

VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

SCHLAFLOS: Medikamente als Risikofaktor – darum können Schlafmittel abhängig machen. **SEITE 36**

TITELTHEMA

Mehr als ein Bauchgefühl

Unser Darm ist als Verdauungsorgan und Entscheider, aber auch als Glücksbote tätig. **AB SEITE 5**



INTERVIEW

Die VIACTIV ist auf dem Weg in die digitale Zukunft. Ein Gespräch über Chancen. **AB SEITE 12**



STRESSFREI

Komiker Johann König verrät, wie er Stress vermeidet und wo er am liebsten entspannt. **SEITE 2**



FÜRS HERZ

Kleine Fußballfans, die trotz Handicap am Training teilnehmen können – ein Sportcamp macht es möglich. **AB SEITE 24**



NAH DRAN

Rheinische Frohnaturen und Fußballfans treffen bei der VIACTIV am Niederrhein aufeinander. **AB SEITE 26**

ALLES BIO?

Wir verraten, was die Bezeichnung Bio eigentlich heißt und warum das immer wichtiger wird. **AB SEITE 34**

INHALT

4 STATISTIK
Haare: Wie viele haben wir? Wie schnell wachsen sie? Wie viele fallen täglich aus?

5 TITELTHEMA
Der Darm ist mehr als ein reines Verdauungsorgan – er ist auch ein Glücksorgan.

14 VIACTIV IM NETZ
Wir zeigen, welche Möglichkeiten die neue VIACTIV Homepage bietet.

16 OLYMPIA
Leichtathleten auf ihrem Weg nach Tokio – und die VIACTIV ist mit dabei.

22 LAUFEN
Alle Lauftermine bis zum Herbst – plus: So regeneriert der Körper danach.

24 LYFES
Pascal hatte als Baby eine Herz-OP. Mit lyfes ist er nun ein aktives Kind.

28 SERVICE
Das steckt hinter den Beiträgen auf betriebliche Direktversicherungen.

31 ORANGE BLOGHAUS
Nicht richtig passende Schuhe bringen Fußprobleme wie den Hallux Valgus.

34 HAPPY FOOD
Alles Bio – oder doch lieber regional? Wir erklären es. Mit Biosiegelkunde.

36 SCHLAFMITTEL
Was, wenn man ohne Tabletten nicht mehr schlafen kann? Mit Suchtttest.

38 LEBEN
So fühlt es sich an, im Linksverkehr zu fahren – Koordination sei Dank!

Johann König ist verheiratet, hat drei Kinder, eine Katze und einen Hund. Den größten Teil des Jahres ist der 46-jährige **COMEDIAN** dazu auch noch auf Tour. Von Stress ist aber trotzdem keine Spur.

60 Sekunden mit ...

JOHANN KÖNIG

Herr König, Ihr Programm heißt „Jubel, Trubel, Heiserkeit“. Haben Sie mit Letzterem Probleme? Das wäre ja nicht gut auf der Bühne ...

Meine Stimme ist immer wieder mal angeschlagen, weil ich auf der Bühne ja auch rumschreie. Deshalb muss ich aufpassen. Aber bisher hält die Stimme. Ich trinke dafür jeden Tag frischen Ingwertee mit Honig und einem Beutel Pfefferminztee. Morgens und abends. Wenn ich auf Tour bin, sogar auch auf der Bühne. Ich versuche, gesunde Rituale einzubauen. Und sobald die Sonne scheint, halte ich mein Gesicht rein. Darum bin ich als Einziger in meiner Familie den gesamten Winter über nicht krank gewesen.

Welche Rolle spielt Fitness für Sie?

Ich mache auf meiner Tour Sport. Yoga und Hula-Hoop. Ich arbeite mit einem 1,5 Kilo schweren Profireifen und habe mir das selber beigebracht. Ich habe auch vor, mit einer professionellen Hula-Hoop-Trainerin zusammenzuarbeiten.

Wie gestaltet sich Ihr Tagesablauf an einem Tourtag?

Manchmal schaue ich mir den letzten Abend an, wir nehmen das Programm immer auf. Ich überlege dann, etwas

spontan einzubauen, was typisch für die nächste Stadt sein könnte. Mittags fahren wir dann zum nächsten Auftritt und im Tourbus schreibe ich an meiner Radio-Kolumne „Stadt, Land, Flucht“ für WDR 2. Viele wollen ja wegen der guten Luft aufs Land ziehen. Wenn man aber auf dem Land wohnt, verursacht man viel mehr Abgase, weil man durch Autofahren mehr CO₂ produziert. Das ist schlechter für die Umwelt, aber die Menschen leben in besserer Luft.

Wohnen Sie selbst denn auf dem Land oder in der Stadt?

Wir wohnen in der Stadt, in Köln. Wir haben aber Freunde, die auf dem Land wohnen, sind ganz viel draußen bei ihnen und gehen durch den Wald. Die Kinder und ich sammeln Pilze, die wir dann kochen und braten, und zu Weihnachten gab es ein Vogelstimmen-Bestimmungsbuch. Wir versuchen, dass die Kinder nicht als reine Stadtkinder aufwachsen. Alle drei haben noch kein Handy und sollen sich lieber mit der Natur beschäftigen.

Das hört sich entspannt an. Wie gehen Sie denn mit Stress um?

Wenn ich ein neues Programm schreibe und die ersten Vorpremieren habe, kann ich mich um nichts anderes kümmern. Jetzt habe ich mehr als 50 Shows gemacht. Das Programm steht, da wird nicht mehr viel dran geschraubt. Im Hotel kann ich jetzt entspannen. Dort habe ich immer ein Zimmer mit Badewanne. Ich liege so gerne in der Badewanne. Danach lege ich mich ins Bett oder in die Sauna. Ich habe die besten Ideen im Liegen. Da kann ich am besten denken. Auch in der Garderobe habe ich gerne eine Liegefläche. Ich bin vor Auftritten auch nicht mehr aufgeregt. Ich bin sehr froh, dass mich das alles nicht mehr so aufregt. (blick)



PROF. BRINKMANN und der Roboter am OP-Tisch



KOLUMNE Die Digitalisierung hat schon längst in der Medizinwelt Einzug gehalten. Doch hierzulande ist man noch nicht mutig genug. Deutschland belegt in einer Studie den vorletzten von 17 Plätzen.

Waren es die Kindheitserinnerungen oder die Sehnsucht nach einer heilen Welt? Jedenfalls bin ich vor einiger Zeit beim Zappen an einer 1980er-Jahre-Serie klebengeblieben – der Schwarzwaldklinik. Sie erinnern sich: die verträumte Titelmelodie, der Kameraanflug auf das malerische Haus im Glottertal und natürlich Professor Brinkmann und Schwester Christa, mit denen Woche für Woche Millionen Fernsehzuschauer mitlitten. Ich tauchte in diese Welt ein und begann, sie auch aus der Sicht des Medizinautors zu betrachten. Wie schlicht waren die OP-Säle damals, Computer spielten kaum eine Rolle, gemächlich ging es auf den Stationen zu und alles wirkte wie aus einer weit zurückliegenden Zeit. Wohlgemerkt, das Ganze wurde vor gerade mal 35 Jahren gedreht.

Vor Kurzem dann das Kontrastprogramm: Eine Veranstaltung, bei der ein OP-Roboter vorgestellt wurde, der Kniegelenke wie von Zauberhand einsetzt. Na gut, das ist ein bisschen übertrieben. Aber die Frage, wer da eigentlich operiert – Arzt oder Roboter –, war durchaus berechtigt.

Binnen drei Jahrzehnten hat die Digitalisierung auch unsere medizinische Welt umgekrempelt. Wir googeln im Internet nach Symptomen, legen beim Arzt eine Chipkarte vor, benutzen Fitness-Apps, lassen Blutzuckerwerte elektronisch überwachen, ersetzen Tätigkeiten des Chirurgen durch Roboterunterstützung. Ich könnte diese Liste noch seitenlang weiterführen. Und doch könnten wir die Vorteile der High-Tech-Welt noch viel stärker nutzen. Glauben Sie nicht? Von beschriebenen OP-Roboter sind derzeit in Deutschland zehn im Einsatz, in den USA mehrere hundert! Und das Gerät operiert nachweislich schonender und präziser, als es ein Chirurg allein je könnte. Dazu passt auch eine Studie der Bertelsmann Stiftung, die 17 Länder im Hinblick auf Digitalisierung im Gesundheitswesen verglichen

hat. Sie ahnen es – Deutschland landete auf dem vorletzten Platz.

So sieht es anderswo aus: In Dänemark werden Rezepte längst digital übermittelt. Wichtige Gesundheitsdaten von Patienten werden in elektronischen Akten gespeichert. Ärzte und Kliniken können direkt darauf zugreifen. In Estland besteht die Möglichkeit, Ergebnisse von Untersuchungen, Medikationspläne und Impfdaten online einzusehen. Welcher Arzt und welcher andere Gesundheitsberuf darauf zugreifen darf, das können die Betroffenen selbst verwalten. In Israel und Kanada sind Ferndiagnosen und sogar Fernbehandlungen per Videoschaltung etabliert.

Es geht an dieser Stelle nicht darum, der grenzen- und bedenkenlosen digitalen Welt das Wort zu reden. Natürlich müssen wir über Datenschutz sprechen und diesen ernst nehmen. Herr über die Daten muss immer der Patient sein. Wir dürfen auch nie vergessen, dass Medizin etwas mit Menschlichkeit und Zwischenmenschlichkeit zu tun hat. Kein Computer kann ein Arzt-Patienten-Gespräch ersetzen.

Wichtig ist auch, dass nicht alle Menschen und alle Generationen unserer Gesellschaft den gleichen Zugriff auf die digitale Welt haben. So sehr Krankenkassen und Behörden darauf setzen, Anträge und andere Formulare über das Internet abzuwickeln, so werden sie dennoch für geraume Zeit noch die Möglichkeit anbieten müssen, diese Vorgänge in einer Geschäftsstelle oder per Post abzuwickeln.

Aber etwas mehr Mut, Kreativität und Willen könnten wir uns gönnen und die offenkundigen Vorteile der digitalen Welt noch stärker im Sinne der Patienten nutzen. Gerade vor dem Hintergrund des Hausärztemangels bieten sich hier spannende Alternativen. Wenn durch den Einsatz eines – vom Arzt gesteuerten und überwachten – OP-Roboters der Eingriff am Knie mit höherer Qualität ausgeführt werden kann, dann sollten wir den Krankenhäusern ermöglichen, diese Geräte anzuschaffen. Und wenn wir uns dann nach einer Roboter-OP zu Hause vor dem Fernseher erholen, darf die Schwarzwaldklinik gern zum Genesungsprozess beitragen.

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

NOCH MEHR SERVICE

Die neue VIActiv App

Unsere Kunden sind immer in Bewegung. Insbesondere mit den Daumen – das Smartphone ist ihr ständiger Begleiter. Um uns dem anzupassen und unseren erstklassigen Service, für den wir regelmäßig ausgezeichnet werden, weiter zu optimieren, möchte die VIActiv sich verändern: Wir setzen jetzt auf digitale Lösungen, die unseren Kunden und uns viel Zeit sparen können. Die Grundlage dafür ist nun die neue VIActiv App.

Derzeit bietet die App folgende Funktionen: Krankmeldung hochladen, Rechnungen einreichen, „Meine Daten ändern“, alle wichtigen Servicenummern auf einen Blick. Die App gibt es für iOS im Apple-Store, für Android im google-play-store (iOS-Versionen 10 bis 12, Android-Versionen 6 bis 9).

Und so funktioniert es:

1. Für die Zugangsdaten kontaktieren Sie unser Support-Team.
2. App herunterladen und Registrierung starten.
3. Benutzernamen und Aktivierungscode eingeben und den Registrierungshinweisen folgen (dafür Krankenversicherungsnummer und E-Mail-Adresse bereithalten).
4. PIN aus 6 Ziffern festlegen.

PROBLEME? Sie erreichen den App-Service unter der kostenlosen Servicenummer 0800 3 33 32 11 montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr und samstags von 9 bis 14 Uhr und per Mail unter digital@viactiv.de

WWW.VIActiv.DE



Die neue

VIActiv App: jetzt online.



Ihre Meinung interessiert uns!

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

Medizin in Zahlen

Die wichtigste Funktion von **HAAREN** ist der Schutz vor äußeren Einflüssen. Sie halten warm, schützen vor Sonne und Staub. Die einzigen haarfreien Stellen der Haut sind Lippen, Handflächen und Fußsohlen.



15%

der Menschen mit europäischer Abstammung haben **lockiges** Haar.



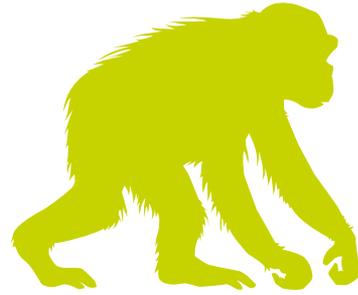
10%

beträgt der **Wasseranteil** im Haar. Hauptbestandteil ist mit 90% Keratin.



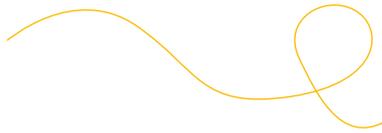
100 g

kann ein einzelnes Haar in etwa an **Gewicht** halten – eine ganze Tafel Schokolade.



5 Millionen

Haare – geschätzt – wachsen am menschlichen Körper. Damit sind wir fast **vollständig behaart**.



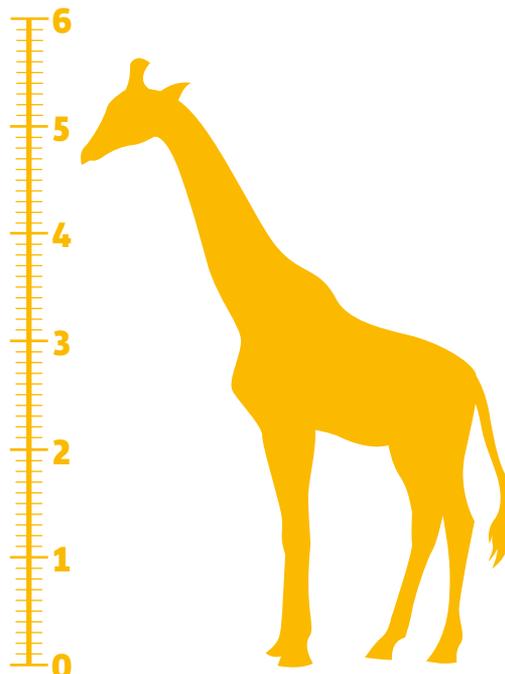
0,1 mm

Durchmesser hat jedes einzelne Haar ungefähr.



1 cm

wächst ein Haar durchschnittlich im **Monat**.



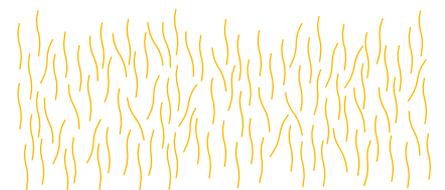
5,63 m

ist das längste natürliche weibliche **Kopfhaar** lang. Es gehört der Chinesin Xie Qiuping.



80 cm

kann ein Haar im Schnitt **lang** werden – so lang wie 3,5 VIACTIV Magazin-Seiten nebeneinander.



100

Haare können einem gesunden Menschen pro Tag **ausfallen**.

TITELTHEMA

DARMGESUNDHEIT

DÜNNDARM

Im bis zu 5 Meter langen Dünndarm wird die Nahrung mit Verdauungsenzymen in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt. Die Nährstoffe werden dann von den Darmzellen aufgenommen und ins Blut transportiert. Außerdem werden hier täglich bis zu neun Liter Wasser (aus Nahrung, Speichel, Magensaft und Drüsen) mit Elektrolyten aufgenommen.

1 ZWÖLFFINGERDARM

Dieser erste Teil des Dünndarms setzt die im Mund durch Speichel und im Magen durch Magensaft begonnene Verdauung mit Enzymen fort, die unter anderem den pH-Wert der nun breiigen Nahrung erhöhen. Durch die Magensäure wäre die Nahrung sonst zu sauer. Außerdem wird zur Verdauung von Fetten bei Bedarf Gallensaft aus der Gallenblase beigemischt.

2 LEERDARM

Der Leerdarm macht mit rund 2 Metern etwa zwei Drittel des Dünndarms aus. In ihm wird der Speisebrei aus dem Zwölffingerdarm weiter mit Enzymen aufgespalten, Nährstoffe und Wasser werden dann über die Schleimhaut in die Blutbahn aufgenommen. Außerdem wird Schleim produziert, der vor Selbstverdauung durch Magensäure schützt.

3 KRUMMDARM

Er ist der letzte Abschnitt des Dünndarms, etwa 3 Meter lang – und mithilfe sogenannter Lymphfollikel unter anderem zur Abwehr von Keimen aus der Nahrung da. Insgesamt aber treibt er die Verdauung weiter voran und sorgt dafür, dass die von der Leber produzierte und im Zwölffingerdarm zur Fettverdauung beigemischte Gallensäure wieder vom Körper aufgenommen wird.

DICKDARM

Der Dünndarm endet im etwa 1,5 Meter langen Dickdarm. Dessen Ende ist das Rektum, mit anschließendem After. Ist der Darminhalt dorthin gelangt, wird automatisch der Drang ausgelöst, zur Toilette zu gehen. Im Dickdarm leben schätzungsweise zehn Billionen überwiegend nützliche Bakterien. Sie verarbeiten unverdauliche Nahrungsreste und produzieren Stoffe wie manche B-Vitamine.

4 BLINDDARM

Der erste Teil des Dickdarms ist der Blinddarm mit dem kleinen Wurmfortsatz. Er ist wichtig für das Immunsystem – als Teil des Abwehrsystems gegen Krankheitserreger, Fremdpartikel und krankhaft veränderte Körperbestandteile. Zudem ist er Rückzugsort für nützliche Bakterien, die etwa während einer Darminfektion überleben sollen, um die Darmflora später wieder aufzubauen.

5 GRIMMDARM

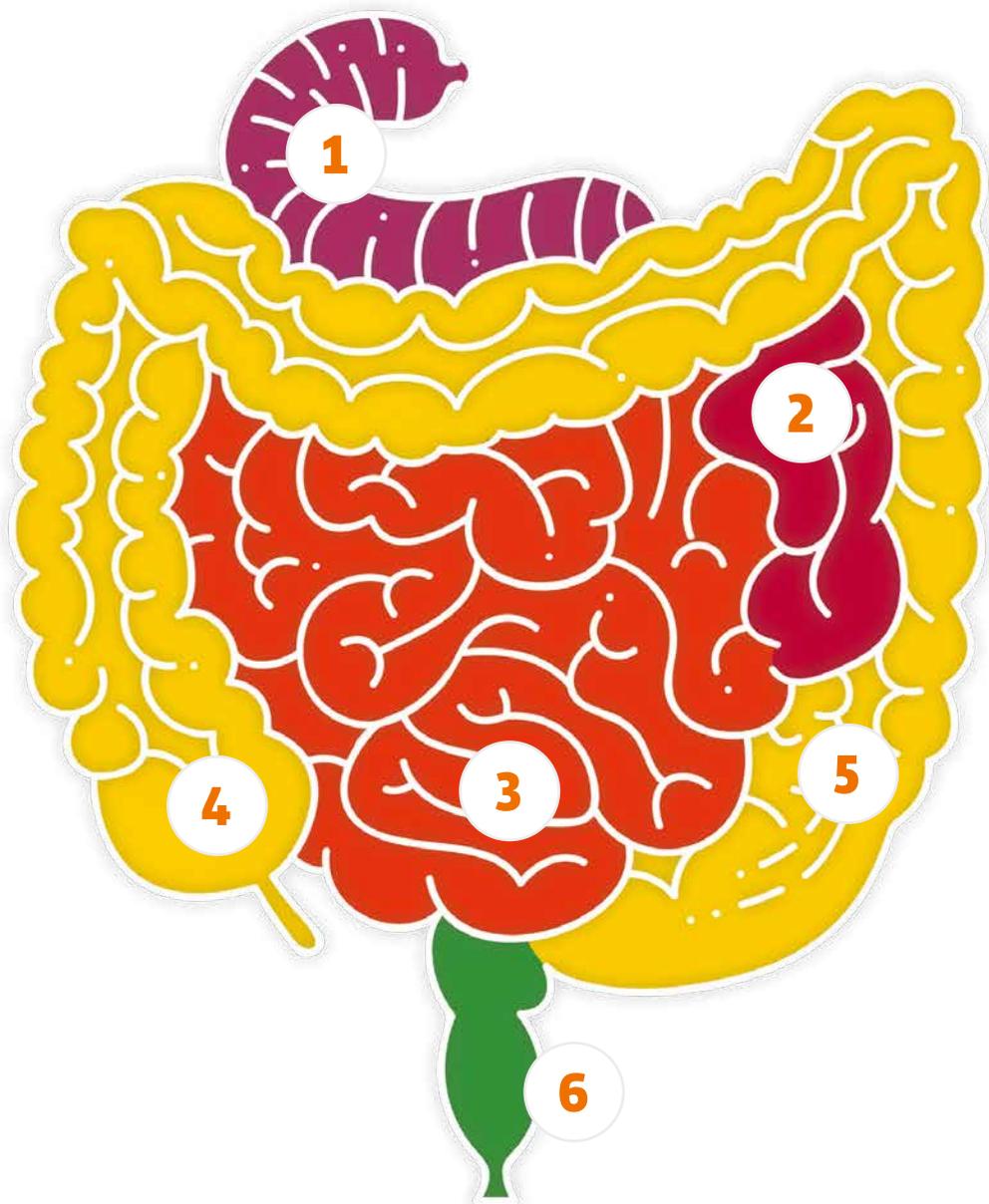
Der Grimmdarm ist für Transport und Weiterverarbeitung des Nahrungsbreis zuständig. Der Transport geschieht mit wellenförmigen Muskelkontraktionen, die den Darminhalt teilweise auch gut durchmischen, damit möglichst viele Nährstoffe über die Darmwand ins Blut gelangen. Außerdem wird im Grimmdarm Wasser aus der Nahrung gezogen, damit der Kot nicht zu breiig wird.

6 MASTDARM

Der Mastdarm, auch Enddarm oder Rektum genannt, ist um die 15 Zentimeter lang und der letzte Abschnitt des Dickdarms. Er speichert den Kot – was bei fehlender Möglichkeit zur Entleerung bis zum nächsten Stuhlgang möglich ist. Dafür, dass bis zur Entleerung alles zurückgehalten wird, sorgen die Schließmuskeln im sogenannten Analkanal am Ende des Mastdarms.

Ab durch die Mitte!

Eine vage Vorstellung davon, was im Darm passiert, haben wir wohl alle – aber eben nur eine vage. Unsere Übersicht erklärt den **WEG DER NAHRUNG** durch unseren Bauch.



Damit der Darm nicht zum Problem wird

Das Thema ist unbeliebt. Warum es trotzdem wichtig ist, zur **FRÜHERKENNUNG** zu gehen, erklärt Dr. Thorsten Brechmann, Leitender Oberarzt der Gastroenterologie am Bergmannsheil Klinikum Bochum.



Herr Dr. Brechmann, es ist das natürlichste Thema der Welt – trotzdem sprechen die meisten Menschen nur ungern darüber: die Verdauung. Warum gibt es da so eine Hemmschwelle?

Ich nehme an, weil über Verdauung sprechen zu müssen in den meisten Fällen bedeutet, dass etwas nicht in Ordnung ist. Und das möchte man natürlich am liebsten ignorieren.

Wann sollte man denn dringend anfangen, über seine Verdauung zu sprechen?

Immer dann, wenn sich ganz bedeutend etwas ändert. Am Gefühl im Bauch oder an der Ausscheidung. Wenn man zum Beispiel über eine längere Zeit ständig Luft im Bauch hat – was man normalerweise nie hat. Oder wenn sich der Rhythmus des Stuhlgangs plötzlich ändert und sich nicht wieder normalisiert. Wenn also jemand, der sonst eher selten zur Toilette muss, plötzlich dreimal am Tag muss. Oder jemand, der sonst dreimal am Tag geht, auf einmal nur noch alle drei Tage muss. Ebenso natürlich bei anhaltendem Durchfall, Erbrechen oder starken Schmerzen.

... aber ist nicht dreimal am Tag sowieso zu oft und nur alle drei Tage zu selten?

Nein, wenn es immer so war und nie Beschwerden gemacht hat, kann das als normal gelten.

Was passiert denn, wenn ich mit meinem Arzt über meine Verdauungsprobleme spreche?

Man versucht zunächst, die Symptome einzugrenzen und eine schwerwiegende Erkrankung auszuschließen. Dann kann man erstmal einfach die Symptome behandeln. Ist es eine Verstopfung, wird etwas Lösendes verordnet, hat man Durchfall, etwas Stopfendes. Bei Bauchschmerzen unter Umständen etwas Luftabführendes. All diese Symptome sind übrigens auch Anzeichen für das Reizdarmsyndrom, die verbreitetste Darmerkrankung in Deutschland. Sie können aber auch unabhängig davon auftreten.

Und wenn sich die Symptome nicht einfach so behandeln lassen?

Dann schaut man weiter. Und im absoluten Ernstfall muss man dann eben auch mal in den Darm hineinschauen.

Sie meinen eine Darmspiegelung? Genau!

Das ist ja nun in den meisten Fällen die Sache, die Patienten vermeiden möchten, oder?

Ja, aber das ist nicht gut. Darmspiegelungen gehören zu den Früherkennungsuntersuchungen, das heißt, man kann durch sie ernsthafte Erkrankungen wie zum Beispiel Dickdarmkrebs in einem sehr frühen Stadium erkennen – sodass es danach wirklich gute Heilungschancen gibt.

Aber ist das nicht furchtbar unangenehm?

Richtig angenehm ist es natürlich nicht. Aber der Nutzen steht meiner Meinung nach über dem unangenehmen Gefühl. Immerhin konnte dadurch, dass die Bereitschaft zur Darmspiegelung in den vergangenen Jahren gestiegen ist, die Erkrankungsrate deutlich gesenkt werden. Statt bei 75.000 Neuerkrankungen vor etwa zehn Jahren sind wir jetzt nur noch bei rund 60.000 – was aber immer noch bedeutend zu viel ist. Darum wünschen wir Ärzte uns natürlich, dass noch mehr Menschen die Früherkennung in Anspruch nehmen, um noch mehr Fälle früher entdecken zu können.

Wie läuft so eine Darmspiegelung ab?

Man darf ab dem Mittag vor dem Tag der Untersuchung nichts mehr essen und muss von da an den Darm reinigen. Das geschieht mit einer leider nicht sehr gut schmeckenden Flüssigkeit, von der man zwei Liter trinken muss. Das ist nicht angenehm. Aber die Untersuchung selbst kann man dann verschlafen.

Und was ist dann das Schlimme daran?

Eigentlich nichts. Vielleicht löst es vorher ein unangenehmes Gefühl aus, dass man mit dem nackten Po auf einem Untersuchungstisch liegt.

Und danach? Hat man dann noch Probleme?

Nein, eigentlich nicht. Vielleicht hat man wegen der vielen Flüssigkeit anschließend nochmal den Drang, auf die Toilette zu gehen. Vielleicht geht auch noch ein bisschen Luft ab, die vorher in den Darm gepumpt wurde, um mit dem Endoskop besser hineinzukommen. Aber sonst dürfte spätestens am Tag danach alles wieder so sein wie immer.

Und wenn dann etwas gefunden wird?

Sind es nur Polypen, also gutartige Schleimhautwucherungen, werden sie einfach entfernt – das ist meist schon während der Darmspiegelung möglich. Ist schon Krebs da, wird natürlich die weitere Therapie besprochen.



Oberarzt

Dr. Thorsten Brechmann

VORSORGE

Ab 50 ist die Früherkennung wichtig: Einmal im Jahr wird Ihr Stuhl auf verborgenes Blut untersucht, um das Risiko von zu spät erkanntem Darmkrebs zu minimieren. Ab aktuell 55 Jahren gibt es dann zwei Optionen: Zwei Dickdarmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder eine Untersuchung auf Blut alle 2 Jahre. Ab dem 1. Juli wird das Alter bei Männern für die erste Darmspiegelung allerdings auf 50 Jahre gesenkt. Die VIActiv wird dazu einladen und informieren. WWW.VIActiv.DE (WEBCODE 1011)

Warum sind 50 Jahre die magische Grenze zur Vorsorge? Was ist da anders als mit 45?

Das ergibt sich unter anderem aus Ersterkrankungsstatistiken des Robert-Koch-Instituts. Das sind einfach Erfahrungswerte. Die meisten Erstdiagnosen gibt es ungefähr ab 50 Jahren.



Über die Verdauung zu sprechen bedeutet meist, dass etwas nicht in Ordnung ist. Und das würden wir am liebsten ignorieren.“

Und warum muss man dann nur alle zehn Jahre zur Darmspiegelung?

Weil Darmkrebs nur sehr langsam wächst. Darum genügen zehn Jahre in der Regel. Wurde eine Krebsvorstufe gefunden und entfernt, verringert sich der Abstand natürlich erstmal. Auf drei oder fünf Jahre zum Beispiel.

Gibt es noch andere Früherkennungsmöglichkeiten außer der Darmspiegelung?

Ja, es gibt noch nichtinvasive Testverfahren zur Untersuchung auf verstecktes Blut in Stuhlproben. Aber die sind nicht so genau. Da kann es schon mal sein, dass zum Beispiel vorher verzehrte Blutwurst oder anderes Fleisch das Ergebnis verfälscht.

Was kann man denn selbst tun, um sein Darmkrebsrisiko zu minimieren?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die man vermeiden kann: Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht zum Beispiel wirken sich negativ aus. Aber auch eine falsche Ernährung mit wenig Ballaststoffen und viel rotem Fleisch spielt eine Rolle. (tig)



Darmspiegelungen sind nicht gerade angenehm – aber der Nutzen steht über dem unangenehmen Gefühl.“

Gefühle im Bauch

Er ist unser Verdauungsorgan und wichtig für das Immunsystem. Aber: Der Darm ist auch so etwas wie unser **GLÜCKSORGAN**, denn mehr als 90 Prozent des berühmten Glückshormons Serotonin werden dort gebildet. Damit hat er also großen Einfluss auf unsere Gefühle.

HIRN GEGEN BAUCH

Redensarten wie „Das habe ich aus dem Bauch heraus entschieden“ oder „Das sagt mir mein Bauchgefühl“ sind seit jeher fest in unserem Sprachgebrauch verankert. Trotzdem vertrauen wir unserem Bauch in der Realität meist weniger als unserem Kopf. Schließlich ist das Gehirn ja das Denkor- gan schlechthin – und gerade wir Deutschen sind bekannt dafür, gerne ausgiebig zu analysieren statt einfach mal fünf gerade sein zu lassen. Doch vor gut zwei Jahrzehnten entdeckten Forscher, wie eng die Verbindung zwischen Bauch und Hirn ist, und haben das zu einem der spannendsten Forschungsthemen unserer Zeit gemacht. Und so langsam wird klar, dass wir unseren Bauchentscheidungen tatsächlich mehr Platz einräumen sollten, als wir es tun. Frei nach dem Motto: Kontrolle ist gut – Vertrauen ist besser.

”

Wir sollten unseren Bauchentscheidungen mehr Aufmerksamkeit schenken.“



SCHWERSTARBEITER

Michael Gershon, Zellbiologe an der Columbia University in New York, war es, der 1996 als Erster den Begriff Bauchhirn prägte. Er meinte damit ein Nervengeflecht, das unseren Darm in voller Länge umspannt und über Nervenbahnen sogar unmittelbar und fest mit dem Gehirn in Verbindung steht. Trotz dieser Verbindung ist dieses Bauchhirn aber in der Lage, unabhängig vom Kopf zu entscheiden. Vermutlich weil es eine Art Abbild des Kopfhirns ist: Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren (Reizempfänger) sind gleich. Das zeigt sich etwa in spontanem Bauchgrimmen, wenn man intuitiv erfasst, dass die Entscheidung, die der Kopf getroffen hat, nicht richtig ist. Oder in diesem permanenten Kribbeln, wenn wir frisch verliebt sind. Da weiß der Bauch einfach schon vor dem Hirn, was Sache ist. Und trotzdem schaltet der Kopf sich irgendwann ein und versucht, die Regie zu übernehmen. Außer wenn etwas im Essen nicht gut war. Dann sendet der Bauch dieses miese Gefühl der Übelkeit nach oben – und der Kopf nimmt es ernst. Dafür leistet das Bauchhirn Schwerstarbeit: Millionen von chemischen Substanzen werden analysiert, um Gifte und Gefahren zu erkennen. Und das wieder und wieder, denn im Laufe eines Lebens wandern rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Darm.

**DER WAHRE CHEF**

In der Evolution war der Darm schon lange vor dem Gehirn der Chef der Entscheidungen. Bei einigen Tieren, wie zum Beispiel den Quallen, ist das auch noch immer so: Bei ihnen sind Kopf und Bauch sozusagen eins. Beim Menschen aber teilt sich das Nervengewebe von Kopf und Bauch während der embryonalen Entwicklung. Ein Teil bleibt oben, der andere Teil wandert während der Entwicklung nach unten. Die Verbindung aber bleibt – der sogenannte Vagusnerv, der wie eine direkte Leitung aus dem Bauch ins Hirn führt –, und er kann Erstaunliches auslösen. Denn es gibt ernstzunehmende Hinweise darauf, dass ein gutes Bauchgefühl, also eine gesunde Darmflora, auch unsere Psyche stabil hält. Schlechte Laune, Antriebslosigkeit oder auch depressive Verstimmungen könnten ihre Wurzel demnach also im Bauch statt im Kopf haben. Darauf deutet zumindest eine Untersuchung des Gastroenterologen Emeran Mayer an der University of California in Los Angeles aus dem Jahr 2013 hin: In einem Experiment sollten zwei Gruppen von Frauen vier Wochen lang Joghurt essen. Die eine Gruppe normalen Joghurt, die andere Gruppe solchen, der mit probiotischen Bakterien versetzt war. Es zeigte sich, dass bei Letzteren bestimmte Hirnregionen weniger anfällig auf negative Reize reagierten als in der Vergleichsgruppe.

**KOPF UND BAUCH IN DER ANTIKE**

Schon die alten Griechen wussten, dass der Kopf nicht der wirkliche Kompass unseres Lebens ist – sondern der Bauch. Davon erzählt in ihrer Mythologie zum Beispiel die Geschichte über Zeus und seine Frau Metis: Als Metis schwanger war, verwandelte sie sich in eine Fliege und wurde von Zeus verschlungen. Er wollte damit eine Prophezeiung aushebeln, die besagte, dass eine Tochter ihm ebenbürtig sein, ein Sohn ihn stürzen würde. Metis, die Göttin der Klugheit, saß nun also in Zeus' Bauch und verbreitete ihr Wissen von dort aus. Das Kind wurde allerdings trotzdem geboren: Nach dem Genuss von Metis hatte Zeus irgendwann fürchterliche Kopfschmerzen und bat den Feuergott Hephaistos um Hilfe. Dem fiel nichts Besseres ein, als dem leidenden Zeus mit einem Hammer auf den Kopf zu schlagen, sodass dieser sich spaltete. Und heraus stieg, sozusagen als Kopfgeburt, seine Tochter Athene – die Kriegsgöttin und Strategiespezialistin.



FAKTENBOX

Nutzen und Risiken der Darmkrebsfrüherkennung durch den Okkultbluttest – Test auf verborgenes Blut im Stuhl

2.000 MENSCHEN ab 45 Jahren*

mit Anspruch auf Früherkennung von Darmkrebs durch Tests

1.000 MENSCHEN
OHNE Inanspruchnahme
(kein Okkultbluttest)

1.000 MENSCHEN
MIT Inanspruchnahme
(ausgeführter Okkultbluttest)

NUTZEN



DIAGNOSE
von fortgeschrittenem
Darmkrebs**

10
Diagnosen



TOD
durch
Darmkrebs

7
Fälle



DIAGNOSE
von fortgeschrittenem
Darmkrebs**

9
Diagnosen



TOD
durch
Darmkrebs

6
Fälle

SCHADEN

—

—



unnötige
FOLGEBEHANDLUNG
durch falsch positives
Ergebnis

12
Fälle



nichterfolgende
Behandlung wegen
FEHLDIAGNOSE
durch falsch negatives
Ergebnis

6
Fälle

Infos

FÜR WEN IST DER TEST GEEIGNET?

Früherkennungsuntersuchungen richten sich an Menschen, die keine Symptome zu der gesuchten Krankheit, in diesem Fall Darmkrebs, haben, um sie früher zu entdecken und zu behandeln. Beim Test auf verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl wird der Stuhl auf kleinste Mengen Blut untersucht, die für das Auge nicht sichtbar sind. Blut im Stuhl kann auf Darmkrebs hinweisen, wobei der Test keinen Hinweis auf den Ursprung einer Blutung gibt. Bei einem positiven Testergebnis ist die Wahrscheinlichkeit für Darmkrebs erhöht. Daher wird zur Abklärung in der Regel eine große Darmspiegelung (Koloskopie) durchgeführt.

GIBT ES ANDERE MÖGLICHKEITEN?

Der Okkultbluttest wird in Deutschland ab 50 Jahren jährlich als Leistung der GKV angeboten. Weitere Formen der Darmkrebsfrüherkennungsuntersuchung sind die kleine Darmspiegelung und die Koloskopie. Die Koloskopie wird in Deutschland als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung aktuell ab 55 Jahren angeboten.

WAS SAGT DIE FAKTENBOX?

Bei Nichtinanspruchnahme der Früherkennung starben innerhalb von 9 bis 30 Jahren 7 von 1.000 Menschen an Darmkrebs. Im selben Zeitraum starben 6 von 1.000 Menschen mit Früherkennung mittels Okkultbluttest an Darmkrebs. Alle Zahlen sind gerundet. Die Zahlen zur Darmkrebssterblichkeit basieren auf vier Studien mit gut 310.000 Teilnehmern, zu den Diagnosen auf zwei Studien mit gut 220.000 Teilnehmern. Die Zahlen zum Schaden basieren beim falsch positiven Ergebnis auf zwei Studien mit knapp 21.000 Teilnehmern, beim falsch negativen Ergebnis auf drei Studien mit gut 3.200 Teilnehmern.

* Gibt es zum Beispiel Vorbelastungen in der Familie, gilt die Altersbegrenzung für die erste Darmspiegelung nicht.

** Eine Darmkrebsdiagnose kann ggf. durch die Entfernung von möglichen Darmkrebsvorstufen (Polypen) während der Früherkennungsuntersuchung verhindert werden.

Hinweis

Die Inhalte dieser Faktenbox stammen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (Harding-Zentrum für Risikokompetenz), Fitzpatrick-Lewis D., Ali Mu, Warren R., Gemeinsamer Bundesausschuss. Früherkennungsuntersuchungen im Überblick, Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (alle 2016). Die Daten für den Okkultbluttest basieren auf Studien zum Guajak-basierten Test auf okkultes Blut im Stuhl (gFOBT). Seit dem 1.1.2017 wurde der gFOBT vom immunologischen Test zum Nachweis von nicht sichtbarem Blut im Stuhl (iFOBT) abgelöst. Gegenwärtig existieren keine Übersichtsarbeiten mit Studien zum iFOBT, die patient*innenrelevante Endpunkte berichten. Erste Ergebnisse aus gegenwärtig laufenden Langzeitstudien werden etwa 2026 erwartet.

GESUNDHEITSTELEFON

Alles echt?

Herzhafter Geschmack in fettreduzierten Lebensmitteln? Das geht nur mit künstlichen **ZUSATZSTOFFEN**. Die sind aber nicht gesund.



Fertiggerichte enthalten

viele Zusatzstoffe.

Farbstoffe, Aromen, Konservierungs- und Verdickungsmittel lassen unser Essen besser aussehen, duften oder machen es haltbarer. Im Laufe der Zeit beeinflussen sie das Geschmacksempfinden sogar so, dass das natürliche Lebensmittel nicht mehr als schmackhaft empfunden wird.

GENTECHNIK UND ALLERGIE

In der EU sind mehr als 300 Lebensmittelzusatzstoffe mit E-Nummern zugelassen. Allerdings gilt für einige eine Mengenbeschränkung und eine Warnhinweispflicht. Wie zum Beispiel für Chinolingelb, E 104. Lebensmittel mit diesem Farbstoff müssen den Hinweis „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ tragen. Andere E-Nummern zeigen an, dass die umstrittene Gentechnologie zum Einsatz kam. Es gibt aber auch Hinweise für Allergiker oder Asthmatiker oder für Vegetarier und Veganer.

ZUSATZSTOFFE PRO TAG

Wer frisch kocht, isst meist weniger als 5 Gramm Zusatzstoffe pro Tag. Wer aber häufig auf Fertiggerichte, Backmischungen, Tütensuppen und

Limonaden zugreift, kommt bis auf die vierfache Menge.

ACHTUNG BLUTZUCKERSPIEGEL

Viele Zusatzstoffe sind in kalorienreduzierten Lebensmitteln enthalten, weil der Geschmacksträger Fett durch Aromen und Gewürze ersetzt wird. In zuckerreduzierten Nahrungsmitteln sind zwar mindestens 30 Prozent weniger Zucker als in vergleichbaren Produkten – häufig kommen jedoch Süßstoffe zum Einsatz. Süßstoff wird vom Körper für Zucker gehalten, was zu einer Absenkung des Blutzuckerspiegels führt. Dadurch entsteht nach kurzer Zeit das Verlangen nach mehr. In Bio-Lebensmitteln sind dagegen nur 47 Zusatzstoffe zugelassen. Natürliche Lebensmittel kommen sogar ganz ohne Zusatzstoffe aus.

HIER GIBT'S INFOS

Infos stellen die Verbraucherzentralen oder das Bundeszentrum für Ernährung zur Verfügung. Auch die Ernährungsberater beim Gesundheitstelefon der Medical:Contact beantworten Fragen dazu – auch nachts und am Wochenende.

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

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

SPORTTELEFON

Sport im Alter

Gerade im Alter sollte man versuchen, sein tägliches Pensum an **BEWEGUNG** zu halten. Ein paar Tricks können helfen.

Die Lebenserwartung steigt, mehr Lebenszeit bedeutet jedoch nicht gleich auch mehr Lebensqualität. Dazu gehören vielfältige Aspekte: Selbstständigkeit, körperliches und seelisches Wohlbefinden, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und soziale Beziehungen. Jeder Teil des Körpers bleibt leistungsfähig, wenn wir ihn nutzen. Was nicht gebraucht wird, neigt eher zu Krankheiten und altert vorzeitig. Gleichgewicht, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination können erhalten oder verbessert werden.

DIE MUSKELKRAFT STEIGERN

Zwischen 60 und 80 Jahren kann man mit moderatem Ausdauertraining die Sterberate um 40 Prozent reduzieren. Je nach körperlicher Fitness bieten sich Wandern, Ruckschwimmen, Radfahren und Tanzen an. Natürlich kann auch der Lieblingssport in angepasster Form weiter betrieben werden. Sinnvoll und effektiv ist Krafttraining. Schon nach 3 bis 6 Monaten steigt die Muskelkraft um 40 bis 150 Prozent, die Muskelmasse nimmt zu

und es kommt zu positiven Effekten bei Ganggeschwindigkeit und Gleichgewicht.

GLEICHGEWICHT TRAINIEREN

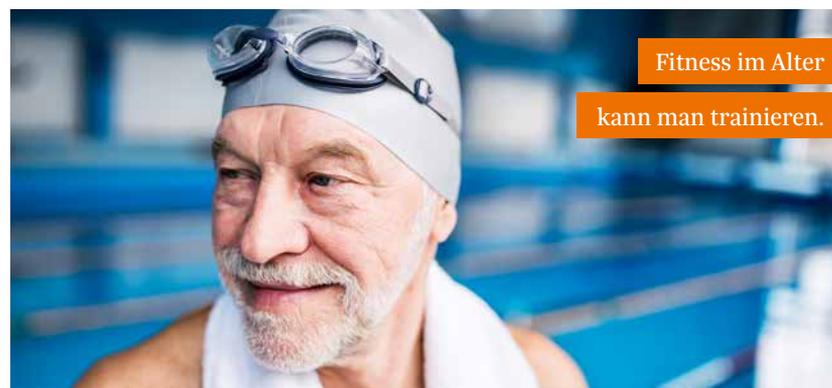
Menschen über 80 Jahre sollten zum Erhalt der Alltagskompetenzen und zur Sturzprophylaxe die zentralen Elemente Kraft und Gleichgewicht trainieren. Ausdauerübungen sollten hier an die Fitness angepasst werden.

SCHNELLKRAFT ÜBEN

Wichtig ist, körperliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren: Jeden Tag der kleine Einkauf oder der kurze Spaziergang. Einfache Alltagsbewegungen können auch genutzt werden, um die Schnellkraft zu steigern. Dies bedeutet, dass eine Bewegung wie vom Stuhl aufstehen geübt wird, indem man schnell aufsteht und sich langsam wieder setzt. Auch Treppensteigen oder seitliche Schritte fördern die Funktionalität des Körpers.

HIER GIBT'S INFOS

Antworten auf medizinische Fragen und situationsbezogene Hilfe erhalten Sie zu jeder Zeit beim Expertenteam der Medical:Contact.



Fitness im Alter

kann man trainieren.

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

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



VI
ACTIV
Krankenkasse

DIGITALISIERUNG

„Heraus-
forderungen
sind Chancen!“

Die VIACTIV ist auf dem direkten Weg in die digitale Zukunft. RAINER ALDINGER treibt diesen Prozess voran. Im Interview erklärt er die Vorteile und Chancen der Digitalisierung.

Sie sind seit einem Jahr Chief Digital Officer bei der VIACTIV. Was genau ist Ihre Aufgabe? Vereinfacht gesagt bin ich für alles zuständig, was elektronisch bei uns abläuft – und dafür, dass noch mehr von dem elektronisch wird, was es bisher nicht ist. Das fängt beim Posteingang in digitaler und analoger Form an – wir bekommen 15.000 bis 17.000 Briefe am Tag – und geht bis zur Verarbeitung in unserem Krankenkassenkernsystem.

Wie digital ist die VIACTIV denn schon?

Bereits heute wird jeder Posteingang – also auch der aus Papier – sofort in eine digitale Akte umgewandelt und zu einem großen Teil automatisiert verarbeitet. Das findet mittels einer „Machine Learning“ Software statt. Und mit unserer App, die wir Anfang Februar gestartet haben, gehen wir nun den komplett digitalen Weg. Sie bietet derzeit drei Services und wird kontinuierlich ausgebaut.

Und wie digital soll die VIACTIV noch werden?

Wir wollen darin eine führende Krankenkasse werden, weil wir davon überzeugt sind, dass die digitalen Kanäle in Zukunft eine wichtige Bedeutung haben werden. Man kann das in anderen Ländern bereits sehen: In Israel oder in Dänemark würde niemand mit einem Papier-Rezept in eine Apotheke gehen. Dort ist das E-Rezept seit langem etabliert. Telemedizin gehört dort zum Alltag. Darum sind wir überzeugt: Wenn wir unseren Kunden eine digitale Alternative zum Papier bieten, werden sie diese auch nutzen. Es ist doch viel angenehmer, etwa einen Unfallfragebogen am Rechner auszufüllen, per Klick zu versenden und sehr schnell eine Bestätigung zu erhalten, als auf ein Papierformular zu warten, das in einen Umschlag zu stecken und für einen Euro Porto zur Post zu bringen und Tage auf eine Antwort zu warten.

Was sind auf dem Weg dorthin die größten Herausforderungen?

Die Herausforderungen sind vielfältig. Ich habe einmal den Begriff AutoVerDiKo geprägt. Er steht für: **Automation, Vernetzung, Digitale Kommunikation.** Das heißt: Automation von Vorgängen bis hin zur Nutzung von Ansätzen künstlicher Intelligenz – wobei ich den Begriff hier nur für Systeme zur Unterstützung unserer Sachbearbeiter verwende. Die Vernetzung von Leistungserbringern wie Ärzten, Krankenhäusern und anderen. Die Digitale Kommu-



Im Interview:
Rainer Aldinger von der VIACTIV.



Bei uns gilt der Grundsatz, dass der Versicherte der Herr seiner Daten bleibt. Wir sind im digitalen Bereich viel weiter als zum Beispiel die Banken.“

nikation mit unseren Kunden auf diversen elektronischen Kanälen wie Chat, App oder E-Postfach, um ihnen den für sie angenehmsten digitalen Zugangsweg zu bieten. Wir sind aber als Körperschaft des öffentlichen Rechts auch einer Regulierung unterworfen, die es aus Datenschutzgründen nicht immer leicht macht, digitale Lösungen zu finden. So ist es zum Beispiel nicht möglich, als Chat einfach WhatsApp zu verwenden. Mir ist aber durchaus bewusst, dass Kunden dies erwarten, ebenso wie den telefonischen und den persönlichen Kontakt.

Was sind die größten Chancen der Digitalisierung?

Der digitale Kanal ist sehr direkt und schnell zum Kunden und kann uns helfen, unseren Service weiter zu verbessern. Hier wollen wir auch künftig, wie heute schon, zu den Besten in Deutschland gehören. Weiterhin sprechen wir damit auch eine junge Zielgruppe an, die sehr digitalaffin ist. Für sie ist es der absolute Normalfall, Vorgänge über das Smartphone abzuwickeln. Junge Versicherte gewinnt man nur mit digitalen Angeboten.

Welche Chancen bietet die Digitalisierung den Versicherten?

Sie werden über die Verbesserung der Qualität hinaus weitere neue Mehrwertdienste bekommen –

natürlich unter Beachtung des Datenschutzes. Wir haben bereits jetzt unter anderem Folgendes in Umsetzung und Planung: Die Stammdatenverwaltung in der App, das Einreichen von Rechnungen und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen in der App, Terminerinnerungen, ein elektronisches Postfach zum Austausch von Dokumenten, Online-Erfassung von Unfallfragebögen, Online-Erfassung von Familienfragebögen, Beitrittserklärung online, „Meine Medikamente“-Übersicht, eine Chat-Funktion mit der Kasse, ein Überblick über den Status der Heil- und Hilfsmittel. In der Planung wird es bis 2021 mit den elektronischen Gesundheits- und Patientenakten weitere Services geben, wie zum Beispiel die Medikamentenverwaltung, die Verwaltung von Impfungen oder Vorsorgeempfehlungen. Ich kann mir in Zukunft die Rolle der Krankenkasse als eine Art „Gesundheitscoach“ des Versicherten gut vorstellen, um die für seine Lebensumstände optimale Prävention und Versorgung zu planen.

Wie wird für die Sicherheit sensibler Daten gesorgt?

Generell gilt der Grundsatz, dass der Versicherte der Herr seiner Daten bleibt. Sicherheit und Datenschutz sind zentrale Themen für uns. Wir sind hier gut gewappnet vom Managen von Identitäten im Netz bis hin zum Durchspielen von Cyberangriffs-Szenarien gegen die VIACTIV. Wir haben einen hohen Anspruch und eine technisch hervorragende Lösung, mit Daten im Netz umzugehen. Wir sind in diesem Feld heute weiter, als es die Banken in Deutschland zum Beispiel sind. Ich sehe da also zunächst keine Grenzen, außer der Akzeptanz der Nutzer.

Wie hat sich das Gesundheitssystem mit den neuen Möglichkeiten verändert?

Die elektronische Patientenakte, die jetzt in der Umsetzung ist, eröffnet ganz neue Möglichkeiten. Das erste Mal hat der Versicherte alle Daten seines Gesundheitsverlaufs elektronisch verfügbar. Wir werden den Versicherten Angebote eröffnen, diese Möglichkeit auch zu nutzen. Ein Beispiel kann die Telemedizin sein.

Gibt es Bereiche, in denen Sie die neuen Möglichkeiten besonders sinnvoll finden?

Mir persönlich fällt es zum Beispiel schwer, nachzuvollziehen, warum Menschen Dokumente selbst in einer Kasse abgeben und nicht digital senden – aber das mag eventuell ein persönliches Zeitmanagement-Problem von mir sein. Aufbauend auf der in Zukunft verfügbaren Datenbasis können wir dann aber das ganze digitale Kundenerlebnis besser gestalten, wenn wir wissen, wie sich der Versicherte digital informiert, wo er nach Entscheidungshilfen sucht und wo es Stolperstellen gibt. Ich gebe mal Beispiele: Welchen Mehrwert bringt eine E-Mail, die dem Kunden eine 18-seitige Richtlinie als pdf-Anhang schickt? Was nützt eine reine Facebook-Unternehmenspräsenz, die nicht in die Geschäftsprozesse der App integriert ist? Nur wenn wir uns mehr vernetzen, dann werden wir in die Rolle eines Coaches für den Versicherten gelangen. (tig)



VIACTIV IM NETZ

Alles neu auf
viactiv.de

Mehr Service, mehr Möglichkeiten:
Auf ihrer neu gestalteten **HOMEPAGE**
präsentiert sich die VIACTIV jetzt noch
kundenorientierter als bisher.



1 NEUES DESIGN
Wir haben die Optik der neuen Homepage grundlegend überarbeitet und präsentieren uns zeitgemäß frisch und klar. So behalten Sie als Kunden den Überblick und finden schnell das, was Sie suchen.

2 KLARE STRUKTUR
Auch die Menüführung haben wir vereinfacht. Sie werden jetzt durch farbige Elemente genau dahin geleitet, wo Sie hinmöchten. Egal ob Sie Ihre Krankmeldung hochladen oder an Sportreisen teilnehmen möchten.

3 MOBIL OPTIMIERT
Natürlich funktioniert unser Service für Sie nicht nur am heimischen PC – auch auf allen mobilen Endgeräten wie Tablet oder Smartphone läuft alles rund. Damit haben Sie die VIACTIV jederzeit dabei.

4 BLOGBEREICH
Eine Neuerung, über die wir uns besonders freuen, ist unser Blogbereich (siehe unten). Hier erzählen wir echte Geschichten von echten Menschen. Nahbar, emotional und direkt. Auch Sie können dabei sein.



- ✓ Wir fördern Sport und sorgen dafür, dass Sie keinen wichtigen Vorsorgetermin verpassen
- ✓ Unsere Bonusprogramme machen Groß und Klein zu kerngesunden Prämienjägern
- ✓ Wir informieren umfassend und tragen die vollen Kosten für weltweiten Impfschutz

FIT FÜR DAS ABENTEUER LEBEN.

Sie sind dort, wo das Leben zur Höchstform aufläuft: Heute Rückenwind, morgen Gewitter – und zwischendurch Konfettiregen. Damit Sie nie ernsthaft in Turbulenzen geraten, gibt es die VIACTIV Krankenkasse. Wir kennen uns mit Vorsorge aus und geben unser Bestes für gute Lebensqualität und Gesundheit. Jetzt. Und in Zukunft. Mit vielen Angeboten für ein gesundes Leben. Und einem Pflaster im richtigen Moment.

Monatlang hat sich die werdende Mutter auf diesen einen Tag vorbereitet – und doch ist eine Geburt ein so besonderes Ereignis, dass man sich kaum darauf vorbereiten kann. Selbst für Zweit- oder Drittgebärende ist sie jedes Mal wieder anders.

Aber egal, ob Sie zum ersten Mal Nachwuchs erwarten oder sich als Team auf weitere Verstärkung freuen – die Zeit der Schwangerschaft ist immer eine ganz besondere Zeit, in der Sie intensiv von Ihrem Frauenarzt betreut werden. Volle Unterstützung von Anfang an bietet Ihnen auch die VIActiv: zum Beispiel mit dem individuellen Vorsorgeprogramm „Gesund schwanger“.

Einmal registriert, können werdende Mütter dabei kostenlos zusätzliche Beratungs- und Untersuchungsleistungen nutzen, die das reguläre Vorsorgeangebot sinnvoll ergänzen und helfen, das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt zu senken.

WIR SIND FÜR SIE DA

Ist der herbeigesehnte Tag dann da, steht die VIActiv Ihnen auch zur Seite und übernimmt die Kosten für Geburt oder Kaiserschnitt – damit Sie sich voll und ganz auf sich und Ihr Baby konzentrieren können. Das gilt natürlich auch für den unwahrscheinlichen Fall, dass etwas nicht so reibungslos klappt, wie es sollte. Kümmern Sie sich auch dann einfach um Ihr neues Leben und Ihr Baby – wir übernehmen die Kosten. Auch im Fall von Komplikationen. Durch den medizinischen Fortschritt sind nämlich auch die Chancen für Frühchen, ohne Folgeschäden zu überleben, immer besser geworden. So werden Wunder möglich.

TRANSPARENZ IST WICHTIG

Im Falle eines Falles fragen uns unsere Versicherten oft, was eine Behandlung, die wir ganz oder teilweise übernehmen, überhaupt kostet. Darum haben wir uns entschieden, mehr Transparenz in unsere Angebote zu bringen und an dieser Stelle in jedem Heft die Kosten für beispielhafte Behandlungen zu veröffentlichen.

Bei den hier gezeigten Beträgen handelt es sich immer um sogenannte Fallpauschalen, die ein Krankenhaus für eine stationäre Behandlung abrechnen darf. Es handelt sich dabei um Durchschnittswerte, da die Fallpauschalen auch höher ausfallen können, wenn zum Beispiel Komplikationen auftreten oder ein Patient länger als üblich im Krankenhaus bleiben muss.



Endlich ist der Nachwuchs da.

Jetzt beginnt eine aufregende Zeit.



WAS KOSTET EIGENTLICH ...

...eine Geburt?

Ihre VIActiv ist immer für Sie da – mit einem großen und vielfältigen Leistungsangebot für Sie und Ihre Gesundheit. Und das gilt nicht nur für Krankheitsfälle, sondern auch für freudige Ereignisse wie eine Geburt. Auch dann übernimmt die VIActiv die **KOSTEN**.

KOSTEN FÜR MUTTER UND KIND BEI EINER NORMALEN GEBURT	
Normale Entbindung bei einer gesunden Frau mit normaler Schwangerschaftsdauer	2.045,45 €
Neugeborenes, Aufnahmegegewicht > 2.499 g	882,70 €
Gesamt	2.928,15 €

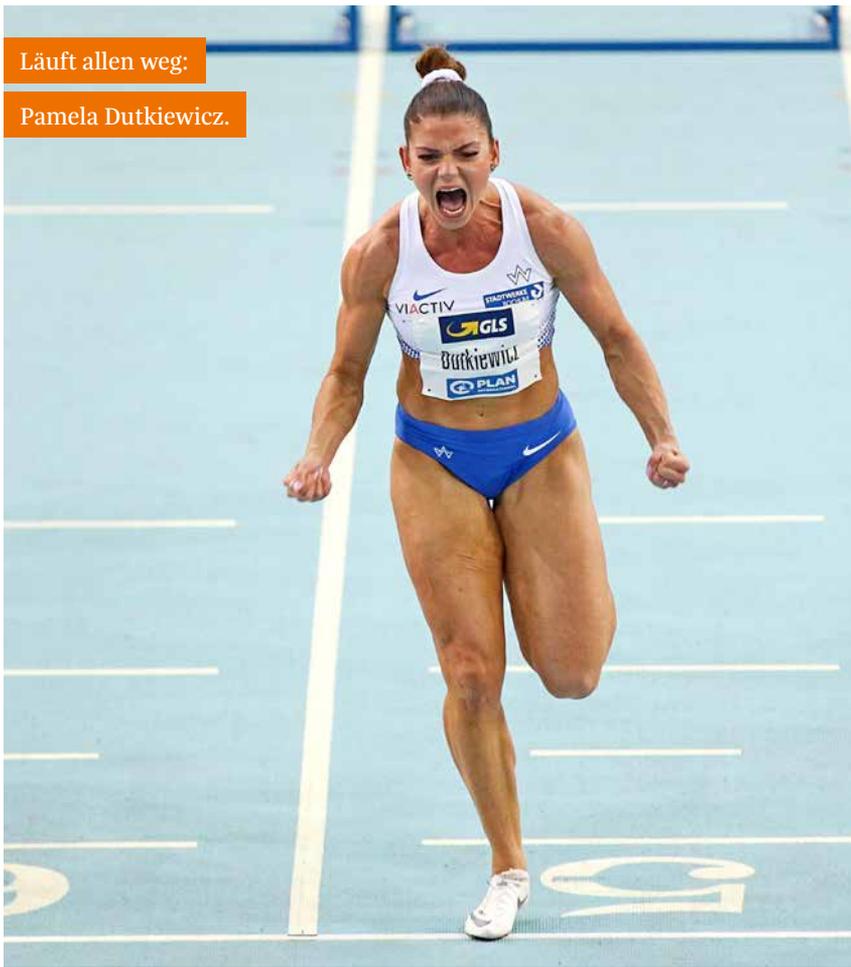
KOSTEN FÜR MUTTER UND KIND BEI EINEM KAISERSCHNITT	
Geplanter Kaiserschnitt bei normaler Schwangerschaftsdauer	3.123,12 €
Neugeborenes, Aufnahmegegewicht > 2499 g	882,70 €
Gesamt	4.005,82 €

KOSTEN DER GEBURT, WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS	
Nicht geplanter Kaiserschnitt – Neugeborenes	4.122,80 €

VORBEREITUNG
 Gute Vorbereitung ist alles, vor allem wenn es um die Geburt Ihres Kindes geht. Deshalb übernehmen wir auch die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs der werdenden Mutter. Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen, Zutrauen in Ihre natürliche Fähigkeit zu fassen, ein Kind zur Welt zu bringen. Nimmt der Partner daran teil, erfährt er, was während einer Geburt auf ihn zukommt und wie er seine Frau am besten unterstützen kann.
[WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de)
 (WEBCODE 2008)

Läuft allen weg:

Pamela Dutkiewicz.



Gelandet: Weitspringerin

Sosthene Moguenara.



Starkes Team: Reinhard Brücker (l.) mit

Förderern und Vertretern des TV Wattenscheid.

Dabei sein ist alles. So lautet das olympische Motto, das zahlreiche Sportler in Deutschland motiviert, jeden Tag ihr Bestes zu geben, um sich einmal den Traum von der Olympia-Teilnahme zu erfüllen. Darum unterstützt auch die VIACTIV als Deutschlands sportliche Krankenkasse ab sofort aktiv die Leichtathleten des TV Wattenscheid auf ihrem Weg zu den Spielen in Tokio 2020. „Wir haben schon in der Vergangenheit sehr gut mit dem TV Wattenscheid zusammengearbeitet, etwa bei der Organisation des Bochumer Halbmarathons. Mit der neuen Partnerschaft kommt jetzt zusammen, was zusammengehört“, sagt Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV.

Gemeint ist damit, dass zwei echte Kinder des Ruhrgebiets aufeinandertreffen. Zum einem die VIACTIV, die unter anderem aus den Betriebskrankenkassen bekannter Unternehmen aus dem Pott wie etwa Krupp oder Degussa hervorgegangen ist. Zum anderen der TV Wattenscheid, der bereits 1901 gegründet wurde und allein deshalb schon auf eine spannende und vielseitige Geschichte zurückblickt. Und so bekannte Gesichter als Mitglieder hat und hatte wie etwa die fünffache Olympia-Teilnehmerin und Mehrkämpferin Sabine Braun.

Auch die Zukunftsaussichten des Clubs sehen durchaus rosig aus. Die Chancen, mit einigen Leichtathleten bei Olympia in Tokio vertreten zu sein, stehen gut. Erst vor wenigen Wochen überzeugte etwa Pamela Dutkiewicz. Sie ist neue deutsche Hallenmeisterin über 60 Meter Hürden, zudem überzeugte sie in ihrer Disziplin in diesem Jahr schon mit einer Weltjahresbestzeit. Auch die 27-Jährige ist froh über die Unterstützung der VIACTIV und anderer Partner, wie etwa der Stadtwerke Bochum und des neuen Ausrüsters Puma.

PARTNERSCHAFT

Olympia ist das Ziel

Die VIACTIV ist jetzt neuer Förderer des TV Wattenscheid. Von der Unterstützung profitieren nicht nur Top-Leichtathleten, die ihren Sport mit **HERZBLUT** ausüben.

„Sponsoren helfen uns Athleten, etwas Planungssicherheit zu haben. Mich spornt das total an und hilft mir, meine Ziele zu erreichen“, sagt Dutkiewicz. Die Leichtathletin fasst perfekt in Worte, was die VIACTIV in ihrer Arbeit antreibt und warum die Partnerschaft mit dem TV Wattenscheid schnell und unkompliziert in trockenen Tüchern war. „Auch wir wollen Menschen für Sport begeistern und damit ihre Gesundheit fördern. Unser Ziel ist es, mit Kundenservice und Know-how Menschen zu unterstützen, ihnen Mut zu machen, auch im Alltag über sich hinauszuwachsen und Alltagshelden zu werden“, erklärt Brücker. Und zwar in jeder Lebenslage. Hier passe die Partnerschaft ebenfalls besonders gut, da der TV Wattenscheid deutschlandweit auch für seine Abteilung für Behindertensport bekannt ist. Regelmäßig schaffen es Wattenscheider Aktive zu den Paralympischen Spielen.

ALLE SOLLEN PROFITIEREN

Nicht nur der Leistungssport soll von der neuen Partnerschaft profitieren, sondern alle Aktiven des TV Wattenscheid. So ist laut Reinhard Brücker geplant, gemeinsam mit dem Leichtathletikverein eine Offensive in Sport, Prävention und Bildung zu starten, etwa durch gemeinsame Projekte an Schulen, in Vereinen und durch Events in Kindergärten. „Wir fördern Gesundheit, indem wir unser Engagement und unsere Leistungen auch ins soziale Leben einbringen. Das wird uns mit der Partnerschaft noch besser gelingen.“ Die Sportlerinnen und Sportler des TV Wattenscheid werden aber nicht nur mit Fördergeldern und Aktionen von der VIACTIV begleitet. Auch hier in der Mitgliederzeitung berichten wir regelmäßig über die Athleten und ihren Weg nach Tokio. (lek)

Herr Brücker, seit dem Jahresbeginn gilt bei den Krankenversicherungsbeiträgen wieder die volle Parität zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Das entlastet die Versicherten. Parallel ist aber der Beitrag zur Pflegeversicherung vom Gesetzgeber um 0,5 Prozentpunkte angehoben worden. War das notwendig?

Die Zahl der Pflegebedürftigen ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Im Dezember 2017 erhielten 3,4 Millionen Menschen Leistungen der Pflegeversicherung. Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs im Januar 2017 sind innerhalb des Jahres 2017 mehr als 500.000 Menschen als pflegebedürftig eingestuft worden und der Trend setzt sich fort. Die Rücklagen der Pflegeversicherung waren sehr geschrumpft. Durch die Beitragssatzerhöhung auf 3,05 Prozent (Kinderlose 3,3 Prozent) soll die Pflegeversicherung in den nächsten Jahren mit den Einnahmen auskommen. Nach einer Studie der Bertelsmann Stiftung wachsen aber die Ausgaben ab 2025 weiter stark an, so dass die Einnahmen nicht mehr reichen werden. Die Studie geht davon aus, dass die Zahl der Pflegebedürftigen bis zum Jahr 2045 auf fünf Millionen in Deutschland ansteigen wird. Durch die Verbesserung in der Pflege, die bessere Bezahlung der Pflegekräfte und durch mehr Pflegekräfte soll dann ein Beitragssatz von 4,25 Prozent nötig sein. Damit wären bei einem durchschnittlichen Einkommen über 500 Euro mehr im Jahr zu zahlen.

Kritiker monieren, dass die Pflegeversicherung nur eine Art „Teilkaskoversicherung“ wie beim Auto sei. Sie sei darauf ausgelegt, nur einen Teil der entstehenden Kosten zu finanzieren. Wäre es besser, ein Vollkaskoprinzip einzuführen, bei dem die Pflegeversicherung alle Kosten übernimmt?

Die Pflegeversicherung war bei ihrer Einführung im Jahr 1995 von Beginn an bewusst als „Teilkaskoversicherung“ angelegt. Geändert wurde damals die Finanzierung der Pflege. Vor 1995 mussten Familien oder die Kommunen für die Pflege einspringen. Die jetzige Versicherung ermöglicht es im Prinzip Pflegebedürftigen, ihr Einkommen oder Vermögen zu schonen, falls sie über ausreichende Mittel verfügen. Die stark steigenden Pflegekosten führen immer häufiger dazu, dass Pflegebedürftige ihren Eigenanteil nicht aufbringen können und auf Sozialhilfe angewiesen sind. Schon

AUSBLICK

„Sozialsysteme überprüfen!“

Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt und damit auch die Kosten. Darüber, welche Möglichkeiten es gäbe, unser Sozialsystem zu finanzieren, haben wir mit dem VIActiv Vorstandsvorsitzenden **REINHARD BRÜCKER** gesprochen.



Reinhard Brücker über die Kosten der Pflege.

heute ist dies bei 300.000 Heimbewohnern (37 Prozent) der Fall; bei der ambulanten Pflege sind es bislang 77.000 (3 Prozent.). Es gibt Vorschläge, dies zu ändern. Hamburg hat zum Beispiel vorgeschlagen, dass der Eigenanteil eingefroren wird, das heißt die höheren Pflegekosten von der Pflegeversicherung getragen werden.

Aber steuern wir bei den Pflegekosten nicht auf ein Fass ohne Bo-

den zu? Es gibt immer mehr Pflegebedürftige und die Zahl der Einzahler ins System sinkt perspektivisch.

Der Vorschlag Hamburgs würde auch zu bisher nicht geplanten Kostensteigerungen führen. Diese sollen über einen dynamischen Steuerzuschuss von zunächst 1,5 Milliarden Euro im Jahr finanziert werden, der aber nur kurzfristig eine weitere Anhebung des Beitragssatzes ver-

meiden würde. Der Sozialverband VdK schlägt dagegen vor, die Pflegekassen von versicherungsfremden Leistungen wie zum Beispiel den Beiträgen zur Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung für die pflegenden Angehörigen zu entlasten. Diese könnten aus Steuern finanziert werden. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) fordert wiederum den Umbau der Pflegeversicherung zu einer Bürger-Pflegeversicherung, in die alle Bürgerinnen und Bürger, also auch die Beamten, einzahlen; dann gäbe es mehr Beitragszahlende. Die Krankenkassen sind dagegen, die entstehenden Mehrkosten nur allein über Beitragserhöhungen zu finanzieren. Sie schlagen unter anderem einen Finanzausgleich zwischen der sozialen und der privaten Pflegeversicherung vor. Aus der Wissenschaft kommen Vorschläge zu einem kompletten Systemwechsel – hin zu einer Steuerfinanzierung wie in Schweden. Dort gibt es eine Pflegevollversicherung.

Als ungerecht empfinden viele, dass heutige Leistungsbezieher viel mehr aus der Pflegeversicherung herausbekommen, als sie seit der Einführung 1995 eingezahlt haben. Jüngere Jahrgänge dagegen zahlen über Jahrzehnte unter Umständen mehr ein, als sie später bekommen. Ist das wirklich ungerecht?

Dies wird häufig kritisiert, entspricht aber dem Prinzip der sozialen Pflegeversicherung. Durch den Beginn 1995 kann man einigen Kritikern entgegenhalten, dass in nicht wenigen Fällen bei Vermögen Nutznießer der Pflegeversicherung in erster Linie die späteren Erben sind. Als ungerecht empfunden wird auch der höhere Beitrag für Kinderlose. Hierzu hat sich das Bundesverfassungsgericht 2001 vor der Einführung positioniert und darüber hinaus angeregt, dies auch für andere Sozialversicherungszweige zu prüfen. Interessant ist, dass in Umfragen die Erhöhung der Pflegeversicherungsbeiträge mit Mehrheit abgelehnt wird. Wobei die Akzeptanz für höhere Beiträge bei den unter 35-Jährigen bei 40 Prozent, bei den zwischen 55- und 65-Jährigen nur bei 30 Prozent liegt. Die Diskussion zur Pflegeversicherung macht deutlich, dass wir unsere Sozialsysteme kontinuierlich überprüfen und überarbeiten müssen. Vielleicht führen ja steuerfinanzierte Systeme wie in Skandinavien zu mehr Gerechtigkeit und einer höheren Akzeptanz. (from)

Um 11 Uhr am Freitagmorgen geht's für die Zahnmedizinischen Fachangestellten Nina und Julia zum Sport. Aber nicht in ein Fitnessstudio, sondern an ihrem Arbeitsplatz in der Dortmunder Innenstadt. Im Aufenthaltsraum der kieferorthopädischen Praxis Dr. Fricke & Dr. Ritschel liegen die Kurzhanteln bereit. Nina, Julia und ihre Kolleginnen tauschen ihre pinkfarbenen Praxisshirts gegen Sportkleidung. Nach und nach trudeln noch mehr Kolleginnen ein, einige von einem anderen Praxisstandort, andere müssen heute gar nicht arbeiten und sind trotzdem gekommen.

„Wir halten! 4, 3, 2, 1 . . . und absetzen.“ Nach ein paar Dehnübungen kommt Trainer Lambros Vettas zur Sache – und die Mitarbeiterinnen ins Schwitzen. Es gibt Übungen mit Kurzhanteln und Gymnastikbändern, Übungen für Beine und Bauch. „Man merkt wirklich, dass alle fitter und gesünder geworden sind. Und wir haben viel Spaß zusammen“, sagt der Trainer. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements absolvieren die Praxismitarbeiterinnen eine 120-Tage-Challenge. Diese besteht nicht nur aus den Sporteinheiten jeden Freitag, sondern auch aus Informationen zur Ernährung. Außerdem sammeln die Mitarbeiterinnen Punkte, zum Beispiel für Treppensteigen oder den Verzicht auf Süßigkeiten. „Wir motivieren uns gegenseitig, weil wir zusammen etwas erreichen wollen. Man merkt, dass das unser Teamgefühl stärkt“, erzählt Nina. Und Julia ergänzt: „Wir waren sofort Feuer und Flamme, als unser Chef mit der Idee auf uns zugekommen ist. Viele von uns haben Rücken- und Nackenprobleme – der Sport hilft da sehr.“

Der Chef mit der Idee ist Kieferorthopäde Dr. Clemens Fricke. Ermöglicht wurde das Projekt durch die VIACTIV Krankenkasse, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement beratend zur Seite steht und sich finanziell beteiligt. „Ich möchte etwas für meine Mitarbeiter und ihre Gesundheit tun, damit sie insgesamt zufrieden sind und sich wohlfühlen, bei der Arbeit und auch außerhalb. Außerdem ist es heutzutage aus Arbeitgebersicht wichtig, für Mitarbeiter attraktiv zu sein“, sagt er.

Für die VIACTIV Krankenkasse ist Betriebliches Gesundheitsmanagement ein wichtiges Thema. „Die Arbeitswelt verlangt Mitarbeitern sehr viel ab. Deshalb ist es uns sehr wichtig, dass Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter als eine entscheidende Ressource sehen. Gesunde Mitarbei-

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Gemeinsam fit am Arbeitsplatz

Zufriedene Mitarbeiter, zufriedener Chef – wie das gemeinsame **TRAINING** in einer kieferorthopädischen Praxis in Dortmund für Erfolg sorgt.



Gemeinsamer Sport stärkt

das Teamgefühl.



Kieferorthopäde Dr. Clemens

Fricke (r.) setzt auf Fitness.

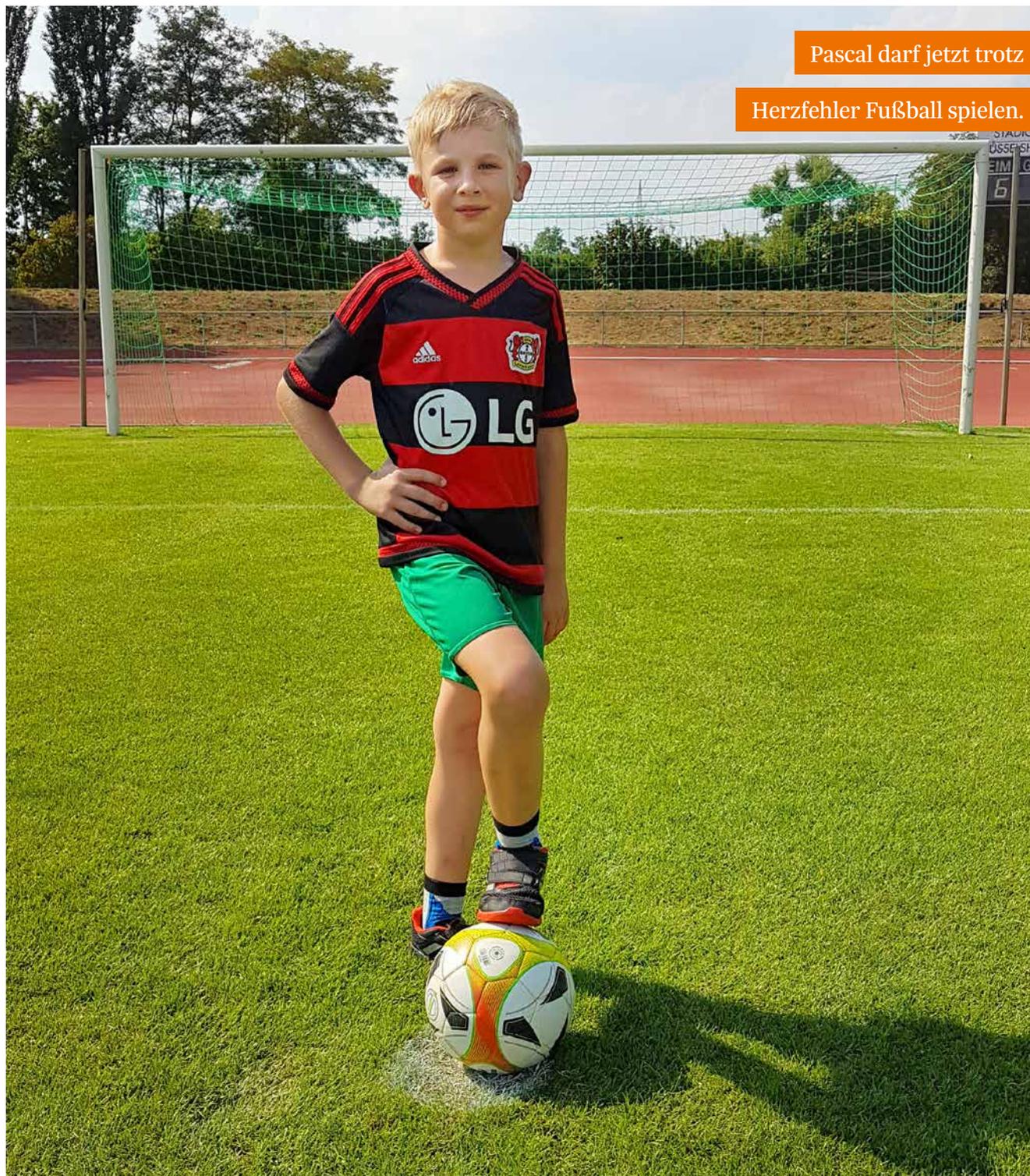
ter sind motivierter, leistungsfähiger und zufriedener – und fallen seltener aus“, sagt Nicole Sendt, Kundenserviceleiterin in Dortmund. Und Verena Kochs, Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Prävention, ergänzt: „Wir möchten insbesondere kleine und mittelständische Unternehmen unterstützen, denn dort ist die Umsetzung häufig herausfordernder als in großen Unternehmen. Aber an diesem Beispiel zeigt sich, dass es sich im wahrsten Sinne auszahlt, das Thema anzugehen und innovative Ideen wie die Gesundheits-Challenge umzusetzen. Je nach Betrieb schauen wir nach individuellen Wegen, wie ein Betriebliches Gesundheitsmanagement integriert werden kann.“

Die Erfahrungen der Mitarbeiterinnen zeigen, dass es sich für jeden lohnt. Eine Mitarbeiterin hat ihr Fitnessstudio gekündigt, eine andere Gewicht reduziert. Sogar vom Rauchen hat sich eine Angestellte verabschiedet. Eine andere erzählt: „Ich habe zwei Kinder und da ist es nicht so einfach, Job, Familie und Sport unter einen Hut zu bringen. Aber meine Kinder können sich jetzt freuen, dass ich entspannt nach Hause komme.“ Fast 90 Prozent der Mitarbeiter nehmen das Angebot wahr. „Das ist eine sehr gute Quote, denn im Schnitt liegt die Teilnahmequote bei BGM-Maßnahmen bei 10 bis 20 Prozent“, sagt Verena Kochs. „Eine Vorher-nachher-Messung zeigt, dass tolle Erfolge zum Beispiel bezüglich Gewicht und Aufbau von Muskelmasse erzielt wurden.“ Die drei Besten werden am Ende belohnt.

Inzwischen ist der Trainer wieder beim Dehnen angekommen. Es ist kurz vor halb eins. Trotz der Anstrengung während der Arbeitszeit ist die Stimmung gelöst. Es gibt nur einen kleinen Wermutstropfen: Die 120-Tage-Challenge ist bald vorbei. Die Mitarbeiterinnen sind sich aber einig, dass sie gerne weitermachen möchten. Die VIACTIV hat bereits zugesagt, dass es weitergehen wird. (awu)

Sie möchten noch mehr Informationen?

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



Pascal darf jetzt trotz

Herzfehler Fußball spielen.

LYFES

Wie ein Fußballprofi

Als Baby hatte Pascal einen schweren Herzfehler, der operiert werden musste. Seitdem muss er mit allem aufpassen – und durfte bisher leider auch nicht Fußball spielen, obwohl er Fußball doch so liebt. Doch dank eines neuen Bewegungskonzepts vom VIACTIV Kooperationspartner lyfes konnte Pascal sich seinen Traum jetzt doch noch erfüllen: Im vergangenen Herbst nahm der Elfjährige nach einem ausgiebigen Gesundheitscheck an einem Fußballcamp teil. Und jetzt steht er fast so sicher auf dem Platz wie sein großes Vorbild Harry Kane, Stürmer bei Tottenham Hotspur. **SEITE 24**



Wir haben jeden Tag etwa Neues gelernt. Das fand ich toll.“

Pascal Schmidt

KURSDATENBANK

Vollwertig essen

Sie sind schnell zubereitet, der Aufwand ist gering – der Nährstoffgehalt allerdings auch: Fertiggerichte locken uns ein ums andere Mal in die Ernährungsfalle. Doch gerade wenn man älter wird, braucht der Körper eine besonders ausgewogene Ernährung. Bettina Schwiegelsohn, Ernährungsberaterin aus Herdecke, erklärt, wie man das schaffen kann. Und zwar ohne viel Aufwand, dafür aber mit leckeren Zutaten. **SEITE 20**



2

Geschäftsstellen leitet Andy Rudziewski – auf jeder Seite des Rheins eine. Wer aber nun meint, dass das ein Problem sein könnte zwischen den Mitarbeitern in Mönchengladbach und Langenfeld, der täuscht sich: Die alte Diesseits- Jenseits-Konkurrenz spielt bei der VIACTV keine Rolle. Im Gegenteil: Es herrscht Harmonie. **SEITE 26**

RUNNER'S WORLD

Power up!



Nach einem langen Lauf ist

Radfahren ideal. **SEITE 22**

KURSDATENBANK

„Bunt ist gesund“

Vollwertig essen in jedem Alter: Ernährungsberaterin **BETTINA SCHWIEGELSHOHN** aus Herdecke erklärt, worauf es ankommt.



Frau Dr. Schwiigelshohn, was bedeutet vollwertige Ernährung?

Als vollwertig gilt Ernährung, die alle Ebenen der Ernährungspyramide berücksichtigt: Sie besteht größtenteils aus Gemüse und Obst sowie in abnehmenden Mengen aus Getreideprodukten, Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern. Süßspeisen sollten sehr sparsam verwendet werden. Wesentlicher weiterer Bestandteil sind kalorienfreie Flüssigkeiten, vor allem Wasser. Das verwendete Getreide sollte einen hohen Vollkornanteil enthalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zehn Regeln zur vollwertigen Ernährung aufgestellt, die alles gut zusammenfassen.

Warum fällt es uns oft schwer, uns vollwertig zu ernähren?

Es ist heutzutage zum Beispiel verführerisch einfach, zum abgepackten Snack oder Schokoriegel zu greifen, obwohl das in Bezug auf Nährstoffgehalt und Kalorien sehr ungünstig ist. Es ist viel besser und wirklich einfach, wenn man Gemüse und Obst als Snack isst und Hauptmahlzeiten selbst kocht. Wenn man es erst einmal versucht hat, stellt man fest, dass der Zeitaufwand gar nicht so hoch ist.

Außerdem macht es Spaß und ist auf Dauer günstiger. Paprika, Gurke oder Fenchel etwa muss man nur waschen und schneiden – fertig ist der knackige und gesunde Snack. Äpfel oder Karotten kann man nach dem Waschen direkt essen.

Und was gilt für Hauptgerichte?

Es lohnt sich, die Lebensmittelvielfalt zu nutzen. Dabei kann man sich zum

Beispiel in Bezug auf Gemüse, Rohkost oder Salat, die immer Teil einer Hauptmahlzeit sein sollten, auch an Farben orientieren: In einer gesunden Mahlzeit sollten immer verschiedene Farben vorkommen. Frische Lebensmittel spielen eine wichtige Rolle. Da Lebensmittel eine unterschiedliche Haltbarkeitsdauer haben, muss man eben nicht jeden Tag einkaufen.

Warum sollte man sich in verschiedenen Altersstufen unterschiedlich ernähren?

Daten zeigen, dass der Energieverbrauch im Alter leicht abnimmt. Darum wird Abnehmen dann schwieriger, wogegen man sich kaum wehren kann. Ein 20-Jähriger verbraucht mehr Energie als ein 50-Jähriger. Das spiegelt sich in der Ernährung wider. Einerseits neigt man mit fortschreitendem Alter dazu, mehr zu essen. Andererseits entwickelt sich das Bewusstsein für gesunde, vollwertige Ernährung oft bei der Verantwortung für Kinder. Es kann aber auch sein, dass erst die Symptome altersbedingter Krankheiten zu dem Bewusstsein führen.

Welche altersbedingten Krankheiten können das sein?

Etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes Typ II, Osteoporose oder Gicht. Die Liste ist lang.

Wann und wo sollte man ansetzen, wenn man seine Ernährung umstellen möchte?

Es ist nie zu spät. Wer die Regeln der DGE beachtet, ist auf einem guten Weg. Wer sich dann noch bewegt, hat gute Voraussetzungen für ein langes und fittes Leben auch im hohen Alter.

Was verbessert sich, wenn man diese Tipps berücksichtigt?

Man fühlt sich fitter, kann mehr leisten und hat weniger Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen. Die Auswirkungen hängen stark vom Einzelnen ab. In jüngeren Jahren denken viele Menschen noch nicht daran, was sie im Alter erwartet, wenn sie einen ungesunden Ernährungsstil beibehalten. Das kommt oft erst mit der Zeit. Obwohl die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil in jedem Alter vorteilhaft ist, sind die Vorteile bei einer frühen Umstellung größer. Darum ist es wichtig, schon möglichst früh vollwertig zu essen und lieber mal die Treppe statt den Fahrstuhl zu nehmen. Im Alter ist man dankbar dafür.

DIE ZEHN REGELN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG:

Die Lebensmittelvielfalt genießen – fünfmal täglich Obst und Gemüse essen – Vollkorn als Alternative wählen – die Auswahl mit tierischen Lebensmitteln ergänzen – gesundheitsfördernde Fette nutzen – Zucker und Salz einsparen – ausreichend Wasser trinken – Lebensmittel schonend zubereiten – achtsam essen und genießen – auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben. (rad)

”

Selbst kochen dauert nicht lange, macht Spaß und ist auf Dauer günstiger.“

**KOSTENÜBERNAHME**

Bei erfolgreicher Teilnahme an einem Gesundheitskurs zahlen wir Ihre Gebühren. Unsere Mitglieder erhalten jährlich bis zu 200 Euro für maximal zwei zertifizierte Kurse. Darüber hinaus gibt es im Rahmen unseres Bonusprogramms bis zu 100 Euro pro Jahr. Alle Kurse: WWW.VIATIV.DE (WEBCODE 37)

STRAND-TURNIER

Beachsoccer für Kids

Am 4. August von 10 bis 17 Uhr veranstaltet die VIActiv mit Karsten Surmann und dem Kurbetrieb Kellenhusen erneut ihr beliebtes Beachsoccer-Turnier. Austragungsort ist der SportStrand in Kellenhusen (Strandpromenade 4, Aktivfläche/Freifläche Nordstrand). Eingeladen sind junge Fußballfans von 5 bis 13 Jahren. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

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

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

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



Am Beachsoccer-Turnier kann

man ohne Anmeldung teilnehmen.

FUSSBALL-AKADEMIE

Schöner Dribbeln an der Ostsee!

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

Fußball-Akademie Dahme
22. Juli bis 26. Juli 2019
29. Juli bis 02. August 2019
05. August bis 09. August 2019
12. August bis 16. August 2019

Ferien-Fußballschule Kellenhusen
15. Juli bis 19. Juli 2019
19. August bis 23. August 2019

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

Infos und Anmeldung: Fußballschule Karsten Surmann
Telefon 05127-9 03 55 57 oder Mobil: 0171-2 45 66 78, E-Mail: info@fußballschule-surmann.de
Mehr Informationen unter: FUSSBALLSCHULE-SURMANN.DE

JETZT STARTPLATZ GEWINNEN!

Kick it like Karsten! Die VIActiv Krankenkasse und die Fußball-Akademie von Karsten Surmann verlosen einen Platz* – Termin nach Wahl – für die Fußball-Akademie an der Ostsee 2019. Einfach eine E-Mail schreiben an: fußballschule@viactiv.de
Der Gewinner wird ausgelost. Einsendeschluss ist der 7. Mai 2019. Bei Minderjährigen bitte die Kontaktdaten der Eltern angeben. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum. * Der Preis wurde von der Fußballschule Karsten Surmann zur Verfügung gestellt. Es wurden keine Versicherungsgelder dafür verwendet.

FIRMENLAUF I

Oberhausen

Teamgeist, Fitness, Gesundheit, Spaß, Unterhaltung und geselliges Miteinander unter Kollegen sowie Gleichgesinnten: Wenn Ihnen dieser bunte Mix gefällt und Sie Lust haben, mit Ihrer Firma teilzunehmen, dann ist der VIActiv Firmenlauf Oberhausen genau das Richtige für Sie. Am Donnerstag, 16. Mai 2019, fällt der Startschuss. Neben Läufern sind auch Walker (ohne Stöcke) herzlich zur Teilnahme eingeladen. Jedes Team benötigt einen Captain, der für die Anmeldung zuständig ist und sich zudem vor Ort um die Startunterlagen für sein Team kümmert. Im Vordergrund steht ganz klar das Gemeinschaftserlebnis – nicht nur auf der Strecke, sondern auch daneben: So dürfen sich alle Teilnehmer auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und eine stimmungsvolle After-Run-Party freuen. Alles, was Sie sonst noch wissen müssen, finden Sie in den entsprechenden Rubriken auf dieser Website. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen am 16. Mai 2019. Jetzt anmelden!

OBERHAUSENER-FIRMENLAUF.DE

FIRMENLAUF II

Top Run Ruhr

Duisburg, Essen, Oberhausen, Bochum, Gelsenkirchen – seit dem vergangenen Jahr vereint der Top Run Ruhr das gesamte Ruhrgebiet. Im Herzen des Potts, auf der Halde Hoheward, erwartet Sie das Firmenlauf-Highlight der Saison mit einzigartigem Charakter. Die 6,9 Kilometer lange Strecke startet auf dem Hochplateau der Halde Hoheward in Herten und beginnt mit einem unvergleichlichen 360-Grad-Panoramablick über das Ruhrgebiet. Über leichte Bergabpassagen in einer Rundstrecke um die Halde nähern sich die Läufer langsam dem Ziel: der Zeche Ewald. In der großartigen Kulisse der Zeche finden anschließend auch Siegerehrung und After-Run-Party statt. Jetzt für den 5. September anmelden!

WWW.TOPRUN.RUHR

LAUFEN

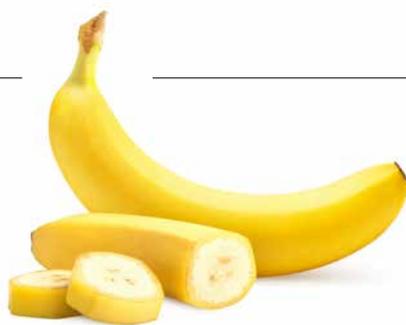
Ein Hoch auf uns – und jetzt regenerieren!

Nach einem erfolgreichen Finish können wir stolz und glücklich sein. Das Überqueren der Ziellinie ist ein Moment des Triumphs – und markiert zugleich den Beginn der **REGENERATION**. Wer sich jetzt klug verhält, wird schneller wieder fit.

Viele Läufer trainieren wochen-, teils monatelang auf einen Wettkampf hin. Während dieser Zeit wird das Ernährungsverhalten optimiert, werden Trainingspläne gewissenhaft verfolgt und nicht selten auch private Verpflichtungen reduziert. Im Idealfall gibt es dafür am Renntag die Belohnung: Der Läufer erreicht sein Zeitziel – und mit dem Überqueren der Ziellinie weicht alle Anstrengung dem Gefühl des Glücks und des Triumphs. Doch wie geht es danach weiter?

Was den wenigsten Läufern bekannt ist: Schon eine Minute nach dem Ende des Rennens startet die Regeneration. Wer jetzt und in den darauffolgenden Tagen und Wochen die richtigen Maßnahmen ergreift, erholt sich deutlich schneller und kann früher wieder ins Training einsteigen. Wir erklären Ihnen, wie Sie den Regenerationsturbo zünden – damit Sie schneller wieder fit werden und bald in den Genuss des nächsten großartigen Finishes kommen.





0 BIS 24 STUNDEN NACH DEM RENNEN

KÖRPER

Sie brauchen Zucker, und zwar sofort! Die Energieaufnahme der Muskeln ist 30 Minuten nach der Belastung am effektivsten. Nehmen Sie ein Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk mit nur geringem Proteinanteil zu sich und versorgen Sie sich erst in den darauffolgenden 23 Stunden gut mit Eiweiß. Ungefähr 25 bis 30 Gramm pro Mahlzeit sind für die optimale Muskelregeneration ideal.

Tipp: Ziehen Sie nach dem Wettkampf Kompressionskleidung an. Das verbessert die Durchblutung.

GEIST

Jetzt ist Zeit zum Feiern! Viele Läufer neigen im Rausch der Endorphine dazu, sich flugs neue Herausforderungen zu suchen. Lassen Sie lieber Ihren Erfolg Revue passieren und motivieren Sie sich, eine Pause einzulegen. Plagen Sie Einschlafprobleme, so seien Sie unbesorgt: Wegen der erhöhten Anstrengung ist auch Ihr Stresspegel deutlich erhöht. Gönnen Sie sich jedoch so viel Schlaf wie möglich.

Tipp: Belohnen Sie sich nach Ihrem Erfolg. Haben Sie kulinarisch während der Vorbereitung auf etwas verzichtet? Jetzt ist der ideale Zeitpunkt zum Sündigen.

24 BIS 72 STUNDEN NACH DEM RENNEN

KÖRPER

Frühestens 24 Stunden nach dem Wettkampf sollten Sie sich wieder ganz leicht bewegen. Eine aktive Regeneration ist sehr förderlich, da die Muskulatur durch leichte Bewegungsabläufe wie Spazierengehen oder Schwimmen zusätzlich durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird. Von der Einnahme von Schmerzmitteln ist dringend abzuraten – es sei denn, es liegt eine akute Verletzung vor.

Tipp: Verwenden Sie Massagerollen, um die Muskeldurchblutung anzukurbeln und Verspannungen zu lösen.

GEIST

Das Rauschgefühl nach dem Rennen verfliegt allmählich, der Dopamin- und Serotoninspiegel ist aber noch erhöht. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um den Wettkampf und die Vorbereitung aufzuarbeiten. Was lief gut? Wo gab es Probleme? Wer sein Ziel nicht erreicht hat, braucht den Kopf aber nicht in den Sand zu stecken, sondern sollte die negativen Gefühle ruhig zulassen. Niederlagen gehören zum Laufen dazu. **Tipp: Gießen Sie Ihre Gefühle und Eindrücke in einen Rennbericht und teilen Sie das Erlebte über die sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram) mit Freunden und Familie.**

3 BIS 7 TAGE NACH DEM RENNEN

KÖRPER

Nun beginnt die Phase, in der Sie wieder Lust aufs Laufen bekommen. Bald schon stellt sich eine innere Unruhe ein. Läufer, die längere Wettkampfstrecken wie einen Marathon absolviert haben, zieht es allerdings immer noch nicht von der Couch. Kämpfen Sie auf keinen Fall gegen diese Müdigkeit an und geben Sie Ihrem Hormonhaushalt nach der langen Vorbereitung genug Zeit, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Tipp: Stillen Sie Ihren Bewegungsdrang mit aktiver Bewegung und leichtem Alternativtraining.

GEIST

Viele Läufer sprechen in dieser Phase von einem Wettkampf-Blues. Der Grund: Die stimulierenden Neurotransmitter sinken auf Normalniveau ab und der beinahe lauffreie Alltag verdrängt die Wettkampf-Euphorie. Rennen Sie auf keinen Fall gegen diese unspektakuläre Zeit des Wartens an. Nichts gefährdet den Erholungserfolg mehr als falscher Ehrgeiz, verbunden mit einer zu frühen Wiederaufnahme intensiver Läufe.

Tipp: Machen Sie sich klar, dass Erholungsphasen notwendig sind, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. So fällt es Ihnen leichter, die Füße stillzuhalten.

1 BIS 3 WOCHEN NACH DEM RENNEN

KÖRPER

Ab der ersten Woche nach dem Rennen hat sich der Hormonhaushalt zum größten Teil wieder normalisiert und die Reparatur der beanspruchten Muskulatur ist so gut wie abgeschlossen. Als Faustformel gilt: Die Regenerationszeit (in Tagen) entspricht der halben Wettkampfdistanz (in Kilometern). Wichtig: Horchen Sie stets in sich hinein, und steigen Sie erst dann wieder voll ins Training ein, wenn Sie sich komplett fit fühlen.

Tipp: Intensivieren Sie Alternativsportarten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren.

GEIST

So langsam steigt die Lauflust wieder deutlich. Das ist ideal, um sich neue Ziele zu stecken. Möchten Sie schneller laufen, längere Strecken anvisieren, das Laufen ernster nehmen? Wer sich allerdings immer noch ausgebrannt und kraftlos fühlt, verzichtet besser noch auf ein strukturiertes Training. Die Motivation, wieder intensiv trainieren zu wollen, muss von allein kommen – was oftmals beim Laufen selbst passiert. Starten Sie daher spätestens jetzt wieder mit entspannten Läufen.

Tipp: Planen Sie Ihr nächstes Laufevent und machen Sie sich einen Vermerk im Kalender.

Lauftermine

DATUM	LAUFVERANSTALTUNG
BOCHUM	
01.09.2019	Halbmarathon Bochum
DORTMUND	
03.10.2019	Sparkassen Phoenix Halbmarathon
DÜSSELDORF	
08.09.2019	NEW-Volksbadlauf Mönchengladbach
22.09.2019	4. VIACTIV Rhein City Run von Düsseldorf nach Duisburg
FÜRTH	
11.09.2019	Firmenlauf Fürth
HAMBURG	
07.07.2019	7. Sprehafenlauf Veddel (1. Lauf Elbinselcup)
14.08.2019	hella Inselfpark #7 (2. Lauf Elbinselcup)
15.09.2019	36. Int. Airport Race
20.09.2019	8. Lichterlauf channel hamburg (3. Lauf Elbinselcup)
21.09.2019	Gesundheitslauf Hamburg 2019
HAMM	
12.05.2019	Maxilauf Hamm
HERTEN	
05.09.2019	VIACTIV TopRun.Ruhr
LÜBECK	
03.05.2019	Frauenlauf Lübeck
02.06.2019	Rund um Ratekau
16.06.2019	Rosenstadt-Triathlon Eutin
15.09.2019	Citylauf Lübeck
NÜRNBERG	
10.08.2019	Nürnberger Halbmarathon, Valznerweiherstraße 09:00 Uhr 21,1 km 09:20 Uhr 10 km & Nordic Walking
OBERHAUSEN	
16.05.2019	VIACTIV Firmenlauf Oberhausen
ROSTOCK	
05.05.2019	37. Ostseeküstenlauf
19.05.2019	27. Rostocker Citylauf
19.06.2019	10. Rostocker Firmenlauf
18.08.2019	Schwedenlauf Wismar
25.08.2019	17. Rostocker Frauenlauf
27.10.2019	Xtrack Cross Challenge 2019
RÜSSELSHEIM	
03.05.2019	Mainuferlauf
25.06.2019	Opel Firmenlauf Rüsselsheim

Gewinnerin

Unser Mitglied Alexandra Chylka hat beim Gewinnspiel zum Neujahrslauf am Phoenixsee gewonnen. Der Preis ist ein Einkaufsgutschein von Bunert.

Ein Abwehrspieler nach dem anderen austricksen, Kurs aufs Tor nehmen und das Ding mit einem gekonnten Schuss versenken – so wie man es im Training gelernt hat. Hören, wie die ganze Mannschaft wie aus einem Munde „Toooooooooooooor“ über den Platz brüllt, alle die Arme im Jubel hochreißen und sich in den Augen der Teamkollegen nur eins spiegelt: das Glück des perfekten Moments. Solche Momente zu erleben, an Trainings und Turnieren teilzunehmen, das war für den elfjährigen Pascal Schmidt aus Trebur ein Traum. Einer, von dem er glaubte, dass er nie in Erfüllung gehen könnte.

Denn Pascal kam mit einem Herzfehler zur Welt, der operativ behoben wurde, als er fünfeinhalb Wochen alt war. Trotzdem muss Pascal bis heute besonders gut auf sein Herz aufpassen – zum Beispiel darf er keinen Fußball als Mannschaftssport spielen. „Kicken auf der Straße oder in der Pause ist kein Thema. Aber von einem erhöhten körperlichen Anforderungsniveau, so wie es in einem Verein erforderlich ist, davon hat man uns dringend abgeraten“, erzählt sein Vater Michael Schmidt. Keine guten Nachrichten für ein Kind, das schon begeistert ist, wenn ein Fußball nur den Boden berührt.

Klar, dass Pascal auch gern ins Stadion geht und die Spiele „seiner Eintracht“ live verfolgt. Sein Lieblingsspieler ist aber gar kein Frankfurter, sondern Engländer: Er heißt Harry Kane, ist Stürmer bei Tottenham Hotspur und englischer Nationalspieler.

”

Am meisten hat mir das Tore-schießen Spaß gemacht – und die Turniere.“

Trainieren und Spielen wie Harry – das war im vergangenen Jahr für Pascal wie durch ein Wunder plötzlich möglich. Dank neuer Sportangebote, die seit Sommer 2018 von lyfes angeboten werden und die mit Hilfe der VIACTIV zertifiziert werden konnten.

Zum Angebot von lyfes gehören auch einwöchige Fußball-Ferien-camps. Der Gedanke, Pascal mit der Teilnahme an

KOOPERATIONSPARTNER

Herzens-Angelegenheit

Einmal an einem Fußballtraining teilnehmen – was für viele Kinder normal ist, wurde dank der neuen Sportcamps „lyfes“ für Pascal erst möglich. Denn er hat ein Herz mit **HANDICAP**.



einem Fußballtraining seinen großen Traum erfüllen zu können, ließ Michael Schmidt nicht mehr los. Dem voraus ging eine kardiologisch-sportmedizinische Leistungsdiagnostik in der Sportklinik Frankfurt, die von der VIACTIV unterstützt wurde. Das Ergebnis fiel eindeutig aus.

„Das machen wir!“, lautete die einhellige Meinung der Sportmediziner.

”

Pascal kam täglich glücklich, grundversorgt und ausgeglichen heim.“

Sie gaben in Absprache mit den Sportwissenschaftlern, die das Camp leiten, grünes Licht. Eine Erfahrung, die Pascal nie vergessen wird. Auch Monate nach der Teilnahme gerät er ins Schwärmen: „Am meisten hat mir das Torschießen Spaß gemacht – und die Turniere.“ Und dass er und die rund 20 Kinder im Camp jeden Tag etwas Neues gelernt haben. „An einem Tag haben wir zum Beispiel gedribbelt und an einem anderen verteidigt, und jeder hat auch mal im Tor gestanden. Seitdem weiß ich, dass ich leider kein guter Torwart bin“, sagt er und lacht.

Zudem gab es Essen und Getränke. „Unser Kind kam jeden Tag glücklich, grundversorgt und ausgeglichen nach Hause“, erinnert sich Michael Schmidt. Letzteres ist ein weiterer positiver Effekt der Bewegung für Pascal, bei dem ADHS diagnostiziert wurde. Auch wenn er nicht wie andere Kinder in einem Verein spielen darf, setzt er seine neu erworbenen Fähigkeiten jeden Tag ein. „In der Schule ist in jeder ersten großen Pause Training und in der zweiten Pause Turnier“, sagt er.

Auch Vater Michael Schmidt bekommt die Veränderungen zu spüren. „Er hat viele Tricks und Techniken gelernt und weiß sie auch einzusetzen.“ Das Tor zu hüten ist und bleibt aber Job des Papas. Aus leidvoller Erfahrung kann er sagen, dass sein Sohn Profistürmer Harry Kane in Sachen Treffsicherheit in nichts nachsteht. „Pascal hat keinerlei Probleme, seinen Vater zu verladen“, sagt Michael Schmidt und lacht. Klar, dass Pascal sich schon auf das nächste Fußballcamp freut.

KURZ GEFRAGT MIT SVEN BRÜCKNER

VIACTIV Mitarbeiter Sven Brückner hat sich für die Zertifizierung der lyfes-Angebote stark gemacht und dafür gesorgt, dass alle Krankenkassen einen Teil der Kosten übernehmen.

Hinter lyfes stehen sportliche Angebote für Kinder. Gibt es davon nicht schon genug?

Wenn Sie nach zertifizierten Kursen für Kinder suchen, dann gibt es fast keine Angebote am Markt, die den Schul- und Vereinssport bundesweit ergänzen. Das ist eine echte Lücke, die wir mit Angeboten für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren schließen möchten.

Mit welchen Angeboten soll die Lücke geschlossen werden?

Es gibt auf der einen Seite Kurse, die in Kooperation mit Schulen, Vereinen und Fitnessstudios angeboten werden. Ein weiterer Baustein sind die Feriencamps, die 2018 sehr gut angelaufen sind. Dabei dreht sich jeweils eine Woche lang entweder alles ums runde Leder im Fußball- und Handballcamp oder um verschiedene Arten von Bewegung im Sportcamp, die die Kinder spielerisch auf einer sportlichen Weltreise entdecken.

Was kann man sich unter einer sportlichen Weltreise vorstellen?

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Länder wie Norwegen, Südafrika und auch Deutschland. Hier startet die Reise und da geht es zum Beispiel um Bewegung im Alltag. In Norwegen stehen Bewegungen rund um das Thema Langlauf auf dem Plan und in Südafrika geht es auf Rhythmassafari. Das Programm folgt immer dem übergeordneten Ziel „Lachen ist gesund, bewegen und dabei lachen ist gesünder“.

Wer hat sich das alles ausgedacht?

Das Unternehmen lyfes wurde Anfang 2018 von Sven Böhm und Felix Hammer gegründet. Beide sind passionierte Sportler und arbeiten weiterhin in Teilzeit als Sportlehrer an Grundschulen in Rüsselsheim. Sie verfolgen mit einer unglaublichen Leidenschaft das Ziel, Kinder für Sport zu begeistern und sich einem Sportverein anzuschließen. In den Sommer- und Herbstferien 2018 haben schon jeweils 120 Kinder an den Camps teilgenommen – und es sollen noch mehr werden. Um die große Nachfrage im Rhein-Main-Gebiet abdecken zu können, sind gerade fünf weitere Sportwissenschaftler und eine Physiotherapeutin eingestellt worden.

Wie läuft so ein Feriencamp ab?

An fünf Tagen dreht sich sieben Stunden lang alles um Spaß und Bewegung. Neben Sport, Spiel und Spaß sind 35 Stunden Betreuung durch qualifizierte Trainer, Lehrer und Sportwissenschaftler garantiert. Inklusive sind außerdem ein warmes Mittagessen, gesunde Snacks und Getränke.

Was kostet die Camp-Teilnahme?

Die Gebühr beträgt 129 Euro, die sich aus 100 Euro Teilnahmegebühr und einer Verpflegungspauschale zusammensetzt. Da immer zertifizierte Präventionskurse integriert sind, die die Koordination der Kinder fördern, werden sie von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. VIACTIV versicherte Kinder erhalten pro Jahr bis zu 200 Euro für die Präventionsangebote. Wir haben die Zertifizierung unterstützt, damit möglichst viele Kinder die Chance haben, teilzunehmen. Denn die Leidenschaft für Sport und Bewegung entsteht schon in jungen Jahren.

Bleibt das Angebot auf das Rhein-Main-Gebiet beschränkt?

Da das Pilotangebot sehr gut angenommen wurde, prüfen wir derzeit die Möglichkeiten zur Ausweitung. (düt)



Sven Brückner von der VIACTIV steht lyfes beratend zur Seite.



ANMELDEN BEI LYFES
Die VIACTIV ist Förderer und Kooperationspartner von lyfes – neue Partnervereine und Schulen, mit denen das Angebot ausgebaut werden kann, sind herzlich willkommen. Da die Kurse und Camps Präventionsangebote enthalten, sind sie von den Krankenkassen bezuschussungsfähig. Alle Infos unter **WWW.LYFES.DE**



Gemeinsames Training mit Spaßfaktor.



Geschulte Pädagogen leiten die Camps.



Teamerlebnisse sind bleibende Erinnerungen.

Wenn im rheinischen Langenfeld Markttag ist, herrscht auch bei der benachbarten VIACTIV reger Andrang. Die Eingangstür am Marktplatz Nummer 2 öffnet und schließt sich im Minutentakt. Bekannte Gesichter wechseln sich mit Neulingen ab. Die einen kennen die Kundenberater hier seit Jahren und scherzen wie mit alten Bekannten, andere sind neugierig und wollen sich erstmal informieren. Vor etwa einem Jahr ist die VIACTIV Geschäftsstelle im Langenfelder Zentrum eröffnet worden. Einen spannenden Schritt nennt es der Leiter des Kundenservice, Andy Rudziewski. Denn als Betriebskrankenkasse war die VIACTIV vorher beim ortsansässigen Geberit-Konzern angesiedelt. „Wir waren direkt im Werk und hatten dadurch vor allem mit Werksangehörigen zu tun.“ Heute fänden nicht mehr nur Geberit-Mitarbeiter in die Geschäftsstelle, sondern ein bunter Querschnitt der Langenfelder.

Die Kleinstadt liegt im sogenannten Speckgürtel zwischen Düsseldorf und Köln. Von hier aus ist es nur ein Katzensprung in die beiden Großstädte, aber auch Leverkusen, Mönchengladbach oder Solingen sind in kürzester Zeit erreichbar. Diese Lage sage auch etwas über die Menschen aus, die hier leben, sagt Andy Rudziewski, der auch die Geschäftsstellen in Mönchengladbach und Düsseldorf-Rath betreut.

Jede Stadt am Rhein habe ihre Eigenarten. Doch im Speckgürtel, wo es nicht mehr nur um große Namen oder Klischees gehe, verbinde der große Strom, statt zu trennen. Rudziewski nennt ein charmantes Beispiel dafür: In seiner Heimatstadt Köln dürfe zum Beispiel abends an der Theke nur Kölsch bestellt werden – alles andere sei verpönt. „Hier in Langenfeld kann man dagegen guten Gewissens Kölsch und Düsseldorfer Altbier trinken – hier sind die Menschen einfach Rheinländer, also sehr offen und meist gut gelaunt“, so der Kundenservice-Leiter und lacht.

Das spiegelt sich auch im Arbeitsalltag seiner Mitarbeiter wider. Sachbearbeiterin Sabine Glabisch und ihre Kollegin Anja Fischer etwa genießen es, täglich mit so vielen Menschen zu tun zu haben. „Unsere Kunden hier sind rheinische Frohnaturen, das bringt Abwechslung in den Arbeitsalltag und macht richtig Spaß“, erzählt Glabisch, die täglich aus Solingen nach Langenfeld pendelt. Auch ihre Kolleginnen und Kollegen pendeln allesamt zur Arbeit. Aber weil der Speckgürtel gut erreichbar ist, bleibt allen genug Zeit für eigene Hobbys. Während Andy Rudziewski in seiner Freizeit als ordiniertes Prädikant, also als evangelischer Laienprediger tätig ist, sind seine Kundenberater klassisch sportlich unterwegs: Sabine Glabisch rudert leidenschaftlich gern und tanzt Zumba, Kristiane Leßke geht walken, und Teamleiter Zarko Mirnic trainiert mehrmals die Woche im Fitnessstudio.

Eher ungewöhnlich klingen dagegen die Hobbys der VIACTIV Mitarbeiter, die in Rudziewskis zweiter Geschäftsstelle etwa 50 Kilometer von Langenfeld entfernt arbeiten: In Mönchengladbach sind fünf Sachbearbeiter für die Krankenkasse im Einsatz. Und deren Freizeitgestaltung könnte nicht unterschiedlicher aussehen. Während der gebürtige Ostfrieser Dieter Gutwirt vor allem mit Musik abschalten kann und gerne auf Festivals fährt, ist Kollegin Sandra Dahm nach der Arbeit mit ihrem eigenen Pferd unterwegs. Die Düsseldorferin Kerstin Eichen-



Andy Rudziewski und Susanne Weber

in der Geschäftsstelle Mönchengladbach.

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

Teamwork am Rhein

Die VIACTIV Geschäftsstellen im Raum **DÜSSELDORF** profitieren von der rheinischen Frohnatur und dem großen Zusammenhalt der Menschen.

berg hingegen entspannt bei viel Lärm und Licht: Sie engagiert sich auf der großen Rheinkirmes. Eichenberg, die Mutter einer 16-jährigen Tochter ist, hat im vergangenen Jahr den Vogel abgeschossen und führt nun als Schützenkönigin das Regiment. Dafür reist sie ein Jahr lang von Termin zu Termin. Wie das mit ihrem Arbeitsleben und der Mutterrolle vereinbar ist? „Ganz einfach“, sagt Eichenberg. „Das funktioniert mithilfe meines Teams hier.“

In der Mönchengladbacher Geschäftsstelle arbeiten fast ausschließlich Familienmensen mit Kindern. Dadurch hat jeder Verständnis für die Zeitprobleme des anderen – egal ob Kunde oder Kollege. Und weil Teamarbeit hier das A und O ist, steht jeder für den anderen ein. „Wir helfen einander und versuchen, fast alles möglich zu machen – das ist im Arbeitsalltag viel wert“, betonen die beiden Sachbearbeiterinnen Verena Weigang und Susanne Weber. Und wenn es doch mal stressig sei und die Stimmung gehoben werden müsse, dann spreche man in Mönchengladbach einfach über Fußball. „Das geht immer – auch dann, wenn es tabellenmäßig gerade nicht so gut läuft“, sagt Weigang, lacht laut und ergänzt: „Am Niederrhein sind wir nämlich allesamt Optimisten: Wer verliert, gewinnt einfach beim nächsten Mal.“ (hp)

12

Mitarbeiter sind Ansprechpartner in Langenfeld und Mönchengladbach.

100

schriftliche Anfragen erreichen die drei Geschäftsstellen im Schnitt pro Tag.

Mönchengladbach, Langenfeld und Düsseldorf-Rath – in diesen

Geschäftsstellen im Rheinland zählt das gute Miteinander.

Viele Mitglieder sind hier seit Jahrzehnten eng mit der VIACTIV verbunden.



Ein Team: Kerstin Eichenberg und Verena Weigang.

43.000

VIACTIV Mitglieder werden im Raum Düsseldorf betreut.

79

Kilometer liegen zwischen der Geschäftsstelle Langenfeld und dem Hauptsitz der VIACTIV in Bochum.

28

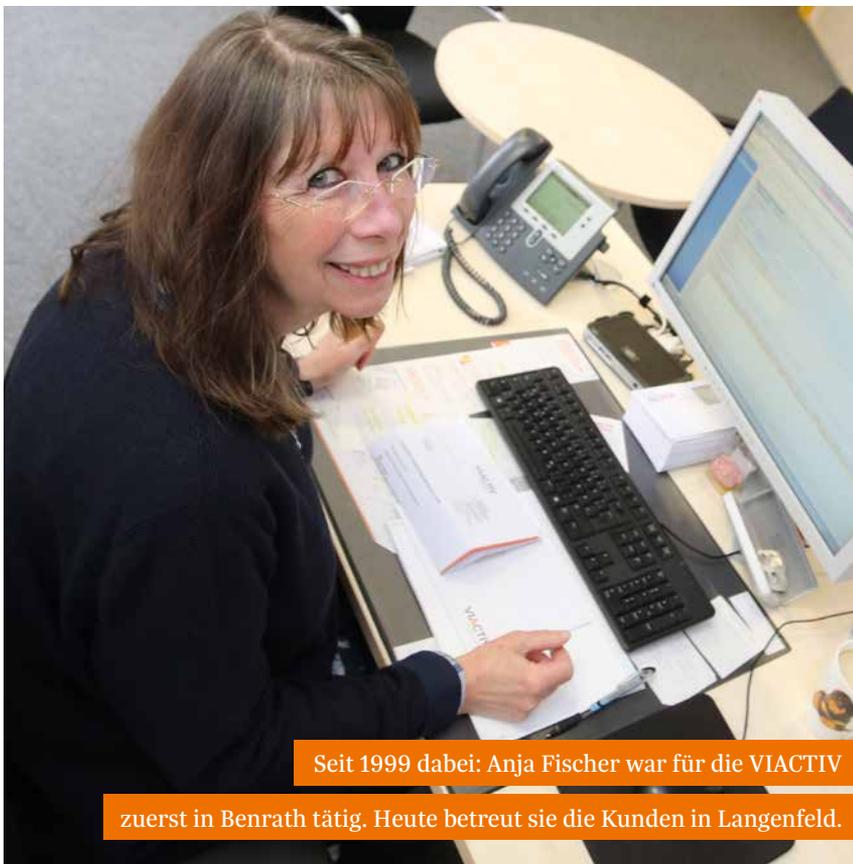
Jahre ist Sandra Dahm alt – die jüngste Kollegin in den drei Filialen.



Ein Ostfrieser am Niederrhein: Dieter Gutwirt.



26 Jahre im Kundenservice: Sabine Glabisch.



Seit 1999 dabei: Anja Fischer war für die VIACTIV zuerst in Benrath tätig. Heute betreut sie die Kunden in Langenfeld.



Liebt die Abwechslung in ihrem Job: Sandra Dahm.



NEBENWIRKUNGEN

Probleme
melden!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker – diesen Satz kennt wohl jeder; ist er doch Standard in jeder Werbung für Medikamente. Oft aber ist die Packungsbeilage nur verwirrend, die Liste der Nebenwirkungen darin meist erschreckend und lang. Der Grund dafür ist, dass die Pharmaunternehmen gesetzlich verpflichtet sind, auch die Nebenwirkungen aufzulisten, die nur sehr selten vorkommen. Und ob man überhaupt Nebenwirkungen hat, merkt man so wieso erst, wenn man das Medikament schon einnimmt.

Hat man dann aber den Verdacht, dass etwas nicht stimmt, sollte man sofort Kontakt zu seinem behandelnden Arzt aufnehmen und auf keinen Fall eigenständig Experimente in Sachen Dosierung durchführen. Der Arzt ist der Fachmann. Er berät, ob die Therapie fortgeführt werden kann oder abgebrochen werden muss.

Außerdem sollte man in diesem Fall seine Nebenwirkungen melden. Grundsätzlich kann das der Arzt oder ein Apotheker tun.

Es ist aber auch möglich, die Nebenwirkungen selbst zu melden – im Internet unter www.nebenwirkungen.de/melden

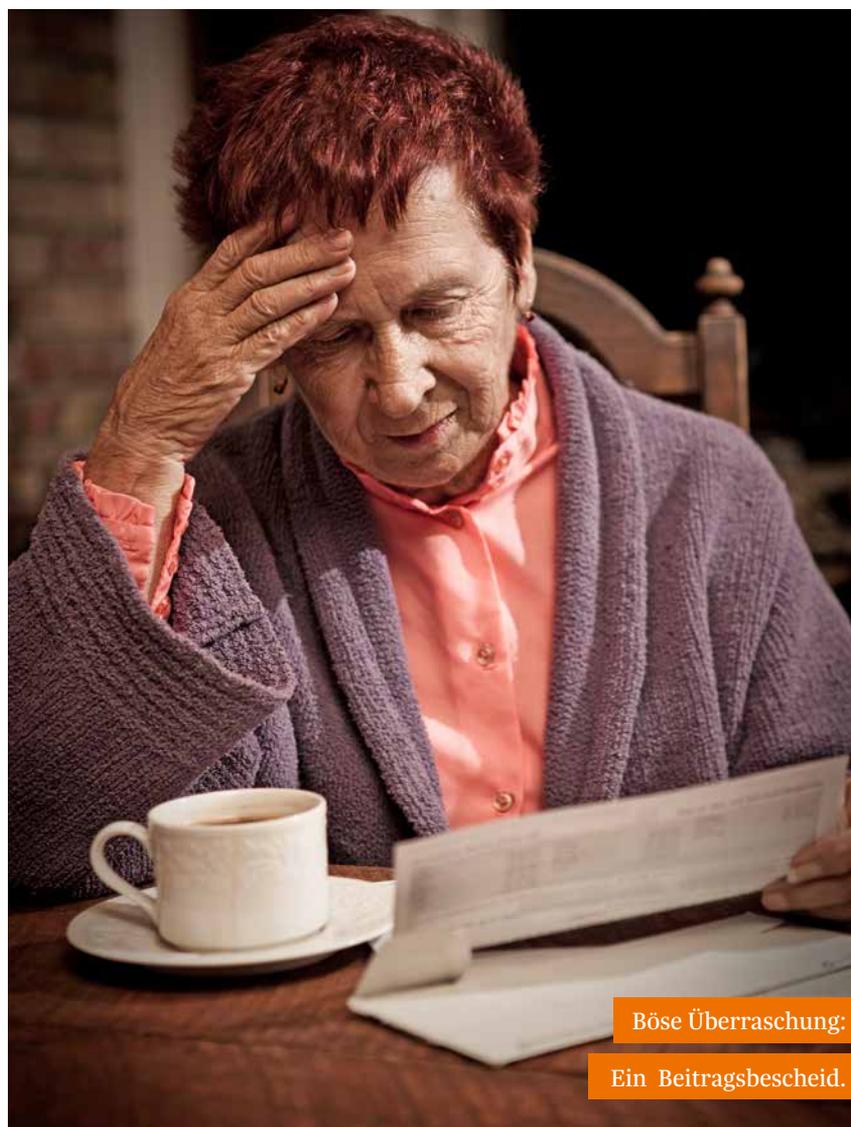
Dieses Melden von Verdachtsfällen ist für die Arzneimittelsicherheit von besonderer Bedeutung. Es trägt dazu bei, dass Informationen über mögliche Arzneimittelrisiken in der breiten Anwendung nach der Zulassung gewonnen werden können. Je früher und detaillierter Pharmaunternehmen Meldungen erhalten, desto früher können sie Risikosignale erkennen und entsprechend handeln. Mehr Infos unter: WWW.VIACTIV.DE

(WEBCODE 3427)

KOSTEN

Ärger wegen
Doppelbeitrag

Etlichen **RENTNERN** flattern unerwartet Beitragsbescheide ihrer Krankenkassen ins Haus. Wir erklären, was dahinter steckt.



Böse Überraschung:

Ein Beitragsbescheid.

Ein Thema beschäftigt derzeit viele Rentner: die Krankenversicherungsbeiträge auf betriebliche Direktversicherungen. Mancher Betroffene meldet sich verärgert bei seiner Krankenkasse, weil er einen Beitragsbescheid über mehrere tausend Euro bekommen hat. Doch die Kasse ist nicht verantwortlich dafür. Schuld ist ein Gesetz aus dem Jahr 2004.

Damals beschloss die rot-grüne

Bundesregierung das Gesetz zur Modernisierung der gesetzlichen Krankenversicherung. Ein Aspekt: Nicht nur auf monatliche Betriebsrenten, sondern auch auf Altersvorsorge, die auf einen Schlag ausgezahlt wird, müssen Krankenversicherungs- und Pflegeversicherungsbeiträge bezahlt werden. Und zwar gleich doppelt, weil die Rentner Arbeitnehmer- und Arbeitgeberanteil berappen müssen. Auch private Lebensversicherungen, die über den Arbeitgeber abgeschlossen wurden, fallen darunter. „Früher waren einmalige Kapitalsummen aus Direktversicherungen beitragsfrei und aus Betriebsrenten musste nur der halbe Beitragssatz zur Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt werden“, erklärt der VICTIV-Vorstandsvorsitzende Reinhard Brücker.

Betroffene Rentner müssen rechnerisch gesehen 120 Monate lang Beiträge bezahlen. Bei 100.000 Euro Ausschüttung können das mehr als 17.000 Euro sein. Das Gesetz gilt rückwirkend und damit auch für Verträge, die vor 2004 abgeschlossen wurden.

Gegen die Beitragsbelastung kämpft der Verein der Direktversicherungsgeschädigten. Einer der führenden Köpfe in NRW ist Wolfgang Diembeck, einst Vorstandschef einer BKK. Er bezeichnet die Regelung als „ungerecht in mehrfacher Hinsicht“. So würden bereits die Einkommen mit Sozialabgaben belastet und nun die daraus angesparte Altersvorsorge ein zweites Mal. Außerdem entfalle auch die Zahlung des Arbeitgeberanteils auf den Rentner. „Wir fordern, dass diese Härten entschärft werden“, sagt Diembeck. Hier würden Hunderttausende einen erheblichen Teil ihrer Absicherung fürs Alter verlieren.

Die CDU hat beschlossen, zumindest den Doppelbeitrag abzuschaffen. Doch bislang bremst Kanzlerin Angela Merkel den Vorstoß von Gesundheitsminister Jens Spahn aus. „Aber wir lassen in unserem Kampf gegen diese Ungerechtigkeit nicht nach“, verspricht Wolfgang Diembeck. Der Verein fordert auch, dass die seit 2004 bereits gezahlten Arbeitgeberbeiträge rückerstattet werden. Reinhard Brücker kritisiert: „Das politische Gezerre ist für die Betriebsrentner unwürdig und bringt kein Vertrauen in die Attraktivität der betrieblichen Säule der Alterssicherung.“ Zumindest für die Zukunft sollte eine Rückkehr zum halben Beitragssatz möglich sein, so der VICTIV-Chef. Die Beitragsausfälle der Kassen von jährlich 2 bis 3 Milliarden Euro könnten durch Steuermittel aufgefangen werden. (from)

KONTAKT
FÜR GESCHÄDIGTE

Direktversicherungsgeschädigte e.V.
Wolfgang Diembeck
Mitglied im DVG e.V.
Rehweg 3 b
33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05202 8 29 21
Mobil: 0171 2 88 52 90

**10%
RABATT
FÜR VIActiv
VERSICHERTE**

JUGENDREISEN

Zeit für neue Abenteuer



Sich einfach mal richtig aus-
toben oder eine neue Sportart
kennenlernen – mit den
SOMMERFREIZEITEN der
Jugendherbergen entdecken
Kinder und Jugendliche 2019
den Spaß an der Bewegung.

Kicken mit Christoph Metzelder: ein Traum für alle jungen Fußballer! Bei den Fußball-Ferien Camps der Jugendherbergen zwischen Nordsee und Sauerland wird dieser Traum wahr. Der Ex-Nationalspieler, der sich seit langem als Trainer einer U-19-Mannschaft und in der Christoph Metzelder Stiftung engagiert, wird dem Camp einen Besuch abstatten, sodass ihr ihn persönlich kennenlernen und euch Tipps vom Profi holen könnt. Eine ganze Woche lang trainiert ihr täglich mit lizenzierten Trainern. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß am Spiel und viele Team-Erfahrungen. Nebenbei verbessert ihr eure Technik und eure Kondition und lernt, wie man als Team richtig gut zusammenspielt. Neben dem Fußballspielen gibt es in den Camps jede Menge Spaß im Team, eine Führung durch ein großes Bundesliga-Stadion oder einen Kletterwald-Besuch, Trikots und Stutzen für jedes Kind, Baden, Beachvolleyball und mehr. Und abends steht gemeinsames Grillen am Lagerfeuer auf dem Programm – typisch Jugendherberge eben!

***Veranstaltet durch**

(für Aurich und Verden):

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee · 28199 Bremen

(für Bad Driburg, Haltern und Rheine):

Deutsches Jugendherbergswerk Landesverband
Westfalen-Lippe gemeinnützige GmbH
Eppenhauser Straße 65 · 58093 Hagen

LEISTUNGEN

5 Übernachtungen mit Vollpension, Fußballtraining und Freizeitprogramm inklusive 24-Stunden-Betreuung durch erfahrene Teamer für Fußballbegeisterte zwischen 7 und 13 Jahren. Unterstützt durch die Sportjugend Niedersachsen und die VIActiv. Unsere Mitglieder erhalten bei der Buchung dieses Programms 10 Prozent Rabatt (von 7 bis 13 Jahren 315,- Euro p. P.)*.

JUGENDHERBERGE AURICH

28.7. – 2.8.2019 | 4. – 9.8.2019

Familien|Jugendherberge
Sport|Jugendherberge



Infos und Buchung:

www.jugendherberge.de/reise/3729

Am Ellernfeld 14 · 26603 Aurich
Tel. 04941 28 27 · Fax 04941 6 74 82
aurich@jugendherberge.de
www.aurich.jugendherberge.de

JUGENDHERBERGE BAD DRIBURG

4. – 9.8.2019 | 13. – 18.10.2019

Familien|Jugendherberge
Sport|Jugendherberge



Infos und Buchung:

www.jugendherberge.de/reise/3800

Schirmannweg 1 · 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 25 70 · Fax 05253 38 82
jh-bad.driburg@djh-wl.de
www.baddriburg.jugendherberge.de

JUGENDHERBERGE HALTERN AM SEE

21. – 26.7.2019 | 11. – 16.8.2019

Familien|Jugendherberge
Sport|Jugendherberge



Infos und Buchung:

www.jugendherberge.de/reise/719

Stockwieser Damm 255 · 45721 Haltern am See
Tel. 02364 22 58 · Fax 02364 16 96 04
jh-haltern@djh-wl.de
www.haltern.jugendherberge.de

JUGENDHERBERGE RHEINE

11. – 16.8.2019

Sport|Jugendherberge



Infos und Buchung:

www.jugendherberge.de/reise/1005

Kopernikusstraße 82 · 48429 Rheine
Tel. 05971 24 07 · Fax 05971 1 35 26
jh-rheine@djh-wl.de
www.rheine.jugendherberge.de

JUGENDHERBERGE VERDEN

21. – 26.7.2019

Sport|Jugendherberge



Infos und Buchung:

www.jugendherberge.de/reise/3798

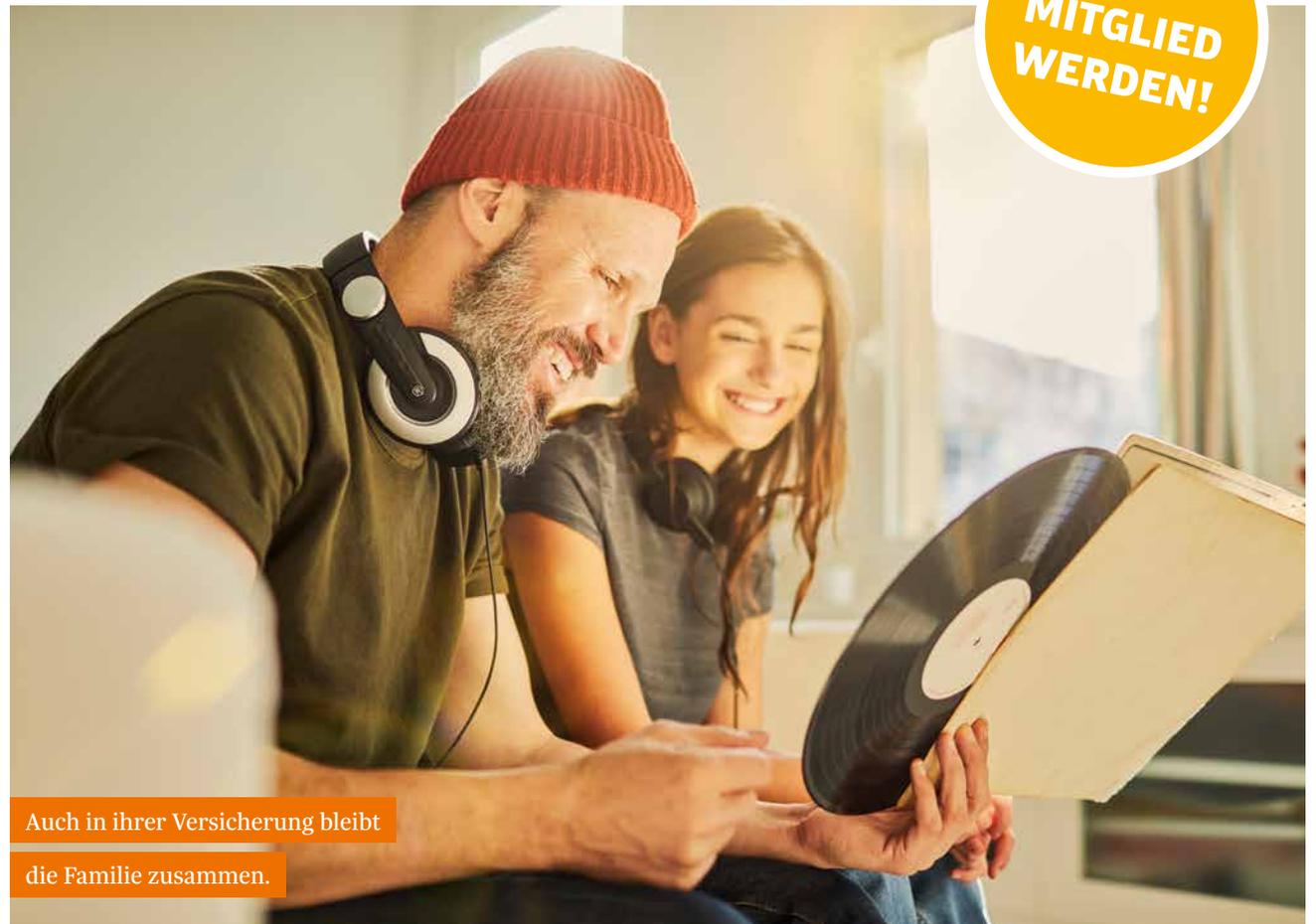
Saumurplatz 2 · 27283 Verden/Aller
Tel. 04231 6 11 63 · Fax 04231 6 81 21
verden@jugendherberge.de
www.verden.jugendherberge.de

Mehr Termine unter www.djhnw.de/fu3ballcamp

BROSCHÜRE

Den Traumjob finden!

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



Auch in ihrer Versicherung bleibt die Familie zusammen.

JETZT MITGLIED WERDEN!

VERSICHERUNGSSCHUTZ

VIACTIV für junge Azubis

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

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



2019 zur VIACTIV kommen

und eine Apple Watch gewinnen!

- **WER:** Wer sich für die VIACTIV entscheidet, ist dabei.
- **WAS:** Eine von drei Apple Watches.
- **WIE:** Mitglied werden und am Gewinnspiel teilnehmen unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 1381). (Einsendeschluss: 31. Dezember 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden bereitgestellt mit freundlicher Unterstützung der Barmenia Versicherungen.) Die Teilnahmebedingungen sind einsehbar unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 958)
- **DIE GEWINNER 2018:** Je ein iPad haben Kevin Schiefer aus Hamm, Kim Viellieber aus Hamburg (Foto rechts) und Svenja Fuhrmann aus Duisburg gewonnen.



Kim Viellieber, Gewinnerin 2018, und Christian Heins von der VIACTIV.



GESUNDES LEBEN

Gute Schuhe – gesunde Füße



Für die einen ist es eine echte **LEIDENSCHAFT**, für die anderen ein lästiges Übel – für die Füße aber ab und zu absolut notwendig: der Kauf neuer Schuhe.

Unsere Füße tragen uns im Laufe des Lebens rund 40.000 Kilometer weit, ungefähr einmal um den Erdball. Dafür sollte das Schuhwerk natürlich nicht nur absolut spitzenmäßig aussehen – sondern auch absolut spitzenmäßig passen. Das oberste Gebot heißt deswegen: Der Schuh soll sich dem Fuß anpassen. Nicht der Fuß dem Schuh. Denn das kann sonst Schmerzen und Druckstellen verursachen oder, noch schlimmer, den Fuß verformen. Die verbreitetste und optisch am besten erkennbare Verformung ist der Hallux Valgus, wegen seiner Form auch Schiefzehe oder Ballenzeh genannt. Man erkennt ihn daran, dass der große Zeh nicht gerade neben seinen Nachbarn steht, sondern zu ihnen hingebogen wird. Sein Gelenk tritt dabei an der Innenseite des Fußes deutlich hervor. Das sieht nicht nur unschön aus, es ist auch unangenehm. Weil der Fuß durch die Fehlstellung nicht mehr gleichmäßig belastet wird, können außerdem bestimmte Bereiche überstrapaziert werden, wodurch sich eine Entzündung bilden kann.

DIE FALSCHER FORM DES SCHUHS IST SCHULD

Der Hallux Valgus kann zwar angeboren sein, in den meisten Fällen sind aber die Schuhe dafür verantwortlich: Sind sie vorne zu schmal oder ist ihr Absatz zu hoch, sodass man sehr nach vorne rutscht, werden die Zehen zusammengedrückt. Geschieht das über längere Zeit, bleiben die Zehen irgendwann einfach so stehen. Im frühen Stadium kann man noch versuchen, dem Fuß mit besseren Schuhen und Zehengymnastik zu helfen. Oft bleibt aber nur noch eine Operation, wenn die Fehlstellung behoben werden soll. Um das zu vermeiden, ist es sinnvoll, richtig gut geformte Schuhe anzuziehen – und keine Angst, es müssen nicht gleich die breiten und ungraziösen Gesundheitsschuhe sein. (tig)



**MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF
WWW.ORANGEBLOGHAUS.DE**

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

TIPPS FÜR DEN SCHUHKAUF

1 Auf die richtige Größe achten

Die Größe kann je nach Schuhmarke unterschiedlich ausfallen. Außerdem sind der linke und der rechte Fuß bei den meisten Menschen unterschiedlich lang und breit. Darum sollte man beim Schuhkauf immer unbedingt beide Schuhe anprobieren – damit aufstehen und ein paar Schritte hin und her gehen. Laut einer Studie des deutschen Schuhinstituts kaufen rund 80 Prozent der Deutschen Schuhe, die nicht richtig passen. Frauen entscheiden sich dabei eher für zu kleine Schuhe, Männer für zu große.

2 Der Daumentrick

Um zu bestimmen, ob die Größe genau richtig ist, hat sich schon zu Omas Zeiten ein ganz einfacher Trick bewährt: die Daumenprobe. Dafür legt man den Daumen vorne quer zum großen Zeh auf die Schuhspitze und drückt ihn leicht herunter. Passt die Daumenbreite zwischen Zeh und vorderen Rand des Schuhs, ist alles gut. Drückt er auf den Zeh, ist der Schuh zu klein.

3 Der Sockentrick

Bei Winterstiefeln ist wichtig, miteinzuberechnen, dass man bei großer Kälte vielleicht noch ein paar dickere Socken darin anzieht. Also entweder ein paar Socken zum Probieren mitnehmen oder im Laden fragen, ob man eine dicke Sohle einlegen darf – oder beides.

4 Das richtige Timing

Manchmal passen Schuhe, die man im Geschäft anprobiert, perfekt. Will man sie am nächsten Tag anziehen, sind sie aber plötzlich zu groß oder zu klein. Der Grund dafür kann im Zeitpunkt des Shoppings liegen: Die Dicke des Fußes ändert sich je nachdem, ob man bis zum Einkaufsbummel viel gegessen hat oder herumgelaufen ist. Je stärker die Füße tagsüber belastet wurden, desto stärker schwellen sie an. Nach dem Sport oder wenn man viel herumgelaufen ist, sind die Füße entsprechend dicker. Der beste Zeitpunkt zum Shoppen für Aktive ist darum die Mittagszeit. Da dürften die Füße bereits ausreichend belastet worden sein. Wer tagsüber viel sitzt, sollte lieber erst abends Schuhe kaufen.



HILFE FÜR KINDER

Gut vorbereitet

Wenn Kinder sich verletzen, ist schnelle Hilfe 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. Weitere Infos gibt es im Internet unter:

[WWW.VIACTIV.DE/
KINDERNOTFALLSEMINARE](http://WWW.VIACTIV.DE/KINDERNOTFALLSEMINARE)
(WEBCODE 1703)

ERSTE-HILFE-SEMINARE FÜR JUGENDLICHE

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
MAI		
RÜSSELSHEIM Sa., 18.05.2019 9:00-17:00 Uhr	Geschäftsstelle Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 83 78-137 anke.voigt@viactiv.de
MARL Sa., 25.05.2019 9:00-17:00 Uhr	Vereinsheim VfB Hüls (Evonik Sportpark) Paul-Baumann-Str. 1 45772 Marl	Andreas Schlenker Fon: 0209 8 80 00-100 andreas.schlenker@ viactiv.de
JUNI		
BOCHUM Sa., 08.06.2019 9:00-17:00 Uhr	Geschäftsstelle Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 4 79-2251 daniela.brosseron@viactiv.de
HAMBURG Sa., 15.06.2019 9:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen, Conference Center (EG im Kern C links), Anckelmannsplatz 1, 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 63 70 93-20 christian.heins@viactiv.de
SOLINGEN Sa., 29.06.2019 9:00-17:00 Uhr	Geschäftsstelle Solingen Kölnener Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 8 89 96-2211 susanne.bergermann@ viactiv.de
JULI		
ROSTOCK Sa., 06.07.2019 9:00-17:00 Uhr	Geschäftsstelle Rostock Doberaner Str. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77 81 64-38 katja.fronk@viactiv.de

KINDERNOTFALLSEMINARE FÜR ELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
MAI		
NÜRNBERG Do., 16.05.2019 17:00-21:30 Uhr	Geschäftsstelle Nürnberg Am Plärrer 14 90429 Nürnberg	Sabine Hofmann Fon: 0911 9 81 80-32 sabine.hofmann@viactiv.de
RÜSSELSHEIM Fr., 17.05.2019 17:00-21:30 Uhr	Geschäftsstelle Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 83 78-137 anke.voigt@viactiv.de
GELSENKIRCHEN Fr., 24.05.2019 17:00-21:30 Uhr	Benny's Gasthaus im Jägerhof Im Winkel 2 45896 Gelsenkirchen	Andreas Schlenker Fon: 0209-8 80 00 -100 andreas.schlenker@ viactiv.de
JUNI		
BOCHUM Do., 06.06.2019 17:00-21:30 Uhr	Geschäftsstelle Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 4 79-2251 daniela.brosseron@ viactiv.de
BOCHUM Fr., 07.06.2019 17:00-21:30 Uhr	Geschäftsstelle Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 4 79-2251 daniela.brosseron@ viactiv.de
HAMBURG Fr., 14.06.2019 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen, Conference Center (EG im Kern C links), Anckelmannsplatz 1, 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 63 70 93-20 christian.heins@viactiv.de

ALLE Termine ohne Gewähr.

GESUNDHEIT

Der nervige Hicks

Schluckauf kann ganz schön nervig sein. Es gibt aber einige Tipps, damit das Gehickse schnell wieder verschwindet. Du kannst zum Beispiel ein großes Glas kaltes Leitungswasser in kleinen Schlucken trinken. Wenn das nicht klappt, versuche es mit einer kleinen Denkaufgabe, die dich vom Schluckauf ablenkt. Es kann auch funktionieren, die Luft anzuhalten. Übrigens: Schluckauf entsteht oft, wenn wir zu schnell essen oder trinken.

Witze Der Deutschlehrer sagt: „Ich gehe, du gehst, er geht, wir gehen, ihr geht, sie gehen. Finn, was bedeutet das?“
Finn: „Tja, ich würde sagen, alle sind weg!“

Ein Luftballon kommt zum Arzt. Der fragt: „Wie kann ich Ihnen helfen?“ Der Ballon: „Ach, Herr Doktor, ich habe furchtbare Platzangst.“

KÖRPER

Ein langer Schlauch im Bauch



Wusstest du, dass du einen meterlangen Schlauch in deinem Körper hast? Der Dünndarm schlängelt sich mit vielen Kurven durch unseren Bauch. Würde man ihn ausrollen, kann er bei einem Erwachsenen bis zu sechs Meter lang sein! Er ist also viel länger als ein Mensch groß ist. Und er ist super wichtig: Vom Magen aus gelangt das zerleinerte Essen in den Dünndarm. Dort wird es weiter zerleinert. Nährstoffe, die unser Körper braucht, gelangen durch die Dünndarmwand ins Blut. Der Rest rutscht weiter in den Dickdarm und wird dann ausgeschieden. (awu)

WISSEN

Aufstehen, es ist Frühling!

Hast du schon mal beobachtet, dass du im Winter besonders gerne schläfst? Das kann damit zusammenhängen, dass es im Winter dunkler ist. Bei Dunkelheit schüttet unser Körper einen bestimmten Stoff aus, der uns müde macht. Dieser Stoff heißt Melatonin. Er sorgt auch abends dafür, dass wir müde werden, wenn es dunkel wird. Wenn es jetzt im Frühling insgesamt heller ist, bildet der Körper weniger Melatonin – und wir sind wacher.



Der Schlaubär räumt den Garten auf

Der Schlaubär möchte seinen Garten für Ostern in Ordnung bringen. Aber als er anfängt aufzuräumen, flitzen plötzlich acht kleine Küken herum und wirbeln alles wieder durcheinander. Kannst du ihm helfen, sie einzufangen und zu ihrer Mutter zu bringen?





Langsam, aber stetig steigt der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln. In Zeiten von Klimadebatten und **NACHHALTIGKEIT** wird Bio immer wichtiger.

Kohleausstieg, Diesel-Fahrverbote, Atomausstieg – es gibt viele große Entscheidungen, die die Welt besser machen sollen. Aber auch wir Verbraucher können etwas tun. Zum Beispiel darauf achten, was wir essen. Der Gang in den Supermarkt kann aber überfordern: Fünf verschiedene Paprika-Sorten, Tomaten aus drei Ländern, im Kühlregal gibt es Milch und Fleisch von unterschiedlichen Erzeugern. Und dazu fast immer die Alternative: Bio. Bei der Entscheidung, was man nehmen soll, gerät man schon mal ins Grübeln. Häufig entscheidet dann der günstigere Preis – und man greift eher zu den konventionell hergestellten Lebensmitteln und nicht zur Bio-Variante. Was sollte daran auch besser sein?

LANGSAME, ABER WICHTIGE ENTWICKLUNG

Bio ist wahrlich keine Modeerscheinung mehr. Bereits seit 2001 ist das deutsche Bio-Siegel auf dem Markt, das Lebensmittel und andere Produkte kennzeichnet, die der EG-Öko-Verordnung genügen. Seit Juli 2012 ist das EU-Bio-Logo (Euro-Blatt) verbindlich vorgeschrieben. Das deutsche Bio-Siegel kann zusätzlich dazu verwendet werden. Die Entwicklung zu einem großen Absatzmarkt von Bio-Produkten dauert allerdings noch an: Während das Interesse beim Verbraucher schnell stieg, brauchten Landwirte einige Zeit, um ihre Höfe auf Bio umzustellen. „Das ist ein komplett anderes System als das, was die meisten Landwirte gelernt haben“, sagt Agrarwissenschaftlerin Britta Klein vom Bundeszentrum für Ernährung. Dazu müsse man Bereitschaft zeigen. „Die Landwirte merken, in diesem Bereich passiert was, und trauen sich vermehrt, auf Bio umzustellen.“ Im Zuge der Klimadebatte scheint jetzt also auch dem Thema Bio-Lebensmittel eine größere Bedeutung zuzukommen.

WAS HEISST BIO EIGENTLICH?

Bio-Landbau sieht den landwirtschaftlichen Betrieb als ganzheitliches System aus Boden, Pflanzen, Tieren und Menschen. Bio-Produzenten verzichten auf synthetische Düngemittel und chemische Pestizide. Durch diesen Verzicht wird das Grundwasser entlastet. Gleichzeitig sinkt dadurch die Emission von schädlichem Lachgas, das das Klima laut Umweltbundesamt 300 Mal stärker schädigt als Kohlendioxid (CO₂). Um die gleiche Menge an Nahrungsmitteln zu erzeugen, verbraucht der Öko-Landbau zudem etwa ein Viertel bis ein Drittel weniger Energie als konventionelle Landwirtschaft. So wird auch weniger CO₂ freigesetzt. Außerdem müssen Tiere artgerecht gehalten und gefüttert werden – es gibt Bestimmungen, die vorgeben, wie viele Hühner oder Kühe pro Hektar gehalten werden dürfen. Ob Bio-Produkte dadurch aber automatisch gesünder sind? Diese Frage ist Klein zu eng gefasst. Zu individuell seien die Lebensweisen der Menschen über die Nahrung hinaus. „Bio-Produkte sind auf jeden Fall besser für unsere natürlichen Lebensgrundlagen –

ERNÄHRUNG

Bio? Logisch!



Boden, Wasser, Luft. Und weil sie so den Planeten schonen, sind sie besser für uns“, erklärt Klein. Ob der regelmäßige Verzehr von Bio-Produkten dazu führt, dass Menschen seltener erkranken, könne man aber nicht pauschal sagen. Fakt ist: Bio-Produkte haben etwas konzentriertere Inhaltsstoffe und manchmal auch mehr Nährstoffe, weil weniger Wasser enthalten ist. Gemüse von Ökofeldern ist in der Regel nitratärmer, Bio-Getreide enthält tendenziell etwas weniger Schimmelpilzgifte. Milch und Fleisch aus Öko-Haltung haben eine ernährungsphysiologisch günstigere Fettsäurezusammensetzung.

ABWÄGUNGSPROZESS

Derweil kommt nicht jedes Bio-Lebensmittel aus Deutschland oder gar aus der Region. Produkte wie Kaffee oder Apfelsinen kommen anbaubedingt aus dem Ausland. Anderes teilweise aber auch, weil dort billiger produziert werden kann. Die Kosten aber, um die Lebensmittel in die heimischen Supermärkte zu fahren, sind hoch. Neben den Transport-

kosten stehen auch die ökologischen Kosten – die CO₂-Bilanz. Bei Lebensmitteln aus der Region ist diese deutlich günstiger. Dann stellt sich die Frage, ob man möglicherweise auf regionale, aber konventionelle Produkte setzt oder auf Bio-Produkte, die nicht regional sind. Von einem Entweder-Oder hält Klein nichts. Man muss abwägen, was einem wichtig ist, sagt die Expertin. „Das beste Bio ist das, was aus der Region kommt.“ So sorgt man für den Erhalt regionaler Böden und unterstützt heimische Landwirte. Dass Menschen dabei auch an ihre Grenzen stoßen, ist Klein bewusst, aber: „Es gibt viele Möglichkeiten, Verantwortung für das eigene Umfeld zu übernehmen und kleine Schritte zu gehen.“

PREISE VERSCHLEIERN TATSÄCHLICHE KOSTEN

Für viele ist Bio beim täglichen Einkauf aber auch eine Kostenfrage. Klein relativiert. „Beim Obst und Gemüse etwa sind die Preisunterschiede kleiner geworden“, sagt sie. Auch Bio-Nudeln seien nicht viel teurer als konventionelle. Deutlich teurer seien vor allem Fleisch und Fisch, weil die Produktionsanforderungen viel höher sind. Ein positiver Nebeneffekt sei, dass Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren – für Klein ein wichtiger Faktor im Kampf für den Klimaschutz. Konventionelle Lebensmittel seien letztendlich nur für den Käufer günstig. „Sie haben aber Kosten erzeugt“, sagt Klein. Möglicherweise sei das Trinkwasser verschmutzt und müsse gereinigt werden. Zusätzlich wurde dem Boden eventuell geschadet. „Würde man diese Kosten umlegen, dann käme man auf die Kosten, die Bio-Lebensmittel schon haben“, erklärt sie. (mho)



Das beste Bio ist das, was aus der Region kommt.“



BIO-SIEGEL

Lange Zeit machte eine Vielzahl unterschiedlicher Öko-Kennzeichen es den Verbrauchern schwer, den Überblick zu behalten. Daher wurde im September 2001 das deutsche Bio-Siegel eingeführt. Voraussetzung für die Nutzung des Bio-Siegels ist eine Zertifizierung des Unternehmens gemäß den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau. Diese Vorschriften garantieren einen hohen Mindeststandard der ökologisch wirtschaftenden Unternehmen. Diese werden regelmäßig von staatlich zugelassenen Öko-Kontrollstellen überprüft. Ende Januar nutzten 5.237 Unternehmen das nationale staatliche Bio-Siegel auf 78.336 Produkten.

Bio-Qualität im Überblick

Um die Qualität und Herkunft von Bio-Produkten zu garantieren, gibt es **VERSCHIEDENE KRITERIEN**. Innerhalb der EU ist das EU-Bio-Logo verpflichtend. Darüber hinaus gibt es Anbauverbände, die zusätzliche und teils strengere Vorschriften haben.



EU-BIO-LOGO

Seit Juli 2012 ist die Kennzeichnung vorverpackter Bio-Lebensmittel mit dem EU-Bio-Logo, dem dazugehörigen Kontrollstellencode und einer allgemeinen Herkunftsangabe der Zutaten verbindlich vorgeschrieben. Dies gilt für Produkte aus dem ökologischen Landbau und Biobiolebensmittel, die einen Verarbeitungsschritt in der Europäischen Gemeinschaft erfahren. Mindestens 95 Prozent der landwirtschaftlichen Zutaten stammen dann aus ökologischem Anbau. Andere Label und auch das Bio-Siegel können ergänzend verwendet werden. Laut EU-Verordnung dürfen 230 Legehennen bzw. 580 Masthühner pro Hektar gehalten werden.



BIOLAND

Bioland ist der führende Verband für ökologischen Landbau in Deutschland. Über 7.700 Landwirte, Gärtner, Imker und Winzer wirtschaften nach den Bioland-Richtlinien. Hinzu kommen mehr als 1.000 Partner aus Herstellung und Handel wie Bäckereien, Molkereien, Metzgereien und Gastronomie. Das Wirtschaften im Einklang mit der Natur erfolgt nach den sieben Bioland-Prinzipien. Neben der Förderung der biologischen Vielfalt oder dem aktiven Klima- und Umweltschutz gehören dazu auch soziale Aspekte wie die Schaffung von Arbeitsplätzen und fairen Handelspartnerschaften.



DEMETER

Demeter ist der älteste Bioverband Deutschlands. Bereits seit 1924 arbeiten seine Mitglieder nach strengen ökologischen Richtlinien. Über 1.500 Landwirte in Deutschland sind Demeter angeschlossen. Als erster Bio-Verband hat er eine Richtlinie für Pflanzenzüchtung erlassen. Im Sinne einer geschlossenen ökologischen Kreislaufwirtschaft ist die Tierhaltung zur Erzeugung biologischen Düngers obligatorisch. Das Futter für die Tiere muss zu 100 Prozent Bio-Futter sein. Der Landwirt hält so viele Tiere, wie er mit seinem Land ernähren kann. Das Enthornen von Kühen ist verboten. Pro Hektar dürfen 140 Legehennen bzw. 280 Masthühner gehalten werden.



NATURLAND

Naturland ist einer der größten ökologischen Anbauverbände weltweit. 65.000 Erzeuger in 58 Ländern zählen dazu – von Bauern über Imker bis zu Fischwirten. Im Zentrum der Richtlinien steht ein ganzheitlicher Ansatz, nachhaltiges Wirtschaften, praktizierter Natur- und Klimaschutz, Sicherung und Erhalt von Boden, Luft und Wasser sowie der Schutz des Verbrauchers. Naturland deckt auch Richtlinien ab, die nicht in der EG-Öko-Verordnung geregelt sind. Dazu zählen die ökologische Waldnutzung, Textil- und Kosmetika-Herstellung oder auch soziale Aspekte durch die Sozialrichtlinien. Legehennen müssen ganzjährig einen Auslauf garantiert haben.



BIOKREIS

Seit 1979 gibt es den Biokreis. Der Verband umfasst etwa 1.300 Landwirte und jeweils 200 Verarbeiter und Verbraucher. Das Ziel von Biokreis ist es, eine enge regionale und faire Zusammenarbeit von Beteiligten nach ökologischen Grundsätzen zu fördern und die bäuerliche Landwirtschaft lebensfähig zu erhalten. Voraussetzung für eine Biokreis-Zertifizierung ist ebenfalls die Komplettumstellung des Betriebes auf ökologischen Landbau. Biokreis hat die Richtlinien für Wald, Hotel/Gastronomie und Tiernahrung ins Leben gerufen sowie das Siegel „regional & fair“. Gleichzeitig ist er Vorreiter mit dem Projekt „100 % Bio-Leder“.

Marianne Feldhaus (Name geändert) kann nicht schlafen. Nicht nur manchmal, sondern jede Nacht kann sie nicht einschlafen, wacht mehrmals in der Nacht auf und ist ständig müde. Die Gedanken fangen an zu kreisen, sobald sie ins Bett geht. „So kann es nicht weitergehen“, sagt sie sich und beschließt, mit ihrem Hausarzt über ihre Schlafprobleme zu sprechen.

Ihr Arzt verschreibt ihr nach ihren Schilderungen ein Schlafmittel. Frau Feldhaus ist erleichtert, gleich nach der ersten Tablette kann sie endlich wieder schlafen. Jahrelang nimmt sie, wie Millionen Schlaflose ebenfalls,

”

Schlafmittel-abhängigkeit: ein Schock!“

eine halbe Tablette ein, bis diese nicht mehr wirkt. Sie erhöht die Dosis erst um eine Viertablette, bis sie eine ganze Tablette einnehmen muss, um schlafen zu können. Mittlerweile geht es ihr morgens schlecht. Sie fühlt sich benommen und ihr ist schwindelig. Zudem ist sie tagsüber müde, hat Gedächtnisstörungen und Sprachschwierigkeiten. Weil sie bei einem Spaziergang gestürzt ist, wird sie mit einer Gehirnerschütterung ins Krankenhaus eingeliefert. Dort stellen die Ärzte eine Schlafmittelabhängigkeit fest. Frau Feldhaus ist geschockt. Sie hat doch nur die Schlaftabletten genommen, die ihr Arzt ihr verschrieben hat. Die Ärzte beginnen damit, die Dosis zu senken. Ein abruptes Absetzen wäre nicht zielführend, da dies zu quälenden Entzugssymptomen führt, die wiederum den Erfolg des Entzugs gefährden würden.

Dazu kommt es, weil die Medikamente ein Signal an das Gehirn verstärken, an das sich die Nerven gewöhnen. Die natürliche Schlafsteuerung reicht dann nicht mehr aus, um ein- und durchschlafen zu können. Es kann sogar passieren, dass sich die Wirkung umkehrt und Patienten noch unruhiger und psychisch labiler werden.

Die einzige Möglichkeit, dem Teufelskreis zu entkommen, ist die ärztlich begleitete ausschleichende Dosisreduzierung, mit dem Ziel, keine Tabletten mehr zu benötigen.

RISIKOFAKTOR SCHLAFMITTEL

Unruhige Nächte

Millionen Schlaflose greifen zu Schlaf-tabletten. Die meisten müssen die verschriebene **DOSIS** irgendwann erhöhen.



Die Zeit läuft, der Schlaf lässt

auf sich warten. Viele Menschen

kennen das.

HILFE FINDEN

- Bundesministerium für Gesundheit: www.bundesgesundheitsministerium.de
- Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (DHS): www.dhs.de
- Fachverband Drogen und Rauschmittel e. V. (FDR): www.fdr-online.info
- Fachverband Sucht e. V.: www.sucht.de
- Deutsche Gesellschaft für Suchtmedizin e. V.: www.dgsuchtmedizin.de

Egal ob die sogenannten Z-Drugs wie Zaleplon oder Benzodiazepine wie Diazepam zu einer Abhängigkeit geführt haben: Eine ärztlich begleitete Entwöhnung ist unausweichlich. Sie erfolgt in der Regel ambulant. Bei schwerer Abhängigkeit kann sie auch stationär erfolgen.

Frau Feldhaus hat ihre Entwöhnung nach einem Jahr erfolgreich beendet und kann nun endlich wieder ohne Tabletten schlafen. Für unruhige Zeiten hat sie als Alternative Entspannungstechniken gelernt oder greift im Notfall auf pflanzliche Präparate zurück. Da auch die Tagesmüdigkeit verschwunden ist, nimmt sie an einem Nordic-Walking-Kurs teil.

CHECKLISTE

Abhängig?

Nehmen Sie schon seit längerer Zeit Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein? Dann können Sie mit diesen für Sie formulierten Fragen das Risiko einschätzen, ob eine Abhängigkeit bestehen könnte. Wenn Sie auch nur auf eine dieser Fragen mit „Ja“ antworten müssen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt nach einer möglichen Abhängigkeit fragen und ihn um Hilfe bitten.

- Haben Sie verschreibungspflichtige Schlaf- oder Beruhigungsmittel über Monate oder gar Jahre in verordneten „therapeutischen“ Dosierungen eingenommen?
- Brauchen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel, um normale Alltagstätigkeiten oder Erledigungen zu bewältigen?
- Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel weiter ein, obwohl der ursprüngliche Behandlungsanlass (zum Beispiel eine akute Belastungssituation) nicht mehr besteht?
- Bekommen Sie Probleme, wenn Sie selbst die Dosis reduzieren möchten oder ganz auf die Medikamente verzichten würden?
- Treten bei nachlassender Wirkung Angst- oder Unsicherheitssymptome wie Unruhe oder Anspannung auf?
- Suchen Sie mehrfach Ihren Arzt (oder sogar mehrere Ärzte) auf, um weitere Rezepte für Schlaf- oder Beruhigungsmittel zu erhalten?
- Werden Sie unruhig, wenn Sie keine Tablette(n) bei sich haben oder kein Rezept mehr bekommen?
- Nehmen Sie als Vorsorge bereits eine Tablette ein, um einer Belastungssituation am nächsten Tag gewachsen zu sein?
- Haben Sie bereits die Dosis gegenüber der ursprünglich verordneten Menge selbst erhöht?
- Leiden Sie trotz der Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln an Panikattacken oder Vermeidungsverhalten, Schlafstörungen, Angstsymptomen, Niedergeschlagenheit oder zunehmenden körperlichen Beschwerden?

VORSORGEVOLLMACHT

Gut vorgesorgt

Der eigene Tod – ein Thema, das wir gerne möglichst komplett ignorieren würden. Genauso wie die Möglichkeit, später einmal ein Pflegefall zu werden. Trotzdem ist es immens wichtig, Vorsorge zu treffen, uns also früher oder später mit unbequemen Themen, aber auch mit Konsequenzen und Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Denn im Krankheitsfall gibt es keine gesetzliche Vertretungsmacht von Eheleuten untereinander oder gegenüber volljährigen Kindern.

Wurde nichts geregelt, müssen alle Entscheidungen im Fall der Fälle zum Beispiel über einen vom Gericht benannten Rechtspfleger abgewickelt werden. Dann bestimmt also eine



fremde Person, ob medizinisches Gerät abgeschaltet, eine Operation durchgeführt oder Vermögen veräußert wird.

Eine Möglichkeit, das zu verhindern, ist die Vorsorgevollmacht, die ab der Unterschrift rechtsverbindlich ist. Damit legt man fest, wer sich kümmert, wenn man es selbst nicht mehr kann. Im besten Fall ist das eine vertraute Person. Wie eine Vor-

sorgevollmacht auszusehen hat, ist nicht vorgeschrieben. Sie sollte aber in jedem Fall schriftlich erfolgen und möglichst detailliert sein. Sie kann zum Beispiel auch gesplittet, also auf mehrere Personen oder auf Teilgebiete verteilt werden. Sofern es nicht um Immobilien geht, ist dafür keine notarielle Beurkundung erforderlich. Sollte es irgendwann nötig sein, eine andere Person als ursprünglich ge-

plant einzusetzen, ist das jederzeit möglich, indem man eine neue Vollmacht ausstellt. Die vorherige Version sollte dann vernichtet werden.

Damit im Bedarfsfall klar ist, dass eine Vollmacht vorliegt, kann man sie unter anderem online in das zentrale Vorsorgeregister eintragen (zvr-online.de/zvr/Meldung.aspx). Die Daten werden geschützt hinterlegt und können jederzeit zentral abgerufen werden.

Eine andere Möglichkeit ist die Betreuungsvollmacht. Damit legt man fest, wer Betreuer werden soll. Die Verfügung allein berechtigt allerdings nicht zur direkten Handlung. Hier entscheidet ein Gericht, ob der vorgeschlagene tatsächlich eingesetzt werden soll. Er muss seine Tätigkeiten dann fortlaufend gegenüber dem Gericht nachweisen.

WWW.VIActiv.DE
(WEBCODE 2864)



SELBSTVERWALTUNG

Vorstandsgehälter

Seit 2004 sind die Krankenkassen jedes Jahr zum 1. März verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung ihrer einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen unter anderem im Bundesanzeiger zu veröffentlichen – aktuell des Jahres 2018.

FUNKTION*	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSORGUNGS-REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGS-BESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMT-VERGÜTUNG
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusion	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung**	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
VIActiv									
Vorstandsvorsitzender	202.141,77 €	39.734,53 €	18.664,55 €	-	5.521,92 €	60 €			266.122,77 €
Vorstand	181.472,55 €	35.817,00 €	36.280,20 €	-	2.574,72 €	60 €	Übergangsgeld: 12 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4% des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50%)	Amtsentbindung: Fortbestehen des Anstellungsvertrages; unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze kann mit einer Frist von 6 Monaten zum Monatsende gekündigt werden Amtsenthebung: Anspruch auf Gehalt endet mit der Zustellung des Beschlusses Weiterbeschäftigung: Vereinbarung eines der neuen Gehaltes od. eines Aufhebungsvertrages; erfolgt keine Einigung, kann unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden.	256.204,47 €
BKK LANDESVERBAND NORDWEST									
Vorstand	180.000 €	Nein	B 5BBesO	3.000 €	3.271 €	Nein	Nein	Nein	
GKV-SPITZENVERBAND BERLIN									
Vorstandsvorsitzende	258.000 €	-	49.515 €	-	-	-			307.515 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.000 €	-	40.287 €	-	-	-	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287 €
Vorstandsmitglied	250.000 €	-	72.685 €	-	-	-			322.685 €

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



Es ist ja bekannt, dass Eltern ihre Kinder gerne mit schlaun Sprüchen auf das Leben vorbereiten: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Wer spät ins Bett geht, kann auch früh aufstehen“ oder wie in meinem Fall: „Links ist da, wo der Daumen rechts ist.“ Diese Argumentation hat mich in jungen Jahren jedoch vollkommen verwirrt. Trotz eingehender Studie meiner Hände konnte ich einfach nicht verstehen, was die Erwachsenen mir damit sagen wollten. Links, rechts – für mich ein Buch mit sieben Siegeln. Ganz zur Belustigung meiner Eltern, die mich vermutlich sehr putzig fanden.

Keine Sorge, meine kindliche Rechts-links-Schwäche hat sich mittlerweile gelegt. Irgendwann habe ich den Dreh rausbekommen und sogar den Spruch meiner Eltern verstanden. Wäre ja auch spätestens bei der Führerscheinprüfung blöd gewesen, wenn ich das mit dem Abbiegen verbockt hätte. Ende gut, alles gut, könnte man also sagen.

PLANUNG IST ALLES

Nicht ganz! Im letzten Jahr holte mich dieses alte Kindheitstrauma wieder ein. Völlig unerwartet. Zugegeben, man hätte damit rechnen können. Aber beginnen wir die Geschichte doch von vorne: Mein Mann und ich planten unseren Traumurlaub. Australien sollte es werden. Lange haben wir für diesen Urlaub gespart und schon deshalb sollte er perfekt werden. Wir wollten nicht einfach nur gemütlich am Strand liegen oder in einer großen Reisegruppe den Massen hinterherlaufen. Nein, wir wollten lieber selbst aktiv werden. Selbst eine Route planen und dann natürlich auch selbst hinters Steuer. Für uns ein Abenteuerurlaub. Blöd nur, dass in Australien Linksverkehr herrscht. Die Menschen dort fahren tatsächlich auf der „falschen“ Straßenseite. Das wussten wir natürlich, haben es uns aber schöngeredet: „Wenn wir erstmal da sind, gewöhnt man sich ganz schnell daran“, versprach mir mein Mann. „Man muss sich einfach an den anderen Autofahrern orientieren. Die wissen schließlich, was sie tun.“ Eine beruhigende Vorstellung.

Und so begannen wir mit der Planung unserer Reise: Flüge buchen, internationalen Führerschein beantragen, Route festlegen, Hotels buchen und schließlich ein Auto mieten. Wir wollten nichts dem Zufall überlassen und waren deshalb so beschäftigt, dass wir unsere Angst vor dem Linksverkehr vollkommen vergaßen. Nur manchmal, in ruhigen Momenten, kamen mir Zweifel, ob das mit dem



Umdenken: Plötzlich ist

das Steuer auf der anderen Seite.

WIE FÜHLT ES SICH AN...

... links Auto zu fahren?

An dieser Stelle wagen wir Experimente und erzählen, wie es war. Teil 7: **JESSICA WEISER** traut sich als Autofahrerin in den australischen Straßenverkehr.

Rechts und Links im australischen Straßenverkehr wirklich so einfach sein konnte.

HERAUSFORDERUNG ANGENOMMEN

Verdrängung funktioniert ja bekanntlich nur so lange, bis einen die Probleme einholen. Bei uns also bis zu dem Moment, als wir die Autoschlüssel am Flughafen von Perth entgegennahmen. Die Stimmung schwankte zwischen großer Vorfriede und purem Entsetzen.

Auf dem Weg zum Auto sah ich uns vor meinem inneren Auge schon

falsch herum in den ersten Kreisverkehr brettern. Den absoluten Tiefpunkt erreichte meine Laune jedoch schon lange davor. Am Auto angekommen, verkündete mein Mann nämlich: „Fahr du ruhig mal, der Urlaub war schließlich deine Idee!“ Da ein Rückzieher an dieser Stelle natürlich nicht mehr möglich war, blieb mir also nichts anderes übrig, als tapfer lächelnd einzusteigen. Natürlich auf der rechten Seite des Wagens. „Da, wo der Daumen links ist“, halte es durch meinen Kopf.

Hinsetzen, anschnallen, Sitz und Spiegel richtig einstellen, Navigationsgerät anwerfen – und schließlich den Schlüssel im Zündschloss umdrehen. „Das war doch gar nicht so schwer“, lobte mich der kleine Feigling neben mir. Da hatte er zwar recht, aber die Herausforderung hatte ja auch gerade erst begonnen.

VIELE BLAUE FLECKEN SPÄTER ...

Entgegen meinen Erwartungen schafften wir es ohne Zwischenfall vom Parkplatz der Autovermietung. Dabei bemerkte ich jedoch schnell, dass nicht die Straßenseite in den kommenden Wochen mein Problem sein würde. Der Endgegner hieß: Fahren im Linksverkehr mit Gangschaltung links!

Immer wieder wollte ich mit rechts schalten, so wie ich es zu Hause auch mache. Dabei traf mein Ellenbogen jedoch regelmäßig auf die harte Autotür. Statt mir das mit den Daumen zu erklären, hätten mir meine Eltern also auch noch beibringen können, dass man die größten Lektionen im Leben durch Schmerzen lernt. Bis diese Erkenntnis sich durchsetzte, dauerte es jedoch etwas – und so hatte ich am Ende des ersten Tages einen ordentlichen blauen Fleck am rechten Ellenbogen. „Kann nur besser werden“, sagte ich mir selbst.

Und tatsächlich wurde es das mit der Zeit auch. Jeden Tag wurde der Kontakt zwischen Arm und Autotür ein bisschen weniger. Nachdem mein Mann gemerkt hatte, dass mir das Autofahren sogar Spaß macht, wollte er dann schließlich auch ans Steuer.

DIE SCHÖNSTE BELOHNUMG

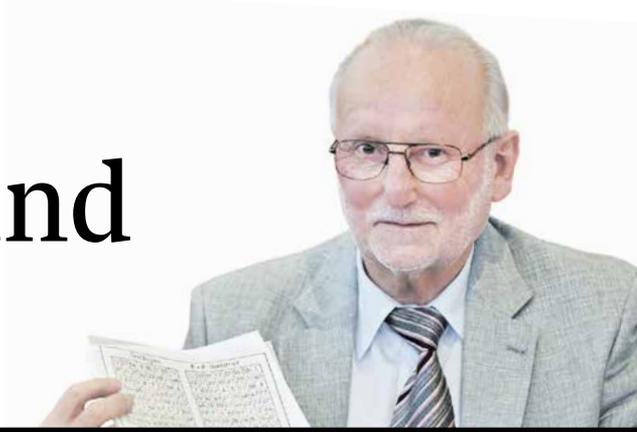
Unvergessliche Urlaubserinnerungen und die Erkenntnis, dass man manchmal seine Ängste vergessen und Herausforderungen annehmen muss. Mittlerweile sind wir schon lange wieder daheim. Haben Freunden von unserer Tour erzählt, uns für unseren Mut loben lassen und uns fest vorgenommen, dass wir uns auf jeden Fall gerne wieder in den Linksverkehr stürzen werden. (jes)

”

Der Endgegner heißt: Fahren im Linksverkehr mit Gangschaltung links“

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 3x3-Kästchen sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.

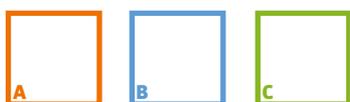
IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 15.5.2019 an sudoku@viactiv.de oder an VIActiv, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

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

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

IHRE LÖSUNG:



DIE GEWINNER DER AUSGABE WINTER 2018 (LÖSUNG A:8, B:4, C:6)

Rosalinde Schmid aus Ravensburg
 Ansgar Tull aus Erwitte
 Birgit Felske aus Rostock

IMPRESSUM

Herausgeber:
 VIActiv
 Universitätsstraße 43
 44789 Bochum

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

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

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

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

Kreativdirektor:
 Oliver Hofen, NOW-Medien
Redaktionsleitung:
 Patrick Schlütter (pas), NOW-Medien
Projektleitung:
 Tina Gallach (tig), NOW-Medien
Redaktion:
 André Blickendorf (blick)
 Monika Dütmeyer (düt)
 Martin Fröhlich (from)
 Tina Gallach (tig)
 Magnus Horn (mho)
 Lennart Krause (lek)
 Hanna Paßlick (hp)
 Janina Raddatz (rad)
 Jessica Weiser (jes)
 Anne Wunsch (awu)

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

Fotos:
 Theresa Boenke
 imago
 iStockphoto
 Oliver Krato
 DJH/Björn Reschabek
 TV Wattenscheid
 Anne Wunsch
 www.apple.de

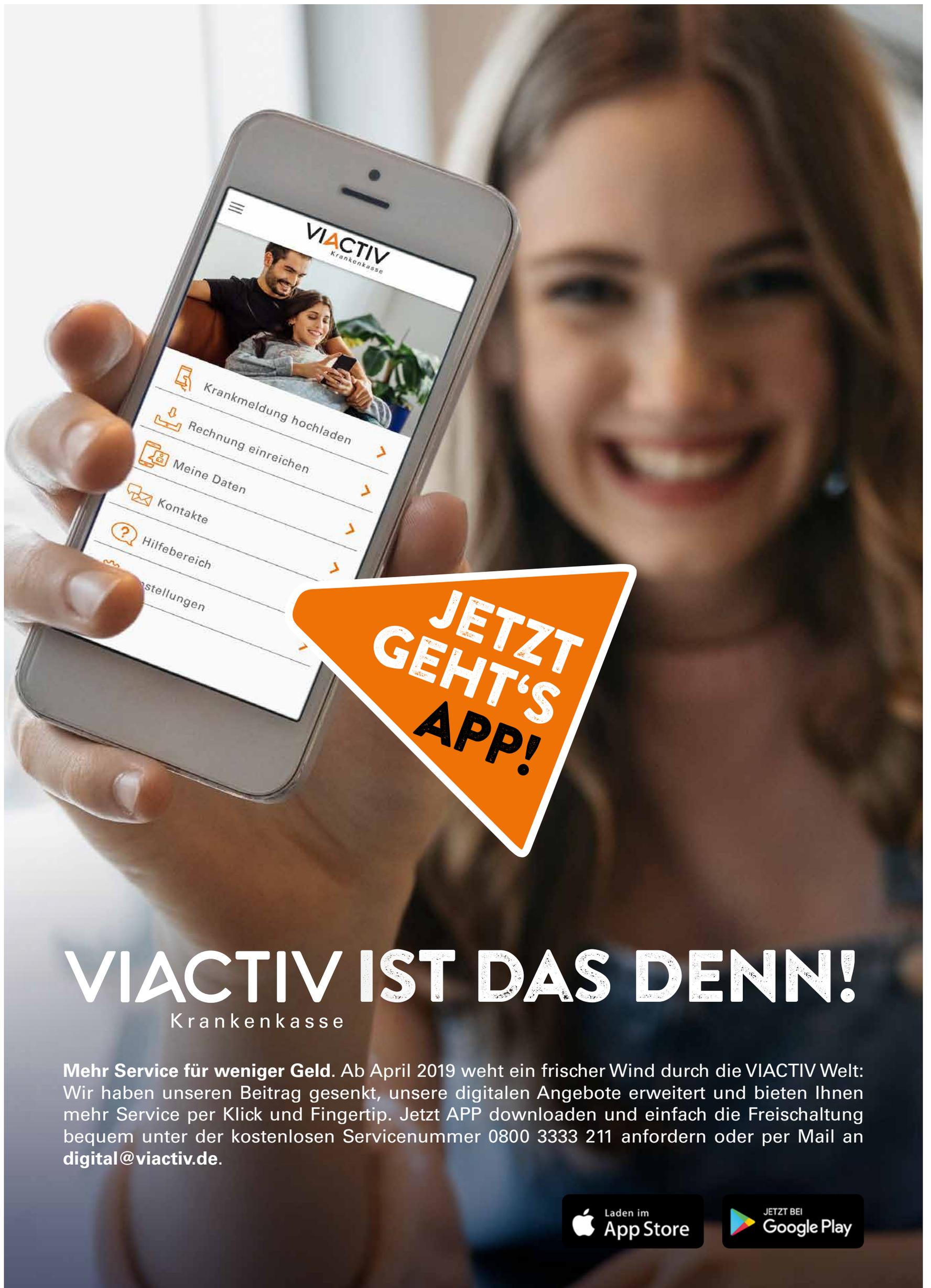
Illustration:
 Sebastian Rösler, NOW-Medien
 Julian Rentzsch

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

Erscheinungsweise:
 vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000,
 Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

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





**JETZT
GEHT'S
APP!**

VIActiv IST DAS DENN!

Krankenkasse

Mehr Service für weniger Geld. Ab April 2019 weht ein frischer Wind durch die VIActiv Welt: Wir haben unseren Beitrag gesenkt, unsere digitalen Angebote erweitert und bieten Ihnen mehr Service per Klick und Fingertip. Jetzt APP downloaden und einfach die Freischaltung bequem unter der kostenlosen Servicenummer 0800 3333 211 anfordern oder per Mail an digital@viactiv.de.

Laden im
 App Store

JETZT BEI
 Google Play