

# VI ACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT  
SUDOKU-  
RÄTSEL

**SERVICE** Alles zum Thema Pflege – Teil 5: Rundumversorgung durch ausländische Pflegekräfte. **SEITE 18**

## TITELTHEMA

# Alles im Fluss

Was ist Osteopathie, wie funktioniert sie und was kann sie bewirken? Wir klären auf. **AB SEITE 5**



## BEITRAGS- SENKUNG

VIACTIV Mitglieder werden im kommenden Jahr finanziell massiv entlastet. **SEITE 22**



## WUFF!

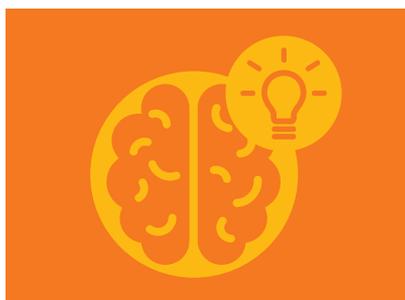
Hundeflüsterer Martin Rütter erklärt, wie ihn sein Hund fit hält. **SEITE 2**



## DISZIPLIN

Gut, wenn man sie hat – noch besser, wenn man einen Sinn in seinen Aufgaben sieht.

**SEITE 16**



## PORTRÄT

Die VIACTIV hat sich vergrößert: Einen neuen Anlaufpunkt für Versicherte gibt es nun in Bielefeld. **AB SEITE 26**

## IM WASSER

Aqua-Fitness-Training macht fit, hält jung und weist in puncto Sicherheit einen entscheidenden Vorteil auf. **AB SEITE 24**

## INHALT

**4 IHRE MEINUNG**  
Ein sehr berührender Brief einer Leserin über ihren früheren Job in der Pflege.

**5 TITELTHEMA**  
Wie und für wen funktioniert Osteopathie? Wir erklären das und mehr.

**12 INTERVIEW**  
Volker Hartwich ist Bereichsleiter Versicherung und Beiträge.

**16 INTERVIEW**  
Wirtschaftscoach Jörg Romstötter über Disziplin, Leidenschaft und Muße.

**23 SPORTARTEN**  
Für alle, die mehr als nur Körbe werfen wollen: Inline-Basketball.

**24 KURS DATENBANK**  
Wie Wasser beim Sport für sichere Bewegungen und Spaß sorgt.

**29 ORANGE**  
Das bietet der neue Internetblog für unsere jüngeren Versicherten.

**32 RUNNER'S WORLD**  
Vom Überlebensinstinkt zum Freizeitsport: die Geschichte des Laufens.

**34 HAPPY FOOD**  
Zu Unrecht verpönt: Darum ist Schweinefleisch besser als sein Ruf.

**37 GESUND IM BÜRO**  
Viele Unternehmen bieten unbeschränkten Urlaub. Kann das funktionieren?

**38 LEBEN**  
Patrick Schlütter hat einen Gletscher bestiegen und ist begeistert.

Hundetrainer und TV-Ikone Martin Rütter glaubt fest daran, dass Hundebesitzer **GESÜNDER LEBEN**. Sein Mischling Emma hält ihn auf Trab und kann vom Radfahren gar nicht genug kriegen.

60 Sekunden mit ...

# MARTIN RÜTTER

**H**err Rütter, Sie stehen auf Bühnen, schreiben Bücher, treten in TV-Shows auf und geben Interviews wie dieses hier. Bleibt da überhaupt Zeit für Ausgleich und Erholung?

Diese Zeit nehme ich mir ganz bewusst. Ich habe gelernt, auch mal auf die Bremse zu drücken. Früher gab es für mich nur das Gaspedal, ich habe gepowert ohne Rücksicht auf meine Physis. Heute horche ich viel bewusster in mich hinein und respektiere die Signale meines Körpers.

**Bevor Sie Hundetrainer wurden, haben Sie Sportwissenschaften studiert. Welche Rolle spielt Sport heute noch in Ihrem Alltag?**

Eine große. Sport ist für mich ein wichtiger Ausgleich und ein gutes Mittel, um einfach mal abzuschalten. Früher habe ich leidenschaftlich Fußball gespielt und bin immer noch großer Fan. Ich spiele auch gerne Tennis und Golf, im Winter geht's häufiger zum Skifahren. Und nicht zu vergessen: all die Gassigänge mit meinem Hund Emma (schmunzelt).

**Es heißt, dass Hundebesitzer insgesamt gesünder leben als andere Menschen. Glauben Sie das?**

Das ist so, absolut! Vor kurzem wurde eine Studie veröffentlicht, aus der hervorgeht, dass sich Menschen, die

einen Herzinfarkt hatten und einen Hund als Haustier haben, schneller regenerieren können. Ich glaube, dass es viele Komponenten gibt, die für dieses Plus an Gesundheit sprechen. Auch die positive Stimmung. Es ist ja messbar, dass zwischen Hund und Mensch sehr viel Oxytocin, ein Bindungshormon, produziert wird und sehr viel Serotonin. Das sind alles Hormone, die wirklich für gute Laune zuständig sind.

**Wie ließe sich der tägliche Gang mit dem Hund denn in ein Fitnessprogramm umfunktionieren?**

Die Frage ist, was für einen Hund man hat. Bei einem Mops, der kaum ein- und ausatmen kann, sind zehn Kilometer Radfahren schon echt ein Thema. Jetzt mit Emma ist eigentlich jede Art von Bewegung möglich, da muss man nur aufpassen, dass man sie nicht überpowert. Heißt, wenn ich mit Emma fünf Tage hintereinander Rad fahre, dann kriegt sie am sechsten Tag eine Sinnkrise, wenn wir nicht radeln. Aber als Faustregel würde ich sagen, dass die meisten Hunde doch sportlich aktiver sind als ihre Menschen (schmunzelt).

**Manchmal möchte man einfach nur runterkommen und entspannen. Ist ein Hund da eher förderlich oder hinderlich?**

Total förderlich! Nach einem langen Arbeitstag gibt es zum Runterkommen doch eigentlich kein besseres Mittel, als mit dem Hund eine Runde durch die Natur zu drehen. (hp)

Mit seinem neuen Live-Programm „FREISPRUCH!“ ist Martin Rütter derzeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs. Termine und Tickets unter

[WWW.MARTIN-RUETTER-LIVE.DE/TERMINE](http://WWW.MARTIN-RUETTER-LIVE.DE/TERMINE)



# EMPATHIE muss für Ärzte eine Voraussetzung sein



**KOLUMNE** Ärzte beklagen Zeitmangel, Patienten beschwerten sich über Ärzte, die sich darum keine Zeit für sie nehmen. Autor Martin Fröhlich kannte das auch so. Aber dann machte er Urlaub.

Im Urlaub möchte man vieles erleben, aber keinen Besuch in einer Arztpraxis. Der Fuß meiner Tochter jedoch hielt sich nicht an diesen Plan und war dick angeschwollen. Ein Bänderriss? Das Kind konnte sich nicht daran erinnern, umgeknickt zu sein. Ein entzündeter Stich oder Biss eines Insekts? Zu sehen war auf den ersten Blick nichts. Also auf zur Dorfärztin im Urlaubsort. Diese war eine erfahrene Medizinerin und wahrscheinlich schon im Rentenalter. Ich befürchtete eine gewisse Gleichgültigkeit, schließlich kannte uns die Frau nicht. In Urlaubsorten haben es Ärzte oft mit Einmalpatienten zu tun. Diese kommen mit einem akuten Problem, lassen sich behandeln, reisen ab und der Arzt sieht sie nie wieder.

Doch ich hatte weit gefehlt. Die Ärztin ging intensiv auf meine Tochter ein, unterhielt sich mit ihr, scherzte mit dem Kind, untersuchte den Fuß und tat, was gute Mediziner alle tun, wenn sie mit ihrer Diagnose nicht sicher sind – sie schickte uns zum Spezialisten. „Da müssen Sie leider ein paar Kilometer fahren in eine chirurgische Praxis im nächsten Krankenhaus“, erklärte sie. „Machen wir“, sagte ich und wollte gehen. „Wie lange bleiben Sie noch hier im Ort?“, fragte die Frau. „Noch eine Woche“, antwortete ich und fragte mich, warum sie das wissen wollte. „Dann kommen Sie doch bitte nochmal wieder und erzählen mir, wie es dem Fuß Ihrer Tochter geht und was die Ursache für die Schwellung war.“ Für einen Moment war ich perplex. Die Ärztin interessierte sich tatsächlich dafür, wie es meiner Tochter, der sie noch nie begegnet war und der sie vermutlich auch nie wieder begegnen wird, erging. Und das, obwohl es sich um einen eher harmlosen Fall handelte.

In der chirurgischen Praxis trafen wir auf etliche mahlade Urlauber, und bis wir an der Reihe waren, zeigte die Uhr an, dass der Chirurg längst Mittagspause hätte haben sollen. „Dann wird er es ja gleich eilig haben“,

dachte ich und lag wieder komplett daneben. Der Arzt ging derartig behutsam mit meiner Tochter um, dass man ihn für einen Kinderarzt hätte halten können. Er befragte das Kind, erklärte die Situation, versorgte den geschwollenen Fuß, besprach die Röntgenbilder, gab uns zusätzliches Verbandsmaterial mit, stellte ein Rezept für Krücken aus, erklärte uns, wo wir ein Sanitätshaus finden, und wünschte uns trotz Humpelei einen schönen Urlaub. Keine Spur von „eigentlich hätte ich jetzt Mittagspause“.

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil die beiden Mediziner etwas gezeigt haben, was bei allen Handelnden im Gesundheitssystem eine grundlegende Charaktereigenschaft sein sollte: Empathie. Mitgefühl. Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und Interesse an ihnen zu zeigen.

Doch leider hören wir in den letzten Jahren vermehrt davon, dass Patienten das Gefühl haben, sie würden bei der Abfertigung in der „Medizinfabrik“ kaum noch als Menschen wahrgenommen. Und wir hören die Klagen der Akteure in der Medizin, dass sie viel zu wenig Zeit hätten, um ihren Patienten gerecht zu werden. Pfleger in Altenheimen und Krankenhäusern wissen, wovon hier die Rede ist, wie der Leserbrief auf der nächsten Seite eindrucksvoll zeigt. Ärzte wissen es ebenso. Laut Studien haben Hausärzte im Schnitt zwischen fünf und sieben Minuten Zeit pro Patient. Na prima, da fühlen sich die Kranken bestimmt gut betreut. Verstehen Sie mich nicht falsch: Der Vorwurf geht nicht an die Ärzte und Pfleger. Eile und Hektik sind Ergebnis des Systems, der Überlastung, der Personalknappheit, der ökonomischen Zwänge.

Nun lässt sich die Medizin nicht losgelöst von Finanzen und Ressourcen betreiben. Doch dürfen die Menschen dabei nicht gänzlich in den Hintergrund rücken: weder jene, die krank sind, noch jene, die behandeln und helfen. Daran sollten wir uns wieder häufiger erinnern.

Falls auch Ihnen mitfühlende Ärzte, Helferinnen und Pfleger begegnet sind, schreiben Sie uns doch einfach Ihr Erlebnis und lassen so andere daran teilhaben.

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

## AUSZEICHNUNG

### In mehrfacher Hinsicht Spitze

Nach der Spitzenposition im Ranking deutscher Krankenkassen-Magazine dürfen wir uns jetzt gleich über mehrere Auszeichnungen freuen – dieses Mal für ganz unterschiedliche Bereiche unseres Leistungsspektrums.

#### KUNDENSERVICE

Im Vergleich mit 32 deutschen Krankenkassen wurde unser Kundenservice in diesem Jahr erneut mit „sehr gut“ bewertet. Besonders hervorgehoben wurden dabei der erstklassige Service, die faire Beratung und innovative Leistungen der VIActiv.

#### SCHWANGERE UND ELTERN

Mit einem uneingeschränkten „Sehr gut“ wurde unsere Arbeit auch vom Vergleichsportal Krankenkasseninfo.de bewertet. Im Fokus standen hier die Leistungen der VIActiv Krankenkasse für Schwangere und junge Eltern. Verglichen wurden die Leistungen von 82 gesetzlichen Krankenkassen.

#### AZUBI-SERVICE

Die VIActiv gehöre zu den attraktivsten Krankenkassen für Auszubildende, urteilt das Online-Portal Krankenkasseninfo.de in seinem aktuellen Azubi-Krankenkassentest. Verglichen wurden unter anderem Angebote und Programme, die sich speziell an junge Erwachsene richten.

#### GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unsere Gesundheitsförderung sei „hervorragend“, beschieden uns jetzt auch die Tester des Euro-Magazins in ihrem aktuellen Test. Dadurch belegt die VIActiv in dieser Kategorie bundesweit Platz 1.

Wir nehmen diese Auszeichnungen als Ansporn, um noch besser zu werden, damit unsere Versicherten auch in Zukunft mit unseren Leistungen zufrieden sind.



[WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de) (WEBCODE 2550)



Ihre Meinung interessiert uns!

**PER POST:** VIActiv Krankenkasse,  
Universitätsstraße 43, 44789 Bochum  
**PER E-MAIL:** [redaktion@viactiv.de](mailto:redaktion@viactiv.de)



PFLEGE

# Ihre Meinung zu unserer Kolumne

## In der Sommerausgabe dieses Magazins hat unser Gastautor Martin Fröhlich über den ausgewiesenen Mangel an Pflegekräften geschrieben. Dazu erreichte uns ein sehr emotionaler Leserbrief. **ROLAND WIEN**, Vorstand der VIACTIV, nimmt Stellung.

MEINUNG 3

**VIELEN DANK für Ihre vielen Zuschriften**

**KOLUMNE: Wir haben einen ausgewiesenen Mangel an Pflegekräften. Der jüngste Vorschlag, das Problem zu lösen, hat für Aufsehen gesorgt. Es ist vielleicht kein Allheilmittel – bewegt aber etwas.**

**Gut gemacht!**

**LESEFRAGEN**

**Meinung interessiert uns!**

**VIACTIV**

## Die Zustände in der Pflege sind erschreckend.

Sehr geehrter Herr Fröhlich, (...)

20 Jahre arbeitete ich als examinierte Altenpflegerin, zunächst ambulant, dann mehr als 15 Jahre stationär mit voller Stundenzahl, also 39 Stunden in der Woche in einem Demenzbereich. Ich arbeitete elf Tage und hatte dann drei Tage frei. Mir hat die Arbeit immer viel Freude gemacht. Nebenher machte ich die Palliative-Care-Ausbildung, etwas später dann die Fernlehrgänge „Pain Nurse“, Schmerzmanagement in der Pflege, und wieder etwas später auch „Pain Nurse Plus“ am Klinikum Nürnberg. (...)

Dann aber bekamen wir eine neue Vorgesetzte. Und der allgemeine Zeitgeist in der Pflege änderte sich wohl auch. Wünsche im Dienstplan wurden kaum noch berücksichtigt. Kollegen, die das Haus verließen, wurden nicht mehr ersetzt.

(...) Schon recht bald, nachdem ich bei meinem letzten Arbeitgeber eingestellt worden bin, bekamen nachfolgende Kollegen keine volle Stelle mehr. Die Arbeit wurde immer enger getaktet, das Personal immer weniger, Gruppen wurden zusammengelegt. So brauchte man nur eine Examinierte für früher zwei Gruppen, die Mitarbeiter sprangen hin und her. Ich bekam zunehmend Schmerzen, die auch ausstrahlten – und arbeitete „munter“ weiter.

Meine Ärztin verschrieb mir „Manuelle Therapie“, der Therapeut tätschelte mir den Oberschenkel und meinte, nun sei ja alles schon viel besser – gar nichts war besser! Nachts konnte ich vor Schmerzen nicht mehr schlafen. Meine Ärztin hielt mich für eine Hypochonderin. Ich wechselte den Arzt. Irgendwann stellte sich heraus, dass ich meinen dritten Bandscheibenvorfall hatte. Ich bekam Akupunktur und es wurde etwas besser. Meine Schmerzen waren aber chronifiziert.

(...) Irgendwann stand doch die Wiedereingliederung an. Ich freute mich auf die Kollegen und die Arbeit. Dann kam ein Wochenende, das Ende meiner fünf Stunden Wiedereingliederung. Am Samstagmorgen sagt mir die Nachtwache, sie hätte schlechte Nachrichten: Außer mir war niemand im Frühdienst, bei ca. 18 Bewohnern und einem Sterbenden. Ich brauche Kollegen zu Hause nicht anzu-

rufen, niemand wäre ans Telefon gegangen. So begann ich, Bewohner zu waschen, und habe dann die anderen Gruppen angerufen mit der Bitte um Hilfe. Nach und nach kamen Kollegen und haben ein bis zwei Bewohner versorgt. Um den Sterbenden konnte ich mich kaum kümmern, zum Glück war alles friedlich. Und natürlich blieb ich länger als die vorgesehenen fünf Stunden. Wäre ich pünktlich gegangen, weiß ich nicht, wer den Bewohnern das Essen gereicht, sie anschließend zur Toilette und ins Bett begleitet hätte. (...) Ich brach die Wiedereingliederung ab und fühlte mich mehr als hundeeleud. Auch immer der Zwiespalt: Werden die Schmerzen provoziert durch den kritischen Blick auf die Arbeit, die man in dieser Form nicht für die Bewohner verantworten kann? Aber die Ausstrahlung bis in den Fuß sagte mir auch, dass es ein Problem im Rücken gibt.

Inzwischen bin ich in der Altersrente. Ich kann mit den Schmerzen, die fast komplett nachgelassen haben, umgehen, gehe in meine zweite Runde Reha-Sport, mache Nordic Walking und habe ein Fitnessstudio, das auf ältere Menschen spezialisiert ist.

Ich bin dankbar, dass ich so davongekommen bin. Und bin auch den Mitarbeitern der VIACTIV dankbar für ihre freundliche Art und Beratung in der letzten Phase meines Arbeitslebens!!! Letztes Jahr kam meine Mutter in die Kurzzeitpflege in ein schönes Haus, jedenfalls äußerlich. Als ich aus dem Urlaub zurückkam, war ich sehr überrascht, wie es dort zuging. Fazit: Nun pflege ich meine Mutter zu Hause, sie hat Pflegegrad 4. Jetzt lerne ich den Part der pflegenden Angehörigen mit allem, was dazugehört, kennen... (...) Mit herzlichem Gruß **Ute B.**



### Um den Sterbenden konnte ich mich kaum kümmern.“



Roland Wien möchte die Qualität der Pflege stärker hinterfragen.

**Antwort:** Liebe Frau B., vielen Dank für Ihren bewegenden Bericht. Er zeigt, dass wir an den Rahmenbedingungen für Pflegenden und Pflegebedürftige arbeiten müssen. Gesundheitsminister Jens Spahn hat Maßnahmen wie zusätzliche Stellen angekündigt. Es wird sich zeigen, ob sie die Probleme tatsächlich lösen. Entscheidend ist, dass etwas geschieht, um die Belastung der Pflegenden und die Situation der Pflegebedürftigen zu verbessern. Die Zeit drängt, denn die demografische Entwicklung erhöht den Druck. Künftig muss die Qualität der Pflege stärker hinterfragt werden. Maßnahmen wie der Pflege-TÜV waren dazu eher nicht geeignet. Nun befindet sich ein neues Bewertungssystem in Planung. Ergebnisse sollen 2019 für Pflegeheime und 2020 für ambulante Dienste vorliegen. Ich fände es aber fatal, wenn wir das gesamte System schlechtreden. Die meisten Heime und Pflegedienste leisten gute Arbeit. Auch weil es Menschen wie Sie gibt, die über Jahre engagiert und voller Leidenschaft ihrer Arbeit nachgehen. Missstände in der Pflege sind für Betroffene oft dramatisch und sollten vermieden werden. Wir als VIACTIV unterstützen unsere Versicherten in Pflegefragen intensiv, zum Beispiel wenn es darum geht, einen geeigneten Pflegedienst zu finden. **Roland Wien**, Vorstand der VIACTIV

# Ganzheitlich!

Wenn Dana Ihlow gefragt wird, worin ihre Aufgabe als Osteopathin besteht, sagt sie, sie suche im Körper nach Blockaden, die Bewegungsabläufe stören. Sie gebe dem Körper eine kleine Hilfestellung, damit er sich **SELBST HELFEN** und heilen kann. Er sei schließlich in der Lage dazu – es müsse ihm nur jemand auf die Sprünge helfen. **SEITEN 6–9**



”

**Damit jede Körperzelle optimal versorgt wird, muss alles im Fluss sein.“**

## HISTORIE

### Mit Händen

Alles beginnt mit einem **AMERIKANISCHEN ARZT**, der glaubt, etwas entdeckt zu haben: Andrew Still betrachtet den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele, die in Gang gehalten werden muss. Dafür benötigt Still nur seine Hände. Er entwickelt ein Konzept, stellt es als neue Form der Medizin vor und hat schließlich Erfolg: Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wird seine Osteopathie gleich in mehreren Bundesstaaten der USA rechtlich anerkannt. 100 Jahre später sind Osteopathen und Ärzte in den USA gleichgestellt. In Europa nimmt die Osteopathie jedoch eine andere Entwicklung. **SEITE 8**

# 1.350

**AUSBILDUNGSSTUNDEN** muss ein Osteopath heutzutage absolvieren, um Mitglied in einem Verband der Osteopathen in Deutschland werden zu dürfen. Durch diese hohe Anforderung wolle man dauerhaft die Patientensicherheit gewährleisten, heißt es von den Verbänden. Insgesamt praktizieren deutschlandweit heute etwa 10.000 Osteopathen und osteopathische Ärzte. Dem stehen in den USA rund 76.000 gegenüber.

**OSTEOPATHIE**

# Blockaden auf der Spur

Osteopathie – das ist doch irgendwas mit Händeauflegen, oder? Mitnichten! Die Heilmethode sorgt schlicht für **FUNKTIONSFÄHIGKEIT.**



In der Anamnese spricht Osteopathin

Dana Ihlow mit ihren Patienten über deren

Beschwerden und Vorgeschichten.

**W**ofür steht Osteopathie, was kann sie leisten und worauf sollten Patienten unbedingt achten? Wir geben einen Überblick über die wichtigsten Fakten und lassen eine Expertin zu Wort kommen.

**WAS IST DAS?**

Der Begriff Osteopathie bezeichnet eine ganzheitliche, manuelle Heilmethode, die auf der Annahme basiert, dass unser Bewegungsapparat, Kopf, Rückenmark und Organe als Systeme zusammenhängen. „Jedes Körperteil, aber auch jedes Organ, benötigt Bewegungsfreiheit, um optimal funktionieren zu können“, sagt die zertifizierte Osteopathin Dana Ihlow. Könnte der Körper eine Bewegung nicht entsprechend ausführen, könnten daraus Verspannungen und Blockaden, auf Dauer sogar Entzündungen und Krankheiten resultieren. Ihre Aufgabe als Osteopathin bestehe darin, die Stellen im Körper ausfindig zu machen, an denen es hakt. „Wir versuchen nicht, die Symptome, sondern die Ursache einer Belastung zu finden und zu behandeln.“

Damit der Körper am Ende wieder so frei wie möglich funktionieren kann.“

**WIE SIEHT DIE BEHANDLUNG AUS?**

Anamnese und Diagnose: Um die Ursache von Beschwerden ausfindig zu machen, spricht Ihlow, die in Lübeck praktiziert, zunächst mit ihren Patienten über deren Beschwerden, die derzeitige Lebenssituation, mögliche Vorleiden und Stressfaktoren. „Wir versuchen, den ganzen Menschen zu sehen, nicht nur den Körper“, so Ihlow und gibt ein Beispiel dafür, warum dieser ganzheitliche Blick so wichtig für ihre Arbeit ist. Wenn etwa zwei Männer zu ihr kämen, und beide hätten ein gestauchtes Fußgelenk, dann heiße das nicht, dass sie beiden auf dieselbe Weise helfen könne. „Hinter jeder Verletzung steht eine andere Geschichte“, erklärt die Osteopathin. Der eine Mann könne sich bei einem siegreichen Fußballspiel verletzt haben, der andere habe womöglich mit seiner Frau gestritten, kurz nicht aufgepasst und sei dann fast die Treppe heruntergefallen. Beim ersten ist die Ver-

letzung mit einem positiven Ereignis, beim zweiten mit negativem Stress verbunden. Der Fußballer sei durch den Sieg noch voll mit Adrenalin. Beim zweiten Mann sei aufgrund des anhaltenden Stresses am ganzen Körper etwas von dem Sturz zu spüren. „Da muss ich dann auch auf andere Körperteile eingehen.“

Therapie: Im Anschluss daran behandelt die Osteopathin mit den Händen und wendet dafür direkte und indirekte Techniken an. In die Kategorie direkter Techniken fällt zum Beispiel das Einrenken eines Wirbels. Die indirekten Techniken sind deutlich komplexer. Dafür ertastet Dana Ihlow mithilfe des Gewebes, der Muskeln, Faszien, Knochen und Organe mögliche Verspannungen und versucht, Funktionsstörungen im Körper aufzuspüren. Was sie findet, wird mit sanften Griffen bearbeitet, um vorhandene Blockaden zu lösen, so dass der Körper seine Selbstheilungskräfte wieder uneingeschränkt nutzen kann. Dabei geht es nicht nur um das Knochengestüt, sondern auch um Blut- und Lymphgefäße, Nervenbahnen und das Bindegewebe. „Damit jede Körperzelle optimal versorgt wird, muss letztendlich alles im Fluss sein“, erklärt Ihlow.

Die osteopathische Behandlung dauert in der Regel zwischen 30 und 50 Minuten. Danach bekommt der Körper durchschnittlich drei bis fünf Wochen Zeit, um darauf reagieren zu können. Das heißt auch, dass es in dieser Phase kurzfristig zu einer Verschlechterung kommen kann. Nach etwa vier Behandlungen sollte üblicherweise eine Verbesserung der Beschwerden zu spüren sein.

**WELCHE BEREICHE DECKT DIE OSTEOPATHIE AB?**

Die häufigsten Symptome, mit denen Patienten zu ihr kämen, seien Klassiker wie Schulter-, Rücken- oder Knieschmerzen, sagt Dana Ihlow. Es kämen aber auch Menschen zu ihr, die unter Schlafstörungen, Verdauungsproblemen oder traumatischen Erlebnissen leiden. Eigentlich könne die Osteopathie in allen medizinischen Bereichen Anwendung finden, in denen funktionelle Störungen als

„**Ich ertaste Funktionsstörungen und löse sie, damit der Körper seine Selbstheilungskräfte wieder uneingeschränkt nutzen kann.**“

Ursache für Beschwerden ausgemacht werden. Dabei fungiere sie mal als Haupttherapie und mal als begleitende Maßnahme bei anderen medizinischen Behandlungen. „Eine interdisziplinäre Behandlung ist in jedem Fall erstrebenswert, um die Gesundung des Patienten zu optimieren“, betont Ihlow. Deshalb ziehe sie auch eine klare Grenze. Wer mit akuten Symptomen kommt, die auf eine mögliche schwere Erkrankung hindeuten, den verweise sie an einen Arzt. Um sicherzugehen.

#### WAS KANN OSTEOPATHIE BEI KINDERN BEWIRKEN?

Auch bei Kindern kann die Osteopathie vieles bewirken. Wenn der Körper ganz am Anfang seines Wachstums steht und eine Funktion beeinträchtigt wird, könne das unter Umständen die weitere Entwicklung des Körpers beeinflussen. Probleme könnten zum Beispiel durch eine enge Lage des Säuglings im Mutterleib verursacht werden oder dadurch, dass ein Säugling im Geburtskanal steckenbleibt. Ihlow: „Manchmal ist auch der von außen einwirkende Druck so stark, dass sich die knorpeligen Strukturen leicht verformen.“ Oft würden sich solche Ereignisse später dadurch bemerkbar machen, dass Säuglinge mit Koliken zu kämpfen haben, unter Schlafstörungen leiden oder sich asymmetrische Körperpositionen zeigen. Aber auch Schreikinder oder Stillschwierigkeiten könnten auf Verspannungen oder Funktionsstörungen hindeuten. Für einen Osteopathen gilt es dabei zu beachten, dass die Knochenstruktur der Kinder noch nicht ausgereift ist. „Der Schädel eines kleinen Kindes besteht oft noch zu großen Teilen aus Knorpel, deshalb müssen wir hier anders vorgehen als bei ausgewachsenen Patienten“, betont Ihlow.

#### WORAUF SOLLTE MAN BEI DER WAHL EINES OSTEOPATHEN ACHTEN?

Da es bis heute keine gesetzlich anerkannte Berufsausbildung zum Osteopathen gibt, ist auch immer noch nicht gesetzlich festgelegt, was er tatsächlich können muss. Wer hier auf Nummer sicher gehen will, sollte darauf achten, dass ein Osteopath Mitglied eines Berufsverbandes sein oder eine Ausbildung vorweisen muss, die zum Beitritt in einen Verband der Osteopathen Deutschlands berechtigt. Dazu gehören zum Beispiel der Bundesverband Osteopathie, die Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie oder der Verband der Osteopathen Deutschland. (hp)



Am Schädel sind oft Dysbalancen aus dem Rest des Körpers spürbar.



Mit der Balancetechnik können Spannungen ausgeglichen werden.



**ERSTATTUNG BIS ZU 90 PROZENT**  
Eigentlich gehört die Behandlung durch einen Osteopathen als alternative Heilmethode nicht zum Leistungskatalog gesetzlicher Krankenkassen. Die VIActiv sieht das anders und erstattet pro Jahr bis zu 90 Prozent der Kosten für maximal sechs osteopathische Behandlungen.  
[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE 1060)



Die Osteopathin spürt mit ihren Händen Blockaden und Verspannungen auf.

**USA: VERÖFFENTLICHUNG UND ERFOLGE**

Seinen neuen Ansatz stellte Andrew Still 1874 der Öffentlichkeit vor und präsentierte ihn als eine neue Form der Medizin. Mit Erfolg: 18 Jahre später gründete er die American School of Osteopathy, die weltweit erste Schule für Osteopathie. In den USA fand die neue Form der Heilkunde großen Anklang. Schon nach wenigen Jahren wurde sie in etlichen Bundesstaaten rechtlich anerkannt.

1874

**ENTWICKLUNG**

# So hat's begonnen

Ein amerikanischer Arzt machte den Anfang: Er veröffentlichte ein Konzept, demzufolge alles an und in unserem Körper **BEWEGUNGSFREIHEIT** braucht, um zu funktionieren. Der Beginn der Osteopathie.

**DEUTSCHLAND: ZARTE KNOSPEN**

In Deutschland begannen in den 1950er Jahren erstmals einige Ärzte vereinzelt damit, Osteopathie anzuwenden, die sie in den USA oder Großbritannien kennengelernt hatten.

1950

**DEUTSCHLAND: ERSTER STUDIENGANG**

Hierzulande gilt Osteopathie bis heute als Heilkunde, die weder offiziell anerkannt noch einheitlich geregelt ist. Mittlerweile gibt es allerdings mehr als 20 private Schulen, die Osteopathie zumeist als berufsbegleitende Weiterbildung lehren. Seit 2011 wird Osteopathie auch in Deutschland als Bachelorstudiengang angeboten.

HEUTE

**USA: DIE ERSTE IDEE**

Entwickelt wurde die Osteopathie in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still. Der brachte ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit mit und war davon überzeugt, dass der Mensch alle Voraussetzungen für das Gesundsein bereits in sich trägt. Damit das funktionierte, musste der Körper allerdings in der Lage sein, sich ausreichend bewegen zu können. „Find it, fix it, leave it“, fasste Still seine Untersuchungen und Behandlungen in einem Satz zusammen. Das sah in der Praxis dann so aus, dass der Arzt mit den Händen die Punkte aufspürte, an denen die Beweglichkeit eingeschränkt war und diese Blockaden möglichst beseitigte. Durch die verbesserte Beweglichkeit sollte der Körper in die Lage versetzt werden, sich selbst zu heilen.

UM 1850

**EUROPA: ZÖGERLICHE ENTWICKLUNG**

In Europa dagegen nahm die Osteopathie eine andere Entwicklung. Hier wurde sie als eine rein manuelle Form der Medizin weiterentwickelt und durch einige Entdeckungen ergänzt.

Der Brite John Martin Littlejohn etwa, der ehemals Schüler von Andrew Still war, gilt als Begründer der Osteopathie in Europa. Er eröffnete 1917 die bis heute existierende British School of Osteopathy. Ein weiterer Schüler von Still, William Garner Sutherland, entwickelte mit der sogenannten Kraniosakraltherapie eine Behandlungsform, die mit der Funktionseinheit von Schädel und Kreuzbein arbeitet. Der amerikanische Arzt John Upledger erweiterte und optimierte dieses Verfahren und entwickelte daraus die Cranio-Sacral-Therapie, die bis heute Anwendung findet.

1917

**DEUTSCHLAND: DIE ANHÄNGERZAHL WÄCHST**

In den 1980er Jahren stieg die Zahl der Osteopathen in Deutschland stark an. Sie kamen vorwiegend aus Belgien und Frankreich, gründeten hier Niederlassungen und weckten das Interesse anderer Ärzte.

1980

**USA, FRANKREICH, BELGIEN, NIEDERLANDE**

In den USA sind Osteopathen heute Ärzten gleichgestellt: Sie arbeiten in Krankenhäusern, dürfen Medikamente verschreiben und Spritzen setzen. In Großbritannien ist die Osteopathie inzwischen ein eigener Universitäts-Studiengang. In Belgien, Frankreich und den Niederlanden zählt sie zu den allgemein anerkannten Formen der Medizin. (hp)

HEUTE





## KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

# Ganz natürlich – ein Überblick

Neben der Osteopathie gibt es noch eine ganze Reihe **ALTERNATIVER BEHANDLUNGSMETHODEN**, die in Deutschland praktiziert werden. Darunter auch solche vom anderen Ende der Welt.

## HOMÖOPATHIE

Die Homöopathie ist eine Behandlungsmethode, die auf den Annahmen des deutschen Arztes Samuel Hahnemann beruht. Der Begriff setzt sich zusammen aus den beiden altgriechischen Wörtern homoios (auf Deutsch: gleichartig oder ähnlich) und pathos (auf Deutsch: Leid, Schmerz). Die Grundannahme beruht demnach auf dem Prinzip, dass Ähnliches durch

Ähnliches geheilt werden kann. Eine Arznei, die bei einem Gesunden bestimmte Krankheitssymptome auslöst, soll bei einem Kranken, der unter eben diesen Symptomen leidet, zur Heilung führen. Damit Arzneien wirken, werden sie in der Homöopathie stark potenziert, also verdünnt.

[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE 362)

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Die traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM, ist eine Heilkunst, die bereits vor etwa 3.000 Jahren in China angewendet und über die Jahrhunderte weiterentwickelt wurde. Sie besteht aus mehreren Säulen und umfasst bekannte Behandlungsmethoden wie zum Beispiel die Akupunktur. Dabei werden je nach Erkrankung feine Nadeln in verschiedene Körper-

regionen gestochen und 20 bis 30 Minuten dort belassen, um die Heilungskräfte des Körpers zu aktivieren und dadurch Beschwerden zu lindern. Auch Kräuteranwendungen, eine Nahrungsmitteltherapie, Bewegungsübungen wie Qigong und spezielle Massagetechniken gehören zum TCM-Repertoire.

[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: 1518)

## ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Die anthroposophische Medizin (anthropos: Mensch, sophia: Weisheit) ist eine Heilmethode, die auf den deutschen Anthroposophen Rudolf Steiner zurückgeht und sich selbst als geisteswissenschaftliche Erweiterung der Schulmedizin versteht. Neben der körperlichen Gesundheit versucht sie auch den Zustand von Seele und Sein des

Patienten miteinzubeziehen, um Beschwerden zu lindern oder zu heilen. Aus anthroposophischer Sicht ist eine Krankheit also nicht nur das Resultat physischer Fehlfunktionen, sondern auf ein Ungleichgewicht zurückzuführen, das körperliche, seelische, geistige und energetische Ursachen haben kann.

[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE 331)

## PHYTOTHERAPIE

Die Phytotherapie (phyton: Pflanze, therapia: Pflege) ist eine Behandlung, bei der Heilpflanzen oder deren Bestandteile verabreicht werden, um eine Heilung oder Linderung von Beschwerden herbeizuführen oder Erkrankungen vorzubeugen. Dabei geht man davon aus, dass die Pflanzen nur als Teil eines Stoffgemischs ihre Wirkung

entfalten können. Diese Form der Behandlung unterscheidet sich zum Beispiel deutlich von der Homöopathie. Während dort die meisten Wirkstoffe verdünnt werden, um besser wirken zu können, arbeitet man in der Phytotherapie unter der Prämisse: Je mehr Wirkstoff verwendet wird, desto stärker fällt seine Wirkung aus. (hp)

[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE 331)

# Medizin in Zahlen

Zwischen 15 und 20 Prozent, und damit mindestens zwölf Millionen Menschen in Deutschland, leiden an **HEUSCHNUPFEN**. Die Pollensaison wird zwar schwächer, ist aber auch im Herbst nicht vorbei.



**5.133**

Ärzte mit **allergologischer Ausbildung** gibt es in Deutschland.



**72,4%**

der Menschen mit Heuschnupfen fühlen sich durch ihre Allergie im **Alltag eingeschränkt**.



**70%**

der allergenen Pollen sind **Birkenpollen**. Sie lösen damit am häufigsten Allergien aus.



**25 MILLIONEN**

Menschen in Deutschland sind **Allergiker**. Frauen (35,8 Prozent) sind häufiger betroffen als Männer (24,1 Prozent). Bei fast der Hälfte der Betroffenen ist die Allergie durch Pollen verursacht.



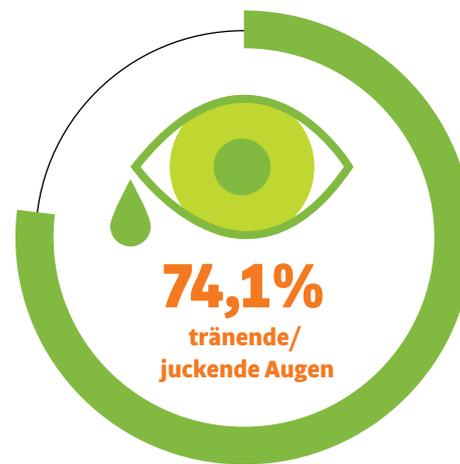
**1 MILLION**

**Kinder und Jugendliche** (3- bis 17-Jährige) leiden unter Heuschnupfen.



**60%**

der Pollen-Allergiker leiden an einer **Kreuzallergie** und reagieren auch auf Lebensmittel allergisch.



Die Nase läuft, die Augen jucken, man bekommt schwer Luft: Das sind die typischen **Beschwerden** bei Pollen-Allergikern.



**KOSTEN-FRAGE  
TEIL 1**

Bei einer Verletzung am Bein kann eine Kniespiegelung helfen.

**WAS KOSTET EIGENTLICH ...?**

# Ihre Fragen an uns

Auch bei bester konservativer Behandlung sind Operationen manchmal nicht zu vermeiden. Dann übernimmt die VIActiv die **KOSTEN**. Aber wie hoch sind die eigentlich?

Ihre VIActiv ist immer für Sie da – und wir haben für Sie und Ihre Gesundheit ein großes und vielfältiges Angebot an Leistungen.

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

Bei den hier gezeigten Beträgen handelt sich um sogenannte Fallpauschalen (Fachjargon „DRG“), die ein Krankenhaus für eine stationäre Behandlung abrechnen darf, jeweils für das teuerste und das preiswerteste Bundesland im Jahre 2018. Es handelt sich um Durchschnittswerte, da die Fallpauschalen auch höher ausfallen können, wenn zum Beispiel Komplikationen auftreten oder ein Patient länger als üblich im Krankenhaus bleiben muss.

Zum Vergleich haben wir auch die Kosten für eine mögliche ambulante OP angegeben. Allerdings sind dies nur Richtwerte, da zusätzlich anfallende Sachkosten nicht vorab kalkuliert werden können.

BEI EINER OPERATION IM KRANKENHAUS ...	GÜNSTIGSTES BUNDESLAND (Thüringen und Sachsen)	TEUERSTES BUNDESLAND (Rheinland-Pfalz)
...mein Ersatz des Hüftgelenks (medizinisch Hüft-TEP oder Totalendoprothese)	6.649,71 €	7.180,06 €
...meine Kniespiegelung (medizinisch Arthroskopie)	2.292,54 €	2.475,38 €
...meine Leistenbruch-OP ohne Netz (med. Hernie)	2.745,02 €	2.963,94 €
...meine Leistenbruch-OP mit Netz	4.447,67 €	4.802,39 €

BEI EINER AMBULANTEN OPERATION ...	BUNDESWEIT
...meine Kniespiegelung (medizinisch Arthroskopie)	circa 500 €
...meine Leistenbruch-OP ohne Netz (med. Hernie)	zwischen 500 und 800 €

**RUHIG SCHLAFEN**

## Kein Handy im Bett

Das Handy ist seit seinem gesellschaftsfähigen Einzug in unser Leben zum ständigen Begleiter geworden. In der Hand- oder Hosentasche ist es fast immer und überall dabei. Manch einer kann nicht mal nachts von seinem Smartphone lassen: Es muss neben das Bett, um allzeit greifbar zu sein. So kann es auch vor dem Einschlafen noch als schneller Informationslieferant dienen oder als Einschlafhilfe mit einer kurzen Serie erhalten.

Gut ist das allerdings nicht: Smartphones strahlen blaues Licht aus – genauso wie Tablets und Fernseher übrigens. Dieses Licht ähnelt dem Tageslicht und hat eine wachmachende Wirkung auf den menschlichen Organismus. Neuesten Studien zufolge sinkt die Produktion des Schlafhormons Melatonin um 55 Prozent, wenn man vor dem Schlafengehen länger auf das Handy guckt. Außerdem schläft man unruhiger, weil das Unterbewusstsein ständig damit rechnet, dass das Telefon klingeln könnte.

Mehr Informationen zum erholsamen Schlaf unter: [www.viactiv.de](http://www.viactiv.de) (WEBCODE N446)



**VERLOSUNGEN**

## Gewinner

Je zwei Freikarten für das Turnier der Sieger haben gewonnen: Maria Meyering, Jochen Kipp, Anja Friedewald

Einen Startplatz für das Fußballcamp hat Tjard Sobek aus Schenefeld gewonnen.

AUSBLICK

„Weit mehr als  
die gesetzliche  
Versorgung“



## **VOLKER HARTWICH** leitet den Geschäftsbereich Versicherungen und Beiträge bei der VIACTIV. Im Interview spricht er unter anderem über die Kriterien, nach denen Versicherte ihre Krankenkasse aussuchen.

### **H**err Hartwich, Sie sind bei der VIACTIV der Geschäftsbereichsleiter für Versicherungen und Beiträge. Was sind Ihre Aufgaben?

Wir versichern unsere Kunden lückenlos von Geburt an. Das fängt mit der Familienversicherung an, die bis zum Ende der Schulzeit gilt und manchmal noch länger, es geht weiter während der Berufsausbildung bzw. des Studiums, der anschließenden Beschäftigung oder Selbstständigkeit und final während des Rentenbezuges. Dies ist nur ein Teil unserer Aufgaben. Bei dem anderen Teil geht es leider um das „liebe“ Geld. Sind von unseren Kunden während der Familienversicherung keine Beiträge zu entrichten, fallen Beiträge etwa während der Beschäftigung oder in der Zeit des Rentenbezuges an. Hier ist es unser Job, die Beiträge vom Arbeitgeber oder vom Mitglied einzuziehen und an den Gesundheitsfonds taggleich weiterzuleiten. Die Beiträge verbleiben nicht bei der VIACTIV. Wenn der Beitragszahler nicht pünktlich zahlen kann, kommen die Mitarbeiter des Bereiches Zwangsvollstreckung/Insolvenzen ins Spiel und müssen ihrer gesetzlichen Aufgabe nachkommen.

### **Die Beiträge der Kassen befinden sich in öffentlicher Diskussion. Nach zuletzt erzielten Überschüssen wird der Ruf nach Beitragssenkungen laut.**

Dabei muss man bedenken, dass das Geld zwischen den Kassen ungleich verteilt ist. Manche schaffen es gerade so, ihren Haushalt kostendeckend mit hohen Zusatzbeiträgen zu planen, andere erzielen sehr hohe Überschüsse, ohne bzw. nur einen geringen Zusatzbeitrag von ihren Versicherten zu erheben. Dies hat meist nicht mit gutem oder schlechtem Management zu tun, sondern in erster Linie mit einer Fehlverteilung im Morbi-RSA. Deshalb muss zunächst für eine faire Verteilung der Gelder gesorgt werden, ehe man über verordnete Beitragssenkungen diskutiert.

### **Umstritten ist die Reform des Morbi-RSA. Wie bewerten Sie den Reformvorschlag?**

Für uns ist es ein Schritt in die richtige Richtung. Eine regionale Betrachtung muss eingeführt werden. In Ballungszentren entstehen durch vergleichsweise viele Ärzte und Krankenhäuser höhere Kosten pro Kopf. Das wird bislang im RSA nicht berücksichtigt, soll sich aber ändern. Uns käme das entgegen, da wir zum Beispiel im Ruhrgebiet stark vertreten sind. Andere Kassen, deren Mitglieder eher im ländlichen Bereich mit einer geringeren Dichte von Leistungsanbietern wohnen, sehen das sicherlich anders.

### **Abgesehen vom Standardtarif – was bietet die VIACTIV zusätzlich an?**

Unser Leistungsportfolio geht weit über die gesetz-



**Es macht mir immer noch viel Spaß, in meinem Bereich zu arbeiten. Das liegt auch an den tollen Kollegen und den ständigen Veränderungen.“**

lich vorgegebene Versorgung hinaus. Wir legen Wert auf Vorsorge, insbesondere den Sport. Dazu gibt es Angebote, die wir immer wieder um neue Leistungen ergänzen, wie den VIACTIV Bonus, VIACTIV Sportcheck, VIACTIV Fitness. Außerdem gibt es die beliebten Zusatzleistungen wie die Kostenbeteiligung an professioneller Zahnreinigung und Osteopathie.

### **Wie entscheidend ist die Höhe des Zusatzbeitrags bei der Wahl der Kasse? Schauen die Versicherten eher auf die Leistungen oder aufs Geld?**

Ein kleiner Teil der Kunden ist preisaffin. Zumeist die, die mit der Kasse bisher wenig zu tun haben und nicht auf Leistungen schauen. Sie wechseln häufiger - je nach Höhe des Zusatzbeitrages. Das sind aber nicht so viele, wie man glauben mag. Die meisten sagen: Das Preis-Leistungs-Verhältnis muss stimmen. Immer wichtiger ist den Kunden auch, wie der Kundenberater mit ihnen umgeht: Ist er erreichbar, ist er freundlich, ist er kompetent, hilft er mir weiter? Erklärt die Kasse ihre Entscheidungen? Und vor allem: Wie schnell reagiert sie auf meine Anfrage? Daran arbeiten wir intensiv. Kundenbefragungen zeigen, dass wir auf einem sehr guten Weg sind.

### **Wer legt den Zusatzbeitrag fest?**

Der Verwaltungsrat. Nach dem ersten abgerechneten

Halbjahr schauen wir intensiv auf die Einnahmen- und Ausgabenentwicklungen des Jahres und können schon relativ gut hochrechnen, mit welchem Finanzergebnis am Ende des Jahres zu rechnen ist. Final entscheidet der Verwaltungsrat am Ende des Jahres über den Haushaltsplan des kommenden Jahres und somit auch über die Höhe des Zusatzbeitrages.

### **2019 wird die Parität bei den Beiträgen wiederhergestellt. Der Arbeitgeber muss die Hälfte des Zusatzbeitrags übernehmen. Was bedeutet das?**

Dadurch wird der Unterschied zwischen den Zusatzbeiträgen bei den Kassen für den Versicherten geringer. Damit haben wir es bei dem preisaffinen Kunden leichter, ihn von einem Verbleib bei der VIACTIV zu überzeugen, aber auch neue Kunden zu begeistern, denn die guten Leistungen der VIACTIV sowie der ausgeprägte Servicegedanke unserer Mitarbeiter rücken stärker in den Vordergrund.

### **Besteht die Gefahr, dass Arbeitgeber ihre Mitarbeiter dazu drängen, in günstige Kassen zu wechseln?**

Auf die Idee könnte man kommen, aber das ist rechtlich untersagt. Dazu gibt es diverse Gerichtsurteile. Unternehmen dürfen auf das Krankenkassenwahlrecht ihrer Beschäftigten keinen Einfluss nehmen.

### **Ein wachsendes Thema sind Versicherte, die ihre Beiträge schuldig bleiben. Ist auch die VIACTIV von diesem Problem betroffen?**

Ja, das ist leider ein wachsendes Thema. Seit 2007 haben wir eine Verachtfachung der Fälle bei den Privatkunden. Das hat mit der Entscheidung des Gesetzgebers zu tun, dass jeder in diesem Land krankenversichert sein muss. Vor 2007 gab es viele Bürger, die sich keine Kranken- und Pflegeversicherung leisten konnten. Das geht nicht mehr. Diese Fälle machen sich seit Jahren bemerkbar. Ein weiterer Grund für den Anstieg liegt in der Tatsache, dass Selbstständige, unabhängig von ihrem tatsächlichen Einkommen, hohe Mindestbeiträge zu entrichten hatten. Hier plant der Gesetzgeber ab 1.1.2019 endlich Abhilfe zu schaffen, die Mindestbeiträge werden deutlich abgesenkt. Allerdings muss man festhalten, dass dieses Thema keine Relevanz bei der Beitragssatzgestaltung hat.

### **Was passiert, wenn man Beiträge lange schuldig bleibt?**

Im schlimmsten Fall müssen wir ein Ruhen der Versicherung aussprechen, das bedeutet, der Kunde darf den Arzt nur bei Schmerzen oder akuten Beschwerden aufsuchen, sprich ein Anspruch auf medizinische Behandlung besteht weiterhin.

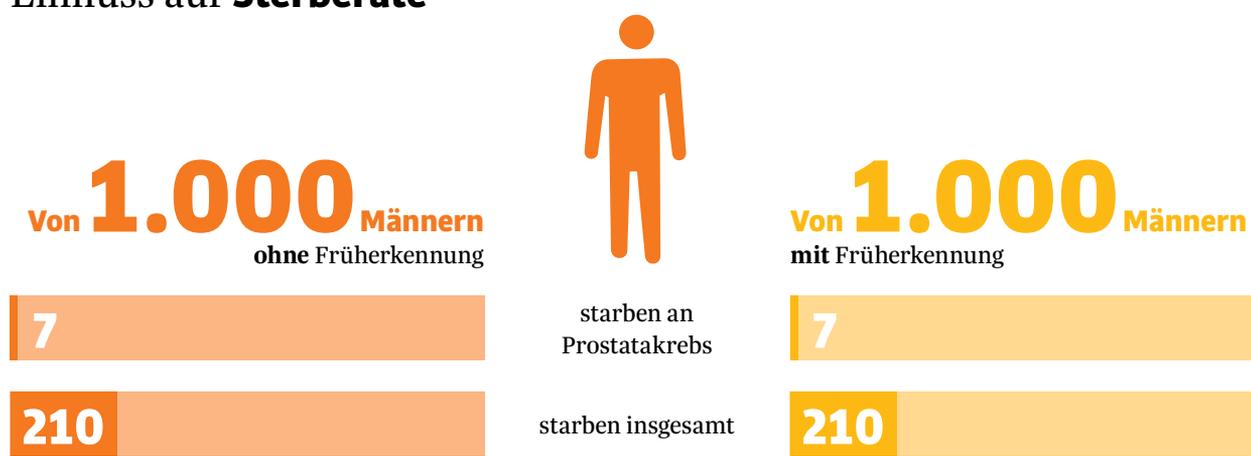
### **Wo kann man das System verbessern?**

Aus meiner Sicht muss der Gesetzgeber weiterhin an den Verteilmechanismen des Morbi-RSA arbeiten. Die Beitragseinnahmen müssen gerechter verteilt werden. Auf der anderen Seite muss ausufernde Bürokratie abgebaut werden. Ist es noch zeitgemäß, alle Kunden jährlich anzuschreiben, ob aktuell die Voraussetzungen für die Familienversicherung ihrer Angehörigen noch erfüllt sind? Hier muss die VIACTIV monatlich Tausende Kunden mit einem Fragebogen anschreiben, die Antworten nachhalten, erinnern etc. Dies bedeutet für uns wie auch für den Kunden einen hohen Aufwand, ohne wirklichen Nutzen für die Versichertengemeinschaft. (from)

# FAKTENBOX

## Nutzen und Risiken der Prostatakrebs-Früherkennung durch einen PSA-Test und eine Tastuntersuchung

### Einfluss auf **Sterberate**



### Wichtige Begriffe

**Früherkennungsuntersuchungen** (auch Screening genannt) richten sich an Menschen, die keine Symptome im Hinblick auf die gesuchte Krankheit, in diesem Fall Prostatakrebs, haben. Prostatakrebs soll dadurch früher entdeckt und behandelt werden.

Ein **PSA-Test** soll der Ermittlung des PSA-Wertes, also des Eiweiß-Gehaltes im Blut, dienen. Der PSA-Test gehört nicht zum Krebsfrüherkennungsangebot der gesetzlichen Krankenversicherung. Es handelt sich um eine individuelle Gesundheitsleistung, auch „IGeL“ genannt. Eine Gewebeentnahme (Biopsie) kann letztendlich Aufschluss über gutartiges oder bösartiges Gewebe geben.

Bei der **Tastuntersuchung** wird die Prostata über den Enddarm mit einem Finger abgetastet, um ihre Größe, Festigkeit und Oberfläche zu beurteilen. Die Tastuntersuchung wird als Früherkennungsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert.

### Einfluss auf **Diagnose**



### Einfluss auf **Behandlung**



### Zielgruppe

Männer ab 45 können die Prostatakrebs-Früherkennung in Betracht ziehen.

### Kurz zusammengefasst

Die Früherkennung hat keinen Einfluss auf die Anzahl an Toten durch Prostatakrebs oder andere Ursachen. Von allen Männern, die an der Früherkennung teilnahmen, wurden einige mit nicht fortschreitendem Krebs überdiagnostiziert und unnötig behandelt.

### Hinweis

Die Inhalte dieser Faktenbox wurden uns vom Harding-Zentrum für Risikokompetenz zur Verfügung gestellt. Die Zahlen stehen für Männer ab 50 Jahren, die etwa elf Jahre an der Prostatakrebs-Früherkennung teilgenommen oder nicht teilgenommen haben. Die Zahlen stellen keine endgültige Bewertung dar, sondern sollen Ihnen helfen, Nutzen und Risiken einer Prostatakrebs-Früherkennung durch einen PSA-Test und eine Tastuntersuchung der Prostata abzuwägen.

\*z. B. operative Entfernung der Prostata (Prostatektomie) oder Strahlentherapie, die zu Inkontinenz führen können.

**GESUNDHEITSTELEFON**

# Venenpflege

Das Blut nicht versacken lassen: Beschwerden lindern, Behandlungsmöglichkeiten kennen lernen – **KRAMPFADERN** vermeiden.



**D**er Herbst ist da und die Krampfadern verschwinden unter der Kleidung. Schmerzen, Schwellungen und andere Symptome bleiben jedoch. Zu Beginn sind die Anzeichen meist unspezifisch. Spannungsgefühle, schwere Beine, Wadenkrämpfe in der Nacht oder Kribbeln können erste Anzeichen für ein Venenleiden sein.

**VORBEUGEN**

„Viel gehen, wenig sitzen und stehen“ ist eine der wichtigsten Regeln. Weitere Maßnahmen sind Venengymnastik, Schwimmen oder Radfahren. Guten Einfluss haben zudem die Reduzierung von Übergewicht, Rauchverzicht und eine ausgewogene Ernährung.

**DURCHBLUTUNG FÖRDERN**

Wassertreten und kalte Beingüsse sind besonders wohltuend. Gehen in flachen Schuhen unterstützt die Muskelpumpe. Zudem sollte die Kleidung an Fesseln, Knien und in der Leistengegend nicht so eng sitzen, dass die Haut eingeschnürt wird und den Rückfluss des Blutes verhindert. Durch Stütz- und Kompressionsstrümpfe wird die Funktion der Venenklappen stimuliert.

**BESCHWERDEN LINDERN**

Das Hochlagern der Beine erleichtert den Rückfluss des Blutes. Dabei hilft es, die Kniekehlen mit einer Lagerungshilfe zu unterstützen. Salben und Gele mit Heparin, Rosskastanien- oder Weinlaub-Extrakten lindern. Noch bessere Wirkung erzielen Phytotherapeutika bei oraler Einnahme. Bis die Wirkung eintritt, kann es jedoch Wochen dauern.

**BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN**

Das Spektrum operativer Eingriffe ist groß, jede Krampfader muss vom Facharzt beurteilt werden, um das richtige Verfahren zu finden. Beim Venenstripping wird die Krampfader durch einen kleinen Schnitt herausgezogen. Das Veröden erfolgt, indem ein chemisches Mittel injiziert wird. Auch die Behandlung mittels Laser oder Radiowellen ist möglich.

**UNTERSTÜTZUNG**

Antworten auf medizinische Fragen und situationsbezogene Hilfe erhalten Sie zu jeder Zeit beim Expertenteam der Medical:Contact. Auch nachts oder am Wochenende.

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

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

**SPORTTELEFON**

# Kleine Übungen

**BEWEGUNG** in den Alltag integrieren ist ganz einfach, effektiv und jederzeit durchführbar – und sei es nur durch Zehenwippen.

**Z**u keiner Zeit wurde in Deutschland so viel über Bewegung gesprochen wie heute. Tatsache ist jedoch: Die absolute Mehrheit der Bevölkerung läuft nicht, sie sitzt! Ist der Aufwand zu hoch? Zunächst das Durcharbeiten von Ratgebern zum Thema Fitness, dann die Anmeldung im Sportstudio, um letztlich die Übungsstunden in den Tagesablauf zu integrieren?

**EINFACH IST BESSER**

Der Tag beginnt, bewusstes Räkeln und Strecken im Bett sind die erste Bewegungseinheit. Dann Zähne putzen, dabei die Knie leicht beugen, eine Spannung im Bauch und Gesäß aufbauen und wieder lösen. Nach dem Waschen das Handtuch an beiden Enden greifen und einige Übungen über dem Kopf oder hinter dem Rücken ausführen. Das Lächeln nicht vergessen. Stolz in den Tag schreiten, vielleicht einige beschwingte Schritte zur laufenden Musik.

**10.000 SCHRITTE**

Die einfachste Art der Bewegung ist das Gehen. Im Durchschnitt läuft

ein Erwachsener nur noch 4.000 Schritte täglich. Jeder Schritt mehr fördert Vitalität und Wohlbefinden. Denn 10.000 Schritte täglich, eingebaut in den Alltag, genügen, um gesund zu bleiben. Kleine Strecken sind leicht zu finden, beispielsweise zehnmal von einem in das andere Zimmer gehen, den Kollegen oder die Kollegin persönlich aufsuchen statt anzurufen. Dazu kommt der kurze Spaziergang in der Mittagspause.

**ZAPPELPHILIPP**

Menschen, die Bewegung in den Tagesablauf einbauen, verbrauchen die meisten der über ihren Bedarf hinaus gegessenen Kalorien. Bewegungsmuffel setzen dagegen 70 Prozent davon als zusätzliches Körperfett an. Daher: Lieber stehen als sitzen, etwa beim Telefonieren. Dazu immer wieder vom Bürostuhl erheben, Sitzhaltung verändern, auf den Zehen wippen.

**UNTERSTÜTZUNG**

Das Expertenteam unseres Partners Medical:Contact hilft Ihnen, den richtigen Sport zu finden, und beantwortet all Ihre Fragen zu gesunder, sportlicher Aktivität im Alltag.



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

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

## MENTALE STÄRKE

# Disziplin ist nur ein Werkzeug

Freiheit ist toll – aber die Disziplin, sich an **REGELN** zu halten, kann uns auch beschützen. Allerdings: Wer immer nur erfüllt, beutet sich selbst aus. Ein Gespräch mit dem Wirtschaftscoach Jörg Romstötter.

**H**err Romstötter, Disziplin gilt als eine unserer typisch deutschen Eigenschaften. Aber was genau ist das überhaupt? Disziplin ist, wenn man mit einem bestimmten Verhalten ein Ziel erreichen möchte.

**So einfach ist das? Manche Menschen wirken aber disziplinierter als andere. Woran liegt das?**

Das kann man an sich selbst testen: Sobald wir eine Aufgabe wirklich erledigen wollen, weil wir einen Sinn darin sehen, strahlen wir anderen gegenüber automatisch Disziplin aus. Wer immer nur erfüllt, ohne wirklich zu wollen, was er tut, wirkt eher verkrampft und beutet sich aus.

**Das Wörterbuch definiert Disziplin einfach als „Einhalten von bestimmten Vorschriften“. Und sogar als „das Beherrschen des eigenen Willens“. Da steht nichts von „gerne tun“.**

Disziplin ist ein Werkzeug. Die Wörterbuch-Beschreibung sagt ja treffend, dass wir mit purer Disziplin aktiv über momentane Gefühle hinweggehen. Wenn wir aber etwas tun, was wir wirklich wollen, brauchen wir gar keine Disziplin. Wir tun es einfach – und gehen damit wie selbstverständlich über momentane Befindlichkeiten hinweg. Weil wir ein höheres Ziel haben. Von außen betrachtet sieht das dann sehr diszipliniert aus. Für den, der einfach seinen inneren Ausdruck lebt, ist es aber nur logisch und konsequent. Darum sollten wir uns immer da, wo wir uns bewusst disziplinieren, fragen, ob wir nicht eher nach der Anerkennung anderer schießen.

**Im alten Preußen galt Disziplin ja als eine der wichtigen Tugenden. Wollte man es damals denn immer nur anderen recht machen? Dem König zum Beispiel?**

Damals gab es viele Stadtstaaten und der Staat war insgesamt hoch

”

**Das Hirn lässt sich zwar überlisten – das Herz aber nicht.“**

verschuldet. Um das halbwegs in den Griff zu bekommen, brauchte man strenge Regeln. So war Disziplin sicherlich damals definiert – aus dem Chaos der damaligen Zeit heraus.

**Das ist nun fast 300 Jahre her, seitdem hat sich politisch, kulturell und sozial vieles verändert. Steckt diese Einstellung trotzdem bis heute in uns? Wir Deutschen gelten ja insgesamt als sehr diszipliniert.**

Das kommt darauf an, wie man aufwächst und wie man das Vorgelebte annimmt. Wer es nicht anders kennt oder in wessen Familie das bis heute aufrechtgehalten wurde, der lebt sicherlich so. Oder wer zum Beispiel zur Bundeswehr geht. Auch dort herrschen strenge Regeln, damit das System funktioniert. Damit im Ernstfall strukturiert gehandelt werden kann, wenn zum Beispiel das Land verteidigt werden müsste. Ansonsten würde ja heilloses Durcheinander herrschen.

**Also ist doch manchmal Disziplin ohne persönlichen Nutzen wichtig?**

Ja und nein. Einerseits muss man sich natürlich darauf einlassen, wenn man zur Bundeswehr geht – um mal bei diesem Beispiel zu bleiben. Größere Ordnung benötigt einfach diese Art der Disziplin. In vielen Fällen kann sie auch schützen. Genauso wie zum Beispiel im Straßenverkehr. Dort gibt es Ampeln und Fußgängerüberwege, an denen Autos halten müssen – daran muss man sich halten, wenn man am Verkehr schad- und straflos teilnehmen will. Dennoch kann man vorher abwägen: Lasse ich mich darauf ein? Oder nicht? Niemand muss mehr zur Bundeswehr. Wer sich dafür entscheidet, hat vorher wahrscheinlich den Nutzen für sich abgewogen und somit entschieden, dass er genau das tun will. Damit wären wir wieder am Anfang meiner Argumentation.

**Stimmt. Aber es gibt auch täglich Sachen zu erledigen, die einfach getan werden müssen: im Haushalt oder im Büro bei der Arbeit.**

Auch da kann man sich vorher seinen persönlichen Nutzen überlegen. Möchte ich es schön sauber und ordentlich haben, habe ich doch schon meine Motivation gefunden, die Wohnung oder das Haus in Ordnung zu halten. Derjenige, den Unordnung und Staub nicht stören, der wird sich nicht so viel Arbeit im Haushalt machen – damit aber auch zufrieden sein. Es geht immer darum, ein höheres Ziel zu erreichen. Nicht um den Prozess des

”

**Wer sich diszipliniert verhält, sollte nicht nur nach der Anerkennung anderer spielen.“**

Diszipliniertseins. Wer das Ziel vor Augen hat, ist motiviert. Wer nicht gerne putzt, hat vielleicht ein anderes Ziel. Er will vielleicht mehr Zeit haben, um Bücher zu lesen – was für andere wiederum eine Qual wäre, zu der sie sich zur Disziplin ermahnen müssten.

**Wer nicht gerne aufräumt und in einer schmutzigen Wohnung lebt, wird von anderen aber schnell als undiszipliniert wahrgenommen.**

Wer sich nur nach außen richtet, sozusagen mit falscher Disziplin, die nur von außen kommt, hat ein Problem. Das kann bis zur Depression führen. Sobald ich anfangen, es nur anderen unreflektiert recht zu machen, verzettelte ich mich. Ich kann es anderen nämlich nur recht machen, wenn ich bin, wie ich bin.

**Also muss man egoistischer sein?**

Nein, nicht egoistisch. Disziplin beginnt mit Selbstliebe und Selbstannahme. Nur wenn ich das kann, habe ich auch die Fähigkeit zu erkennen, welche Stärken und Interessen ich habe. Nur dann kann ich das auch mit Leidenschaft ausfüllen und ausführen. Und dann nehmen einen auch andere als diszipliniert wahr. Weil einem die Sachen dann leicht von der Hand gehen. Das wirkt auf andere ungeheuer diszipliniert. Dann hört man Sätze wie: „Wie du das schaffst, in Nullkommanichts eine neue Sprache zu lernen ...“ Dabei ist das Geheimnis einfach nur, sich zu verinnerlichen, dass man sich mit der Sprache im nächsten Urlaub toll verständigen kann. Und schon lernt man gerne.

**Wir können uns mit Disziplin ja auch überlisten, indem wir einfach handeln. Aber wieso muss ich mich selbst überlisten, um meine Ziele zu erreichen? Sind das dann wirklich meine Ziele?**

Tun wir etwas häufig, lernen wir, es zu

mögen. Unser Gehirn lernt: „Da wir es häufig tun, scheinen wir es gerne zu tun. Wir tun es wohl aus freien Stücken.“ Nur unser Herz lässt sich nicht überlisten. Die Folge: Ermüdung, Burnout, Depression und Ähnliches.

**Wie findet man denn am besten zu sich selbst? Nicht jeder kennt sich damit aus ...**

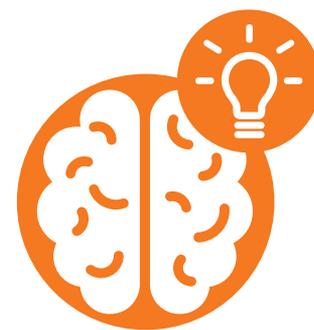
Das Zauberwort ist „Muße“. Man muss sich zwischendurch immer mal bewusst Zeit für sich selbst nehmen, nichts tun und in sich hineinhorchen. Alle „Ich möchte auch mal“-Wünsche sind falsche Wünsche. Es muss ein echtes „Ich will“ sein. Und dafür brauche ich stille Momente. Sonst unterhalte ich mich ja nur mit der Welt da draußen. Was andere von einem wollen, ist so einfach herauszufinden und zu erfüllen. Aber was will ich selbst von mir?

**Grenzt das nicht doch an Selbstoptimierung – und macht das nicht irgendwann müde?**

Nein, im Gegenteil. Der Wille ist wie ein Muskel. Man kann ihn trainieren – und er kann natürlich ermüden. Darum ist es wichtig, den Willensmuskel nur dort einzusetzen, wo wir wirklich etwas erreichen wollen. Und nicht für das, was andere wollen. So formt er sich genau richtig aus und wird nicht müde. Kennen Sie den Unterschied zwischen Amateuren und Profis?

**Amateure sind gut in etwas, aber nicht perfekt, weil sie nicht so viel Zeit investieren – Profis hingegen sind perfekt?**

Falsch: Amateure wollen immer gut sein. Sie wollen jeden Tag und immer mindestens 80 Prozent geben. Dafür trainieren sie hart. Profis hingegen sagen: Hartes trainiere ich härter, Ruhiges ruhiger. Sie lassen Muße zu, putzen weg, was sie nicht sind – und kommen so zur Perfektion, ohne sich zu verausgaben. (tig)



## MENTALCOACH

# Was will ich von mir?

Wer zu sich finden will, braucht Muße. Muße braucht Ruhe. Und um Ruhe aushalten zu können, braucht man die Fähigkeit, mit sich selbst alleine sein zu können. Stress ist in diesen Momenten fehl am Platz. Aber er ist oft einfach da – meist dann, wenn wir ihn am wenigsten brauchen.

Unruhe, Stress oder Antriebslosigkeit wirken sich sogar negativ auf das gesamte Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aus. Jeder Stressgedanke löst bis zu 22 negative Körperreaktionen aus. Um Stress zu bewältigen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen, gibt es das justME Online-Mentalcoaching der VIACTIV. Im Profisport beispielsweise ist längst ein wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining fester Bestandteil des Trainingsplans. Es sorgt für mehr Power, innere Ruhe und Motivation. Seinen großen Nutzen entfaltet das Mentaltraining aber auch im Alltag.

Mit dem von der VIACTIV geförderten justME Online-Mentaltraining lässt sich lernen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Anforderungen des Alltags leichter zu meistern. So minimieren sich Gesundheitsgefahren, der Geist wird klar, Ruhe stellt sich ein.



Wirtschaftscoach

Jörg Romstötter.

### INFO

In 12 Wochen werden die Teilnehmer täglich in acht Minuten und mit zehn Themenblöcken zu sich selbst geführt. Die VIACTIV übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme (8 von 10 Blöcken) die Kurskosten. Mehr Infos im Internet: [WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE) (WEBCODE 3139)

## PROPHYLAXE

## HPV-Impfung für Jungen

Weil Humane Papillomviren (HPV) Gebärmutterhalskrebs und andere Erkrankungen auslösen können, sollten sich bislang vor allem Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren dagegen impfen lassen. Nun plant die Ständige Impfkommission (STIKO), ihre Empfehlung auch auf Jungen auszuweiten. Die HP-Viren sind für etwa 90 Prozent aller Gebärmutterhalskrebs-Erkrankungen verantwortlich und werden durch Sexualkontakte übertragen. Wer sexuell aktiv ist, infiziert sich in der Regel mindestens einmal im Leben mit HPV. In den meisten Fällen verläuft diese Infektion ohne Symptome und verschwindet schon nach einigen Jahren gänzlich. Manchmal aber lösen die Viren andere Erkrankungen aus, die sich zum Teil erst nach Jahren bemerkbar machen. Genitalwarzen zum Beispiel, die über längere Zeit behandelt werden müssen.

Aber auch Gebärmutterhalskrebs bei Frauen sowie andere Krebsarten, die bei Männern und Frauen gleichermaßen auftreten, sind als Folge von HPV möglich.

Zahlen des Robert-Koch-Instituts zeigen, dass in Deutschland derzeit jährlich etwa 6.250 Frauen und 1.600 Männer an HPV-bedingten Karzinomen erkranken. Die VIACTIV setzt die neue Impfeempfehlung der STIKO deshalb unmittelbar um und übernimmt bereits jetzt die Kosten für die HPV-Impfung bei Jungen im Alter von 9 bis 17 Jahren.

Die Kostenübernahme erfolgt im Rahmen einer vollständigen Erstattung des Betrags. Darüber hinaus wird Versicherten der VIACTIV rund um die Uhr eine medizinische Beratung angeboten. Alle Infos dazu unter:

[WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE)  
(WEBCODE: N447)



### PFLEGE-TIPPS TEIL 5



Ein vertrauensvolles

Verhältnis ist wichtig.

### OSTEUROPÄISCHE PFLEGEKRÄFTE

## Hilfe daheim

Eine Alternative in der **RUNDUM-VERSORGUNG** sind ausländische Pflegekräfte – meist aus Osteuropa. Was Sie über den Einsatz wissen sollten und wie die VIACTIV Sie bei der Inanspruchnahme unterstützt.

Pflegebedürftige und Angehörige stehen oft vor der Frage, wie die Pflege zu Hause bestmöglich organisiert werden kann. Gerade in einer Pflegesituation mit hohem Zeitaufwand ist es für Angehörige schwierig, eigene Verpflichtungen mit den Anforderungen des Pflegebedürftigen zu vereinbaren. Eine Rundum-Versorgung durch deutsche Betreuungspersonen ist aus finanziellen Gründen oft nicht umzusetzen. Um dieses Spannungsfeld ohne Umzug in ein Pflegeheim zu lösen, kann der Einsatz osteuropäischer Pflegekräfte eine Alternative sein. Geschätzt sind hier 300.000 osteuropäische Pflegekräfte im Einsatz.

#### SO FUNKTIONIERT'S

Bei den Hilfskräften handelt es sich meist um Frauen zwischen 20 und 60 Jahren, die bei den Pflegebedürftigen leben. Es werden hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Putzen, Waschen oder Kochen erledigt. Ebenfalls stellen die Hilfskräfte die Grundpflege wie Körperpflege, An- und Auskleiden und das Anreichen von Mahlzeiten sicher.

Aber: Meist handelt es sich nicht um ausgebildete Pflegefachkräfte. Die Behandlungspflege in der

häuslichen Krankenpflege kann nur von zugelassenen ambulanten Pflegediensten durchgeführt werden.

#### WELCHE MODELLE GIBT ES?

1. Entsendemodell: Hier wird ein Vertrag mit einer deutschen Vermittlungsagentur und einem Entsendeunternehmen aus dem Ausland geschlossen. Sie organisieren zusammen die Rundum-Betreuung und die Entsendung einer Hilfskraft. Die Kommunikation und Abwicklung läuft über die deutsche Agentur.

2. Vermittlung durch die zentrale Auslands- und Fachvermittlung der Arbeitsagentur: Sie vermittelt eine osteuropäische Betreuungsperson, die dann direkt bei Ihnen angestellt ist. Sie sind Arbeitgeber mit allen Rechten und Pflichten. Wegen des Arbeitszeitgesetzes ist die Rundum-Versorgung nur durch mehrere Pflegekräfte zu organisieren. Dadurch liegen die Kosten weit über den Kosten des Entsendemodells.

3. Beauftragung einer selbstständigen Hilfskraft: Diese Möglichkeit ist nur bedingt zu empfehlen, da sich der Selbstständige oft in einer rechtlichen Grauzone zur Scheinselbstständigkeit bewegt.

#### ZU BEACHTEN UND VORTEILE

Beim Einsatz einer Pflegekraft ist es wichtig, dass die Chemie zum Pflegebedürftigen stimmt und eine vertrauensvolle Pflegesituation entsteht.

Darum sollten Sie sich bei der Auswahl Zeit nehmen und eventuelle Erfahrungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis berücksichtigen. Sollte eine Vermittlungsagentur eingebunden sein, ist es wichtig, dass Sie gut und umfassend beraten werden.



#### KOSTEN

Die Kosten sind abhängig vom Pflegeumfang, der Ausbildung und der Sprachkompetenz der Hilfskraft. Die monatlichen Kosten (beim Entsendemodell) liegen bei mindestens 2.000 Euro. Liegt mindestens Pflegegrad 2 vor, unterstützt Sie die VIACTIV mit dem monatlichen Pflegegeld, der Verhinderungspflege sowie einem Teil der Kurzzeitpflege.



Im Wasser gibt der Widerstand den Ton an.

## AQUA-FITNESS

### Fit durch Wassersport

Aqua-Fitness hat bei Außenstehenden oft noch den Ruf, aus ein bisschen Wassertreten und Löcher-in-die-Luft-Starren zu bestehen. Dabei ist das Training im Wasser alles andere als ein Spaziergang. „Das kann unheimlich anstrengend sein“, bekräftigt Eveline Becker. Die 63-Jährige aus Herne hat vor 15 Jahren Gefallen am Aqua-Fitness-Training gefunden und bleibt seitdem kontinuierlich am Ball. Durch den Sport fühle sie sich fitter und ausgeglichener, sagt sie. Was das Aqua-Fitness sonst noch bewirken konnte, erfahren Sie hier.

SEITE 24



**Ich wusste schon nach den ersten Stunden: Das ist mein Sport.“**

**Eveline Becker,**  
63 Jahre, Teilnehmerin eines Aqua-Fitness-Kurses in Herne

## BESSER VERNETZT

### Gehirnjogging auf dem Pausenhof



Jürgen Klopp tut es, Felix Neureuther tut es auch: Um Antrittsschnelligkeit, Reaktionsvermögen und kognitive Fähigkeiten zu erhöhen, trainieren die beiden Spitzensportler nach der wissenschaftlich entwickelten Trainingsmethode Life Kinetik. Die VIACTIV Krankenkasse holt diese Trainingsform jetzt aus dem Leistungssport auf den Schulhof. Scheinbar einfache Übungen werden dafür mit kognitiven Herausforderungen kombiniert. Das garantiert nicht nur einen hohen Spaßfaktor, sondern

sorgt auch nachweislich für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Um Kindern und Jugendlichen das Konzept zugänglich zu machen, hat die VIACTIV eine exklusive Kooperation mit dem Erfinder von Life Kinetik, Diplom-Sportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz, abgeschlossen. Die Kasse übernimmt die Ausbildung von Trainern für Schulen, Kindertageseinrichtungen und Vereine. So kann auch im Schulalltag Stress abgebaut und die kognitive Leistungsbereitschaft der Schüler gestärkt werden.

Wie gut das funktioniert, haben Mitte September bereits 1.500 Schüler der Klaus-Steilmann- und

Louis-Barre-Berufskollegs in Bochum bewiesen. Unter Anleitung von Mastertrainer Rouven Schirp präsentierten sie gemeinsam mit Ex-Fußballprofi und Nationalspieler Christoph Metzelder einen Life Kinetik-Flashmob auf dem Schulgelände. Die beiden Schulleiter Susanne Muthig-Beilmann und Andreas Zimmermann zeigten sich beeindruckt. Ihnen überreichte Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV, zwei exklusive Taschen mit Life Kinetik-Trainingsequipment – als Dankeschön und als Ansporn zum Weitermachen.

Weitere Infos zu Life Kinetik unter [WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE) (WEBCODE 2936)

**K**urz vor 9 Uhr, das Thermometer zeigt 14 Grad Celsius an, Iris Massilautzki ist „ganz aufgeregt“. Die 58-Jährige steht mitten im farbigen Läuferfeld, mit rotem T-Shirt und schwarzer Laufhose, die Startnummer 1301 auf der Brust. 21,0975 Kilometer liegen vor ihr – Halbmarathon-Distanz. Für sie ist es das erste Mal. Gemeinsam mit rund 2.000 anderen Läufern will sie an diesem Sonntagmorgen den Stadtwerke Halbmarathon Bochum schaffen. Die Trommeln geben den Takt vor, die Cheerleader schütteln ihre Pompons, die Zuschauer jubeln. Der Startschuss, los geht's.

#### SECHS MONATE VORBEREITUNG

Iris Massilautzki läuft ihre ersten Meter durch die Bochumer Innenstadt, vorbei am Anneliese-Brost-Musikforum Ruhr rechter Hand und am Bochumer Bermuda3Eck auf der linken Seite. Sie wählt ein langsames Anfangstempo. „Ich will mich nicht überanstrengen. Meine Muskeln sollen durchhalten“, hatte sie sich schon vor dem Start vorgenommen.

Denn Massilautzki startet nach längerer Pause von 0 auf 21,1 Kilometer. „Ich bin schon früher gerne gelaufen“, erzählt sie. „Denn beim Joggen bekomme ich den Kopf frei.“ Doch dann kamen die Probleme: Schmerzen im Knie und im Oberschenkel. „Die Ärzte haben mir geraten, ich solle lieber walken.“ Aber das ist nicht ihr Ding, sagt die Besitzerin eines Friseursalons. „Ich gehe schon den ganzen Tag im Geschäft umher.“ Zufällig erfuhr Massilautzki vom Sportprogramm „Lauf geht's“. „Und ich war schnell begeistert von der Idee.“ Teilnehmer erlernen dabei das Laufen von der Pike auf und bekommen Tipps für eine gesunde Ernährung.

Massilautzki meldete sich an – und bereitete sich sechs Monate lang intensiv auf den Halbmarathon in Bochum vor. Montags und mittwochs lief sie jeweils 80 Minuten lang alleine, am liebsten durch den Schweicheler Wald daheim in Hiddenhausen im Kreis Herford. „Dort finde ich abwechslungsreiche Strecken, bergauf und bergrunter.“ Donnerstags stand zusätzlich Aquajogging auf dem Trainingsplan, samstags dann der Lauftreff mit anderen „Lauf geht's“-Teilnehmern aus der Region. Dazu viel Fahrradfahren und Schwimmen. Ein straffes Programm. „Aber es hat sich gelohnt!“

#### ZU DRITT IM GLEICHSCHRITT

Gut vorbereitet läuft sie an diesem Vormittag Schritt für Schritt durch



Iris Massilautzki

gönnt sich eine

Verschnaufpause.

#### STADTWERKE HALBMARATHON BOCHUM

# Von 0 auf 21,1 Kilometer

In sechs Monaten fit für einen Halbmarathon sein? Freizeitsportlerin Iris Massilautzki hat sich der Herausforderung gestellt. Und dank „LAUF GEHT'S“ hat sie in Bochum ihr Ziel erreicht.

„

**Man darf das Ziel nicht aus den Augen verlieren und muss sich sagen: Du schaffst das!“**

die Innenstadt, vorbei an Bochums grünen Ecken, an denen Bäume Schatten spenden. Auf Tiefs ist sie zwar mental vorbereitet – „Man darf das Ziel nicht aus den Augen verlieren und muss sich sagen: Du schaffst das!“ –, doch Massilautzki läuft gut durch. Auch die kurze Steigung vorbei am Bürohochhaus ist keine Herausforderung. „Da bin ich vom Training ganz andere Steigungen gewöhnt“, kommentiert sie lächelnd. Ohne Pause läuft sie am Klinkerbau der VIACTIV vorbei Richtung Bahnbrücke. Kurze Entspannung für die Beine, denn

dort führt die Straße etwas bergab. Immer in Massilautzkis Nähe: Antje Clausen und Nicola Bareis, ebenfalls Teilnehmerinnen bei „Lauf geht's“. Zu dritt sind sie stärker: „Wir haben uns gegenseitig motiviert und uns von den Strapazen abgelenkt.“ Und so beginnt das Trio auch seine zweite Runde – während Steven Orłowski bereits als Sieger des Halbmarathons ins Ziel läuft. Mit einer Zeit von 01:09:43. „Perfektes Timing“, sagt Massilautzki schmunzelnd.

Ab Kilometer 17 feiern die drei Frauen jeden überstandenen Kilometer per Abklatschen. Zusätzlich tragen die Zuschauer am Rand sie durch ihren Applaus fast schon über die Strecke. „Selbst die Polizisten haben uns angefeuert, die Stimmung war einfach nur toll“, sagt die 58-Jährige.

#### IN WENIGER ALS DREI STUNDEN

Und da ist das Ziel: Die drei Läuferinnen reißen die Arme hoch und laufen gemeinsam ein. „So ein schöner Moment!“ Massilautzki schafft die Strecke in 02:48:13 – Platz 233. „Eine gute Zeit! Es war der erste Lauf dieser Art für mich, natürlich bin ich damit sehr zufrieden.“ Die Laufschuhe wird Iris Massilautzki so schnell aber nicht wieder in den Schrank stellen. „Ich möchte gerne an einem speziellen Wintertraining teilnehmen. Und wer weiß: Vielleicht laufe ich auch mal den Berliner Halbmarathon, die Strecke soll ja sehr schön sein.“ (juge)



**LAUF GEHT'S 2019**

„Lauf geht's“ ist ein Lauf-Gesundheitsprogramm, das von der VIACTIV unterstützt wird. In diesem Jahr feierte das Programm Premiere, wird aber 2019 wiederholt. Mit einem sechsmonatigen Trainingsplan sollen sowohl Anfänger als auch Hobbyläufer fit gemacht werden. Dabei werden modernste Trainingsmethoden mit neuester Ernährungslehre kombiniert. [WWW.NW-LAUF-GEHTS.DE](http://WWW.NW-LAUF-GEHTS.DE)

**21,1**

**Kilometer** Distanz, aufgerundet, müssen die Teilnehmer beim Stadtwerke Halbmarathon in Bochum bewältigen.

**2**

**Mitläuferinnen** hat Iris Massilautzki bis zum Zieleinlauf an ihrer Seite. Antje Clausen, Nicola Bareis und sie motivieren sich gegenseitig.

**80**

**Minuten** dauerte eine Trainingslauf-einheit von Iris Massilautzki.

**02:48:13**

**Stunden** hat Iris Massilautzki für die Halbmarathon-Distanz gebraucht. „Für mein erstes Mal eine gute Zeit!“

**190**

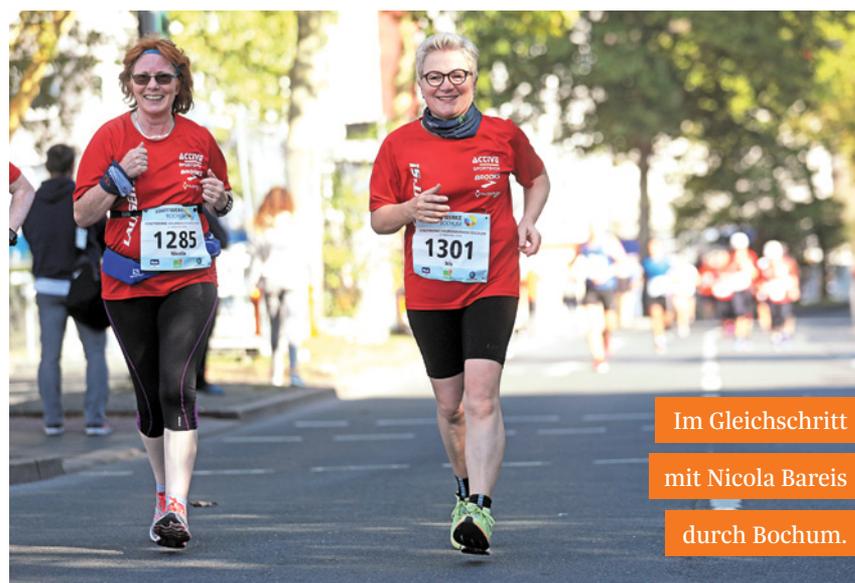
**Läufer** von insgesamt 250 „Lauf geht's“-Teilnehmern aus Ostwestfalen-Lippe sind beim Stadtwerke Halbmarathon gestartet. Der Lauf war dann das große Finale.

**6**

**Monate** lang bereitete sich Iris Massilautzki gemeinsam mit den anderen „Lauf geht's“-Teilnehmern auf den Halbmarathon in Bochum vor.



Warmmachen und Dehnen sind vor dem Start ein Muss.



Im Gleichschritt mit Nicola Bareis durch Bochum.



Überglückliche Läuferinnen im Ziel.

**D**ie Vorsitzenden des VIACTIV Verwaltungsrates haben in der letzten Ausgabe dieses Magazins von der guten finanziellen Lage der VIACTIV berichtet. Werden Sie den Zusatzbeitrag senken?

Das Halbjahresergebnis ist bei uns erneut gut, so dass wir 2019 die Beiträge definitiv senken werden. Dies wird ohne Kürzung von Leistungen geschehen. So viel kann ich an dieser Stelle ankündigen. Der Zeitpunkt ist noch nicht endgültig entschieden. Zum Jahreswechsel werden die Versicherten zunächst durch die Änderungen im System entlastet. Dann kehrt die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) zur paritätischen Finanzierung zurück, bei der die Arbeitgeber künftig auch die Hälfte des Zusatzbeitrages zahlen. Das allein führt bei unseren Versicherten schon zu einer Beitragsenkung von 0,85 Prozentpunkten. Dass die VIACTIV im Moment so gut dasteht, hat auch mit der vorausschauenden Planung der letzten Jahre zu tun. Wir haben trotz steigender Kosten verhindert, dass unsere Kasse in eine Schieflage gerät. Um die Entscheidung über den künftigen Zusatzbeitrag zu treffen, benötigen wir wegen der Komplexität des Gesundheitsfonds noch Informationen, die im Oktober vorliegen werden. Mit der Haushaltsplanung 2019 wird der Verwaltungsrat dann eine nachhaltige Senkung vornehmen.

#### Geht es allen Kassen so gut?

Die Situation nach den Halbjahresergebnissen stellt sich selbst bei den Kassen mit positivem Ergebnis sehr unterschiedlich dar. Insgesamt haben die gesetzlichen Kassen 720 Millionen Euro Überschüsse erzielt, davon allein die AOKen 370 Millionen. Die Betriebskrankenkassen kommen auf 80 Millionen, von denen auf die VIACTIV 27 Millionen entfallen. Auf die Pro-Kopf-Werte gerechnet heißt das, dass die AOKen pro Versichertem einen Überschuss von 14 Euro erzielen, die BKKen nur 7,30 Euro. Wir müssen einrechnen, dass die Kosten weiter steigen. Die Kassen haben zwar im ersten Halbjahr weiter Überschüsse verbucht. Allerdings sind diese nur noch halb so hoch wie im Vergleichszeitraum 2017. Auch sind die Ausgaben, gesehen auf alle Kassen, wieder höher als die Einnahmen. Es gibt also Kassen, die bereits aus ihren Rücklagen beziehungsweise Betriebsmitteln leben. Klar ist auch, dass es weiterhin Fehlsteuerungen im Morbi-RSA (Gesundheitsfonds) gibt, die zu erheblichen Wettbewerbsverzerrungen zwischen Kassen führen. Das ist durch Gutachten belegt. Gesundheitsminis-

#### AUSBLICK

# „Wir werden die Beiträge senken“

Die VIACTIV steht finanziell gut da. Das wird sich jetzt auch auf den Beitragssatz auswirken. Wir haben mit dem VIACTIV Vorstandsvorsitzenden **REINHARD BRÜCKER** darüber gesprochen.



Reinhard Brücker hat gute

Nachrichten für 2019.

ter Spahn will dieses Problem im Versicherten-Entlastungsgesetz angehen.

**Der demografische Wandel sorgt dafür, dass der Anteil der Rentner wächst und der Anteil der jüngeren Menschen, die arbeiten, sinkt. Reichen dann die Beiträge noch aus?**

Bereits heute wird der Gesundheitsfonds nicht nur aus Beitragsmitteln gespeist. Seit längerer Zeit fließen auch Steuermittel in den Fonds. Der

Bundeszuschuss ist seit 2017 auf jährlich 14,5 Milliarden Euro festgeschrieben. Problematisch ist, dass in der Vergangenheit dieser Zuschuss zur Konsolidierung des Bundeshaushalts mehrfach gekürzt wurde. Hier muss sichergestellt werden, dass die Steuerzuschüsse verlässlich angepasst und dynamisiert werden. Für den Fall sinkender Beitragseinnahmen muss eine Verlässlichkeit des Zuschusses garantiert werden.

**Aber Rentner zahlen doch auch Beiträge. Sind diese deutlich niedriger als bei Beschäftigten?**

Ja, da sie sich nach der Höhe der Rente bemessen. In einigen Fällen kommen noch Beiträge aus Betriebsrenten dazu. Es ist notwendig, dass man möglichst noch in dieser Legislaturperiode eine Kommission einsetzt, die sich mit der nachhaltigen Finanzierung der Sozialleistungssysteme, also der Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, befasst. Die Systeme sind sehr eng miteinander verzahnt. Eine isolierte Betrachtung, wie sie in der Vergangenheit häufig der Fall war, führt zu einer Senkung der Beiträge an einer Stelle und einer Erhöhung an anderer.

**Ältere Menschen sind überdurchschnittlich oft krank oder benötigen eine Operation und verursachen somit höhere Kosten für die Kassen. Tut sich da nicht eine gefährliche Schere auf?**

Dass sich der medizinische Fortschritt dynamisch weiterentwickeln wird, ist gut. Allerdings müssen wir uns die Frage stellen, warum viele Dinge bei uns deutlich teurer sind als im europäischen Vergleich. Das betrifft zum Beispiel den Arzneimittel- und Hilfsmittelmarkt. Natürlich müssen wir auch die Über-, Unter- und Fehlversorgung in den Griff bekommen. Ob die Maßnahmen am Ende ausreichen, ist schwer vorherzusagen. Wir sollten auch mal aufs europäische Ausland schauen. Da gibt es Beispiele in der Krankenversicherung in den Niederlanden oder Dänemark, die man adaptieren kann, um langfristig mehr Effizienz und Stabilität zu bekommen.

**Was kann und was muss Politik tun, um gegenzusteuern?**

Gesundheitsminister Jens Spahn macht in vielen Punkten den richtigen Druck. Gerade die Digitalisierung, bei der wir in Deutschland gnadenlos zurückliegen und in der gesetzlichen Krankenversicherung mit der elektronischen Gesundheitskarte/-akte schon viel Geld „verbrannt“ haben, treibt er voran. Dies wird langfristig zu Ersparnissen insbesondere bei Verwaltungskosten führen. Das Geld steht dann für die Verbesserung medizinischer und pflegerischer Leistungen zur Verfügung. Die Initiative des Gesundheitsministers, schnell für sichtbare Verbesserungen in der Alten- und Krankenpflege zu sorgen, befürworten wir als VIACTIV ausdrücklich. (from)

Ab in den Korb: Dynamik und

Spaß beim Inline-Basketball.



**E**in Mannschaftssport auf Inlinern? Da denkt man zunächst an Eishockey. Schlittschuhe und Inliner haben eine große Ähnlichkeit, der schnellste Teamsport der Welt besticht mit großer Dynamik. Aber Basketball? „Ja, das funktioniert“, sagt Helmut Pesch, Vorsitzender der Gülser-Mosel-Skater aus Koblenz. „Der Ballsport hat seinen Reiz und wird durch die Inliner noch schneller. Man spürt eine Leichtigkeit, wenn man über das Spielfeld fliegt. Basketball und Inliner – das passt.“ Pesch macht auch allen Interessierten Mut, die nicht so gut auf Inlinern sind: „Der Kopf konzentriert sich voll auf den Ball, man vergisst das Inline-Skaten und kommt dadurch viel besser zurecht.“

#### WIE FUNKTIONIERT DAS?

Mit einigen Grundkenntnissen im Inline-Skaten ist diese Sportart sehr leicht zu erlernen. Man benötigt eine geeignete Sporthalle oder einen Basketballplatz im Freien. Inliner an, Ball in die Mitte – und los geht's. Das Wichtigste: Knieschützer und Helm nicht vergessen. Die eigene Sicherheit geht vor, auch beim Inline-Basketball kann es zu Fouls kommen, bei denen man schon einmal hart landet. Oder man kommt bei Körpertäuschungen und Sprüngen aus dem Gleichgewicht – und findet sich auf dem Hosenboden wieder. In Abschätzung des eigenen Fahrvermögens könnte man auch Ellbogen- und Handgelenksschützer anlegen.

#### FÜR SIE ENTDECKT

# Ein Spaß mit Schnelligkeit

Die Kombination ist einfach erklärt: Basketball und Inline-Skating ergibt

**INLINE-BASKETBALL.** Geschwindigkeit ist garantiert, Spaß ebenfalls.

#### WAS SAGT DAS REGELWERK?

Inline-Basketball orientiert sich an den Basketball-Regeln – mit einigen Besonderheiten. Durch die grundsätzlich verschiedenen Bewegungsabläufe und durch die gegen Skates unzureichend geschützten Sportschuhe dürfen an einem Inline-Basketballspiel aus Sicherheitsgründen keine „Fußspieler“ teilnehmen. Zudem muss bedacht werden, dass in vielen Sporthallen Fersenbremsen, Rollerskates und im Straßenverkehr benutzte Skates bzw. Rollen verboten sind. Ein paar weitere wichtige Unterschiede: Im Gegensatz zum normalen Basketball wird beim Inline-Basketball nur die Nettospielzeit gespielt und bei abgepiffenen Regelverstößen die Zeit nicht angehalten. Man kann mit

einem Wurf zwei oder drei Punkte (jenseits der 6,25 Meter-Linie) erzielen. Wenn ein Foul gepfiffen wird, bekommt der gefoulte Spieler nur einen Freiwurf. Ein erfolgreicher Freiwurf ist situationsabhängig zwei oder drei Punkte wert. So bekommt ein Spieler, der bei einem Drei-Punkte-Wurf gefoult wurde, drei Punkte für einen gelungenen Freiwurf. Ein Spieler, der bei dem Versuch einen Zweier zu erzielen, gefoult wurde, bekommt zwei Punkte.

#### FÜR WEN IST DAS?

Für alle Altersklassen. Die Inline-Basketballer spielen meist mit vier Spielern pro Team, bei den Koblenzer muss einer davon eine Frau sein. „Der Sport soll alle ansprechen, wir bevorzugen gemischte Mannschaften“, erklärt Helmut Pesch. Viele Vereine gibt es in Deutschland noch nicht, die wenigen laden aber herzlich zum Schnuppertraining ein. Ein Ligabetrieb ist aktuell nicht vorhanden. Das Ziel von Pesch: „Der Aufbau einer Ligastruktur wäre schon schön.“

#### WO WIRD DER SPORT NOCH AKTIV BETRIEBEN?

In den USA gibt es die Sportart natürlich auch, sie hat dort aber einen anderen Namen: Roller Basketball. Der kommt von den Roller Blades, wie dort die Inline-Skates nach der ersten Herstellerfirma genannt werden. Der Spaß ist aber der gleiche. Basketball auf Rollen – ein Sport mit Zukunftsperspektive. (blue)



#### TEAMS AUS DEM RHEINLAND

- Gülser-Mosel-Skater (Koblenz)  
[www.mosel-skater.de](http://www.mosel-skater.de)
- Cologne DunkNix (Köln)  
[www.inlinebasketball.de](http://www.inlinebasketball.de)

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

# Fit und sicher dank Aqua-Sport

Der Fitness-Kurs von Tatjana Bloch in Wanne-Eickel setzt auf Ausdauer, Kraft und Koordination im Wasser. Teilnehmerin Eveline Becker hat dieser Sport ein Stück **LEBENSQUALITÄT** geschenkt.

## TRAINERIN

Tatjana Bloch liebt ihre Job als Kursleiterin im Herner Sportbad Wanas – auch wenn sie dabei nur den Part an Land übernimmt. Die 37-Jährige hat vor 15 Jahren ihren Trainerchein beim DSC Wanne-Eickel gemacht und ist überzeugt davon, dass präventiver Wassersport viel dazu beiträgt, fit und gesund zu bleiben. Außerdem könne sie beim Aqua-Sport auf einen zuverlässigen und sehr effizienten Partner setzen: das Wasser selbst.

„Durch den Widerstand des Wassers können Bewegungen langsam und trotzdem sehr effektiv ausgeführt werden“, erklärt Bloch. Bewege man seine Arme im Wasser zum Beispiel vor und dann wieder zurück, spüre man den Widerstand von vorne und hinten. Das spreche viele Muskelbereiche an, die bei einer Bewegung außerhalb des Wassers überhaupt nicht belastet würden.

In den Kursen liegt der Schwerpunkt vor allem auf Ausdauer, Kraft und Koordination. Ein echtes Herz-Kreislauf-Training, bei dem die Teilnehmer ordentlich gefordert werden. Schwitzen muss hier trotzdem niemand, weil das Wasser konstant seine Temperatur hält und gegebenenfalls abkühlt. Doch das Wasser als Bewegungsraum hat noch weitere Vorteile. Es ermöglicht zum Beispiel gelenkschonende Bewegungen. „Wir haben hier Menschen jeden Alters, die ganz unterschiedliche Probleme und Voraussetzungen mitbringen“, betont Tatjana Bloch. Viele hätten mit Übergewicht, Knie- oder Schulterschmerzen zu kämpfen, oft seien auch Schwangere dabei, die sich schlicht unwohl fühlten. Im Wasser bekämen all diese Menschen die Möglichkeit, langsam, schonend und vor allem sicher zu trainieren. Sie hätten weniger Angst zu fallen oder sich weh zu tun. Denn auch das Gleichgewicht lasse sich im Wasser einfacher halten.





### TEILNEHMERIN

Als Eveline Becker zum ersten Mal ins Wasser stieg, um Aqua-Fitness zu machen, war sie neugierig. „Ich wollte wissen, wie das so ist, Sport im Wasser zu machen“, sagt die 63-Jährige im Rückblick. Schon damals hatte sie einen Bürojob, bei dem sie viel saß und regelmäßig unter Muskelverspannungen litt.

Anfangs sei es ungewohnt gewesen, so viel Kraft unter Wasser aufzuwenden. Aber schon nach den ersten Stunden Aqua-Sport sei ihr klar gewesen: „Das ist mein Sport. Natürlich ist das Training sehr anstrengend.“

Bei vielen Übungen ist sie mittlerweile routiniert. Andere bereiten ihr immer noch Schwierigkeiten. „Vor allem, wenn es ins tiefe Wasser geht und wir mit Auftriebsgürteln arbeiten.“ Oft bestehe die Übung dann darin, im Wasser rückwärts zu laufen. „Das kriege ich bis heute nicht richtig hin“, gibt Becker zu und lacht. Denn dass sie nicht alles so ausführen kann, wie es vorgege-

ben wird, mache ihr nichts aus. Im Wasser dürfe jeder selbst entscheiden, wie schnell und mit welchem Kraftaufwand er mitmacht.

Dass Eveline Becker mit dem Aqua-Fitness-Training begonnen hat, ist 15 Jahre her. Seitdem hat sich vieles für sie verändert. Körperliche Beschwerden, wie sie früher gelegentlich auftraten, verspürt sie nicht mehr. Die Muskelverspannungen sind schnell besser geworden und schließlich verschwunden. Sie fühlt sich fitter, stärker und ausgeglichener. „Im Wasser ist man plötzlich so leicht, ich merke, dass das regelmäßige Training auch meinen Gelenken guttut“, erklärt Becker.

Und weil ihr der Kurs so gut gefällt, hat sie mittlerweile auch ihren Mann dazu überredet, Sport im Wasser zu treiben. Gemeinsam gehen sie jetzt auch zum Aqua-Jogging. „Weil's im Wasser einfach mehr Spaß macht.“ (hp)

”

**Hier darf jeder selbst entscheiden, wie viel Kraft er für die Übungen aufwendet.“**

### KOSTENÜBERNAHME

Für VIACTIV Versicherte übernehmen wir die Kosten für zwei Aqua-Fitness-Kurse pro Jahr (maximal 200 Euro).  
[WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE)  
 (WEBCODE 37)



Reinhard Sommer (l.) und Christoph Jülke

kümmern sich um die VIACTIV Kunden.

Verschwörungstheoretiker und Spaßvögel behaupten ja standhaft, dass eine Stadt namens Bielefeld gar nicht existiert. Versuche, den Gegenbeweis anzutreten, gab es viele, neuester Kandidat im Reigen ist nun die VIACTIV, seit Juli mit einer neuen Geschäftsstelle in Bielefeld. Und sie könnte gute Chancen haben, die Welt tatsächlich von der Existenz der Westfalenmetropole zu überzeugen. Denn dass sich ausgerechnet eine seriöse Krankenkasse an einer großen Weltverschwörung beteiligt – eher unwahrscheinlich.

#### SKATE-PARK NEBENAN

Die Lage der neuen Geschäftsstelle ist jedenfalls perfekt gewählt: mitten im Wilhelmstraßen-Quartier, einem Viertel, das gerade von sich reden macht, weil es als der aufstrebende Teil der Stadt gilt. Zum Beispiel findet sich nur 200 Meter Luftlinie vom neuen Büro entfernt der Bike- und Skatepark, einer der größten innerstädtischen Skateparks in Europa. Wie gemacht für die VIACTIV, Deutschlands sportliche Krankenkasse; auch wenn die beiden Sozialversicherungsfachangestellten Reinhard Sommer und Christoph Jülke selbst mit Skateboards so gar nichts am Hut haben. Dann schon eher mit Handball, wie Jülke. Oder mit Fahrradfahren, wie Sommer. Oder mit Gitarrespielen. Das tun sie nämlich beide. „Um den Kopf frei zu bekommen“, sagt Reinhard Sommer und macht aus dem Reflex eine Bewegung, als ließe er die

#### ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

# Die Geschichten-sammler

Die VIACTIV Geschäftsstelle in **BIELEFELD** ist seit Juli geöffnet. Christoph Jülke und Reinhard Sommer freunden sich gerade mit den Ostwestfalen an.

Finger über die Seiten seines Instruments gleiten. „Blues mag ich oder Folk, sowas wie Neil Young oder auch Oasis. Da tauche ich richtig ab.“ Sein Kollege Jülke hebt da eher abwehrend die Hände: „Ich habe erst vor ein paar Monaten damit angefangen“, erzählt er. „Einfach so losspielen geht bei mir noch nicht. Ich muss noch viel üben. Wenn ich mich mental richtig ausklinken will, gehe ich zum Sport.“

#### LIZENZEN IN DER TASCHE

Seine Leidenschaft hat er im Handball gefunden. „Das ist einfach der perfekte Mix aus Kraft, Schnelligkeit und Körpereinsatz. Und man darf nicht schüchtern sein, der Sport ist sehr körperbetont. Zweikämpfe eins gegen eins sind keine Seltenheit“, erzählt er. Dass er es trotzdem täglich ohne größere Blessuren zur Arbeit schafft, mag daran liegen, dass er in-

zwischen überwiegend als Trainer arbeitet – die B- und C-Lizenz hat er schon in der Tasche, die A-Lizenz für die Bundesliga soll aber auf jeden Fall noch folgen. Obwohl sowieso im Normalfall schon vier- bis fünfmal pro Woche Training auf dem Plan steht. Aber jetzt will der 27-Jährige erstmal richtig bei der VIACTIV landen, die ihn extra für die neue Geschäftsstelle eingestellt hat. Ebenso wie Reinhard Sommer übrigen.

#### LEIDENSCHAFT FAHRRAD

Der 54-Jährige hat auf eher ungewöhnlichem Weg in die Gesundheitsbranche gefunden: „Eigentlich war ich mal in der Zweiradbranche tätig, als Einzelhandelskaufmann“, sagt er und erklärt damit auch seine Leidenschaft fürs Radfahren. „Ich liebe es, nach der Arbeit die Umgebung zu erkunden.“ Da er für den neuen Job extra vom Niederrhein nach Ostwestfalen gezogen ist, treibt es ihn darum bei gutem Wetter nach Feierabend in die Gegend rund um seine Wahlheimat Werther bei Bielefeld. „Am Wochenende darf es dann auch noch ein bisschen mehr sein, da powere ich mich auch gerne mal so richtig aus. Das tut einfach gut, wenn man im Beruf nur sitzt.“

#### FREUDE UND TRAUER

Etwas mehr als 6.000 Versicherte betreut das Team Sommer und Jülke vom neuen Sitz der VIACTIV aus. „Unser Job ist extrem abwechslungsreich“, sagt Reinhard Sommer. „Man weiß morgens nie, was den Tag über



Die neue Geschäftsstelle befindet sich im aufstrebenden Wilhelmstraßen-Quartier.

”

**Um den Kopf richtig frei zu bekommen, spiele ich Handball – das powert mich aus.“**

passiert, und wir lernen die unterschiedlichsten Menschen kennen.“ „Manchmal auch welche, die noch gar nicht bei uns versichert sind, sondern einfach nur mal hier reinkommen und sich für die VIACTIV interessieren“, ergänzt Christoph Jülke und schmunzelt. „Wir freuen uns natürlich besonders auf Menschen, die uns noch nicht kennen und dann als Mitglieder wieder rausgehen.“ Aber auch Bestandskunden kommen in die neue Geschäftsstelle, um sich persönlich beraten zu lassen. Meist geht es dann in erster Linie um versicherungstechnische Fragen, wenn zum Beispiel jemand wissen möchte, ob sein Zahnersatz bezuschusst wird. „Aber man lernt dabei ja doch auch immer den Menschen hinter diesen Fragen kennen und bekommt so auch viele Schicksale mit“, sagt Christoph Jülke. Reinhard Sommer ergänzt: „Ich mache diesen Job inzwischen seit 20 Jahren. Vorher bei anderen Kassen. Da bekommt man wirklich viel mit.“ Sei es der Patient, der völlig durcheinander nach einer schlimmen Diagnose Hilfe bei der Planung seiner Therapie braucht, oder die Mutter, die mit ihrem Neugeborenen zum ersten Mal vorbeikommt und es stolz präsentiert. „Wir haben hier alles: schöne und traurige Geschichten und zwischendurch auch einfach mal nur jede Menge Papierkram“, sagt Christoph Jülke. „Ab und zu passiert es schon mal, dass man ein besonders schlimmes Schicksal abends kopfmäßig mit nach Hause

nimmt. Zum Beispiel dann, wenn es jemandem, den man intensiv betreut hat, plötzlich schlechter geht. Aber das ist dann so. Wir sind ja alle nur Menschen. Da muss man dann eben versuchen abzuschalten“, sagt Reinhard Sommer. Besonders schön sei dafür immer, wenn es einem Kunden nach schwerer Krankheit wieder gut geht. „Oder wenn jemand nochmal vorbeikommt, um sich zu bedanken. Dann ist man wirklich immer froh – und manchmal auch ein bisschen stolz, wenn eine Sache so richtig gut geklappt hat“, ergänzt Christoph Jülke.

**FUSIONEN IN BIELEFELD**

So sind die beiden also immer auch ein bisschen Geschichtensammler aus der Stadt, die es laut Gerüchten gar nicht geben soll – obwohl die VIACTIV dort eigentlich schon viel länger als erst seit diesem Sommer vertreten ist. „Bisher war sie aber in Sennestadt angesiedelt“, sagt Reinhard Sommer. „Allerdings nur als Einmann-Büro. Und das hat zum Schluss nicht mehr gereicht.“ Entstanden ist die Krankenkasse in Bielefeld-Sennestadt aus der Fusion der damaligen BKK Deutsche Tecalemit und Parker Ermeto, 1998 noch mit der BKK 2000. Dann folgten weitere Fusionen, zuerst 2003 mit der BKK VOR ORT, in der auch die BKK Droop & Rein aufgegangen war – dann 2009 mit der BKK Aktiv und BKK Ruhrgebiet auch wieder zur BKK vor Ort. Zum 1. Oktober 2015 gab es dann die Namensänderung in VIACTIV. (tig)

”

**Wenn ich nicht Rad fahre, spiele ich Gitarre. Dabei kann ich am besten abschalten.“**



Christoph Jülke spielt Handball.



Reinhard Sommer ist Radfahrer.



## RICHTIG KRANKMELDEN

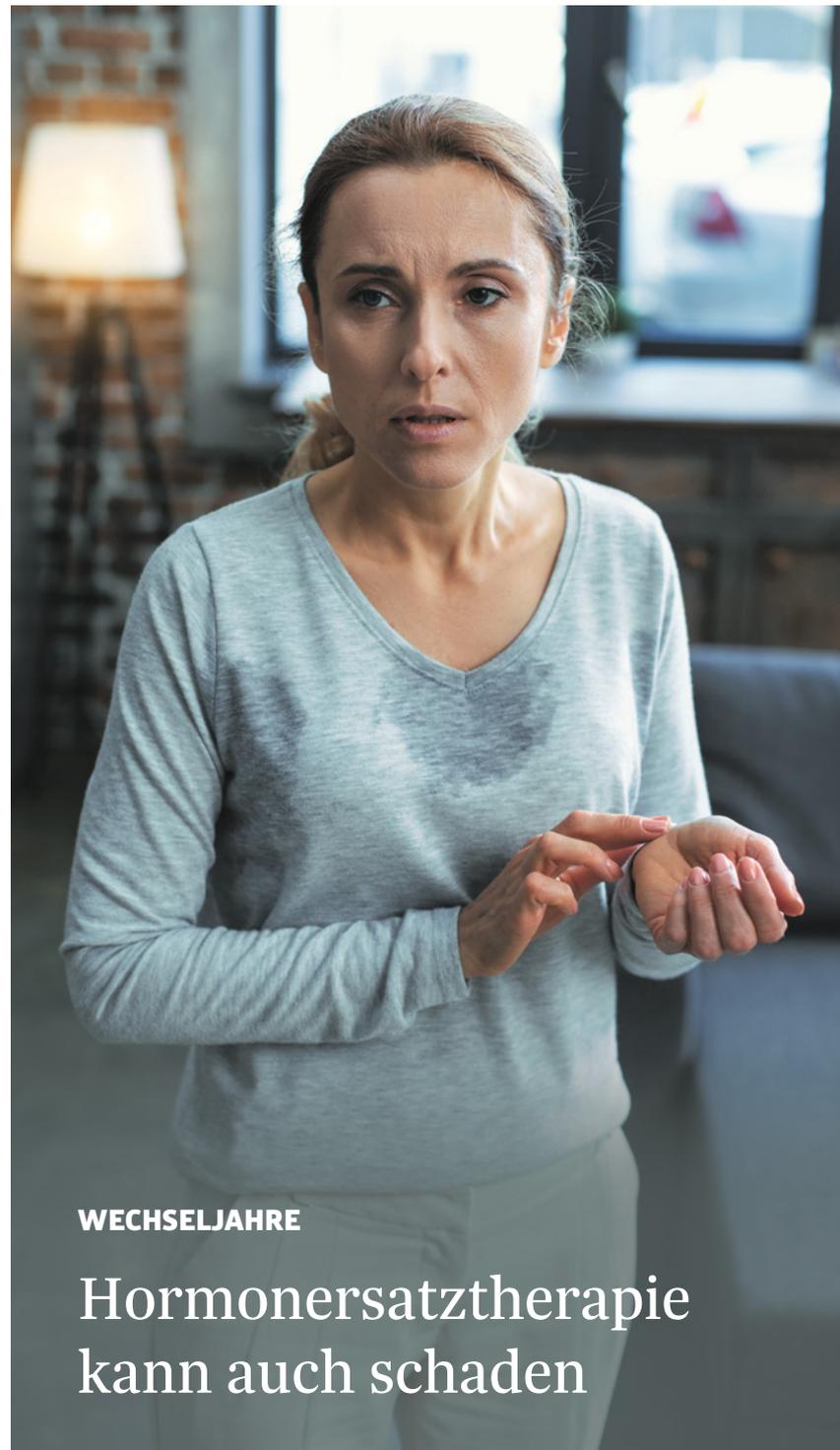
# Fristen einhalten

Ob Erkältung oder Rücken – wer nicht zur Arbeit gehen kann, muss sich unverzüglich beim Arbeitgeber abmelden. Das bedeutet nicht, dass auch sofort eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung des Arztes vorgelegt werden muss. Man kann seine Erkrankung auch innerhalb von drei Tagen ohne ärztliche Behandlung und den sogenannten gelben Schein auskurieren. Dieser muss dann am vierten Werktag nach der Feststellung durch den Arzt dem Arbeitgeber vorliegen. Dabei zählt der Tag, an dem die Bescheinigung erstellt wurde, mit. Wird es so schnell nichts mit der Genesung, ist eine Folgebescheinigung notwendig. Diese sollte man innerhalb der gleichen Fristen an den Arbeitgeber weiterreichen wie die Erstbescheinigung.

## TOP RUN

# Höhenlauf

Der Startschuss für den Top-Run-Ruhr VIACTIV Firmenlauf fiel am 4. September auf dem Hochplateau der Halde Hoeward in Herten. Von dort ging es für die rund 1.700 Läufer, die in 158 Teams angetreten waren, 6,7 Kilometer durch das Ruhrgebiet. Eine wunderschön gelegene Panoramastrecke, die so manchen Teilnehmer die leichten Strapazen vergessen ließ, die der Lauf mit sich brachte. Am Ende setzte sich der 37-jährige Tolger Arnold durch: Der Polizeibeamte aus Herten kam nach 23:14 Minuten im Ziel an der Zeche Ewald an. Bei den Frauen siegte Annika Vössing aus Oberhausen mit einer Zeit von 24:25 Minuten. Infos zum Top-Run-Ruhr gibt es unter [WWW.TOPRUN.RUHR](http://WWW.TOPRUN.RUHR)



## WECHSELJAHRE

# Hormonersatztherapie kann auch schaden

**H**itzewallungen, Schweißausbrüche, Unruhe, Schlafstörungen – unter diesen Beschwerden leiden Frauen häufig wegen der Umstellung des Hormonhaushalts in den Wechseljahren. Eine Hormonersatztherapie kann diese Beschwerden verringern. Sie wird häufig auch nach der Menopause als dauerhafte Therapie eingesetzt.

Über Jahrzehnte wurden diese Hormone jedoch unkritisch verordnet, weil sie angeblich vor Herzinfarkt, Osteoporose oder Demenz schützen sollten. Die Präparate sind entzaubert: In Studien hat sich nun gezeigt, dass bei kombinierten Östrogen-Gestagen-Präparaten sogar ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose

(Blutgerinnsel) und auch für Brustkrebs besteht. Außerdem steigt bei Frauen über 65 das Risiko von Demenz. Bei reinen Östrogenpräparaten sinkt das Brustkrebs-Risiko zwar etwas, aber das Risiko für Schlaganfall und Thrombose steigt. Aufgrund dieser Nebenwirkungen sollte der Nutzen einer Hormonersatztherapie in den Wechseljahren („weniger Beschwerden“) mit den individuellen Risiken abgewogen werden. Wenn eine Therapie gewünscht wird, dann so kurzzeitig und niedrig dosiert wie möglich. Frauen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombose oder Brustkrebs sollten eine Hormontherapie aus diesen Gründen möglichst vermeiden.

## TURNIER DER SIEGER

# Hoch zu Ross vor barocker Kulisse

Mehr als 10.000 Pferdesportfreunde strömten vom 23. bis zum 26. August auf den Münsteraner Schlossplatz, um dort einen der Höhepunkte im internationalen Reitsportkalender mitzuerleben: das 63. Turnier der Sieger. Die Elite aus Dressur- und Springreitern war angetreten, um sich vor fürstlicher Barockkulisse zu messen. Teil des großen Ganzen war auch die VIACTIV, die bereits zum dritten Mal bei diesem Event vertreten war. An ihrem Stand konnten Besucher gleich in mehrfacher Hinsicht aktiv werden. Sie ließen sich in der Fotobox fotografieren, um Erinnerungen mit nach Hause nehmen zu können. Und wer wissen wollte, welcher Sport zu ihm passt, durfte den ACTIV-O-MAT testen – ein von Sportwissenschaftlern entwickeltes Programm, das durch gezielte Fragen herausfindet, was für ein Sporttyp man ist. „Unsere Aktionen wurden allesamt sehr gut angenommen“, resümierte Carsten Bender, Kundenberater bei der VIACTIV, am Sonntag begeistert. Zum Ende des Turniers überreichte VIACTIV Mitarbeiterin Carolin Gelhaus den VIACTIV Preis in Form von Reisegutscheinen an die Bestplatzierten der Kategorie Youngsters: Laura Klaphake, Max Nieberg und Kendra Brinkop (Foto). Dreimal zwei Tageskarten für die Sonntagstribünen gingen an die Gewinner der Verlosung.



Die Gutscheine-Gewinner.

JETZT ONLINE



## VIActiv IM NETZ

# Jung, gesund und gut gelaunt

Auch auf unserem neuen Jugendportal **ORANGEBLOGHAUS.DE** dreht sich natürlich alles um die Gesundheit. Hier gibt es ab sofort junge Themen, ungewöhnliche Blickwinkel und Reportagen in moderner frischer Aufmachung.



**1 Nah dran und voll dabei**  
Allgemeine Gesundheitsthemen gibt es im Netz genug. Darum gehen die Reporter des Orangebloghauses dahin, wo das Leben stattfindet. Sie testen Sportarten, treffen spannende Leute und reden mit Experten.

**2 Vielfältig**  
Auf dem Blog finden sich alle Artikel übersichtlich in Rubriken eingeteilt. Von Gesundheit über Essen und Sport bis hin zu Wettbewerben. Auch dabei: die Rubrik nosports. Hier dreht sich alles rund um den Lifestyle.

**3 Zum Anfassen**  
Das Team ist offen für Themenideen, für Feedback und Kritik. Darum hat jeder Reporter eine persönliche Seite, auf der er sich und seine Artikel vorstellt und über die er direkt per Mail erreichbar ist.

**4 SOZIAL? NA KLAR!**  
Ergänzend zum klassischen Blog gibt es alle Orangebloghaus News natürlich auch auf Facebook und Instagram. Hier erfährt man am schnellsten, was im Orangebloghaus los ist.

HILFE FÜR KINDER

# Tränen trocknen

Wenn Kinder sich verletzen, ist schnelle Hilfe gefragt. Die VIACTIV bereitet **ERSTHELFER** darauf vor.

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt oder etwas verschluckt? Die meisten Eltern haben Angst vor Notfällen und hoffen, gar nicht erst in eine solche Situation zu geraten. Darauf haben wir leider keinen Einfluss – aber wir können Sie dabei unterstützen, im Fall der Fälle Ruhe zu bewahren und das Richtige zu tun.

Hierzu bietet die VIACTIV Krankenkasse ein Erste-Hilfe-Seminar speziell für Eltern und Großeltern an: In der circa vierstündigen Schulung werden Sie unter fachkundiger Anleitung auf mögliche Not-

fallsituationen vorbereitet und erfahren, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren. Aber auch Kinder und Jugendliche können sich gegenseitig helfen. Auch sie werden von uns geschult.

Die Seminare sind ein kostenloses Angebot für Kunden der VIACTIV Krankenkasse. Infos:

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



## ERSTE-HILFE-SEMINARE FÜR JUGENDLICHE

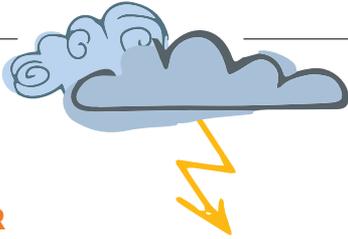
STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
<b>OKTOBER</b>		
<b>HAMBURG</b> Sa., 20.10.2018 9:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
<b>NOVEMBER</b>		
<b>SOLINGEN</b> Sa., 24.11.2018 9:00-17:00 Uhr	Steinhaus im alten Bahnhof GmbH Bahnhofstr. 15 42651 Solingen	Karin Erfen Fon: 02128 8996-2250 karin.erfen@viactiv.de
<b>DEZEMBER</b>		
<b>ROTHENBURG*</b> Sa., 15.12.2018 9:00-17:00 Uhr	Steht noch nicht fest	Andrea Weiß Fon: 09861 9591-10 andrea.weiss@viactiv.de

## KINDERNOTFALLSEMINARE FÜR ELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
<b>OKTOBER</b>		
<b>HAMBURG</b> Fr., 19.10.2018 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de

<b>NOVEMBER</b>		
<b>HILDEN</b> Mo., 26.11.2018 17:00-21:30 Uhr	Steht noch nicht fest	Stefan Hünefeld Fon: 0211 28061-3163 stefan.huenefeld@viactiv.de
<b>BIELEFELD</b> Di., 27.11.2018 17:00-21:30 Uhr	Servicecenter Bielefeld Wilhelmstr. 5-7 33602 Bielefeld	Markus Funk Fon: 02331 37747-22 markus.funk@viactiv.de
<b>DEZEMBER</b>		
<b>GREIFSWALD</b> Mo., 03.12.2018 17:00-21:30 Uhr	Hotel Greifswald Wilhelm-Holtz-Str. 5-8 17489 Greifswald	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
<b>ROSTOCK</b> Di., 04.12.2018 17:00-21:30 Uhr	Servicecenter Rostock Doberanerstr. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
<b>WISMAR</b> Mi., 05.12.2018 17:00-21:30 Uhr	Servicecenter Wismar Lübsche Str. 146 23966 Wismar	Andrea Ruhnau Fon: 03841 3262163 andrea.ruhnau@viactiv.de
<b>ROTHENBURG*</b> Fr., 14.12.2018 17:00-21:30 Uhr	Steht noch nicht fest	Andrea Weiß Fon: 09861 9591-10 andrea.weiss@viactiv.de

Alle Termine ohne Gewähr. \* Rothenburg ob der Tauber



**NATUR**

## So entsteht ein Gewitter

Dunkle Wolken türmen sich am Himmel auf. Plötzlich blitzt und donnert es: Gewitter sind ein Naturphänomen. Wie sie entstehen, ist eigentlich ganz einfach erklärt. Wenn der Boden warm ist, weil die Sonne ihn aufgewärmt hat, dann wird auch die Luft darüber warm. Warme Luft ist leichter als kalte. Darum steigt warme Luft nach oben. Am Himmel entsteht daraus eine Wolke – und darin wirbeln Wassertropfen durcheinander, die mal fest und mal flüssig sind. Sie verursachen beim Herumwirbeln eine elektrische Spannung. Wenn die Wolke im wahrsten Sinne des Wortes so unter Strom steht, dass sie die Spannung ausgleichen will, entlädt sie sich. Das sehen wir als Blitz. Der Donner entsteht, weil die Luft um den Blitz heiß ist und sich ausdehnt, das verursacht den Knall. Ohne Blitz würde es also auch keinen Donner geben.



**SKELETT**

## Wie wachsen Knochen

### wieder zusammen?



Knochen sind hart, können aber trotzdem kleinere Stöße abfedern. Doch manchmal brechen sie. Damit alles wieder gut zusammenwächst, sollte der Knochen vom Arzt gesichert werden. Das wird zum Beispiel mit einem Gipsverband gemacht. Es gibt komplizierte Brüche, die besonders behandelt werden müssen, aber bei einfachen Brüchen läuft der Heilungsprozess etwa so ab: Botenstoffe signalisieren dem Knochen, dass die Heilung losgehen kann. Dann bildet sich an der Bruchstelle Knorpelgewebe, das wie ein Gerüst funktioniert. Dieses Gerüst wird von bestimmten Zellen, den Osteoblasten, gefüllt. Sie lagern zum Beispiel Kalzium dort ein. Dadurch festigt sich alles. Nach einiger Zeit ist die Bruchstelle von einer neuen Knochenschicht umgeben. Nun kommen die Osteoklasten: Das sind Zellen, die Verdickungen rund um die neue Knochenschicht abtragen, bis die Bruchstelle am Ende wieder ihre ursprüngliche Form hat. Eigentlich doch ganz einfach, oder?

**WISSEN**

## Darum brennt die Brennnessel

Bestimmt hast du schon mal in eine Brennnessel gefasst – das tut im ersten Moment ganz schön weh! Aber warum eigentlich? Die Pflanze sieht eigentlich harmlos aus, sie hat schließlich keine Dornen. Doch die Brennnessel hat an ihrem Stängel und unter den Blättern winzige Härchen, die Brennhaare heißen. Unter der Lupe kann man sie sogar erkennen, sie sehen aus wie kleine Nadeln, die ein Köpfchen an der Spitze haben. Damit versucht sich die Brennnessel zu verteidigen, etwa gegen Tiere, die sie fressen wollen. Die Brennhaare sind mit einer Flüssigkeit gefüllt, die das Brennen und kleine Pusteln oder Bläschen auf der Haut auslöst. Doch zum Glück hört der leichte Schmerz nach einiger Zeit von selbst auf – man sollte nur nicht an den Stellen herumkratzen. Um den Schmerz zu lindern, hilft es, die Stelle zu kühlen.

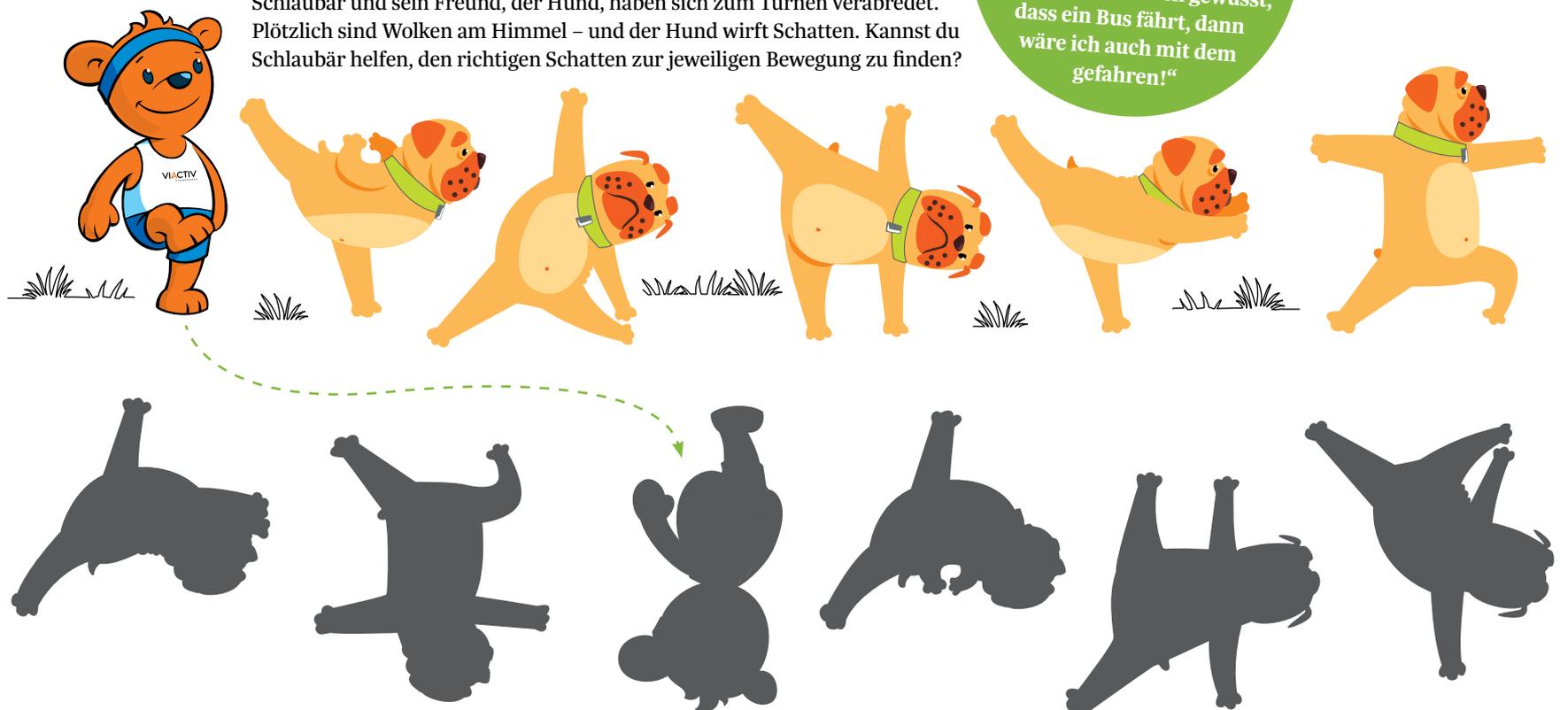
**Witze**

Die Lehrerin fragt in der Pause: „Wem gehört denn diese bunte Jacke?“ Tina antwortet: „Die sieht ja aus wie meine! Aber das kann gar nicht sein, ich habe meine doch verloren!“

Laufen zwei Zahnstocher den Berg hoch und werden plötzlich von einem Igel überholt. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen: „Ach – hätte ich gewusst, dass ein Bus fährt, dann wäre ich auch mit dem gefahren!“

## Schlaubärs Schattenspiel

Schlaubär und sein Freund, der Hund, haben sich zum Turnen verabredet. Plötzlich sind Wolken am Himmel – und der Hund wirft Schatten. Kannst du Schlaubär helfen, den richtigen Schatten zur jeweiligen Bewegung zu finden?





Vom Fluchtinstinkt bis hin  
zur Kriegsführung mit Ausdauer.

## 12.000 JAHRE LAUF-EVOLUTION

# Vom Rennen ums Überleben bis zum Laufen als Freizeitsport

Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit jagten mit Spikes unter ihren Bastsandalen – um in der Wüste besser voranzukommen. Seitdem haben wir Menschen unsere Lauftechnik, aber auch unser Equipment weiterentwickelt. Der Antrieb war dabei stets derselbe:

**IMMER SCHNELLER** zu laufen.

Seit jeher gehört Laufen zum Alltag des Menschen. Den frühen Steinzeitmenschen ging es jedoch nicht um den Spaß an der Bewegung, sondern ums nackte Überleben. Wann der Mensch begann, aufrecht zu gehen, ist wissenschaftlich nicht endgültig geklärt. Sicher ist jedoch, dass er sich dadurch einen entscheidenden evolutionären Vorteil gegenüber seinen vierbeinigen Konkurrenten verschaffte: Sein Gehirn entwickelte sich schneller, er ging bei der Wahl seiner Fluchtwege fortan strategisch vor und erhöhte so seine Überlebenschancen. „Durch den aufrechten Gang hatte der Mensch die Arme frei, um sie als Werkzeuge zu benutzen. Und er konnte auf einmal weiter blicken als die Vierbeiner“, sagt Sporthistoriker Michael Krüger vom Institut für Sportwissenschaft, Sportpädagogik und Sportgeschichte der Universität Münster.

### LAUFEN, UM ZU ÜBERLEBEN

Um 10.000 v. Chr. wechselte der Mensch seine Überlebensstrategie. Anstatt zu flüchten, begann er zu jagen. Die Buschmänner in der Kalahari-Wüste im südlichen Afrika fanden heraus, dass sie bei der Antilopenjagd erfolgreicher waren, wenn sie den Tieren bis zu deren Erschöpfung folgten. Bevor sie ihre Treibjagd begannen, ließen sie die Antilopen äsen – sich also den Bauch vollschlagen. Mit gut gefülltem Magen laufen jedoch auch Tiere nicht gern. Die fehlenden Pausen und Ruhezeiten brachten den Stoffwechsel der Wiederkäuer durcheinander – sie wurden langsam und müde, so dass sie auf dem Höhepunkt der Erschöpfung relativ einfach erlegt werden konnten. Steinzeitmenschen mit längerer Ausdauer hatten letztendlich also mehr Nahrung.

Interessant ist, dass schon damals das bessere Laufequipment zum Jagderfolg beitrug. Um sich im sandigen Wüstenboden gut fortbewegen zu können, entwarfen die Buschmänner eine Ledersandale, deren schnabelförmige Spitze nach unten zeigte. Diese Konstruktion bot besseren Vortrieb, da der Fuß beim Laufen im Sand nicht mehr zurückgleiten konnte.

### LAUFEN ALS MACHTDEMONSTRATION

In der Antike (zwischen 2000 v. Chr. und 600 n. Chr.) bekam das Laufen eine immer größere gesellschaftliche Bedeutung. Die Pharaonen des alten Ägypten beispielsweise mussten ihren Untertanen durch Läufe beweisen, dass sie fit und ausdauernd genug zum Regieren waren. „Diese Läufe waren eine Machtdemonstration der Herrschenden an das Volk. Aber man weiß natürlich nicht, wie schnell und in welchem Stil die Pharaonen gelaufen sind. Und dass man diese Betätigung nach heutigen Maßstäben als Sport bezeichnen würde, ist aufgrund der Quellenlage eher unwahrscheinlich“, gibt Sporthistoriker Krüger zu bedenken.

Es ist überliefert, dass Ramses II. bis zu seinem 90. Geburtstag an Distanzläufen teilnahm – und so seine Macht bis ins hohe Alter sichern konnte. Doch auch seine Untertanen mussten immer größere Distanzen zurücklegen. Um zu ermitteln, wie groß ihr Reich ist, schickten die Pharaonen regelmäßig „Landvermesser“ aus, die das gesamte ägyptische Reich abließen. „Die ersten athletischen Wettkämpfe fanden im Rahmen der Olympischen Spiele im 7. Jahrhundert v. Chr. in Griechenland statt“, so Krüger. „Allerdings stand damals die kultische und



**Die Boten der Inka kauten gern Koka- blätter, um fixer über die Anden zu kommen. Tempo machen kann man aber auch anders.“**

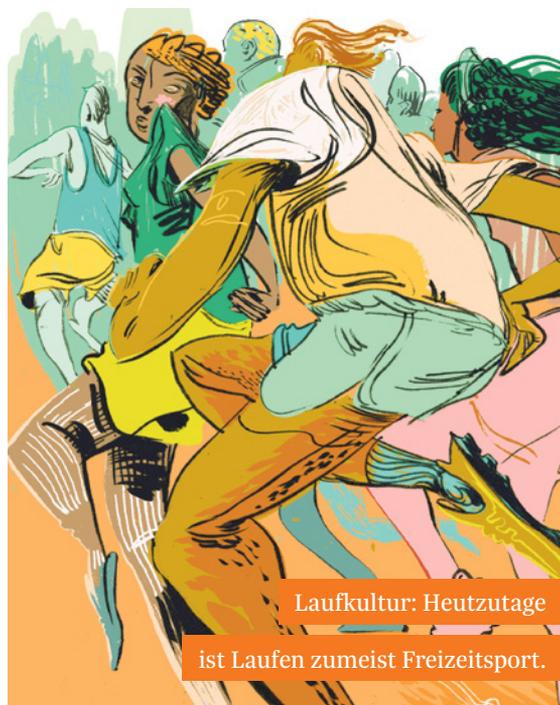
religiöse Feier im Vordergrund. Die Feierlichkeiten wurden zu Ehren der Götter abgehalten und auch die Läufe hatten eine eher zeremonielle Funktion.“ Disziplinen waren etwa der Stadionlauf über rund 190 Meter, der Doppellauf und der Langlauf über circa 1.500 Meter.

**LAUFEN ALS BERUF**

Viele Menschen im antiken Griechenland liefen nicht aus Spaß, sondern aus beruflichen Gründen. So wurden etwa sogenannte Hemerodromen („Tagläufer“) unter anderem eingesetzt, um die Truppenbewegungen von Feinden oder den Ausgang einer Schlacht zu melden. Auch Pheidippides, der am 12. September 490 v. Chr. von Marathon nach Athen lief und nach der Verkündung des Sieges über die Perser zusammenbrach, war ein Hemerodrom.

**LAUFEN MIT ERHÖHTEM TEMPO**

Nach einer kurzen Hochphase in der Antike war das Laufen in Europa während des Mittelalters (6. bis 15. Jahrhundert) verpönt. Wer es sich leisten konnte, wählte lieber das Pferd. Auf der anderen Seite des Atlantiks hingegen, auf dem amerikanischen Kontinent, bekam das Laufen eine größere Bedeutung. Die Maya, die auf dem heutigen Gebiet von Mexiko, Guatemala und Belize siedelten, lebten in untereinander



Laufkultur: Heutzutage ist Laufen zumeist Freizeitsport.

verfeindeten Stadtstaaten, die einander permanent bekriegten. Da sich keiner der Stadtstaaten ein stehendes Heer mit bezahlten Soldaten leisten konnte, entschieden Fitness und Ausdauer der männlichen Bewohner, die im Kriegsfall bewaffnet wurden, über Sieg oder Niederlage.

Die Maya achteten auch auf ihre Ernährung: Sie waren die ersten Nutzer der Chia-Samen. Diese heute als „Superfood“ gepriesenen Samen stecken voller Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren – und lieferten den Maya-Kriegern die nötigen Nährstoffe für ihre Auseinandersetzungen. Übersetzt bedeutet die aus der Nahuatl-Sprache der Maya stammende Bezeichnung Chia übrigens „Stärke“.

Auch bei den Inka spielten Laufen und Ernährung eine wichtige Rolle – deren Reich erstreckte sich über mehrere tausend Kilometer an der Westküste Südamerikas. Die Inka-Herrscher beschäftigten sogenannte Chasquis (Boten), die mehrmals täglich Nachrichten und exklusive Güter hin- und hertransportierten. Ihre Botenhäuser waren in Entfernungen von bis zu fünf Kilometern über das gesamte Inka-Straßennetz verteilt. Es ist überliefert, dass die Chasquis anregende Kokablätter kauten, um die bis zu 4.000 Meter hohen Andenpässe rascher überqueren zu können. Dieses Doping trug dazu bei, dass eine Botschaft von Cusco mitten durch das Anden-Gebirge bis nach Quito (knapp 2.000 Kilometer) so schnell wie irgend möglich übermittelt werden konnte.

Den Briten und ihrer Wettleidenschaft ist es zu verdanken, dass im 18. Jahrhundert die Zahl der Laufveranstaltungen in Europa zunahm. „Rivalisierende englische Adlige wetteten darum, ob ihre Diensten es schaffen würden, gewisse Distanzen in einer bestimmten Zeit zurückzulegen“, so Krüger. Später wurde ein Preisgeld auf Läufe ausgesetzt. Manche Historiker werten das als den Übergang von der Wette zum Wettkampf.

**LAUFEN ALS FREIZEIT- UND LEISTUNGSSPORT**

Durch die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen bekamen Laufveranstaltungen zunehmend internationale Bedeutung. Gelaufen wurden damals 100 Meter, 110 Meter Hürden, 400 und 800 Meter. Die längste Mittelstreckendistanz betrug 1.500 Meter. Auch gab es damals einen Marathonlauf über 38 Kilometer. Der erste Marathon über die heute übliche Distanz von 42,195 Kilometern fand 1908 im Rahmen der Olympischen Spiele in London statt. Vom Startpunkt am Schloss Windsor aus war zunächst eine Strecke von 25 Meilen (40,234 Kilometer) vermessen worden, die aber nur bis zur Barnespool-Brücke in Eton reichte. Die Ziellinie befand sich jedoch im Stadion vor der königlichen Loge. Also musste die Strecke bis dorthin verlängert werden. Als immer mehr Marathonveranstaltungen die Londoner Streckenlänge übernahmen, schrieb die International Association of Athletics Federation (IAAF) diese 1921 in ihrem Regelwerk verbindlich fest. Laufen als Massenbewegung bildete sich aber erst in den letzten Jahrzehnten heraus. „Das hat damit zu tun“, so Krüger, „dass Menschen einen Ausgleich zum beruflichen Alltag suchen und die Industrie mit neuen Produktentwicklungen immer intensiver auf die Bedürfnisse von Freizeit- und Profisportlern eingeht.“ (runner's world)

**Meilensteine der Laufmoderne**

**1970**

Der Brütting Roadrunner kommt als erster Laufschuh mit dämpfender Mittelsohle aus Zellgummi auf den Markt.



**1982**

Das erste kabellose Herzfrequenzmessgerät, der Sport Tester PE 2000 von Polar Electro, wird vorgestellt. Es besteht aus einem Sender und einem Empfänger.

**1987**

Mit dem Asics GT 2 ist der erste Laufschuh mit Gel-Dämpfung erhältlich.



**1996**

Falke Run, die erste Laufsocke mit Polsterzonen zur Druckverteilung und zum Schutz vor Blasen, kommt in den Handel.

**2003**

Nach vielen Versuchen mehrerer Hersteller gibt es mit der Garmin Forerunner 201 endlich eine funktionstüchtige Laufuhr mit integriertem GPS-Empfänger.



**2007**

CEP offeriert die erste Kompressionssocke mit Polsterzonen speziell für Läufer.



## Herr Wirth, Sie sind Fleischsommelier. Was ist das?

Ich bin sogar Meisterfleischsommelier – das können nur Metzgermeister werden. Ich habe diese Ausbildung vor etwa fünf Jahren absolviert. Damals noch in Österreich, inzwischen gibt es die Möglichkeit aber auch in Augsburg. In diesem Beruf geht es darum, Fleisch zu sommelieren, also wie Wein zu bewerten und geschmacklich zu beschreiben. Wie auch beim Wein lernt man dafür verschiedene Begriffe und welche Weine oder Biere zum jeweiligen Fleisch passen. Außerdem geht es um das Thema Nachhaltigkeit und darum, verschiedene Qualitäten zu bewerten.

## Warum interessiert Sie das zusätzlich zu Ihrem Beruf?

Ich sehe mich als Botschafter, um bei den Menschen wieder ein Bewusstsein für gutes Fleisch und gute Tierhaltung zu schaffen.

## Sie kennen sich also bestens mit Fleisch aus. Heute soll es ums Schweinefleisch gehen, das ja vor ein paar Jahren schwer in Verruf geraten ist und als sehr ungesund galt. Woran lag das?

In den 1980er und 1990er Jahren hatten wir eine große Cholesterindebatte. Damals hieß es, dass zu reichhaltige Nahrung mit zu viel Cholesterin auch den Wert beim Menschen in die Höhe treibt. Der Hintergrund: Würde man zum Beispiel einfach mal ein ganzes Schwein im Thermomix zubereiten und dann analysieren, wäre der Fettgehalt viel höher als beim Rind oder beim Huhn. Kauft man aber ein Schnitzel oder ein Filet, ist es schon komplett fettfrei. Würde dieses Fleisch im Thermomix verarbeitet und analysiert, würde man sehen, dass der Fettgehalt zu den anderen Tieren in etwa gleich ist.

## Also alles Quatsch mit dem Fett?

Nein, Quatsch nicht. Es hat natürlich Fett. Aber dazu gibt es noch etwas zu sagen: Früher hieß es immer, dass die essenziellen Fettsäuren zum Beispiel im Olivenöl besser sind als im Fleisch. Heute weiß man aber, dass Fett ein Vitaminlöser ist. Und das Schwein ist dem Menschen aufgrund seiner Genetik sehr ähnlich. Darum kann der Mensch dieses Fett besonders gut verarbeiten. Fleisch ist das einzige Lebensmittel, das uns mit allen Vitaminen und mit Eiweiß gleichzeitig versorgt. Darum kann es nicht sein, dass wir von einem Schwein so viel wegwerfen, wie es heutzutage passiert. Es sollte immer ganz gegessen werden.

## SCHWEINEFLEISCH

# Alles essen!

„Wir schmeißen zu viel Fleisch weg“, bemängelt **FLEISCHSOMMELIER** Christian Wirth aus Arnsberg im Sauerland.



Im Interview:

Metzgermeister Christian Wirth.



**Wichtig ist, Fleisch zu kaufen, das nicht zu mager ist. Ein bisschen sollte es schon mit Fett durchzogen sein.**

**Dann ist Schweinefleisch also nicht so schlimm, wie ihm noch immer manchmal nachgesagt wird...**

Das Schwein hat uns über Jahrtausende ernährt – und nicht krank gemacht. Wenn Schweinefleisch krank macht, dann durch überzüchtete Tiere, die genetisch verändert wurden. Sie haben kein Fett mehr, dafür aber nur noch weißes, wässriges Fleisch mit hohem Säureanteil. Wir Menschen sind durch unseren Lebenswandel und die vielen Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen, sowieso übersäuert. Da kommt dann eins zum anderen.

**Was kann man dagegen tun?**

Man muss den Tieren Zeit zum Wach-

sen lassen. Schuld an der ganzen Schweinediskussion ist der Mensch, der immer mehr, immer billiger produzieren will. In großen Betrieben werden nur noch Normschweine gezüchtet und geschlachtet. Das können bis zu 25.000 Stück pro Tag sein, die alle gleich schwer sind. Das ist doch total widernatürlich. Sind wir Menschen etwa alle gleich? Es gibt inzwischen aber viele Bauern, die wieder anders arbeiten. Die uns und die Tiere als einen Teil der Natur akzeptieren. Die Natur gibt und nimmt.

## Was können wir als Verbraucher tun, um gegen den Züchtungstrend zu rebellieren?

Der Verbraucher hat immer die Chance, gesundes Fleisch zu kaufen. Er muss es nur wollen.

## Trotz des ganzen schlechten Geredes über Schweine ist ihr Fleisch noch immer das, was am meisten gegessen wird.

Das ist doch logisch: Vom Schwein kann man alles verwerten, vom Öhrchen bis zum Schwänzchen. Und alles schmeckt. Das liegt auch wiederum am Fett als Geschmacksträger. Aus einem Schwein kann die gesamte Produktpalette für eine Wursttheke hergestellt werden. Das funktioniert mit Rindern zum Beispiel nicht in der Form. Mit Geflügel auch nicht.

## Aber es gibt doch Geflügelwurst...

Ja, aber dann gucken Sie da mal auf die Zutatenliste, was da alles rein muss, bevor es schmeckt. Und Rindersalami gibt es natürlich auch. Aber ich meine den wirklichen Verbrauch des gesamten Schweins.

## Woran erkennt man denn gutes Schweinefleisch?

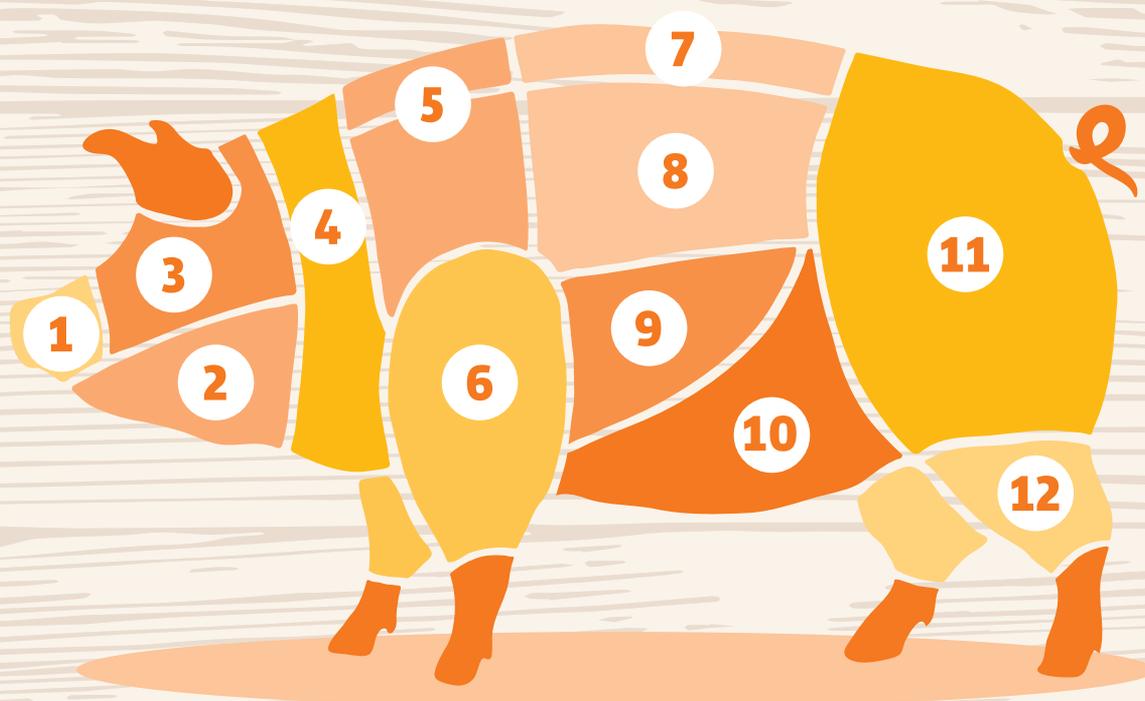
Schweinefleisch sollte im Anschnitt immer trocken aussehen. Dann ist es in der Pfanne schön saftig. Saffet es schon beim Schneiden aus, ist es in der Pfanne trocken. Das ist ein schlechtes Zeichen. Dann hatte das Schwein Stress oder war übersäuert oder ähnliches.

## Und wie bereitet man es am besten zu?

Wichtig ist, Fleisch zu kaufen, das nicht zu mager ist. Ein bisschen sollte es schon mit Fett durchzogen sein. Dann ist es zart und verliert nicht viel. Und dann für einen Braten zum Beispiel einfach salzen und pfeffern, in einem Topf rundherum dunkel anbraten, Wasser drauf, bei mittlerer Temperatur ziehen lassen, fertig. (tig)

## Wenn schon Schwein, dann auch richtig

Schweine waren über Jahrtausende des Menschen Haus- und Hoftiere, wurden **ARTGERECHT** gehalten und nur im Bedarfsfall geschlachtet. Und wenn schon, dann wurden sie ganz gegessen. Wir erklären, was das Schwein für uns bereithält.



### **1 RÜSSEL**

Der Rüssel findet heutzutage fast keine Verwendung mehr. Er ist fast fettfrei und wurde früher häufig in Sülze verarbeitet.

### **2 FETTE BACKE**

Das Kinn des Schweins ist ein saftiges Teilstück. Es wird oft in Sülze verarbeitet, kann aber auch gebraten werden.

### **3 KOPF**

Wenn Zunge, Hirn, Rüssel und Augen entfernt sind, wird er meist gekocht oder gepökelt zu Sülze oder Wurst.

### **4 NACKEN**

Den Nacken gibt es an der Fleischtheke ausgelöst oder mit Knochen als Kotelett. Er ist saftig und schmeckt intensiv.

### **5 LANGES KARREE**

Man bezeichnet es auch als Stiel- oder Rippenkotelett. Das Fleisch wird pur, mariniert oder paniert gegrillt oder gebraten.

### **6 SCHULTER**

Die Schulter wird wie gewachsen mit Knochen oder ausgelöst angeboten und eignet sich besonders als Braten.

### **7 RÜCKENSPECK**

Er ist ein Alleskönner. Schmeckt gebraten oder gegrillt, ist aber auch gut zum Spicken von Bratenstücken.

### **8 KURZES KARREE**

Oben sitzt das Filetstück, darunter die hinteren Rippchen. Lummer- oder Lendenkoteletts sind perfekte Schnitzel.

### **9 DICKE RIPPE**

Ihr festes Fleisch mit hohem Fettanteil eignet sich besonders gut als Braten, Schmorfleisch oder zum Kochen oder Grillen.

### **10 BAUCH**

Er wird gekocht, gegrillt, geräuchert oder gebraten. Die obere fleischarme Schälrippe gibt mariniert Spareribs.

### **11 KEULE**

Kochen, braten, schmoren, grillen, aromatisches Rauchfleisch, Krustenbraten – alles ist möglich.

### **12 HAXE**

Diesen Teil kennen wir auch als Eisbein. In Süddeutschland wird die Haxe eher gebraten, im Norden eher gekocht.



## BOCKWURST

Ursprünglich stammt die Bockwurst aus Berlin, inzwischen ist sie aber eine typisch deutsche Brühwurst. Ihren Namen hat sie übrigens, weil sie ursprünglich zum Bockbier gereicht wurde. Bockwurst besteht aus Schweinefleisch, Schweinespeck und Rind, gewürzt mit Pfeffer, Paprika, Ingwer, Macis und Koriander. Auf Fleisch anderer Tierarten muss extra hingewiesen werden.

## LEBERWURST

Sie ist keine knackige Wurst, sondern eine Kochstreichwurst. Ihr Name leitet sich von der Leber als Zutat ab. Es gibt Leberwurst in verschiedensten Variationen, wobei die Leber entweder vom Schwein, Kalb, von Gänsen, Puten oder vom Wild stammt. In der Regel werden Schlachterzeugnisse vom Hausschwein hinzugefügt oder, je nach Rezeptur, vom Rind, Kalb, Wild oder Geflügel. Der Anteil an Leber beträgt je nach Rezept bis zu 40 Prozent, sie gibt der Wurst ihren Geschmack.



## BRATWURST

Sie ist eine der beliebtesten deutschen Würste, besonders im Sommer hat die Bratwurst als Grillwurst Hochkonjunktur. Es gibt mehr als 50 verschiedene Arten, in Deutschland werden bei der Herstellung meist Standardrezepte verwendet. Die Würste können dann je nach Region in Größe, Textur und Gewürzen variieren. Der Name hat mit unserem Wort „braten“ allerdings nichts zu tun, er geht vielmehr auf das alte Wort „Brät“ zurück – für das feingehackte Fleisch in der Wurst.



## Die pure Fleischeslust: Wurst für jede Gelegenheit

In einem sind wir uns alle einig, vom hohen Norden bis in den tiefsten Süden: Wir Deutschen lieben Wurst. Egal ob gegrillt, roh, gepökelt oder luftgetrocknet – gute **29 KILO** Fleisch- und Wurstwaren essen wir aktuell im Schnitt pro Kopf pro Jahr. Je viereinhalb Kilo davon sind übrigens Schinken und Bratwurst.



## METTWURST

Mettwürste sind Rohwürste aus grob, mittel oder fein zerkleinertem Schweinefleisch – je nach Rezept manchmal auch noch mit zerkleinertem Rindfleisch vermischt. Die Masse wird gut mit Nitritpökelsalz, Pfeffer und anderen Gewürzen abgeschmeckt und anschließend in Natur- oder Kunstdärme gefüllt. Haltbar gemacht werden die Würste durch Trocknen oder Räuchern. Der Begriff Mett stammt vom lateinischen Wort *mattea* für „Delikatesse, Leckerbissen“.

## DAUERWURST

Dauerwürste sind alle Rohwürste, die mit Milchsäurebakterien, Lufttrocknen oder Räuchern haltbar gemacht werden und keine Kühlung brauchen. Sie bestehen meist überwiegend aus Schweinefleisch, dem andere Fleischarten beige-mengt wurden. Um eine intensive Rotfärbung und damit frisches Aussehen zu bekommen, wird oft auch Pökelsalz zugesetzt. Gewürzt werden sie unter anderem mit Zucker, Senfkörnern, schwarzem Pfeffer, Knoblauch oder Paprikapulver.

## BLUTWURST

Blutwurst wird, wie der Name schon sagt, aus Schweineblut hergestellt. Dazu kommen Speck, Schwarte und Gewürze – üblicherweise Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Piment und Ingwer. Blutwurst kann man kalt und heiß essen. Bei einigen Blutwurstsorten werden teilweise vorgegarte Fleischteile wie Innereien oder Schlachtfett hinzugefügt. Gekostet wird Blutwurst überwiegend mit Apfelmus und Stampfkartoffeln als „Himmel und Erde“. In Berlin zum Beispiel mit Sauerkraut und Kartoffeln als „Tote Oma“.

## TEEWURST

Teewurst ist ähnlich wie die Leberwurst eine streichfähige Kochwurst – allerdings ist sie von der Farbe her eher rötlich und vom Geschmack her viel säuerlicher als Leberwurst. Für die Herstellung wird mageres Schweinefleisch mit Schweinebauch und magerem Rindfleisch fein zerkleinert und vermengt. Dann wird das Ganze mit Pökelsalz, Pfeffer, süßem Paprika, Macis und einem Schuss Wacholderrum gewürzt und in einen Kunstdarm abgefüllt. Die bekannteste Teewurst ist übrigens die Rügenwalder Teewurst: Angeblich stammt das Originalrezept aus Rügenwalde. Aber es gibt unter anderem auch die Teewurst Berliner oder Göttinger Art.

## CABANOSSI

Die dünnen Rohwürste sind besonders bei Sportlern, Wandern oder Jägern beliebt, weil sie auch ohne Kühlung lange haltbar sind. Zur Herstellung werden Rind- und Schweinefleisch sehr fein zerkleinert und mit grob zerkleinerten Speckwürfeln vermischt. Dann kommen noch Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Salz und Knoblauch hinzu, wodurch die Würste ihren fein-pikanten Geschmack bekommen. Danach kommt alles in Naturdärme und wird heiß geräuchert.

## FLEXIBILITÄT

# Unbegrenzt Urlaub

So viel **URLAUB**, wie man will – das klingt wie der Traum jedes Angestellten. Tatsächlich ist das ein neuer Trend in der Arbeitswelt. Aber kann das wirklich funktionieren?



**G**anz egal, ob zwei, drei oder vier Wochen, Urlaub ist eigentlich immer viel zu schnell vorbei. 20 Urlaubstage stehen Arbeitnehmern in Deutschland bei einer Fünf-Tage-Woche zu. Je nach Alter, Betriebsvereinbarung oder Tarifvertrag kann der Anspruch auf Erholungsurlaub auch höher liegen. Von unbegrenzten Urlaubstagen können die meisten Beschäftigten aber nur träumen. Bei Casper Sleep ist genau das Realität. Das Matratzen-Startup hat bei der Firmengründung den sogenannten Vertrauensurlaub eingeführt. Das bedeutet: Die Mitarbeiter müssen keine lästigen Urlaubsanträge mehr ausfüllen und ihren Vorgesetzten vorlegen. Ihr Urlaubsanspruch ist unbegrenzt. „Grundsätzlich gibt es keine Restriktionen und wir kontrollieren nicht, wie viel Urlaub unsere Mitarbeiter einreichen“, sagt Casper-Mitgründer Constantin Eis. Natürlich geschehe die Urlaubsplanung immer in Absprache mit dem Team, sagt er. Aber in der Regel seien das verlängerte Wochenende und der Jahresurlaub auch spontan kein Problem.

Der Grund, warum Casper dieses Modell eingeführt hat, sei ganz einfach, erklärt der Firmengründer. „Wir

wollten unseren Mitarbeitern ein Arbeitsumfeld bieten, das attraktiver und moderner ist, als man es zum Beispiel in Konzernen vorfindet.“ Eine freie Urlaubsgestaltung gehört für ihn genauso zu einer modernen Unternehmenskultur wie flache Hierarchien und viel Gestaltungsfreiraum. „Menschen möchten heutzutage vor allem ein selbstbestimmtes Leben führen, und dazu gehört auch eine flexible Urlaubsplanung“, sagt Eis.

## ERSTE SCHRITTE

Nach einer Untersuchung der Jobplattform Joblift gibt es immer mehr Firmen, die in ihren Stellenanzeigen mit unbegrenzten Urlaubstagen werben. 132 Firmen sollen es deutschlandweit inzwischen sein. „Wir haben einen Anstieg von 25 Prozent in den letzten zwei Jahren bemerkt“, sagt Joblift-Geschäftsführer Lukas Erlebach. Urlaub ohne Limit könne eine Option sein, den eigenen Mitarbeitern noch mehr Vertrauen entgegenzubringen, sagt er. „Niemand registriert, wenn jemand wegen einer wichtigen Deadline den Laptop am Wochenende mit nach Hause nimmt – wieso dann die Urlaubstage pedantisch zählen?“, findet Erlebach.

Er sagt aber auch: „Gleichzeitig könnte unbegrenzter Urlaub dazu führen, dass Mitarbeiter unter Leistungsdruck unbemerkt sogar weniger Urlaub nehmen als vorher.“ Dann sollte man als Arbeitgeber Mittel und Wege finden, damit sich trotzdem alle Teammitglieder von Zeit zu Zeit eine Auszeit gönnen, so Erlebach.

Wie bewertet Casper-Gründer Eis die Gefahr, dass Mitarbeiter – aus Pflichtbewusstsein oder auch aus sozialen Gründen – eher weniger Urlaub nehmen statt zu viel und am Ende erschöpfter sind als bei festen Urlaubstagen? „Diese Erfahrung haben wir bisher noch nicht gemacht und wir ermuntern unsere Mitarbeiter dazu, sich ihren wohlverdienten Urlaub auch zu nehmen“, sagt er.

Der Vertrauensurlaub genieße großen Rückhalt im Unternehmen. „Unsere Mitarbeiter schätzen nicht nur das Vertrauen, das wir ihnen damit entgegenbringen, sondern auch diese Form von Wertschätzung.“

## VORAUSSETZUNGEN

Birgit Wintermann leitet bei der Bertelsmann-Stiftung das Projekt „Unternehmen in der Gesellschaft“. Das Modell des Vertrauensurlaubs bewertet

sie positiv. „Aber unter der Voraussetzung, dass die Unternehmensführung das auch begleitet und die Mitarbeiter dabei nicht nur sich selbst überlässt.“ Sie beobachte, dass sich die Arbeitsorganisation in Unternehmen gerade grundlegend verändert, sagt sie. Firmen lassen ihren Mitarbeitern mehr Raum und übertragen ihnen eine höhere Selbstverantwortung. Beschäftigte müssen sich stärker selbst organisieren. Man werde nicht mehr dafür bezahlt, acht Stunden präsent und verfügbar zu sein. „Entscheidend ist, dass die Ergebnisse stimmen.“

Wenn Mitarbeiter auch bei der Regelung des Urlaubs keine klaren Grenzen mehr haben, brauche es Führungskräfte, die vorleben, wie man mit diesem Modell umgeht, sagt Wintermann. Man müsse ständig über diese Dinge reden. „Ergebnisse kann man nur bringen, wenn man für sich selbst die Grenzen findet“, sagt die Expertin der Bertelsmann-Stiftung.

## ENTWICKLUNG

Die Ergebnisse der Joblift-Studie zeigen, dass Unternehmen zunehmend Wert auf großzügige Urlaubsregelungen zu legen scheinen. Während deutschen Arbeitnehmern im Schnitt 28 Tage Urlaub zugestanden werden, warben in den vergangenen 24 Monaten 374.915 Stellenanzeigen mit einem Urlaubsanspruch über diesem Durchschnitt, so die Analyse.

Das Konzept der unbegrenzten Urlaubstage kommt vor allem aus den USA, wo Unternehmen wie Netflix dafür bekannt sind, ihren Mitarbeitern auf Vertrauensbasis beliebig viele bezahlte Urlaubstage zu gewähren. Jetzt ist der Trend auch hierzulande angekommen. Dass die Idee des Vertrauensurlaubs irgendwann auch in großen Unternehmen und Konzernen Normalität wird, hält Birgit Wintermann für durchaus denkbar. Noch sind es aber vor allem Startups, die das Modell auch nutzen, um als moderner und attraktiver Arbeitgeber an gutes Personal zu kommen. (boes)

Sie möchten noch mehr Informationen?



Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Newsletter zum Thema Bürogesundheit.  
**ANMELDUNG ONLINE UNTER**  
**WWW.VIActiv.DE**  
**(WEBCODE 101)**

**E**s ist kurz nach Sonnenaufgang, als unsere Expedition beginnt. Das Ziel der Tageswanderung ist das Gipfelkreuz der Wildspitze, mit 3.774 Metern der höchste Berg Tirols. Am Vorabend hatten uns die Bergführer noch einmal Mut zugesprochen. Denn die meisten Teilnehmer der Expedition sind eher Flachlandtiroler. Auch ich habe großen Respekt vor den hochalpinen Naturgewalten. Die Wildspitze gilt zwar in Bergsteigerkreisen als technisch anspruchslos. Doch unsere Tour überraschte uns mit einem Abenteuer. Der Start der Tour ist noch unspektakulär. Vom Pitztal aus geht es mit einer unterirdischen Bergbahn in wenigen Minuten von 1.740 Metern auf 2.840 Meter hinauf. Dort, wo im Winter Hunderte Skiläufer ihren Tag auf den Brettern starten, sind jetzt im Sommer nur wenige Wanderer so früh unterwegs. Die Luft ist hier schon etwas dünner, aber auch sehr klar, es fühlt sich einfach gut an.

#### DIE RESTE DER EISZEIT

Zunächst geht es auf breiten Wegen bergauf in Richtung Taschachferner. Der Tiroler Gletscher ist über fünf Kilometer lang und bis zu 400 Meter breit. Entstanden ist er vor etwa 115.000 Jahren, als die letzte große Eiszeit begann. Nach gut einer Stunde Wanderung erreichen wir das ewige Eis. Jetzt wird es ernst, was man schon daran merkt, dass die mitgeführte Ausrüstung zum Einsatz kommt. Um die Wanderschuhe werden die Steigeisen angebracht und die Bergführer geben eine letzte Anweisung, wie eine Seilschaft zu funktionieren hat.

Das Wichtigste: den Abstand zum Vorgänger einhalten, das Seil halbwegs straff halten und möglichst breitbeinig auf dem Eis gehen, damit die Steigeisen nicht die Hosenbeine zerschneiden. So vorbereitet beginnt das Abenteuer. Der Himmel ist klar, die Wildspitze thront vor uns und das Eis des Gletschers ist unter einer leichten Schneedecke versteckt. In der nächsten Stunde kommen wir gut voran, gewöhnen uns an das Gehen in der Seilschaft und lernen die unterschiedlichen Untergründe auf einem Gletscher kennen. Mal sinke ich in dicke Schneefelder ein, dann trete ich auf knallharte Eisflächen mit viel Geröll und zwischendurch gilt es, das eine oder andere Bächlein zu überwinden. Doch so richtig faszinierend sind die Gletscherspalten! Einer von uns sollte sie sogar näher kennenlernen als geplant.

20, 30 oder 40 Meter hinab geht der Blick ins ewige Eis. Die Wände erscheinen in einem Blaugrün, das magisch anzieht. Über die meisten Spalten



Mit Eispickel ging es für Patrick Schlütter steil hinab.

## WIE FÜHLT ES SICH AN ...

# ... auf und im Gletscher?

An dieser Stelle wagen wir Experimente und erzählen, wie es war. Teil 5: **PATRICK SCHLÜTTER** hat sich sogar in eine Gletscherspalte abseilen lassen.



”

**Auf einmal stürzt ein Kollege zehn Meter hinab.“**

kann man einfach hinüberspringen, die größeren umgehen wir. Und auf einmal höre ich Schreie. Ich blicke nach vorne und sehe die mittlere Seilschaft am Boden sitzen – alle haben ihre Steigeisen fest ins Eis gestemmt. Doch ein Kollege fehlt. Sein Bergführer hält mit aller Kraft das Seil, setzt einen Stahlpflock ins Eis, sichert so die Seilschaft und ruft nach unten. Zehn Meter ist der Kollege in eine unter einer Schneedecke verborgene Gletscherspalte gestürzt, hängt kopfüber im Seil, scheint aber unverletzt zu sein. Wir können nichts anderes tun als warten und hoffen, dass alles gut wird. Während die erste Seilschaft von dem Unglück nichts mitbekommt, weil sie schon außer Hör- und Sichtweite ist, retten unsere Bergführer den Pechvogel aus seiner eisigen Notlage. Eine Stunde dauert die ganze Aktion und spätestens jetzt ist allen Teilnehmern klar: Die Wildspitze erreichen wir nicht mehr. Für mich geht es daher wieder abwärts.

#### ABSEILEN MIT DEN PROFIS

Zum einen reicht die Zeit nicht, zum anderen sind die meisten jetzt doch etwas verunsichert. Also treten wir den Rückweg über den Gletscher in Richtung Alpenhütte Taschachhaus an. Gut vier Kilometer geht es zwischen unzähligen Eisspalten den Gletscher hinab. Doch der Tag ist zu schön und etwas Zeit ist dank der abgebrochenen Gipfelerobung ja auch noch. Also machen wir an einer besonders beeindruckenden Gletscherspalte Rast und üben mit den Bergführern das professionelle Abseilen ins ewige Eis.

Mit Stahlpflocken gesichert und im Vertrauen auf die Kraft des Bergführers Alfi geht es auch für mich hinab. Ich gehe rückwärts, halte mich am Seil fest und lasse mein Gewicht in die Gurte am Körper sacken. Der Blick geht erst noch zu Alfi, dann gen Himmel, denn ab der Eiskante habe ich keinen Blickkontakt mehr zu meinen Wanderfreunden. Langsam stemme ich die Steigeisen Schritt für Schritt in die Eiswand und bewege mich weiter hinab. Nach 15 Metern reicht es mir, ich halte den Atem an und bin angekommen in einer Welt aus blaugrünem Eis. Kein Geräusch, keine Stimme von oben erreicht mich mehr. Ich atme tief durch und genieße eine völlig andersartige Welt, bin überwältigt von der Schönheit des Eises. Dann geht es wieder nach oben, Alfi zieht und bringt mich sicher wieder an die Oberfläche. Mit etwas wackeligen Knien stehe ich schließlich wieder auf dem Eis und habe noch mehr Respekt vor dem Naturwunder Gletscher. (pas)

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

# Mitmachen und gewinnen!



Das Gehirn trainieren und gewinnen: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Kästchen sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.

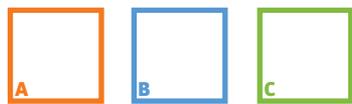
**IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN**

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 15.11.2018 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.

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

**IHRE LÖSUNG:**



**DIE GEWINNER DER AUSGABE SOMMER 2018 (LÖSUNG A:5, B:6, C:4)**

Mareike Hübner aus Bassum  
Henry Freyth aus Oberhausen  
Dietmar Wolf aus Eisenach



**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
VIACTIV  
Universitätsstraße 43  
44789 Bochum

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

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

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

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

**Kreativdirektor:**  
Oliver Hofen, NOW-Medien

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

**Redaktion:**  
Carsten Blumenstein (blue), NOW-Medien  
Stefan Boes (boes), NOW-Medien  
Martin Fröhlich (from)  
Tina Gallach (tig), NOW-Medien  
Julia Gesemann (juge), NOW-Medien  
Lennart Krause (lek), NOW-Medien  
Hanna Paßlick (hp), NOW-Medien  
Janina Raddatz (rad), NOW-Medien  
Jessica Weiser (jes), NOW-Medien

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

**Fotos:**  
Carsten Bender  
Gülser-Mosel-Skater  
Sarah Jonek  
Oliver Krato  
iStockphoto

**Illustration:**  
Julian Rentzsch  
Wesley Allsbrook

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

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

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



# FÜR MEHR SIEGERLÄCHELN.

VIACTIV-Zuschuss für professionelle Zahnreinigung:  
zweimal 30 Euro jährlich.

Kostenlose Servicenummer 24/7

**0800 222 12 11**

VIACTIV Krankenkasse • [viactiv.de](https://www.viactiv.de)

**VIACTIV**  
Krankenkasse