auf, ist Eile geboten. Dann sollte man direkt zum Arzt beziehungsweise einen Notarzt rufen. (tig)



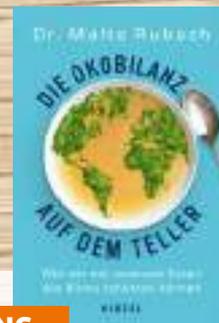
VIELE ERNÄHRUNGSFORMEN SETZEN AUF VERZICHT. WENN MAN SICH FLEXITARISCH ERNÄHRT, IST ABER IM GRUNDE ALLES ERLAUBT. WAS IST DANN DAS BESONDERE DARAN?

„Die flexitarische Ernährung ist eine Ernährungsweise, die nicht auf Verbote setzt, sondern auf mehr Bewusstsein“, sagt der Münchner Ernährungswissenschaftler und Autor Dr. Malte Rubach. „Das bedeutet vor allem, weniger Fleisch zu essen. Die flexitarische Ernährung hat aber den Vorteil, dass das Risiko für einen Nährstoffmangel im Vergleich zu einer veganen oder vegetarischen Ernährung gering ist. Dafür muss man sich aber selbst eine Orientierung schaffen, denn wo keine Lebensmittel verboten sind, muss man sich mit der gesamten vorhandenen Auswahl auseinandersetzen. Das ist bei einem Supermarkt mit 40.000 Artikeln nicht gerade einfach. Wer sich flexitarisch ernährt, fragt zum Beispiel: Wo kommen meine Lebensmittel her und wie wurden sie verarbeitet? Das ist schon mal ein guter Anfang für eine bewusstere Ernährung.“

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Flexitarisch das Klima schützen

Wer auf seine Ernährung achtet, tut sich selbst etwas Gutes – und dem Klima auch. **DR. MALTE RUBACH** erklärt, warum man kein Veganer sein muss, um vielleicht die Welt zu retten.



BLEIBT BEIM STÄNDIGEN NACHDENKEN ÜBER DAS ESSEN NICHT IRGENDWANN DER GENUSS AUF DER STRECKE?

„Auch da ist die flexitarische Ernährung vorteilhaft, weil sie eben keine Lebensmittel ausschließt. Um genießen zu können, müssen wir auch das richtige Maß halten. Je öfter und je mehr wir von etwas essen, desto größer ist der Gewöhnungseffekt und der Genussmoment nimmt ab. Abwechslung und Vielfalt, damit punktet die flexitarische Ernährung. Und wir können sicher auch besser genießen, wenn wir wissen, dass unsere Gesundheit und die des Planeten nicht leidet. Dazu wurde 2019 die sogenannte Planeten-Ernährung von einem internationalen Forscherteam entwickelt, die ich auch in meinem Buch aufgreife. Das ist eigentlich eine flexitarische Ernährung, denn sie beschränkt den Fleischkonsum auf 300 bis 600 Gramm pro Woche. Alles ist erlaubt, nur eben nicht zu viel davon.“

IST ES NICHT BESSER, DIREKT GAR KEIN FLEISCH MEHR ZU ESSEN ODER SOGAR VEGAN ZU LEBEN?

„Die vegane Ernährung setzt vor allem ethische Aspekte in den Vordergrund, sie ist aber keine Ernährungsweise, die sich von jedem Menschen und überall auf der Welt einfach so umsetzen lässt. Auch wenn die Art und Weise der Nutztierhaltung in der heutigen Form ethische Fragen aufwirft, erfüllen Nutztiere in einer Kreislaufwirtschaft wichtige Funktionen. Würde man diesen Kreislauf unterbrechen, müsste auch zum Beispiel Dünger künstlich produziert werden, was wieder zu anderen negativen Umwelteffekten führt.“

SOLLTE MAN AM BESTEN NUR BIO-PRODUKTE KAUFEN?

„Bio-Produkte sind nicht generell besser als konventionell erzeugte Lebensmittel. Es kommt auch bei Bio-Produkten darauf an, zu welcher Jahreszeit und wo sie produziert und gekauft werden. Ich empfehle deshalb Lebensmittel zu kaufen, die auch saisonal und regional produziert wurden. Wenn sie auch noch bio sind, umso besser.“

SIE HABEN EIN BUCH GESCHRIEBEN MIT DER THEORIE, DASS MAN DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG SOGAR DAS KLIMA SCHÜTZEN KANN!

„Ja, davon bin ich überzeugt. Außerdem liefere ich in meinem Buch auch die Fakten dazu, denn vielfach wird in der öffentlichen Debatte einseitig gegen tierische Lebensmittel argumentiert. Ich zeige aber nicht nur die Wechselwirkungen zwischen unseren Essgewohnheiten und der Umwelt, sondern auch, wie man Alltagsaktivitäten zum Ausgleich gegen Essen tauschen kann. Eine Portion Spaghetti Bolognese gegessen? Einfach 30 Minuten weniger Online-Streamen. Ein Geflügelfilet gegessen? Einfach sieben Kilometer weniger Auto fahren und eine Minute weniger duschen für den Frischwasserverbrauch! Jeder kann täglich entscheiden, wo weniger Konsum möglich ist. Aber essen müssen wir immer, das steht fest.“ (tig)

BUCH-VERLOSUNG

Wir verlosen drei Exemplare des Buches von Dr. Malte Rubach. Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 15.02.2021 mit dem Stichwort „Ernährung“ an: VIACTIV Krankenkasse, Universitätsstraße 43, 44789 Bochum. Oder per Mail an redaktion@viactiv.de Teilnahmebedingungen im Impressum

INHALT:

Wie können wir uns ernähren, um das Klima zu schützen? Oft lautet die Antwort: kein Fleisch essen! Das stimmt aber nicht. Viel wichtiger ist es, unser Bewusstsein zu schärfen. „Die Ökobilanz auf dem Teller“ Dr. Malte Rubach S. Hirzel Verlag, 18 Euro

SERVICE

Sie wollen noch mehr über gesunde Ernährung erfahren? Vielleicht sogar die Ernährung komplett umstellen? Unsere Programme myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach helfen dabei. Die Kurse können online absolviert werden. Das Besondere: Sie vermitteln Wissen durch zielgerichtetes Coaching. Teilnehmer müssen keine Diäten mit Ernährungsplänen einhalten, sondern lernen, wie sich gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80 Prozent) werden die Kursgebühren übernommen! WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A8054)

Ein grandioses Ausbildungsjahr – alle Hürden gemeistert und mit herausragenden Ergebnissen abgeschlossen, trotz einer durch die Corona-Pandemie bedingt besonderen Zeit.

Den Schlussspurt ihrer Ausbildungszeit haben sich unsere Auszubildenden sicherlich anders vorgestellt. Durch den coronabedingten Lockdown war es im März von heute auf morgen nicht mehr möglich, die Berufsschule sowie unser Bildungszentrum, die BKK Akademie, zu besuchen. Von nun an hieß es, sich auf die Prüfung im bis dahin ungewohnten Homeoffice vorzubereiten. Es mussten kurzfristig digitale Lösungen gefunden werden. Ein Kraftakt, der uns in Zusammenarbeit mit den Bildungseinrichtungen sensationell gut gelungen ist. Telefon- und Webkonferenzen, E-Learning-Einheiten sowie gezielte interne Präsenzs Schulungen unter Beachtung aller Hygienevorschriften, verbunden mit einer großen Portion Eigenmotivation unserer Auszubildenden, haben dazu geführt, dass die Prüfungsvorbereitung anders, aber dennoch zielführend verlief. Dies zeigen die tollen Ergebnisse und das positive Feedback unserer Auszubildenden.

Zusätzlich haben erstmalig in der Geschichte der VIACTIV gleich fünf Auszubildende ihre Ausbildung um ein halbes Jahr verkürzt. Im Großen und Ganzen können wir festhalten, dass es ein erfolgreiches Ausbildungsabschlussjahr war. Die Auszubildenden haben durch Leistung und Menschlichkeit überzeugt und sich dementsprechend eine unbefristete Übernahme verdient. Wir sind sehr stolz auf unsere ausgelernten Nachwuchskräfte!

WEITERE 21 AUSZUBILDENDE STARTEN IHRE AUSBILDUNG

16 Sozialversicherungsfachangestellte starteten zum 1. August 2020 ihre Ausbildung an den Standorten Bochum, Oberhausen, Rüsselsheim und Lübeck. Wegen der durch die Pandemie veränderten Bedingungen müssen sich unsere Azubis flexibel zeigen und arbeiten größtenteils in Präsenzphasen im Betrieb, aber auch im Homeoffice. Die Präsenzphasen finden unter den geltenden Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen statt und dienen einer optimalen Einarbeitung, indem unsere Auszubildenden beispielsweise live mitbekommen, wie die Kollegen Kundengespräche führen. Von- und miteinander lernen steht hier im Vordergrund und ist Teil der Einarbeitung.

AUSBILDUNG

Auf in die Zukunft

23 Auszubildende beenden ihre Ausbildung und erhalten von der VIACTIV einen **UNBEFRISTETEN ARBEITSVERTRAG**.



Willkommen: Die Azubis haben die Prüfung auch unter Corona-Bedingungen hervorragend gemeistert.



Mit den neuen Azubis starten 2020 erstmals auch Dual-Studierende ins Berufsleben.

THEORIE UND PRAXIS VERZAHNEN

Seit dem 1. September 2020 kombinieren zusätzlich fünf Studierende Theorie und Praxis bei der VIACTIV. Mit dem dualen Studiengang „Business Administration“ in Kooperation mit der FOM Hochschule machen wir uns fit für zukünftige Herausforderungen und weiten unser Ausbildungsangebot weiter aus. Die beruflichen Anforderungen an Mitarbeitende der VIACTIV wachsen mit der Komplexität der Arbeitsfelder. Diesen generellen Trend bestätigen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt. Große Konzerne sprechen von bis zu 1.000 Bewerbern auf einen dualen Studienplatz. Schulabgänger profitieren davon, dass sie Ausbildung und Studium, Theorie und Praxis ideal kombinieren kön-

”

Es mussten kurzfristig digitale Lösungen für die Azubis gefunden werden.“

nen. Am Standort Bochum hat der studierende Nachwuchs nun begonnen, erste Erfahrungen in den Bereichen Personalentwicklung, Finanzen und Qualitätsmanagement zu sammeln. Durch die Kooperation mit der FOM Hochschule ist ein sogenanntes praxisintegrierendes Studium möglich. Neben dem Studium absolvieren die Studierenden eine Art Langzeitpraktikum an unserem Standort in Bochum.

DIE ZUKUNFT BEGINNT BEI VIACTIV
Auch für das kommende Jahr sind wir wieder auf der Suche nach neuen Auszubildenden und Dual-Studierenden. Informationen zu unserem Ausbildungsangebot finden Sie unter WWW.VIACTIV.DE/AUSBILDUNG

NEUE KOOPERATION

In besten Händen

Mit der **UCO PRIVATKLINIK** der Sportklinik Duisburg hat die VIACTIV eine Vereinbarung zur privatärztlichen Behandlung abgeschlossen.



Fast 100 Leistungen wurden

insgesamt vereinbart.

In einem Moment ist man so richtig in Fahrt, holt vielleicht gerade Schwung für den alles entscheidenden Torschuss, setzt zum Schlusspurt an oder ist gerade auf dem besten Wege, das nächste Ass zu schlagen, und dann passiert es plötzlich: Eine falsche Bewegung und man hat sich eine schwerwiegende, schmerzhafte Verletzung zugezogen, die vielleicht sogar operiert werden muss. Eine Situation, die sich niemand wünscht und die von vielen Fragen, Sorgen und Ängsten begleitet wird. Wenn so etwas passiert, können die VIACTIV-Versicherten in den Regionen Nordrhein und Westfalen-Lippe seit Oktober von einer neuen Vereinbarung mit der UCO Privatlinik der Sportklinik Duisburg profitieren.

FAST 100 LEISTUNGEN VEREINBART
Ähnlich groß wie die Möglichkeiten, sich eine solche Verletzung zuzuziehen, ist das Behandlungsspektrum, das für bestimmte Krankheitsbilder vereinbart wurde. Dazu zählen Indikationen aus den Bereichen Prothetik und Umstellungen, Arthrosko-

”

Die Ziele sind eine optimale Behandlung und eine möglichst schnelle Genesung.“

pien, Neurochirurgie sowie Hand- und Fußchirurgie. Die Behandlungen beinhalten sowohl verschiedene operative Eingriffe als auch die postoperative ambulante Nachsorge beziehungsweise die kurzzeitpflegerische Versorgung mit medizinischer Betreuung für die Patienten. Einfach alles, damit man schnell wieder auf die Beine kommt. Die Behandlungen

erfolgen im privatärztlichen Rahmen in der Sportklinik mit dem Ziel, dass die Patienten möglichst schnell wieder gesund und fit werden – in den besten Händen der erfahrenen Fachkräfte der Sportklinik.

PRIVATÄRZTLICHE BEHANDLUNG

Kürzere Behandlungszeiten und eine optimale Genesung gehen mit dem Ziel einher, die Trennung des privatärztlichen vom kassenärztlichen Sektor zugunsten eines optimalen Behandlungsprozesses zu überwinden. Ob die benötigte Behandlung zum vereinbarten Leistungsspektrum gehört, können VIACTIV-Versicherte beim Kundenservice der Sportklinik in Erfahrung bringen und dann alles für ihre baldige Genesung in die Wege leiten. Dazu gehört, dass vor Beginn der Behandlung ein formloser Antrag zur Kostenübernahme von der Privatlinik an die VIACTIV gestellt wird. Wichtige Informationen sind dabei die geplante Leistung und eine Abtretungserklärung, die von der Privatlinik und dem Versicherungsnehmer unterzeichnet wird.

BESTE VORAUSSETZUNGEN

Wenn schon eine Operation erforderlich ist und man sein Leben buchstäblich in „fremde Hände“ geben muss, dann sind den VIACTIV-Versicherten aber zwei Dinge sicher: Der Eingriff findet unter optimalen Bedingungen in der bestens ausgestatteten Sportklinik statt. Und er wird von erfahrenen Spezialisten durchgeführt. Zwei Gründe, um maximal vertrauen zu können. Auch im Anschluss an den Eingriff ist eine Betreuung auf höchstem Niveau gesichert: Denn die Fachärzte der Klinik und geschultes medizinisches Fachpersonal kümmern sich rund um die Uhr um ihre Patienten. Auch für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. 2015 wurde die Erweiterung der modernen Bettenstation innerhalb der Sportklinik Duisburg fertiggestellt, auf der die Patienten untergebracht sind. Deshalb sind nicht nur die Zimmer zeitgemäß und beispielsweise mit einem barrierefreien Bad ausgestattet. Die gesamten Räumlichkeiten sind auf einen reibungslosen Klinikbetrieb ausgerichtet. Beste Voraussetzungen, um sich wohlzufühlen und möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen.

**KONTAKT**

Um abzuklären, ob eine Behandlung in der Privatlinik in Duisburg infrage kommt, sollten sich Versicherte beim Kundenservice melden. Telefonisch ist dieser unter **02065 42 20 110** zu erreichen. Per Mail unter **SERVICE@CPDU.DE**. Weitere Infos unter **WWW.SPORTKLINIK-DUISBURG.DE**



Reinhard Linnenbürger

kommt mit 73 Jahren

als Achter ins Ziel.

LAUF GEHT'S

Ein Sieger, keine Verlierer

Beim Halbmarathon-Abschlusslauf des VIACTIV-Gesundheitsprojekts „Lauf geht's“ sind die Teilnehmer **KEINE KONKURRENTEN** – sie laufen als großes Team. Trotzdem geht es für jeden Einzelnen um eine Menge.

”

Wir sind einfach froh, dass wir den Menschen in diesen schwierigen Zeiten etwas Schönes bieten können.“

Ich versuche, so schnell wie möglich wieder im Stadion zu sein“, sagt Fabrice Dirks und gibt seiner Freundin einen Kuss. Der 29-Jährige aus Schloß Holte geht ins Innenfeld des Leichtathletikzentrums Nord in Gütersloh, wo bereits 61 weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gesundheitsprojekts „Lauf geht's“ auf den Start warten. Sie alle sind drangeblieben, haben Motivationslöcher überwunden, sich jede Woche in ihren Laufgruppen getroffen, gegenseitig motiviert. Das alles, damit sie ein Ziel erreichen, das an diesem Sonntagmorgen für viele so greifbar ist wie nie zuvor: Sie möchten einen 21,1 Kilometer langen Lauf bewältigen. Eine Distanz, auf die sie ihre Trainer vom Active Sportshop, fein abgestimmte Ernährung, aber letztendlich vor allem sie selbst sich ein halbes Jahr lang vorbereitet haben.

Das Gemeinschaftsgefühl mache das Projekt erst richtig besonders, sagt die Teilnehmerin Nadine Bensiek, kurz bevor sie in ihrer Startgruppe in Position geht. Ein schneller Countdown, dann macht sich die erste Kleingruppe auf die erste von vier Fünf-Kilometer-Runden durch den Gütersloher Norden. Klick, klick, klick: Die Startnummern von Bensiek und Dirks werden vom elektronischen Messsystem per Chip erfasst – die Zeit läuft.

Eine knappe halbe Stunde später kehrt, abgesehen von der motivierenden Laufmusik, Ruhe im Stadion ein. Lauf-geht's-Projektleiter Stefan Gärtner ist erleichtert. Nicht nur, weil die Starts reibungslos geklappt haben, sondern vor allem, weil überhaupt gestartet werden durfte. „Wir haben uns das Hygienekonzept vom Bremerhaven-Marathon angesehen und es an Gütersloh angepasst“, sagt er. Nach einigen Absprachen sei der Start des Halbmarathons so letztlich genehmigt worden. „Wir sind einfach froh, dass wir den Menschen in diesen schwierigen Zeiten etwas Schönes bieten können, aber vor allem, dass sie sich für die harte Arbeit in dem halben Jahr nun doch noch belohnen konnten.“ Mit circa 80 Newslettern, mehreren Videos, Chatgruppen und Einzelcoachings haben die Organisatoren kontaktfreie Zeiten überbrückt, bis im Juni die ersten Lauftreffs vor Ort stattfinden konnten.

Plötzlich wird es wieder lauter. Von den Rängen am Stadionrand empfangen Familien und Freunde die ersten Läuferinnen und Läufer mit Schlachtrufen, lauten Klatschstangen und Motivationspostern. Fabrice Dirks biegt als Erster bestens gelaunt in die Stadionrunde ein. Nur wenige Sekunden danach bewältigt an vierter Position auch die Startnummer 8 die ersten fünf Kilometer. Es ist Reinhard Linnenbürger,

der sich mit 73 Jahren als ältester Teilnehmer durch den beginnenden Nieselregen kämpft. „Hauptsache, gut durchkommen“ sei sein Ziel, sagt er vor dem Start. „Aber eigentlich würde er schon ganz gerne wieder unter 2:30 Stunden bleiben“, verrät seine Frau Petra. „Wieder“, denn für Linnenbürger ist es bereits die zweite Halbmarathondistanz in diesem Jahr. Zum Test ist er sie vor ein paar Wochen schon einmal gelaufen. Seine Oberschenkel und seine Achillessehne hätten früher beim Laufen nicht richtig mitgespielt. Die Methoden des Projektpartners von der Forschungsgruppe Dr. Feil hätten schließlich aber gezeigt, „dass man Probleme überwinden kann“, erklärt Petra Linnenbürger seine hohe Motivation.

Obwohl alle ihr Bestes geben wollen, gehe es den meisten beim Abschlusslauf aber nicht darum, „das Maximale rauszuholen“, sagt Lauftrainer Philipp Rother, der mächtig stolz auf seinen Schützling ist.

Gemeinsam loszulaufen und im Training irgendwann zu merken, dass man nicht völlig erschöpft wieder ankommt, sei eine enorm motivierende Erkenntnis. Wenn der reine Spaß am Laufen und das Gemeinschaftsgefühl – wie schon bei den wöchentlichen Treffs – im Vordergrund stehe, könne man dann auch den Abschlusslauf trotz der Anstrengung viel besser genießen.

Der Regen hört wieder auf. Nach zwei weiteren Fünf-Kilometer-Runden zieht bei manch einem aber langsam eine Schlechtwetterfront in der Mimik auf. Egal. Nur noch einmal aus dem Stadion und wieder zurück, das wissen sie alle. In vielen kleinen Gruppen bewältigen sie gemeinsam auch noch die Extra-Lauf-Schleife, die den Halbmarathon komplettiert. Auf den einen Kilometer kommt es nun auch nicht mehr an. Der Erste, für den das große orangene Zieltor der VIACTIV immer näher kommt, ist Fabrice Dirks. Gerade einmal 2 Stunden und 40 Sekunden benötigt er, um die Ziellinie zu überqueren. Obwohl Dirks als Sieger nach Hause fährt, hat niemand verloren. Alle 62 erreichen ihr Ziel und gewinnen die Sicherheit, dass sie ihrem eigenen Körper mehr zutrauen können, als sie vor einem halben Jahr meist noch gedacht haben. „Jetzt aufhören? Das wäre ja verrückt“, sagt Reinhard Linnenbürger, der mit 2:28 Stunden seine inoffizielle Wunschzeit und als Achter das Ziel erreicht. Gerne würde er auch im nächsten Jahr wieder mitlaufen. Dann mit 74 Jahren und womöglich noch schneller. (mm)



LAUF GEHT'S 2020

„Lauf geht's“ ist ein Lauf-Gesundheitsprogramm, das von der VIACTIV unterstützt wird. In diesem Jahr konnte der Abschlusslauf dank gutem Hygienekonzept bereits zum dritten Mal stattfinden. Mit einem sechsmonatigen Trainingsplan sollen sowohl Anfänger als auch Hobbyläufer fit gemacht werden. Dabei werden modernste Trainingsmethoden mit neuester Ernährungslehre kombiniert.

LAUFGEHTS.NW.DE

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

Mitmachen und gewinnen!



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

IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 15.02.2021 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.

<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	9	1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
A <input type="text"/>	4	9	3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1
<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	9	3
<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	9	1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	B <input type="text"/>	<input type="text"/>	8
<input type="text"/>	<input type="text"/>	3	4	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>
9	2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	C <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3	2	6	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	8	2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>

IHRE LÖSUNG:

A

B

C

DIE GEWINNER DER AUSGABE HERBST 2020 (LÖSUNG A: 2, B: 1, C: 8)

Heike Blauth aus Mühlheim/Ruhr,
Irmgard Schütt aus Groß Grönau,
Andreas Stockmann aus Potsdam

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 (hille), Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIActiv

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

Kreativdirektor:
Oliver Hofen, NOW-Medien

Redaktionsleitung:
Patrick Schlütter, NOW-Medien

Text:
Theresa Boenke (both)
Martin Fröhlich (from)
Tina Gallach (tig)
Magnus Horn (mho)
Maximilian Mühlenweg (mm)

Produktion und Layout:
Maike Sommer, NOW-Medien

Fotos:
Carsten Bender
Sarah Jonek
Tim Kramer
Oliver Krato
Viesturs Lacis
Sarah Rauch
Nadin Rupp
Getty Images
iStockphoto

Illustrationen:
Julian Rentzsch
Sebastian Rösler, NOW-Medien
iStockphoto

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

Erscheinungsweise:
vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000,
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

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



YOUMECO

VIACTIV
Krankenkasse



**EXKLUSIV &
KOSTENFREI**

DOPPELPASS, DER IM KOPF ANKOMMT

Die VIACTIV und YOUMECO – das Dreamteam, wenn es um Ihre Fitness und Gesundheit geht. Das Erfolgsrezept unseres neuen Sport-Mentalcoachings: Mentaltechniken der Profis, mit denen Sie Ihren Geist stählen. Effektive Work-outs, die Sie auf ein neues Level bringen. Fundierte Ernährungstipps für maximalen Energieschub. Und fertig ist ein ganzheitliches Online-Coaching für alle, die mehr erreichen wollen. Bereit loszulegen?

viactiv.de/youmeco