

VIActiv

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

SERVICE Teil 14: Beratungsbesuche – Pflegeprofis geben Pflegenden Feedback und Tipps vor Ort. **SEITE 23**

TITELTHEMA

Leben ohne Geruchssinn

Lauren Ramoser kann von Geburt an nicht riechen. Aufgefallen ist es aber erst, als sie ein Teenager war. Wie sich das anfühlt und welche Gründe es haben kann, wenn die Nase nicht funktioniert, lesen Sie **AB SEITE 5**

NEUER BONUS

Mehr Möglichkeiten und noch höhere Prämien für Vorsorge und einen aktiven Lebensstil. **SEITE 16**



INTERVIEW

Fernsehkoch Steffen Henssler über Genuss, Fitness und die richtige Würze. **SEITE 2**



FIT ZU HAUSE

Training nur mit dem eigenen Körper: Drei effektive Übungen fürs Wohnzimmer – ohne Hilfsmittel. **SEITE 20**



MEDITATION

Mehr als ein Stresskiller: Meditation hat messbare Wirkung – auf Psyche, Geist und Körper. **SEITE 24**

FUSION

Servicestark in die Zukunft: Die VIActiv stärkt ihre Position und fusioniert mit der BKK Achenbach Buschhütten. **SEITE 10**

INHALT

3 MEINUNG
Martin Fröhlich findet: Die Coronakrise ist auch eine Kommunikationskrise der Politik.

5 TITELTHEMA
Von Genuss bis Gefahren: Geruchs- und Geschmackssinn sind Informanten unserer Umwelt.

10 INTERVIEW
Stärker zusammen: VIACTIV fusioniert mit BKK Achenbach Buschhütten.

14 INFORMIERT
Sehnsüchtig erwartet: Was Sie über die Covid-19-Impfung wissen sollten.

16 SERVICE
Das neue Bonusprogramm der VIACTIV bietet noch mehr Möglichkeiten!

20 KURSDATENBANK
Training ohne Geräte: Drei Ganzkörperübungen für zu Hause.

22 GESUNDHEITSPOLITIK
Reinhard Brücker über die VIACTIV als Sportförderer.

26 IM PORTRÄT
Dreh- und Angelpunkt: Das Digi-Zentrum der VIACTIV stellt sich vor.

29 TRANSPARENZ
Qualität in Zahlen: Transparenzbericht 2019 der VIACTIV.

32 RUNNER'S WORLD
Alternative zur Musik: Podcasts als Begleiter beim Laufen.

36 HAPPY FOOD
Was Hunger oder Appetit auslöst und was uns satt macht.

Steffen Henssler gilt als einer der größten **ENTERTAINER** unter Deutschlands TV-Köchen. Im Interview spricht der 48-Jährige aus Hamburg über sein neues Buch zu seinem Social-Media-Projekt „Hensslers schnelle Nummer“, über die gewisse Würze und ein Fitness-Tief in Corona-Zeiten.

60 Sekunden mit...

STEFFEN HENSSLER

Herr Henssler, wie wichtig sind für Sie Geschmack und Gerüche beim Kochen?

Kochen ist etwas Sinnliches. Das Essen wird mit allen Sinnen wahrgenommen. Du riechst es, du schmeckst es, du spürst es vielleicht sogar. Gerüche sind wichtig, etwas Elementares beim Esserlebnis. Sie entstehen beim Anrösten und Anbraten. Der meiste Geruch sollte in den Produkten bleiben. Wichtig ist aber, dass das Essen nicht nur gut riecht, sondern vor allem gut schmeckt. Mit schönen Geschmäckern und Gerüchen verbinden wir emotional etwas.

Welche Rolle spielen dabei Gewürze?

Bei Gewürzen und beim gewürzlastigen Kochen muss man gut aufpassen. Da kommt es genau auf den richtigen Zeitpunkt an, damit sie ihren Geschmack passend entfalten. Es darf nicht zu lange kochen!

Apropos zu lange kochen: Für viele soll es in der Küche schnell gehen. Ihre Antwort darauf ist neben Ihrem gleichnamigen Youtube-Kanal das neue Kochbuch „Hensslers schnelle Nummer“. Wie zeitintensiv war die Produktion?

Das ist schon aufwendig, genau wie die „Hensslers schnelle Nummer“-Videos, die wir für unseren Youtube-Kanal drehen. Wir formulieren die Rezepte genau aus. Es ist mein erstes Buch, für das wir auch die Fotos, das Essen und das Styling komplett selbst gemacht haben. Ich war bei jedem Fotoshoo-

ting dabei. Alles ist sehr authentisch. Mein Küchendirektor Tobias Frerks hat mich unterstützt. Wir haben uns hingesetzt und neue Rezepte entwickelt. Wir wollen, dass in diesem Buch Rezepte sind, die es online noch nicht gibt. Es sollte keine Art zweiter Aufguss zu den Videos sein. Vier oder fünf von den 100 Rezepten haben wir schon als Video vorgestellt, aber alle anderen sind neu.

Gibt es denn ein Rezept in Ihrem Buch, das Ihnen besonders gut schmeckt oder am Herzen liegt?

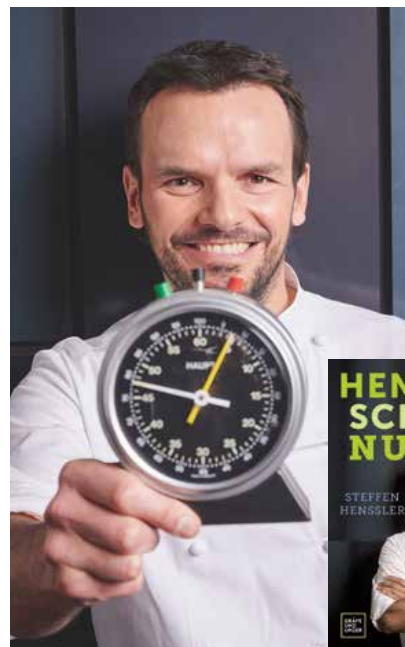
Natürlich sind alle Rezepte genial (lacht). Aber zum Beispiel die Aubergine und Zucchini „Italian Style“

mag ich sehr. Das Gericht haben wir auch online gekocht. Es war eines der allerersten Rezepte, das bei mir spontan zu Hause entstanden ist. Ich bin gar nicht der große Zucchini-Aubergine-Fan, aber ich habe mal was ausprobiert: Einfach mehlieren, anbraten, dann kommt eine Zitronenscheibe drauf, Parmesan und Petersilie. Ich habe das probiert und war absolut begeistert. Das Gericht ging total durch die Decke und hatte vier Millionen Aufrufe. Bei den Kids sind wir dagegen schnell beim Dessert: „French Toast“ finden sie super. Das sind meine persönlichen Highlights aus dem Buch.

Nicht nur Ernährung, auch Fitness ist Ihnen wichtig: Wie halten Sie es in diesen Zeiten damit?

Im ersten Lockdown habe ich meine sportliche Seite schleifen lassen. Die Sportclubs waren zu und ich bin kein Typ, der gerne zu Hause trainiert. Aber vor dem zweiten Lockdown habe ich mir ein Hantelset ins Büro gestellt. Einen Stepper hatte ich eh schon. Jetzt mache ich Klimmzüge und bin gleich drangeblieben. Denn wenn ich das

Training von Woche zu Woche verschiebe, dann komme ich nicht richtig rein. Im Moment mache ich viel Kampfsport und Freizeitsport. Mein Geheimrezept außerdem: Mittags gut und ausreichend essen – und nicht mehr am Abend! (blick)



Klar und ehrlich KOMMUNIZIEREN!

KOLUMNE Mit Sorge verfolge ich weiterhin das Pandemie-, aber auch das politische Geschehen. Die Corona-Krise – davon bin ich überzeugt – ist auch eine Kommunikationskrise.

Auf das Corona-Jahr 2020 folgt – das Corona-Jahr 2021. Der Jahreswechsel ändert nichts an der Lage, liebe Versicherte der VIActiv. Ich schwanke, und da geht es Ihnen wohl ähnlich, zwischen Hoffen und Bangen. Hoffen, weil die Impfungen begonnen und die Lockdowns die Inzidenzzahlen sinken lassen haben. Bangen, weil die Mutanten des Coronavirus noch ansteckender sein sollen und es Zweifel daran gibt, ob alle Impfstoffe gegen die Mutanten ausreichend schützen. Vorhersagen sind schwierig.

Weniger schwierig ist es, das bisherige politische Geschehen zu beurteilen. Längst ist die Zeit der Schnellschüsse vorbei. Ein Jahr hat die Pandemie uns im Griff, und bei allen Unwägbarkeiten ist das Zeit genug gewesen, um sich auf Szenarien vorzubereiten.

Die Kritik an den Maßnahmen von Bundeskanzlerin Angela Merkel, Gesundheitsminister Jens Spahn und den Länderchefs wird Woche für Woche lauter. Lassen wir Querdenker und Corona-Leugner mal außen vor, dann generiert sich die Kritik aus einer Mischung aus Frustration, Zweifel und Unverständnis. Frustration über die wechselnden Regeln und das Verlängern der Lockdowns in Salami-taktik. Zweifel an der Sinnhaftigkeit mancher Maßnahme. Unverständnis für die teils miserable Kommunikation der Entscheidungen. Ich möchte auf drei Beispiele schauen, die zeigen, dass die Pandemie auch eine Kommunikationskrise ist.

1. Die Impfstrategie: Impfstoffe sind knapp und die Kapazitäten des Impfpersonals begrenzt. Das war von Anfang an klar. Dennoch kam bei uns schnell das Gefühl auf, dass die gewaltige Impfkation binnen weniger Wochen geschafft sein könnte. Warum? Weil uns im Herbst schnellstens landauf, landab Impfzentren präsentiert wurden. Zentren, die improvisierte Impfstätten waren, doch weder Impfstoff noch Personal hatten. Auch wir Medien haben zu dem Eindruck beigetragen, es könne nun ganz schnell mit Massenimpfungen losgehen. Der Impfplan der Regierung sah das nie vor. Ebenso verhängnisvoll war die Diskussion um die Wirksamkeit der Vakzine. Von weit über 90 Prozent war da die Rede. Als dann bei AstraZeneca herauskam,



dass der Grad wohl deutlich darunter liegt, begann das große Zweifeln. Reihenweise sagten Patienten Termine ab. Virologe Christian Drosten betonte, dass auch der niedrige Grad ausreicht, um die angestrebte Wirkung zu erzielen. Doch da war es schon zu spät. Es wird dauern, bis die Zweifel ausgeräumt sind.

2. Die FFP2-Masken: Gut gemeint, aber schlecht gemacht war die Versorgung von Alten und Vorerkrankten mit FFP2-Masken. Dabei machte die Aktion Sinn. Allerdings nicht zu dem Preis und Risiko. Minister Spahn ließ die Alten und Vorerkrankten in den Apotheken antanzen, um die Masken abzuholen. Er schickte sie in das Risiko, das vermieden werden sollte. Hätte nicht sein müssen, denn es gab etliche Akteure im Markt, die Spahn angeboten hatten, die Masken an die Betroffenen zu versenden. Und das für viel weniger Geld. Statt der 90 Euro für 15 Masken, die an die Apotheken fließen, sollten es nur 20 bis 30 Euro sein. Das hätte Steuerzahlern und Krankenversicherten Milliarden gespart.

3. Die 15-Kilometer-Regel: So logisch die Eingrenzung des Bewegungsradius erscheinen mag, so unrealistisch ist die Umsetzung. Wer soll die 15-Kilometer-Regel kontrollieren? Das ist unmöglich, wie mir in einem Gespräch ein hochrangiger Politiker der Union eingeräumt hat. Erlässt man aber Vorschriften, die man nicht kontrollieren kann, halten sich nur jene daran, die schon zuvor die Beschränkungen akzeptiert haben – und sind frustriert. Und jene, die sämtliche Regeln ignorieren, werden auch die 15 Kilometer ignorieren. Hinzu kam noch, dass bei der Verkündung der Vorschrift sofort unklar war, ob Meldeadresse oder Ortsgrenze als Bemessungsgrundlage dienen. Tagelanges Durcheinander war die Folge.

So bleibt uns neben der Hoffnung auf ein Ende der Pandemie nur die Hoffnung auf ein Einsehen der Politik. Kommuniziert klar und ehrlich, verknüpft euch Salami-taktik und verzichtet darauf, den Bundestagswahlkampf auf dem Rücken der Menschen auszutragen! Und sagt uns frühzeitig, wenn sich abzeichnet, dass wir jedes Jahr neue Impfungen brauchen, weil das Coronavirus grippeähnlich mutiert. Die Menschen interessiert nicht, welcher Minister oder Landesfürst mit welcher Entscheidung glänzt. Sie wollen einfach nur ihr altes Leben zurück.

Martin Fröhlich

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

CORONA-SCHNELLTESTS

Selbsttests für zu Hause

Die ersten Corona-Selbsttests zur Eigenanwendung sind da. Mit massenhaften Corona-Tests soll die Zeit des Impfmangels überbrückt werden. Schulen, Kitas und Pflegeheime werden bei der Belieferung priorisiert. Aber auch in Apotheken, Drogerien oder Discountern sind die Corona-Selbsttests je nach Verfügbarkeit begrenzt erhältlich. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat in den vergangenen Wochen schon viele Antigen-Selbsttests für Laien zugelassen (einsehbar auf der BfArM-Webseite). Weitere sollen folgen. Die BfArM-Sonderzulassung gilt als Übergangslösung bis zur regulären Zulassung.

ANWENDUNG

Die Selbsttests sind Antigen-Tests, die auf Virusproteine reagieren. Sie liefern Ergebnisse ohne Laboranalyse – im Unterschied zum PCR-Test. Um fehlerhafte Ergebnisse bei der Testdurchführung zu verhindern, sollte die beiliegende Test-Anleitung präzise befolgt werden. Besonders entscheidend: die korrekte Probenentnahme. Alle bislang zugelassenen Selbsttests erfordern einen unterschiedlich tiefen Nasenabstrich. Das Teststäbchen sollte in jedem Fall langsam und gerade in die Nase eingeführt werden und zwar am unteren Nasenboden entlang – keinesfalls in Richtung Stirn. Bei Widerstand oder Schmerz sollte nicht weiter eingeführt werden. Wer der Testanleitung Schritt für Schritt folgt, sollte somit in keine weitere Stolperfalle treten. Im Internet gibt es außerdem diverse Video-Tutorials zu Covid-19-Schnell- und Selbsttests, die die korrekte Probeentnahme zeigen.

Ganz wichtig: Ein Corona-Selbsttest ist nur eine Momentaufnahme! Ein negatives Schnelltest-Ergebnis bedeutet, dass die Testperson sehr wahrscheinlich aktuell nicht besonders ansteckend ist. Es ermöglicht etwa den Besuch bei Eltern oder Großeltern. Das negative Ergebnis beantwortet aber nicht die Frage, ob der Getestete infiziert ist oder nicht. Daher gilt es, regelmäßig nachzutesten. Fällt der Antigen-Test positiv aus, sollte man sich direkt isolieren und das Ergebnis mit einem PCR-Test kontrollieren lassen.

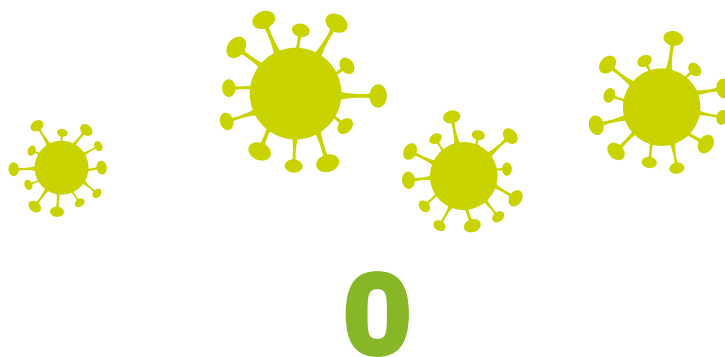


Ihre Meinung interessiert uns!

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

Gesundheit in Zahlen

DIE ANDERE SEITE VON CORONA – Wo Schatten ist, da gibt es auch Licht. Die mit der Corona-Krise einhergehenden Schutzmaßnahmen haben auch positive Auswirkungen – für die Arbeits- und Umwelt genauso wie für die Gesundheit. Erkenntnisse und Entwicklungen mit Aussagekraft:



INFLUENZA-FÄLLE wurden vom RKI in der dritten Kalenderwoche 2021 registriert: Jede Woche schicken repräsentativ ausgewählte Arztpraxen Proben zu Labortests von Patienten, die mit Atemwegserkrankungen zu ihnen gekommen sind. Unter den insgesamt 158 eingeschickten Proben befanden sich keine Influenza-Viren. Die Zahl der Influenza-Infektionen in Deutschland bleibt dank der Coronaregeln stabil auf dem niedrigsten jemals gemessenen Niveau.

Quelle: Statistisches Bundesamt/RKI/DWD/Bertelsmann-Stiftung/Universität Basel/IGES Institut GmbH/Ipsos



80 Mio.

Tonnen **CO₂-EMISSIONEN** konnte Deutschland 2020 im Referenzzeitraum einsparen und seine Klimaziele übertreffen. Zieht die Wirtschaft an, wird wieder mit mehr Treibhausgasen gerechnet.



15,5

Prozent **WENIGER VERKEHRSUNFÄLLE** als im Vorjahr wurden zwischen Januar und November 2020 im Zusammenhang mit dem Rückgang des Verkehrsaufkommens vom Statistischen Bundesamt registriert.



50

Minuten **MEHR SCHLAF** als vor den Einschränkungen hatten 75 Prozent der überwiegend weiblichen Befragten eines Forschungsteams der Universität Basel.



49

Prozent der Befragten einer Ipsos-Umfrage bestätigen, dass sie durch Corona **ENTSCHLEUNIGEN** und die kleineren Dinge wieder mehr **GENIESSEN** können. Viele geben auch an, konzentrierter zu sein.



29

Prozent **WENIGER GESTRESSTE** Arbeitnehmer gab es laut Umfrage des Forschungsinstitutes IGES und Forsa unter rund 7.000 Beschäftigten seit Beginn der Corona-Krise.



85

Prozent der befragten Digitalisierungs-Experten einer Umfrage der Bertelsmann-Stiftung glauben, dass **HOMEOFFICE** und mobile Arbeit sich als alternative Arbeitsform etablieren werden.

RIECHEN UND SCHMECKEN

1 NASENVORHOF

Der Eingangsbereich der Nase erstreckt sich vom äußeren Rand des Nasenlochs nach innen oben bis zur Unterkante des Dreiecksknorpels, der die Nasenspitze formt und damit für die individuelle Gestalt jeder Nase verantwortlich ist. Das Besondere am Vorhof ist, dass er mit normaler Haut statt Schleimhaut ausgekleidet ist.

2 NASENHAUPTHÖHLEN

Der folgende Hohlraum ist mit Schleimhaut ausgekleidet und führt auf jeder Seite vom jeweiligen Nasenloch bis zum Beginn der Rachenhöhle. Auf jeder Seite sind drei Nasenmuscheln und die Mündungen der Nasennebenhöhlen und des Tränennasengangs. Im oberen Bereich befindet sich das auch Riechschleimhaut genannte Riechepithel zur Geruchswahrnehmung.

3 RIECHEPITHEL

Dieses auf die Wahrnehmung von Gerüchen spezialisierte Gewebe mit etwa 10 bis 12 Millionen Sinneszellen besteht aus Riechzellen, Stützzellen und Basalzellen. Die Riechzellen sind zur eigentlichen Geruchswahrnehmung da. Von hier führen Tausende mikroskopisch feiner Nervenfasern (Riechfäden) durch winzige Knochenöffnungen in den Riechkolben im Gehirn. Die Stützzellen bilden Schleim und sind für die Statik des Riechepithels zuständig. Die Basalzellen sind Reservezellen für die Regeneration abgestorbener Riechzellen.

4 RIECHKOLBEN

Hier enden die Riechfäden aus der Nase. Der Riechkolben als Hirnnerv für Geruch analysiert eintreffende Geruchsinformationen und leitet sie an entsprechende Stellen im Geruchs- und Geschmackszentrum des Gehirns weiter.

5 NASENMUSCHELN

Die mit Schleimhaut überzogenen Knochenplättchen ragen seitlich in die jeweilige Haupthöhle – drei je Seite. Sie dienen der Regulierung von Temperatur und Luftfeuchtigkeit und filtern mit Härchen Schmutz und Keime aus der Atemluft. Zwischen oberer und mittlerer Muschel liegt die Riechschleimhaut. Sind sie wegen eines Infekts geschwollen, ist der Geruchssinn beeinträchtigt.

6 STIRN/NEBENHÖHLEN

Die mit Schleimhaut ausgekleideten Hohlräume liegen hinter der Stirn beziehungsweise neben den Nasenflügeln und sind jeweils durch eine Öffnung mit den Nasenhöhlen verbunden. Sie sind mit Luft gefüllt und dienen unter anderem der Erwärmung der Atemluft. Ihre Schleimhaut kann sich bei Infekten entzünden, was das Riechvermögen einschränken kann.

7 ZUNGE

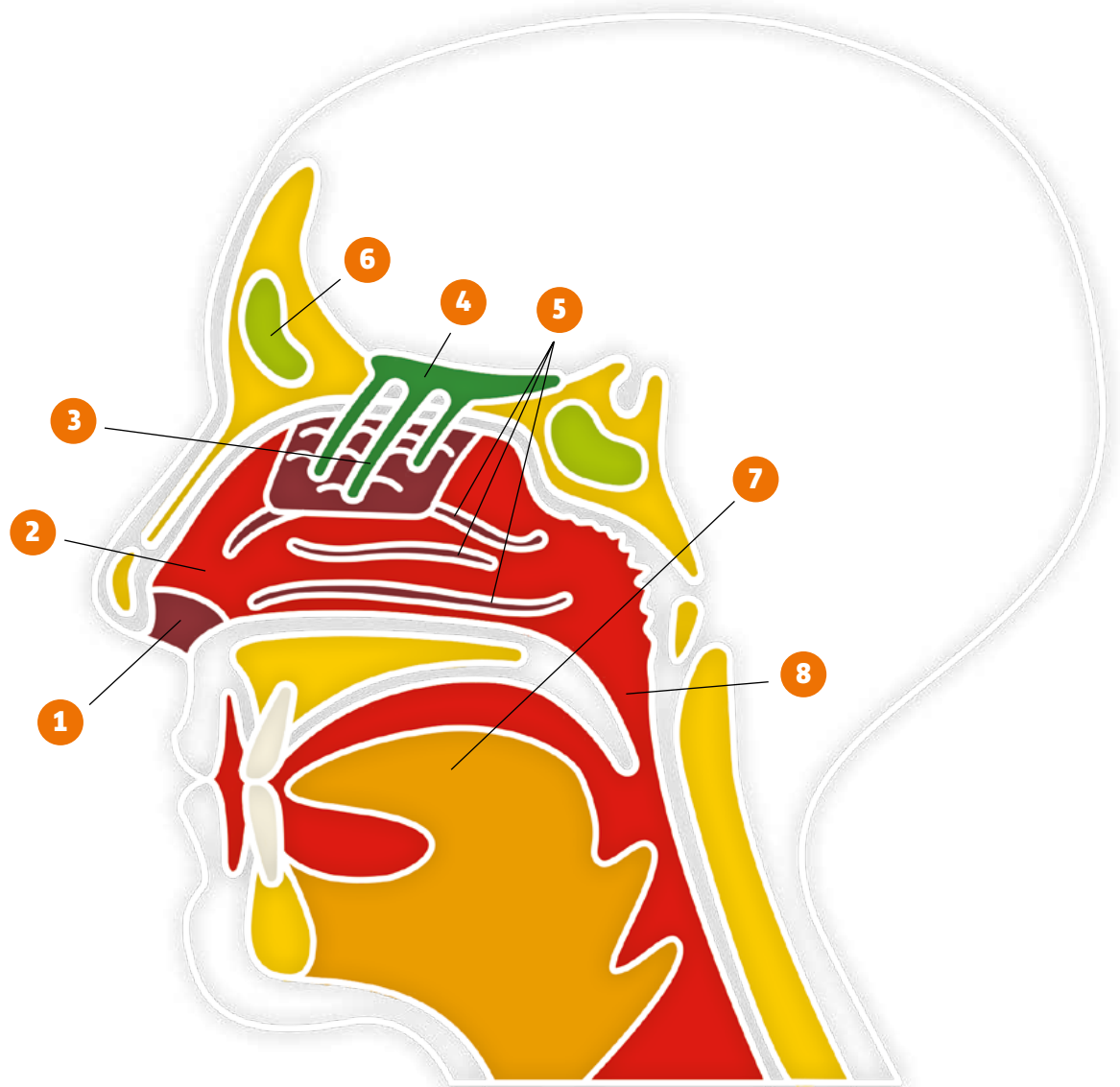
Die Zunge ist ein beweglicher Muskel mit vielen Aufgaben: Sie ist für die Lautbildung beim Sprechen zuständig und reinigt Zähne und Mundhöhle – und sie hat eine wichtige Aufgabe beim Essen. Dafür hat sie feine sogenannte Papillen. Ein Teil ist für die Tastempfindung zuständig, andere für den Geschmack. Unterschieden werden können süß, salzig, sauer, bitter, fettig und umami.

8 NASENRACHENRAUM

Der Nasenrachenraum ist das obere Drittel des gesamten Rachens und die Verbindung von der Nase zur Luftröhre – und in den Mund. Wenn wir essen, steigt der Geruch der Speisen durch den Nasenrachenraum vom Mund in die Nase, wodurch die Riechschleimhaut angeregt wird. Dadurch ist eine feine, nuancenreiche Unterscheidung und genaue Einordnung von Geschmäckern möglich.

Duft und Genuss

Die Nase sieht von außen meist unspektakulär aus, ist von innen aber ein komplexes Gebilde. Dadurch nehmen wir beim Einatmen ganz **AUTOMATISCH** Gerüche wahr. Noch dazu ist sie an der nuancierten Bildung von Geschmack beteiligt.



(Text: tlg; Illustration: sr)

PORTRÄT

Leben ohne Geruchssinn

Lauren Ramoser und Klaus Schmitt können beide nichts riechen. Bei Lauren Ramoser ist es angeboren – bei Klaus Schmitt hat es sich im Laufe der Zeit so entwickelt. Sie erzählen, wie es sich **ANFÜHLT**, auf diesen Sinn verzichten zu müssen.



Die Nase in ein Weinglas halten, das Bouquet richtig tief einsaugen, damit sich die Aromen in seinem Kopf entfalten können – das wird Klaus Schmitt wohl nie wieder tun. „Ich rieche nichts mehr“, sagt der Franke, hält einen Moment inne und fügt dann schmunzelnd hinzu: „Ich kann auch nicht mehr selbst einschätzen, ob ich zu viel Knoblauch gegessen habe. Da bin ich jetzt auf meine Frau angewiesen.“ Dabei weiß er noch ganz genau, wie Knoblauch roch. Damals.

Ungefähr drei Jahre muss es her sein, dass der Franke seinen Geruchssinn verlor. Genau benennen kann er den Zeitpunkt nicht, es ist einfach passiert. „Vielleicht schleichend, vielleicht auch an einem bestimmten Tag, ich weiß es nicht.“ Obwohl er sich oft danach gefragt hat. Um eine Erklärung zu finden. Um vielleicht doch noch hinter diese eine Sache zu kommen, die es ausgelöst hat, um dann gegensteuern zu können. Aber irgendwann hat er das Thema für sich abgeschlossen. „Man kann sich wegen sowas ja nicht selbst zermürben. Ich nehme an, dass es ein Infekt war“, sagt er heute und ist mit dieser Erklärung zufrieden. „Mein Arzt hat gesagt, dass so etwas zum Beispiel durch einen Schnupfen passieren kann. Und ich hatte vor drei Jahren im Winter ein paar Erkältungen.“ Als ihm irgendwann danach bewusst wurde, dass er schon länger nichts mehr intensiv gerochen hatte, ließ er sich untersuchen. Er bekam Sprays, die die Nase befreien und den Geruchssinn wieder hervorlocken sollten. Er machte Geruchstests, bei denen er mehr raten als riechen konnte. Er trainierte mit speziellen Duftproben. Nichts passierte.

DAS ESSEN SCHMECKT WIE FRÜHER

Der 59-Jährige geht nicht davon aus, dass er diesen Sinn zurückbekommt, und hat sich ohne Bitterkeit davon verabschiedet. „Man wird älter, irgendwann kann man sowieso nicht mehr so gut riechen. Bei mir ist das jetzt eben etwas eher eingetreten. Dafür bin ich ansonsten gesund. Und mir ist viel wichtiger, dass ich noch schmecken kann.“ Und dann ist da noch dieses kleine Gefühl, das sich ab und zu in der Nase regt, wenn er eigentlich etwas riechen sollte. Vielleicht ein winziges Überbleibsel von dem, was mal war. Irgendetwas, das dazu führt, dass sein Geschmackssinn nicht beeinträchtigt ist. Denn wenn seine Frau gekocht hat, kann er das Essen genauso genießen wie früher. Daran hat sich nichts geändert.



Klaus Schmitt konnte mehr als 50 Jahre lang riechen.

DIE WELT AM DUFT ERKENNEN

Für Klaus Schmitt ist das ein wunderbarer Zustand, es könnte schließlich auch ganz anders sein. Denn die zwei Sinne sind verknüpft: Riechen und Schmecken gehen Hand in Hand. Zwar funktionieren sie auch unabhängig voneinander, besonders der Geruchssinn ist aber auf den Geschmackssinn nicht angewiesen. Hinsichtlich des Essens könnte man es so sagen: Die Zunge gibt die Richtung vor, indem sie mit ihren Geschmacksknospen süß, sauer, salzig, scharf, fettig und umami, den fleischigen Geschmack, erkennt. Die Nase aber verfeinert und lässt Nuancen aufblühen, die uns das, was wir essen, noch ein bisschen sinnlicher erleben lassen.

Der Geruchssinn ist evolutionär betrachtet unser ältester Sinn, für den der älteste Teil unseres Gehirns zuständig ist, das Großhirn. Und er ist derjenige, der zuerst voll entwickelt ist. Schon Säuglinge erkennen ihre Eltern allein am Geruch und finden die Brust der Mutter über den verlockenden, nicht bewusst wahrzunehmenden Vanilleduft, den die Muttermilch ausströmt. Gerüche wirken einfach unmittelbar und haben so direkten Einfluss auf unsere Emotionen.

Ein kleinster Duftschnipsel, der durch die Luft fliegt und durch Zufall in unsere Nase gelangt, kann uns in die Vergangenheit katapultieren. Er weckt eine Erinnerung an eine Situation, in der wir genau diesen Geruch schon einmal wahrgenommen haben. Dieser Effekt wird ab und zu auch als das irritierende Gefühl wahrgenommen, diese Situation schon einmal erlebt zu haben: ein Déjà-vu. Die Ursache dafür ist der Weg des Duftsignals von der Riechschleimhaut in der Nase zum Großhirn. Er führt über den Riechkolben. Er ist ein vorgelagerter



Lauren Ramoser kam ohne Geruchssinn auf die Welt.

”

Mir fehlt nichts. Trotzdem bin ich ab und zu wehmütig, weil ich meinen Partner nicht riechen kann.“

Lauren Ramoser

Teil des Gehirns, der nur für Gerüche da ist und die empfangenen Informationen vorsortiert weitergibt.

WIE BENENNT MAN GERÜCHE?

Dass sie ohne genau diesen so wichtigen Teil lebt, hat Lauren Ramoser erst herausgefunden, als sie im Chemieunterricht ihre Nase einfach so an ein Gefäß mit einer ätzenden Flüssigkeit hielt und nicht mal mit der Wimper zucken musste. „Meine Lehrerin hat danach direkt bei meinen Eltern angerufen und ihnen gesagt, dass da etwas nicht stimmt“, erzählt sie. Die 28-Jährige kann, genau wie Klaus Schmitt, nichts riechen – nur ist ihr diese sogenannte Anosmie angeboren. Sie weiß nicht, was Lavendel oder Holz, Vanillepudding, Feuer oder nasse Hunde für Gerüche ausströmen – und trotzdem

kann sie die Duftnoten genau benennen. „Ich bin ja damit groß geworden, dass alles auch immer nach einem bestimmten Geruch eingeordnet wurde. Ich habe das übernommen, für mich war es normal. Es gehörte für mich zum Spracherwerb, zu lernen, wie ich den Geruch von Dingen beschreiben kann, weil alle es getan haben.“

ORDNUNG AN DER NASE VORBEI

Nach dem Anruf der Chemielehrerin wurde Lauren Ramoser durchgecheckt, musste an verschiedenen Geruchstests schnuppern und roch: nichts. „Danach wurde ein MRT gemacht, man stellte fest, dass der Riechkolben nicht ausgebildet ist. Das war's dann“, sagt sie nüchtern. „Es war für mich relativ unspektakulär, weil sich ja nichts geändert hatte. Ich habe nichts verloren.“ Und trotzdem ist eine Neugier an der Welt der Riechenden erwacht. Darum hat Lauren Ramoser sich in den folgenden Jahren intensiv damit auseinandergesetzt.

Sie stelle sich Geruch so vor, wie ein blinder Mensch sich vielleicht Farben vorstellt, erklärt sie. „Mir hat mal jemand, der nicht sehen kann, gesagt, dass Rot seine Lieblingsfarbe ist. Weil er alles mag, was man mit Rot assoziiert: Liebe, Wärme, Herzen. So ähnlich geht es mir mit den Gerüchen. Ich habe Assoziationen dazu, so ordne ich sie ein.“ Und alles, was sie nicht riechen kann, aber wichtig ist, lässt sie sich erklären oder ordnet es in ein eigenes System ein: „Im Kühlschrank habe ich eine spezielle Ordnung, damit ich nicht aus Versehen etwas Verdorbenes esse“, erklärt sie. „Ich kann zwar schmecken, meine Zunge ist ja nicht beeinträchtigt, aber mir fehlen ein paar Nuancen.“

Und Lauren Ramoser isst nicht nur, sie genießt sogar. Sie geht dabei über die Textur ihrer Nahrungsmittel, kaut gerne auf kernigem Vollkornbrot mit Avocado, grobem Salz und Pfeffer herum. Das füllt den Mund aus, lässt die Zunge das Essen deutlich spüren. „Ich würde sagen, dass ich Essen genießen kann“, sagt sie.

Trotzdem ist Lauren Ramoser ab und zu ein bisschen wehmütig. „Ich weiß nicht, wie mein Partner riecht, ich werde später meine Kinder nie riechen können. Bei sowas habe ich das Gefühl, dass mir wirklich etwas fehlt.“ Über ihre eigene Geschichte ist sie übrigens auf die Idee gekommen, mit anderen Menschen zu sprechen, denen auch ein Sinn fehlt. Zu hören sind diese Interviews in ihrem Podcast „Leben ohne Sinn“.

(Text: tig; Fotos: okra)

INTERVIEW

Die Nase ist fürs Feine da

Zwar hängen Riechen und Schmecken zusammen. Wer nichts riecht, lebt aber nicht komplett geschmacklos. Warum das so ist – und was es mit dem Geruchsverlust durch Covid-19 auf sich hat, erklärt **DR. FRANK WALDFAHRER**, Oberarzt an der HNO-Klinik des Universitätsklinikums Erlangen.



Herr Dr. Waldfahrer, ist die Nase durch eine Erkältung verstopft, schmeckt das Essen fad. Warum ist das so?

Dazu muss man erstmal wissen, dass Riechen und Schmecken zwei unterschiedliche und unabhängige Sinne sind, die von unterschiedlichen Nerven versorgt werden. Mit dem Mund – oder genauer mit der Zunge – kann man nur die sechs Hauptgeschmacksrichtungen voneinander unterscheiden: süß, sauer, salzig, bitter, umami und fettig. Dazu steigen beim Essen Gerüche über den Rachenraum in die Nase und werden dort über die Riechzellen wahrgenommen. So entstehen dann feine Nuancen, die uns Geschmäcker noch differenzierter wahrnehmen lassen. Der Grundgeschmack kommt also über den Mund, der Feingeschmack über die Nase. Darum schmecken wir, wenn die Nase zum Beispiel durch eine Erkältung verstopft ist, sehr viel eingeschränkter, als wenn die Nase mitarbeitet. Man kann dann vielleicht noch erkennen, dass etwas süß oder sauer schmeckt. Dass es ein Apfel ist oder eine Banane, können wir am Geschmack dann aber kaum noch unterscheiden.

Das reguliert sich nach Abklingen der Erkältung ja meist wieder. Es gibt aber auch Störungen, die länger oder sogar für immer bleiben. Was genau ist das passiert?

Da gibt es mehrere Möglichkeiten: Zum einen kann es der Zugang zur Nase zu sein. Dann riecht man nichts mehr. Das kann zum Beispiel durch Polypen oder eine schiefstehende Nasenscheidewand passieren. Zweitens können die Sinneszellen durch Viren geschädigt sein. Das kann etwa bei einer Grippe auftreten – oder wie aktuell durch Covid-19. Eine dritte Möglichkeit ist ein Unfallmechanismus. Wenn der Kopf bei einem Unfall hart aufschlägt, bewegt sich das Gehirn ruckartig, wodurch die sogenannten Riechfäden abreißen können. Sie sind die Verbindung zwischen der Nase und dem zuständigen Bereich im Gehirn, dem Riechkolben. Dadurch können Gerüche nicht mehr erkannt oder eingeordnet werden.

Aktuell sind ja viele Menschen durch Covid-19 von Geruchsverlust betroffen. Ist das mit dem Sars-CoV-2-Hintergrund vergleichbar mit einem der anderen Fälle?

Bei Covid-19 ist es noch anders: Wird der Geruchssinn durch Grippeviren angegriffen, gehen die eigentlichen Rezeptorzellen kaputt, an die die Duftmoleküle im Normalfall andocken. Bei Covid-19 gehen „nur“ die Stützzellen in der Nähe der Rezeptoren kaputt. Darum ist es nach einer Covid-19-Erkrankung auch wahrscheinlicher, dass der Geruchssinn wiederhergestellt wird, als nach einer Grippe.

”

Grippe kann ein Auslöser für irreversible Geruchsstörungen sein.“

Nach einer Grippe gibt es häufigeren dauerhaften Geruchsverlust als nach Covid-19? Warum hört man darüber denn nichts? Im Zusammenhang mit Corona wird ja ständig darüber gesprochen ...

Das liegt wahrscheinlich daran, dass die Grippe sozusagen schon immer dazugehört. Darüber spricht einfach niemand. Das ist unspektakulär. Covid-19 ist neu. Es wird beobachtet und analysiert. Darüber spricht man.

Bei welchen Erkrankungen treten Geruchsverluste denn allgemein am häufigsten auf?

Häufige Auslöser sind die bereits genannte Grippe, ein heftiger Kopfanstoß, eine Verengung der Nase durch Polypen oder ein Schiefstand der Nasenscheidewand. Aber auch Gifte wie Chemikalien oder Tabakrauch können ein Auslöser sein, zudem auch Krebserkrankungen in den entsprechenden Bereichen. Außerdem gibt es noch den Geruchsverlust durch neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer. Hier kann der Verlust sogar schon bis zu 10 Jahre vor den eigentlichen Symptomen auftreten, weil im Gehirn Nervenzellen absterben, die für das Riechen zuständig sind.

Es gibt aber auch angeborene Riechstörungen. Wo liegt dabei der Unterschied zu einem später erworbenen Geruchsverlust?

Eine angeborene Riechstörung ist eher selten. Eine der Ursachen kann eine Unterentwicklung oder sogar ein Fehlen des Riechkolbens sein, wie beim sogenannten Kallmann-Syndrom. In den allermeisten Fällen wird der Geruchsverlust aber durch einen der eben genannten Gründe erst später erworben. Der größte Unterschied ist darum vermutlich, dass diejenigen, die noch nie riechen konnten, auch nichts vermissen. Sie wissen ja nicht, was ihnen fehlt.

Wie sieht denn eine Therapie aus, wenn Patienten ihren Geruchssinn verloren haben? Gibt es etwa Operationsmöglichkeiten, die das wieder richten können?

Operieren kann man in Fällen von schiefer Nasenscheidewand. Polypen können entfernt, zu große Nasenmuscheln verkleinert werden. Ansonsten ist das Einzige, was sich als effektiv erwiesen hat, aber ein Riechtraining, um den Reiz zu applizieren. Dadurch kann unter Umständen eine Besserung erreicht werden.

Womit trainiert man? Nimmt man sich einfach stark riechende Gewürze oder Knoblauch und versucht zu unterscheiden?

Nein, dafür gibt es spezielle Sets, die extra entwickelt wurden, um den Geruchssinn zu trainieren. Darin sind zum Beispiel Düfte wie Rose, Gewürznelke, Eukalyptus und Zitrone. Diese Sets sind speziell für diesen Zweck entwickelt und getestet worden.

Gibt es auch das umgekehrte Problem, dass jemand zu viel riecht?

Ja, das gibt es auch, das tritt aber meist nur situationsbedingt auf. Zum Beispiel bei Seekrankheit, wenn einem der eigentlich leckere Geruch nach Essen plötzlich so intensiv erscheint, dass er Übelkeit auslöst. Oder es gibt eine bestimmte Überempfindlichkeit gegenüber Chemikalien. Dabei liegt aber jeweils keine organische Störung vor. Es ist eher psychisch bedingt.

”

Bei einer angeborenen Riechstörung wissen die Betroffenen nicht, was ihnen fehlt. Es ist also weniger belastend als nach einem Unfall.“

Haben diese Menschen dann auch einen intensiveren Geschmackssinn?

Davon ist nicht auszugehen, weil eben keine organische Veränderung vorliegt.

Kann man sagen, wie viele Gerüche ein Mensch etwa wahrnehmen kann?

Es gibt bis zu 30.000 chemisch unterscheidbare Riechstoffe, rund 10.000 davon kann man wahrnehmen. Wirklich unterscheiden kann ein Alltagsmensch, also jemand, der nicht gerade zum Beispiel Parfümeur ist und eine besonders trainierte Nase hat, ungefähr 200.

Gerüche hängen ja nicht nur mit dem Geschmack zusammen, sondern auch mit Erinnerungen und Gefühlen. Betroffene verlieren also mehr als nur ihren Geruchssinn. Muss in einer Therapie auch manchmal noch mit einer Psychotherapie unterstützt werden, um damit klarzukommen? Empfehlen Sie das sogar?

Nur wenn es für den Betroffenen sehr belastend ist. In den meisten Fällen kommen die Menschen aber gut damit klar. Erinnerungen zum Beispiel sind ja nicht weg, nur weil man nicht mehr riechen kann. Man kann sich ja auch einfach so erinnern. Es fehlt dann nur in bestimmten Momenten ein Auslöser. Am belastendsten ist die Situation für Menschen, die den Geruchssinn durch einen Unfall verloren haben, an dem jemand anderer schuld war. Dann empfinden sie es häufig als ungerecht. Und natürlich ist es für Menschen, die in einem Beruf arbeiten, für den es relevant ist, gut riechen zu können, ein großes Problem. Sommeliers zum Beispiel arbeiten ja sehr über die Nase. Oder auch Parfümeure oder jemand, der Gas riechen können muss. (tig)

Dr. Frank Waldfahrer, HNO-Arzt am

Uniklinikum Erlangen.



Die Fusion der VIACTIV mit der BKK Achenbach Buschhütten zum 1. Juli 2021 ist beschlossene Sache. Wie kam es zu dieser Idee und auf welche Vorteile dürfen sich die Versicherten freuen?

KLAUS-PETER HENNIG: Die Fusion war bereits vor zwei Jahren angedacht und dank der guten Zusammenarbeit wird sie jetzt erfolgreich abgeschlossen. Als VIACTIV ist uns die regionale Präsenz sehr wichtig und die Versicherten dürfen sich über viele Zusatzleistungen freuen. Denn an erster Stelle steht bei uns immer die Prävention. Krankheiten zu verhindern ist das oberste Ziel. Die Bonusprogramme, Zuschüsse im Bereich Osteopathie oder Sportuntersuchungen sind beispielsweise ein Teil dieser Strategie. UDO KRÄMER: Die DNA passt. Wir sind eines der ältesten Industrieunternehmen Deutschlands und die Geschichte der VIACTIV mit ihren Wurzeln ist ähnlich.

Führt die Fusion, neben den Verbesserungen bei den Zusatzleistungen, auch im Kundenservice zu Vorteilen?

LUDGER HAMERS: Die Geschäftsstelle vor Ort wird modernisiert und natürlich können die neuen Mitglieder jetzt auch von den weitreichenden Dienstleistungen wie der Online-Geschäftsstelle, der digitalen Kommunikation und den längeren Öffnungszeiten profitieren.

UDO KRÄMER: Die digitalen Angebote hätten wir uns als kleine Krankenkasse in dieser Form nie leisten können. Ein klarer Vorteil und ein großes Argument für die Fusion.

Wird die Fusion auch auf der Kostenseite Vorteile bringen und können die Kunden davon profitieren?

LUDGER HAMERS: Logistische Dienstleistungen sind erheblich einfacher, es gibt eine einheitliche IT-Infrastruktur. Und ganz klar: Die VIACTIV hat vor 10 Jahren mit der digitalen Transformation begonnen! Davon profitieren wir gerade in Corona-Zeiten. Der Kontakt zum Kunden steht dabei immer im Mittelpunkt.

Wie wollen Sie die Partnerschaft zum ehemaligen Trägerunternehmen, der Firma Achenbach Buschhütten, gestalten?

JOACHIM GROOS: Ein Mehr an BGM-Projekten kann nur unser Anspruch sein. Die VIACTIV hat hier eine deutlich größere Kompetenz. Für uns ist die VIACTIV ein echter Partner. Wir sind in einem guten Haus gelandet. Alle Versicherten der BKK Achenbach Buschhütten erhalten natürlich noch detaillierte Informationen zu Themen wie den neuen Versichertenkarten!

Wie werden die Versicherten in diesem Prozess mitgenommen? Können zum Beispiel die Versicherten der BKK Achenbach auf die ihnen vertrauten Ansprechpartner zurückgreifen?

LUDGER HAMERS: Bei einem Besuch in der Niederlassung in Kreuztal in jedem Falle. Parallel stehen ihnen alle Experten in den anderen Niederlassungen der VIACTIV in allen Fragen rund um das Thema Krankenversicherung und Gesundheitsschutz persönlich, telefonisch, per Mail oder im Chat zur Verfügung.

FUSION

Neu, größer, besser

Die VIACTIV-Familie wird um ein Mitglied reicher. Zum 1. Juli gehört die BKK Achenbach Buschhütten dazu.

Wie es dazu kam, worin die Vorteile liegen und warum Fusionen der

SCHLÜSSEL FÜR DIE ZUKUNFT

sind, berichten die alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden im Interview.



”

Für uns ist die VIACTIV ein echter Partner. Wir sind in einem guten Haus gelandet.“

JOACHIM GROOS: Uns war der Erhalt der Geschäftsstelle vor Ort sehr wichtig und wir wollten alle Mitarbeiter mit einbeziehen. Das ist uns auf jeden Fall gelungen.

Wie groß ist der Zuwachs an Versicherten in der VIACTIV-Familie?

KLAUS-PETER HENNIG: Die VIACTIV hat heute rund 695.000 Versicherte, die BKK Achenbach Buschhütten etwa 25.000 Versicherte. Zusammen kommen wir ab Juli auf 720.000 Versicherte. Mit der Präsenz im Siegerland möchten wir natürlich dauerhaft auch neue Mitglieder gewinnen.

Welche Maßnahmen, Ideen und Erfahrungen haben Ihnen geholfen, damit die VIACTIV und die BKK Achenbach Buschhütten gut zusammenwachsen?

Joachim Groos



Klaus-Peter Hennig,
Arbeitgeber-Vertreter, VIActiv.



Ludger Hamers,
Versicherten-Vertreter, VIActiv.



Udo Krämer, Arbeitgeber-Vertreter,
BKK Achenbach Buschhütten.



Joachim Groos, Versicherten-Vertreter,
BKK Achenbach Buschhütten.

LUDGER HAMERS: Neben der inhaltlichen und technischen Arbeit zur Fusionsumsetzung hat eine Projektgruppe „mentale Fusion“ aus dem Kreis der Mitarbeitenden das Kennenlernen und „Zusammenwachsen“ organisiert. Der Start zum 1. Juli wird auf jeden Fall gut über die Bühne gehen. Da bin ich mir sicher – gerade wegen der guten Vorbereitungen auf allen Ebenen.

Wie gestaltet man ein persönliches Miteinander und Kennenlernen in Zeiten einer Pandemie? Wie ist man trotz Corona weiterhin ganz persönlich für die Versicherten da?

UDO KRÄMER: Das ist nicht einfach, aber möglich. Persönliche Treffen waren unter Einhaltung der pandemischen Regeln zeitweise machbar, ansonsten gab es Telefon- und Web-Konferenzen. Das gilt

auch für die Kunden. Wir sind in beiden Krankenkassen auf allen Kanälen erreichbar: per Telefon, Mail, im Chat, auf Social Media oder im persönlichen Gespräch in der Niederlassung nach Terminvereinbarung.

Wird die VIActiv in der Region „aktiv“ auftreten?

KLAUS-PETER HENNIG: Wir sind nicht angetreten, um eine Nische zu besetzen. Wir werden in der Öffentlichkeit sichtbar sein und engagiert um die Kunden werben, die (noch) bei einer anderen Kasse versichert sind. Im Siegerland war die VIActiv bislang nicht allzu sehr präsent. Das werden wir aktiv ändern und mit unseren Leistungen überzeugen. Eine moderne Geschäftsstelle und unser hervorragender Kundenservice sind die Schlüssel dazu.

Wie geht das einher: stabiles Wachstum auf der einen Seite und regionale Stärke auf der anderen?

LUDGER HAMERS: Das eine geht nicht ohne das andere. Zur Erreichung eines stabilen Wachstums muss die VIActiv einerseits überregionale Kampagnen aufsetzen und andererseits regionale Anker stärken. In den Regionen, in denen wir heute gut repräsentiert sind, müssen wir unsere Stärken, insbesondere im Service und der Versorgung, ausbauen.

Worauf freuen Sie sich persönlich besonders im Zuge der Fusion?

KLAUS-PETER HENNIG: Ich freue mich auf das Zusammenwachsen der beiden Belegschaften und darauf, dass die neuen VIActiv-Kunden erleben, dass die regionale Identität erhalten bleibt und der Service sowie die Leistungen weiter verbessert werden.

Sind zukünftig weitere Fusionen zu erwarten?

KLAUS-PETER HENNIG: Nach der Pandemie muss die gesamte Gesundheitspolitik auf den Prüfstand. Der Kostendruck insbesondere durch die Digitalisierung wird kleinere Betriebskrankenkassen treffen. Die BKK-Landschaft wird sich verändern. Unsere VIActiv ist deshalb offen für weitere Fusionen.

Welche Erwartungen an die Politik ergeben sich aus den Erfahrungen mit der Pandemie für die Zukunft?

UDO KRÄMER: Die politische Entwicklung ist und bleibt dynamisch. Wir als Kasse sind damit natürlich auch gefordert. Aber eins ist klar: Die Kosten der letzten Monate und Jahre müssen bezahlt werden. Was die Gesundheitspolitik der Regierung uns beschert hat, bedeutet drei Möglichkeiten für die Krankenkassen:

- a) Die Zusatzbeiträge oder der allgemeine Beitragssatz würden steigen.
- b) Wir müssten Leistungen streichen.
- c) Es gibt Bundeszuschüsse und der Staat würde mehr Einfluss auf die Kassen nehmen.

Aber eines ist ganz klar: Das Kostenproblem im Gesundheitsbereich Deutschlands liegt nicht an Corona. Die Fehler wurden schon vorher gemacht!

(pas)

”

Gemeinsam regionale Identität erhalten und den Service und die Leistung weiter verbessern!“

Klaus-Peter Hennig

GESUNDHEITSTELEFON

Das merk ich mir!

Vergesslichkeit trifft jeden mal. Völlig normal!
Diese Tipps halten lange **GEISTIG FIT**.

Gedächtnistraining beugt

Vergesslichkeit vor.



Im stressigen Alltag ein Wort, das partout nicht abrufbar ist, oder der verlegte Schlüssel nach einer schlaflosen Nacht – diese Ereignisse kennt jeder. Doch wenn die kleinen Aussetzer sich häufen oder vertraute Arbeitsabläufe auf einmal Probleme bereiten, dann ist es sinnvoll, mit dem Hausarzt eine Ursache zu suchen. Neben der Anamnese führt er geeignete Tests zur genauen Abklärung durch und kann anschließend eine vielleicht notwendige Therapie einleiten.

GEDÄCHTNISVERLUST

Krankheiten schwächen nicht nur den Körper, sondern oft auch das Erinnerungsvermögen – unter anderem können Infektionen, Fieber, Depressionen oder Demenzerkrankungen das Gedächtnis beeinträchtigen. Andere Faktoren, die sich negativ auf die Hirnleistung auswirken können, sind etwa Stress und Schlafstörungen, verschiedene Medikamente oder regelmäßiger Alkoholkonsum, aber auch Flüssigkeits- und Nährstoffmangel.

GEISTIG BEWEGLICH BLEIBEN

Wichtig für die geistige Fitness ist ein gesunder Lebensstil. Einige Tipps:

• Gesunde Ernährung

Dazu gehört ein Speiseplan mit viel Obst, Gemüse, Fisch, Nüssen, fettarmen Milchprodukten sowie hochwertigen Pflanzenölen.

• Regelmäßige Bewegung

Ob Waldspaziergang oder Fitnesskurs – körperliche Bewegung fördert die Hirndurchblutung und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen.

• Flüssigkeitshaushalt

Täglich gut eineinhalb bis zwei Liter und möglichst wenig bis gar keinen Alkohol trinken.

• Entspannung und Schlaf

Ausreichende Entspannung ist für einen guten Schlaf wichtig: Hilfreich sind Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation.

• Gehirnjogging

Wie der Körper benötigt auch das Gehirn ein regelmäßiges Training. Ein Hobby fordert das Gehirn.

• Soziale Kontakte

Soziale Kontakte senken die Konzentration des nervenzellschädigenden Stresshormons Cortisol.

Es gilt: Offenheit, Neugier, positives Denken, Fantasie und Verspieltheit fördern die geistige Gesundheit.

*rund um die Uhr kostenlos
aus allen dt. Netzen



VIACTIV
GESUNDHEITSTELEFON
0800 14 05 54 12 20 90*

SPORTTELEFON

Sport trotz Kilos

Ist Sport immer gesund? Oder worauf müssen Menschen mit **ÜBERGEWICHT** achten?

Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind der beste Weg, um abzunehmen. Viele befürchten jedoch, dass bei sportlicher Belastung das Herz-Kreislauf-System und zudem die Sehnen, Bänder und Gelenke geschädigt werden können. Dabei wird gerade durch Bewegung das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und eines Diabetes Typ 2 verringert. Zudem sorgt regelmäßige körperliche Aktivität bei den meisten Menschen für einen besseren Schlaf und mehr psychisches Wohlbefinden. Wenn einige Regeln beachtet werden, steht einem Start nichts im Wege.

BESSER HÄUFIGER ALS EXTREM TRAINIEREN

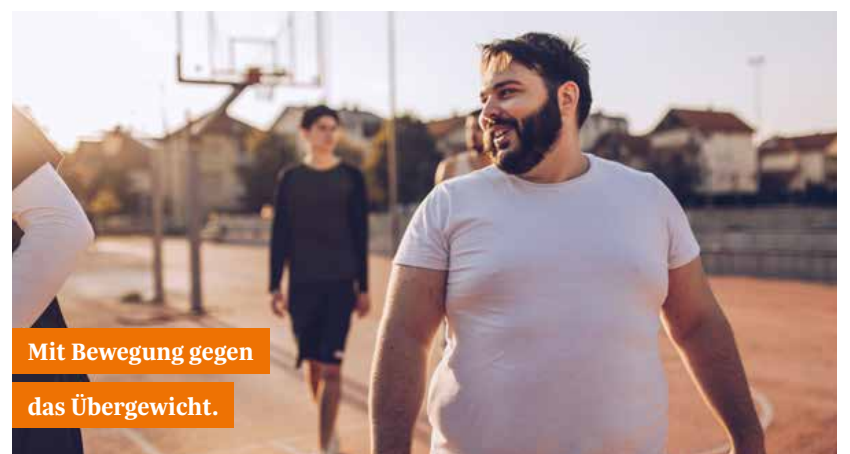
An ungewohnte Belastung muss sich der Körper gewöhnen. Deshalb sollte eine Bewegungseinheit zunächst ungefähr eine halbe Stunde dauern. Sobald Schmerzen, Luftnot, Herzklopfen oder Übelkeit auftreten, sollte man die Beschwerden vom Hausarzt abklären lassen. Oder man lässt im Vorfeld einen Sportler-Check-up durchführen.

MIT SPORT ANFANGEN – UND DRANBLEIBEN

Bewegung sollte Spaß machen – nur dann lässt sie sich langfristig in den Alltag einbauen. Verabredungen mit Freunden helfen dabei, sein Sportvorhaben durchzuziehen. Dabei muss das Ziel realistisch und messbar sein. Strichlisten am Kühlschrank oder im Kalender können hier helfen. So kann man mit Stolz nachvollziehen, wie häufig in der Woche eine Bewegungseinheit absolviert wurde.

MIT AUSDAUERSPORTARTEN BEGINNEN

Ausdauersportarten wie Gehen, Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen sind optimale Sportarten, um Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung zu bringen. Schwimmen und Radfahren sind besonders gelenkschonend. Auch Krafttraining kann maßvoll eingesetzt werden: Das stabilisiert Gelenke und Wirbelsäule. Ganzheitliche Programme wie Yoga oder Pilates sind empfehlenswert. Ein positiver Nebeneffekt: Mit zunehmender Muskelmasse steigt der Grundumsatz, das heißt die Menge an Kalorien, die der Körper täglich benötigt.



Mit Bewegung gegen
das Übergewicht.

*rund um die Uhr kostenlos
aus allen dt. Netzen



VIACTIV
SPORTTELEFON
0800 14 05 54 12 20 98*

ALLES RUND UM CORONA

Gemeinsam durch die Krise

Die VIACTIV steht auch in Corona-Zeiten an Ihrer Seite. Wie genau, das erfahren Sie auf unserer Webseite **VIACTIV.DE/ALLES-RUND-UM-CORONA**

Das Coronavirus stellt den Alltag vieler Menschen nach wie vor ganz schön auf den Kopf. Wenige Kontakte, kein Urlaub, kein Büro – Corona ist in vielen Lebensbereichen spürbar. Unsicherheit und Fragen bleiben. Erfahren Sie auf viactiv.de/alles-rund-um-corona, was Sie zum Virus wissen sollten. Bleiben Sie auf dem neuesten Stand und kommen Sie gesund und sicher mit der VIACTIV durch die Corona-Pandemie!

**MEHR INFOS UNTER
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A49777)**

GUT INFORMIERT

Die Corona-Warn-App des Robert-Koch-Instituts soll dabei helfen, Infektionsketten zu unterbrechen und weitere Covid-19-Wellen zu verhindern. Aber wie funktioniert eigentlich die Corona-Warn-App und wie sicher sind die Daten ihrer Nutzer? Vom Bett an den Frühstückstisch und dann an den Schreibtisch, abends fernsehen auf dem Sofa: So sieht der Alltag vieler Menschen gerade im Homeoffice aus. Inwiefern schadet das dem Körper und warum ist Bewegung jetzt gerade so wichtig? Was sollte ich bei einem Arztbesuch beachten? Weiterhin gilt: Maske, Hygiene, Abstand. Worauf Sie dabei genau achten sollten? Wir geben Ihnen zu all diesen Fragen einen umfassenden Überblick.

HILFE VON EXPERTEN

Ein Ausschlag am Arm, unangenehme Nebenwirkungen eines Medikaments oder eine Diagnose, die Fragen aufwirft – wer nicht direkt zum Arzt gehen möchte, erhält auch bei der VIACTIV jederzeit kompetenten Rat in Gesundheitsfragen. Ohne Extrakosten oder lange Wartezeiten. Die Experten von Medical:Contact hören sich Ihre Fragen genau an und helfen telefonisch schnell weiter.

**VIACTIV GESUNDHEITSTELEFON
UND CORONA-VIRUS-HOTLINE:
0800 1405 5412 2090**

In Kooperation mit dem Gesundheitsdienstleister TeleClinic ermöglicht die VIACTIV ihren Versicherten auch Online-Sprechstunden mit in Deutschland zugelassenen Ärzten: flexibel, individuell und ohne zusätzliche Kosten. Den digitalen Arzttermin schnell und einfach buchen unter

**WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A47662)**

FIT MIT DER VIACTIV

Die VIACTIV unterstützt Sie dabei, Ihrer Gesundheit gerade jetzt etwas Gutes zu tun. Mit einem vielfältigen Angebot geförderter Online-Kurse gelingt das ganz leicht. Ob am PC, per Tablet oder Smartphone – die interaktiven Kurse können Sie nach einfacher Registrierung direkt kostenfrei nutzen: Mit dem „Fit in 10 Wochen“-Kurs steigern Sie zum Beispiel in zweieinhalb Monaten Ihre Kondition. Der Online-Coach „Fit im Job“ hilft dabei, Stress zu minimieren und sich im Arbeitsalltag gesünder zu ernähren. Und das Sport-Mentalcoaching YOUMECO, ein Mix aus mentalem Training, Workouts und Ernährungstipps, verspricht mehr Power – aber mit Köpfchen.

**MEHR INFOS UNTER
WWW.VIACTIV.DE
(WEBCODE A39340)**

COVID-19-IMPfung

Was wissen wir über die Impfung?

Sie wurden sehnsüchtig erwartet – dennoch stellen sich **ZU DEN COVID-19-IMPfstoffen** noch viele Fragen. Wir beantworten die wichtigsten.

Seit dem 27. Dezember 2020 wird in Deutschland geimpft. Zurzeit werden hier die drei Impfstoffe von BioNTech/Pfizer, Moderna und AstraZeneca eingesetzt. Da weltweit aber an mehr als 100 Mitteln geforscht wird, könnten bald schon neue Kandidaten ins Spiel kommen. Unter anderem das deutsche Unternehmen CureVac war im Dezember 2020 mit einem neuen mRNA-Impfstoff in die letzte Testphase eingetreten. Und auch Johnson & Johnson und Novavax sind mit Impfstoffen im Rennen und hatten schon Ende Januar Ergebnisse veröffentlicht. Johnson & Johnson hat mittlerweile eine Zulassung für die EU bekommen und soll nach derzeitigem Stand ab Mitte April geliefert werden.

WIE KANN ES SEIN, DASS DER IMPfstoff SICHER IST, OBWOHL ALLES SO SCHNELL GEHEN MUSSTE?

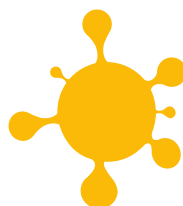
Hierzu erklärt das Paul-Ehrlich-Institut, das deutsche Bundesinstitut für Impfstoffe: Durch früheres Forschungswissen zu anderen Coronaviren gab es einen zeitlichen Vorteil bei der Entwicklung des Covid-19-Impfstoffs, weil Wissenschaftler auf Forschungsarbeiten zu bekannten Viren wie dem SARS-Coronavirus (Auslöser der SARS-Epidemie 2002/2003) und MERS-Coronaviren (Auslöser der MERS-Epidemie 2012/2013) aufbauen konnten. Auch damals waren schon Impfstoffe entwickelt worden. Außerdem wurde Zeit eingespart, weil man die klinischen Prüfungsphasen, also die, in denen der Impfstoff an Menschen getestet wird, kombinieren und effizienter gestalten konnte. Normalerweise laufen Prüfungsphasen nacheinander ab. In diesem Fall aber wurden bestimmte organisatorische Prozesse verkürzt. Dazu gehörte zum Beispiel die Suche nach Testpersonen. Es wurden nicht erst Teilnehmer für eine neue Prüfungsphase gesucht, wenn die vorangehende Phase beendet war, sondern man führte die Suche für zwei Studienphasen gleichzeitig durch.

WAS SIND DIE PRÜFUNGSPHASEN?

Zunächst gibt es eine sogenannte präklinische Phase, in der Forscher ihren Wirkstoff in Labor- und Tierversuchen auf Wirksamkeit und Verträglichkeit prüfen. Dadurch soll das Risiko für die später folgenden freiwilligen Testpersonen so gering wie möglich gehalten werden. Danach geht es in drei sogenannte

klinische Phasen, in der die freiwilligen Studienteilnehmer das Mittel gespritzt bekommen. Dafür werden sie vorab gründlich über die Versuche und die Risiken aufgeklärt und darüber informiert, dass sie während der Testphasen bestimmte Dinge nicht tun dürfen – wie zum Beispiel Blut spenden. An Phase I dürfen nur kleinere Gruppen aus gesunden Erwachsenen ohne Vorerkrankungen teilnehmen. Hier werden Sicherheit und Verträglichkeit des Wirkstoffs sowie seine Fähigkeit getestet, überhaupt eine Reaktion des Immunsystems hervorzurufen.

In Phase II sind es dann etwa 50 bis 500 freiwillige Probanden. In diesem Stadium der Tests wird die Immunreaktion nach einer oder zwei Impfdosen analysiert, um die optimale Impfstoffmenge berechnen zu können. Sind diese zwei Testphasen unauffällig verlaufen, können an Phase III dann mehr als 10.000 freiwillige Probanden teilnehmen – unter ihnen jetzt auch Menschen mit Vorerkrankungen. An dieser Gruppe wird die Schutzwirkung getestet. Dazu wird in zeitlich engmaschig festgelegten Untersuchungen überprüft, wie viele Probanden sich nach der Impfung in ihrem normalen Umfeld infizieren – im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe, die nur ein Placebo, also ein wirkungsloses Scheinmedikament bekommen hat. Erst wenn alle Tests erfolgreich waren, also wirkungsvoll und risikoarm, kann eine Zulassung für den jeweiligen Impfstoff beantragt werden.



Die Impfstoffe wurden an mehr als 10.000 freiwilligen Studienteilnehmern getestet. Dabei ging es um Wirkung und Verträglichkeit.“





Soll ein Impfstoff für Kinder und Jugendliche zugelassen werden, bedarf es weiterer spezieller Tests. Einige Impfstoffhersteller forschen aktuell dazu. Auch Schwangere und Stillende sollen sich noch nicht impfen lassen. Auch hier wird noch geforscht.

**WAS BEDEUTET mRNA-IMPFSTOFF?
KANN ER DIE MENSCHLICHE DNA VERÄNDERN?**

Bei der mRNA-Impfung werden keine Krankheitserreger oder deren Bestandteile (Antigene) wie bei herkömmlichen Impfstoffen für die Immunisierung benötigt. mRNA steht für „messenger-Ribonukleinsäure“ (bzw. Boten-RNA). Sie enthält Erbgut (RNA) aus lediglich einem Bestandteil des Virus, das Informationen (m) für einzelne Antigene in sich trägt. Im Falle von SARS-CoV-2 überträgt die mRNA-Impfung an Zellen im Muskelgewebe die Information für die Herstellung einzelner Virusproteine. Daraufhin beginnen die Zellen nach dem Bauplan der mRNA die Antigene zu produzieren. Diese aktivieren das Immunsystem und lösen so die schützende Immunantwort aus. Sollte es später zu einem Kontakt mit dem SARS-CoV-2-Erreger kommen, erkennt das Immunsystem das Antigen wieder und kann das Virus gezielt bekämpfen.

Auf die Frage, ob die menschliche DNA, also das menschliche Erbgut, verändert werden kann, sagen die Experten des Paul-Ehrlich-Instituts: Nein, die menschliche DNA kann durch mRNA-Impfstoffe

nicht verändert werden. Beim Menschen befindet sich das Genom, also die Erbinformation, in Form von DNA im Zellkern. Dass RNA in die DNA eindringen kann, ist unter anderem wegen der unterschiedlichen chemischen Struktur nicht möglich. Es gibt auch keinen Hinweis darauf, dass die nach der Impfung aufgenommene mRNA in DNA umgeschrieben werden kann. Darüber hinaus hält sich die mRNA nach einer Impfung nur vorübergehend in den menschlichen Zellen, danach wird sie abgebaut.

**KANN MAN SICH MIT UNTERSCHIEDLICHEN
IMPFSTOFFEN IMPFEN LASSEN?**

Die ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts in Hamburg (RKI) und die Impfstoff-Hersteller selbst empfehlen, die zwei Dosen vom selben Hersteller zu benutzen.

**WAS SIND IMPFREAKTIONEN UND NEBEN-
WIRKUNGEN? WIE WERDEN DIE GETESTET?**

Impfreaktionen sind Reaktionen des Körpers direkt nach der Impfung. Sie bedeuten, dass die Impfung angekommen ist und dass sich das Immunsystem mit dem Stoff auseinandersetzt. Sie sind also überwiegend ein gutes Zeichen, weil im Körper etwas passiert, wodurch er später in der Lage sein kann, das Virus zu bekämpfen. Eine Impfreaktion kann zum Beispiel eine Rötung an der Einstichstelle sein oder auch Erkältungssymptome. Nebenwirkungen hingegen sind unerwünschte Wirkungen wie zum Beispiel eine vorübergehende Lähmung des Gesichtsnervs. Das passierte bisher bei 0,02 Prozent der Geimpften. In diesen Fällen ist aber noch nicht abschließend festgestellt worden, ob die Symptome wirklich im Zusammenhang mit der Impfung stehen. 0,1 Prozent hatten eine allergische Reaktion.

Auf solche unerwünschten Wirkungen wird schon ab der ersten klinischen Prüfungsphase getestet, um sie so gering wie möglich zu halten. Erst wenn der erste Proband den Wirkstoff innerhalb eines vorher festgelegten Zeitraums, in dem er regelmäßig untersucht wird, gut verträgt, werden nach und nach weitere Testpersonen geimpft. Bei ihnen wird versuchsweise die Dosis leicht verändert. Nur wenn auch hierbei keinerlei Probleme auftreten, geht es in die weitere Testphase. Anschließend wird jeder Proband mindestens sechs Monate lang weiter beobachtet und immer wieder gründlich untersucht.

WIRKEN DIE IMPFSTOFFE GEGEN MUTATIONEN?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Mutationen zunächst ganz normal und bedeuten nicht automatisch etwas Schlimmes. Normale Grippeviren etwa mutieren jedes Jahr in eine neue Form, darum muss jedes Jahr neu gegen Grippe geimpft werden – wobei auch hier nicht immer sicher ist, dass eine Impfung zu 100 Prozent schützt. Bei den SARS-CoV-2-Mutationen sieht es laut WHO bisher so aus, als würden alle in Deutschland eingesetzten Impfstoffe auch vor ihnen schützen oder zumindest einen schweren Verlauf unterdrücken. Die nach der Impfung gebildeten Antikörper erkennen auch Teile der Virusvariante und können sie somit blockieren.

(Text: tig; Illustration: sr)



DIE IMPFSTOFFE	
BIONTECH/PFIZER	
Wirkungsweise	mRNA
Wirksamkeit	95 Prozent
Im Kühlschrank haltbar	bis zu 5 Tage
Benötigte Dosen	2 Stück mit 21 Tagen Abstand
MODERNA	
Wirkungsweise	mRNA
Wirksamkeit	94 Prozent
Im Kühlschrank haltbar	30 Tage
Benötigte Dosen	2 Stück mit 28 Tagen Abstand
ASTRAZENECA	
Wirkungsweise	Vektorimpfstoff (harmloses Virus als Bote)
Wirksamkeit	Bis zu 70 Prozent
Im Kühlschrank haltbar	6 Monate
Benötigte Dosen	2 Stück mit 28 Tagen Abstand
JOHNSON & JOHNSON	
Wirkungsweise	Vektorimpfstoff (harmloses Virus als Bote)
Wirksamkeit	66 Prozent, 85 Prozent gegen schwere Verläufe
Im Kühlschrank haltbar	Mehrere Monate
Benötigte Dosen	1 Stück

Stand zum Redaktionsschluss am 19. März 2021
Quellen: FDA, Uni Oxford, New England Journal of Medicine, Quarks, RKI, WHO, Paul-Ehrlich-Institut, AstraZeneca, Biontech/Pfizer, Moderna, Johnson & Johnson

PRÄMIEN

Das neue VIACTIV Bonusprogramm

Wenn es um Leistung und Service geht, setzt die VIACTIV als absoluter Champion dem Thema Bonus 2021 die Krone auf. Ob Babys, Kinder oder Erwachsene – mit dem neuen Bonus gibt's bei der VIACTIV **MEHR PRÄMIEN** und **MEHR WAHLMÖGLICHKEITEN** als je zuvor!



Ein Leben lang fit und gesund: Das ist unser Ziel – für all unsere Versicherten. Um Menschen zu belohnen, die selbst viel dafür tun, haben wir uns ein innovatives Prämiensystem ausgedacht.

Vorsorge oder Sport sind nicht nur gut für die Gesundheit, sie sind auch noch bares Geld wert. Wer gesundheitsbewusst lebt und regelmäßig vorsorgt, kann sich Jahr für Jahr attraktive Prämien sichern. Das Besondere: Ob alt oder jung – bei uns können alle Generationen punkten und dabei ordentlich Bares kassieren.

Hier finden Sie eine Übersicht mit unseren Bonusmodellen:

1 BONUS „MUTTERLIEBE“ FÜR SCHWANGERE – PRÄMIE 50 EURO

Für die Schwangerenvorsorge und den Nachweis der Früherkennungsmaßnahmen nach der Mutterschaftsrichtlinie erhalten Sie eine Prämie von 50 Euro ausbezahlt. Einfach die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen während Ihrer Schwangerschaft beim Arzt im Bonuspass abstempeln lassen und Sie erhalten die Prämie von uns.

2 BONUS „SCHUTZENGELE“ FÜR BABYS (0 BIS 1 JAHRE) – PRÄMIE 200 EURO

Die Prämie wurde von 184 Euro auf 200 Euro erhöht: Schon im ersten Lebensjahr kann Ihr Nachwuchs mit regelmäßiger Vorsorge punkten: Lassen Sie sich die Teilnahme an den sechs empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U6) einfach im VIActiv Bonuspass „Schutzengel“ abstempeln. Bei Erfüllung aller Untersuchungen erhalten Sie 200 Euro Prämie von uns.

Für die Teilnahme am VIActiv Bonus „Schutzengel“ müssen Sie und

”

**Ob alt oder jung
– bei uns können
alle Generationen
punkten.“**

Ihr Kind zum Zeitpunkt des Nachweises bei der VIActiv versichert sein. Melden Sie Ihr Baby mit der Geburt bei der VIActiv an.

3 BONUS „KINDERLACHEN“ FÜR KINDER (1 BIS 14 JAHRE) – PRÄMIE BIS ZU 50 EURO

Auch für die Kinder haben wir eine gute Nachricht – die maximale Bonusprämie hat sich von 25 Euro auf 50 Euro verdoppelt. Ab dem ersten Geburtstag können Ihre Kinder an dem VIActiv Bonus „Kinderlachen“ teilnehmen.

Für die Vorsorgeuntersuchungen U7 bis J1 und Zahnvorsorge erhalten Kinder jetzt 25 Euro und für weitere Maßnahmen wie Sport oder Prävention noch mal 25 Euro. Beide Bonusoptionen sind auch unabhängig voneinander wählbar. Sollte im jeweiligen Jahr keine Vorsorgeuntersuchung für Ihr Kind vorgesehen sein, gilt dieser Punkt als erfüllt.



Wer sich fit hält, wird von der

VIActiv belohnt.

4 BONUS „HERZENSSACHE“ FÜR ERWACHSENE (15+ JAHRE) – PRÄMIE BIS ZU 110 EURO

Gute Nachrichten für alle VIActiv-Versicherten ab 15 Jahre. Der maximale Bonus hat sich um 10 Euro erhöht und Sie können sich eine Bonusprämie von bis zu 110 Euro jedes Jahr sichern. Diese höhere Geldprämie ist möglich, weil ab 2021 der Erwachsenen-Bonus nicht mehr ab 18, sondern schon ab 15 Jahren nutzbar ist. So können auch Jugendliche eine Prämie von bis zu 110 Euro kassieren. Der bekannte YOUNG-Bonus fällt dafür weg.

Wenn Sie die für das jeweilige Alter vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen (wie zum Beispiel Krebsvorsorge) und auch die Zahnvorsorge erfüllen, erhalten Sie 50 Euro Prämie. Sollte im jeweiligen Jahr keine Vorsorgeuntersuchung vorgesehen sein, gilt dieser Punkt als erfüllt.

Wenn Sie zudem noch sportlich und gesundheitlich aktiv sind und unter anderem an einem Präventionskurs teilnehmen oder Normalgewicht haben, erhalten Sie weitere 60 Euro. Beides zusammen sind dann 110 Euro Prämie von uns für Ihre Gesundheit. Sie können aber auch jeden Bonus einzeln einreichen.

Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm und den einzelnen Maßnahmen finden Sie unter WWW.VIActiv.DE/BONUS (WEBCODE A50800)



Die Bonusprämie für Kinder
hat sich verdoppelt.



BONUSPASS ANFORDERN

Wenn Sie teilnehmen möchten, können Sie hier den Bonuspass anfordern:

• **WEBSEITE:** WWW.VIActiv.DE
(WEBCODE A2241)

• **TELEFON:** 0800 222 12 11
(24/7 rund um die Uhr,
kostenlos aus allen dt.
Netzen)

• **E-MAIL:** SERVICE@VIActiv.DE

BONUSPASS EINREICHEN

Sie haben Ihren gewählten Bonus erfüllt? Herzlichen Glückwunsch! Bis zu Ihrer Prämie ist es jetzt nur noch ein einziger Schritt: Senden Sie uns einfach den vollständig ausgefüllten Bonuspass an die untenstehende Adresse oder reichen Sie ihn in einem VIActiv-Servicecenter in Ihrer Nähe ein. Wir überweisen die Prämie dann direkt auf Ihr Konto. Um Ihnen die Prämie auszahlen zu können, bitten wir Sie um Übersendung des Bonuspasses bis spätestens zum 31. März 2022, gerne aber auch früher.

• **POSTADRESSE:** VIActiv
Krankenkasse, Zentraler
Posteingang, 45064 Essen

Herr Müller, ein Team „Wirtschaftlichkeitsprüfungen“ ist für eine gesetzliche Krankenversicherung wie die VIACTIV gesetzliche Aufgabe. Warum?

Als Krankenkasse müssen wir mit den Geldern unserer Versicherten verantwortungsvoll und wirtschaftlich umgehen, da die Solidargemeinschaft die Kosten des Einzelnen trägt. Nicht alle Leistungen, die der Versicherte in Anspruch nehmen kann, müssen im Vorfeld durch uns bewilligt werden. So werden beispielsweise Arzneimittel oder kurzfristige Heilmittel direkt durch einen Arzt verordnet. Mit diesen Verordnungen gehen die Versicherten dann sofort zur Apotheke oder zum Physiotherapeuten und bekommen dort Leistungen, die dann

”

Ärztliche Verordnungen müssen rechtmäßig sein.“

im Nachgang mit uns abgerechnet werden. Diese Abrechnungen werden bei der VIACTIV im Bereich Wirtschaftlichkeitsprüfung bearbeitet.

Worum geht es inhaltlich bei einer Wirtschaftlichkeitsprüfung?

Ganz einfach gesagt: Im ersten Schritt geht es um die Zulässigkeit und die Rechtmäßigkeit dieser ärztlichen Verordnung oder abgerechneten Leistung. Im zweiten Schritt geht es dann um die Wirtschaftlichkeit der abgerechneten Leistung.

Wie genau erfolgt so eine nachträgliche Prüfung, beispielsweise auf die Wirtschaftlichkeit eines bestimmten verordneten Medikaments?

Im Team Wirtschaftlichkeitsprüfungen wird überprüft, ob der Arzt bei der Abrechnung der Leistung (zum Beispiel Rezept) alle behandlungsrelevanten Diagnosen übermittelt hat und ob diese auch mit der Zulassung des Medikamentes übereinstimmen.

Wieso ist das Zulassungsgebiet des Medikamentes so wichtig?

Die Gabe eines Medikamentes entsprechend dessen Zulassungsvoraussetzungen gewährleistet seine Sicherheit. Wir möchten, dass unse-

WIRTSCHAFTLICHKEIT

Alle für einen – also fair!

„Die Solidargemeinschaft trägt die Kosten des Einzelnen“, sagt **MARKUS M. MÜLLER**, Vorstand der VIACTIV. Aus diesem Grund hat die Krankenkasse ein Team Wirtschaftlichkeitsprüfung.

Markus M. Müller,

Vorstand der VIACTIV.



re Versicherten eine Therapie erhalten, die hinsichtlich Wirksamkeit und Therapiedauer sowohl geprüft als auch für sicher befunden wurde. Wird ein Medikament außerhalb seiner Zulassung verordnet, so gibt es dafür keine ausreichenden Studien. Faktisch würden unsere Versicherten so zu Versuchsobjekten.

Was passiert nun aber, wenn so eine unerlaubte Arzneimittelverordnung gefunden wird?

Bei Auffälligkeiten sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, einen Prüfungsantrag an die jeweilige Prüfungsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung zu senden. Darin werden Angaben über den Grund der Beanstandung sowie die tatsächlich angefallenen Arzneimittelkosten von uns genannt. Dies alles natürlich im Rahmen der geltenden Datenschutzrichtlinien.

Wie oft passiert es denn tatsächlich, dass Verordnung und gesetzliche Grundlage nicht übereinstimmen?

Nehmen wir beispielsweise den Bereich Nordrhein. Dort haben wir zum Beispiel im Jahr 2017 83 Millionen Euro für Arzneimittelkosten gezahlt. Bei 0,6% der Ausgaben mussten wir über unsere Prüfungssystematik die Verordnungen überprüfen lassen. Davon waren dann tatsächlich ein Drittel nicht korrekt verordnet.

”

Der Versicherte sollte dem Arzt keinesfalls Kosten erstatten.“

Wird denn auch der Versicherte in den Prozess eingebunden oder bemerkt er von all dem nichts?

Im besten Fall sollte er von einer Prüfung nichts mitbekommen. Jedoch kommt es ab und an vor, dass der Arzt die Therapie abbricht, gegebenenfalls auch mit der Begründung, die Kasse würde die Behandlungskosten nicht mehr übernehmen. Wir empfehlen dann dringend, Kontakt mit uns aufzunehmen, damit wir beraten können. Auf keinen Fall sollte ein Versicherter die Kosten dem Arzt erstatten!

Dass der Hula-Hoop-Reifen sein Comeback erleben würde, hätte wohl vor der Corona-Pandemie niemand gedacht. Doch in Zeiten von geschlossenen Fitnessstudios und Verbot von Gruppensport wurde man beim Individualsport kreativ – und griff zu einstigen Spielgeräten aus Kindertagen. Schon war der neue Fitnesstrend geboren: Hooping oder Hullern. Wer dabei an ein lustiges Geschicklichkeitsspiel denkt, bei dem man mit kreisenden Hüften versucht, einen Kunststoffring hochzuhalten, kennt nur die halbe Wahrheit. Denn den Reifen regelmäßig um den Körper kreisen zu lassen, ist ein super Workout, das sich auch flexibel und niederschwellig in den Alltag integrieren lässt: vorm Fernseher, beim Telefonieren, Lesen oder unter freiem Himmel.

WAS VERSPRICHT DER SPORT?

Hullern lässt bei regelmäßigem Training das Bauchfett schmelzen und stärkt die Rumpfmuskulatur genauso wie die Muskulatur an Po, Oberschenkeln oder Beckenboden. Gerade in Zeiten, in denen viele im Homeoffice arbeiten und generell mehr zu Hause sind, ist das Hullern ein optimaler Haltungsausgleich und eine Wohltat für den Rücken. Denn nicht nur der untere Rücken tritt in Aktion, sondern auch der Rückenstrecker. Eine aufrechte Haltung und eine stabile Mitte sind wichtig, damit der Reifen kreist. Dass der Kopf dabei auch die nötige Erholungskur erhält, ist ein schöner Nebeneffekt. Durch die kreisende Flow-Bewegung löst sich nicht nur manche körperliche, sondern auch mentale Verspannung.

WIE FUNKTIONIERT HOOPING?

Nicht nur die kreisende Hüfte, sondern vor allem die Bauchmuskulatur ist es, die den Hula-Hoop in Schwung bringt. Ist sie schön angespannt, sorgen die Schub- und Druckbewegungen des Beckens nach vorne und hinten, nach links und rechts dafür, dass der Reifen kreist. Also: Aufrecht hinstellen, den Reifen um die Taille legen, ihn anschwingen, die Bauchmuskulatur anspannen, Schultern runter, Brust raus, in die Wipp-Bewegung gehen und gleichmäßig atmen.

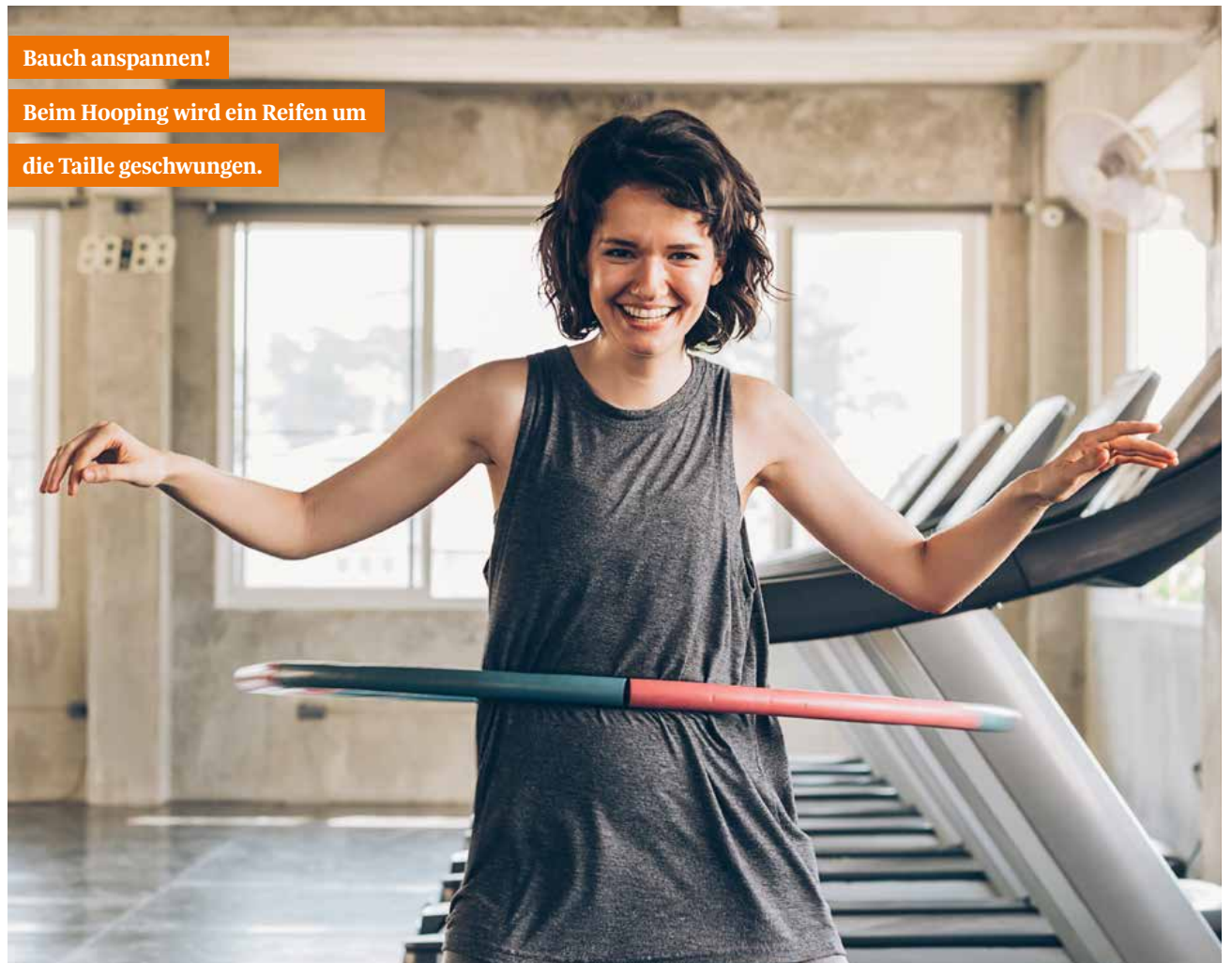
WIE OFT HULLERN?

Das Hullern zählt zu den aeroben Sportarten. Gesundheitsexperten empfehlen etwa 150 Minuten mäßig intensives oder 75 Minuten intensiv aerobes Training pro Woche. Für Einsteiger gilt: Zunächst mit zwei bis drei Minuten täglich starten und sich dann

Bauch anspannen!

Beim Hooping wird ein Reifen um

die Taille geschwungen.



HULA-HOOP

Am Rad drehen

Der Hula-Hoop erlebt als Fitnessgerät ein Revival. **HOOPING** heißt der neue Reifensport, bei dem weitaus mehr als nur der Hüftschwung trainiert wird.

vorsichtig steigern. Bei den ersten Versuchen kann es auch zu Rötungen oder blauen Flecken kommen. Sollten diese auftreten: erst einmal eine Pause einlegen. Eine gesunde Ernährung und drei bis vier lockere Hooping-Einheiten pro Woche von zehn bis zwanzig Minuten können schon zu sichtbaren Trainingserfolgen beitragen.

FÜR WEN IST HOOPING GEEIGNET?

Fürs Hooping gibt es keine Altersbegrenzung, auch besonderes Talent oder ein gewisser Trainingszustand

werden nicht vorausgesetzt. Es ist ein Sport für jedefrau und jedermann.

WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

Der Hula-Hoop-Reifen sollte einen Durchmesser von 90 bis 110 Zentimetern und ein Gewicht von 0,8 bis 1,2 Kilogramm haben. Fortgeschrittene können auch zu schwereren Exemplaren greifen. Reifen mit Massageknoppen oder -wellen sollen die Muskulatur noch mehr beanspruchen und fördern die Durchblutung des Bindegewebes. (both)



HULA-HOOP-WORKOUT

Es gibt bereits ganze Hula-Hoop-Workouts, die als Videos auch im Internet zu finden sind. Denn der Reifen bietet weitaus mehr Möglichkeiten, ihn einzusetzen: Man kann die Schwungrichtung wechseln oder den Reifen unterschiedlich hoch am Körper ansetzen – von den Rippen oben bis runter zum Po. Man kann auch Squats und Ausfallschritte beim Hullern integrieren, dabei gehen oder marschieren. Oder man nutzt den Hula-Hoop einfach mal als Zusatzgewicht für andere Übungen, zum Beispiel indem man ihn wie ein Lenkrad mit durchgestreckten Armen vor sich hält und dreht.

SPORT ZU HAUSE

Training mit dem Körper

Auch in diesem Jahr kann es immer mal wieder passieren, dass Fitnessstudios wegen der Corona-Pandemie schließen müssen. Deswegen extra Geräte für zu Hause kaufen? Muss nicht sein. Es gibt genug **EFFEKTIVE ÜBUNGEN** fürs Wohnzimmer. Trainiert wird mit dem eigenen Gewicht.



Natürlich ist es im Fitnessstudio schöner. Und inspirierender. Da ist der Trainer, da sind sportliche Leidensgenossen, hochwertige Geräte, man ist raus aus dem Alltag, kann sich nur auf sich und seinen Körper konzentrieren. Wenn das aber nicht geht, muss man eine andere Lösung finden, um fit und in Form

zu bleiben. Und diese Lösung heißt im Moment: Sport zu Hause, trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Der Vorteil: Man kann einfach loslegen, ohne erst ins Studio fahren zu müssen. Außerdem finden viele Kurse dieser Tage auch online statt, so dass man auch daheim perfekt vom Trainer angeleitet wird und nicht alleine ist.

PLANKING: EINE ÜBUNG FAST FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Fortgeschrittene planken auf
ausgestreckten Armen.



Planking ist die Übung für Ungeduldige und für alle, die nicht viel Aufwand betreiben möchten. Einfach gesagt, geht man beim Planken nur in die Liegestützposition – und dort bleibt man. Ganz so einfach ist es dann aber doch nicht: Wie immer beim Sport kommt es auf die richtige Haltung beim Planking an. Wenn man die drauf hat, trainiert man damit fast den gesamten Körper. Die Übung ist also ein Allrounder, der gleichzeitig die Muskeln in Rücken, Bauch und Taille fordert und dazu noch den Po definiert und die Beine strafft. Alles, was man dafür braucht, ist ein Teppich oder eine Matte.

SO GEHT'S RICHTIG

Am wichtigsten beim Planken ist eine konstante Körperspannung, damit der Körper eine gerade Linie bilden kann. Wer die nicht aufbaut, hängt im Hohlkreuz durch, und das wirkt sich negativ auf Rücken und Schultern aus. Für die Grundübung geht man in die Liegestützposition. Anfänger stützen sich dabei auf die Unterarme, Fortgeschrittene auf die Hände. Die Beine werden lang nach hinten gestreckt, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, der Kopf bildet die gerade Verlängerung der Wirbelsäule. Um in diese Position zu kommen, stützt man sich aus der Bauchlage heraus zuerst mit den Armen ab, hebt dann das Becken langsam an und stellt die Füße auf die Zehenspitzen. Dabei wird speziell um den Bauchnabel herum muskuläre Spannung aufgebaut. Wichtig ist, ruhig weiterzuatmen. Dann heißt es: halten, halten, halten. Später sind Variationen möglich, zum Beispiel indem man die Füße erhöht ablegt.

”

Wichtig ist, muskuläre Spannung um die Körpermitte, also um den Bauchnabel herum, aufzubauen.“

EINHEITEN

Man beginnt mit 3 Wiederholungen à 15 Sekunden und steigert sich nach jeweils drei Tagen um jeweils eine Einheit. Wer 10 Wiederholungen à 15 Sekunden schafft, gehört zu den Fortgeschrittenen. Erfolge sollten dann schon sichtbar sein.

DIPS: PERFEKT FÜR BRUST UND TRIZEPS

Dips für schön

definierte Oberarme.



Diese Übung ist die perfekte Vorbereitung fürs Planken, denn der Trizeps, der sogenannte Ellbogenstrecker, ist einer der wichtigsten Muskeln für Liegestützen. Er wird beim Sport oft vernachlässigt, weil die meisten Menschen mehr Wert auf den Bizeps legen, den man mit kurzärmeligen Hemden so schön zeigen kann. Aber auch ein gut definierter und fester hinterer Oberarm sieht toll aus. Genau das erreicht man mit Dips. Außerdem trainieren sie die Brustmuskeln.

SO GEHT'S RICHTIG

Man braucht einen Stuhl oder eine Bank, beides sollte fest vor einer Wand stehen, die Sitzhöhe etwa 40 Zentimeter betragen. Um die richtige Position einzunehmen, geht man rückwärts vor dem Sitzmöbel in die Hocke und stützt sich mit den Händen auf der Kante ab. Dann hebt man die Fußspitzen so weit an, dass nur noch die Fersen den Boden berühren. Der Rücken sollte dabei gerade gehalten werden, so, dass er sich in etwa par-

allel zu der hinter Stuhl oder Bank liegenden Wand befindet. Passt die Position, fängt man an zu drücken. Man stemmt den Körper zügig mit der Kraft aus den Armen nach oben – und versucht dabei, die Ellbogen parallel zu halten, also nicht in der Bewegung nach außen wegzudrücken. Anschließend lässt man den Körper wieder herabsinken, das geschieht aber langsam und die Ellbogen werden zueinander gedrückt. Dann wieder zackig hoch und langsam herunter. Man kann mit dieser Übung etwas spielen, sie leichter oder schwerer machen, indem man sein Gewicht mehr oder weniger auf die Beine verlagert. Anfänger tun dies zunächst etwas intensiver, später kommt das Gewicht dann mehr auf die Arme. Fortgeschrittene können die Beine ausstrecken. Das gibt noch mehr Druck auf die Oberarme.

EINHEITEN

Anfänger starten mit 3 Sätzen à 5 Wiederholungen, steigern sich nach dem vierten Training auf 10 und dann auf 15 Wiederholungen. Anschließendes Dehnen nicht vergessen!

”

Wenn man mit den Beinen spielt, kann man die Übung einfacher oder schwerer gestalten. Für mehr oder weniger Druck auf den Armen.“

KNIEBEUGEN: STRAMME BEINE, KNACKIGER PO

Bei Kniebeugen ist die Technik entscheidend.



Kniebeugen sind der Klassiker unter den Homesport-Übungen. Schon unsere Großväter gingen früher vor dem geöffneten Fenster auf und nieder, trainierten damit perfekt den Bereich vom Po abwärts – und als kleinen Nebeneffekt dazu noch die untere Rückenmuskulatur. Das wollen wir auch! Vor allen Dingen, weil Kniebeugen zusätzlich für Kondition sorgen und reichlich Kalorien verbrennen. Sie sind also eine echte Wundertüte. Was man dafür braucht? Eine rutschfeste Unterlage oder Schuhe mit rutschfester Sohle.

SO GEHT'S RICHTIG

Bei dem bisschen Beinebeugen und -strecken kann man doch nichts falsch machen, denken viele – und machen es falsch. Selbst so eine simple Übung wie Kniebeugen hat es nämlich in sich. Nicht korrekt ausgeführt, beansprucht sie die Muskeln im unteren Rücken zu sehr, was zu schmerzhaften Verspannungen führen kann. Auch Knieprobleme sind möglich. Also lieber so trainieren: Für die erste Kniebeuge an einem Türgriff oder einer Sessellehne festhalten (das Sitzmöbel sollte nicht kippge-

fährdet sein). Dann langsam nach unten in die Hocke gehen. Klappt das nicht, weil Knie, Rücken oder Beckenmuskeln schmerzen, ist die Kniebeuge ungeeignet und sollte nicht in den Trainingsplan übernommen werden. Ist es kein Problem, nimmt man in Hockposition die richtige Haltung ein: Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Fersen bleiben am Boden, die Knie werden nach vorne außen geschoben. Dabei den Oberkörper immer aufrecht halten, nicht nach vorne krümmen. Diese Position etwa 10 Sekunden lang halten, dann wieder aufrichten. Klappt das gut, probiert man es, ohne sich festzuhalten – dabei geht man aber nicht mehr bis ganz tief in die Hocke, sondern nur bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Der Körperschwerpunkt liegt über dem Mittelfuß. Das klappt, wenn man darauf achtet, das Becken nur nach unten und nicht nach hinten zu bewegen und den Rücken gerade zu halten.

EINHEITEN

Zuerst 5 Kniebeugen, die jeweils etwa 10 Sekunden in der Hocke gehalten werden. Danach kann man sich nach Belieben steigern. Ende offen. (tig)



KURSKOSTEN

Egal, ob Kraft- oder Mobilitätstraining, mit Geräten oder ohne, Entspannungs- oder Fitnesskurse: In der VIACTIV-Kursdatenbank finden Sie für jedes Bedürfnis das passende Angebot. Für die erfolgreiche Teilnahme (mindestens 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs – auch online – bekommen die Absolventen einen Nachweis. Mit diesem erhalten sie dann die Kursgebühr erstattet (bis max. 550 Euro pro Jahr für max. zwei Kurse). Informationen: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A1861)

ZUR KRANKENKASSEN-WERBEMASSNAHMEN-VERORDNUNG

„Wir wollen Sport und Gesundheit fördern!“



Im Januar hat das Bundesgesundheitsministerium den Entwurf einer Verordnung zur Zulässigkeit von Werbemaßnahmen der Krankenkassen vorgelegt, der zu erheblichem Widerspruch sowohl bei den Krankenkassen als auch den Sportverbänden geführt hat. Darüber haben wir mit dem Vorstandsvorsitzenden der VIACTIV, **REINHARD BRÜCKER**, gesprochen.

Herr Brücker, warum machen Krankenkassen überhaupt Werbung?

Die Kassen stehen im Wettbewerb untereinander. Natürlich wird dieser Wettbewerb in einem geordneten Rahmen in erster Linie über Service und Leistung geführt. Hierzu fordern wir gemeinsam mit einigen Betriebskrankenkassen seit Jahren eine größere Transparenz und Vergleichbarkeit, wozu wir in der VIACTIV auch mehrfach informiert haben. Das reicht natürlich nicht aus und die Kassen haben in einem sehr begrenzten Rahmen die Möglichkeit, ihre Marke zu positionieren und sich damit zu differenzieren. Als Deutschlands sportliche Krankenkasse setzen wir sehr auf Vorsorge und Aufklärung. Denn wir wollen Gesundheit fördern und nicht Krankheit verwalten. Zahlreiche Studien belegen den Wert sportlicher Aktivität für die Gesundheit, aber auch zur Vorbeugung vor ernsten Erkrankungen. Das sehen auch Fachgesellschaften und Patienteninitiativen wie „Laufen gegen Krebs“. Gleichzeitig ist ein Rückgang breiter sportlicher Aktivitäten bereits bei Kindern zu beobachten. Dem wollen wir etwas entgegensetzen. Zumal Sport aus unserer Sicht auch hilft, das soziale Miteinander zu erlernen und zu erhalten.

Jetzt sollen die Werbemöglichkeiten eingeschränkt werden? Behindert das nicht den sogenannten Wettbewerb der Kassen erheblich?

Wir sehen hinter dem Entwurf den Versuch bürokratischer Einflussnahme auf Prävention und Werbung und sind froh, dass jetzt eine weitere Gängelung erst einmal gestoppt wurde. Das Werbeverbot für Krankenkassen im Profi- und Spitzensport ist nach unserer Meinung falsch. Die geplanten Einschränkungen würden ebenso die

Kooperation mit Unternehmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) bedrohen. Die fatalen Folgen für das BGM wurden bislang zu wenig thematisiert. Gerade kleine und mittelständische Unternehmen hätten weit weniger Chancen, ihren Mitarbeitenden nachhaltige, fundierte Vorsorge anzubieten. Hier können gerade Betriebskrankenkassen Unternehmen mit innovativen und pragmatischen Lösungen unterstützen. Mit unserem VIACTIV Truck zum Beispiel bringen wir die sportliche Gesundheitsvorsorge vor die Tür von Industrieunternehmen und Pflegeeinrichtungen.

In welchen Bereichen engagiert sich die VIACTIV besonders als Werbepartner?

Unser Engagement im Sport ist regelmäßig eng mit sozialen Projekten und Belangen verknüpft, zum Beispiel das „Bunter Ball“-Projekt mit dem VfL Bochum. Auch setzt die VIACTIV gleichzeitig sehr auf eine Unterstützung von Breitensport und Sport von Menschen mit Handicap, zum Beispiel mit dem TV Wattenscheid 01. Hier sind wir auch in Konzeption und Umsetzung mit eingebunden. Oder unsere sportlichen Coaches und Anleiter begleiten die Veranstaltungen. In Erscheinung treten wir also nicht nur als Trikot-, Helm- oder Bandensponsor.

Die Sportverbände haben bereits öffentlich darauf hingewiesen, dass sie auf die Werbeeinnahmen angewiesen sind. Droht hier ein gefährlicher Nebeneffekt, den der Bundesgesundheitsminister noch gar nicht sieht?

Gesundheitspartnerschaften zwischen Krankenversicherern und dem organisierten Sport auf allen Ebenen sind ein fester Bestandteil von Gesundheitsprävention und Sportförderung in unserem Land. Sie erreichen

breite Bevölkerungskreise positiv und emotional. Durch die hohe Durchdringungskraft des Sports wird der gesundheitsfördernde und präventive Aspekt des Sports in alle Teile der Gesellschaft gebracht. Gerade jetzt in Zeiten der Pandemie, die bereits die Existenz vieler sportlicher Strukturen und Vereine akut bedroht, ist die von einigen Politikern eigennützig betriebene Einschränkung weder nachvollziehbar, noch sind deren Konsequenzen bedacht.

Was geben Krankenkassen eigentlich für Werbung bzw. die Sportwerbung aus?

Es gibt einen fest vorgegebenen Deckel für Werbung! Insgesamt – nicht nur für die sportlichen Aktivitäten – sind das für jede Kasse 4,94 Euro pro Mitglied im Jahr 2021. Bei der VIACTIV sind das aktuell 0,07 Prozent des Haushaltsvolumens von annähernd 3 Milliarden Euro. Im Jahr 2019 lag der Anteil an den gesamten Werbemaßnahmen ebenfalls bei 0,07 Prozent. Das dürfte bei anderen Kassen ähnlich sein. Im

Jahr 2020 haben wir unser Budget unter anderem pandemiebedingt nur zu 80 Prozent des zulässigen Werbebudgets genutzt, so dass der prozentuale Anteil an den Gesamtausgaben unter 0,06 Prozent lag. Der Werbeanteil der Aktivitäten im Sport betrug jährlich zwischen 30 und 40 Prozent des gesamten Werbeetats. Grundsätzlich wird die Verwendung des zulässigen Werbebudgets durch die Aufsichtsbehörden penibel überwacht.

Was passiert denn mit den 4,94 Euro pro Mitglied, wenn sie nicht mehr in die Werbemaßnahmen für den Profisport und Spitzensport einfließen dürfen?

Ansonsten werden sie für allgemeine Werbung ausgegeben, etwa in Rundfunk, Fernsehen, Print etc. Die großen Kassen sind dank ihres Gesamtvolumens und der damit erzielten Reichweite deutlich begünstigt. Das Geld geht folglich in die Werbewirtschaft! In jedem Fall bleibt es dem Sport und damit der Jugend und der Prävention vorenthalten. Kein Leistungserbringer und kein Versicherter werden deswegen im Übrigen weniger erhalten. Unseres Erachtens ist die Initiative der Politik bürokratische Einflussnahme. Die Öffentlichkeit wird dabei auch ein Stück weit zu den Fakten verdummt! Unter den Abgeordneten wurde die Diskussion um die „Werbemaßnahmenverordnung“ bisher hart und kontrovers geführt. In Anbetracht der Affäre Nüßlein unter anderem, frage ich mich auch, welche Interessen die Protagonisten des Antrages wirklich treiben. Wer als Politikerin oder Politiker den Wettbewerb und die Differenzierung unter den Krankenkassen politisch nur in Sonntagsreden vertritt, ansonsten aber anders handelt, sollte sich künftig gegenüber der Wählerschaft ehrlich machen und eine Einheitsversicherung fordern.

DIE VIACTIV IST GESUNDHEITSPARTNER VON ...

- VfL Bochum (Fußball):
WEBCODE A18963
- VfL Bad Schwartau
(Handball)
- Bob- und Schlittenverband
für Deutschland (BSD):
WEBCODE A18962
- TV Wattenscheid 01
(Leichtathletik):
WEBCODE A18723
- VIACTIV Laufen
(Breitensport)
WEBCODE A47247

Viele Pflegebedürftige werden durch den ehrenamtlichen, engagierten und unermüdlichen Einsatz von Angehörigen, Freunden und Nachbarn zu Hause gepflegt. Die Pflege erfolgt hierbei nach bestem Wissen und Gewissen der Pflegepersonen. Die Pflegesituation hat sich dabei in den meisten Fällen über Jahre entwickelt und verändert sich im Laufe der Zeit. Wie aber bekommen die an der Pflege Beteiligten (Pflegebedürftige und Pflegepersonen) eine Rückmeldung, ein Feedback zur jeweiligen Pflege? Was ist gut? Was kann verbessert werden? Welche ergänzenden Leistungen machen Sinn?

Hier bietet die VIACTIV den Service des Beratungsbesuches an. Der Beratungsbesuch wird von Mitarbeitenden anerkannter und zugelassener Pflegedienste erbracht und hat den Zweck, die Pflegesituation zu verbessern und den Pflegepersonen ein Stück Sicherheit zu geben.

WIE LÄUFT EIN BERATUNGS-BESUCH AB?

Sie nehmen mit einem zugelassenen Pflegedienst Ihrer Wahl Kontakt auf und vereinbaren einen Termin für den Beratungsbesuch. Die Pflegekraft besucht Sie zu Hause und bespricht mit der pflegebedürftigen Person und den Pflegepersonen (Angehörige, Nachbarn, Freunde) die Pflegesituation. Die erfahrene Pflegekraft gibt eine Rückmeldung, wie sie die Pflegesituation empfindet, und gibt hilfreiche Tipps und Anregungen für eine mögliche Optimierung.

WELCHE VERBESSERUNGEN KÖNNEN IM DETAIL EMPFOHLEN WERDEN?

Im Rahmen des Beratungsbesuchs steht ein ganzer Werkzeugkasten von Maßnahmen zur Verfügung, deren Inhalt hier beispielhaft aufgeführt ist:

Entlastende Pflegeleistungen:

Der Pflegedienst informiert über weitergehende Leistungen, welche die Pflegeperson entlasten können (zum Beispiel Verhinderungspflege, Betreuung- und Entlastungsleistungen).

Hilfsmittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen:

Die Pflegekraft berät über den Einsatz von (weiteren) Hilfsmitteln und gibt Hinweise, in welchen Bereichen pflegeunterstützende Umbaumaßnahmen Sinn machen könnten.

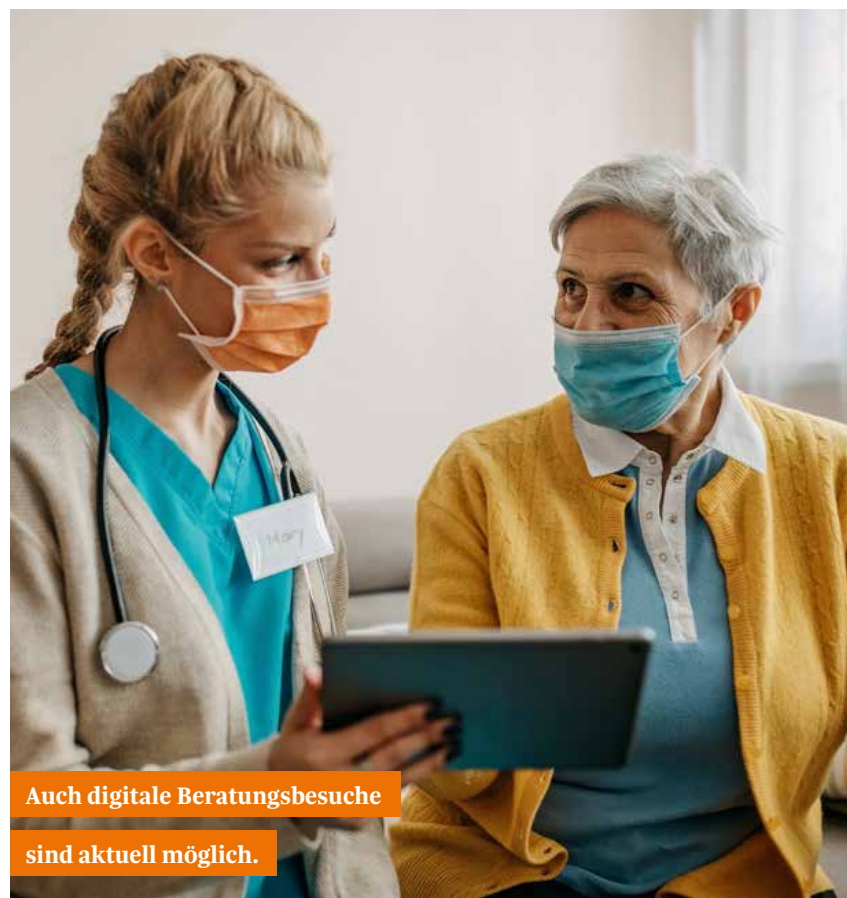
Höherstufung und weitergehende Beratung:

Im Rahmen des Beratungsbesuchs

BERATUNGSBESUCHE

Feedback von Pflegeprofis

Um die Qualität der häuslichen Pflege sicherzustellen und zu optimieren, sind **BERATUNGSBESUCHE** von Pflegedienst-Mitarbeitenden notwendig. Die VIACTIV unterstützt Sie dabei.



besteht auch die Möglichkeit, einen Höherstufungsantrag oder eine weitergehende Beratung durch unsere hausinternen Pflegeberater zu initiieren.

All diese Maßnahmen werden aber nur nach Absprache mit den Beteiligten empfohlen. Hierfür nutzt der Pflegedienst einen bundeseinheitlichen Vordruck, auf dem die Inhalte des Beratungsbesuchs dokumentiert werden. Die anschließende Datenweitergabe an die Pflegekasse erfolgt selbstverständlich nur mit Einwilligung der pflegebedürftigen Person bzw. ihrer Bevollmächtigten. Die VIACTIV greift

**PFLEGE-TIPPS
TEIL 14**

die Hinweise und Empfehlungen auf und kümmert sich um die passgenaue Umsetzung.

WER HAT ANSPRUCH UND WER TRÄGT DIE KOSTEN?

Jede pflegebedürftige Person, die im privaten Umfeld gepflegt wird und mindestens Pflegegrad 1 hat, kann einen Beratungsbesuch in Anspruch nehmen. Die Pflegegrade 1 und die Bezieher von Sach- und Kombinationsleistungen können einmal im halben Jahr einen Beratungsbesuch in Anspruch nehmen. Pflegebedürftige mit dem Pflegegrad 2 bis 5, die nur Geldleistungen erhalten, sind verpflichtet, die Beratungsbesuche durchzuführen – Pflegegrad 2 und 3 halbjährlich, Pflegegrad 4 und 5 vierteljährlich. Ihre VIACTIV Pflegekasse rechnet die Kosten des Beratungsbesuches direkt mit dem jeweiligen Pflegedienst ab. Sie müssen nur einen Termin mit dem Pflegedienst vereinbaren.

Anbieter in Ihrer Region finden Sie im Telefonbuch und im Internet auf **VIACTIV.DE (WEBCODE: A8168)**. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Suche nach Anbietern in Ihrer Region. Rufen Sie uns einfach an. Auch der Pflegestützpunkt in Ihrer Gemeinde, Kreis, Stadt ist Ihnen bei der Suche behilflich.

BERATUNGSBESUCHE IN ZEITEN VON COVID-19 UND DIGITALISIERUNG

Aufgrund der Pandemie hat der Gesetzgeber die Möglichkeit bis voraussichtlich zum 30. Juni 2021 geschaffen, dass die Beratungsbesuche je nach Voraussetzungen und Möglichkeiten auch telefonisch, digital oder per Videokonferenz erfolgen können. Aufgrund der durchweg positiven Erfahrungen befürwortet die VIACTIV Pflegekasse diese unkomplizierte und zukunftsorientierte Möglichkeit des Beratungsbesuches und wünscht sich eine grundsätzliche Möglichkeit dieser Beratungsform für die Zukunft.

FAZIT UND VORTEILE

Der VIACTIV ist es wichtig, dass Sie den Beratungsbesuch nicht als Pflicht, sondern als sinnvollen Service, beratende Hilfe und Unterstützung bei der häuslichen Pflege verstehen. Er gibt den an der Pflege beteiligten Personen eine Rückmeldung und kann mit seinen unterschiedlichen zu empfehlenden Maßnahmen das Pflegesetting nur verbessern. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie doch einfach einen Termin für einen Beratungsbesuch mit einem Pflegedienst Ihrer Wahl.



SERVICE

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

MEDITATION

Das Gehirn neu strukturieren



Wer die perfekte Entspannung sucht, könnte es mal mit Meditation versuchen. Zwar braucht es ein bisschen Training – dafür kann sie dann aber unser **GEHIRN** positiv verändern.

Hektik im Alltag, beruflicher Stress, privater Ärger, ein Unfall, eine Erkrankung: Gründe, sich Sorgen zu machen, traurig, gestresst oder schlecht drauf zu sein, gibt es viele. Gründe, all diese negativen Gefühle zu überwinden, hingegen nur einen – aber der hat Gewicht: das Leben. Denn wir haben nur dieses eine. Aber wir haben die Wahl, wie wir es verbringen. Mies drauf oder ausgeglichen – vielleicht sogar mit einer Spur Dankbarkeit für alle winzigen Leuchtflecken, die es jedem von uns immer mal wieder schenkt. Selbst wenn alles mal ganz übel läuft.

GEWOHNHEITEN DURCHBRECHEN

Leichter gesagt als getan, das ist klar. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Gedankenmuster prägen sich früh ein, sie steuern unsere Empfindungen. Und sie werden extremer. Wer schon als Kind zum Grübeln neigte, wird das als Erwachsener erst recht tun. Wer Stress bringende Gedanken noch nie loslassen konnte, wird sich mit den Jahren immer mehr in eine Gedankenspirale schrauben, aus der es schwer ist, wieder herauszukommen. Und wer schon immer zur Melancholie neigte, wird sich auch in späteren Jahren immer sehr

angreifbar und verletzlich fühlen. Um daran etwas zu ändern, muss man all das aufbrechen, was man jahrelang unbewusst getan hat. Man muss sein eigenes Denken stoppen und dann in neue Bahnen lenken. Das ist schwer, fordert viel Willen, Kraft und Ausdauer. Aber man kann es schaffen.

Ein Weg dorthin kann die Meditation sein. Seit Jahrtausenden wird sie praktiziert, früher oft in religiösen Zusammenhängen, später oft mit esoterischem Touch – inzwischen ganz weltlich und als das, was sie ursprünglich sein sollte: Meditation kommt vom lateinischen *Meditatio*, was nicht etwa Mitte bedeutet, sondern nachdenken, innehalten, sich vorbereiten. Kurzum: Man findet durch Meditation einen neuen Weg zu sich selbst. Auch wenn man weder gläubig noch spirituell veranlagt ist. Denn es geht um die Kraft der Gedanken und – was noch viel wichtiger ist – um die Kunst, selbige loslassen zu können, um später dann auf bestimmte Reize, Situationen oder Stimmungen nicht mehr so zu reagieren, wie man es bisher automatisch tat. In der Praxis würde das bedeuten, dass man es schafft, einer Stresssituation zu begegnen, ohne dass der Stress die Oberhand erlangt. Sich mit schwierigen Menschen zu beschäftigen, ohne dass die einen durch ihre Worte oder Taten angreifen können. Nachts aufzuwachen und den Gedanken an das schwierige Gespräch am nächsten Tag wertfrei kommen und dann wieder gehen zu lassen und einfach wieder einzuschlafen.

DER DALAI LAMA WOLLTE ES WISSEN

Wie aber soll das funktionieren? Und funktioniert das wirklich? Ja, sagen Menschen, die viel meditieren, wie zum Beispiel buddhistische Mönche. Ja, sagen aber auch Hirnforscher. Denn seit fast 40 Jahren ist die Meditation und das, was sie mit Menschen macht, auch Gegenstand dieses Forschungszweigs.

Eine der treibenden Kräfte, die Wirkung von Meditation zu erforschen, war übrigens der Dalai Lama. Das Oberhaupt des tibetischen Buddhismus hat schon zu Beginn der 1980er Jahre angeregt, mit weltlichen Mitteln zu untersuchen, ob in den Gehirnen von Mönchen, die schon lange meditieren, etwas anders ist als in den Gehirnen von nicht-meditierenden Menschen. Die Strukturen wurden über die Jahre mit immer moderneren Möglichkeiten der Medizin untersucht und verschiedene Forscherteams fanden heraus, dass dieser besondere Zustand der Acht-



Der Bereich im Gehirn, der für Angstgefühle zuständig ist, schrumpft.“

samkeit, in den man sich versetzt, also das gleichmütige Hinnehmen von Gedanken, Gefühlen, Sinneswahrnehmungen, Erinnerungen tatsächlich Gehirnstrukturen verändern kann. Mit erstaunlichen Auswirkungen.

DER MANDELKERN MELDET GEFAHR

So verändert sich laut dem Gießener Psychologen Ulrich Ott die Substanz im rechten Mandelkern (Amygdala). Das ist der Bereich des Gehirns, der als Teil des limbischen Systems vor allen Dingen für die Entstehung von Angstgefühlen verantwortlich ist. Der Mandelkern schlägt bei Gefahr Alarm – auch bei gefühlter oder eingebildeter Gefahr übrigens –, wodurch die Nebennieren in der Folge beginnen, das Stresshormon Cortisol ins Blut zu schießen. Das Ergebnis: Herzklopfen oder -rasen, feuchte Hände, Tunnelblick, bis hin zur Panik. Der Körper ist in höchster Erregung, der Fluchtinstinkt ist geweckt, was in der Steinzeit Angesicht zu Angesicht mit einer Horde wilder Tiere sicherlich richtig wäre und den Körper bei der Flucht zu Höchstleistungen antreiben würde. Durch diese körperliche Anstrengung würden die Stresshormone dann wieder abgebaut.

DER FLUCHTINSTINKT IST ÜBERFLÜSSIG

In der heutigen Zeit aber geht dieser Impuls eher nach hinten los. Vor einem Vorstellungsgespräch oder vor einer Prüfung, vor einem Streit oder vor einem Gewitter zu fliehen, wäre unpassend bis überflüssig. Also können die Stresshormone nicht abgebaut werden, der Gestresste bleibt in der Situation hängen, was zu immer mehr Stress führt. Es dreht sich im Kreis, man verfällt in eine Starre. Und genau das kann unter anderem durch Meditation verändert werden. Denn

dabei schrumpft nicht nur die für Angstreaktionen zuständige Masse im Mandelkern – gleichzeitig nimmt die graue Substanz im Hippocampus zu, weil neue Verbindungen geschaffen wurden. Der Hippocampus ist für die Gedächtnisleistung zuständig.

ALLES SO NEHMEN, WIE ES IST

Meditation hat aber noch mehr positive Auswirkungen: Sie kann resistent gegen Schmerzen machen. Ein Team um die Neurowissenschaftlerin und Meditationsforscherin Britta Hölzel kam zu dem Ergebnis, dass ein achtwöchiges Meditationstraining eine Wirkung erzielen kann, die es chronischen Schmerzpatienten ermöglicht, gut mit ihren Schmerzen leben zu können. Die Wissenschaftlerin erklärt das damit, dass durch die Meditation ein neuer Umgang mit den Schmerzen gefunden werden kann. Sie unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen Schmerz und Leid – wobei Schmerz nur als Leid empfunden werde, wenn man ihn als solches empfindet. Nimmt man ihn aber einfach als das wahr, was er ist, ohne Bewertung und ohne Widerstand, dann lässt er sich ertragen.

Genau das geht auf den Kern der Meditation zurück: Gedanken, Zustände, Gefühle kommen und gehen lassen, ohne sie zu bewerten. Einfach als das annehmen, was sie sind. (tig)



Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke einfach hinnehmen, ohne zu bewerten.“



WIR UNTERSTÜTZEN IHRE ENTSPANNUNG

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

Es ist nur ein Klick auf „Senden“, der Einwurf in einen Briefkasten oder das Ausfüllen eines Formulars und schon verlassen wir uns darauf, dass unsere Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die Rechnung der letzten Zahnreinigung oder der Pflege des Vaters bei der VIACTIV an richtiger Stelle ankommt. Der Weg dorthin bleibt uns verborgen. Wer sich auf die Spur von AUs und Co. begibt, stößt automatisch auf die fleißigen Mitarbeiter des Digitalisierungszentrums (kurz Digi-Zentrum) der VIACTIV. Sie sorgen genau dafür: dass sämtliche Posteingänge aller Kunden und der verschiedenen Standorte gesichtet, aussortiert, digitalisiert und korrekt im VIACTIV-Haus verteilt werden. Und das sind einige! „Etwa 12.000 Fälle, Vorgänge und Einzeldokumente treffen hier täglich ein und werden noch am gleichen Tag erfolgreich verarbeitet“, sagt Michael Böcker, Abteilungsleiter des Digi-Zentrums.

Doch Post ist nicht gleich Post: „Bonuspässe, Rechnungen für professionelle Zahnreinigungen oder Osteopathie-Behandlungen, Heil- und Kostenpläne, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, Abrechnungen von Pflegedienstleistern, Kostenvorschläge, Verordnungen von Heil- und Hilfsmitteln, Beitrittserklärungen, Familienfragebögen, Kinderkrankenscheine, Unfallfragebögen – plus persönliche Anschreiben, Grußkarten von Versicherten und Irrläufer“, zählt Gesamtkoordinator Rainer Schneider routiniert auf, was unter anderem täglich im Digi-Zentrum eintrifft.

MOTIVIERT VOR ORT – UND VON ZU HAUSE AUS

Der zentrale Posteingang der VIACTIV befindet sich in Essen, nahe des Großmarkts, zentral und citynah gelegen. „Wir sind organisatorisch aufgeteilt in die Teams Postvorbereitung, Postnachbearbeitung, ein IT-Büro nebst Gesamtkoordination und natürlich einem Abteilungsleiter“, stellt Rainer Schneider das Digi-Zentrum-Team vor. Während 18 Mitarbeiter unter Teamleiterin Laure De Luca sich der Postvorbereitung widmen, sorgen die 15 Mitarbeiter von Bianca Mierswa für die Nachbearbeitung. Das IT-Büro, das den reibungslosen Ablauf der Systeme sicherstellt, ist aktuell mit Rüdiger Schäfer besetzt.

„Das Digi-Zentrum ist Dreh- und Angelpunkt“, sagt Michael Böcker, „die Post läuft zentral bei uns ein und wir sorgen im Zusammenspiel mit unserem Bestandssystem oscar® dafür, dass die digitalisierte Post innerhalb weniger Stunden beim zuständigen Kundenberater auf dem Bildschirm erscheint.“ Alle Prozesse – seien es manuelle oder maschinelle – dienen nur einem Ziel: „Unsere Kunden so schnell wie möglich zu unterstützen!“

Das gilt auch in Corona-Zeiten. Und so ist das Digi-Zentrum die einzige Fachabteilung, die trotz Lockdowns und Kontaktbeschränkungen mit einer Mindestanzahl an Mitarbeitern vor Ort die Stellung hält. Räumliche Trennung, gekennzeichnete Laufwege, Maskenpflicht beim Verlassen des Arbeitsplatzes – die Corona-Schutzmaßnahmen werden ernst genommen. Die anderen Teammitglieder arbeiten von zu Hause aus. „Das Nachbearbeitungsteam arbeitet seit März 2020 ausschließlich im Homeoffice“, berichtet Teamleiterin Bianca Mierswa, „das hat die Kommunikation aus dem einstigen Großraumbüro verändert. Alles findet über Videoconferenzen oder Telefonate statt.“ Zwar fiel der Arbeitsweg weg, dafür gäbe es aber eine Mehrbelas-

1. Einige Mitarbeitende der Postvorbereitung

sind vor Ort im Einsatz.



2. Petra Miarka

legt Scanstapel an.



3. Die Scanstapel

erhalten ein Deckblatt.

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

Die Post-Auslese

Seit über elf Jahren hat die VIACTIV einen „Zentralen Posteingang“: Im **DIGITALISIERUNGSZENTRUM** treffen täglich etwa 12.000 Poststücke ein. Wir haben ihre Verfolgung aufgenommen.

tung in der Remote-Arbeit – „und natürlich kommt auch bei uns so etwas wie Homeschooling erschwerend hinzu.“ Die direkte Zusammenarbeit mit den Kollegen fehle: „Ein Telefon oder Messenger ist nur mäßiger Ersatz.“ Ein erhöhtes Maß an Selbstdisziplin ist nun gefragt, dennoch sind alle froh, dass die VIACTIV Heimarbeit so schnell ermöglicht hat. „Bei uns wird aber nicht erst seit der Pandemie viel Wert darauf gelegt, dass alle Teammitglieder sich untereinander austauschen und gegenseitig unterstützen. Die Mitarbeitenden in beiden Teams können also flexibel in dem jeweiligen anderen Team eingesetzt werden. Damit haben wir zum Glück schon weit vor der Corona-Krise angefangen. Und das kam uns in den letzten Monaten sehr zugute“, sagt Abteilungsleiter Michael Böcker. Wie aber diesem Berg an Post Herr werden?

POST SICHTEN UND VORBEREITEN

Ein Tag im Digi-Zentrum beginnt um 6.30 Uhr mit der Annahme der Kunden- und Geschäftsstellenpost. Diese wird händisch vorsortiert – „personalisierte oder Vorstandspost wird nach Zuständigkeit im Original aussortiert und ungeöffnet weitergeleitet“, berichtet Laure De Luca. Sämtliche Post wird geschlitzt und auf die jeweiligen Mitarbeiter der Postvorbereitung verteilt. „Die Briefe werden nach unterschiedlichen Eingangskategorien sortiert und für den Scanprozess vorbereitet“, erzählt Laure De Luca. Bedeutet: Die Briefe werden gesichtet, identifiziert und getrennt. „In 19 Kategorien wie etwa Pflege, Krankengeld, Beiträge oder AU werden die Briefe dann vorsortiert.“ Zehn Vorgänge einer



4. Burkhard Römer-Fleck
überprüft den Scanprozess.



5. Mit Tempo
auf der Scanstraße.



7. Andreas Michalczak legt
Originaldokumente im Archiv ab.



6. Barbara Maria Dubiel
ist im Scanbüro tätig.



8. Baiba Jezaka aus der
Nachbearbeitung im Homeoffice.

Eingangskategorie ergeben einen Scanstapel, der ein Stapeldeckblatt erhält, auf dem die Kategorie, das Posteingangsdatum und das Mitarbeiterkürzel vermerkt werden. Dann werden die Stapel zur Digitalisierung durch die Postvorbereitung auf die Scanstraße gelegt. Mehrere Stapel können von Hochleistungsscannern auf einmal gescannt werden. Sämtliche Dokumente, die im Original bearbeitet wurden, werden signiert und digital archiviert. Die Originaldokumente werden im Scanprozess mit einer Paginierungsnummer versehen und ebenfalls im Archiv geordnet. „Nach einer Aufbewahrungsfrist von drei Wochen werden sie dann datenschutzkonform entsorgt.“

KLASSIFIZIEREN UND VERIFIZIEREN

Die Kollegen aus der Nachbearbeitung sorgen dann dafür, dass die Dokumentenstapel mit der richtigen Bezeichnung (Dokumentenklasse) und dem Kontakt (Kunde, Arbeitgeber) sowie für die nachfolgenden Prozesse benötigten Daten (Attribute) versehen werden. „Bei 12.000 Posteingängen täglich kann das natürlich nicht alles händisch passieren“, sagt Teamleiterin Bianca Mierswa. Daher kommt die Software „SmartFIX“ zum Einsatz: Sie wurde von der IT so weiterentwickelt, dass sie die Scans anhand unterschiedlicher Erkennungsmerkmale analysiert und klassifiziert. „Die digitalisierten Dokumente werden in circa 550 Dokumentenklassen verteilt“, berichtet Bianca Mierswa. Anhand dieser Klassifikation übernimmt die Software im Folgeschritt die Verifizierung der benötigten Dokumentenattribute: „Grüne Felder hin-

”

Sämtliche VIActiv-Post läuft bei uns zentral ein, wir verteilen sie digitalisiert im Haus.“

terlegen eindeutig erkannte Attribute wie Name, Adresse oder Krankenversicherungsnummer“, sagt die Teamleiterin. „Blau hinterlegt SmartFIX das, was nicht eindeutig gelesen werden kann.“ In diesem Fall erfolgt eine Korrektur oder Ergänzung durch einen Mitarbeiter. „Abgeschlossene Dokumente werden dann automatisch anhand eines komplexen Regelwerkes im Bestandssystem in den digitalen Posteingang der zuständigen Kundenberater eingespielt.“ Damit ist die Arbeit des Digi-Zentrums erfolgreich getan – bevor es am nächsten Tag weitergeht.

TEAMORIENTIERT UND ENGAGIERT

„Angefangen haben wir mit einer Beleglesung ohne umfassende Nachbearbeitung“, erzählt Rüdiger Schäfer. „Eine Rechnung für professionelle Zahn-

reinigung wurde zum Beispiel durch manuelle Erfassung der Kundenberater der VIActiv bezahlt. Heute werden diese Rechnungen ausgelesen, nachbearbeitet und wenn sie fachlich korrekt sind, durch den Teamleiter der Kundenberatung zur Zahlung freigegeben“, berichtet Rüdiger Schäfer. So findet die Erstattung an die VIActiv-Kunden heute innerhalb weniger Stunden statt. „Wir machen Beleglesung, das heißt wir arbeiten noch stark papiergesteuert“, erklärt Michael Böcker. „Natürlich gibt es viele digitalgesteuerte Vorhaben, die mehr und mehr vorangetrieben werden. Beginnend zum Beispiel bei der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die im Laufe des Jahres kommen wird. Oder Eingangskanäle wie zum Beispiel die VIActiv-App werden von uns verarbeitet.“ Die Digitalisierung macht eben auch vor einem Digitalisierungszentrum nicht Halt.

Höchstwahrscheinlich haben Sie sich noch keine Gedanken darüber gemacht, wie Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, der Antrag auf Pflegeleistung oder der ausgefüllte Bonuspass zum Empfänger gelangt. Nun haben Sie aber einen Einblick in die Arbeit des Digi-Zentrum-Teams erhalten, das mit Motivation, Zusammenhalt, Engagement und Flexibilität täglich seinen Job macht: für erfolgreiche und schnelle Bearbeitungen Ihrer Dokumente zu sorgen. „Und damit Ihre Post möglichst schnell verarbeitet werden kann, nutzen Sie bitte immer unseren Zentralen Posteingang (VIActiv Krankenkasse, Zentraler Posteingang, 45064 Essen) oder einfach unsere VIActiv-App“, empfiehlt Michael Böcker. (Text: both; Fotos: okra)

MAGEN-DARM-INFEKT

Mit Apfelsaft gegen den Flüssigkeitsverlust

Ein akuter Magen-Darm-Infekt (med.: „Gastroenteritis“) mit Durchfall und Erbrechen kommt bei Kindern relativ häufig vor. Die Behandlung besteht darin, etwas gegen die Symptome zu unternehmen. Bei „Magen-Darm“ ist das in erster Linie die Gabe von Flüssigkeit, um den entstehenden Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen.

Wissenschaftler fanden jetzt heraus, dass hier keine teuren Elek-

trolyt-Lösungen gekauft werden müssen. Tatsächlich zeigte eine Studie bei 646 Kindern mit milder Gastroenteritis und beginnender Austrocknung („Dehydration“), dass eine direkte Gabe von verdünntem Apfelsaft, gefolgt von Getränken nach Wahl, wirksamer als Elektrolyt-Lösungen war.

Sie verglichen dazu zwei Gruppen von Kindern. Die eine Gruppe bekam verdünnten Apfelsaft, die anderen

Kinder Elektrolyte. Es zeigte sich, dass die „Apfelsaft-Gruppe“ seltener intravenöse Infusionen brauchte als die „Elektrolyt-Gruppe“. Der Apfelsaft reichte aus, um den Wasserhaushalt im Körper wieder auszugleichen. Für Kinder und Eltern ist das eine gute Nachricht: Apfelsaft ist günstig, wirksam und wird von Kindern im Gegensatz zu den salzig schmeckenden Elektrolyten auch gern getrunken.

MEDIZIN QUICKIES



Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27131100/>



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 2020.

	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNGEN		VERSORGUNGS- REGELUNGEN		SONSTIGE VERGÜTUNGS- BESTANDTEILE		WEITERE REGELUNGEN		GESAMT- VERGÜTUNG
FUNKTION*	Grund- vergütung	variable Bestandteile**	Zusatzver- sorgung/ Betriebs- renten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungs- bestandteile (u.a. private Unfallver- sicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-ent- bindung bzw. bei Fusion	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich auf- zuwendender Betrag	jährlich auf- zuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil ent- sprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich auf- zuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Ab- findung/eines Übergangs- geldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiter- beschäftigung	
VIATIV									
Vorstands- vorsitzender	208.808,31 €	37.864,38 €	18.664,55 €	–	3.207,90 € (jährliche Leasingkosten)	71,40 €	Übergangsgeld: 12 Monate (für jedes Jahr der Tätigkeit im Vorstand 4% des letzten festen Jahresgehaltes, max. 50%)	Amtsentbindung: Fortbestehen des Anstellungsver- trages; 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 Tätigkeit entsprechenden Gehaltes od. eines Aufhebungs- vertrages; erfolgt keine Einigung, kann unter Berücksichtigung anwendbarer Gesetze mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden.	268.616,54 €
Vorstand 01.01.–31.03. 2020	45.707,55 €	33.823,59 € (für 2019, Zufluss-Prinzip)	9.257,49 €	–	1.636,64 € (Leasingkosten)	17,85 €		90.443,12 €	
Vorstand 01.04.–31.12. 2020	135.900,00 €	0,00 €	13.663,80 €	–	5.058,22 € (Leasingkosten)	53,55 €		Amtsentbindung: Fortbestehen des Anstellungsver- trages; 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	154.675,57 €
BKK LANDESVERBAND NORDWEST									
Vorstand	183.600 €	0,00	B 5BBesO finanziert	3.000 €	PKW-Leasing- kosten/Jahr 3.116,48 €	Nein	Nein	Nein	189.716,48 €
GKV-SPITZENVERBAND BERLIN									
Vorstands- vorsitzende	262.000 €	–	49.728 €	-	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.	311.728 €
Stellv. Vorstands- vorsitzender	254.000 €	–	72.679 €	–	–	–			326.679 €
Vorstands- mitglied	250.000 €	–	30.484 €	–	–	–			280.484 €

*Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstands **Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zufluss-Prinzip) ***bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

LEISTUNG & QUALITÄT

Transparent in die Zukunft



Ehrlich über Qualität, Leistung und Kosten sprechen: Mit dem **TRANSPARENZBERICHT** legt die VIActiv die Zahlen ihrer Arbeit offen.

Als Gesundheitspartner mit öffentlichem Auftrag nimmt die VIActiv ihre Verantwortung als gesetzliche Krankenkasse sehr ernst und hat daher 2019 als eine der ersten Krankenkassen ihre Zahlen offengelegt. Ein wichtiger Impuls zu mehr Transparenz und Fairness in der gesetzlichen Krankenversicherung.

Bisher sind leider nur wenige Mitbewerber diesem Transparenzoffensive-Beispiel gefolgt. Vereinzelt gab es gut gemachte Transparenzberichte, insgesamt ist es für Versicherte jedoch nach wie vor schwer zu beurteilen, wie gut die Leistungen einer

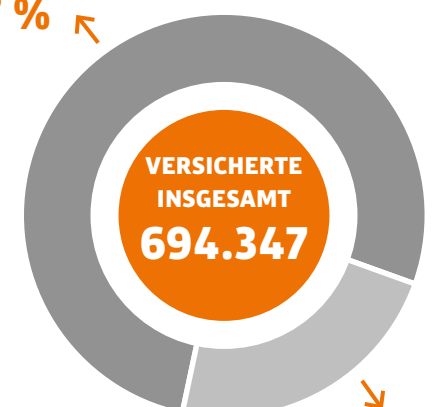
Krankenkasse wirklich sind. Obwohl es vom Gesetzgeber diesbezüglich klare Hinweise gibt, existieren bislang keine einheitlichen Vergleichsmaßstäbe für den Wettbewerb der Kassen untereinander. Und auch die gängigen Vergleichsportale bieten nur einen sehr eingeschränkten Einblick. Viele Fragen – etwa zu Bearbeitungszeiten, zum Leistungsgeschehen oder zum Umgang mit Beschwerden und Widersprüchen – werden dort für Versicherte nicht abgebildet.

Um den eingeschlagenen Weg zu mehr Transparenz in Qualität und Leistung voranzutreiben, hat die VIActiv in ihrem Transparenzbericht wichtige Zahlen zum Finanz- und Leistungsgeschehen, zu ihren Servicestandards sowie zu Widerspruchsfällen aus den Jahren 2019 und 2020 aufgeführt und gegenübergestellt. Auf diese Weise wird greifbar, welche Leistungen die Krankenkasse in besonders fragten Bereichen wie Hilfsmittel, Psychotherapie oder dem Bonusprogramm für Versicherte bereitstellen konnte und warum wir beim Kundenservice seit vielen Jahren zu den am besten bewerteten Krankenkassen Deutschlands gehören.

Versicherte 2019 im Jahresdurchschnitt

Mitglieder (535.829)

77 % ↖



Familienangehörige (158.518)

23 %

Erstklassiger

Service auf allen

Kanälen

Jederzeit für Versicherte erreichbar sein und schnell und unkompliziert weiterhelfen – eines der wichtigsten Ziele der VIACTIV. Ob persönlich, telefonisch oder digital, macht keinen Unterschied. Was zählt, ist allein der Kunde mit seinen individuellen Bedürfnissen. Hier investieren die VIACTIV-Mitarbeitenden viel Zeit und Energie. Täglich gehen bei den Serviceteams Hunderte Anrufe und E-Mails ein. Wie schnell und zuverlässig die Krankenkasse diese bearbeitet und welche Maßstäbe sie selbst an ihren Service anlegt, machen die folgenden Zahlen deutlich.



1,13 Mio.

erhaltene **E-MAILS**,
116.367 an service@viactiv.de,
67 Prozent hiervon innerhalb von
24 Stunden beantwortet.



1,84 Mio.

erhaltene **ANRUF**,
594.697 an kostenlose Service-
nummer, davon 72 Prozent fallabschließend im
Erstkontakt bearbeitet.



3,29 Mio.

erhaltene **BRIEFE**,
3.82 Mio. versendete Briefe.



339.768

PERSÖNLICHE KUNDENKONTAKTE
in unseren Servicecentern.

Mit Leistung

überzeugen

Qualität da, wo sie Versicherten wirklich zugutekommt. Die ausgewählten Zahlen zum Leistungsgeschehen aus dem Jahr 2019 zeigen, welche Maßstäbe die VIACTIV bei Versorgung und Vorsorge setzt. Ob Arbeitsunfähigkeit, Hilfsmittelbedarf, Rehabilitation oder Zahngesundheit – als zuverlässiger Sozialversicherungspartner ist die Krankenkasse in jeder Lebenssituation für ihre Versicherten da.



113.313

Erstattungen für
PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG



39.180

teilnehmende Versicherte am
BONUSPROGRAMM

LEISTUNGSANTRÄGE UND GENEHMIGUNGEN

HAUSHALTSHILFE

Anträge: 2.630
Genehmigungen: 2.331

PSYCHOTHERAPIE

Anträge: 13.536
Genehmigungen: 13.298

MUTTER-/VATER- KIND-KUREN

Anträge: 1.625
Genehmigungen: 1.486

HILFSMITTEL

Anträge: 203.381
Versorgungen: 186.962

REHASPORT

Anträge: 18.002
Genehmigungen: 17.966



399.825

registrierte
ARBEITSUNFÄHIGKEITSFÄLLE



Versicherte wünschen

sich mehr Infos

zu den Leistungen.

Widersprüche

ernst nehmen

Auch bei Widersprüchen und Ablehnungen von Leistungsanträgen steht für die VIActiv Transparenz an erster Stelle. Denn nur aufgeklärte Versicherte sind in der Lage, sich kompetent mit der zum Teil komplexen Rechtsmaterie der gesetzlichen Krankenversicherung auseinanderzusetzen. Versicherte können häufig nicht nachvollziehen, warum die Krankenkasse einen Leistungsantrag ablehnt, und kennen nur selten ihre Rechte im Fall einer Ablehnung. Um dies zu verändern, beschreitet die VIActiv seit einiger Zeit neue Wege: Bei jeder Leistungsablehnung werden Versicherte vor Versand des Bescheides kontaktiert und über die Gründe für die Entscheidung informiert. Medizinische Gutachten und Fachbegriffe werden erklärt und Versicherte abschließend auf ihre Rechte hingewiesen. Hier die wichtigsten Vergleichszahlen aus den Jahren 2019 und 2020 im Überblick:

”

Ein wichtiger Impuls zu mehr Transparenz und Fairness.“

KRANKENVERSICHERUNG

EINGEGANGENE WIDERSPRÜCHE

2019: 3.572

2020: 3.155

RÜCKNAHME DES WIDERSPRUCHS DURCH VERSICHETERTE

2019: 926

2020: 657

ERLASSENE WIDERSPRUCHSBESCHEIDE

2019: 1.212

2020: 1.143

KLAGEN GEGEN WIDERSPRUCHSBESCHEIDE

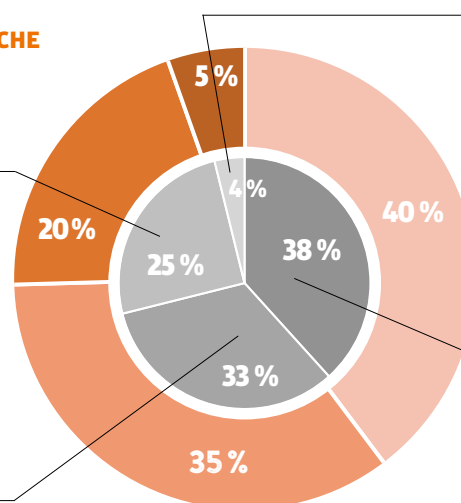
2019: 142

2020: 178

ABHILFEN DURCH FACHABTEILUNGEN

2019: 1.415

2020: 1.304



PFLEGEVERSICHERUNG

EINGEGANGENE WIDERSPRÜCHE

2019: 1.992

2020: 3.006

RÜCKNAHME DES WIDERSPRUCHS DURCH VERSICHETERTE

2019: 746

2020: 1.155

ERLASSENE WIDERSPRUCHSBESCHEIDE

2019: 389

2020: 458

KLAGEN GEGEN WIDERSPRUCHSBESCHEIDE

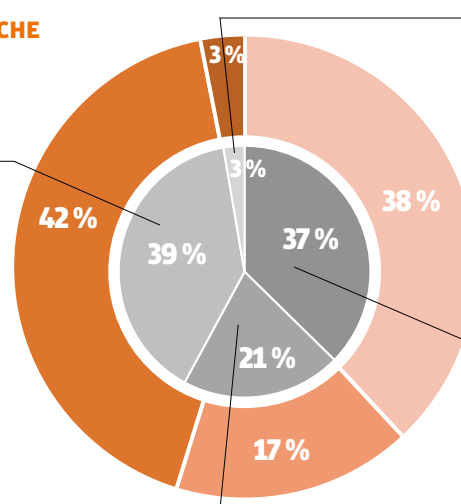
2019: 51

2020: 85

ABHILFEN DURCH FACHABTEILUNGEN

2019: 707

2020: 1.044



LAUFEN

Laufbegleiter im Ohr

Podcasts sind zurzeit sehr angesagt und gelten in der digitalen Medienwelt als **FORMAT DER ZUKUNFT**. Kein Wunder, lassen sich die handlichen Audiodateien doch fast überall herunterladen und anhören – auch beim Laufen!



An der Frage, ob Musikhören beim Laufen eine Bereicherung ist oder nicht, scheiden sich die Geister. Die einen Läufer suchen gezielt die Stille, die anderen lassen sich unterwegs gern unterhalten, nicht zuletzt, damit die Laufzeit etwas schneller verfliegt. Musik, Radio, Hörbücher oder auch eine Laufgruppe zum Plaudern bieten gute Möglichkeiten – nun kommt eine weitere hinzu: Podcasts. Genau genommen gibt es die abonnierbaren und jederzeit abrufbaren Audiodateien schon seit rund 15 Jahren, doch in den letzten Jahren ist die Zahl der veröffentlichten Podcasts enorm gestiegen. Und täglich werden es mehr. Unter Journalisten und Werbetreibenden gelten sie deshalb als das Medium der Stunde.

RUND EIN VIERTEL DER DEUTSCHEN HÖRT BEREITS PODCASTS

Der Erfolg der Podcasts kommt nicht von ungefähr: Die oft hochprofessionell produzierten, radioähnlichen „Sendungen“ behandeln alle erdenklichen Themen, sind oft kostenlos und enthalten im Gegensatz zum Radio keine turnusmäßigen Nachrichten oder Verkehrsmeldungen, die für viele gar nicht relevant

”

Dank ihrer regelmäßigen Erscheinungsform können Podcasts als Anlass dienen, überhaupt erst zu laufen.“

sind. 2019 hörte laut einer Umfrage des Wirtschaftsverbands Bitkom mit über 1.000 Befragten rund ein Viertel der Deutschen zumindest gelegentlich Podcasts, fast jeder Zehnte mindestens wöchentlich. Zum Boom trägt bei, dass nicht nur Influencer und Selfmade-Radiojournalisten, sondern auch altbekannte Rundfunkanstalten das Format für sich entdeckt haben.

Die beliebtesten Themen sind laut der Studie Nachrichten und Politik (45 Prozent), gefolgt von Film und Fernsehen (41 Prozent). Knapp dahinter: Sport und Freizeit (38 Prozent). Und hier kommen wir Läufer ins Spiel, denn in diese Kategorie fällt natürlich auch das Laufen.

Im Gegensatz zu Hörbüchern haben die meisten Podcasts, vor allem jene im Talkshow-Format, mehrere Sprecher. Hört man eine Folge davon beim Laufen, kann sich das anfühlen, als wäre man tatsächlich in einer Gruppe unterwegs, was dazu beiträgt, dass man sich länger wach und fit fühlt. Dank ihrer regelmäßigen Erscheinungsform können einem Podcasts aber auch als Anlass dienen, überhaupt erst zu laufen. Wenn Sie sich zum Beispiel angewöhnen,

einen bestimmten Podcast, etwa den von Runner's World (www.runnersworld.de/podcast), immer nur beim Laufen zu hören, sind Sie quasi gezwungen, die Laufschuhe zu schnüren, damit Sie die neueste Folge hören können. Und gegenüber dem Laufen in der Gruppe brauchen Sie beim Podcast-Hören nicht selber zu sprechen. Sie folgen einfach ruhig Ihrem Atemrhythmus.

VON KRIMI BIS COMEDY: BESTE UNTERHALTUNG FÜR DEN LANGEN LAUF

Besonders gut eignen sich Podcasts für lange Läufe sowie für das oft als öde empfundene Training auf dem Laufband. Gerade wenn die Eintönigkeit und die Dauer der Laufeinheit zum belastenden Faktor werden, bieten sich Podcasts an, um sich unterwegs auf andere Gedanken zu bringen. Und die Bandbreite der behandelten Themen ist riesig: von Nachrichten über Krimis und Talks bis hin zu Comedy-Programmen. Das Angebot ist derart vielfältig, dass es einem, wenn man sich vor dem Lauf die neuesten Episoden der Lieblingsshow heruntergeladen hat, manchmal geradezu schwerfällt, aufzuhören und nicht länger zu laufen als geplant.

Zum Glück gibt es Podcasts aber in ganz unterschiedlichen Längen. Einige Shows vermitteln in rund 15 Minuten Informationen im Nachrichtenstil, andere haben eher „Plaudercharakter“ und dauern mehrere Stunden. Am besten stellen Sie sich, bevor Sie zum Laufen aufbrechen, anhand der geplanten Laufzeit eine passende Podcast-Playlist zusammen. Sie können aber auch längere Folgen verteilt über mehrere Läufe hören. Sogenannte Kapitelmarken, zu denen man springen kann, werden von den Produzenten genutzt, um längere Folgen in Blöcke zu unterteilen. Zudem helfen sie dabei, die Stelle im Podcast wiederzufinden, bis zu der Sie schon gehört haben. Viele Player merken sich aber auch, wo Sie waren, und setzen die Wiedergabe automatisch an eben dieser Stelle fort.

WAS BRAUCHT MAN ZUM PODCAST-HÖREN?

Podcasts kann man auch auf dem Desktoprechner,



Podcasts können für Läufer eine Bereicherung sein – als Unterhaltung beim Laufen oder Motivation davor.“

Laptop oder Tablet hören. Beim Laufen sind mobile Endgeräte wie Smartphones aber naturgemäß besser geeignet. Sowohl für iOS als auch für Android gibt es diverse Apps wie etwa Acast, Audio Now oder Podcast Addict, über die sich Episoden bequem auswählen, herunterladen und unterwegs abspielen lassen. Abonniert man einen Podcast, werden je nach Einstellung die Folgen automatisch entweder sofort heruntergeladen oder bei Erscheinen die Verfügbarkeit angezeigt.

Damit das Podcast-Hören beim Laufen wirklich Spaß macht, braucht man einen Kopfhörer, der auch beim Sport gut hält und nicht aus den Ohren rutscht. Besonders praktisch sind Bluetooth-Modelle. Da diese ohne eine Kabelverbindung zwischen Ohrhörern und Abspielgerät auskommen, entfällt lästiges Verheddern. Sogenannte True-Wireless-Modelle verzichten darüber hinaus auch auf das Kabel zwischen den Ohrstöpseln. Umso wichtiger ist dann allerdings ein fester Sitz in den Ohren.

Auch wenn Sie sich beim Laufen nicht gern beschallen lassen, sind Podcasts für Sie möglicherweise trotzdem interessant: Mit einem Podcast rund um Ihren Lieblingssport können Sie sich auch dann zum Thema weiterbilden und sich Expertentipps zu Ihrem nächsten Marathontraining geben lassen, wenn Sie gerade nicht laufen, etwa beim Aufräumen, während des Frühstücks oder auf dem Arbeitsweg.

FAZIT: PODCASTS BEREICHERN DAS LAUFEN

Trotz aller Vorteile gibt es auch Situationen, in denen man beim Laufen keine Podcasts hören sollte. Wollen Sie im Wettkampf Ihre persönliche Bestzeit jagen, lassen Sie die Ohren besser frei. Im Grunde gelten ähnliche Verhaltensregeln wie für das Laufen mit Musik: Lassen Sie sich nicht zu sehr ablenken. Gerade in der Stadt oder auf Landstraßen sollten Sie stets auf die Umgebung, insbesondere auf den Verkehr achten. Alles in allem bleibt aber festzuhalten: Podcasts können auch für Läufer eine Bereicherung sein – entweder als Unterhaltung beim Laufen oder auch als zusätzliche Motivation, damit wir uns auf den nächsten Lauf freuen. (runner's world)

3 Lieblings-Podcasts der Redaktion



AUSLAUFEN

Felix Hentschel, ehemals Hindernisläufer, und Sebastian Reinwand, ehemaliger Marathonläufer, der mittlerweile als Triathlet aktiv ist, diskutieren über Gott und die Welt – oder zumindest die der Läufer. Ob Nike-Schuhe, die kommenden Olympischen Spiele in Tokio oder ein Talk mit Gästen wie Sabrina Mockenhaupt: Die beiden Hosts haben zu vielem eine Meinung, über die sie entspannt plaudern. Gibt es zum Beispiel bei iTunes und Spotify.



DAILYQUARKS

Dieser Podcast hat nichts mit dem Laufen zu tun, aber er erweitert unseren Wissenshorizont: Klimawandel, Mobilität, Corona, Nachhaltigkeit, Medizin, Psychologie, Raumfahrt: Der Wissenspodcast DailyQuarks beantwortet Fragen – auf Basis wissenschaftlicher Fakten. Montags bis freitags gibt es spannende Wissensgeschichten. Kompakt und verständlich erklärt. Gibt es zum Beispiel bei ARD Audiothek, Spotify und iTunes.



VERBRECHEN

Sabine Rückert gehört zur Chefredaktion der Wochenzeitung „Die Zeit“ und hat in ihrer journalistischen Karriere zahlreiche Kriminalfälle begleitet; sogar Justizirrtümer deckte sie auf. Über die eindrucksvollsten Fälle spricht Sabine Rückert im „Verbrechen“-Podcast der „Zeit“ mit ihrem Kollegen Andreas Sentker, Leiter des Wissensressorts. Gibt es zum Beispiel bei Spotify, iTunes und Audio Now.

**ACHTUNG!**

Alarmanlagen des Körpers

Wenn du dich stößt oder die Haut aufschürfst, dann fühlst du einen Schmerz. Wenn die Sonne dich blendet oder dir etwas ins Auge fliegt, dann schließt du die Augen. Dein Körper hat lauter Warnsysteme, die dir Signale geben, dass ihm irgend etwas nicht gefällt oder guttut. Auch der Geruchs- und Geschmackssinn gehören dazu. Sie sind überlebenswichtig für den Menschen. Denn auch sie warnen uns vor Gefahren, die wir vielleicht gar nicht sehen können: Wenn wir etwas nicht mögen, weil es bitter oder faulig schmeckt, lassen wir die Finger davon. Schließlich könnte das Essen oder das Getränk verdorben oder giftig sein. Genauso schlägt unsere Nase bei bestimmten Gerüchen wie Rauch Alarm.

GERUCH UND GESCHMACK

Unsere Nase ist ein Feinschmecker



Hm! Noch bevor du die Küche betrittst, weißt du, dass es Lasagne gibt. Wer dir das verraten hat? Deine Nase. Das Essen gibt winzig kleine Duft-Teilchen ab, die dann durch die Luft schwirren. Sie gelangen auch in deine Nase, zu der Riechschleimhaut. Hier sitzen Riechhärchen, die die Duft-Teilchen abfangen. Ihre Aufgabe ist es, die Duftstoffe zu erkennen und zu unterscheiden. Ihre Infos leiten sie ans Riechhirn weiter, das zum limbischen System gehört. Das ist der Ort, wo auch Gefühle verarbeitet

werden. Und was hat die Nase mit Schmecken zu tun? Unsere Zunge, auf der unzählige Geschmacksknospen sitzen, kann nur zwischen süß, sauer, salzig, bitter, fettig und umami (fleischig-würzig) unterscheiden. Die ganz genauen Geschmacksnoten ergeben sich erst dadurch, dass kleinste Duft-Teilchen vom Essen durch die Nase oder den Rachen zu den Riechhärchen gelangen. Diese schicken ihre Infos genauso wie beim Riechen zum Gehirn. So ergibt sich erst der ganze Geschmack!

EXPERIMENT

Na, wie schmeckt's?

Eigentlich schaut man sich das, was man isst, ja vorher an und weiß, was einen geschmacklich ungefähr erwartet. Aber versuch doch mal, mit geschlossenen Augen und zugehaltener Nase Lebensmittel zu probieren. Kannst du erraten, was du da im Mund hast und wonach es schmeckt? Probier es aus! Am besten, du machst das Experiment mit einem Partner, dem du etwas zu essen gibst und der dir dann sagt, was er schmeckt. Und umgekehrt! Nehmt zum Beispiel ein Stück Apfel und ein Stück Kohlrabi und versucht sie mit zugehaltener Nase und geschlossenen Augen zu unterscheiden. Und? Gelingt es euch?

Witze

Tom kommt nach Hause: „Mami, ich bin in eine Pfütze gefallen!“ – „Mit den guten Sachen?“, fragt die Mutter. „Ja, ich hatte keine Zeit mehr, mich vorher noch umzuziehen.“

Wie nennt man einen Cowboy ohne Pferd? – Sattelschlepper.

Findest du die

fünf Fehler?

Der Frühling ist da! Zeit, an der frischen Luft den Körper mit Bewegung mal ordentlich wachzurütteln. Das Mädchen auf dem Foto hat sich dazu aufs Skateboard geschwungen. Doch Schlaubär hat gesehen: Da haben sich Fehler eingeschlichen. Findest du sie auch?



Lösung: Die Brille hat eine Schraube weniger, der oberste Knopf fehlt, der Daumen hat einen grünen Nagel, der Schnürsenkel fehlt, eine Achse vom Skateboard ist blau.



GEHIRN

Das Gedächtnis: Speicher im Kopf

Das Gedächtnis ist ein bemerkenswerter **SPEICHERORT** im Gehirn. Alle Informationen, die wir mit unseren Sinnen aufnehmen, gelangen hinein. Aber nicht alle bleiben auch dort.

Der erste Kuss. Die Führerscheinprüfung. Fahrrad fahren. Die Telefonnummer der Eltern. Der Geruch von Kaffee. Das Lachen des besten Freundes. An viele Erlebnisse, Abläufe, Anblicke, Geschmäcker, Gerüche oder Klänge erinnern Sie sich, Sie kennen sie. Aber wissen Sie auch noch, wie der dritte nach dem ersten Kuss war? Wie die Person aussah, die beim letzten Einkauf vor Ihnen in der Schlange stand? Oder wie der Jingle klang, der gerade noch im Radio lief? Möglicherweise ja. Wahrscheinlich aber nicht.

Gedächtnis bezeichnet die Fähigkeit der Nervensysteme, aufgenommene Informationen zu speichern und wieder abzurufen. Es ist das Ergebnis von bewussten und unbewussten Lernprozessen – ein Speicher für Erinnerungen. Dennoch ist das Gedächtnis an keiner zentralen Stelle im menschlichen Gehirn lokalisiert. Vielmehr ist es ein Netzwerk von Nervenzellen in verschiedenen Gehirnarealen.

VOM SINNESEINDRUCK ZUR ERINNERUNG

Hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen – jegliche Sinnesreize gelangen als Information über die Nervenzellen ins Gehirn. Ob unwichtig oder wichtig, das ist erst einmal egal. Um die etwa 10 Millionen Signale pro Sekunde unter Kontrolle zu bekommen, besteht das Gedächtnis aus drei Hauptsystemen:

1. ULTRAKURZZEITGEDÄCHTNIS

Das sensorische Gedächtnis wird auch Ultrakurzzeitgedächtnis genannt. Hier schlagen alle Wahr-

nehmungen aus der Umwelt auf. Es hilft uns zum Beispiel auf der Autofahrt dabei, uns daran zu erinnern, gerade ein Tempolimit-Schild gesehen zu haben, oder die Worte vom Partner wiederholen zu können, ohne zugehört zu haben. Dieses Gedächtnis ist ultrakurz und so bleiben die Informationen nur 0,1 bis 2 Sekunden gespeichert. In diesem kleinen Zeitfenster bewertet es eine eingetroffene Info und entscheidet, ob sie relevant ist oder gelöscht wird.

2. KURZZEITGEDÄCHTNIS

Infos von mehr Interesse gelangen ins Kurzzeitgedächtnis oder auch Arbeitsgedächtnis genannt. Dieser Speicherort ist ebenfalls begrenzt groß. Die Infos werden hier für Sekunden bis Minuten aufbewahrt. Das Kurzzeitgedächtnis ist dazu da, Informationen wiederzugeben, sie sich aber nicht einzuprägen. Welchen Namen hat der Anrufer gerade am Telefon gesagt? Wo habe ich die Kaffeetasse abgestellt?

3. LANGZEITGEDÄCHTNIS

Das, was relevant ist und länger oder sogar dauerhaft gespeichert werden soll, gelangt ins Langzeitgedächtnis. Hier befinden sich alle Infos, die uns bewusst oder unbewusst zur Verfügung stehen. Das deklarative Gedächtnis speichert bewusst zugängliche Informationen. Das sind Ereignisse und Fakten, die zur eigenen Biografie gehören (episodisches Gedächtnis), wie der besagte erste Kuss oder die Fahrschulprüfung; oder Welt- und Faktenwissen (semantisches Gedächtnis) wie Berufskennntnisse, geschichtliches, politisches und anderes fachliches Wissen. Das prozedurale Gedächtnis umfasst dagegen alle Fertigkeiten, die in der Regel automatisch und unbewusst eingesetzt werden: eine Tastatur bedienen, Fahrrad fahren oder einfach einen Fuß vor den anderen setzen – Bewegungsabläufe, die durch indirektes Lernen erworben wurden.

WIEDERHOLUNGEN UND EMOTIONEN

Das Langzeitgedächtnis ist wie ein Speicher von Millionen von Einträgen. Auch sie sind einer Art Bewertung unterworfen, die darüber entscheidet, wie zuverlässig und aktiv sie abgespeichert werden. Zum einen spielt die Anknüpfbarkeit einer neu eingetroffenen Information eine Rolle. Ist sie vielleicht schon bekannt? Also ist sie ein Reiz, der bereits gespeicherte gleiche oder ähnliche Infos bestätigt? Wenn ja, dann wird diese verfestigt oder ergänzt: ein Lerneffekt. Das Gedächtnis kann durch Wiederholungen trainiert werden.

Ein weiterer wichtiger Beurteiler der Informationen ist das limbische System im Gehirn. Es stellt quasi Fragen: Bist du wichtig? Bist du besonders lustig, spannend, traurig, schockierend oder überraschend? Bist du gut oder schlecht? Emotional aufgeladene Wahrnehmungen, die eventuell sogar mit anderen Sinnesreizen verknüpft sind, werden ziemlich sicher im Langzeitgedächtnis konserviert. Ein besonderer Glücks-, Schreckens- oder Erfolgsmoment ist so eindrücklich, dass er abgespeichert wird. Auch Dinge, für die man sich begeistert und interessiert, merkt man sich besser. Zusammengefasst heißt das: Der Mensch speichert in seinem Langzeitgedächtnis Infos, die in seinem Leben wichtig, mit Gefühlen verbunden sind oder regelmäßig abgerufen werden. Je stärker dabei die emotionale Beteiligung ist, desto langfristiger die Speicherung. (both)



Gedächtnis ist das Ergebnis von bewussten und unbewussten Lernprozessen.“



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

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

ERNÄHRUNG



Was uns hungrig und satt macht

Das Hunger- und Sättigungsgefühl sind zuverlässige Mechanismen, die uns signalisieren, wenn unser Körper etwas braucht und wann er genug davon hat. Viele haben diese **EMPFINDUNGEN** verlernt. Was ist echter Hunger? Und was sind gute Sattmacher?

HUNGER UND APPETIT

Essen bedeutet für viele Genuss und Lebensqualität. Für den Körper ist es aber in erster Linie Energie- und Nährstofflieferant. Dafür hat er ein ausgeklügeltes System entwickelt, das regulierend wirkt – normalerweise: Denn oft überlisten wir es, mit dem, was wir und wie viel wir essen – und verwechseln Hunger mit Appetit. „Beides sind alltägliche Wahrnehmungen und Empfindungen, die gleichbedeutend verwendet werden, sich aber unterscheiden“, erklärt Katharina Rybarski, Ernährungswissenschaftlerin des Instituts für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement. „Während Appetit eine lustvolle Motivation, zu essen, ist und sich häufig auf bestimmte Lebensmittel ausrichtet und durch äußere Reize stark beeinflusst wird, steuert Hunger unser Essverhalten und ist ein unbehagliches, oft auch schmerzhaftes Verlangen nach etwas zu essen.“ Echten Hunger verspüren Menschen in Industrieländern eher selten. Denn er entsteht erst dann, wenn weniger zu essen zur Verfügung steht, als der Körper täglich benötigt. Laut UN-Report litten 2019 690 Millionen Menschen weltweit an „echtem Hunger“ – schätzungsweise 130 Millionen sind aufgrund von Covid-19 2020 noch hinzugekommen.



WARUM WIR TROTZDEM ESSEN

„Wir essen häufig, um etwas zu kompensieren“, sagt Katharina Rybarski. Zum einen gibt es das emotionale Essen bei Stress, Frust, Wut, Trauer, Einsamkeit oder Enttäuschung. „Zum anderen gibt es Gründe, zu essen, ohne physischen Hunger zu verspüren, wie gesellschaftliche Events, Langeweile, Belohnung, Verfügbarkeit oder Gewohnheit – zum Beispiel vorm Fernseher, in der Mittagspause oder nach dem Nachhausekommen.“

VON HUNGRIG BIS SATT

Der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, gilt als Steuerungszentrale der Hunger- und Sättigungsregulation. Hat der Magen länger keine Nahrung mehr aufgenommen, wird das Hormon Ghrelin in der Magenschleimhaut gebildet. Es gelangt über den Blutkreislauf ins Gehirn und löst dort das Hungergefühl aus. Auch ein abfallender Blutzuckerspiegel meldet Hunger. Isst der Mensch etwas, dehnt sich der Magen aus; der Ghrelinspiegel sinkt wieder. Rezeptoren in Magen und Dünndarm reagieren auf die Nährstoffe aus der Nahrung. Die Bauchspeicheldrüse produziert Insulin, das die Glukose in die Zellen transportiert und gleichzeitig als Sättigungshormon fungiert. Wurden die Nährstoffe wie Glukose, Aminosäuren und Fettsäuren vom Blut aufgenommen, entfalten sie ihre Wirkung. Gut gefüllte Fettzellen schütten etwa das Hormon Leptin aus, das den Appetit bremst. So wird dem Gehirn mittels Botenstoffen signalisiert: „Du bist jetzt satt!“ Doch durchgängige Nahrungsaufnahme stört diese Regulation: „Bei Übergewicht kann der Hormonspiegel gestört sein, mit der Folge, dass das Sättigungsgefühl nicht mehr einsetzt“, sagt Katharina Rybarski.

SÄTTIGUNG BRAUCHT ZEIT

Menschen neigen dazu, oft zu schnell zu essen. Viele nehmen sich für ihre Mahlzeiten nicht genug Zeit. Dabei braucht das Sättigungsgefühl Zeit: „Ab 20 Minuten setzt es ungefähr ein“, sagt Katharina Rybarski. Daher gilt: „Langsam und bewusst essen. Langsames Kauen sättigt schneller!“

DIE SATTMACHER-FAKTOREN

„Ob und wann wir uns satt fühlen, hängt von verschiedenen Faktoren ab“, erklärt Katharina Rybarski. Das erste Sättigungsgefühl tritt durch das Volumen der Mahlzeit ein. „Bevorzugt werden sollten also Speisen mit großem Volumen bei gleichzeitig niedriger Kalorienzufuhr.“ Suppen, Salate, Gemüse, Hülsenfrüchte etwa – sie alle haben eine niedrige Energiedichte. „Speisen mit einer hohen Energiedichte haben viele Kalorien bei niedrigem Volumen. Das trifft auf Fast Food zu“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Dieses sättigt nicht ausreichend und signalisiert dem Magen: „Ich bin noch nicht voll, ich will mehr!“ Die Konsequenz: Die Kalorienzufuhr ist zu hoch. „Wer das Fast Food dann auch noch zu schnell isst, sorgt dafür, dass Sättigungssignale nicht ausgelöst werden und der Hunger schnell wieder da ist.“ Nahrung, die erst aufgeschlossen werden muss, verweilt deutlich länger im Verdauungstrakt – folglich hält auch die Sättigung länger an. Dazu zählen komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten oder ballaststoffreichen Hülsenfrüchten oder Gemüse. „Den besten Sättigungswert hat aber Eiweiß. Bei seiner Verdauung wird die meiste zusätzliche Energie benötigt“, sagt Katharina Rybarski. Dabei gilt: pflanzliche vor „mageren“ tierischen Eiweißen bevorzugen!

ACHTSAM ESSEN

Katharina Rybarski empfiehlt „achtsames Essen“, um das Gefühl von Hunger und Sättigung neu zu lernen. Das geht so:

1. Langsam und bewusst essen, lange kauen.
2. Keine Ablenkung durch TV, Smartphone, Arbeit etc.
3. In entspannter und aufgeräumter Atmosphäre essen.
4. Ein Glas Wasser vorab füllt den Magen schon ein wenig.
5. Aufhören zu essen, wenn ein Sättigungsgefühl einsetzt. Nicht erst, wenn der Teller leer ist!

GUT GESÄTTIGT

Die optimale Sättigung entsteht durch die optimale Kombination aus allen Nährstoffen – also aus komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie einer Kombination aus hochwertigen Eiweißen und Fetten. Wie wäre es mit einer Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Lachs, Vollkornnudeln mit Linsenbolognese, Magerquark mit Beerenfrüchten und Nüssen oder Salat mit Hähnchenbrustfilet? „Das sind tolle Sattmacher!“ (both)

SERVICE

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

WWW.VIActiv.DE
(Webcode A8054)

KONZENTRATION

Mentale Inseln schaffen Ruhe



Egal ob aktuell im Homeoffice – oder später wieder im Büro: Über Stunden konzentriert zu arbeiten ist immer eine **HERAUSFORDERUNG**.

Man kann sie nur meistern, wenn man sich ab und zu Pausen gönnt.

1 Einfach mal NICHTS tun

Zugegeben, Nichtstun ist die Königsdisziplin der Entspannung – und den meisten arbeitenden Menschen fällt sie ziemlich schwer. Denn damit ist nicht gemeint, die Arbeit kurz liegenzulassen und stattdessen im Internet zu surfen oder sich durch Handy-Apps zu daddeln. Nein, es bedeutet: wirklich nichts zu tun. Außer vielleicht für 5 bis 10 Minuten aus dem Fenster zu gucken und die Gedanken schweifen zu lassen.

2 Bewusst ein- und wieder ausatmen

Achtsamkeit ist das Wort der Stunde. Genau darum geht es auch bei der Atmung. Normalerweise läuft sie unbewusst und automatisch nebenher. Wer sich gestresst fühlt, kann seinen Fokus aber mal zehn tiefe Züge lang bewusst darauf lenken. Dadurch wird die Atmung intensiver, es gelangt mehr Sauerstoff in den Körper – und spätestens nach dem vierten Atemzug plätschern auch die Gedanken ruhig dahin.

3 Die Gedanken lenken

Die Arbeit nimmt einfach kein Ende, es wird immer später – und dann schiebt sich plötzlich die bohrende Frage in den Vordergrund, wie man das alles überhaupt schaffen soll. In so einer Situation kann man seine Gedanken bewusst zurück zu den Aufgaben lenken: mit Stift, Papier und einer To-do-Liste. Alles aufschreiben, nach Prioritäten nummerieren. Was verschoben werden kann, mit einem Pfeil markieren.

4 Das Tempo drosseln

Wenn Kinder den Anschein erwecken, nichts zu tun, arbeitet ihr Gehirn auf Hochtouren, heißt es aus der Kinderpsychologie. Das funktioniert auch bei Erwachsenen: Einfach mal die aktive Arbeit einstellen, das Problem anstarrn und die Gedanken fließen lassen. Vielleicht driften sie erstmal ab und müssen sanft wieder eingefangen werden. Irgendwann aber kommt der Fokus wie von selbst – und damit auch die Lösung.

5 Die Ohren zuklappen

Im Großraumbüro klingeln die Telefone der Kollegen im 15-Minuten-Takt? Kein Wunder, dass die Konzentration auf der Strecke bleibt. Nach jeder Störung dauert es rund zehn Minuten, bis man wieder im eigenen Projekt ankommt, zeigen Studien. Wenn man zwischendurch aktiv etwas anderes tun muss, also Zettel schreiben oder Kollegen informieren, noch länger. Darum, wenn es nötig ist: Ohrstöpsel benutzen.

6 Nach draußen gehen

Wenn gar nichts mehr hilft, hilft nur noch eins: den Arbeitsplatz verlassen und eine Runde um den Block gehen. Die frische Luft und die Bewegung kurbeln den Kreislauf an, man sieht und hört etwas anderes als das, was einen den ganzen Tag am Arbeitsplatz umschwirrt – und genau das lässt eine Veränderung des eigenen Blickwinkels auf seine Aufgaben zu. Danach geht's zurück und frisch ans Werk.



Sie möchten noch mehr Informationen?

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

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

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

Mitmachen und gewinnen!



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

IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 15.05.2021 an sudoku@viactiv.de oder an VIActiv, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

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

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

IHRE LÖSUNG:

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

DIE GEWINNER DER AUSGABE

WINTER 2020 (LÖSUNG A: 2, B: 4, C: 5)

Laure Garreau aus Ebringen,
Lutz Biehne aus Fuchshain,
Kerstin Nagel aus Hattenheim

IMPRESSUM

Herausgeber:

VIActiv Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Kontakt:

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

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Reinhard Brücker,
Vorstandsvorsitzender der VIActiv

Verantwortliche Redaktionsleitung:

Monika Hille, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der VIActiv

Realisation und Produktion:

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

Kreativdirektor:

Oliver Hofen, NOW-Medien

Redaktionsleitung:

Patrick Schlütter (pas), NOW-Medien

Text:

André Blickensdorf (blick)
Theresa Boenke (both)
Martin Fröhlich (from)
Tina Gallach (tig)

Art Direktion:

Maike Sommer, NOW-Medien

Fotos:

Carsten Bender
Sarah Jonek
Oliver Krato (okra)
Frank von Wieding
Universitätsklinik Erlangen
iStockphoto

Illustrationen:

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

Druck:

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

Erscheinungsweise:

vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000,
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele und Verlosungen

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





**110 EURO
FÜR AKTIVE**

DIE GESUNDE **GELD-ZURÜCK-GARANTIE**

Das neue Jahr fängt gut für Sie an. Mit dem neuen Bonusprogramm gibt's bei der VIActiv mehr Geld zurück als je zuvor. Das Prinzip? Ganz einfach: Stempel sammeln, Bonuspass einreichen und abkassieren. Ob Groß oder Klein, ob sportliche Papas oder werdende Mamas: Mitmachen lohnt sich! Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten.