AUSGABE HERBST 2020

VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT SUDOKU-RÄTSEL

SERVICE: Teil 12 – Corona im Krankenhaus: Erfahren Sie mehr über die Behandlung der Infektion. SEITE 36

TITELTHEMA

Das Leben meistern

Das Immunsystem schützt vor Krankheiten – manchmal bekämpft es aber auch den eigenen Körper. So wie bei Diabetikerin Lara Fredebeul (21). AB SEITE 5

ERGEBNIS

Die VIACTIV stellt ihr Geschäftsergebnis 2019 vor und blickt in die finanzielle Zukunft. SEITE 16

TREND

Snackification: flexible Mini-Mahlzeiten statt Frühstück, Lunch und Abendessen. SEITE 34

RÜCKENFIT

Ob Wirbelsäulenfitness, Rumpf- oder Krafttraining – ein gesunder Rücken braucht Bewegung. SEITE 20

PSYCHOLOGIE

Eine Frage des Wollens: Dr. Christoph Kolbe erklärt, warum wir nicht immer tun, was wir wollen. SEITE 26

ANTWORTEN

2021 kommt die elektronische Patientenakte. Was ist das? Wie funktioniert sie – und wie sicher sind die Daten? SEITE 10

INHALT

3 POLITISCHE SEITE
Martin Fröhlich über die Bedeutung des Coronavirus für die Krankenkassen.

5 TITELTHEMA
Wie unser Immunsystem funktioniert und was passiert, wenn es nicht rund läuft.

10 INFORMIERT
Daten verwalten: Zum 1. Januar 2021 kommt die elektronische Patientenakte.

16 GESCHÄFTSERGEBNIS
Wie in jedem Jahr informieren wir unsere Versicherten über unseren Status.

20 KURSDATENBANK
Mit dem richtigen Training Rückenschmerzen den Kampf ansagen.

24 INTERN
Die Geschäftsstellen Wuppertal und Solingen stellen sich vor.

26 PSYCHOLOGIE
Warum wir manchmal Dinge tun, die wir gar nicht tun wollen.

28 RUNNER'S WORLD
Um Bestzeit zu laufen, sollten Gehpausen eingelegt werden.

32 GESUNDES BÜRO
So befreien Sie Ihren schmerzenden Nacken aus dem Klammergriff.

33 VIACTIV.DE
Ein Freund, ein guter Freund – Freundschaft ist Balsam für die Seele.

34 HAPPY FOOD
Das Ende der Mahlzeiten? Lernen Sie den Snackification-Trend kennen.

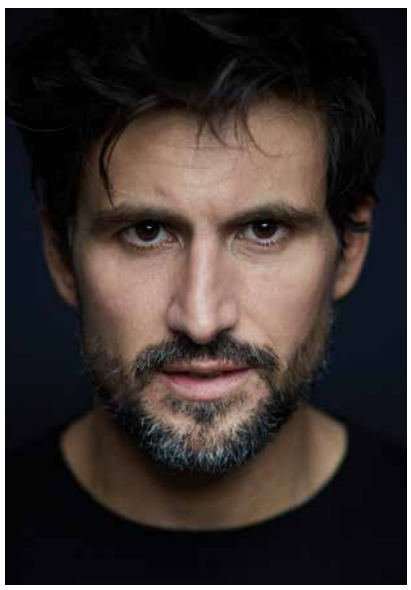
Tom Beck ist als Schauspieler („Alarm für Cobra 11", „Einstein") bekannt. Musik ist seine **LEIDENSCHAFT**. Als singendes Faultier verkleidet, gewann er das Finale der Live-TV-Show „The Masked Singer" – nachdem er an COVID-19 erkrankt war. Im Interview spricht der 42-Jährige über seine Erlebnisse.

60 Sekunden mit … TOM BECK

Herr Beck, herzlichen Glückwunsch nachträglich noch zu Ihrem Sieg bei „The Masked Singer" im Frühjahr. Was waren für Sie dort die größten Herausforderungen?
Danke. Die Atembedingungen im Kostüm waren alles andere als perfekt (lacht). Es gab ein paar Schlitze, wo ein wenig Luft durchkam. Wir hatten Ventilatoren im Helm, die für etwas Frischluft gesorgt haben und Luftzirkulationen. Sonst wäre es ein wenig knapp geworden mit dem Atmen. Beim Singen stören die Ventilatoren nicht. Aber wenn ich das Mikro zum Mund genommen habe, war ein leichtes Surren und Rauschen zu hören. Das war fast nicht wegzufiltern. Aber in dem gesamten Soundbild wurde das nicht mehr so wahrgenommen.

Mit „4B" haben Sie kurz nach diesem Erfolg Ihr neues Album veröffentlicht. Wie wichtig waren die Liveshows, um sich als Musiker zu zeigen?
Sehr hilfreich. Als Musiker mit dem Stempel, dass ich eigentlich Schauspieler bin, habe ich immer zu kämpfen. Deshalb wollte ich in erster Linie als Sänger wahrgenommen werden. Ich bin ganz happy, wie es gelaufen ist. Für mich stand im Vordergrund, dass ich aufgrund meiner Performance und meiner Stimme bewertet werde und nicht aufgrund meines Gesichts, meiner Vergangenheit oder Person. Das Spannendste für mich war, in einem Kostüm einer Figur, also dem Faultier, meinen Charakter zu verleihen und es zum Leben zu erwecken.

Gab es bestimmte Vorgaben für Ihre Songauswahl?
Die Songs habe ich mir selbst ausgesucht, in Absprache mit der Produktion. Für Vorschläge war ich offen. Den Song „See you again" kannte ich vorher nicht, er wurde mir von der Musikleitung ans Herz gelegt. Der Plan war, mit so vielen unterschiedlichen Styles, Genres und Klangfarben wie möglich das Rateteam zu verwirren.



„The Masked Singer" musste eine zweiwöchige Corona-Pause einlegen. Auch Sie waren an COVID-19 erkrankt. Wie haben Sie das erlebt?
Ich war auf dem Weg nach Köln. Da wurde mir gesagt, dass die Show zwei Wochen pausiert, weil es zwei bestätigte Corona-Fälle gibt. Nach meiner Rückfahrt nach Hause wurde mir mitgeteilt, dass ich eventuell der Erstkontakt bin. Das Gesundheitsamt hat aber nicht angerufen. Ich habe auf eigene Faust einen Test gemacht, um sicherzugehen und meine Familie zu schützen. Der war positiv. Ich hatte einen ziemlich harmlosen Verlauf mit drei Tagen Fieber und musste die zweiwöchige Quarantäne einhalten. Dann habe ich erfahren, dass es definitiv weitergeht. Bei mir war das quasi eine Punktlandung. Am Tag der vierten Show kam mein negatives Testergebnis. Ich konnte gerade noch rechtzeitig in Köln sein, habe einen kurzen Soundcheck gemacht und bin auf die Bühne gesprungen.

Ist Ihnen das Singen nach Ihrer Infektion schwerer gefallen?
Es ging mir relativ schnell wieder besser. Ich habe aber gemerkt, dass sich die Lunge irgendwie belegt anfühlt. Beim Singen habe ich es etwas an der Luft gemerkt. Absurd war, dass mir unten in der Range ein paar Töne gefehlt haben. Nach oben war es unverändert. (blick)

CORONA und die 1,3 Milliarden Euro

KOLUMNE Ich gebe zu: Ich hatte im Sommer nicht erwartet, dass Corona im Herbst noch Thema sein würde. Aber das ist es – und es bringt immer wieder neue Aspekte hervor!

Ich will hier nicht über Sinn und Unsinn von Abstandsregeln und Mund-Nasen-Schutz philosophieren und auch nicht darüber, ob die Corona-Maßnahmen ein Eingriff in unsere Grundrechte sind. Ich will darüber schreiben, was Corona für die Krankenkassen bedeutet.

Haben Sie sie auch gehört, die Rufe der Erleichterung? Oder klang das eher fordernd? Die gesetzlichen Kassen haben nach einem Defizit im ersten Quartal einen Überschuss im zweiten erwirtschaftet. Von 1,3 Milliarden Euro ist da die Rede. Prima, werden Sie vielleicht sagen, dann können sie ja die Zusatzbeiträge senken. Nun komme ich und sage: Das können sie nicht. Das wäre ein Fehler.

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

Wir wissen alle, warum die Ausgaben gesunken sind. Zehntausende geplante OPs wurden für Monate auf Eis gelegt. Patienten blieben zu Millionen Arzt- und Zahnarztpraxen fern. Reha-Maßnahmen wurden gestrichen. Natürlich bleibt dann Geld in der Kasse.

Doch die Wahrheit ist, dass trotz all dieser nicht angefallenen Kosten in der Betrachtung der Statistik etwas so hingebogen werden musste, dass nicht wieder ein Defizit dort steht. Mehrere Milliarden Euro hat der Bund für vorsorglich freigehaltene Klinikbetten berappt. Manchmal erhielten die Krankenhäuser mehr, als ein gefülltes Bett gebracht hätte. Das Geld stammt aus der Liquiditätsreserve des Gesundheitsfonds. Jenem Fonds, über den die Beiträge der Versicherten an die Kassen verteilt werden. Diese Reserve schmilzt trotz eines milliardenschweren Zuschusses vom Bund bedenklich und dürfte in Kürze aufgebraucht sein.

Wenn nun viele der aufgeschobenen OPs und Praxisbesuche Stück für Stück nachgeholt werden und damit auch die Kosten relevant werden, wird aus dem Überschuss im Handumdrehen ein dickes Defizit. Wenn die Testkosten für Corona bei den Kassen bleiben, wächst das Defizit noch weiter. Wenn durch Kurzarbeit und Arbeitsplatzverluste ab 2021 die Beiträge weniger üppig in den Fonds fließen, wird es allmählich dunkel. Und dabei habe ich noch gar nicht berücksichtigt, dass die Kassenausgaben aufgrund steigender Preise immer ein bisschen wachsen.

Selbst der sonst manchmal übereifrige Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat den Kassenüberschuss nur als Momentaufnahme bezeichnet und vor voreiligen Schlüssen gewarnt. Er ahnt, dass das Finanzpendel der Kassen mittelfristig zur roten Seite ausschlagen wird. Da sind eher steigende Beitragssätze zu befürchten. Nun hat die Bundesregierung beschlossen, 2021 die gesamten Sozialversicherungsabgaben für Arbeitnehmer und Betriebe auf maximal 40 Prozent der Löhne und Gehälter zu begrenzen.

Erinnern Sie sich, was 2021 ansteht? Richtig, eine Bundestagswahl. So eine Begrenzung ist ein netter symbolischer Akt. Mehr nicht. Denn noch kann niemand vorhersagen, wie heftig sich Corona und die Folgen auf das Kassensystem auswirken. Was machen wir, wenn die 40 Prozent nicht reichen? Bezahlen wir dann Operationen nicht mehr? Pardon, das war zynisch. Natürlich bezahlen wir die. Entweder haben die Kassen dann ein Riesendefizit, das aus Steuermitteln ausgeglichen werden muss. Oder sie machen Schulden, die letzten Endes der Beitragszahler abtragen muss. Oder sie erhöhen die Beiträge 2022 umso deutlicher. Oder aber – und das ist ebenso möglich – die 40-Prozent-Grenze fällt doch.

Damit es nicht zu düster wird: Eine Hoffnung habe ich. Durch unser verändertes Alltagsverhalten wird wohl die Zahl der Grippeerkrankungen, der Norovirusfälle und anderer Infektionen zurückgehen. Abstand und Hygiene wirken auch gegen andere Erreger. Das könnte die Kosten für Behandlungen und Medikamente sowie fürs Krankengeld senken. Immerhin.

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

Ihre Meinung interessiert uns!

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

TOP-SERVICE

Unser neuer Newsletter

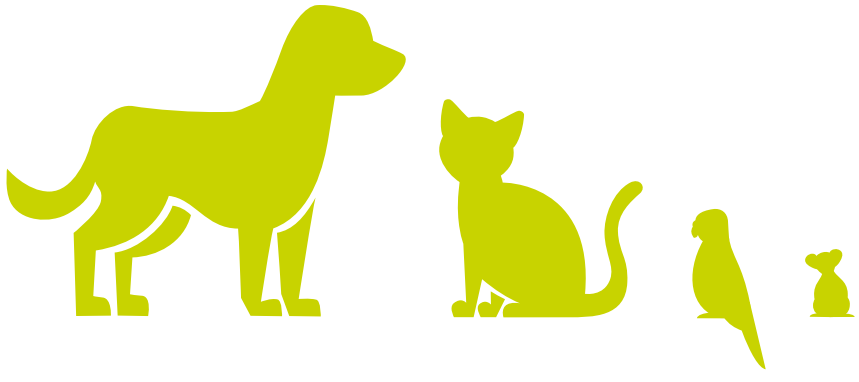
Gesundheit hat viele Facetten: Was tun bei Verbrennungen? Wie beantrage ich Verhinderungspflege? Was kostet eine Knie-OP? Aber auch: Wie meistert man Krisen? Was bringen Fitnesstracker? Kann man sein Körperfett wirklich messen? Wie ernähre ich mich so, dass mein Körper möglichst umfangreich davon profitiert?

INFORMATIONEN UND GESCHICHTEN
Das sind nur ein paar wenige der vielen Fragen, die unsere Versicherten sich selbst und auch uns täglich stellen. Wir beantworten sie gerne. Persönlich in einer unserer Geschäftsstellen vor Ort, am Telefon, per Mail, im Chat oder per Brief – und neuerdings auch mit unserem kostenlosen Newsletter.
Er liefert Ihnen einmal pro Quartal einen bunten Themenmix aus den Bereichen Gesundheit und Bewegung, Ernährung oder Lifestyle. Fakten, interessante Geschichten und Hintergründe. Zusätzlich informieren wir Sie aber auch über aktuelle Veranstaltungen und Aktionen sowie besondere Angebote für VIACTIV-Versicherte.

NEWSLETTER ABONNIEREN
Vielleicht sind auch Sie auf der Suche nach Antworten – vielleicht möchten Sie aber auch einfach so top informiert werden. In beiden Fällen liefert unser Newsletter Ihnen die Informationen, die Sie sich wünschen, in einer Auswahl an Themen oder in Beiträgen aus unseren Fachabteilungen. Anmeldung unter:
WWW.VIACTIV.DE/NEWSLETTER

Gesundheit in Zahlen

Sie sind die besten Freunde des Menschen, treue Wegbegleiter und Seelentröster: Haustiere. In fast jedem zweiten Haushalt lebt ein Tier – Tendenz steigend. Wieso die Zahlen von Jahr zu Jahr in die Höhe schießen, erklärt wohl der **POSITIVE EFFEKT**, den die Tiere auf den Menschen haben.



34,3 Mio.

HAUSTIERE gibt es in Deutschland, am beliebtesten sind Hunde und Katzen.

Quelle: Scientific Reports, Haustiermagazin, Statista

14,7 Mio.

KATZEN leben insgesamt in 23 Prozent der Haushalte in Deutschland.

10,1 Mio.

HUNDE leben etwa in 20 Prozent der deutschen Haushalte.

30

MINUTEN mehr bewegen sich Hundebesitzer auch in den dunklen Monaten täglich draußen.

33

PROZENT geringer ist die Sterblichkeit bei Singles, wenn sie einen Hund besitzen.

48

PROZENT der Deutschen gaben an, durch ein Haustier im Leben glücklicher zu sein.

58

PROZENT der Menschen in Deutschland sagen, dass ein Haustier Einsamkeit vertreiben kann.

TITELTHEMA
IMMUNSYSTEM

Für immer

Wie fühlt es sich an, wenn man mit 13 erfährt, dass man krank ist – und nie wieder gesund wird? Lara Fredebeul erzählt ihre Geschichte. **SEITE 8–9**

Wenn man sich mit etwas infiziert, merkt man das meist, wird aber nicht immer krank.“

EXPERTE IM GESPRÄCH

Gegenangriff

Gerade in diesen Pandemiezeiten ist ein starkes Immunsystem wichtig – aber auch wenn wir Corona im Griff haben, muss es laufen. Denn es beschützt uns vor feindlichen Angriffen von Pilzen, Bakterien, Viren und anderen Krankheitserregern. Funktioniert es nicht richtig, fangen wir uns etwas ein – vom lästigen Fußpilz über eine Magen-Darm-Erkrankung bis hin zu einer Grippe. Wie genau das Immunsystem funktioniert, wie man es stärkt und was passieren kann, wenn es versagt, erklärt auf der nächsten Seite Professor Ulf Dittmer, Leiter des Instituts für Viorologie am Universitätsklinikum Essen. **SEITE 6-7**

3,75

SEKUNDEN sind es laut Statistik nur, die bei uns zwischen zwei Griffen mit der Hand ins Gesicht liegen. Die Nase juckt, ein Haar kitzelt, die Brille verrutscht, wir denken nach – Gründe für Berührungen gibt es viele. Mit jedem Griff verteilen wir aber auch Krankheitserreger in unserem Gesicht, die dann durch die Eingangstore Augen, Mund und Nase in unseren Körper gelangen können.

INTERVIEW

Unsere innere Abwehr

Das Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern. Aber wie schafft es das? **PROFESSOR ULF DITTMER**, Leiter des Instituts für Virologie am Universitätsklinikum Essen, erklärt es.

Herr Professor Dittmer, was ist das Immunsystem? Gibt es nur das eine Immunsystem – oder besteht es aus unterschiedlichen Komponenten?
Das Ganze ist ein sehr komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen. Lehrbuchmäßig wird zwar immer gesagt, es gäbe ein angeborenes und ein erworbenes Immunsystem. Das stimmt auch – aber im Endeffekt sind es noch viel mehr Komponenten und alles arbeitet als eine Einheit zusammen. Nur so kann es perfekt funktionieren. Allerdings ist es tatsächlich so, dass man immer erst eine Reaktion des angeborenen Immunsystems braucht, damit das zweite dann reagieren kann.

> **„Das angeborene Immunsystem ist die erste Barriere für Krankheitserreger.“**

Was bedeutet das: angeborenes und erworbenes Immunsystem?
Das angeborene beziehungsweise unspezifische Immunsystem wehrt alle Erreger unspezifisch ab. Das passiert zum Beispiel ganz einfach über die Schutzfunktion der Haut. Oder dadurch, dass man Fieber bekommt oder Fresszellen Erreger aufnehmen und zersetzen. Es ist die erste Barriere gegen Angriffe, die etwa über die Haut oder auch über den Darm erfolgen. Das erworbene – oder auch spezifische – Immunsystem geht ganz gezielt gegen bestimmte Krankheitserreger vor. Das geschieht zum Beispiel mit Antikörpern oder mit den sogenannten Killer-T-Zellen. Das spezifische Immunsystem kann sich die bekämpften Erreger merken und beim nächsten Angriff dann schneller reagieren. Es ist also lernfähig. Auf dieser Fähigkeit basieren übrigens auch Impfungen.

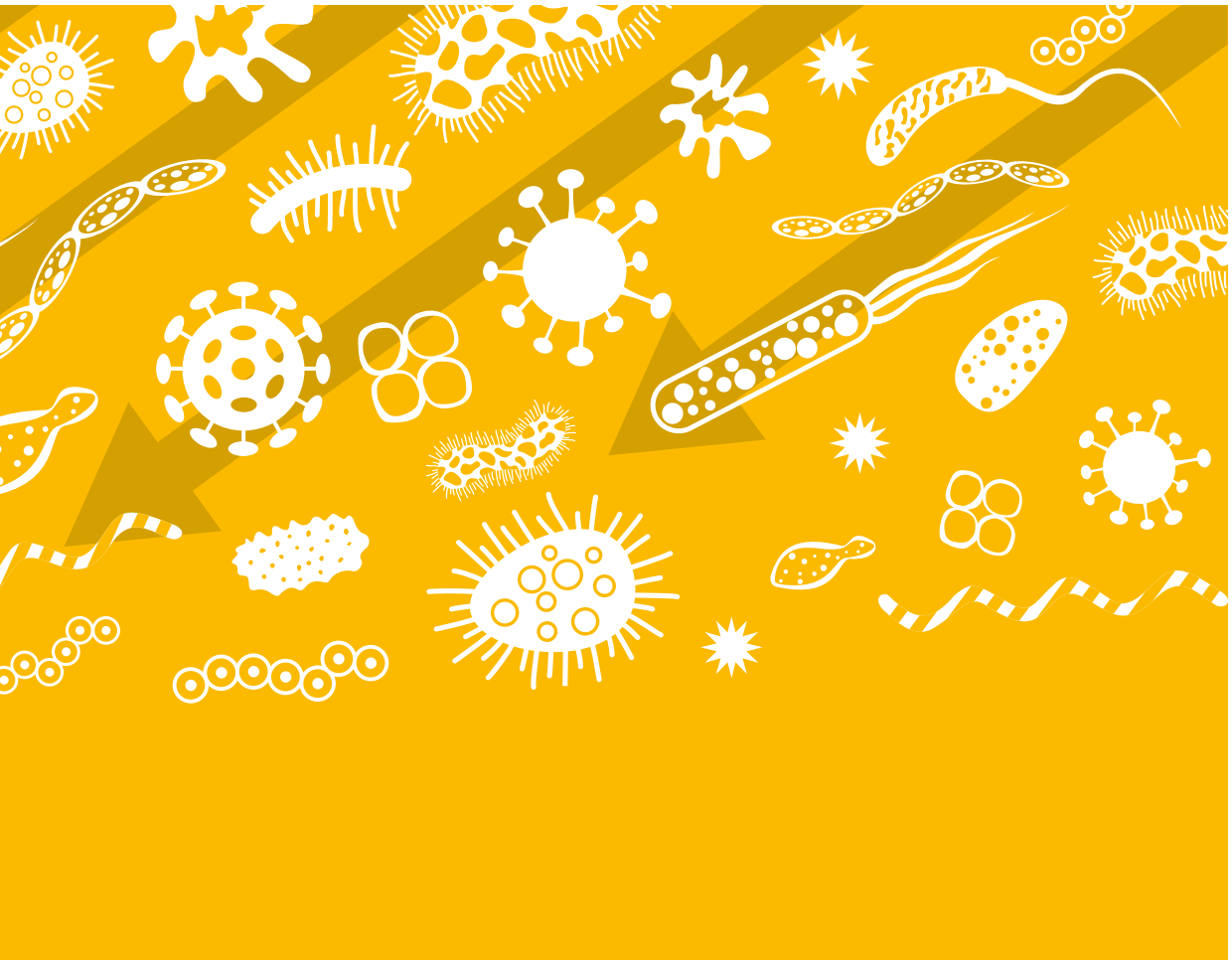
Was genau wird vom Immunsystem bekämpft?
Das körpereigene Abwehrsystem bekämpft Angriffe von Bakterien, Viren, Pilzen oder anderen Mikroorganismen. Außerdem kann es auch eigene Zellen des Körpers zerstören, wenn sich diese krankhaft verändert haben, wie zum Beispiel bei Krebszellen.

Ist das Immunsystem immer im Einsatz? Oder nur wenn es einen Angriff gibt?
Das war lange umstritten. Klar ist: Wenn ein Virus oder ein Bakterium in den Körper eindringt, dann arbeitet es. Heute geht man aber davon aus, dass es immer im Hintergrund läuft, obwohl man als eigentlich gesunder Mensch nur in den seltensten Fällen etwas davon mitbekommt. Bei neuen Immuntherapien bei Krebserkrankungen ist zum Beispiel klar geworden, dass das Immunsystem permanent arbeitet, um Krebs oder entartete Zellen zu bekämpfen.

Was passiert, wenn es arbeitet?
Im Normalfall unterscheidet das Immunsystem bei seinem Job zwischen fremd und selbst – also zum Beispiel zwischen harmlosen körpereigenen Zellen und gefährlichen Viren, Bakterien oder Tumorzellen. Fremd wird bekämpft, selbst nicht. Passiert dabei ein Fehler, werden wir krank. Es unterscheidet dazu aber nicht nur zwischen fremd und selbst, sondern muss bei fremden Stoffen auch noch einordnen können, ob sie uns schaden oder nicht. Sind sie keine Erreger, wie zum Beispiel Nahrung oder Pollen, sollten sie toleriert werden, schaden sie, müssen sie bekämpft werden.

Fühlt man sich immer krank, wenn das Immunsystem auf Hochtouren arbeitet – oder kann das auch unbemerkt passieren?
Wenn man sich mit einem Erreger infiziert, merkt man das meist, aber man wird nicht immer gleich krank. Wie stark die Symptome sind, hängt zum einen von der Menge der Viren ab, mit denen man sich infiziert. Sind es, ganz bildlich gesprochen, nur fünf, ist die Immunreaktion viel sanfter, als wenn es 5.000 sind. Zum anderen kommt es aber auch auf das Immunsystem selbst an – und wie gut es arbeitet, ob es ihm gelingt, die Erreger abzuwehren, bevor eine Krankheit ausbrechen kann.

Wovon hängt ab, wie gut das Immunsystem arbeitet?
Da spielen genetische Faktoren eine Rolle. Es gibt Menschen mit einem sehr schwachen Immunsystem. Es gibt sogar Menschen ganz ohne Immunsystem, ihnen fehlt ein wichtiges Gen. Man versucht



In der Kindheit nehmen Menschen alles in den Mund. Das schult das Immunsystem.“

neuerdings, das mit einer Gentherapie in den Griff zu bekommen. Das Immunsystem kann aber auch seine Fähigkeit verlieren, richtig auf Erreger zu reagieren, sodass die Immunantwort zum Beispiel viel zu schwach oder auch unangemessen stark ausfallen kann. Daran sieht man, dass auch das Immunsystem nicht vor Schäden gefeit ist.

Auch bei chronischen Krankheiten arbeitet es ja nicht korrekt. Was passiert da?
Ein Erreger wird zuerst kontrolliert, aber dann nicht komplett eliminiert. Oft hat dieser Erreger dann einen Mechanismus, die Immunabwehr abzuschalten. Man ist bei chronischen Infektionen aber nicht immer gleich krank. Es gibt zum Beispiel so etwas wie Herpes, da hat man den Erreger lebenslang und in den meisten Fällen kommt es nur ab und zu mal zu einem unangenehmen Bläschen an der Lippe. Chronische Erkrankungen wie HIV oder Hepatitis hingegen schädigen sehr langfristig Organe.

Was passiert bei Autoimmunerkrankungen?
Da stuft das Immunsystem Zellen des eigenen Körpers irrtümlich als fremd ein und springt an. Die häufigste Autoimmunreaktion findet übrigens auf der Haut statt. Wo genau im Körper es passiert, liegt aber an den Genen beziehungsweise Antigenen.

Im Winter gibt es die berühmte Erkältungszeit und man hört immer wieder, dass man sein Immunsystem unterstützen soll. Wie macht man das am besten?
Die Tipps sind bestimmt keine Neuigkeiten – sie sind aber einfach immer gültig: Man sollte sich ausgewogen und vitaminreich ernähren. Dazu gehört auch, dass man Fett reduziert. Denn Fett schränkt das Immunsystem ein. Auch Bewegung und frische Luft sind wichtig.

Wie spielen Immunsystem und Hygiene zusammen? Sollte man besonders hygienisch sein, um nicht krank zu werden – oder sollte man das Immunsystem auch mal herausfordern, damit es stark werden kann?
Natürlich darf man das Immunsystem nicht von allem abschirmen. Dann kann es sich ja nicht entwickeln. Die beste Lehrzeit ist ja die Kindheit. In dieser Zeit nimmt der Mensch alles in den Mund – dadurch kann sich das Immunsystem gut entwickeln und es lernt. Dennoch sollte man als Erwachsener in der Erkältungszeit auch Hygiene walten lassen und sich vielleicht einmal mehr die Hände waschen. Sich absichtlich mit einem Erreger zu infizieren, bringt nichts außer, dass man krank werden kann. Dadurch ist man vor dem nächsten Schnupfen dann aber nicht unbedingt geschützt, da es sehr viele verschiedene Erreger gibt. (tig)

Das Immunsystem und Corona

Noch zu Beginn des Jahres hätte niemand gedacht, dass wir mindestens den Rest von 2020 in einer Pandemie verbringen würden. Wie aber geht es weiter? Ist man immun, wenn man Corona hatte? Sollte man sich gegen Pneumokokken impfen lassen? Professor Ulf Dittmer gibt Antworten.

1 WARUM IST CORONA SO EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM?

Bei den meisten Menschen ist es das gar nicht. Sie erkranken gar nicht oder nur leicht. Das Immunsystem kontrolliert das Virus also sehr gut. Dass das bei einigen Patienten nicht funktioniert, liegt daran, dass SARS-CoV-2 teilweise das angeborene Immunsystem außer Gefecht setzen kann und bei einigen Personen das erworbene Immunsystem nicht gut funktioniert. Diese Patienten können dann schwer erkranken.

2 KANN MAN MEHRFACH AN SARS-COV-2 ERKRANKEN?

Es gibt jetzt die ersten beschriebenen Fälle – allerdings bei fast 25 Millionen Infektionen weltweit. Es scheint also ein sehr seltenes Ereignis zu sein. Immunantworten gegen SARS-CoV-2 lassen sich monatelang messen. Ich gehe daher bei den meisten Menschen von einer längeren Immunität aus.

3 ES WIRD HÄUFIG EMPFOHLEN, SICH GEGEN PNEUMOKOKKEN IMPFEN ZU LASSEN. WARUM?

Pneumokokken können eben auch eine Lungenentzündung verursachen und treten nicht selten bei Patienten auf, die mal künstlich beatmet worden sind. Eine COVID-19-Erkrankung mit Beatmung erhöht die Gefahr einer späteren Lungenentzündung durch Pneumokokken. Umgekehrt möglicherweise auch.

4 SOLLTE MAN SICH WEGEN CORONA AUCH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN – VIELLEICHT UM EINE MÖGLICHE VERMISCHUNG DER BEIDEN KRANKHEITEN ZU VERMEIDEN?

Im nächsten Winter wird sowohl das Grippevirus als auch das Coronavirus zirkulieren. Eine Unterscheidung der Symptome ohne einen Test ist nicht möglich. Es werden also viele Fälle auftreten, wo man zumindest eine Zeit lang nicht weiß, welches Virus die jeweilige Erkrankung ausgelöst hat. Das wird zu komplizierten Fällen bei Themen wie Überprüfung von Kontaktpersonen, Quarantäne und Behandlung führen. Außerdem haben wir schon im März einige Fälle von Doppelinfektionen mit Influenza und SARS-CoV-2 gesehen. Meist mit schwerer Erkrankung. Diese Risiken könnten mit einer rechtzeitigen Grippeimpfung deutlich verringert werden.

DIABETES MELLITUS TYP 1

Leben mit einer Autoimmunerkrankung

Müdigkeit, Durst, rapider Gewichtsverlust: Als Lara Fredebeul (21) die Diagnose Diabetes bekam, war sie 13 Jahre alt. Sie verstand schon damals: Sie würde nie wieder gesund werden. Heute, gut sieben Jahre später, wäre sie noch immer lieber gesund – hat sich aber **ARRANGIERT.**

Ein Leben mit der Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 bedeutet ein Leben mit der Gewissheit, dass die Bauchspeicheldrüse nie wieder Insulin in ausreichender Menge zur Verfügung stellen wird. Es bedeutet ein Leben, in dem man ständig ein Täschchen mit einem Messgerät zur Überprüfung des Blutzuckers und eine Spritze dabeihaben muss. Und es bedeutet, dass man ständig – morgens, abends, mittags und zwischendurch – seinen Blutzuckerspiegel messen und entsprechend Insulin spritzen muss. Es bedeutet: Nichts ist mehr so, wie es mal war.

Als Lara Fredebeul diese Diagnose bekam, war sie 13 Jahre alt. Es war ein Tag im Mai, an dem sie bei einem Arzttermin die Ergebnisse einer Blutuntersuchung erfahren sollte. „Ich wäre am liebsten gar nicht hingegangen“, sagt sie heute, sieben Jahre später, und erinnert sich trotz der langen Zeit noch genau an diesen Termin. An den Arzt, der ihr die Diagnose überbrachte. An die Hektik, die dann ausbrach, weil ihr Blutzuckerspiegel so hoch war, dass sie direkt ins Krankenhaus musste. An ihre Mutter an ihrer Seite, die sich, genau wie sie, von da an lange Zeit intensiv mit dem Thema Diabetes auseinandersetzen musste. „Wir hatten ja alle keine Ahnung, was das genau bedeutet.“

DAS GANZE LEBEN KRANK SEIN – KEINE SCHÖNE VORSTELLUNG

„Die Diagnose war ein großer Schreck“, sagt Lara heute. „Trotzdem war aber auch gut, zu wissen, was los war.“ Denn bis dahin hatte sie beinahe ein komplettes Jahr mit ständigen Untersuchungen beim Kinderarzt hinter sich. „Ich hatte sehr rapide abgenommen, alle dachten, ich sei vielleicht magersüchtig“, erinnert sie sich. „Ich war auch ständig müde, hatte keine Energie, immer Durst, habe viel Süßes gegessen.“ Als ersten Ansatz riet der Arzt ihr damals, häufig Milchshakes zu trinken, um zuzunehmen. Noch nicht ahnend, dass etwas ganz anderes dahintersteckte. Erst später wurde ihr Blut abgenommen. Da lag der Blutzuckerspiegel bei 375. „Zum Vergleich: Bei einem gesunden Menschen schwankt er zwischen 100 und 140. Je nachdem, wie viel er isst“, erklärt Lara Fredebeul.

Nach der Diagnose blieb sie damals eine Woche im Krankenhaus, wurde aufgeklärt und eingestellt. „Die Ärzte haben mir genau erklärt, was ich essen darf und was nicht, wie das mit dem Messen funktioniert und wie ich meine Insulindosis einstelle“, sagt sie. Die Sache mit dem Essen war bei ihr nämlich noch etwas komplizierter: Als Folgeerkrankung hatte sich zur Diabetes auch noch eine Zöliakie gesellt. Eine Gluten-Unverträglichkeit – häufige Begleiterscheinung bei Diabetes.

„Ich durfte also plötzlich auch kein normales Mehl mehr essen, kein Roggenmehl, nichts. Ich musste mich komplett umstellen.“

Sie nahm das damals hin, war gerade erst ins Teenageralter gekommen, um das Essen kümmerte sich ihre Mutter. „Aber ich musste lernen, selbst damit umzugehen“, sagt sie. „Diese Krankheit wird man ja nie wieder los. Ich muss für den Rest meines Lebens damit klarkommen.“

Als sie älter wurde, kamen Phasen, in denen sie ihr Schicksal nicht mehr einfach so akzeptieren wollte. „Ich hatte richtige Null-Bock-Zeiten. War frustriert darüber, dass ich nie einfach essen oder trinken kann, was ich will. Dass ich anderen ständig erklären muss, was ich habe, warum ich einen Burger ohne Brot bestelle, warum ich meinen Blutzucker messen muss, dass ich mir Spritzen setzen muss. Das war mir früher vor anderen unangenehm. Aber schämen bringt einen natürlich auch nicht weiter.“

DIE FREUNDE WISSEN, WAS IM NOTFALL ZU TUN IST

Heute, mit 21, hat sie sich arrangiert. „Toll ist es nicht, aber ich kann es ja nunmal nicht ändern.“ Selbst dass sie in der derzeitigen Pandemie zur Risikogruppe gehört, nimmt sie locker. „Ich passe eben auf“, sagt sie. „Ich quäle mich aber nicht damit.“ Als positiven Aspekt sieht sie in ihrer Autoimmunerkrankung, dass sie dadurch genau weiß, wer ihre echten Freunde sind. „Die, denen ich nichts mehr erklären muss. Die mich so akzeptieren, wie ich bin, und keine Fragen stellen, trotzdem aber fast alles über mich wissen.“ Lara Fredebeul musste sie alle darüber aufklären, was im Notfall zu tun ist. „Wenn zum Beispiel durch falsch dosiertes Insulin der Blutzuckerspiegel plötzlich absackt. Das kann mich dann im schlimmsten Fall verwirrt machen. Da hilft nur etwas Süßes wie Traubenzucker.“ Auch so etwas hat sie immer dabei. „Wird es dann nicht besser: Rettungswagen“, sagt sie und lacht. (tig)

Kuchen essen wird ohne Insulin zum Risiko.

Die Spritze wird in den Bauch gesetzt – alternativ in den Oberschenkel.

„Ich hatte mal eine richtige Null-Bock-Phase und wollte die Krankheit am liebsten einfach ignorieren.“

Manchmal muss schneller Zucker her. Trinkpäckchen helfen.

DIABETES TYP 1

Bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn – oder eben Diabetes mellitus Typ 1 – reagiert das Immunsystem mit Antikörpern gegen körpereigene Stoffe. Bei Diabetes werden dadurch die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, so dass kein oder kaum Insulin produziert wird. Das Hormon kontrolliert den Blutzuckerspiegel, bei einer Störung steigt er unbemerkt an, was zu Gefäß- und Gewebeschäden führt. Darum müssen Diabetiker Insulin spritzen – aber nur so viel, dass der Blutzuckerspiegel nicht zu tief sinkt. Dann drohen im Extrem Schwächeanfälle bis hin zum Koma.

NEUE MESSMETHODE

Eine neue, schmerzfreie Art der Blutzuckermessung ermöglicht „FreeStyle Libre“. Damit wird der Glukosegehalt im Blut per Sensor ermittelt – ohne Stich in die Fingerkuppe. Mehr Informationen unter WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A8225)

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Krankendaten einfach verwalten

Zum 1. Januar 2021 kommt die elektronische Patientenakte. Sie erleichtert Ärzten den Umgang mit Informationen – und gibt Patienten die **KONTROLLE** über ihre Gesundheitsdaten.

Wer schon in der Situation war, häufiger mal den Arzt wechseln zu müssen, wechseln zu wollen oder von einem Arzt zum anderen geschickt zu werden, kennt das Problem: Der neue Arzt braucht Informationen. Die aber liegen gut gesichert in den – meist digitalen – Archiven des früheren Arztes. Auch wer spontan ins Krankenhaus muss, bräuchte manchmal ein paar Informationen, die er vielleicht vor Aufregung selbst nicht direkt im Kopf hat: Welche Vorerkrankungen hat man? Welche Medikamente nimmt man schon? Welche Ergebnisse haben frühere Untersuchungen gebracht? Damit jeder Arzt sofort auf dem Stand ist, gibt es ab dem 1. Januar nun eine elektronische Patientenakte (ePA). Dort können alle wichtigen Daten gespeichert und für verschiedene Ärzte freigegeben werden. In einem zweiten Schritt sollen später auch andere Leistungserbringer wie Apotheken oder Physiotherapeuten mit eingebunden werden. So stehen wichtige Daten im Notfall schneller zur Verfügung und möglicherweise belastende Doppeluntersuchungen können vermieden werden. Wie das Ganze funktioniert und wie sicher Ihre Daten sind, erklären wir hier:

„Der Versicherte allein entscheidet, was mit seinen Daten passiert. Auch die VIACTIV hat keinen Einblick.“

1 WIE BEKOMME ICH DIE EPA UND DIE APP „VIACTIV – MEINE GESUNDHEIT“? WELCHE BETRIEBSSYSTEME BRAUCHE ICH DAFÜR?

Wie bei der VIACTIV-App auch wird die App „VIACTIV – Meine Gesundheit“ für Android- und iOS-Endgeräte zum Download im PlayStore und im AppStore zur Verfügung stehen.

2 WIE KANN ICH MICH REGISTRIEREN?

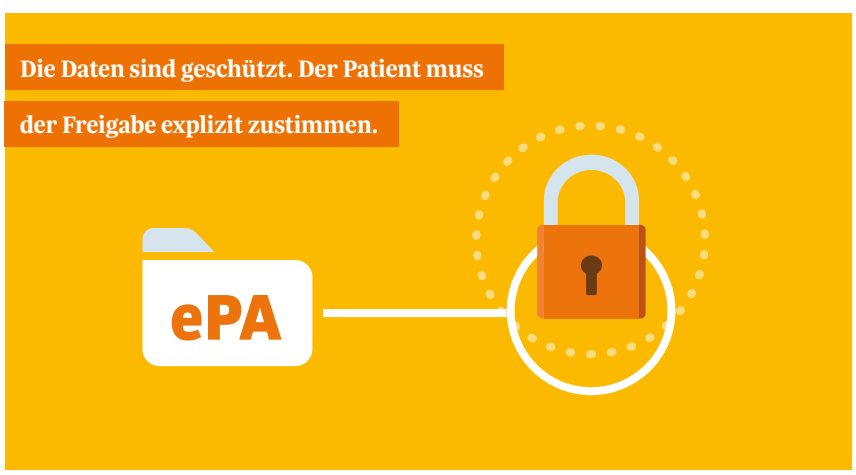
Um persönliche Daten bestmöglich zu schützen, arbeitet die App mit einer sogenannten Zwei-Faktor-Authentifizierung. Vor der Nutzung ist daher eine einmalige Registrierung erforderlich.

3 WAS MACHE ICH, WENN ICH KEIN MOBILES ENDGERÄT BESITZE UND DIE EPA DENNOCH NUTZEN MÖCHTE?

Die ePA kann auch ohne mobiles Endgerät genutzt werden. Die Beantragung kann in einer unserer Geschäftsstellen, telefonisch, per Mail oder Brief erfolgen. Hierfür sind eine Reihe an Einwilligungen (Allgemeine Nutzungsbedingungen, Datenschutzerklärung etc.) nötig. Die VIACTIV beantragt und eröffnet die ePA dann für Sie.

4 WER SIEHT DIE INHALTE MEINER EPA?

Die Inhalte kann grundsätzlich nur der Versicherte sehen. Wenn er seine Daten für Ärzte oder Krankenhäuser zur Verfügung stellen möchte, kann dies nur mit seiner expliziten Zustimmung geschehen. Der Versicherte alleine entscheidet, wem er was sichtbar zur Verfügung stellen möchte, er ist zu nichts verpflichtet. Auch die VIACTIV hat keinerlei Einblicke in die Inhalte der ePA.



5 WIE KOMMEN MEINE BERICHTE IN DIE EPA?

Sie als Patient entscheiden, welche Daten in die elektronische Patientenakte übertragen werden und welche nicht. Sind sie dann übertragen, sind sie unmittelbar sicht- bzw. nutzbar. Ist die Entscheidung getroffen, welche Daten das sein sollen, lädt Ihr Arzt (oder Ihr Krankenhaus) sie aus seinem Praxisverwaltungssystem (PVS) hoch. Der Arzt stößt diesen Prozess bewusst selbst an; Daten werden niemals automatisch ohne Wissen des Arztes übertragen. Die Daten, die in die elektronische Patientenakte geladen werden, sind außerdem nur Kopien der Daten aus dem PVS – die Primärdokumentation des Arztes bleibt davon unberührt.

6 WIE KANN ICH DEM ARZT ODER DEM KRANKENHAUS INHALTE MEINER EPA ZEIGEN?

Der Arzt oder das Krankenhaus greift grundsätzlich nur mit Ihnen gemeinsam auf Ihre ePA zu. Auch hierbei wird doppelt abgesichert: Der Arzt nutzt seinen Praxisausweis und Sie als Patient Ihre elektronische Gesundheitskarte. Anschließend entscheiden Sie über ein Berechtigungsmenü in der App, wer in welchem Umfang auf Ihre Akte zugreifen kann. Sie können dem Arzt zum Beispiel eine temporäre und begrenzte Zugriffsberechtigung geben, sodass er auch ohne Ihre Anwesenheit, etwa im Nachgang an einen Behandlungstermin, Dokumente einstellen und die ePA einsehen kann. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten. Folgende Zugriffe können gewährt werden:

a) für das Einstellen und gleichzeitige Lesen der von Arztpraxen und Krankenhäusern eingestellten Dokumente.
b) für das Lesen und Herunterladen der vom Versicherten selbst eingestellten Dokumente.
c) für beides.

Hinweis: Da die ePA in der Hoheit des Patienten liegt, können Arzt oder Krankenhaus prinzipiell nicht von einer medizinisch vollständigen Akte ausgehen.

7 WAS, WENN ICH DIE EPA NICHT MEHR NUTZEN MÖCHTE? GIBT ES EINE KÜNDIGUNGSFRIST?

Die ePA kann jederzeit gekündigt werden – ganz ohne klassische Kündigungsfristen. Das können Sie direkt digital in der App tun. Nutzen Sie die ePA ohne mobiles Endgerät, können Sie sie auch analog in einer unserer Geschäftsstellen, telefonisch, per Mail oder per Brief kündigen.

„Ärzte greifen erst mal grundsätzlich nur gemeinsam mit dem Patienten auf die elektronische Patientenakte zu.“

MEDIZIN QUICKIES

PROTHESENWECHSEL

Mehr Fälle, mehr Qualität

Länger leben als seine Gelenkprothese – das ist heute keine Seltenheit mehr. Die Zahl der Wechseloperationen steigt. Die Eingriffe sind anspruchsvoll und birgen Komplikationsrisiken. Zwei wissenschaftliche Studien, die im „Journal of Arthroplasty“ veröffentlicht wurden, haben nun den Zusammenhang zwischen Fallzahl und Qualität bei Hüft- und Knieprothesenwechsel belegt. Je häufiger der Wechsel einer Hüft- oder Knieprothese in einer Klinik durchgeführt wird, desto seltener kommt es zu Komplikationen oder Todesfällen. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie empfiehlt deshalb, Prothesenwechsel in spezialisierten Zentren durchzuführen. Die Studien-Untersuchungen beruhen jeweils auf Analysen der Abrechnungsdaten von mehreren tausend versicherten Patienten, bei denen die Prothese wegen Verschleiß oder Lockerung gewechselt werden musste.

WIE OFT WIRD NACHOPERIERT?

In die Studie zum Hüftprothesenwechsel sind anonymisierte Daten aus rund 17.800 Wechsel-OPs eingeflossen, die zwischen 2014 und 2016 bei mehr als 16.300 Versicherten stattfanden. Danach musste bei jeder siebten Operation innerhalb eines Jahres neu operiert werden. In Kliniken, die nur wenige Operationen pro Jahr durchführten, gab es höhere Komplikationen und Sterblichkeitsraten als in Kliniken mit hohen Fallzahlen. Bei der Studie zum Knieprothesenwechsel konnten die Wissenschaftler Daten zu rund 23.600 Wechsel-OPs zwischen 2013 und 2017 bei knapp 21.600 Patienten berücksichtigen. Die Gesamtrate der Nachoperations-Fälle lag bei 8,5 Prozent. In Krankenhäusern mit mehr als 53 OPs pro Jahr war die Revisionsrate mit 7,4 Prozent niedriger als in Kliniken mit niedrigen Fallzahlen (9,4 Prozent, weniger als zwölf OPs). Das entspricht einer Risikoerhöhung in Kliniken mit niedrigen Fallzahlen um das 1,44-fache.

FORSCHUNG

Gegen das Vergessen

Ein zu hoher Blutdruck kann zu Durchblutungsstörungen im Gehirn führen und somit **DEMENZ** begünstigen. Eine gute Blutdruckeinstellung könnte das Risiko, daran zu erkranken, aber verringern.

Prävention: Eine gute Blutdruckeinstellung kann das Risiko für eine Demenz senken.

Allein in Deutschland leben nach epidemiologischen Schätzungen rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Können Bluthochdruck-Senker das Demenz-Risiko verringern? Das wollten führende Wissenschaftler des National Institute of Health (NIH) in Baltimore in einer Meta-Studie untersuchen – und haben eine wichtige Entdeckung gemacht. Diese wurde in der wissenschaftlichen Zeitung „The Lancet Neurology“ veröffentlicht.

Die Forscher rund um die Epidemiologin Dr. Lenore Launer untersuchten, ob sich bei bestehendem Bluthochdruck durch eine gute Blutdruckeinstellung die Entstehung einer Demenz beeinflussen lässt. Dazu verfolgten die Forscher in sechs großen Längsschnittstudien über 31.000 Erwachsene und erhoben über 7 bis 22 Jahre (von 1987 bis 2008) Basisdaten. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag zwischen 59 und 77 Jahren. Fast die Hälfte der Personen litt an Bluthochdruck. 3.728 Erwachsene entwickelten in dieser sehr großen Gruppe im Verlauf der Jahre eine Demenz und 1.741 Erwachsene erkrankten an Alzheimer.

> **„Eine gute Blutdruckeinstellung kann das Risiko für Demenz senken.“**

Die Forscher teilten die Teilnehmer in zwei Gruppen ein: 15.553 Personen mit hohem und 15.537 Personen mit normalem Blutdruck. Beide Gruppen umfassten Personen, die blutdrucksenkende Medikamente einnahmen, und Personen, die dies nicht taten. Die untersuchten Blutdrucksenker stammten aus den fünf Hauptklassen: ACE-Hemmer, Angiotensinrezeptorblocker (ARB), Betablocker, Kalziumkanalblocker und Diuretika.

Im Verlauf der Studien gab es 3.728 Fälle von Demenz, einschließlich 1.741 Fälle von Alzheimer. Die Forscher fanden heraus: Die Probanden mit Bluthochdruck, die eine der fünf Hauptklassen von blutdrucksenkenden Arzneimitteln einzeln oder in Kombination verwendeten, hatten ein um 12 Prozent geringeres Risiko für Demenz und ein um 16 Prozent geringeres Risiko für Alzheimer als diejenigen, die keine Blutdrucksenker einnahmen. Dabei war es völlig egal, welches Blutdruckmedikament sie einnahmen.

Das lässt den Schluss zu, dass eine gute Blutdruckeinstellung bei Bluthochdruck dazu beitragen könnte, das Risiko einer späteren Entstehung Demenz oder Alzheimer zu verringern.

Quelle: https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(19)30393-X/fulltext

Bikepolo ist ein großer Spaß – der aber einiges an Koordination und Ausdauer verlangt.

BIKEPOLO

Fahrrad statt Pferd

Action, Geschwindigkeit, Koordination: Beim Bikepolo wird einem einiges abverlangt. Dafür findet man aber garantiert neue Freunde – bei diesem Spiel geht es um den **SPASS!**

Hier darf man nicht zimperlich sein: Bikepolo ist ein Kontaktsport, bei dem auch schon mal Schulter an Schulter um den Ball gerungen wird – und das auch noch auf dem Fahrrad. Außerdem kommen Schläger zum Einsatz, man muss also gut aufpassen: Es geht bisweilen etwas ruppig zu. Wer aber Lust auf ein bisschen Nervenkitzel hat, gepaart mit einer Portion Taktik und viel Spaß, der ist beim Bikepolo genau richtig. Erfunden wurde das Spiel übrigens in England – als Abwandlung des traditionellen Pferdepolos. Die ersten Spiele wurden von Rennradfans organisiert und fanden auf Rasen statt. Heute wird in Hallen oder auf Asphalt gespielt. 1897 wurde dann die Bicycle Polo Association gegründet und der erste Bikepolo-Verein entstand.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Bikepolo wird im Prinzip gespielt wie Polo – nur dass das Pferd gegen ein spezielles Fahrrad ausgetauscht ist. Insgesamt geht es dabei aber nicht so steif britisch und adelig wie beim Pferdepolo zu. Das Ziel ist einfach, am Ende den Ball, meist ein kleiner Streethockeyball, in das gegnerische Tor zu schlagen.

WAS SAGT DAS REGELWERK?

Es gibt zwei Mannschaften, mit jeweils drei Spielern, und ein Tor aus zwei Hütchen, die in einem Abstand von anderthalb Metern – das ist etwa eine Fahrradlänge – stehen. Jedes Team versucht, den Ball so oft wie möglich ins gegnerische Tor zu schlagen. Das geschieht meist mit einem Schläger, manchmal aber auch mithilfe des Vorderrades. Sieger ist das Team, das entweder zuerst fünf Tore erzielt hat – oder in einer vorher festgelegten Zeit die meisten Tore schafft. Eigentlich ganz einfach, aber: Verboten ist, den Boden mit den Füßen zu berühren. Wer also beim besonders langsamen Fahren ins Trudeln gerät, muss eine „Strafarbeit“ erledigen – zum Beispiel an einem bestimmten Punkt des Feldes einmal kurz vom Rad absteigen, eine Hupe betätigen oder auch mit dem Rad im Kreis fahren. Erst dann darf er wieder mitspielen.

FÜR WEN IST DAS?

Für alle sportlich Motivierten, die sich gut koordinieren können und ihr Fahrrad gut beherrschen. Man muss manchmal knappe Kurven fahren, außerdem sollte es kein Problem sein, mit links einhändig zu fahren und das Rad dabei noch zu kontrollieren – in der rechten Hand hält man nämlich den Schläger.

WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

Es gibt spezielle Poloräder – die kann man sich bei den meisten Vereinen aber leihen. Im Prinzip reicht besonders für Anfänger auch ein Mountainbike. Helm, Handschuhe und Knieschützer bewahren vor schlimmeren Blessuren. Und dann braucht man natürlich einen Schläger. Inzwischen gibt es professionelle Geräte, die etwas an kleinere und leichtere Kricketschläger erinnern. Da beim Bikepolo der Spaß im Vordergrund steht, muss die Ausstattung aber gar nicht professionell sein. Manche Mannschaften basteln sich die Schläge auch einfach selbst. Sie sollten allerdings handlich und nicht zu schwer sein.

WO KANN MAN BIKEPOLO SPIELEN:

- München: www.bikepolo-muenchen.de
- Regensburg: www.freier-tus1911.de
- Berlin: www.berlin-bikepolo.de

In zehn Wochen zum gesunden Rücken

Muskel für Muskel und Schritt für Schritt zu einem gesunden Rücken mit dem KOSTENLOSEN Präventionsprogramm „Rücken Fit & Gesund“ für VIACTIV-Versicherte. Die Belohnung: Eine gesunde Basis für ein aktives Leben – und 12 Monate gratis trainieren mit Gymondo.

Ob Sie nach der Schule ins Abenteuer Leben starten, als (werdende) Mutter Job und Familie unter einen Hut bekommen müssen, Sie im Job oder Studium viel sitzen oder Ihr Rücken bereits vorbelastet ist: Ein starker Rücken fängt vieles auf. Geben Sie Verspannungen und Blockaden keine Chance – mit dem richtigen Training, wann und wo Sie möchten.

RÜCKEN GEZIELT TRAINIEREN

Gymondo, eines der führenden Online-Fitness- und Ernährungsportale Deutschlands, bietet ein 10-wöchiges Online-Präventionsprogramm „Rücken FIT & GESUND“, das darauf abzielt, Rückenbeschwerden entgegenzuwirken und diesen vorzubeugen. Der Kurs wird von einem lizenzierten Präventionstrainer und Physiotherapeuten geleitet. In den 50-minütigen Einheiten führt der Trainer ausgewählte Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Ihnen durch. Begleitende Unterlagen unterstützen Sie bei der Vertiefung der Trainingsschwerpunkte und sind als Download verfügbar. Damit sind Sie bei jedem Training in guten Händen – und bringen Ihren Rücken in Topform, ohne ihm durch falsches Trainieren zu schaden.

JEDERZEIT, AUF JEDEM ENDGERÄT

Mit dem Gymondo-Rückentraining bleiben Sie maximal flexibel. Alles, was Sie benötigen, ist Zeit, etwas Platz und ein internetfähiges Endgerät – Smartphone, Tablet, Notebook bis zum Smart-TV. Alles ist möglich!

KOSTENFREI FÜR VERSICHERTE

Als zertifizierter Präventionskurs kostet Sie das Rückentraining von Gymondo keinen Cent. Wir übernehmen nach erfolgreicher Teilnahme (mindestens 80 Prozent der Einheiten) die Kursgebühr, die wir einfach auf Ihr 550-Euro-Präventionsjahresbudget für Bewegungs- und Gesundheitskurse anrechnen. Ein Teilnahmezertifikat, mit dem Sie sich einen Punkt für Ihren VIACTIV Bonuspass sichern können, gibt’s am Ende on top – so kommen Sie dem 100-Euro-Bonus einen großen Schritt näher.

„Bei jedem Training in guten Händen – und den Rücken in Topform bringen.“

SO GEHT’S:

- **Auf WWW.VIACTIV.DE/GYMONDO (WEBCODE A42676) die Teilnahmebedingungen bestätigen. Weiter geht’s bei Gymondo „Rücken FIT & GESUND“. Hier auf „Jetzt starten“ klicken.**
- **Mit Ihrer E-Mail-Adresse und Krankenversichertennummer anmelden und Passwort wählen.**
- **Sie werden für das Präventionsprogramm freigeschaltet und können dieses innerhalb von 12 Wochen nach Anmeldung durchführen.**
- **Wurde der Kurs erfolgreich absolviert, erhalten Sie einen Zugangscode für die Gymondo-Online-Plattform.**
- **Den Zugangscode direkt auf gymondo.com einlösen und ein Jahr lang alle Programme, Workouts und Rezepte nutzen.**
- **Die Nutzung beider Portale ist mit keinerlei Kosten für Sie verbunden und läuft automatisch nach 12 Monaten aus.**

DURCHHALTEN LOHNT SICH!

Wer den zertifizierten Rückenkurs erfolgreich absolviert hat, wird mit einer zwölfmonatigen Gymondo-Mitgliedschaft belohnt. Freuen Sie sich auf wertvolle Ernährungstipps sowie über 70 Programme und über 850 Workouts – von Muskelaufbau über Yoga bis Sport in der Schwangerschaft. Perfekt für Anfänger wie Fortgeschrittene! Die Mitgliedschaft läuft automatisch aus und muss nicht gekündigt werden.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Bevor Sie mit dem Kurs Rücken FIT & GESUND von Gymondo starten, müssen Sie ein paar Bedingungen erfüllen. Wir möchten, dass Sie gesund bleiben und sicher trainieren. Wichtig ist also, dass Sie in einer guten gesundheitlichen Verfassung sind und sich den Kurs zutrauen. Halten Sie im Zweifelsfall gerne Rücksprache mit Ihrem Arzt. So sind alle auf der sicheren Seite. Und jetzt: loslegen!

EIN TRAINING, ALLE VORTEILE

Spürbare Erfolge: In nur 10 Wochen – dank des durchweg effektiven Bewegungs- und Haltungstrainings.
Starker Partner: Zertifizierte Trainer zeigen Ihnen, wo es langgeht.
Flexibel trainieren: Wann und wo Sie wollen – mit dem Endgerät, das Sie gerade zur Hand haben.
Kostenlos: Keine Kursgebühr bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80 Prozent des Trainings) plus einen Punkt für den VIACTIV-Bonuspass.

FITNESS

Durchstarten

Egal ob **ANFÄNGER ODER WIEDEREINSTEIGER**: In vier Schritten zum Fitnessziel – loslegen und fit werden mit System!

1 ZIELE SETZEN

Im ersten Schritt ist es wichtig, sich grundlegende Fragen zu beantworten: Was will ich erreichen? Abnehmen, Muskeln aufbauen oder den Körper in Form bringen? Ausdauer trainieren, mehr Beweglichkeit oder einfach einen Ausgleich zum Alltag schaffen? Und dann: Welcher Sport passt dazu? Möchte ich alleine oder in der Gruppe trainieren? Aus den Antworten lässt sich ein klares Ziel formulieren, das sich konkreter und motivierter angehen lässt, als einfach irgendeinen Sport zu beginnen.

2 REGELMÄSSIGKEIT

Morgens, mittags oder abends trainieren? Wann bin ich am leistungsfähigsten? Wie und wann passt die Sporteinheit am besten in meinen normalen Tagesablauf? Besonders in den ersten Wochen geht es darum, eine Sportroutine zu finden. Dabei hilft es, Sporteinheiten vorab zu planen, indem man sie in seinen Terminkalender einträgt oder sich gleich mit einem Mitstreiter verabredet, der einen ähnlichen Lebensrhythmus hat wie man selbst. Der Sport muss zu Ihnen und Ihrem Alltag passen.

3 MOTIVATION

Auch das erfolgversprechendste Workout bringt einen nicht ans Ziel, wenn es keinen Spaß macht. Um den richtigen Sport für sich zu finden, muss man offen sein und verschiedene Trainings ausprobieren. Es gilt: Festhalten an dem, was Spaß macht, aber auch immer wieder neue Reize und Ziele setzen. Abwechslung motiviert dazu, dranzubleiben. Vorteil dabei: Ein gesunder Mix aus Kraft-, Ausdauertraining und Mobilitätsschulung trainiert den Körper nicht zu einseitig.

4 DURCHHALTEN

Anfangen ist leicht. Die Hürde ist das Durchhalten. Erwarten Sie also nicht gleich zu viel von sich! Setzen Sie sich lieber realistische Ziele – so leicht wie nötig und so konkret wie möglich – und steigern Sie sich dann kontinuierlich. Wem es schwerfällt, sich aufzuraffen, der kann Anreize schaffen, etwa mit schöner Sportbekleidung, in die er direkt nach dem Nachhausekommen schlüpft. Das wohlige Erschöpfungsgefühl nach dem Sport und Etappenziele sind die Belohnung!

TRAINIEREN UND 550 EURO KASSIEREN!

Für die Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen stellt Ihnen die VIACTIV jährlich ein Budget von 550 Euro für zwei Kurse zur Verfügung. Weil uns Ihre Gesundheit so wichtig ist und wir Sie bei einer gesunden Lebensweise unterstützen wollen, haben wir das Präventionsbudget von 200 Euro auf 550 Euro erhöht.

Ob zertifizierter (Online-) Sportkurs, gesundes Krafttraining in ausgewählten Fitnessstudios oder Lauftherapie – bei uns finden Sie das Bewegungsangebot, das zu Ihnen und Ihrem Alltag passt!

Sie möchten Ihren Rücken stärken oder Yoga ausprobieren? Oder wollen Sie einfach mehr für Ihre Gesundheit tun, ohne konkret zu wissen, wie das aussehen könnte? Die VIACTIV unterstützt Sie bei Ihrer Kursteilnahme nicht nur finanziell, sondern hilft auch dabei, ein von uns gefördertes Angebot zu finden, das zu Ihnen passt.

Den richtigen Kurs für Ihre persönlichen Vorsätze finden Sie in unserer Kursdatenbank (siehe Seite 20-21).
WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A1861)

GESCHÄFTSERGEBNIS 2019/AUSBLICK 2020

Neue Angebote – mehr Mitglieder

2019 führte unter anderem der Abbau von Finanzreserven zu einem Minus in der Bilanz. Dennoch konnte die VIACTIV dank ihrer Qualitätsoffensive 21.000 **NEUKUNDEN** gewinnen.

Die positiven Finanzergebnisse der vergangenen drei Jahre haben das Vermögen der VIACTIV auf ein solides Niveau anwachsen lassen. Darum war es 2019 an der Zeit, den Beitrag deutlich zu senken. Mit 15,8 Prozent und neuen Onlineangeboten hat die VIACTIV Krankenkasse ihre kundenorientierte Qualitätsoffensive untermauert.

AUSGABENÜBERSCHUSS: 41,1 MILLIONEN EURO

Dennoch musste auch die VIACTIV, wie alle Kassen, im vergangenen Jahr nahezu durchgängig rote Zahlen in ihren Bilanzen ausweisen. Mit 41,1 Mio. Euro stellen sie ein höheres Minus dar als bei der Haushaltsplanung 2019 schon mit der Beitragssatzsenkung und dem geplanten Vermögensabbau einkalkuliert. Insgesamt sind die Kosten bei der VIACTIV gegenüber 2018 um 5,1 Prozent (5,9 Prozent je Versicherten) gestiegen.

Der Abbau von Finanzreserven war zum Beispiel ein Grund dafür, aber auch kostenintensive Maßnahmen des Gesetzgebers zur Verbesserung der Honorarsituation der Leistungserbringer zeigten ihre Wirkung. Damit wurden die ersten Vorboten für eine deutlich getrübte Finanzentwicklung sichtbar. Andererseits konnte aber der Gesundheitsfonds weiterhin von der guten Wirtschaftslage und der positiven Lohn- und Beschäftigungsentwicklung profitieren. So wurde der durchschnittliche Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung zum Jahreswechsel 2019/2020 dann nur leicht nach oben angepasst.

„Versicherte erwarten schnelle und unbürokratische Entscheidungen, individuelle Lösungen und Einhaltung von Leistungsversprechen."

Reinhard Brücker,
VIACTIV-Vorstandsvorsitzender

KRANKENHAUSBEHANDLUNGEN TEURER

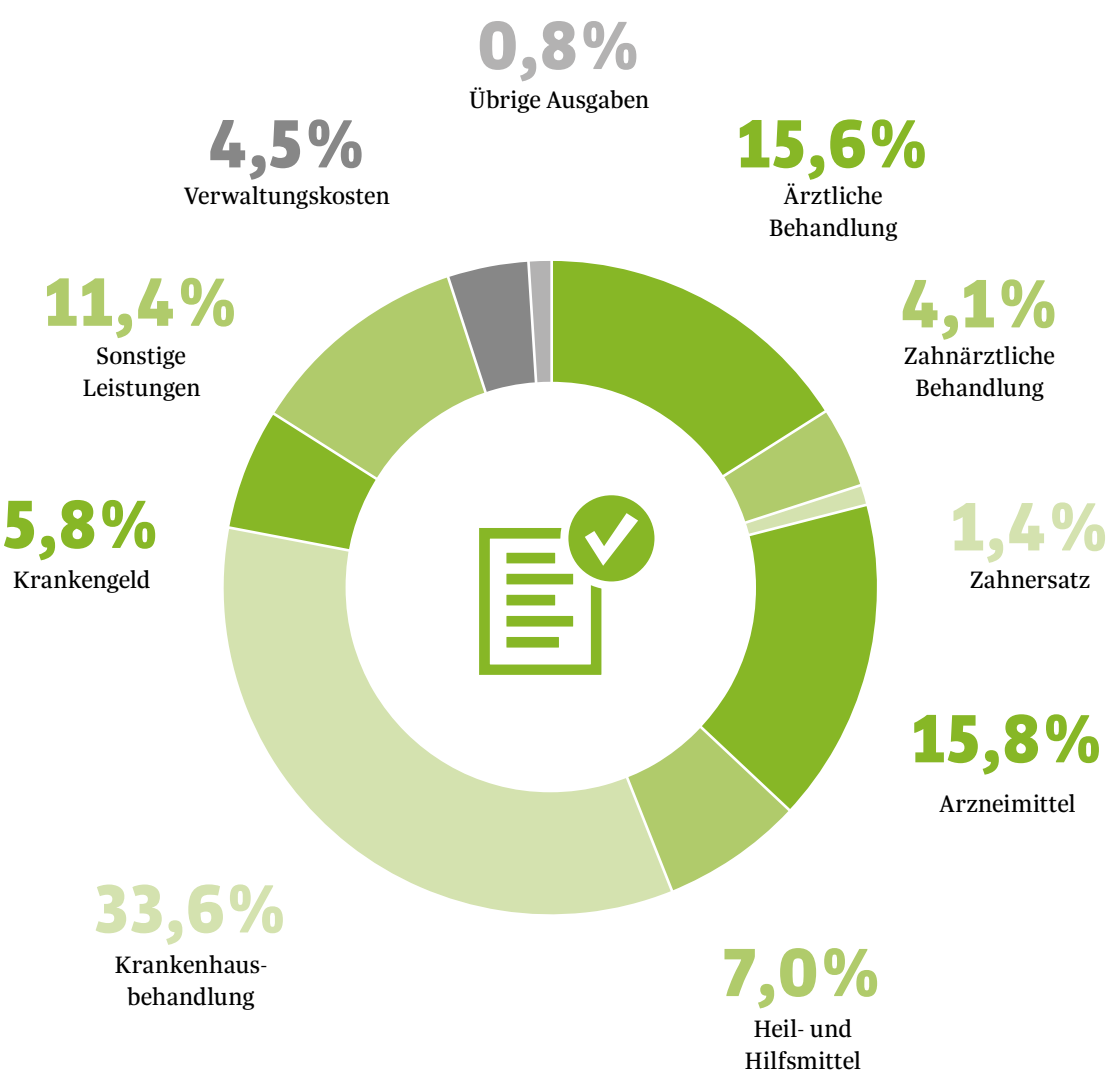
Während sich die Aufwendungen für die ärztliche Behandlung im Rahmen der Planung bewegten, kam es im Bereich der Zahnärzte und beim Zahnersatz zu spürbaren Steigerungen. Außerdem zeigten die Aufwendungen für Arzneimittel 2019 wieder eine besondere Dynamik. Das Plus gegenüber 2018 betrug 4,6 Prozent (5,4 Prozent je Versicherten). Eine zentrale Rolle spielen hier die Kosten für innovative Arzneimittel, die sich zur Markteinführung kaum wirksam regulieren lassen.

Auch die Kosten für stationäre Krankenhausbehandlungen entwickelten sich nach oben – insgesamt 4,2 Prozent mehr als im Vorjahr (je Versicherten 5 Prozent). Hierbei stieg nicht nur die Anzahl der Behandlungen im Krankenhaus, sondern auch der durchschnittliche Preis, insbesondere als Folge des Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes.

EINNAHMEPLUS AUS DEM GESUNDHEITSFONDS

Die Einnahmen der VIACTIV bestehen hauptsächlich, wie bei allen Kassen, aus den Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds. Hier konnten wir ein Plus von 3,2 Prozent (je Versicherten um 4,0 Prozent) gegenüber 2018 feststellen. Die Beitragssatzsenkung zum 1. April 2019 wirkte bei den Einnahmen jedoch erwartungsge-

Die prozentuale Zusammensetzung der Gesamtausgaben je Versicherten in 2019.



Alle Zahlen sind gerundet.

mäß dämpfend. Mit den Vermögenserträgen, Erstattungen und Ersatzansprüchen konnten wir die Gesamteinnahmen dennoch um 1,4 Prozent (2,1 Prozent je Versicherten) gegenüber dem Vorjahr verbessern.

Ein Minus in der Bilanz war dennoch nicht zu verhindern. Der Ausgabenüberschuss wird den Rücklagen entnommen, die am Jahresende 2019 mit 147,3 Mio. Euro (Reinvermögen ohne Verwaltungsvermögen) nach wie vor deutlich über dem nach Satzung vorgesehenen Betrag (54,6 Mio. Euro) liegen.

QUALITÄT UND LEISTUNGEN ÜBERZEUGEN

Für Zusatzleistungen haben wir im Jahr 2019 rund 12,2 Mio. Euro ausgegeben. Im Vorjahr waren es noch knapp 11,0 Mio. Euro. Besonders stark werden die sensorbasierte Blutzuckermessung, professionelle Zahnreinigung und Osteopathie nachgefragt – offensichtlich treffen wir mit unserem Angebot genau die Bedürfnisse unserer Kunden. Und auch für potenzielle Neukunden scheinen unsere Angebote interessant zu sein: Am Jahresende durften wir rund 21.000 von ihnen neu bei uns begrüßen – deutlich mehr als in den Vorjahren. Damit zeigt sich, dass wir mit unserer hohen Kunden- und Serviceorientierung bei „sportlichen“ Strukturen gut ankommen. Als Bestätigung wurden wir von unseren Mitgliedern in den jüngsten Umfragen des „Serviceatlas Krankenkassen“ wie schon mehrere Jahre in Folge mit dem Gesamturteil „sehr gut“ bedacht.

AUSBLICK FINANZENTWICKLUNG 2020

Die aktuelle Entwicklung steht im Zeichen der Pandemie und ist darum nur sehr eingeschränkt mit der der Vorjahre und der Planung für 2020 vergleichbar.

Ab Mitte März ist ein Mix aus Mehrleistungen (wie Ausgaben für Tests, Schutzkleidungen, Arzneimittel), Minderausgaben (wie Verzicht auf planbare Eingriffe im Krankenhaus) und Rettungsschirmmaßnahmen (wie Umsatzgarantien im ärztlichen/zahnärztlichen Bereich) zu berücksichtigen.

Die finanziell entlastenden Effekte wirkten isoliert im zweiten Quartal besonders stark, so dass es zur paradoxen Situation kommt, dass viele Krankenkassen, auch die VIACTIV, zur Jahresmitte ein positives Ergebnis melden konnten.

Die negativen Entwicklungen treten im zweiten Halbjahr ein. Insgesamt wird die gesetzliche Krankenversicherung 2020 deutlich im Minus abschließen. Es ist zu erwarten, dass die Mittel im Gesundheitsfonds besonders wegen der Einnahmeausfälle (Kurzarbeit, Beitragsausfälle, Rückgang der Erwerbstätigkeit) und der Finanzierung von Teilen der Rettungsschirmmaßnahmen am Jahresende aufgebraucht sein werden. Für 2021 werden sich Beitragssatzerhöhungen nur mit zusätzlichen Bundesmitteln abwenden lassen.

21.000

Neukunden kamen 2019 zur VIACTIV.

172 €

pro Versicherten flossen 2019 in unsere **Verwaltung**. Nur 4,5 Prozent der Gesamtausgaben.

3.825

Euro betrugen im Schnitt die Ausgaben für jeden Versicherten im Jahr 2019.

1.285

Euro der Ausgaben wurden für jeden Versicherten für Krankenhausbehandlungen aufgewendet.

AUSBLICK

Es fehlt an Transparenz

Die interne Herausforderung der Corona-Pandemie ist gemeistert. Die generelle Finanzierung ist allerdings noch immer nicht geklärt. VIACTIV-Vorstandsvorsitzender **REINHARD BRÜCKER** erklärt, warum.

Reinhard Brücker über die finanziellen Folgen der Corona-Pandemie.

Herr Brücker, wie sind Sie und Ihre Mitarbeiter durch das erste halbe Jahr der Corona-Krise gekommen?
Die Entwicklungen haben uns zu Beginn genauso überrascht, wie alle. Die Herausforderung war, für 1.500 Mitarbeiter und bundesweit 700.000 Versicherte, den Geschäftsbetrieb sicherzustellen. Ab dem 28. Februar hat sich eine Taskforce Corona aus Mitarbeitenden unterschiedlicher Bereiche und Hierarchie-Ebenen täglich getroffen, um die Maßnahmen zu Technikbedarf, IT-Lösungen und Personaleinsatz im Homeoffice und vor Ort bundesweit zu koordinieren. Dazu mussten schnell viele Telefon-Netzteile und Netzwerkkabel beschafft und auch die technische Sicherheit und Verfügbarkeit erhöht werden. Parallel wurde ein Hygienekonzept erarbeitet, um den Betrieb in Geschäftsstellen und Verwaltung sukzessive wieder aufnehmen zu können. Im Rückblick kann man sagen, dass wir die Herausforderung gemeistert haben. Zumindest zeigen das die Rückmeldungen der Versicherten und Mitarbeitenden, die wir im Vorstand erhalten haben.

Ist das Homeoffice ein Zukunftsmodell für die VIACTIV, und welche anderen Schlüsse ziehen Sie aus der Pandemie-Zeit?
Ich zitiere mal meinen Vorstandskollegen Markus Müller und unseren Personalleiter Christian Riese: „Die Corona-Krise hat die VIACTIV innerhalb kürzester Zeit in ein neues Zeitalter katapultiert.“ Wir hatten bis dahin nur wenige Mitarbeitende, die im Homeoffice oder mobil arbeiteten. Eigentlich unfassbar, wie schnell sich das geändert hat und wie gut es geklappt hat. Wir haben inzwischen durch die Universität Koblenz evaluieren lassen, wie es dem Personal mit dem neuen mobilen Arbeiten gegangen ist: „Zweidrittel derer, die mobiles Arbeiten während der Corona-Krise kennengelernt haben, möchten das auch in Zukunft an zwei bis drei Tagen pro Woche beibehalten.“ Die Herausforderung für das Management und den Personalrat ist nun, die gestiegenen Dienstleistungsanforderungen der Kunden und das Interesse am mobilen Arbeiten auszubalancieren. Daran arbeiten wir mit Hochdruck.

Im Jahr 2019 hat die VIACTIV einen Ausgabenüberschuss ausgewiesen, der nach der Absenkung des Zusatzbeitrags nicht unerwartet kam. Wie geht diese Entwicklung weiter?
Der Ausgabenüberschuss war so geplant, ist aber mit 41 Millionen Euro um 14 Millionen höher als erwartet. In erster Linie war dies auf die vielen Leistungsgesetze der Minister Gröhe und Spahn zurückzuführen, die 2019 ihre Wirkung voll entfaltet haben. Diese Entwicklung wäre 2020 ohne die Corona-Situation so weitergegangen. Die Prognosen für Beitragssatzerhöhungen auf breiter Front waren zu Beginn des Jahres schon im Raum.

Kann man schon Schlüsse über die finanziellen Belastungen für Kassen und Versicherte aus der Corona-Pandemie ziehen?
Dies kann man zurzeit nur schwer einschätzen. Die an sich positiven Halbjahresergebnisse der Kassen zeigen ein schiefes Bild, da vieles aus Steuermitteln oder direkt aus dem Gesundheitsfonds finanziert wurde. Anders gesagt, gibt Minister Spahn gerade Geld der Versicherten für die Bewältigung der Pandemie aus, was eigentlich von der Gesamtbevölkerung aus Steuern zu finanzieren wäre. Für die massenhaften Tests oder Rettungsschirme für Ärzte und Leistungserbringer liegen bisher noch keine Abrechnungen vor. Es fehlt völlig an Transparenz. Zwar hat die Koalition am 3. Juni eine Sozialgarantie beschlossen, wonach die Sozialabgaben im Zuge der Corona-Krise nicht über 40 Prozent steigen sollen. Der Weg dahin ist aber umstritten. Anfang September hatten sich Minister Spahn und Experten der Krankenkassenverbände verständigt, dass das für 2021 prognostizierte GKV-Defizit von 16 Milliarden Euro über einen Bundeszuschuss finanziert wird. Mitte September war dieser Ansatz nach Verhandlungen der Minister Spahn und Scholz schon Geschichte. Die Kassen sollen nun verpflichtet werden, die Hauptlast der Corona-Folgen 2021 zu schultern. Der Bundeszuschuss soll nur um 5 Milliarden Euro erhöht werden – den Rest sollen die Beitragszahler aufbringen. Dazu will Spahn die reicheren Kassen verpflichten, einen Teil ihrer Rücklagen an den Gesundheitsfonds abzuliefern. Dies wird mit 8 Milliarden Euro beziffert. Die noch fehlenden 3 Milliarden sollen nach dem Spahn/Scholz-Papier über die Zusatzbeiträge finanziert werden. Die Sozialabgabengarantie von 40 Prozent vom 3. Juni wird so nicht haltbar sein. Klarheit bekommen wir wohl frühestens im November.

> **Die Kassen sollen verpflichtet werden, die Hauptlast der Corona-Folgen 2021 zu schultern.“**

Werden wir Corona mit Medikamenten und Impfstoffen in den Griff bekommen oder müssen wir mit diesem Risiko auf lange Sicht leben?
Zunächst finde ich es erschreckend, wie sich die führenden Industrienationen, allen voran die USA und Großbritannien, einen egoistischen Wettlauf um die Vorbestellung bei potenziellen Impfstoff-Herstellern liefern. Ich finde es gut, dass sich die Bundesregierung für eine europäische Lösung eingesetzt hat. Nach den mir jetzt zur Verfügung stehenden Informationen sollten im 1. Halbjahr 2021 nach wissenschaftlichen Verfahren getestete Impfstoffe für die Impfwilligen zur Verfügung stehen. Eine Impfpflicht ist in Deutschland nicht vorgesehen. Es wird darauf ankommen, wie die Akzeptanz und Verfügbarkeit dieser Impfstoffe bei den Bürgern ist. Für eine Herdenimmunität müssten sich nach Expertenmeinung bis zu 65 Prozent impfen lassen. (from)

PFLEGE-TIPPS TEIL 12

Selbstbestimmt wohnen im Alter – das geht mit dem Hausnotrufsystem.

Der smarte Lebensretter

HAUSNOTRUFSYSTEME geben pflegebedürftigen, allein lebenden Personen die Möglichkeit, sich in Notlagen bemerkbar zu machen.

Viele wünschen sich, im Alter noch möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben, auch wenn sie alleinstehend oder körperlich eingeschränkt sind. Wer hilft, wenn sie etwa stürzen oder plötzliche Atemnot aufkommt? Ein Notrufknopf kann schnelle Hilfe bringen. Wir erklären, wann der Einsatz eines Hausnotrufsystems sinnvoll ist und wie Sie die VIACTIV bei der Inanspruchnahme unterstützt.

WIE KANN DIE PFLEGE DAHEIM BESTMÖGLICH ORGANISIERT WERDEN?

Diese Frage stellt sich Angehörigen und Pflegebedürftigen immer wieder. Oft wird die Pflege durch Angehörige, Freunde und Nachbarn sichergestellt. Wenn sie vor Ort sind, können die Beteiligten auch bei einem Notfall helfen. Aber was passiert, wenn die Pflegeperson in einem anderen Haushalt wohnt und nur einen geringen Teil des Tages vor Ort ist? Menschen, die alleine wohnen, sturzgefährdet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, setzen sich immer der latenten Gefahr aus, zu stürzen oder plötzlich Hilfe zu benötigen. Aber wie soll im Notfall ein Notruf abgesetzt werden, wenn ein Telefon im Ernstfall nicht mehr bedient werden kann? Die Lösung könnte ein Hausnotrufsystem mit integriertem Notfallknopf sein.

WIE FUNKTIONIERT EIN HAUSNOTRUFSYSTEM?

Im Notfall kann die betroffene Person über einen Notfallknopf, der um den Hals hängt oder in ein Armband integriert ist, den Notruf auslösen. Durch Drücken des Knopfes wird über eine Basisstation in der Wohnung die Verbindung zu einer Notrufzentrale aufgebaut. Die Verbindung kann auch durch geschlossene Türen und Wände hergestellt werden. Die kontaktierte Notrufzentrale versucht, über eine Wechselsprechanlage die Situation schnellstmöglich zu erfassen und notwendige Schritte einzuleiten. In der Regel werden vorher benannte Kontaktpersonen, die Zugang zur Wohnung haben, informiert. Dies können zum Beispiel Angehörige, Nachbarn oder Freunde sein. Bei Bedarf kann auch ein Rettungsdienst von der Notrufzentrale alarmiert werden. Die Notrufzentrale verfügt über Informationen zu Krankheiten, einzunehmenden Medikamenten und dem Zugang zur Wohnung. Kann der Pflegebedürftige im Notfall aufgrund eines Schlaganfalls oder Bewusstlosigkeit nicht mehr reagieren, wird selbstverständlich auch schnelle Hilfe alarmiert.

SERVICE

Die Pflegeexperten Ihrer VIACTIV stehen Ihnen sehr gerne zur Verfügung, um Sie zu beraten, und freuen sich auf Ihren Anruf. Sie erreichen die Pflegeversicherung der VIACTIV Krankenkasse unter der kostenlosen SERVICE-NUMMER 0800 589 13 51

WIE FINDE ICH EINEN ANBIETER UND TARIFE?

Sowohl Wohlfahrtsverbände als auch private Hausnotrufanbieter bieten entsprechende Hausnotruflösungen an. Oft bieten die Leistungserbringer einen Basistarif an, der zwischen 23 und 30 Euro monatlich liegt. Folgende Leistungen sind normalerweise im Basistarif enthalten: Aufstellung und Programmierung der Geräte, Einweisung der pflegebedürftigen Person und einer benannten Kontaktperson in das System sowie die Handhabung und Beseitigung von Mängeln.

Anbieter in Ihrer Region finden Sie im Internet. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Suche nach geeigneten Anbietern in Ihrer Umgebung. Rufen Sie uns einfach an. Auch der Pflegestützpunkt in Ihrer Gemeinde, Ihrem Kreis oder Ihrer Stadt ist Ihnen bei der Suche behilflich.

WIE UNTERSTÜTZT MICH DIE VIACTIV PFLEGEKASSE UND WO FINDE ICH EINEN ANTRAG?

Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 haben Anspruch auf eine Versorgung mit Hausnotrufgeräten. Dies betrifft in erster Linie Personen, die alleinlebend sind, beispielsweise tagsüber vorwiegend alleine sind und im Notfall keinen Notruf mit einem handelsüblichen Telefon vornehmen können.

Die VIACTIV Pflegekasse zahlt einen monatlichen Zuschuss in Höhe von 23 Euro. Die Zuschusshöhe ist identisch mit den Kosten des Basistarifes der gängigsten Anbieter.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann senden wir Ihnen gerne einen Antrag zu. Sie können den Antrag telefonisch, per E-Mail oder schriftlich anfordern oder einfach auf unserer Homepage viactiv.de herunterladen.

VORTEILE IM ÜBERBLICK

Der Einsatz eines Hausnotrufsystems ist für Personen, die sturzgefährdet sind und den überwiegenden Teil des Tages alleine sind, eine sinnvolle Ergänzung zu der häuslichen Pflege. Hier die Vorteile noch einmal im Überblick:

- Sicherheit für Pflegebedürftige, dass im Ernstfall Hilfe organisiert wird
- Sicherheit und psychische Entlastung für Angehörige
- Schnelle und professionelle Hilfe im Notfall, 24 Stunden am Tag/7 Tage in der Woche
- Leben kann gerettet werden
- Zuschuss durch die VIACTIV Pflegekasse in Höhe von 23 Euro bei Vorliegen eines Pflegegrades
- Anbieter rechnet den Zuschuss direkt mit der Pflegekasse ab

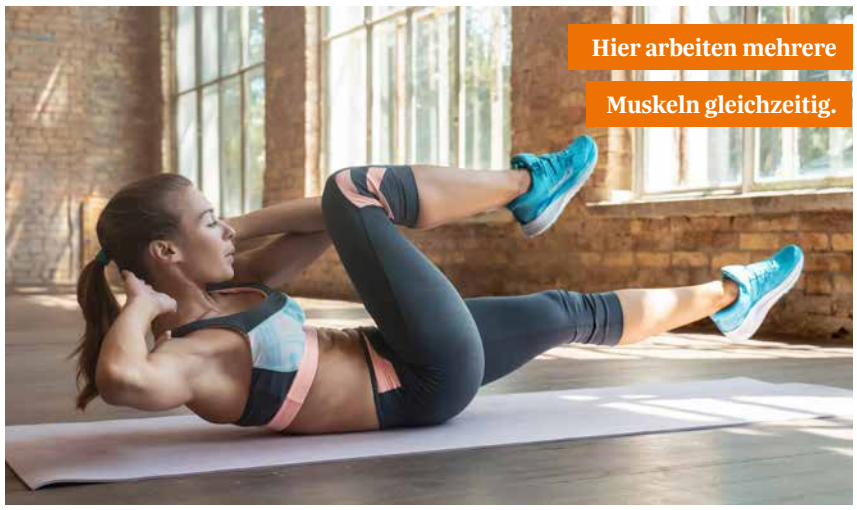
RÜCKENSCHULE

Wer rastet, der rostet

Fast 90 Prozent der Menschen haben irgendwann in ihrem Leben einmal **RÜCKENPROBLEME**. Das A und O für einen gesunden und starken Rücken ist Bewegung. Wir stellen drei verschiedene Trainings vor.

Oft ist es nur ein harmloser Schmerz, manchmal entsteht daraus aber auch ein chronisches Leiden. So oder so: Rückenschmerzen beeinträchtigen den Alltag enorm. Bewegungsmangel, Haltungsfehler, Stress und psychischer Druck sind oft Ursachen für das Volksleiden. Wer jetzt nichts unternimmt, verstärkt den Schmerz. Und auch wer keine Probleme hat, sollte vorbeugen, meint Stefan Ney. Er ist Geschäftsführer von ORTHO Training in Bielefeld und erfahrener Rückenschultrainer. Der Fachmann gibt einen Überblick über die drei bekanntesten Rücken-Trainings: Rumpftraining, Rückenkrafttraining und Rückengymnastik.

RUMPFTRAINING: KRAFT FÜR DIE KÖRPERMITTE



Sitzen, gehen und sogar stehen: Egal, was wir tun, unsere Körpermitte, der Rumpf, ist wichtig für fast alle Bewegungen – sowohl beim Sport als auch im Alltag. Die Muskulatur dort liegt im Gegensatz zum Beispiel zu den Arm- oder Beinmuskeln nicht so gut sichtbar in tieferen Schichten, von wo aus sie uns stabilisiert. Darum muss sie trainiert werden. Denn: Ist die Rumpfmuskulatur schwach, führt das zu einer hohen Belastung der Wirbelsäule. Und das kann wiederum zu Rückenschmerzen führen. „Zusätzlich können aber auch Knie- und Hüftschmerzen entstehen“, sagt Stefan Ney. Also ist Rumpftraining angesagt.

> **Eine schwach ausgebildete Rumpfmuskulatur führt zu einer hohen Belastung der Wirbelsäule.“**

WAS IST DAS?

Rumpftraining beansprucht die Muskeln im Rücken und Bauch, fordert Becken und Hüfte. „Die Muskeln sollen nicht großartig wachsen, sondern leistungsstärker werden“, so Ney. Deshalb findet sich das sogenannte Core-Training (Core ist englisch für Rumpf) in nahezu jeder Sportart wieder. Egal ob Fußballer, Läufer, Tänzer oder Kampfsportler: Sie alle brauchen eine starke Körpermitte, um stark und flexibel zu sein. „Hat man die Übungen einmal gelernt, lassen sie sich leicht in den Alltag integrieren – zum Beispiel abends vor dem Fernseher“, so Ney. Dabei gibt es eine Vielzahl an Rumpfübungen, die meist mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie dem „Resistance“-Band durchgeführt werden. Eine Beispielübung: Im Vierfüßlerstand die Knie vom Boden heben und diese Position 30 Sekunden halten.

FÜR WEN IST DAS?

„Rumpftraining ist also für jeden“, so Ney. Mit einem kräftigen Rumpf fallen alle körperlichen Aktivitäten leichter. dazu gehört nicht nur Sport, sondern auch Alltägliches wie Einkaufstaschentragen. Die Übungen können Rückenschmerzen lindern, „aber vor allem verhindern, dass sie entstehen“, sagt der Experte.

RÜCKENKRAFTTRAINING: DER KLASSIKER

Ein guter Weg zur begehrten V-Form.

Junge Kerle mit breitem Kreuz und Proteinshake in der Hand: Dieses Bild hat sicher jeder schnell vor Augen, der an das klassische Rückenkrafttraining an Geräten im Fitnessstudio denkt. Natürlich ist auch die Optik ein Argument für Krafttraining. Ein definierter, muskulöser Körper sieht einfach schön aus. Er hat dazu aber auch noch einen großen Vorteil: Muskeln an den richtigen Stellen im Rücken beugen Verspannungen und Verletzungen vor.

WAS IST DAS?

Der Unterschied zum Rumpftraining und der Wirbelsäulengymnastik ist, dass man mit Fitnessgeräten gezielt die oberflächlichen Rückenmuskeln, zum Beispiel die Schultern, aber auch die tiefen Wirbelsäulenstützenden Muskeln, also etwa den Nacken, trainiert. „Angehende Trainierende sollten deshalb immer gemeinsam mit einem ausgebildeten Trainer schauen, welche Übungen beziehungsweise Geräte am sinnvollsten sind“, sagt Ney. So können auch Fehler bei der Ausführung und Körperhaltung vermieden werden, die zu noch stärkeren Rückenschmerzen führen können oder sie gar erst auslösen. Das Rückenkrafttraining sollte mindestens ein- bis zweimal pro Woche stattfinden. Anfänger starten am besten mit einem niedrigen bis mittleren Gewicht und führen die Bewegungen langsam aus. Die Zahl der Wiederholungen hängt vom Trainingszustand ab, ob man Angänger oder Fortgeschrittener ist. „Ich empfehle meinen Kunden – je nach Diagnose – oft zusätzlich Rückengymnastik, damit die trainierten Muskeln entspannen können und nicht verkürzen“, so Ney.

FÜR WEN IST DAS?

Für alle, die einen starken Rücken brauchen. Zum einen beugt Rückenkrafttraining Rückenschmerzen vor, zum anderen kann man sie damit behandeln. „Abgesehen von den wertvollen gesundheitlichen Aspekten ist der große Nebeneffekt ein optisch muskulöser Rücken, der natürlich schön anzusehen ist und eine extra Portion Selbstbewusstsein schenkt“, so Ney.

Abgesehen von den wertvollen gesundheitlichen Aspekten, ist der große Nebeneffekt ein optisch muskulöser Rücken.“

WIRBELSÄULENGYMNASTIK: AUF DIE SANFTE ART

Auch Muskeln brauchen Zeit zum Entspannen.

Die Wirbelsäule ist unser zentrales Stützorgan. Sie hält uns einerseits gerade, andererseits sorgt sie für unsere Beweglichkeit – egal ob wir sitzen, laufen oder uns bücken. Damit steht sie also ständig unbemerkt unter Dauerbelastung.

WAS IST DAS?

Wirbelsäulengymnastik ist – wie man sich schon denken kann – ein besonders rücken- und gelenkschonendes Training. „Es besteht aus drei Bereichen: Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen“, erklärt Experte Ney. Alle drei sollen Beschwerden rund um die Wirbelsäule lindern sowie vorbeugen. Mobilisationsübungen machen die Wirbelsäule beweglicher. Dehnübungen dienen zur Entspannung und Kräftigungsübungen – mit dem eigenen Körpergewicht – stärken sanft die Muskeln rund um die Wirbelsäule. Damit gilt die funktionelle Rückengymnastik als sehr vielseitig. So wie beim Rumpftraining sind die Übungen einfach zu erlernen, sodass man die Trainingseinheiten auch zu Hause ausführen kann. Hier eine Beispielübung im Vierfüßlerstand, die Katze-Kuh-Übung: Mit dem Einatmen den Bauch Richtung Boden wölben, dabei gehen Kopf und Po Richtung Decke. Mit dem Ausatmen folgt die Gegenbewegung, der Katzenbuckel, bei dem Kopf und Po in Richtung Boden gehen. Der Wechsel sollte ein paar Mal wiederholt werden.

FÜR WEN IST DAS?

Wirbelsäulengymnastik ist laut Ney perfekt für jeden, der schmerzfrei und beweglich bleiben möchte. Speziell gut ist sie aber auch für alle, deren Rücken großen Belastungen ausgesetzt ist. Auch wenn „Gymnastik“ für viele vielleicht erst einmal nach langweiliger Turnstunde klingen mag: Ney empfiehlt die funktionelle Rückengymnastik nicht nur oft in Kombination mit dem Rumpf- oder Rückenkrafttraining, sondern präventiv vor allem auch jungen Leuten, die bisher kaum bis keine Rückenbeschwerden haben. Hat man keine Rückenprobleme, ist das natürlich ein gutes Zeichen. Damit das aber auch so bleibt, sollte man den Rücken gezielt stärken und entspannen. (zoth)

KURSKOSTEN

Neben Rumpf-, Rückenkrafttraining und Wirbelsäulengymnastik gibt es noch viele weitere Sport- und Gesundheitskurse, die in der VIACTIV-Kursdatenbank zu finden sind. Für die erfolgreiche Teilnahme (mindestens 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs bekommen die Absolventen einen Nachweis. Mit diesem erhalten sie dann die Kursgebühr erstattet (bis max. 550 Euro pro Jahr für max. zwei Kurse). Informationen: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A1861)

AUSZEICHNUNGEN

Unser Bestes

Die VIACTIV konnte weitere **GESAMTSIEGE** bei Service, Leistung und E-Health verzeichnen und zählt damit zu den besten Krankenkassen Deutschlands.

Eine gute Krankenversicherung ist Gold wert. Gerade wer gesetzlich versichert ist, bleibt seiner Krankenkasse oft über Jahrzehnte treu. Im Auftrag des Nachrichtensenders ntv hat das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) die 21 mitgliederstärksten gesetzlichen Krankenkassen hinsichtlich Leistungen, Konditionen und Service getestet. Bei der Kundenbefragung verwies die VIACTIV als Gesamtsieger die weiteren Mitbewerber auf die Plätze und schnitt mit dem Qualitätsurteil „sehr gut“ ab. Generell überzeugen alle Kassen mit ihrem Leistungsumfang, der oft über den gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen hinausreicht. Gerade in puncto Gesundheitsförderung und Vorsorge bieten viele ein umfangreiches Leistungspaket.

DESHALB IST DIE VIACTIV TESTSIEGER

Die DISQ-Urteilsbegründung lautete: „Insbesondere der Service und die Leistungen können sehr überzeugen: Am Telefon beraten die Mitarbeiter freundlich und verständlich und auch E-Mail-Anfragen von Interessenten werden schnell und kompetent beantwortet. Das angebotene Leistungspaket ist sehr umfangreich, beispielsweise auch in puncto Gesundheitsreisen sowie Zahn- und Krebsvorsorge.“ Die Servicequalität wurde bei jedem Unternehmen anhand von je zehn verdeckten Telefon- und E-Mail-Tests, je zehn Prüfungen der Internetauftritte durch geschulte Testnutzer und eine detaillierte Inhaltsanalyse der Websites ermittelt. Insgesamt flossen 651 Servicekontakte mit den Versicherern in die Auswertung ein. In Kooperation mit Krankenkasseninfo.de wurden zudem die Konditionen und Leistungen – wie Zusatzbeiträge, Bonusmodelle, Mehrleistungen, Vorsorgeprogramme und Wahltarife – ermittelt und bewertet (Datenstand: März 2020). Zum Studienergebnis erklärte VIACTIV-Vorstandsvorsitzender Reinhard Brücker: „Wer hoch hinaus will, muss wissen, wo seine Stärken liegen – und offen bleiben: für neue Wege, Chancen und großartige Ideen, die unseren Kunden zugutekommen.“

BESTES E-HEALTH-ANGEBOT

Außerdem konnte die VIACTIV noch mit ihrem (E-)Health-Angebot punkten: In einer Umfrage unter 1.094 Bundesbürgern hat das Portal krankenversicherung.net die VIACTIV für ihr Angebot für Sport und Mental Health sowie speziell für ihr digitales Angebot für Sport und E-Mental-Health zum Testsieger gekürt. „Die VIACTIV bezeichnet sich als Deutschlands sportliche Krankenkasse und schneidet im Ranking auch als beste Kasse in Bezug auf digitale Gesundheit ab. Sie erhält so in allen Kategorien die volle Punktzahl“, so das Versicherungsportal.

VIACTIV Krankenkasse

STARK IN ALLEN DISZIPLINEN

Unser Erfolgsrezept? Voller Einsatz für besten Kundenservice. Ein top Preis-Leistungs-Verhältnis, auf dass Sie in Sachen Gesundheit auf Ihre Kosten kommen. Und Haltung zeigen für Transparenz und Fairness – damit Sie immer wissen, was gespielt wird. Das Ergebnis: Auszeichnungen, die uns stolz machen und unser Ansporn sind, auch in Zukunft alles zu geben. Für Ihre Gesundheit und ein aktives Leben.

viactiv.de/auszeichnungen

GESUNDHEITSTELEFON

Für mehr Power

Energie und Vitalität gewinnen – Tipps und Tricks zur Steigerung der **LEBENSQUALITÄT.**

Eine positive Einstellung hat viele positive Auswirkungen.

Zu oft müde? Ständig schlapp? Energielosigkeit im Alltag raubt uns Lebensfreude. Der Schlüssel für ein gesundes und glückliches Leben liegt in der Erhaltung der Vitalität. Einfache Änderungen in den Gewohnheiten erhöhen das Energieniveau. Wichtig ist, hier die individuelle Ursache des Energiemangels herauszufinden und dann entsprechend zu handeln.

KÖRPERLICH

Bewegung, Ernährung, Schlaf sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind die vier Säulen der körperlichen Energie. Tritt zum Beispiel Müdigkeit auf, darf an einer der wichtigsten Energiequellen – der körperlichen Bewegung – nicht gespart werden. Jede Stunde ein wenig laufen und schon steigert sich die Lebenskraft.

Auch deftige Mahlzeiten aus fettigen und schwer verdaulichen Zutaten oder aus einfachen Kohlenhydraten und Zucker sorgen für Trägheit. Hier also besser zu Obst, Gemüse, langsam verdaulichen Kohlenhydraten und Proteinen greifen.

Der Schlaf dient der Regeneration von Körper und Geist. Die Länge und Schlafqualität sind hier entscheidend, um verbrauchte Reserven zu füllen. Am Nachmittag beispielsweise sinkt die Körperkerntemperatur, das Gehirn setzt dann das natürliche Schlafhormon Melatonin frei – Müdigkeit stellt sich ein. Ein kurzes Nickerchen von zehn bis zwanzig Minuten kann wahre Wunder bewirken.

Ein weiterer Grund für ein Tief im Tagesverlauf könnte eine Dehydrierung sein. Denn Wasser ist eines der Grundbedürfnisse unseres Körpers. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, über den Tag verteilt, verhindert, dass sich der Körper übermüdet und schlapp anfühlt.

EMOTIONAL UND MENTAL

Hier geht es um Gefühle, Gedanken und Verhalten. Energieräuber können dabei vielfältig sein: Reizüberflutung, Jahreszeitendepression, Menopause, Schmerzen, aber auch Alkohol oder die Angewohnheit, unangenehme Dinge immer vor sich herzuschieben. Es ist sinnvoll, immer wieder Zeit für die Frage „Wer bin ich und wer will ich sein?“ zu investieren.

VIACTIV GESUNDHEITSTELEFON 0800 14 05 54 12 20 90*

*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

SPORTTELEFON

Im Einklang

Wie man den Körper in **BALANCE** bringt und stets am Ball bleibt.

Sportverein und Fitnesscenter geschlossen, der Kontakt zu Freunden und Bekannten für das individuelle Workout eingeschränkt – gerade jetzt ist es wichtig, durch körperliche Aktivität das Immunsystem zu stärken. Fehlt der Anschluss an eine Gruppe, fällt es schwerer, die Motivation aufrecht und somit den Körper in Balance zu halten.

SELBSTMOTIVATION

Freude statt Verbissenheit ist einer der wichtigsten Motivationsfaktoren. Wer keinen Spaß an einer Sportart hat, wird sie garantiert nicht dauerhaft durchhalten. Auch wenn man weiß, dass mehr Bewegung Gesundheit, Figur und Stimmung verbessert.

Anfangen muss man trotzdem, daher ist es hilfreich, im Vorfeld eine Liste der persönlichen Ausreden zu erstellen: „E-Mails lesen, fernsehen, Fenster putzen.“ Diese Aufstellung sollte gut sichtbar angebracht werden. Ein Blick hilft zu klären, ob es sich um eine Ausrede handelt. Wenn ja, kann das Bewegungsprogramm direkt starten.

Erfolg und Zielplanung liegen nahe beieinander. Nur wer sich klare und messbare Ziele setzt, kann sie auch erreichen. Ohne Ziel ist keine Herausforderung gegeben und das Interesse verliert sich ziemlich schnell. Andererseits führen zu hohe Ansprüche zur Frustration und zum Verlust des Selbstvertrauens.

Die getane Arbeit, auch kleine Erfolge sollten belohnt werden. Als Reaktion darauf verbindet das Gehirn die Sporteinheit mit etwas Positivem. Mit diesem Trick baut man die eigenen Motivationsprobleme langfristig ab.

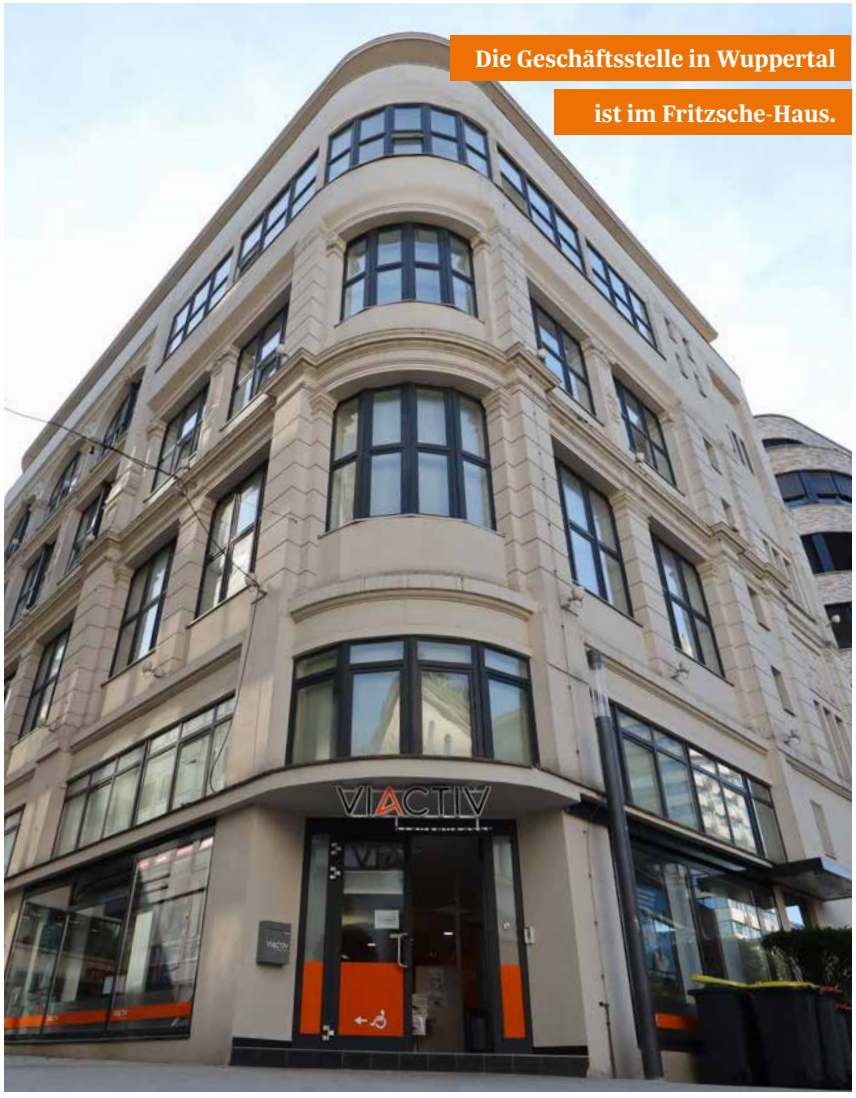
IN BALANCE BLEIBEN

Der Durchschnittsdeutsche sitzt sieben Stunden pro Tag. Abends fehlt dann häufig die Motivation, um den Körper durch etwas Sport zu fordern. Bewegungsmangel und Fehlhaltungen haben oft eine schlechte Körperhaltung zur Folge. Einfache Balanceübungen – die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – haben einen positiven Einfluss auf muskuläre Dysbalancen, kräftigen sanft den Körper und liefern einen guten Ausgleich zu den bewegungsarmen Stunden im Tagesverlauf.

Der menschliche Körper ist nicht dazu gemacht, still zu sitzen.

VIACTIV SPORTTELEFON 0800 14 05 54 12 20 98*

* rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



Die Geschäftsstelle in Wuppertal ist im Fritzsche-Haus.

Susanne Bergermann ist sehr aktiv.

Zerine Cetin berät gern.

Ein Ass im Team: Anja Bode.

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

Herz und Kompetenz

In den VIACTIV-Geschäftsstellen in **SOLINGEN UND WUPPERTAL** herrscht eine tolle Team-Atmosphäre – die Kunden freut's.

Bekanntes Kaufhaus hier, Gesundheitszentrum da: Die Geschäftsstellen der VIACTIV in Wuppertal und Solingen könnten nicht passender gelegen sein. Es sei denn, sie befänden sich in der Wuppertaler Schwebebahn, dem bekanntesten städtischen Wahrzeichen, das spätestens seit dem Sturz des Zirkuselefanten Tuffi 1950 aus der Bahn über die Grenzen hinaus bekannt ist. Aber nein, Sturzgefahr gibt es weder in Wuppertal noch in Solingen – für beide Geschäftsstellen ist Susanne Bergermann als Leiterin der Abteilung Kundenservice verantwortlich. In der Stadt, in der Tuffi den Sturz überlebte, befindet sich die VIACTIV-Geschäftsstelle seit Oktober 2014 im Bezirk Elberfeld im Fritzsche-Haus, einem der ersten Kaufhäuser der Stadt. „Dort gibt es ein Fitnesscenter, Ärzte und einen Osteopathen, mit dem wir kooperieren", sagt Bergermann. Außerdem weht hier beinahe ein Hauch von Metropole durch den Standort, erinnert das Fritzsche-Haus doch ein wenig an das Flat Iron Building in New York.

Nicht weniger praktisch gelegen ist die erste Anlaufstelle für Versicherte in Solingen, der Stadt, die für ihre Schneidwarenindustrie bekannt ist. Hier befindet sich die VIACTIV-Geschäftsstelle in den Kölner Höfen, einem Gesundheitszentrum, in dem diverse Arzt- und physiotherapeutische Praxen zu finden sind. Aus der BKK Krups Zwilling hervorgegangen, ist die VIACTIV dort seit Mai 2015 ebenfalls präsent. „Einigen Kunden ist die BKK Krups Zwilling als Wurzel der VIACTIV in Solingen noch ein Begriff."

Zum Verantwortungsbereich von Susanne Bergermann gehören neben diesen beiden auch die Geschäftsstellen in Wesseling, Remscheid und Niederkassel. Solingen, Wuppertal, Remscheid – das bergische Städtedreieck. Das biete nicht nur für Versicherte Berührungspunkte durch die VIACTIV, auch das Bergische Land an sich lohne sich immer für Ausflüge, sagt Bergermann. „Ich wandere gern und fahre viel Fahrrad, das kann man dort hervorragend machen." Auch ihren Arbeitsweg – sie wohnt in Bochum – und Termine in der Region genießt sie. „Das Bergische Land ist einfach wunderschön."

Mit ihren sportlichen Hobbys ist sie bei weitem nicht allein. Tennisspielen, Handball, Zumba oder Boxen – ihre Mitarbeiterinnen sind ebenfalls sportlich unterwegs. Corinna Kempe etwa, die gemeinsam mit Petra Schönborn die Beratungsstellen in Niederkassel und Wesseling betreut, ist fünfmalige deutsche Meisterin sowie Vize-Europa- und Weltmeisterin im Bodybuilding mit Akrobatik.

In den jeweiligen Geschäftsstellen kümmern sich Bergermann und ihre Mitarbeiterinnen um die Belange von rund 40.000 Kunden. Deren Einzugsgebiet ist groß: Sie kommen aus dem Bergischen Land sowie aus Köln, Bonn, Troisdorf, Leverkusen und anderen umliegenden Städten. Ob es um Kuranträge, Befreiung von Zuzahlungen, Haushaltshilfen oder psychotherapeutische Maßnahmen geht – die Kolleginnen in den Geschäftsstellen beraten kompetent zu allem rund um die Gesundheit „und lieben es, die Kunden persönlich zu betreuen", sagt Susanne Bergermann.

Meisterhaft: Corinna Kempe.

Sandra Wilke nutzt gern den E-Roller.

Auf Rollen: Silke Kuhlen.

Zahnexpertin: Maria Henne.

Alles im Griff: Dana Hebert.

Liebe zum Beruf: Anja Riemenschneider.

Die Geschäftsstelle in Solingen.

Die Laufkundschaft in Solingen, dem größten Standort, sei recht groß, sagt Bergermann. „Meine Mitarbeiterinnen kümmern sich wirklich herzlich. Die Kunden fühlen sich gut aufgehoben, da haben wir schon viele positive Rückmeldungen bekommen. Man kennt sich mittlerweile.“ Denn alle Mitarbeiterinnen – übrigens sind im Team von Susanne Bergermann nur Frauen – seien schon lange dabei und verfügen über einen großen Erfahrungsschatz.

In Solingen beraten folgende Mitarbeiterinnen die Kunden: Silke Kuhlen, Sabine Schilling, Anja Forche, Sandy Seele, Anja Bode, Birgitt Köchling, Anja Riemenschneider, Zerine Cetin und Nicole Koschinski. Teamleiterin Dana Hebert und Susanne Bergermann halten das Team „mit großer Freude“ zusammen. Wer kompetent im Bereich Zahngesundheit beraten werden möchte, ist bei Maria Henne besonders gut aufgehoben.

Bergermann leitet den Kundenservice Wuppertal, wie er übergeordnet heißt, seit September 2018. Seit 29 Jahren ist die gelernte Sozialversicherungsfachangestellte und Krankenkassenbetriebswirtin insgesamt schon in der gesetzlichen Krankenkasse tätig, seit 20 Jahren bei der VIACTIV – inklusive aller vorherigen Kassen.

Aktuell seien die Mitarbeiterinnen teils im Homeoffice, teils im Büro. Ein regelmäßiger telefonischer Austausch finde ohnehin statt, einmal in der Woche aber auch mit allen – den zwölf Mitarbeiterinnen in Solingen sowie Sandra Wilke, Sonja Knecht und Barbara Frohn in Wuppertal und den Wesselingern. Das Beratungsbüro in Remscheid, auf dem Gelände des Trägerunternehmens Salzgitter Mannesmann, wo Anja Bode aus Solingen die Kunden einmal in der Woche betreut, ist allerdings derzeit geschlossen. Auch in Wesseling, auf dem Werksgelände des Trägerunternehmens Evonik, finden derzeit coronabedingt keine Beratungen statt. Außerhalb der Corona-Zeit geschehe dies sonst aber auch einmal pro Woche, sagt Bergermann. Auch in Niederkassel ist die Geschäftsstelle im Moment aufgrund der Pandemie geschlossen. Ein schwebender Zustand sozusagen, der aber niemanden davon abhält, auch weiterhin für die Versicherten da zu sein. Und wenn nicht persönlich, dann telefonisch. (mho)

„Die Kunden fühlen sich gut aufgehoben. Man kennt sich mittlerweile.“

GESCHÄFTSSTELLEN IM ÜBERBLICK

- **SOLINGEN**
  Kölner Straße 54
  Mo. und Mi. 8:00 – 16:00 Uhr
  Di. und Do. 8:00 – 18:00 Uhr
  Fr. 8:00 – 15:00 Uhr

- **WUPPERTAL**
  Wall 32 – 34
  Mo. bis Mi. 8:00 – 16:00 Uhr,
  Do. 8:00 – 18:00 Uhr,
  Fr. 8:00 – 13:00

Während der Corona-Zeit können die Öffnungszeiten abweichen. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter
WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: A2274)
ZENTRALE RUFNUMMER: 0800 222 12 11

WILLENSKRAFT

Eigentlich will ich …

Warum tun wir manchmal Dinge, die wir eigentlich gar nicht **TUN WOLLEN**? Psychotherapeut Dr. Christoph Kolbe erklärt, wie man lernen kann, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser zu erkennen.

Ein Kampf mit sich selbst: Als soziales, empathisches Wesen muss der Mensch sich im Alltag regelmäßig inneren Konflikten stellen, die ihn handeln oder eben nicht handeln lassen. Alles eine Frage des Wollens, sagt Diplom-Pädagoge und Psychologischer Psychotherapeut Dr. Christoph Kolbe. Dazu drei Fallbeispiele: Allein der Gedanke daran, gleich wieder im Büro zu sitzen und zu wissen, dass der Arbeitstag nicht acht, sondern mindestens zehn Stunden dauern wird, bereitet Linda Bauchschmerzen. Sie hat das Gefühl, je mehr sie in die Arbeit investiert, desto mehr raubt sie ihr wertvolle Energie und Lebenszeit. „Das alles zahlt sich doch gar nicht aus“, denkt sie immer wieder. Anerkennung oder Förderung – Fehlanzeige! Stattdessen einfach immer nur mehr – und mehr Arbeit. Oft stellt sie sich vor, wie sie dem Chef ihre Kündigung auf den Tisch legt und erleichtert die Firma verlässt. Der Gedanke tut gut, Realität werden lässt Linda ihn aber nicht.

Claudia hat einen kleinen, aber feinen Bekanntenkreis. Ab und zu trifft man sich zum gemeinsamen Abendessen oder auf ein Glas Wein. Diese Abende sind kleine, schöne Inseln im Alltag. Übers Smartphone bleibt man sonst in Kontakt. Silke hat Claudia mal wieder eine Nachricht geschrieben. Ellenlang. Sie will sich mit ihr treffen. Claudia hat die Nachricht zwar gelesen, antwortet Silke aber nicht, nicht jetzt … Nun schiebt sie die Antwort schon seit einigen Tagen vor sich her.

Mark hat gleich einen Arzttermin, will aber noch schnell im Supermarkt einen kleinen Einkauf erledigen. Schnell die Siebensachen auf den Arm gepackt und an die Kasse gestellt. Nun schiebt ihm eine ältere Dame ihren Einkaufswagen fast vors Schienbein und schaut ihn erwartungsvoll an: „Könnten Sie mich vorlassen? Ich habe doch nur einen kleinen Einkauf!“, sagt sie zu ihm. Marks Einkauf ist auch „nur klein“, denkt er sich und lässt die Dame vor.

Drei Siuationen, die zeigen: Eigentlich wollen wir Schlussstriche ziehen. Eigentlich wollen wir Aufgaben und Pflichten sofort erledigen. Eigentlich wollen wir die Wahrheit sagen. Eigentlich wollen wir mehr für uns selbst einstehen. Doch dann begegnen

„Wir sind die einzigen Lebewesen, die wollen können. Tiere tun Dinge, weil sie sie tun müssen.“

uns immer wieder diese großen und kleineren Motivationskonflikte, die uns Dinge tun lassen, die wir eigentlich gar nicht tun wollen. Woher rühren sie? „Um diese Frage zu beantworten, müssen wir erst einmal klären, was Wollen überhaupt ist und warum wir wollen“, sagt Dr. Christoph Kolbe. Er sagt: „Wollen ist der tiefste Grund der Motivation.“ Wenn wir motiviert sind, etwas zu tun, dann wollen wir das auch. Und das zeichnet uns Menschen aus. „Wir sind die einzigen Lebewesen, die zusätzlich wollen können. Andere Tiere tun Dinge, weil sie sie tun müssen. Deshalb besteht die große Kunst im Leben auch darin, das zu wollen, was man lebt und tut“, so Kolbe.

WERTE ERLEBEN

Der Psychotherapeut sagt: „Jedes Wollen braucht einen Wert, der es entzündet.“ Auf diesen können wir keinen Einfluss nehmen. „Ich sage immer: Das Wollen kann der Mensch nicht machen – er kann nicht wollen wollen.“ Denn ein Wert bekommt erst dann seine Bedeutung, wenn er auch persönlich erlebt wird. „Es reicht zum Beispiel nicht, zu wissen, dass Rauchen ungesund ist. Wir müssen es als solches auch erleben“, sagt Kolbe. Zur Veranschaulichung nennt der Psychologe noch ein weiteres Fallbeispiel: „Es steht eine Familienfeier bevor – ich freue mich darauf. Ich muss nicht nur dorthin, ich will es auch. Wenn der Wert der Freude aber verlorengeht, schwach oder erst gar nicht empfunden wird, dann kann sich auch kein Wollen einstellen.“ Dann kann es also sein, dass wir etwas tun, obwohl wir es gar nicht wollen. „Wir gehen zur Feier, wollen aber gar nicht, weil sie uns nichts bedeutet, also keinen Wert hat“, sagt Kolbe. Warum tun wir es dennoch?

Jedes Wollen braucht einen Wert, der es entzündet.“

Psychotherapeut Dr. Christoph Kolbe beschäftigt sich vor allem mit der Existenzanalyse.

ANGSTBLOCKADE

Der Mensch hat vier Grundmotivationen, die auch als Themen der Existenz bezeichnet werden: Sicherheit, Beziehungen, Selbstsein und Sinn. „Daraus können Spannungen in einem Menschen entstehen, die er aushalten können muss“, so Kolbe. „Ich arbeite zum Beispiel in einem Job weiter, obwohl ich ihn gar nicht mehr mag.“ In diesem Fall gehen neben den fehlenden Werten hier aber auch Angst und das Bedürfnis nach Sicherheit mit einher: „Wenn ich zum Beispiel ein hohes Sicherheitsbedürfnis habe, zweifle ich in der Regel dann daran, dass mich ein anderes Unternehmen einstellen würde, mir das gleiche Gehalt auszahlt, damit ich leben kann. Ich bleibe also lieber bei dem Job, den ich eigentlich gar nicht will, um finanziell abgesichert zu sein“, erklärt Kolbe. Freude und Sinnerfüllung fehlen zwar, möglicherweise besteht aber ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit, so dass der Gedanke, die Arbeit zu kündigen, Angst auslöst. „Deshalb bleiben viele Menschen bei Dingen, die gar nicht mehr für sie stimmen", so Kolbe. Das beobachte man auch oft in Beziehungen: „Ich bleibe lieber mit einer Person zusammen, mit der ich ständig streite, als alleine zu sein“, so Kolbe.

Schlussendlich gibt es also zwei Antworten auf die Frage, warum wir manchmal nicht das tun, was wir eigentlich wollen: Entweder der Wert, um es wirklich zu wollen, ist unklar oder gar nicht erst vorhanden, oder wir wählen trotzdem den Weg des vermeintlich geringeren Übels, weil die Ängste vor möglichen Konsquenzen überwiegen. Anhand der bereits genannten Beispielsituationen erklärt Dr. Christoph Kolbe im Folgenden, woher diese drei inneren Motivationskonflikte rühren und wie sie gelöst werden können. (zoth/both)

Drei innere Konflikte: Was steckt dahinter?

JOB

Situation: Linda ist unzufrieden mit ihrer Arbeit und stellt sich oft vor, wie es wäre, zu kündigen. Den Absprung schafft sie aber nicht.

Dr. Christoph Kolbe: „In diesem Fall ist der Schlüssel das Selbstvertrauen – die Kraft, sich seiner Sorge bewusst zu werden und gegen diese Sorge ein Vertrauen zu setzen. Ich vertraue darauf, dass das Leben gute Möglichkeiten für mich bereithält, auch wenn ich diesen Job jetzt kündige. Vielleicht verdiene ich dann nicht mehr so viel Geld, kann die Größe meiner aktuellen Wohnung nicht mehr halten, aber dafür mache ich eine Arbeit, die für mich stimmt. Alles im Leben ist eine Wahl. Ich bestimme darüber, ob das, was ich will, Wirklichkeit ist. Wenn man das verstanden hat, hat man nichts mehr zu verschenken.“

FREUNDSCHAFT

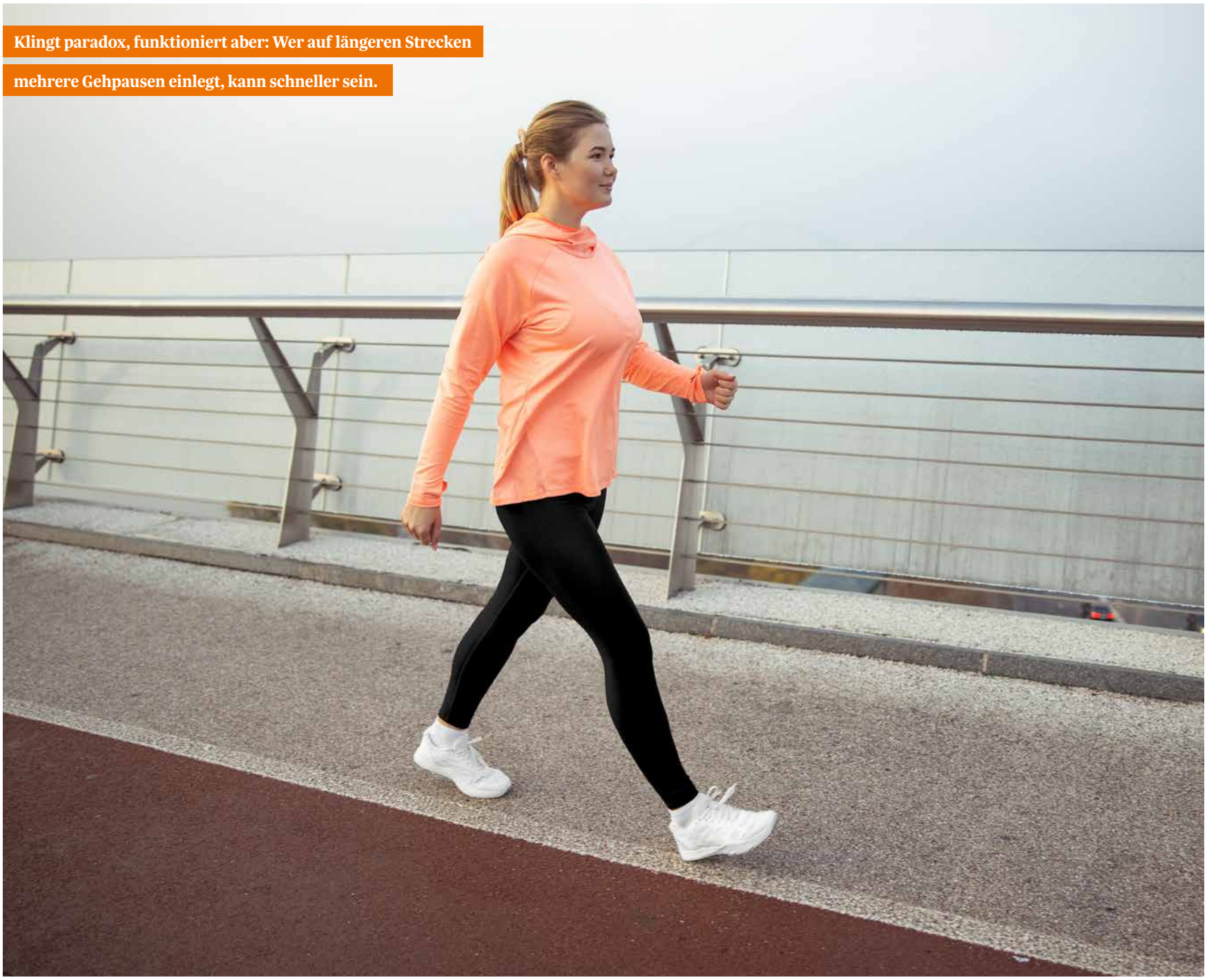
Situation: Claudias Freundin Silke fragt nach einem Treffen. Claudia schiebt ihre Antwort konsequent vor sich her.

Dr. Christoph Kolbe: „Hier ist der Grund entscheidend, der mein Tun speist. Also: Warum will ich nicht zu der Verabredung? Der Grund könnte zum Beispiel so aussehen: Ich bin gerade sehr viel unterwegs – ich brauche Zeit für mich. Dann schreibe ich meiner Freundin: ‚Ich hoffe, du hast Verständnis für meine Situation – die Absage hat nichts mit dir zu tun.‘ Ist der Grund aber der, dass mir die Begegnung nichts bedeutet und ich ahne, meine Freundin will mich wieder einmal nur über Neuigkeiten aushorchen, dann sollte ich mit der Freundin klären, welche Beziehung wir haben.“

ALLTAG

Situation: Mark steht mit einem kleinen Einkauf an der Kasse. Er lässt eine ältere Dame mit ähnlich großem Einkauf vor.

Dr. Christoph Kolbe: „In dieser Situation muss ich zwischen zwei guten Möglichkeiten wählen. Entweder bin ich freundlich und lasse die Dame an der Kasse vor oder ich handle mit einem gesunden Egoismus und denke an mich. Egal für was ich mich entscheide, ich sollte es im Nachhinein nicht mehr infrage stellen und bewerten, weil es hier kein Richtig oder Falsch gibt. Ich muss zu dem Preis, was es mich kostet – in dem Fall der Zeitaufwand – stehen. In der Regel tun wir aber sowieso das, was für uns sinnvoll erscheint. Auch hier ist Selbstvertrauen gefragt!“



Klingt paradox, funktioniert aber: Wer auf längeren Strecken mehrere Gehpausen einlegt, kann schneller sein.

GANZ ENTSPANNT

Schneller im Ziel mit Gehpausen

Sie wollen im nächsten Wettkampf eine neue **BESTZEIT** laufen? Dann sollten Sie im Rennen Gehpausen einlegen. Der Gedanke erscheint Ihnen absurd? Probieren Sie's aus!

Rebecka Meier lief ihren ersten Marathon in flotten 3:14 Stunden. Wobei sie genau genommen nicht die komplette Distanz gelaufen ist: Alle fünf Kilometer legte sie eine Gehpause ein. Wie für viele andere Läufer kamen auch für Meier Gehpausen während eines Rennens früher nicht infrage, da das nach ihrem persönlichen Empfinden einer Niederlage gleichkam. Doch dann stieß sie eines Tages auf die Trainingspläne von Jeff Galloway. „Viele Läufer sind der Meinung, dass man einen Marathon durchlaufen muss, und wenn man das nicht schafft, wird das als ein Scheitern wahrgenommen", erklärt Bobby McGee, Erfolgstrainer aus dem Läufer-Mekka Boulder im US-Bundesstaat Colorado. „Gehen wird als Zeichen von Schwäche angesehen." McGee gehört zusammen mit Jeff Galloway, der mit seiner Run-Walk-Run-Methode weltbekannt geworden ist, zu einer wachsenden Zahl von Trainern, die selbst erfahrenen Läufern Gehpausen ans Herz legen – vor allem im Marathon. Kurze Laufpausen, so ihr Ansatz, senken die Herzfrequenz und damit den Energieverbrauch. Eine deutsche Studie ergab zudem, dass Vier-Stunden-Marathonläufer, die im Rennen Gehpausen einlegten, weniger Muskelschäden erlitten und trotzdem nicht später ins Ziel kamen als jene, die darauf verzichteten. McGee glaubt, dass die meisten Läufer mit einer Bestzeit von mehr als drei Stunden mit Gehpausen sogar schneller wären – so wie Rebecka Meier. Im Folgenden erklären wir, aus welchen Gründen Gehpausen sinnvoll sind und wie man das Konzept erfolgreich umsetzt. (runner's world)

1 DIE VORBEREITUNG LIEF NICHT SO GUT

Als sich die US-Triathletin Barb Lindquist (2004 Neunte bei den Olympischen Spielen in Athen) im Jahr 2000 für den Ironman Hawaii anmeldete, konzentrierte sie sich im Training primär auf die olympische Distanz, zu der ein 10-Kilometer-Lauf gehört. Im Rennen legte sie an den Verpflegungspunkten Gehpausen ein – und kam nach einer Marathonzeit von 3:40:39 Stunden am Ende auf den 19. Platz der Gesamtwertung. Heute ist Lindquist Trainerin diverser Weltklasseathletinnen und empfiehlt diesen Ansatz allen Triathleten, die planen, auf eine längere Wettkampfdistanz umzusteigen. Aber auch wenn Sie zum Beispiel durch eine Verletzung Ihre Vorbereitung nicht voll durchziehen konnten, können Gehpausen helfen, den Wettkampf leichter zu bewältigen, so Galloway.

SO GEHT'S: Machen Sie Gehpausen an den Verpflegungsstationen oder in einem selbstgewählten Takt. McGee empfiehlt, mit je 9 Minuten Laufen und 1 Minute Gehen zu beginnen und nach und nach unterschiedlich lange Intervalle auszuprobieren. Wichtig ist, die Gehpausen kurz zu halten, idealerweise 30 bis 60 Sekunden.

2 DIE STRECKE HAT VIELE HÖHENMETER

Steile Anstiege sind die ideale Gelegenheit, um vom Laufschritt in den Gehschritt zu wechseln. Richtig gehört! Laut einer im „Journal of Applied Physiology" veröffentlichten Studie ist das ab einer Steigung von 16 Grad oder mehr sogar effizienter. Bei längeren Rennen sollte man dann aber auch an weniger steilen Anstiegen ruhig zwischendurch mal gehen, empfiehlt McGee, da man sonst Gefahr laufe, dass die Herzfrequenz über die Laktatschwelle ansteigt – was sich später im Rennen meist rächt: „Verpulvern Sie am Berg nicht unnötig Energie", so der Experte McGee.

SO GEHT'S: Schauen Sie sich vor einem Rennen das Höhenprofil genau an und überlegen Sie sich, wo Sie Gehpausen und vorhandene Steigungen aufeinander abstimmen können. Oder aber legen Sie immer dann eine 30-sekündige Gehpause ein, wenn Ihre Atmung an einer Steigung schwer und kurz wird. Zudem rät McGee, beim Bergablaufen nicht mehr Gas zu geben als in der Ebene: Die Vorteile der Gehpausen zeigen sich später im Rennen ganz von selbst, wenn Ihre Muskeln an der Steigung nicht so stark ermüdet sind wie die jener Läufer, die an den Anstiegen durchgelaufen sind.

3 PROBLEME MIT DER RENNVERPFLEGUNG

Bei Läufen, die länger als 60 Minuten dauern, muss man unterwegs flüssige oder feste Energie nachfüllen. Doch viele Läufer haben Probleme mit der Nahrungsaufnahme während des Rennens. Und abgesehen von Verdauungsstörungen jagen hektische Versuche, die Verpackung zu öffnen, den Puls in die Höhe und bringen einen aus dem Laufrhythmus.

SO GEHT'S: Greifen Sie sich einen Becher und laufen Sie weiter bis zum Ende der Verpflegungsstation. Bewegen Sie sich zum Streckenrand, sodass Sie nicht im Weg sind, und legen Sie eine Gehpause ein. Trinken Sie in Ruhe und laufen danach im gewohnten Laufrhythmus weiter.

4 SIE LAUFEN IMMER ZU SCHNELL LOS

Viele Läufer lassen sich beim Start eines Rennens vom hohen Tempo der anderen mitreißen und laufen viel zu schnell los. Spätestens auf den letzten Kilometern zahlen sie dafür die Zeche. Die Lösung sind frühzeitige und regelmäßige Gehpausen. „Damit legen Sie sich selbst Zügel an und erinnern sich daran, gleichmäßig und nicht zu schnell zu laufen", so Galloway.

SO GEHT'S: Halten Sie sich auf der ersten Rennhälfte am besten an einen genau vorgegebenen Run-Walk-Plan. Nach der halben Distanz wägen Sie dann ab: Wenn Sie sich gut fühlen, laufen Sie von nun an ohne Pausen durch, und wenn Sie sich müde fühlen oder weiter Gehpausen machen möchten, bleiben Sie einfach bei Ihrem ursprünglichen Plan.

5 AM WETTKAMPFTAG IST ES SEHR WARM

Je heißer es am Wettkampftag ist, desto höher steigt mit der Dauer des Rennens die Körperkerntemperatur und damit auch die Herausforderung, es erfolgreich zu beenden. Hitze kann auch Verdauungsbeschwerden auslösen, weil das Blut vermehrt zur Hautoberfläche fließt, um Sie zu kühlen. Das macht es noch schwieriger, die verlorene Energie zu ersetzen. Gehpausen bieten die Gelegenheit, den Körper herunterzukühlen und in Ruhe Verpflegung aufzunehmen.

SO GEHT'S: Verwenden Sie einen vorgegebenen Run-Walk-Plan, aber bleiben Sie in der Umsetzung flexibel: Nutzen Sie zum Beispiel schattige Stellen für Gehpausen. Wenn möglich, nehmen Sie dabei ein wenig kalte Flüssigkeit auf und befeuchten zur Kühlung Körper und Gesicht mit einem nassen Schwamm.

RUN-WALK-RUN-METHODE

Bei der Run-Walk-Run-Methode geht es darum, die Herzfrequenz und die Muskelbelastung zu reduzieren. Versuchen Sie daher in den Gehpausen auf keinen Fall, durch sehr schnelles Gehen nicht allzu viel Zeit zu verlieren. Dann funktioniert das ganze Prinzip nicht mehr. Gehen Sie lieber entspannt, dafür aber zügig – ungefähr mit 100 bis 130 Schritten pro Minute.

IM NOTFALL

Hilfe und Liebe

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

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

Hierzu bietet die VIACTIV-Krankenkasse ein Erste-Hilfe-Seminar speziell für Eltern und Großeltern an: In der circa vierstündigen Schulung werden Sie unter fachkundiger Anleitung auf mögliche Notfallsituationen vorbereitet und erfahren, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren. Aber auch Kinder und Jugendliche können sich gegenseitig helfen. Daher werden auch sie von uns geschult. Die Seminare sind ein kostenloses Angebot für Kunden der VIACTIV Krankenkasse.

HINWEIS: Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir seit Juni wieder Erste-Hilfe-Kurse für Sie anbieten dürfen. Natürlich steht weiterhin im Vordergrund aller Maßnahmen, die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen, sodass die Teilnehmerzahl vorerst auf 15 Personen pro Kurs reduziert wird. Für das Seminar werden alle Sicherheitsvorkehrungen von unserem Dienstleister und uns getroffen. Das bedeutet auch, dass strenge Hygiene- und Schutzmaßnahmen eingehalten werden müssen. Bitte bringen Sie daher zu Ihrem eigenen und zum Schutz der anderen Teilnehmer eine Mund-Nasen-Maske mit.

Wenn Sie sich bereits für einen Erste-Hilfe-Kurs angemeldet haben, werden Sie vom jeweiligen Ansprechpartner kontaktiert und über alles Wichtige aufgeklärt. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie gerne den Ansprechpartner des Kurses in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf Sie – bleiben Sie gesund!

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR JUGENDLICHE UND FAHRANFÄNGER

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
OKTOBER		
ROSTOCK **Sa., 17.10.2020** 10:00-18:00 Uhr	VIACTIV-Servicecenter Doberaner Str. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
NOVEMBER		
LÜBECK **Sa., 14.11.2020** 09:00-17:00 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de
HAMBURG **Sa., 21.11.2020** 09:00-17:00 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
RÜSSELSHEIM **Sa., 28.11.2020** 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV-Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
OKTOBER		
BERLIN **Fr., 16.10.2020** 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV-Servicecenter Charlottenstr. 65 10117 Berlin	Gunnar Tröger Fon: 0381 77 816-795 gunnar.troeger@viactiv.de
NOVEMBER		
LÜBECK **Fr., 13.11.2020** 17:00-21:30 Uhr	Media Docks Lübeck Willy-Brandt-Allee 31 23554 Lübeck	Gerit Klemt Fon: 0451 87187-780 gerit.klemt@viactiv.de
HAMBURG **Fr., 20.11.2020** 17:00-21:30 Uhr	BBCC Berliner Bogen Conference Center (EG im Kern C links) Anckelmannsplatz 1 20357 Hamburg	Christian Heins Fon: 040 637093-20 christian.heins@viactiv.de
RÜSSELSHEIM **Fr., 27.11.2020** 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV-Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
DEZEMBER		
GREIFSWALD **Mi., 02.12.2020** 17:00-21:30 Uhr	Hotel Greifswald Wilhelm-Holtz-Str. 5-8 17489 Greifswald	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
ROSTOCK **Do., 03.12.2020** 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV-Servicecenter Doberaner Str. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de
WISMAR **Fr., 04.12.2020** 17:00-21:30 Uhr	WONNEMAR Resort-Hotel Bürgermeister-Haupt-Str. 36 23966 Wismar	Andrea Ruhnau Fon: 03841 3262-163 andrea.ruhnau@viactiv.de

ALLE Termine ohne Gewähr.

ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

So bleibst du gesund

Um die Körperpolizei, also das Immunsystem, zu stärken, gibt es ein paar Tricks. Wichtig ist zum Beispiel eine gesunde Ernährung. Wenn deine Eltern also sagen, dass du das Gemüse mitessen sollst, dann meinen sie es nur gut mit dir. Denn so bekommt das Immunsystem viele Stoffe, die es braucht, um gut zu funktionieren. Ein Spaziergang an der frischen Luft ist auch hilfreich. Die warme Heizungsluft drinnen kann dafür sorgen, dass die Schleimhäute in der Nase austrocknen und die Viren freie Bahn haben. Und: Eine gute Waffe, Viren und Bakterien fernzuhalten, ist regelmäßiges Händewaschen.

IMMUNSYSTEM

Die schützende Körperpolizei

Wir alle haben einen großen Beschützer im eigenen Körper: unser Immunsystem. Es ist so etwas wie unsere eigene Gesundheitspolizei. Warum wir die brauchen? Ganz einfach: Weil überall, zum Beispiel in der Luft oder an Gegenständen, die wir anfassen, winzig kleine und mit dem bloßen Auge nicht sichtbare Krankheitserreger sind. Kommen wir mit diesen Viren, Bakterien oder Pilzen in Berührung, können wir krank werden: Husten, Schnupfen, Durchfall, Ohrenschmerzen – all das und noch viel mehr können sie auf uns übertragen. Aber zum Glück gibt es ja das Immunsystem. Es erkennt die Erreger sofort und schickt jede Menge Abwehrzellen auf den Weg, um sie zu bekämpfen, damit wir gar nicht erst krank oder ganz schnell wieder gesund werden. Aber: Es kann passieren, dass auch das Immunsystem durch Krankheiten so geschwächt wird, dass es eine Extra-Unterstützung durch Medizin braucht.

ABWEHRSYSTEM

So wehrt sich der ganze Körper

Hast du schon mal überlegt, warum unsere Nase läuft oder wir husten müssen? Unser Körper hat ein paar angeborene Verteidiger, mit denen er sich gegen ungebetene Eindringlinge direkt wehrt. Sie sind Teil des Immunsystems und sitzen an verschiedenen Stellen im ganzen Körper. Niesen oder Husten zum Beispiel befördern Staub, Schmutz und Krankheitserreger aus Lunge und Rachen nach draußen. Auf unserer Haut ist außerdem eine Art saurer Schutzfilm, der verhindert, dass Keime eindringen können. Oder auch die Tränenflüssigkeit, der Nasenschleim oder der Speichel im Mund enthalten Enzyme, die Bakterien abtöten können. Das kann auch eine starke Säure, die Magensäure.

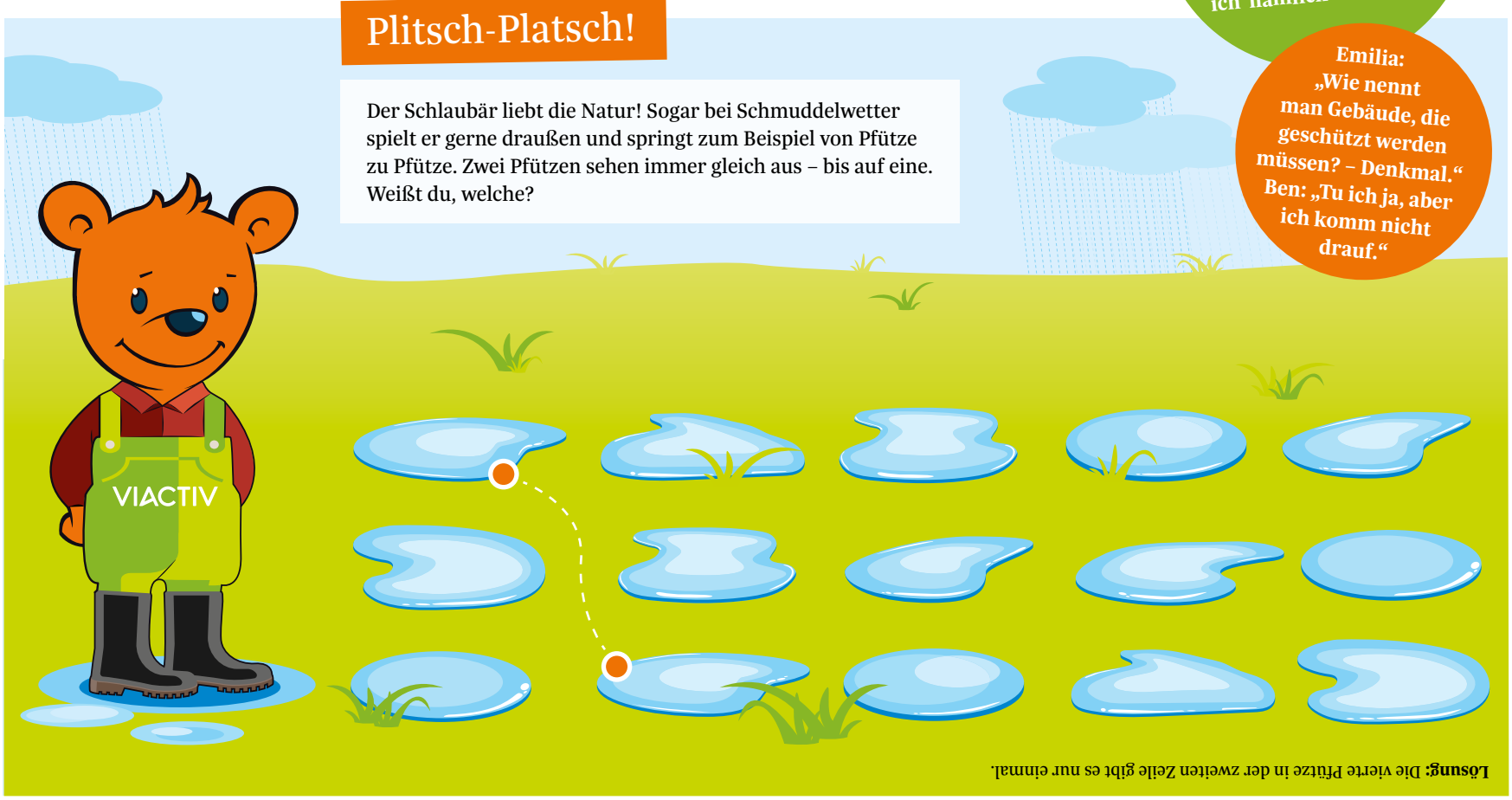
Witze

Die Erzieherin im Kindergarten fragt: „Wem gehören diese Handschuhe?“ Mira sagt: „Oh, die sehen aus wie meine. Aber es können nicht meine sein, die habe ich nämlich verloren!“

Emilia: „Wie nennt man Gebäude, die geschützt werden müssen? – Denkmal.“ Ben: „Tu ich ja, aber ich komm nicht drauf.“

Plitsch-Platsch!

Der Schlaubär liebt die Natur! Sogar bei Schmuddelwetter spielt er gerne draußen und springt zum Beispiel von Pfütze zu Pfütze. Zwei Pfützen sehen immer gleich aus – bis auf eine. Weißt du, welche?



Lösung: Die vierte Pfütze in der zweiten Zeile gibt es nur einmal.

TIPPS UND TRICKS

Arbeit im Nacken

Bretthart und schmerzend – wenn der Büroalltag einem im Nacken sitzt, ist es höchste Zeit, **HALTUNG** anzunehmen: Schultern zurück, Kopf hoch! So lässt sich das Genick aus dem Klammergriff befreien.

Vom Bett an den Frühstückstisch, ins Auto und dann an den Schreibtisch – oder zu Homeoffice-Corona-Zeiten gleich am Frühstückstisch bleiben. Später geht's dann aufs Sofa und dann wieder ins Bett. Nicht erst in Zeiten von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen wird der Alltag vieler sitzend über die Bühne gebracht. Besonders davon betroffen sind natürlich diejenigen, die schon von Berufs wegen einer Bürotätigkeit nachgehen und einen Großteil ihrer Zeit vor dem Computer verbringen. Hierzulande sind es über 17 Millionen, die sich tagtäglich auf einen Sitzmarathon begeben. Sie werden das Lied vom Nackenleiden kennen. Denn das immer bewegungsärmer werdende Leben kriecht der oft dauergestressten Gesellschaft förmlich in den Nacken – und der wird so zum Volksleiden.

WENN ENTSPANNUNG AUSBLEIBT

Dabei ist der Homo sapiens doch grundsätzlich für Bewegung gemacht. Gehen, Laufen, Rennen – das waren die Hauptbeschäftigungen unserer Vorfahren. Sitzend hätte unsere Spezies wohl kaum überleben können. Zwei Millionen Jahre hat es gedauert, bis der Mensch seinen heutigen Entwicklungsstand erreichte. Nun aber entwickelt er sich mehr und mehr zum „sesshaften" Wesen. Sein Aktionsradius wird immer kleiner. Auf diese Lebensweise hat sich der Körper noch nicht einstellen können und erlebt einen Haltungsverlust: Die Schultern fallen nach vorne, der Kopf auch, und die Wirbelsäule fällt in sich zusammen. Eine enorme Last für Bänder, Gelenke und Muskeln.

Zur Veranschaulichung: Die Nackenmuskulatur muss schon beim aufrechten Sitzen das Gewicht des Kopfes von drei bis fünf Kilogramm hochhalten. Wird er dann noch nach vorne gesenkt, erhöht sich die Belastung um das Siebenfache! Vor allem die Bänder und die Halswirbelsäulenmuskulatur sind dabei hochgradig gespannt. Diese ständige Belastung über den Tag verteilt ist zu groß. Der Körper nimmt eine Schonhaltung unter Daueranspannung ein. Verhärtungen und Bewegungseinschränkungen sind die Konsequenz. Und Nackenschmerzen lassen grüßen!

> **Der Homo sapiens ist grundsätzlich für Bewegung gemacht – und nicht fürs Sitzen."**

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Die hauptsächlichen Gebrauchsgegenstände eines Bürotätigen bestehen aus Stuhl, Tisch, PC oder Laptop und Telefon oder Handy. Voilà, hier haben wir schon (bei falscher Anwendung) unsere Übeltäter und Nackenfeinde! Ein ergonomischer Arbeitsplatz, in dem diese Arbeitsutensilien bestmöglich eingerichtet sind, ist das A und O: Wippen, drehen, zurücklehnen – ein verstellbarer Bürostuhl sollte dynamisches Sitzen ermöglichen.

Das gilt auch für den Tisch: Im besten Fall lässt er höhenverstellbar oder als Stehpult Büromarathonsitzer aufstehen. Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte außerdem 50 bis 70 Zentimeter betragen und das Display höhentechnisch so eingestellt sein, dass der Blick etwa 20 Grad nach unten gerichtet ist.

Auch die Tastatur kann Nackenschmerzen begünstigen, wenn sie zu weit entfernt platziert ist: Die Arme sollten bestenfalls im 90-Grad-Winkel auf der Tischplatte aufliegen. Schwierig wird es mit Laptops, bei denen Bildschirm und Tastatur verbunden sind. Hier macht eine separate Tastatur Sinn, damit der Laptop auf passender Augenhöhe positioniert werden kann.

BEWEGUNG INS SPIEL BRINGEN

Wer diese einfachen Basics berücksichtigt, hat schon viel gewonnen. Ein gesunder und lockerer Nacken erfordert aber noch mehr als das – und zwar Bewegung, über den gesamten Tag verteilt. Das gilt nicht nur für diejenigen, die schon unter Nackenschmerzen leiden, sondern auch für die, die ihnen vorbeugen wollen. Wie sitze ich? Wie halte ich meinen Kopf und die Schultern? Immer wieder seine Haltung zu hinterfragen und zu korrigieren, ist wichtig.

Wer etwa das Brustbein mal ganz bewusst nach vorne schiebt, wird merken, dass sich die Schultern automatisch zurückziehen und auch der Kopf sich hebt. Mit solchen kleinen Übungen kann Präventionsarbeit geleistet werden. Und wie kann man sonst Haltung im Arbeitsalltag bewahren? Nicht zu lange in einer Position verharren, sich strecken, Kopf und Schultern kreisen lassen, die Beine anheben, ausstrecken und aufstehen – das sind einfache Übungen, die schnell und einfach integriert werden können.

Auch kürzere Wege gehen statt fahren, den Nacken aktiv durch Selbstmassagen entspannen, den Blick vom Display in die Ferne richten oder aktive Pausen mit einem Spaziergang einlegen, sind einfache Tricks, die Bewegung und Entlastung in den Arbeitsalltag bringen. Ein bisschen Selbstdisziplin ist hier gefordert, aber am Ende ist es eine Investition in die eigene Gesundheit. Es lohnt sich! (both)

MEHR ALLTAGSHELFER UNTER WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE A5996)

Sie möchten noch mehr Informationen?

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

GESUNDES LEBEN

Freundschaften

Freunde sind Balsam für die **SEELE**. Doch sie bewirken noch viel mehr, weiß Psychologin Julia Scharnhorst. Im Interview erklärt sie, worauf es bei einer guten Freundschaft ankommt.

Frau Scharnhorst, warum sind Freunde wichtig?
Der Mensch ist ein soziales Wesen. Bereits in der Steinzeit waren die Menschen voneinander abhängig. Um in der Pampa zu überleben, brauchte man Freunde. Und so ist es heute noch. Wir sind seelisch und körperlich stabiler, wenn wir gute Freunde haben.

Und wie findet man wertvolle Freundschaften?
Das geht über Zeit und räumliche Nähe. Wir schließen mit den Menschen Freundschaft, die wir häufig sehen. Ein Beispiel ist der erste Schultag: Wir freunden uns mit demjenigen an, der zufällig neben uns im Klassenraum sitzt. Das gleiche gilt für Nachbarn, Vereine oder auch Kollegen, mit denen wir beispielsweise einen Schreibtisch teilen. Man sucht sich Freunde nicht nach Seelenverwandtschaft aus – wir brauchen die Anwesenheit.

Wie viele gute Freunde braucht ein Mensch?
Extrovertierte Menschen, also Menschen, die gesellig sind, haben oft einen großen Freundeskreis. Introvertierte Menschen, die eher zurückhaltend im Umgang mit anderen sind, haben eher wenige gute Freunde. Dann ist die Zahl an Freundschaften auch abhängig von der Lebenssituation: Singles berichten davon, viele gute Freunde zu haben, um die 30. Menschen in Partnerschaft zählen meistens nur drei bis fünf Menschen zu ihren engen Freunden.

Wann kann ich jemanden einen Freund nennen?
Das ist zeitabhängig. Verbringt man etwa 50 Stunden zusammen, entsteht eine Freundschaft. Eine beste Freundschaft entwickelt sich nach ungefähr 200 gemeinsamen Stunden. Die Zahlen darf man jetzt nicht auf die Goldwaage legen, aber so ist es ungefähr. Natürlich ist dann noch das Verhältnis entscheidend. Ein Kollege wird nach 200 Stunden nicht unbedingt zum besten Freund.

Können Frauen und Männer befreundet sein?
Ja, aber besser funktionieren gleichgeschlechtliche Freundschaften. Menschen schließen nämlich dann Freundschaft, wenn sie sich ähnlich sind. Dabei ist zum Beispiel das Alter, die Lebenseinstellung und eben auch das Geschlecht ausschlaggebend.

Dann funktionieren Männerfreundschaften bestimmt auch anders als Frauenfreundschaften?
Genau. Frauen brauchen den persönlichen Austausch. Sie reden viel, vertrauen sich alles an. Männerfreundschaften definieren sich mehr über das Tun. Sie schrauben zum Beispiel zusammen an einem Auto herum oder gucken Fußball. Es geht mehr darum, dass sie etwas gemeinsam machen, als miteinander zu reden.

Wählen wir Freunde mit dem Alter anders aus?
Ja, das tun wir bereits nach der Schule, wenn wir in verschiedene Berufe gehen. Denn nicht nur die Wege, auch die Lebensumstände ändern sich. Der eine macht eine Ausbildung, der andere beginnt ein Studium oder nimmt sich erst einmal eine Auszeit und reist um die Welt – Ansichten, Tagesabläufe und Prioritäten verschieben sich. Der Student etwa will feiern, während der Berufstätige vielleicht schon über eine Familie nachdenkt. Das passt dann manchmal nicht mehr zusammen. Dann sucht man sich neue Leute, die in ähnlichen Strukturen leben.

Woran scheitern Freundschaften häufig?
An Vertrauensbruch. Erzählt man zum Beispiel Geheimnisse weiter oder geht mit dem Partner des besten Freundes ins Bett, ist das Vertrauen gebrochen und damit auch die Freundschaft. Ein weiterer Grund, woran Freundschaften häufig scheitern, ist eine einseitige Freundschaft. Menschen, die sich nie melden, außer sie wollen etwas, tun einem nicht gut – das macht man nicht lange mit. Eine gute Freundschaft findet also auf Augenhöhe statt.

Was macht einen guten Freund aus?
Ein guter Freund teilt verständnisvoll das Leid des anderen, ohne dabei zu werten. Er ist unterstützend und aufmerksam, und das zu jeder Zeit. Und: Wir möchten uns unter guten Freunden nicht verstellen müssen oder eine Art Rolle spielen. Das machen wir nämlich schon oft genug im Alltag, zum Beispiel im Umgang mit Kollegen.

Wie pflege ich so eine Freundschaft?
Je länger Freundschaften bestehen, desto länger kann man mal abtauchen und sich nicht melden. Der beste Freund weiß, dass wir ihn trotzdem mögen und wieder auftauchen. Wichtig ist, Interesse am anderen zu haben, um zu spüren, wo steckt der Freund in seinem Leben jetzt, wie kann ich ihn unterstützen. Deshalb ist es auch so bedeutend, besondere Anlässe, wie den Geburtstag, gemeinsam zu feiern. Damit zeigt man: Ich weiß, wann bei dir wichtige Zeitpunkte im Leben sind. (zoth)

Man sucht sich Freunde nicht nach Seelenverwandtschaft aus – wir brauchen die Anwesenheit.“

MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF WWW.VIACTIV.DE/BLOG
Auch auf unserem Online-Portal dreht sich wie hier im Magazin alles um die Gesundheit und gesundes Leben. Dort finden sich spannende Themen, ungewöhnliche Blickwinkel und Reportagen in moderner, frischer Aufmachung.

TREND SNACKIFICATION

Mehrmals klein statt dreimal groß

Früher waren Snacks einfach nur schnelle Zwischenmahlzeiten. Jetzt mausern sie sich zu gesunden kleinen Imbissen, die sich dem Lebensrhythmus **FLEXIBEL ANPASSEN.**

FRÜHER SÜSS UND FETTIG, HEUTE GESUND. WIE HABEN SNACKS SICH VERÄNDERT?

„Grundsätzlich definiert jeder anders, was ein Snack ist. Und auch die Größe definiert jeder anders“, sagt Mareike Hausmann, Ökotrophologin beim ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH in Essen. „Insgesamt haben sie sich aber tatsächlich von schnellen, kleinen, süßen oder fettigen Zwischenmahlzeiten wie Schokoriegel oder Hot Dogs zu Müsli, Obst oder gesunden Wraps entwickelt.

Was die Größe betrifft: Dem einen genügt ein Apfel, der andere braucht ein Brötchen oder einen Bulgur-Salat. Vielleicht ist es besser, den Snack als kleine Mahlzeit zu bezeichnen. Das trifft es in Abgrenzung zu den drei großen Hauptmahlzeiten wahrscheinlich besser. Und auch, wenn jemandem ein Apfel genügt, aber der andere etwas mehr braucht, achtet man doch heute mehr auf die Nähr- und Ballaststoffe, um bis zum nächsten Snack satt zu sein. Mit einem Schokoriegel kommt man nicht weit.“

MACHEN KLEINE MAHLZEITEN ÜBERHAUPT SATT?

„Das kommt auf den Inhalt an. Ein Burger zum Beispiel macht nicht satt. Ein Müsli mit Joghurt bringt mehr. Eine gute Sättigung hängt unter anderem von zwei Faktoren ab: Eiweiß- und Ballaststoffgehalt. Das Eiweiß wäre in dem Beispiel im Joghurt, die Ballaststoffe im Müsli. Es kann aber auch eine Suppe sein. Ihr hoher Flüssigkeitsanteil dehnt den Magen aus, das bringt Sättigung ohne Völlegefühl. Nach einem Burger wäre das anders. Da gäbe es zuerst das Völlegefühl, danach aber rasch wieder Hunger, weil nichts drin ist, was nachhaltig sättigt. Das Ziel der Snackification ist ja, mit kleinen Mahlzeiten nur so lange satt zu bleiben, bis Zeit für die nächste Mahlzeit ist. Bei nur drei großen Mahlzeiten muss das Sättigungsgefühl viel länger halten."

IST ES BESSER, KLEINERE MAHLZEITEN ZU ESSEN?

„Beides hat Vor- und Nachteile. Der Vorteil mehrerer kleiner Snacks ist, dass man nach dem Essen nicht müde wird wie nach einer üppigen Mahlzeit und dass der Magen nicht so viel zu tun hat. Außerdem hat man eine gute Energieversorgung und die Snacks sind abwechslungsreich. Der Nachteil: Es kommt zu stärkeren Blutzuckerschwankungen.

Der Vorteil größerer Portionen ist eine gute, lange Sättigung. Wenn man zwischen den Mahlzeiten länger nichts isst, nutzt der Körper die Pausen, um eigene Reserven zu verbrauchen. Nachteil: Nach großen Mahlzeiten ist man meist sehr müde.

Insgesamt hängt es auch immer von der Lebensphase ab, ob man eher drei große oder mehrere kleine Mahlzeiten braucht. Ist man etwa schwanger oder hat man Stress? Und für Senioren eignen sich generell eher mehrere kleinere Mahlzeiten."

WAS SIND LEBENSMITTEL, DIE GUT SÄTTIGEN?

„Obst, Joghurt, Nudeln, Bulgur, Hülsenfrüchte, Cous-Cous oder Vollkornbrot mit Salat und magerem Fleisch oder Fisch. Außerdem Quark, Nüsse und Müsli.

Besonders wer abnehmen will, sollte eher drei größere, gut sättigende Mahlzeiten aus einem Mix dieser Lebensmittel zu sich nehmen. Die Snacks zwischendurch muss man sich dann natürlich sparen."

BRAUCHT MAN IM SOMMER ANDERE SNACKS ALS IM WINTER?

„Da kann man sich insgesamt einfach auf sein Körpergefühl verlassen. Im Sommer ist den meisten Menschen ja sowieso mehr nach etwas Leichtem und Frischem. Im Winter hat man mehr Appetit auf etwas Üppiges, Warmes. Man kann im Winter vielleicht ein bisschen mehr auf die Vitamin-D-Versorgung achten. Das wird in dieser Jahreszeit wegen des fehlenden Sonnenlichts ja nicht vom Körper selbst gebildet. Man bekommt es über die Nahrung mit fettem Fisch wie Lachs, mit Eiern oder Pilzen. Auch sind Vitamine und Mineralstoffe wegen der größeren Infektanfälligkeit im Winter wichtiger. Nüsse und Kerne zum Beispiel enthalten von beidem viel." (tig)

REZEPT: ENERGIERIEGEL

Zutaten:
- 50 g Haselnüsse (gehackt)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Haferflocken
- 80 g Butter
- 90 ml Honig
- 3 TL Sesam

Zubereitung:
Butter und Honig in einem Topf schmelzen. Im Anschluss die übrigen Zutaten unterheben und zu einer Masse verrühren. Diese wird dann auf ein Backblech (mit Backpapier) gestrichen und für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geschoben. Nach dem Rausholen können dann im noch warmen Zustand gewünscht viele Riegel geschnitten werden.

SERVICE

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

KOSTEN-FRAGE TEIL 9

WAS KOSTET EIGENTLICH . . .

. . . Corona im Krankenhaus?

Wenn an COVID-19 Erkankte stationär behandelt werden müssen: Welche **KOSTEN** entstehen im Krankenhaus? Und wer kommt dafür auf? Ein Überblick über Regelungen und Zahlungen.

Corona ist derzeit überall ein großes Thema – vielleicht ist es deshalb auch interessant zu wissen, was eine „Corona-Behandlung“ im Krankenhaus eigentlich kostet. Natürlich unterliegen die Zahlen einer ständigen Veränderung, wir können Ihnen aber ein paar Anhaltspunkte geben.

Für die Versicherten entstehen im Krankenhaus – außer der gesetzlichen Zuzahlung – keine Extrakosten. Anders sieht es aber für das Gesundheitssystem aus, also für die Krankenhäuser und für die Krankenkassen.

Vor der Corona-Krise gab es in Deutschland bundesweit 28.000 Intensivbetten, davon 20.000 mit Beatmungsmöglichkeit. In den vergangenen Wochen und Monaten wurden weitere Beatmungsplätze geschaffen. Aktuell konnte die Zahl der Intensivbetten auf 40.000 und der Beatmungsplätze auf 30.000 gesteigert werden. Für die Bereitstellung neuer Intensivbetten hat der Gesundheitsminister den Kliniken 50.000 Euro Förderung pro Bett zugesagt. Dies wird über Steuereinnahmen finanziert.

Neben der Schaffung neuer Intensivbetten müssen die Krankenhäuser auch Betten für Corona-Patienten freihalten. Für jedes leerstehende Bett werden die Kliniken finanziell entschädigt. Die Zahlung erfolgt als Pauschale zwischen 360 Euro und 760 Euro pro Tag pro freiem Bett. Bisher hat der Bund circa 6,6 Milliarden Euro Steuergelder dafür gezahlt (Stand Juli 2020).

KOSTEN IM CORONA-FALL IM ÜBERBLICK

Bei der VIACTIV wurden von März bis Juli insgesamt 330 Patienten mit einer bestätigten Corona-Infektion stationär behandelt. 2.031 Patienten wurden behandelt, weil sie entweder trotz negativem Test typische klinische Symptome aufwiesen oder Kontakt mit einem positiv getesteten Menschen hatten. Die Tabelle 1 und 2 zeigt die Fallzahlen und die durchschnittlichen Kosten der VIACTIV beispielhaft für das 2. Quartal 2020 – getrennt nach positiven und nur symptomatischen Patienten. Und was kostet nun eigentlich eine Testung auf Corona? Das zeigt Ihnen die Tabelle 3. Alle Krankenhäuser und auch teilweise Rehabilitationskliniken erhalten für voll- und teilstationäre Patienten ein Zusatzentgelt. Dies wird zusätzlich zu den Fallpauschalen ausgezahlt.

Auch im ambulanten Bereich ist eine Corona-Testung für unsere Versicherten kostenfrei. Wir zahlen, wenn der Test erfolgen muss, 39,40 Euro an den behandelnden Arzt. Die Abrechnung erfolgt – wie alle anderen Behandlungen – über Ihre Versichertenkarte. Am besten ist es aber natürlich, wenn wir alle gesund bleiben. Und genau das wünschen wir Ihnen!

TABELLE 1: COVID-FÄLLE BEI VERSICHERTEN DER VIACTIV (STATIONÄR)

	APRIL 2020	MAI 2020	JUNI 2020
Covid-19-Fälle	**649**	**695**	**540**
davon Pat. mit positivem Test	159	77	40
davon Pat. mit Symptom, aber negativem Test	490	618	500

TABELLE 2: DURCHSCHNITTLICHE KOSTEN DER VIACTIV (STATIONÄR)

	APRIL 2020	MAI 2020	JUNI 2020
Durchschnittliche Kosten aller Covid-Fälle	**7.279,73 €**	**7.664,68 €**	**7.623,76 €**
Durchschnittliche Kosten bei positivem Test	8.217,93 €	18.421,28 €	20.397,99 €
Durchschnittliche Kosten bei Symptomen	6.974,67 €	6.357,15 €	6.624,96 €

TABELLE 3: KOSTEN EINES COVID-TESTS

FÜR PATIENTENAUFNAHME	PRO TEST
ab 14. Mai 2020 bis 15. Juni 2020	63,00 €
ab 16. Juni 2020	52,50 €

CORONAVIRUS-HOTLINE
Wir versorgen Sie mit aktuellen Informationen über unsere kostenlose **SERVICENUMMER 0800 / 1405 5412 2090.**

GLASKÖRPERINJEKTION

Sehverlust verhindern

Die VIACTIV übernimmt die Kosten der operativen Medikamenteneingabe bei Netzhauterkrankungen.

Makuladegeneration ist eine der häufigsten Ursachen für schwere Sehverluste im Alter. Vielfach lässt sich ein schnelles Fortschreiten der Netzhauterkrankung durch eine Injektion von Medikamenten ins Auge stoppen. Dank eines speziellen Vertrags mit dem Verband der operierenden Augenärzte (BDOC) können VIACTIV-Versicherte mit entsprechender Diagnose diese Therapie zuzahlungsfrei in Anspruch nehmen.

INJEKTIONEN GEGEN DEN VERLUST DER SEHKRAFT

Die intravitreale operative Medikamenteneingabe (IVOM) ist eine der erfolgversprechendsten Maßnahmen zur Behandlung einer Makuladegeneration. Das Medikament, ein sogenannter VGEF-Hemmer, der unerwünschte Gefäßneubildungen und Flüssigkeitsansammlungen im Auge stoppen soll, wird dabei direkt in den Glaskörper des Auges gespritzt. Dies geschieht in der Regel ambulant durch speziell ausgebildete Augenärzte oder Operateure in Behandlungszentren und muss im Abstand von einigen Wochen wiederholt werden. Patienten ohne besonderes Risiko können nach dem Eingriff meist direkt wieder nach Hause gehen. Die Verlaufskontrolle und die weitere Betreuung erfolgen durch den behandelnden Augenarzt vor Ort.

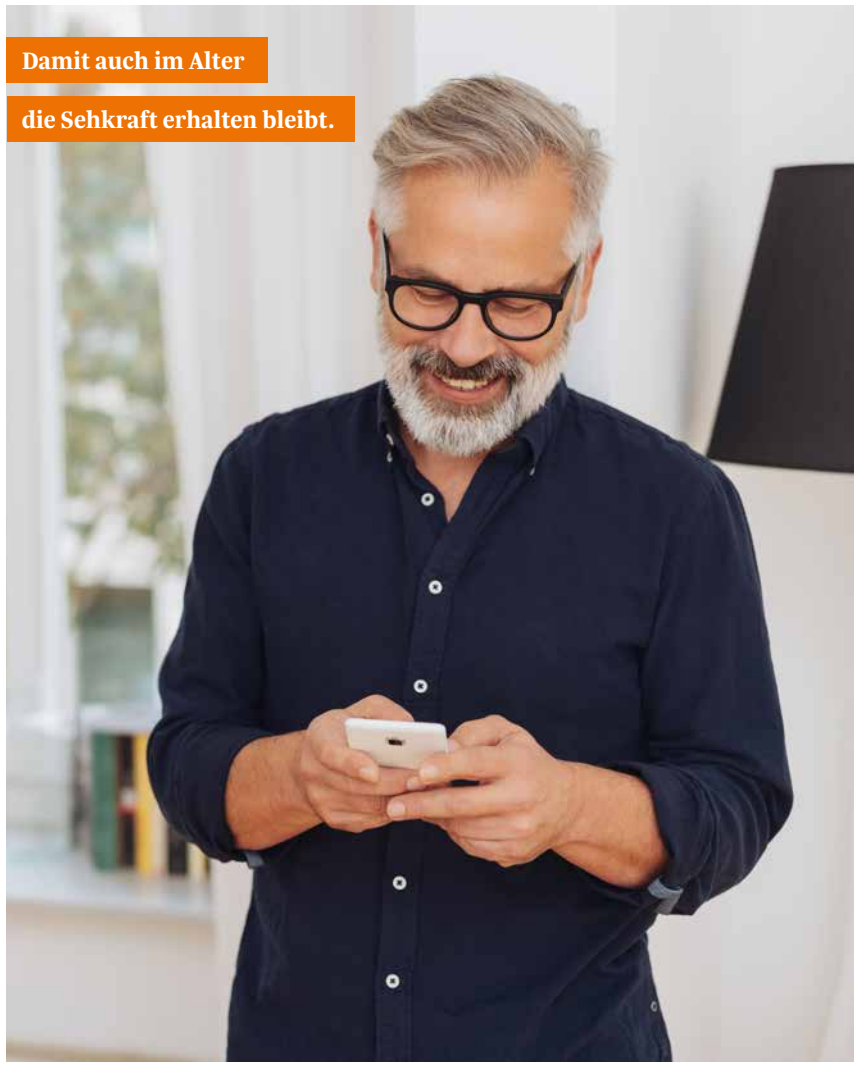
VORAUSSETZUNG FÜR DIE KOSTENÜBERNAHME

Laut Vertrag kann die VIACTIV die Kosten für eine intravitreale operative Medikamenteneingabe (IVOM) übernehmen, wenn bei Ihnen eine der folgenden Diagnosen vorliegt:

- feuchte altersbedingte Makuladegeneration (AMD)
- diabetisches Makulaödem
- Makulaödem nach retinalem Venenverschluss
- akute posteriore Uveitis (Netzhautentzündung)
- choroidale Neovaskularisation aufgrund einer pathologischen Myopie (Blutgefäßneubildung bei starker Kurzsichtigkeit)

DIREKTE ABRECHNUNG NACH ÄRZTLICHER VERORDNUNG

Sollte bei Ihnen eine der genannten Erkrankungen festgestellt worden sein, besprechen Sie das weitere Vorgehen zunächst mit Ihrem Augenarzt. Entsprechend Ihrer individuellen Diagnose wird er Ihnen eine Behandlung empfehlen, die den besten Therapieerfolg verspricht. Sollte er eine intravitreale operative Medikamenteneingabe (IVOM) für sinnvoll halten, wird er Sie anschließend an einen entsprechenden Spezialisten vor Ort beziehungsweise an ein Augenbehandlungszentrum überweisen. Sie müssen dann lediglich einen Termin vereinbaren und vor Behandlungsbeginn eine Teilnahmeerklärung unterzeichnen. Die Kosten für alle weiteren Untersuchungen sowie für die Injektionstherapie werden anschließend gegen Vorlage Ihrer Gesundheitskarte direkt mit uns abgerechnet.



„Die Kosten der Injektionstherapie werden direkt mit uns abgerechnet.“

PRIVATLEISTUNGEN

Ergänzende Vorsorge

Sie sind Mitglied der praenatura Zusatzversicherung (ehemals OPEL Aktiv Plus, die Kranken-Zuschuss-Kasse der Adam Opel AG)? Dann haben wir einen Tipp für Sie. Die praenatura ist eine eigenständige Versicherung. Möchten Sie Privatrechnungen oder -rezepte zur Erstattung einreichen, dann schicken Sie diese bitte direkt an folgende Adresse:

praenatura VVaG
Bahnhofsplatz 1
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 762079
Fax 06142 750563

Fragen zu Ihren Privatleistungen beantworten Ihnen die Mitarbeitenden der praenatura unter folgender Telefonnummer:
Service-Telefon: 01802 626266
(6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, mobil abweichend)

INFORMATION

Beratungsende in Aßlar

Wie unseren dort ansässigen Kunden sicher bekannt ist, ging die Firma Bedea Berkenhoff + Drebes in Aßlar Anfang 2020 in die Insolvenz und wurde veräußert. Leider stehen uns daher die Räumlichkeiten für die VIACTIV-Beratungsstunden nicht mehr zur Verfügung, die in den letzten Jahren zweimal im Monat durchgeführt wurden. Daher müssen wir diese Beratungsstunden leider einstellen. Für unsere Kunden sind wir außer in unseren Geschäftsstellen (**viactiv.de/kontakt**) rund um die Uhr unter der kostenlosen **Servicenummer 0800/ 222 1211** oder auch per E-Mail (**service@viactiv.de**) zu erreichen. Kennen Sie auch unsere VIACTIV-App? Über diese können Sie uns Dokumente übersenden oder ebenfalls Kontakt mit uns aufnehmen.

WISSEN

Für Ihre Gesundheit!

In Gesundheitsfragen ist das VIACTIV-Online-Gesundheitswissen die richtige Anlaufstelle: **WWW.VIACTIV.DE/GESUNDHEITSWISSEN**

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Wir sind ihre Mitgestalter. In Sachen Gesundheitsfragen und -themen sind wir aber auf fachlich korrekte Antworten und seriöse Quellen angewiesen. Mit der VIACTIV haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite. Das „Gesundheitswissen", unsere fundierte Online-Expertendatenbank auf der VIACTIV-Homepage, stellt wichtige Infos für Sie bereit, sodass Sie sich über Therapien, Erklärungen und Diagnosen informieren können. Entdecken Sie neueste Informationen zu Gesundheitsthemen und informieren Sie sich über aktuelle Behandlungsmethoden, Vorsorgemöglichkeiten und Gesundheitstipps für den Alltag. Einfach erklärt und gut verständlich erhalten Sie Infos und Antworten rund um folgende Themen:

INNOVATIVE MEDIZIN

Ob fehlerlose Diagnostik auf Knopfdruck, sehende Maschinen, Prothesen mit Gedankensteuerung oder Wearables, die der Gesundheit im Alltag helfen – die Medizinforschung macht große Schritte in Richtung Zukunft.

ERNÄHRUNG

Gesunde Fette, Bio-Lebensmittel und Fleischalternativen – die Ernährung kann ganz individuell gestaltet werden. Das „Gesundheitswissen" gibt Ihnen Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise.

PFLEGE

Wer Pflege für sich oder einen Angehörigen benötigt, steht häufig vor vielen offenen Fragen. Antworten haben wir für Sie zusammengestellt.

ALLERGIEN

Es gibt viele unterschiedliche Formen und Auslöser von Allergien. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Arten und Behandlungsformen.

ARZNEIMITTEL

Um Beschwerden zu lindern oder Erkrankungen in den Griff zu bekommen: Mit den Infos und Tipps auf dieser Seite unterstützen wir Sie dabei, Arzneimittel sicher anzuwenden und Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

GESUNDE HAUT

Die Haut schützt uns vor äußeren Einflüssen, wie zum Beispiel Kälte und Wärme. Doch was macht das größte menschliche Organ sonst noch so besonders und wie können Sie Ihre Haut schützen?

SPORT UND FITNESS

Welche Sportart kann man im Alter am besten machen, warum entsteht eigentlich Muskelkater und wie unterstützen Wearables die Gesundheit?

ZAHNGESUNDHEIT

Zähne und Zahnfleisch leisten täglich Erstaunliches. Beides gut zu pflegen und gesund zu halten, ist wichtig für unser gesamtes Wohlbefinden.

KOPFSCHMERZ

Unser Gehirn übernimmt vielfältige Aufgaben. Es steuert und koordiniert Bewegungen, transportiert Reize und lässt uns komplex denken. Alles, was Sie über das zusammenhängende System des Kopfes wissen müssen ...

10 Tipps für den Alltag

1 Achten Sie auf Ihr Gewicht. Weder Über- noch Untergewicht sind gut für den Körper. Ein normales Gewicht trägt zur gesunden Lebensweise bei und schützt vor gesundheitlichen Risiken.

2 Denken Sie an eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Am besten mit viel Obst und Gemüse, da diese reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien sind.

3 Verzichten Sie auf Rauchen und zu viel Alkohol. Das schadet dem Körper, verengt die Blutgefäße und lässt schneller altern.

4 Probieren Sie, auf Salz, Zucker und zu viele tierische Fette zu verzichten. Gut tun dem Körper vor allem gesunde, also sogenannte ungesättigte Fette, wie zum Beispiel im Olivenöl.

5 Bewegen Sie sich regelmäßig, vor allem an der frischen Luft. Ganz egal, ob Sie lieber Fahrrad fahren, walken oder joggen – Hauptsache, Sie fördern sich und Ihren Körper.

6 Achten Sie auf ausreichend Schlaf. Denn die Ruhepausen helfen dabei, das Geschehene zu verarbeiten und neue Energie zu tanken. Jeder benötigt dabei unterschiedlich lange Schlafenszeiten. Finden Sie für sich heraus, was Ihnen guttut.

7 Legen Sie ausreichend Entspannungspausen ein. Der Alltag ist stressig genug, daher sollten Sie versuchen, regelmäßig abzuschalten und sich mindestens ein paar Minuten am Tag eine Auszeit zu gönnen. Kurze Meditationsübungen oder Yogaeinheiten können helfen.

8 Sorgen Sie für ausreichenden Impfschutz. Denn dadurch schützen Sie sich und andere vor Krankheiten.

9 Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen. Ganz egal, ob zur Krebsvorsorge oder dem allgemeinen Check-up. Dadurch minimieren Sie Ihr Risiko, dass mögliche Krankheiten zu spät entdeckt werden.

10 Bleiben und denken Sie immer positiv. So behalten Sie Ihre Lebensfreude und werden die Herausforderungen Ihres Alltags meistern.

DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU

Mitmachen und gewinnen!

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

IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 13.11.2020 an sudoku@viactiv.de oder an VIACTIV, Redaktion, Moislinger Allee 1–3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

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

8				4		9		3
5			6				4	A
		2		8	5	6		

4	3					5		
		6		B		4		
		8					3	6

		9	8	5		3		
	2				9			8
7	C	4		3				5

IHRE LÖSUNG:

A B C

DIE GEWINNER DER AUSGABE SOMMER 2020 (LÖSUNG A: 8, B: 7, C: 9)

Sabrina Schauerte aus Hürth,
Rainer Henning aus Ronnenberg,
Hans-Joachim Am Ende aus Crivitz

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIACTIV Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

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

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

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

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

Kreativdirektor:
Oliver Hofen, NOW-Medien

Redaktionsleitung:
Patrick Schlütter, NOW-Medien

Text:
André Blickensdorf (blick)
Theresa Boenke (both)
Martin Fröhlich (from)
Tina Gallach (tig)
Magnus Horn (mho)
Zoi Theofilopoulos (zoth)

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

Fotos:
Carsten Bender
Gymondo
Oliver Krato
Jakub Tryniszewski
iStockphoto

Illustrationen:
Julian Rentzsch
Sebastian Rösler, NOW-Medien
iStockphoto

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

Erscheinungsweise:
vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000, Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

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

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

VIACTIV
Krankenkasse

FIT BLEIBEN MIT ALLEN FREIHEITEN

Macht stark und tut gar nicht weh – unsere Finanzspritze für Ihr Kursbudget. Mit bis zu **550 Euro Zuschuss im Jahr für maximal zwei Sport- und Gesundheitskurse** heißt es für Sie jetzt: kombinieren wie noch nie. Laufkurs und Yoga? Passt perfekt zusammen. Krafttraining und Ernährungs-Tipps? Geht genauso. Damit Sie gesund und aktiv leben können – so individuell, wie Sie es wollen. Und dank zahlreicher Online-Coachings auch, wann und wo Sie wollen. Lust, loszulegen?

viactiv.de