

# VI A ACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT  
SUDOKU-  
RÄTSEL

**SERVICE** Teil 16: Pflegereform: Pflegebedürftige sollen bei den Eigenanteilen entlastet werden. **SEITE 11**

## TITELTHEMA

# Erste Hilfe

Wie handelt man im Notfall richtig? Muss man an einer Unfallstelle helfen? Welche Handgriffe sollte man können? Sara Kobusch, Erste-Hilfe-Beauftragte beim Deutschen Roten Kreuz in Gütersloh erklärt's. **AB SEITE 5**



## ZAHLEN

Trotz der Pandemie hat sich das Geschäftsergebnis der VI  
ACTIV verbessert. **SEITE 22**



## INTERVIEW

Auf zur Winter-Olympiade: Francesco Friedrich und Julia Taubitz starten in Peking. **SEITE 14**



## ARBEIT

Licht, Luft, ergonomische Geräte und Ruhe-Inseln: So sieht das arbeitnehmerfreundliche Büro aus. **SEITE 35**



## KAMPAGNE

Jetzt #Sportmeister werden: So werden Sie sportlich und fit. Holger Stromberg gibt Ernährungstipps. **SEITEN 16/36**

## KRÄFTIGUNG

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Grund genug, sie beweglich zu halten. Mit diesen Übungen gelingt's! **SEITE 18**

## INHALT

**3 MEINUNG**  
Die Debatte um die Corona-Impfung läuft. Doch sie darf die Gesellschaft nicht spalten.

**5 TITELTHEMA**  
Im Notfall muss es schnell gehen: Von Erster Hilfe bis zur Notfallkette im Krankenhaus.

**12 NACHHALTIG LEBEN**  
Der Umwelt zuliebe: Trennen Sie sich richtig vom Hausmüll! So geht's.

**16 KAMPAGNE**  
Teil der #Sportmeister-Kampagne werden und in ein aktiveres Leben starten!

**20 INTERVIEW**  
„Rauchfrei leben“ – die Bundesinitiative unterstützt beim Rauchausstieg.

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

**24 TRANSPARENZ**  
Qualität in Zahlen: Transparenzbericht 2020 der VIACTIV.

**30 IM PORTRÄT**  
Teil des Ganzen: Die Personalabteilung der VIACTIV stellt sich vor.

**32 RUNNER'S WORLD**  
Mit Bewegung die Knochen stärken und Osteoporose vorbeugen.

**35 GESUNDES BÜRO**  
Achtung, diese sechs Gesundheitsgefahren lauern im Büroalltag.

**36 HAPPY FOOD**  
Starkoch Holger Stromberg ist #Sportmeister-Partner der VIACTIV.

Thomas Hübner ist als Singer-Songwriter Clueso bekannt. Nun hat der Erfurter sein neues Album „Album“ veröffentlicht. Im Interview spricht der 41-Jährige über die vergangenen Monate, Euphorie und Rückschläge, und er erklärt, warum er **IMPFUNGEN BEFÜRWORTET**.

60 Sekunden mit...

# CLUESO

**C**lueso, herzlichen Glückwunsch zum neuen Album. Inwiefern hat sich die Situation in den vergangenen Monaten auf Ihre Kreativität und die Planungen ausgewirkt?

CLUESO: Danke. Der Plan war, viele Singles rauszubringen. „Sag mir, was du willst“ und „Tanzen“ sind noch vor Corona entstanden. Wir haben Songs produziert, auf die ich Bock hatte. Es ging mir um Popsongs und Melodien, die hängenbleiben. Mit doppeldeutigen Sätzen, um die Ecke denken und hier und da mal abbiegen. So viele Tracks vor dem Longplayer rauszuhauen, war eine gute Idee und hat mich entspannt. Ich mag Alben aber sehr. Deshalb heißt mein neues auch „Album“. Alben beenden den Zyklus einer Schaffensphase. Mein Ziel war es, Geschichten zu erzählen.

Mit Songs wie „Flugmodus“, „Willkommen zurück“ mit Andreas Bourani, „37 Grad im Paradies“ oder „Hotel California“ mit Bausa sorgen Sie für Sommer-Feeling im Herbst. Ist es Ihre Intention, den Sommer zu verlängern?

CLUESO: Es ist auf jeden Fall ein Sommeralbum mit viel Sonne. „Willkommen zurück“ ist ein Mutmacher-Song. Sehnsucht, Wärme, Freundschaft und Heimat, das sind meine Themen.

Was bleibt Ihnen aus der Zeit im Lockdown besonders in Erinnerung?

CLUESO: Es gab viele Höhen und Tiefen. Überall, auch finanziell. Eine gewisse Euphorie und dann wieder Rückschläge gehören immer noch dazu. Die Musik hilft mir extrem.

Andere gehen in den Garten. Ich gehe halt Mucke machen, das hat mich unheimlich abgelenkt. Faszinierend finde ich, dass die Option, Zeit zu haben, so locker macht, dass man sie gar nicht braucht.

Ist es ein komisches Gefühl, dass seit Ihrem 40. Geburtstag im April 2020 keine Konzerte mehr möglich waren?

CLUESO: Ich hätte nicht gedacht, dass ich mit Ende 30 in die 40er rutsche und plötzlich die großen Konzerte fehlen. Ich hatte mit Mitte 30 aber mehr Probleme. Da spielten auch Ängste eine Rolle. Das Album „Neuanfang“ war der Beginn einer Katharsis. Jetzt ist mir der Neuanfang gelungen. Ich habe mein Ding gefunden. Das Alter ist nicht entscheidend. Ich wurde

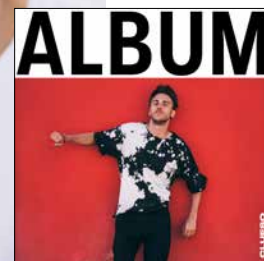
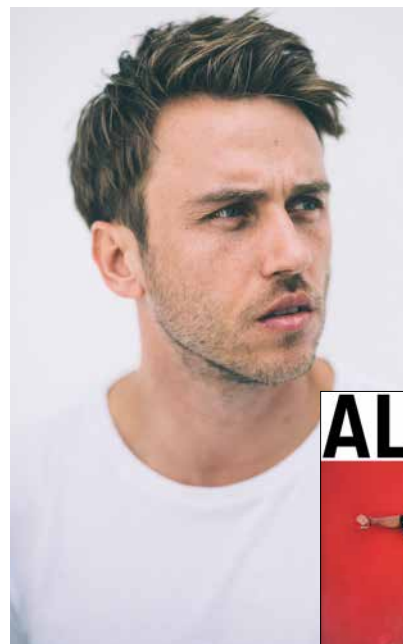
wie beim Einkaufen zu einem neuen Style überredet und fühle mich sehr wohl damit.

Mit Ihrer Band haben Sie im Sommer mit einem Strandkorb-Open-Air-Konzert in Mönchenglöblich Ihr Bühnencomeback gefeiert. Mit welchen Empfindungen?

CLUESO: Es war ein schönes Gefühl, auf der Bühne zu sein. Ich hatte zwischendurch vergessen, wie genial Lautstärke ist. Und zwar die Lautstärke, wenn jemand ein Instrument spielt. Das war es, was ich am meisten vermisst habe. Ich dachte vorher, dass es der Applaus wäre. Aber dieses Vibrieren der Bühne, diese immense Lautstärke der Band habe ich so sehr vermisst. Jetzt freuen wir uns auf die nächste Tour. Hoffentlich ist diese im Februar 2022 möglich.

Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht die Impfbereitschaft, damit Konzerte, wie wir sie vor der Pandemie kannten, wieder möglich sind?

CLUESO: Es ist ein sensibles Thema. Impfungen machen Sinn, um schwere Verläufe zu verhindern und wieder mehr Normalität zu erreichen. Ich wünsche mir, dass Leute regelmäßig erklären, was gerade Phase ist und wie es läuft. Wichtige Infos helfen uns allen. Ich wünsche mir, dass Konzerte so wie früher wieder gespielt werden können. Es hilft nur, wenn alle mitspielen. Gute Konzepte gibt es in der Veranstaltungsbranche jede Menge. (blick)



# DISKUSSIONEN reißen nicht ab

**KOLUMNE** Wie gehen wir mit dem Coronavirus und der Impfung um? Die Fragen drohen die Gesellschaft zu spalten. Keine einfache Aufgabe für die Politik. Für vieles brauchen wir wohl noch Zeit.

Heute erlaube ich mir einmal, mit Weltpolitik in diese Kolumne einzusteigen. Sie werden gleich sehen, warum. Als Joe Biden im Januar das Amt des US-Präsidenten übernahm, waren sich die Beobachter einig: Seine schwierigste Aufgabe würde sein, ein gespaltenes Land wieder zu vereinen. Ein Land, in dem sich Demokraten und Republikaner, seit der kurzen, aber folgenreichen Ära von Donald Trump so unversöhnlich gegenüberstehen wie vielleicht noch nie.

Was hat nun Joe Bidens größte Herausforderung mit dem Gesundheitsgeschehen in Deutschland zu tun? Ganz einfach: Auch bei uns zeichnet sich eine Spaltung der Gesellschaft ab, die es auf diese Weise lange nicht gegeben hat. Der Grund ist das Coronavirus. Oder besser gesagt die Frage, wie wir es in den Griff bekommen.

Ich nehme an, Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind auch schon in Diskussionen verwickelt worden, ob man sich nun impfen lassen muss. Oder ob der Arbeitgeber den Impfstatus abfragen darf. Oder ob die 3G-Regel verbunden mit kostenpflichtigen Corona-Tests für Ungeimpfte ein Impfwang durch die Hintertür ist. Oder, ob die Impfung auch für Kinder empfohlen werden soll. Oder, oder, oder ... Und bestimmt sind diese Gespräche nicht immer sachlich geblieben. Sätze wie „Ihr könnt mich nicht zwingen“ von Impfskeptikern oder Impfverweigerern treffen auf Sätze wie „Wer sich nicht impfen lässt, bringt andere in Gefahr“.

Und selbst dort, wo es sachlich und argumentativ bleibt, wird es unter Umständen eng, weil die medizinischen Fakten auf den ersten Blick widersprüchlich wirken. Ein Beispiel: Sind nun Geimpfte doch genauso ansteckend wie Ungeimpfte, wie es Studien aus dem Ausland nahelegen? Warum müssen sich Geimpfte dann nicht mehr testen lassen? Auf der anderen Seite liegen in deutschen Krankenhäusern zum überwiegenden Teil ungeimpfte Corona-Patienten. Die Impfung hilft also offenbar gegen schwere Verläufe. Reicht das als Begründung für einen indirekten Zwang? Oder sollte es jedem selbst überlassen bleiben, ob er sich impfen lässt oder das Risiko eines schweren Verlaufs auf sich nimmt?



Ganz gefährlich wird es, wenn die vermeintliche Moral-Keule herausgeholt wird: „Wer nicht geimpft ist, sollte nicht behandelt werden.“ Auch das habe ich schon gehört. Doch so funktioniert unser solidarisches System nicht. Wir behandeln Raucher gegen Lungenkrebs, Workaholics bei Herzinfarkt, Skiurlauber bei Kreuzbandrissen und Übergewichtige bei Knieproblemen. Sie alle hätten ihre Erkrankung möglicherweise vermeiden können. Dennoch müssen sie die notwendige Hilfe erhalten. Ein Abschied von diesem Prinzip wäre das Ende unseres Gesundheitssystems.

Dieses vermeintliche Problem ist also keines. Doch der Impfkampf ist es in vielerlei Hinsicht – und wird es bleiben. Die Mehrheit in unserer Demokratie hat sich für den Impfweg entschieden. Das muss die Minderheit akzeptieren. Doch zugleich ist eine Impfung, deren Langzeitwirkung und -nebenwirkung noch nicht bekannt sein können, ein Eingriff in individuelle Rechte. Für einen Zwang zur Impfung, so ihn jemand hierzulande ernsthaft erwägt, ist es also noch zu früh. Zu unklar ist da manche Datenlage, ja selbst die Frage, wie lange die Vakzine schützen, muss noch endgültig beantwortet werden. Aber: Die Impfung ist offenbar der einzig wirksame Weg aus der Pandemie.

Vieles wird diskutiert, um Impfunwillige umzustimmen. 3G-Regeln, 2G-Regeln, sozialer Druck usw. Der Gesundheitsminister schlägt vor, dass Arbeitgeber in Kitas und Pflegeheimen den Impfstatus der Mitarbeiter abfragen dürfen. Ungeimpfte sollen nicht mehr eingesetzt werden oder zumindest nicht mehr dort, wo sie Kontakt zu Kindern bzw. Senioren haben. Nur – wer macht dann ihre Arbeit, wo Kitas und Pflegeheime jetzt schon verzweifelt Personal suchen?

Zu beneiden ist die künftige Bundesregierung nicht um die Aufgabe, das Impfdilemma bewältigen zu müssen. Ich schreibe hier bewusst bewältigen und nicht lösen. Wirklich lösen lässt es sich nicht. Im besten Fall hilft uns die Zeit. Die Zeit, in der sich zeigt, dass die Impfungen keine schädlichen Nebenwirkungen haben und langfristig schützen. Das dürfte so manchen überzeugen. Hoffe ich jedenfalls.

#### Martin Fröhlich

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

## ELEKTRONISCHE AU

### Digital statt gelber Schein



Bisher läuft es im Krankheitsfall so: Der Arbeitnehmer bekommt vom Arzt oder der Ärztin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) in dreifacher Ausführung – zur Vorlage bei der Krankenkasse, beim Arbeitgeber und für die eigenen Unterlagen. Das verursacht Tonnen von Papiermüll und Aufwand für die Patienten. Jedes Jahr werden bundesweit etwa 75 Millionen Krankmeldungen ausgestellt – und das in dreifacher Ausführung!

Das hat nun ein Ende: Denn seit dem 1. Oktober 2021 ist die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) bundesweiter Standard. Dank der eAU müssen Arbeitnehmer ihre Krankschreibung nun also nicht mehr per Post oder persönlich bei ihrer Krankenkasse einreichen. Das spart wertvolle Zeit und Ressourcen. Arbeitnehmer haben so weniger Stress und können sich vollständig auf ihre Genesung konzentrieren, und zudem könnten durch die eAU zukünftig insgesamt 225 Millionen bedruckte Blätter eingespart werden.

Der „gelbe Schein“ wird jetzt also automatisch von der Arztpraxis an die Krankenkasse übermittelt. Für Praxen, die bis zum 1. Oktober noch nicht über die nötigen technischen Voraussetzungen verfügten, gibt es eine Übergangsregelung bis zum 31. Dezember 2021. Diese sieht vor, dass eben jene Praxen übergangsweise noch das alte Verfahren anwenden können. Bis dahin ist die Nutzung des „gelben Scheins“ auch noch möglich.

Derweil ist geplant, dass die digitale Übermittlung der Bescheinigung für den Arbeitgeber im 3. Quartal 2022 folgt.

Der Datenaustausch zwischen Arbeitgebern und Krankenkassen erfolgt durch eine gesicherte und verschlüsselte Datenübertragung.



Ihre Meinung interessiert uns!

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

# Gesundheit in Zahlen

Bewusster einkaufen, regionale Erzeuger unterstützen und dabei etwas für den Klimaschutz tun: Das ist für viele wichtiger geworden – das ergab der **ERNÄHRUNGSREPORT 2021**. Wie und ob sich nach einem Jahr Corona die Konsum- und Ernährungsgewohnheiten der Deutschen geändert haben.



mehr Menschen sind **VEGETARIER** als noch 2016.  
Damit ernähren sich 6,5 Millionen Bundesbürger vegetarisch.

Quellen: BMEL-Ernährungsreport 2021, ifd Allensbach, atZ - allgemeine fleischerzeitung 17/2021



**1,1 Mio.**

Menschen ernähren sich **VEGAN**.  
In den vergangenen vier Jahren gab es einen Anstieg von 41 Prozent, also etwa 300.000 Menschen.



**18%**

der Befragten essen seit Beginn der Pandemie **UNREGELMÄSSIGER**. 16 Prozent geben dagegen an, seitdem mehr feste Mahlzeiten zu sich zu nehmen, ohne zwischendurch zu snacken.



**22%**

der Verbraucher essen grundsätzlich mehr **OBST** und **GEMÜSE** und 8 Prozent geben an, durch Corona weniger Süßigkeiten zu kaufen. Viele scheinen sich durch die Pandemie bewusster zu ernähren.



**21%**

der Befragten des Ernährungsreports gaben an, seit Corona „etwas mehr“ **BIO-PRODUKTE** in den Einkaufskorb zu legen, neun Prozent sogar „deutlich mehr“.



**55%**

also gut jeder Zweite, **KAUFEN** jedoch, von der Pandemie unbeeinflusst, wie bisher ein und achten nicht speziell auf regionale oder gesündere Produkte.



**39%**

mehr **FLEISCHERSATZPRODUKTE** stellten die Unternehmen 2020 im Vergleich zum Vorjahr her. Die Menge stieg von 60.400 Tonnen auf fast 84.000 Tonnen.

# Was im Notfall zu tun ist

Ein Schnitt mit dem  
Brotmesser, auf der  
Treppe gestolpert, mit  
dem Fahrrad ins Strau-  
cheln gekommen oder  
ein Kreislaufzusammen-  
bruch: Im Notfall zählt  
meist **JEDE MINUTE**.  
Wie kann man sich und  
anderen dann helfen?

**SEITE 6-7**



## Hier gibt's Hilfe

### TEL. **116 117**

Wenn keine Lebensgefahr besteht, wenn es keinen Verdacht auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gibt, wenn es keinen großen Blutverlust gibt und keine Erstickengefahr droht, sollte man als erste Maßnahme weder einen Rettungswagen rufen noch zum Krankenhaus fahren, sondern zunächst beim Hausarzt anrufen. Ist er nicht mehr zu erreichen, etwa am Wochenende, ruft man den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der kostenfreien Nummer 116 117 an. Von dort wird man automatisch an die für den Wohnort zuständige Zentrale weitergeleitet. Dort hilft medizinisches Fachpersonal weiter.

### TEL. **112**

In akuten lebensbedrohlichen Situationen, wie zum Beispiel bei Verdacht auf Herzinfarkt, Schlaganfall oder bei Erstickengefahr, ruft man die 112 an. Dort stellen geschulte Mitarbeiter zunächst gezielte Fragen, um die Notfallsituation einzuschätzen und schnellstmöglich Hilfe schicken zu können – entweder einen Rettungswagen oder zusätzlich einen Notarzt. Des Weiteren führen sie den Anrufer durch das Gespräch und geben Anweisungen, um mit der Situation zurechtzukommen zu können.

### IN DIE **NOTAUFNAHME FAHREN**

In gravierenden Notsituationen, die man zu Hause nicht selbst lösen kann, in denen man aber noch in der Lage ist, ins Krankenhaus zu fahren oder sich von jemandem fahren zu lassen, kann man zur Notaufnahme fahren. Das kann zum Beispiel nach einem Sturz sein, wenn ein Bruch oder Prellungen behandelt werden müssen. Oder bei tiefen Schnittverletzungen, die genäht werden müssen. **SEITE 8-9**



SCHNELLE HILFE

# Als Erster am Unfallort

Routiniert zupacken und dabei ruhig bleiben, um zu **HELFEN**, kann man lernen. Sara Kobusch vom Deutschen Roten Kreuz in Gütersloh weiß, wie's geht.

**A**ls sich ein Praktikant in der Tischlerei ihres Vaters hinter einem Holzplattenstapel einklemmte, war Sara Kobusch nur zufällig vor Ort. Die 26-Jährige ist Erste-Hilfe-Beauftragte beim DRK in Gütersloh – sie wusste also, was zu tun war. Trotzdem war die Situation eine Herausforderung: „Er hatte sich so hinter Platten eingeklemmt, dass sein Hals abgeschnürt wurde. Er war in Todesangst und lief langsam blau an“, erinnert sie sich zurück. „Bis wir die Platten so weit weggeräumt hatten, dass er wieder Luft bekam, war er gefühlt eine Ewigkeit bewusstlos.“ Sie zog den jungen Mann heraus, stellte fest, dass er noch atmete, und brachte ihn in die stabile Seitenlage. „Er kam dann auch wieder zu sich – hatte allerdings Prellungen und Schürfwunden am Hals. Ich hatte Sorge,

dass das zu einer Schwellung führen könnte, die seine Atmung beeinträchtigt“, sagt Sara Kobusch. Das passierte aber nicht. Sowohl der Praktikant als auch die Ersthelferin sind mit einem großen Schrecken davongekommen.

So glimpflich geht es nicht immer aus. Und meist ist es nur ein kurzer unaufmerksamer Moment, der das ganze Leben aus den Fugen geraten lassen

kann. Sowohl für Betroffene als auch für zufällig anwesende Dritte. Denn wer sich nicht beruflich oder ehrenamtlich regelmäßig mit dem Thema Erste Hilfe auseinandersetzt, ist in Unglückssituationen häufig überfordert: Es kann das Chaos sein, das ausbricht, Bilder, die man sieht, Schreie, die man hört – und dazu das Gefühl, jetzt vielleicht über ein Schicksal zu entscheiden. Je nachdem, was man tut.

Natürlich hat fast jeder erwachsene Deutsche schon einmal in seinem Leben einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert – immerhin ist das Pflicht, um überhaupt einen Führerschein machen zu dürfen. Aber bei den meisten ist es lange her. „Die Berufsgenossenschaften fordern alle zwei Jahre eine Auffrischung“, sagt Sara Kobusch. „Weil in der Zeit viel vergessen wird, aber auch um Gelerntes weiter zu festigen und zu vertiefen. Ziel eines solchen Kurses ist schließlich, in Notfallsituationen besonnen zu handeln. Privat kann das natürlich jeder selbst entscheiden. Aber wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie wissen, was zu tun wäre, wird es wieder Zeit.“

Besonnen handeln und Nerven bewahren ist wichtig in Notsituationen – und wer weiß, was er tut, welche Handgriffe wie und in welcher Reihenfolge ausgeübt werden müssen, kann routinierter und stressfreier zupacken als jemand, der nicht

”

**Ziel eines Erste-Hilfe-Kurses ist es, im Notfall besonnen handeln zu können. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie das können, ist es Zeit für einen Kurs.“**

weiß, was zu tun ist. „Handlungsschema aufbauen“, nennt Sara Kobusch das: Wie geht noch gleich die stabile Seitenlage – und ist sie jetzt wirklich nötig? Darf ich dem verunglückten Motorradfahrer seinen Helm nun vom Kopf ziehen oder nicht? Wo ist noch gleich der Druckpunkt für die Herzmassage? Wie stille ich eine Blutung? Und: Muss ich das alles überhaupt tun? Bin ich zur Hilfe verpflichtet?

„Ja“, sagt Sara Kobusch. Wer – und wenn auch nur zufällig – bei einem Unfall dabei ist, muss helfen. „Wenn Sie nichts tun, ist es unter Umständen unterlassene Hilfeleistung. Das Gesetz fordert, zumindest das zu tun, was den Umständen nach zumutbar ist. Das absolute Minimum wäre also der Notruf, der geht schließlich immer. Und falls man selbst kein Telefon zu Hand hat, sollte man zumindest andere auffordern, Hilfe zu holen.“ Darüber hinaus sollten, sofern man in der Lage ist, natürlich auch erste Maßnahmen vor Ort ergriffen werden, wie Wundversorgung oder den Patienten beruhigen.

Um das zu lernen, bieten verschiedene Institutionen, dazu gehört auch das DRK, regelmäßige Erste-Hilfe-Kurse an. Dort lernt man die Grundlagen. „Große Themen sind beispielsweise die Wundversorgung, lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung und akute Erkrankungen – dazu zählen unter anderem Herzinfarkt und Schlaganfall. Im Grunde geht es aber darum, Notfallsituationen zu erkennen und adäquat darauf reagieren zu können“, erklärt Sara Kobusch. Und nicht in Panik zu verfallen.

Und wie geht man damit um, wenn man vielleicht schreckliche Bilder gesehen hat? Oder das Gefühl hatte, machtlos zu sein? „Darüber zu sprechen ist ganz wichtig“, sagt Sara Kobusch. „Der Austausch mit Kollegen und Freunden hilft da ungemein. Falls man länger als ein paar Tage damit zu kämpfen hat, sollte man sich aber professionelle Hilfe suchen. Das gilt auch für Ersthelfer!“ Auch ihr selbst tut der Austausch mit Kollegen gut. „Glücklicherweise sind bisher aber alle meine Einsätze gut gelaufen.“ (tbe)



Die VIActiv bietet die Erste-Hilfe-Kurse für Eltern, Großeltern, Kinder und Jugendliche in regelmäßigen Abständen an unterschiedlichen Standorten an. Wegen des Coronavirus wurden die Kurse zwischenzeitlich allerdings gestoppt. Ob und wann sie wieder stattfinden, das erfahren Sie auf unserer Webseite: [WWW.VIActiv.DE](http://www.viactiv.de) (WEBCODE A28630)

**WISSEN**

# Das sollte man können

In Erste-Hilfe-Kursen wird **BASISWISSEN** vermittelt, das im Notfall sehr nützlich sein kann. Unter anderem lernt man, wie man Wunden richtig versorgt, wenn ein Pflaster nicht genügt.

## 1 Wundversorgung

Das Wichtigste bei der Wundversorgung ist zunächst, die Blutung zu stillen. Ist die Wunde nur klein, kann sie – wenn möglich – desinfiziert und dann mit einer Kompresse abgedeckt werden. Um diese wird eine Mullbinde herumgewickelt, um sie zu fixieren. Ist die Wunde groß und blutet stark, wird sie im ersten Schritt genauso versorgt. Im zweiten Schritt legt man ein ganzes Verbandspäckchen auf die betroffene Stelle und wickelt dann eine weitere Mullbinde sehr straff darum, um die Blutgefäße zusammenzudrücken.



## 2 Stabile Seitenlage

Die stabile Seitenlage soll sicherstellen, dass der Betroffene atmen kann und nicht etwa an Erbrochenem oder Blut erstickt. Dazu wird er mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken gelegt. Danach den Arm, der dem Helfer am nächsten ist, nach oben anwinkeln, den anderen Arm vor die Brust des Betroffenen ziehen. Die Handfläche wird an seine Wange gelegt. Anschließend das ferne Bein anwinkeln und den Betroffenen zu sich drehen. Das (obere) angewinkelte Bein parallel zur Hüfte ausrichten. Dazu den Hals überstrecken und den Mund leicht öffnen.

## 3 Herzmassage

Bei einem erwachsenen Menschen neben den Brustkorb knien und den Ballen einer Hand auf der Mitte des Brustkorbs platzieren (unteres Drittel des Brustbeins). Den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand drücken und die Arme durchstrecken. Dann mit dem eigenen Körpergewicht auf die Brust drücken. Dabei 30 Mal mindestens 5, höchstens 6 Zentimeter tief drücken. Dann eine Pause in gleicher Dauer machen und den Prozess wiederholen. Für Kinder und Säuglinge gibt es spezielle Maßnahmen.



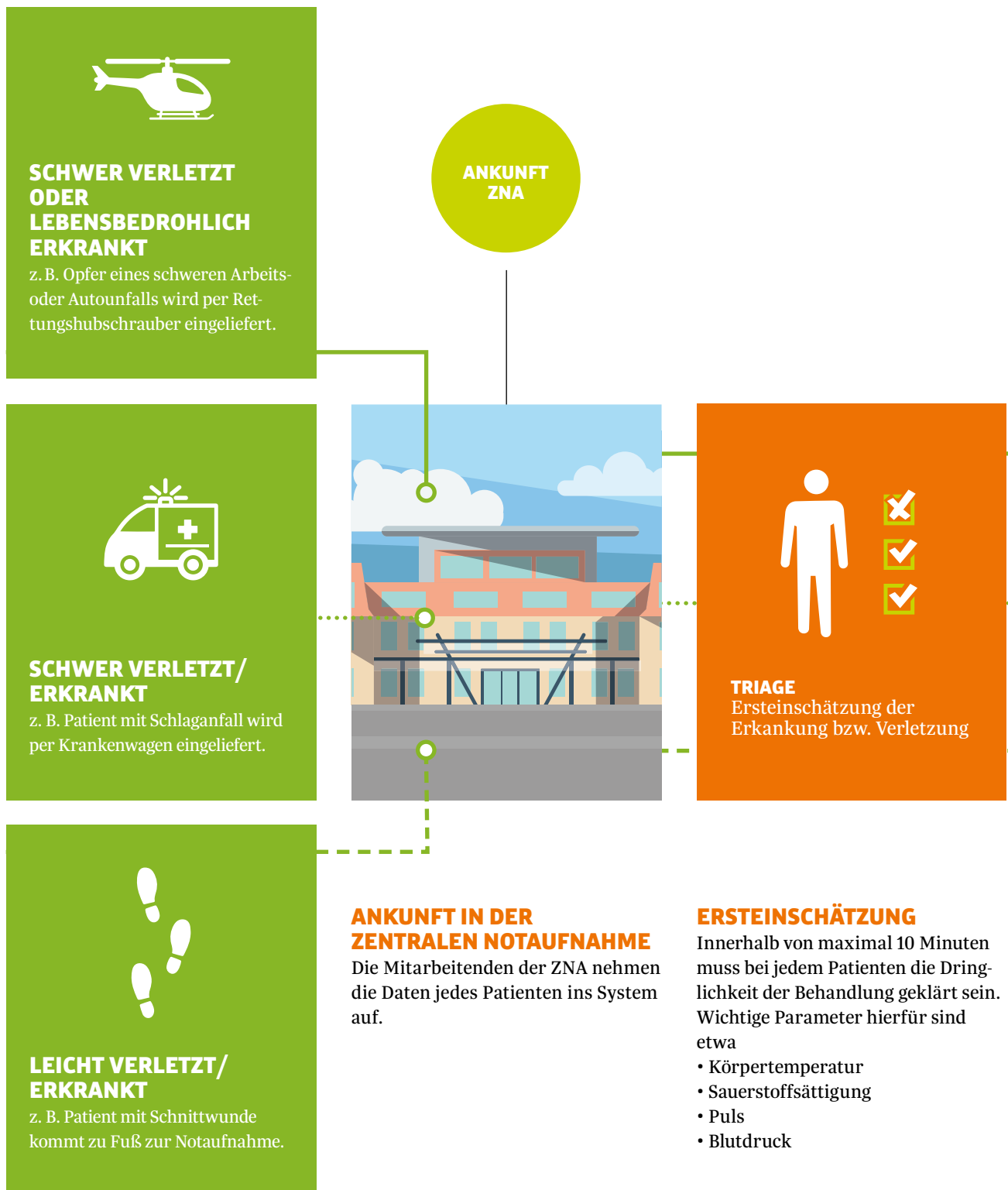
**NOTFALLKETTE**

# Die Dringlichkeit zählt! Behandlungsabläufe im Notfall

Die **NOTAUFNAHME** einer Klinik ist die entscheidende Schnittstelle zwischen Rettungsdienst und Klinik – und Anlaufstelle für alle medizinischen Notfälle. Doch wie bewertet man diese? Damit denen geholfen wird, die am dringendsten Hilfe benötigen, greifen Einschätzungs-Systeme.

**24** Stunden, 7 Tage in der Woche – Notaufnahmen sind wichtige Bestandteile in der Gesundheitsversorgung. Ein Ort, an dem sämtliche medizinische Notfälle – von Armbruch über tiefe Schnittverletzungen bis Schlaganfall oder Organversagen – und die Kompetenzen eines Krankenhauses zusammen treffen. Eine bundesweite einheitliche Organisation von Notaufnahmen gibt es nicht. Ärzte und Ärztinnen verschiedener Fachgebiete (zum Beispiel Anästhesisten, Chirurgen, Internisten) arbeiten allein oder sind interdisziplinär am Patienten tätig.

Nicht immer kann im Notfall unmittelbar festgestellt werden, welchem medizinischen Fachgebiet ein Patient zugeordnet werden muss. Vor dem Hintergrund einer sich verändernden Gesundheitslandschaft werden daher hierzulande in immer mehr Kliniken, dort, wo es baulich und prozessual möglich ist, eigenständige interdisziplinäre Notaufnahmen eingerichtet. Diese Zentralen Notaufnahmen (ZNA) bewähren sich als Anlaufstelle, in der Personal mit notfallmedizinischer Ausbildung sowie meist zusätzlich rotierende Mediziner aus internistischen und chirurgischen Kliniken Hand in Hand tätig sind. Ärzte und Ärztinnen aller anderen Fachrichtungen können außerdem schnell konsultiert und zur Akutversorgung hinzugezogen werden. Jährlich kommen sieben bis zehn Prozent mehr Patienten in die deutschen Notaufnahmen. Dagegen wird das Personal knapper. Notfälle unterscheiden sich in ihrer Dringlichkeit. Mithilfe von Triage-Systemen werden sie bewertet. Um nachvollziehbarer zu machen, wie ein Notfall im Krankenhaus versorgt wird, zeigen wir Ihnen beispielhaft den Weg – abhängig von der Dringlichkeit des Notfalls – durch eine Zentrale Notaufnahme:





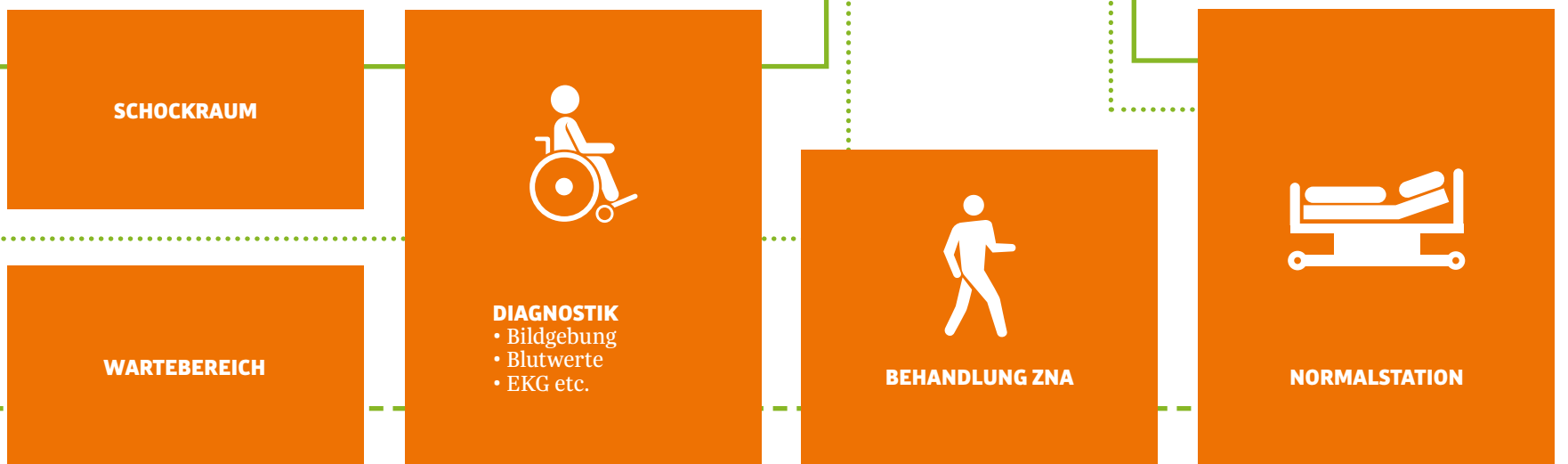
## Triage: Ersteinschätzung

Wer zuerst kommt, mahlt zuerst – dieses Prinzip funktioniert in der Notaufnahme nicht. Das Patientenaufkommen dort ist, genau wie die eintreffenden Notfälle selbst, nicht planbar. Nicht alle können unmittelbar und gleichzeitig behandelt werden. Damit Patienten in kritischem bis lebensbedrohlichem Gesundheitszustand innerhalb kürzester Zeit identifiziert werden können, greifen in deutschsprachigen Notaufnahmen strukturierte Triage-Systeme. Triage kommt vom französischen „trier“ und bedeutet „sortieren“. Die Triage in der Notaufnahme bezeichnet die Methodik, den Schweregrad der Erkrankung beziehungsweise der Verletzung von Notfallpatienten innerhalb kurzer Zeit zu identifizieren, eine Kategorisierung und Priorisierung vorzunehmen und die Patienten dem geeigneten Behandlungsort zuzuweisen. Der Triage-Grundsatz heißt also: „Worst come –



first served“. Also: Der, dem es am schlechtesten geht, kommt zuerst dran.

In Deutschlands Notaufnahmen kommen verschiedene bewährte und zuverlässige fünfstufige Triage-Systeme zum Einsatz. Das Manchester-Triage-System (MTS) zum Beispiel stuft die Behandlungsdringlichkeit in blau (nicht dringend), grün (normal), gelb (dringend), orange (sehr dringend) und rot (sofort) ein. Je leichter also die Schmerzen oder Beschwerden sind und je weniger Symptome der Hilfesuchende hat, desto weiter rückt er in der Behandlungsreihenfolge nach hinten. Die Gefahr einer Fehleinschätzung besteht vor allem in überfüllten Notaufnahmen. Nur wenn ein medizinischer Notfall vorliegt, also ein Ereignis eingetreten ist, das eine unmittelbare Gefahr für Leben und Gesundheit des Patienten bedeutet, ist die Notfallaufnahme die richtige Anlaufstelle.



### SCHOCKRAUM WARTEBEREICH

Ist eine sofortige notfallmäßige Diagnostik/Therapie erforderlich, wird diese im Schockraum durchgeführt. Hier können Ärzte aus allen Disziplinen hinzugezogen werden. Leicht erkrankte oder leicht verletzte Patienten müssen – je nach Patientenaufkommen – im Wartebereich Platz nehmen und eventuell eine längere Wartezeit in Kauf nehmen.

### DIAGNOSTIK

Radiologie, Labor und die Funktionsprüfung geben präzise Hinweise und helfen beim Finden der Diagnose. Hier entscheidet sich, ob ein Patient nach der Behandlung wieder entlassen oder auf eine Station verlegt wird.

### BEHANDLUNG ZNA

Kleinere ambulante Behandlungen können in der ZNA vorgenommen werden. Hinweis: Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen werden ausdrücklich nicht in Notaufnahmen ausgestellt.

### OP

Unmittelbare, notwendige chirurgische Eingriffe werden eingeleitet und durchgeführt.

### INTENSIVSTATION

Erfordert der Gesundheitszustand eine besondere medizinische Überwachung, erfolgt dies auf den Intensivstationen, z. B. auch vor und nach einer OP.

### SCHLAGANFALLSTATION

Mit den sogenannten Stroke Units gibt es in vielen Notaufnahmen eine weitere Einrichtung, die auf die Behandlung von Schlaganfall-Patienten ausgerichtet ist. In immer mehr Notaufnahmen finden sich auch „Chest Pain Units“, in denen Patienten mit akuten Brustschmerzen von Kardiologen behandelt werden.



ENTLASSUNG

**H**ätten Sie gewusst, wie aktiv wir für Sie sein können? Die VIACTIV bietet Ihnen einen Beratungsservice an, der deutlich über das Beratungsangebot einer normalen Krankenkasse hinausgeht.

In unserer täglichen Arbeit erleben wir häufig Menschen, die durch ihre Krankheit mit einer völlig neuen Lebenssituation konfrontiert werden. Diagnosen wie zum Beispiel ein Schlaganfall oder auch größere Operationen sind Diagnosen, die viele Sorgen und Ängste verursachen, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Die vielseitigen Angebote im deutschen Gesundheitswesen und die noch häufig anzutreffende Bürokratie erschweren Betroffenen oftmals, zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Schritte einzuleiten. Aber auch Fragen wie „Welche Leistungen stehen mir überhaupt zur Verfügung? Muss ich mich an den Kosten beteiligen? Was kommt nach meinem Krankenhausaufenthalt?“ führen häufig zu einer großen Verunsicherung. Gerade in solchen Zeiten ist es wichtig, zu wissen, dass wir für Sie da sind!

Wir betreuen und unterstützen unsere Kunden vom Krankenhausaufenthalt, der notwendigen Organisation der Reha bis zur Hilfsmittel- und Pflegeberatung – denn nichts ist schlimmer, als sich als Patient oder Angehöriger in so einer Situation noch darum kümmern zu müssen, welche Anträge wie und an welche Stelle zu richten sind.

”

**Alles Wichtige wird für Sie in die Wege geleitet, damit Sie von A bis Z bestmöglich versorgt sind.“**

Der Gesetzgeber hat übrigens mit dem Krankenhaus-Entlassmanagement auch Grundlagen geschaffen, damit eine Verordnung bereits durch das Krankenhaus erfolgen kann. Doch was steckt überhaupt hinter dem Entlassmanagement?

Das Entlassmanagement kümmert sich gemeinsam mit uns darum, dass Sie nach Ihrem Krankenhausaufent-



Rehabilitation nach  
Krankenhausaufenthalt

## ENTLASSMANAGEMENT

# Optimal versorgt nach dem Aufenthalt

Von der **ORGANISATION** der Reha bis zur Hilfsmittel- und Pflegeberatung: Die VIACTIV unterstützt Sie gern bei allen notwendigen Fragen. Eine Unterstützung kann bereits durch das Krankenhaus erfolgen.

halten genau die richtige Versorgung bekommen. Ob Sie im Anschluss nun ambulant oder stationär behandelt werden müssen, eine Reha ansteht – ob Sie Pflege oder Arzneimittel benötigen. Alles Wichtige wird für Sie in die Wege geleitet, damit Sie von A bis Z bestmöglich versorgt sind.

Manche Dinge wie Heil- und Hilfsmittel kann das Krankenhaus gleich selbst verordnen. Auch eine Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung für bis zu sieben Kalendertage kann und sollte es ausstellen. Damit bleibt Ihnen der Weg zum Arzt direkt nach der Entlassung erspart. Sollten Sie genehmigungspflichtige Leistungen brauchen,

kommen wir als Ihr starker Partner ins Spiel. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenhauses können schon frühzeitig alle Anträge für Sie stellen. Und wir kümmern uns um alles Weitere.

Die Teilnahme am Entlassmanagement ist natürlich absolut freiwillig. Damit es in Ihrem Sinne für Sie Fahrt aufnehmen kann, braucht es Ihre schriftliche Einwilligung. Die passenden Formulare gibt es im Krankenhaus. Erst dann dürfen zum Beispiel Ihre Daten an Leistungserbringer oder Einrichtungen übermittelt werden.

Ganz gleich, wie es für Sie nach dem Krankenhaus weitergeht – auf uns

können Sie sich verlassen, rufen Sie uns einfach an! Wir haben eine extra Beratungsnummer, um Sie aktiv und unbürokratisch zu unterstützen!



### SERVICE

Reha-Beratung Telefon:  
0800 363 84 19

E-Mail: [rehaberatung@viactiv.de](mailto:rehaberatung@viactiv.de)

Fax: 0234 479 1370



**M**it der Einführung des Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetzes (GVWG) ergeben sich zum Januar 2022 im Pflegebereich einige Änderungen mit dem Ziel, Pflegebedürftige bei den Eigenanteilen spürbar zu entlasten. Zugleich sollen Pflegekräfte Tarifbezahlungen erhalten, um den Beruf attraktiver zu gestalten und somit dem Pflegenotstand in Deutschland entgegenzuwirken.

Seit der letzten Pflegereform zum 1. Januar 2017 sind die Anforderungen an den Pflegebereich stetig gestiegen. Aufgrund des demografischen Wandels sind immer mehr Menschen auf Hilfe angewiesen und benötigen zunehmend Unterstützung im Alltag.

Der Großteil der Pflegebedürftigen wird ambulant versorgt. Die Pflege wird durch Pflegepersonen aus dem Familien- und Bekanntenkreis, durch Pflegedienste oder auch durch deren Kombination sichergestellt. Durch kurzzeitige Unterbringung in vollstationären oder teilstationären Einrichtungen kann die Pflege gezielt ergänzt werden. Der zeitliche Aufwand und die zu tragende Verantwortung für die Pflege eines geliebten Menschen sind enorm hoch und daher nicht in jedem Fall die passende Option, wenn nicht die notwendigen Ressourcen vorhanden sind. In diesem Fall ist die dauerhafte Unterbringung in einer vollstationären Einrichtung sinnvoll. Zu jeder Tages- und Nachtzeit stehen geschulte Pflegekräfte parat, die sich liebevoll um die Bewohner der Einrichtung kümmern.

Aber so schön sich das anhört, sind die Kosten für eine gute Versorgung – ob ambulant oder vollstationär – hoch. Die Zuschüsse der Pflegekassen reichen nicht aus, um die Kosten der benötigten Unterstützung zu decken. Auch wenn es sich bei der Pflegeversicherung nur um eine Teilkostenversicherung handelt, ist eine Anpassung der Leistungsbeträge erforderlich, um einen Ausgleich zu den steigenden Kosten, verursacht durch Tarifbezahlung der Pflegekräfte und Steigerung der Qualität, zu schaffen.

Zusätzlich zur Anpassung der Zuschüsse können Pflegefachkräfte zukünftig konkrete Empfehlungen für eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln abgeben. Die Empfehlung ist zusammen mit einem Antrag der pflegebedürftigen Person der Pflegekasse schriftlich zu übermitteln. Die Änderungen werden ab dem 1. Januar 2022 umgesetzt. Die Bundesregierung wird die Pflegeversicherung weiter neu erfinden, sodass mit weiteren Änderungen zu rechnen ist.

**PFLEGEREFORM**

# Wende in der Pflege

Nächstes Jahr ändert sich gesetzlich einiges in der Pflege. Zum Beispiel sollen pflegebedürftige Personen bei den Eigenanteilen **ENTLASTET** und dem Pflegenotstand entgegengewirkt werden.



Pflegeberufe sollen attraktiver werden.

**DIE WESENTLICHEN ANPASSUNGEN IM ÜBERBLICK**

PFLEGESACHLEISTUNG AB 2022 (LEISTUNGEN PRO MONAT)		
FESTGESTELLTER PFLEGEGRAD	BIS 31.12.2021	AB 01.01.2022
Pflegegrad 2	689 Euro	724 Euro
Pflegegrad 3	1.298 Euro	1.363 Euro
Pflegegrad 4	1.612 Euro	1.693 Euro
Pflegegrad 5	1.995 Euro	2.095 Euro
HÖCHSTLEISTUNGSBETRAG KURZZEITPFLEGE AB 2022		
Pflegegrade 2 bis 5	1.612 Euro	1.774 Euro

Der Höchstleistungsbetrag der Verhinderungspflege beträgt weiterhin 1.612 Euro!

**SIE HABEN NOCH FRAGEN?**  
Lassen Sie sich gerne hierzu von uns beraten.  
**SERVICENUMMER**  
**0800 / 589 13 51**

**BEGRENZUNG DES EIGENANTEILS AN DEN PFLEGEBEDINGTEN AUFWENDUNGEN BEI PFLEGEBEDÜRFTIGEN PERSONEN DER PFLEGEGRAD 2 BIS 5 IN VOLLSTATIONÄRER PFLEGE**

DAUER LEISTUNGSBEZUG NACH § 43	HÖHE LEISTUNGSZUSCHLAG
Leistungsbezug ≤ 12 Monate	<b>5 Prozent</b> ihres zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen
Leistungsbezug > 12 Monate	<b>25 Prozent</b> ihres zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen
Leistungsbezug > 24 Monate	<b>45 Prozent</b> ihres zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen
Leistungsbezug > 36 Monate	<b>70 Prozent</b> ihres zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen



**G**etrennt, entsorgt, sortiert, recycelt und als Produkt neu verwendet – diesen Weg sollte Verpackungsmüll im besten Falle gehen. Die Kreislaufwirtschaft kann aber nur optimal funktionieren, wenn der Kreislauf auch geschlossen bleibt. Ein Idealzustand, der hierzulande bei der Mülltrennung und -aufbereitung noch nicht erreicht wird. Gelbe Säcke und Gelbe Tonnen enthalten bis zu 40 Prozent Abfälle, die nicht dort hineingehören. Gleichzeitig landen zu viele recycelbare Verpackungen noch immer im Restmüll. Als Bürger und Bürgerinnen können wir aber dazu beitragen, dass mit korrekter Mülltrennung wertvolle Ressourcen aus Verpackungen im Kreislauf bleiben. Können? Nein, müssen: Seit der Einführung des Verpackungsgesetzes ist Mülltrennung verpflichtend und im Kreislaufwirtschaftsgesetz § 14 (1) festgehalten. Damit sollen die Auswirkungen von Verpackungsabfällen auf die Umwelt vermieden und verringert werden. Bundesweit sind die dualen Systeme dafür zuständig, beim privaten Endverbraucher ausgediente Verpackungen zu sammeln, zu sortieren und zu verwerten, um die vom Gesetzgeber vorgegebenen Recyclingquoten zu erreichen.

Auch Industrie und Handel werden zur Verantwortung gezogen und haben Pflichten, Verpackungsmüll zu vermeiden, ihn wiederzuverwerten oder dem Recycling zuzuführen. Maschinelle und manuelle Sortierung des Abfalls ist allerdings teuer, die

## MÜLLTRENNUNG

# Getrennt bleibt getrennt

Jährlich fallen etwa 40 Millionen Tonnen Müll in deutschen Haushalten an. Ihn zu VERMEIDEN, steht an erster Stelle. An zweiter, ihn richtig zu trennen. Was Sie beachten sollten.

Kosten, die die Produkthersteller tragen, werden oft an den Verbraucher beim Erwerb des Produkts weitergegeben. Also: Besser Verpackungen vermeiden oder sie schon zu Hause korrekt trennen! Und so geht's:

### FÜR DIE TONNE – ABER WELCHE?

Um Hausmüll richtig zu trennen, stehen Haushalten verschiedene Abfalltonnen zur Verfügung:

- 1. Graue oder schwarze Tonne für Restmüll:** Hierin kommt alles, was nicht verwertbar und kein Problemstoff ist. Da Restmüll verbrannt wird, gilt es ihn möglichst zu vermeiden.
- 2. Blaue Tonne für Papiermüll:** Hierin kommen Papier, Pappe und Kartons, aber keine beschichteten!

**3. Grüne oder braune Tonne für Bio-/organische Abfälle:** Generell gehören Küchen- und Grünabfälle in die Biotonne. Die verbindliche Festlegung der Bioabfälle trifft aber der lokale öffentlich-rechtliche Entsorgungsträger. Die Abfallwirtschaftsstelle der Kommune berät dazu die Verbraucher. Bioabfall ist ein bedeutender Rohstoff für Biogasgewinnung und ein wertvoller Kompostlieferant. Damit sollte er „beliebter“ werden! Ist er doch eine ökologisch sinnvolle Alternative zu den extra angebauten Energiepflanzen wie etwa Mais.

**4. Gelbe Tonne/Gelber Sack** ist ausschließlich (!) für Leichtverpackungen aus Kunststoff, Aluminium, Weißblech und Verbundmaterialien wie Getränkekartons oder TK-Verpackungen vorgesehen.

Manchmal gibt es darüber hinaus auch regionale Sonderregelungen. Für weitere Abfälle, die nicht zu Hause entsorgt werden können, gibt es öffentliche Sammelbehälter und Sammelstellen wie etwa Altglascontainer, Recycling- und Wertstoffhöfe, Papiercontainer, Container für Altkleider oder auch Einzelhändler, die ausgediente Elektrogeräte zurücknehmen.

Mit der korrekten und konsequenten Trennung von Restmüll und Verpackungen leistet jeder und jede einen wichtigen Beitrag für Umwelt, Klima und Ressourcen. Aber: mit der Müllvermeidung noch viel mehr!

Weitere Infos online unter dem Link der Informationskampagne [WWW.MÜLLTRENNUNG-WIRKT.DE](http://WWW.MÜLLTRENNUNG-WIRKT.DE)

„  
Durch  
konsequente  
Mülltrennung  
einen Beitrag  
für Umwelt,  
Klima und  
Ressourcen  
leisten.“

**H**err Brücker, Nachhaltigkeit ist zu einem der zentralen Themen unserer Gegenwart und Zukunft geworden. Auch innerhalb der VIACTIV wird intensiv darüber diskutiert. Warum beschäftigt sich eine Krankenkasse mit Nachhaltigkeit?

Am Thema Nachhaltigkeit (CSR – Corporate Social Responsibility) kommt man derzeit nicht vorbei – das finde ich auch richtig. Auch das Gesundheitssystem, ganz besonders die gesetzliche Krankenversicherung als Solidarsystem, muss sich damit intensiv beschäftigen. Bei der VIACTIV setzen wir auf das Motto „Gesundheit fördern, statt Krankheit zu verwalten“. Dazu zählt auch Verantwortung zu übernehmen, wie wir uns jetzt und in Zukunft aufstellen müssen. Das heißt zu hinterfragen, wie wir die Anliegen und Bedürfnisse unserer Versicherten optimal erfüllen können, ohne Ressourcen zu vergeuden. Themen wie Digitalisierung und soziale Verantwortung spielen da hinein. Bei der Vermeidung von Papierverbrauch und einem geschärften Blick für die relevanten Umweltthemen im Büro fängt es an und hört mit der schnellen und zuverlässigen Leistungserbringung durch transparente Prozesse noch lange nicht auf. Digitale Angebote attraktiv zu vermitteln zum Beispiel gelingt dann, wenn wir den Nutzen klar vermitteln und den technischen Zugang sowie die Handhabung so einfach wie möglich gestalten. Das bedeutet natürlich auch, unnötige Bürokratie abzubauen und gleichzeitig die Kommunikation zu erhöhen.

**CSR steht für „Corporate Social Responsibility“ und bedeutet so viel wie gesellschaftliche Verantwortung eines Unternehmens im Sinne eines nachhaltigen Wirtschaftens. Ist „Verantwortung“ hier der entscheidende Begriff?**

Es ist ein wesentlicher Begriff unter anderen. Unser Handeln orientiert sich dabei an klar definierten Werten und Prinzipien, die wir unseren Mitarbeitenden auch immer wieder deutlich machen. Menschen, insbesondere kranke Menschen und ihre Angehörigen, brauchen in ihrer Verletzlichkeit individuelle und zuverlässige Unterstützung. Ich denke, das sollte nicht erst seit der Corona-Pandemie klar sein. Verantwortung bedeutet auch dort Transparenz reinzubringen. Das führt zu einer gerechteren Versorgung und hilft, Versicherte besser zu verstehen. Denn auch gesetzliche Krankenkassen sehen sich mit einem neuen Rollenverständnis

## AUSBLICK

# Verantwortung übernehmen

Nachhaltigkeit spielt bei der VIACTIV eine wichtige Rolle. Vorstandsvorsitzender

REINHARD BRÜCKER erklärt die vielfältigen Herausforderungen.



Reinhard Brücker sieht ein breites Aufgabenfeld für Krankenkassen.

konfrontiert. Als Kasse übernehmen wir für unsere Versicherten quasi eine Lotsenfunktion durch das Geflecht der immer komplexeren Gesundheitsbeziehungen. Das erfordert zunehmend einen Perspektivwechsel und die Konzentration auf interdisziplinäre Zusammenarbeit in fachübergreifenden Teams. Damit wachsen die Aufgabenfelder für Krankenkassen, werden vielfältiger. Wir passen gerade unsere Organisation an diese Entwicklung an.

**Nennen Sie doch mal ein Beispiel aus dem Alltag einer Krankenkasse, an dem man erkennen kann, wie heute verantwortungsvoller und nachhaltiger agiert werden kann.**

Im Rahmen integrierter Versorgungs-

modelle zum Beispiel könnten Kassen eine steuernde Rolle im Bereich des Quartiermanagements übernehmen. In Teilbereichen der Versorgungskette tun sie das bereits heute, etwa in der Optimierten Arzneimittelversor-

gung für pflegebedürftige geriatrische Patienten (OAV).

**Welche Projekte außerhalb der Krankenkasse unterstützt die VIACTIV?**

Auf unserer Homepage haben wir einige Beispiele und unsere Grundhaltung verankert:

[WWW.VIACTIV.DE/UNTERNEHMEN/VERANTWORTUNG](http://www.viactiv.de/unternehmen/verantwortung)

- Wir wollen mobbingfrei! Initiative von ARD/ZDF Kika Moderator Tom Lehel
- Bunter Ball gemeinsam mit dem VfL Bochum 1848
- Unterstützung von Menschen mit Behinderung im Sport gemeinsam mit dem TV Wattenscheid 01

Das ist natürlich erst ein Anfang. Die Bundesregierung hat gerade erst ihr Maßnahmenprogramm Nachhaltigkeit – Weiterentwicklung 2021 „Nachhaltigkeit konkret im Verwaltungshandeln umsetzen“ auf 64 Seiten veröffentlicht. Als Körperschaft des öffentlichen Rechts gilt dies auch für uns. Dies fordert uns, allerdings haben wir die Grundhaltung dazu auch ohne diesen Anstoß bereits seit Jahren aus eigenem Antrieb.

**Früher galt im politischen Diskurs, dass Ökonomie und Ökologie sich eher widersprechen. Das scheint sich im Nachdenken über Nachhaltigkeit geändert zu haben. Inwiefern bemerken Sie das als Krankenkasse auch?**

Die Menschen, Politik und Medien interessieren sich heute mehr für das Engagement einer Kasse in ihrem sozialen Umfeld. Das geht natürlich über die reine Leistungserbringung, das Bearbeiten von z. B. Anträgen, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Rezepten hinaus. Gleichzeitig stellen wir fest, dass etwa durch die Einführung digitaler Prozesse Ökonomie und Ökologie, aber auch Effizienz nicht in Widerspruch stehen müssen. Auch wird heutzutage verstärkt darauf geachtet, wie sparsam und sinnhaft eine Kasse das Geld ihrer Versicherten ausgibt. Für uns geht es vorrangig darum, die begrenzten finanziellen Mittel unserer Solidargemeinschaft als Treuhänder so sinnvoll einzusetzen, dass Versicherte die qualitativ beste Versorgung erhalten. Das ist ein schwieriger Prozess und fordert uns, die Strukturen und Systeme, in denen wir nur ein kleiner Teil sind, ständig zu hinterfragen. Gleichzeitig müssen wir im Sinne unserer Versicherten die Mängel im System, die unstrittig vorhanden sind, aufzeigen und auch der Politik transparent machen. Dies ist mir ein besonderes Anliegen und wir berichten hier ja auch regelmäßig dazu. (from)

”

**Ökonomie und Ökologie müssen nicht in Widerspruch stehen.“**

OLYMPIA

# Die Medaille holen!

Der eine ist ein alter Hase im Geschäft, die andere ein aufstrebender Rodel-Star: Bobsportler Francesco Friedrich und Rennrodlerin Julia Taubitz. Beide werden von der VIACTIV unterstützt und erzählen von ihren **HOFFNUNGEN** für die Winterolympiade in Peking.



**F**rau Taubitz, Herr Friedrich, Sie sind Wintersportler. Was machen Wintersportler denn, wenn kein Winter ist?

JULIA TAUBITZ: Auch dann sind wir schon mit Vollgas in Richtung Saison unterwegs. Sobald der Sommerurlaub vorbei ist, liegt der Fokus auf dem Sport. Da starten Krafttrainings, wir Frauen hatten in diesem Jahr einen Startlehrgang am Königssee, bei dem wir uns noch mal mit den anderen deutschen Frauen vergleichen konnten. Danach hatte ich noch mal eine Woche Zeit, um kurz durchzuschlaufen, dann ging's schon los nach Lillehammer zum ersten Rodeln.

FRANCESCO FRIEDRICH: Im Sommer ist entscheidend, dass man anfängt, breit zu trainieren. Dass man erst mal mit langen Sprints beginnt und mit Kraftübungen, um dann spezieller zu werden und die Pyramide immer weiter in Richtung WM zuzuspitzen. Wir bereiten uns im Grunde zehn oder elf Monate vor, nur um dann an den zwei Wochenenden

”

**Die Bahn in Peking ist sehr lang. Man muss sehr lange konzentriert bleiben. Sie hat ihre Tücken, macht aber auch viel Spaß.“**

Julia Taubitz,  
Rennrodlerin

zur WM oder bei Olympia topfit zu sein. Um dann einfach nur 50 Meter lang die Schnellsten am Start zu sein.

**Sie sind ja nun beide auf der Zielgeraden zu den Olympischen Winterspielen in Peking. Wie ist die Stimmung?**

FRIEDRICH: Ach, bis jetzt ist alles noch entspannt. Auch dadurch, dass die Sommerspiele stattgefunden haben. Das war ein wichtiger Faktor in der Pandemie: Die haben es im Sommer durchgezogen, es hat funktioniert – das gibt uns die Sicherheit, dass auch wir nach Peking können und auch unsere Spiele im Februar ausrichten können. TAUBITZ: Ich will mich jetzt ja erst mal qualifizieren. Wir haben Ende September angefangen, Anfang Oktober ging es mit den nationalen Qualifikationsrennen los. Die dauern bis zum ersten November. Danach fliegen wir nach Peking, da wird schon einer aussortiert, und dann läuft das bis Weihnachten

weiter. Es gibt drei Plätze und fünf Bewerber. Es wird spannend.

**Frau Taubitz, Sie sind eine der wenigen, die die Bahn in Peking kennen. Sie durften sie schon fahren. Wie ist sie?**

TAUBITZ: Ja, ich war letztes Jahr im November dort zur Homologierung. Das ist so ein bisschen wie eine TÜV-Woche, zu der Sportler aus unterschiedlichen Ländern geschickt werden – und das war bombastisch. Ich bin mir seitdem sicher, dass wir da ganz tolle Spiele erwarten können. Die Bahn sieht aus wie eine Schlange, die sich durch das Tal schlängelt. Sie ist supergut wettergeschützt, dadurch werden es, glaube ich, sehr faire Spiele, was in unserer Sportart auch sehr wichtig ist. Außerdem liegt mir die Bahn sehr gut. Es hat Spaß gemacht, dort zu rodeln.

**Ist die Bahn schwierig oder leicht zu fahren?**

TAUBITZ: Eher leicht. Und sie ist auch für die Gesundheit recht gut gebaut, sie hat nur relativ wenig G-Kräfte, also die Kraft, die pro Masse wirkt. Gemessen wurden 4 G, das ist eigentlich gar nichts. Zum Vergleich: In Sigulda haben wir in einer Kurve 12 G. Aber die Bahn in Peking ist sehr lang. Sie ist relativ fix und sie hat schon ein paar Tücken. Man muss lange konzentriert bleiben. Aber im Großen und Ganzen macht sie sehr viel Spaß.

**Stichwort Konzentration: Herr Friedrich, wie bereiten Sie sich auf einen Wettkampf vor?**

FRIEDRICH: Das ist ein Testen über Jahre hinweg. Das macht jeder anders, auch im Team hat jeder seine eigene Strategie. Der eine macht den Tag vorher noch etwas, der andere – so wie ich – macht am Tag vor einem Wettkampf gar nichts. Keinen Sport, damit der Körper sich mal erholen kann. Und auch schon vorher jongliert man ein bisschen mit seinem Training: Wie intensiv, wie lange oder wie schwer mache ich meine Trainingseinheiten in der Woche vor dem Wettkampf? Man muss es ausprobieren und sich über die Jahre herantasten.

**Wie gehen Sie dann ins Rennen? Haben Sie Rituale vor einem Wettkampf?**

TAUBITZ: Nein. Das würde mich mehr durcheinanderbringen. Ich finde es schön, wenn man vor dem Start noch mal mit mir redet, mich ein bisschen auflockert. Ich bin kein Mensch, der schon fünf Minuten vorher voll im Tunnel ist. Erst wenn ich auf dem Schlitten sitze, auf dem Startblock, habe ich meine Konzentration und gehe in Gedanken die Bahn noch mal durch. Dann bin ich ein bisschen woanders. Aber trotzdem bin ich bei mir. Das ist ein ganz verrücktes Gefühl. Und dann geht's los.

FRIEDRICH: Ich bin eigentlich entspannt. Ich bekomme alles mit, ich bin nicht im Tunnel. Das ist vielleicht ein Fehler, den manche machen. Wenn man nur im Tunnel ist, geht möglicherweise Energie verloren. Oder man ist übermotiviert, was auch nicht immer zum Erfolg führt. Wir haben zwar unsere Abläufe, es muss alles stimmen, damit wir zügig loskommen. Aber insgesamt sind wir entspannt.

FRIEDRICH: Ich bin eigentlich entspannt. Ich bekomme alles mit, ich bin nicht im Tunnel. Das ist vielleicht ein Fehler, den manche machen. Wenn man nur im Tunnel ist, geht möglicherweise Energie verloren. Oder man ist übermotiviert, was auch nicht immer zum Erfolg führt. Wir haben zwar unsere Abläufe, es muss alles stimmen, damit wir zügig loskommen. Aber insgesamt sind wir entspannt.



Rodel-Weltmeisterin

Julia Taubitz

### JULIA TAUBITZ

Die Rennrodlerin wurde 1996 in Annaberg-Buchholz im Erzgebirge geboren und gehört in dieser Saison zum ersten Mal zum Olympia-Kader des Bob- und Schlittenverbands für Deutschland (BSD). In ihrer Sportart aktiv ist sie seit 2003, im Jahr 2015 nahm sie zum ersten Mal am Rennrodel-Weltcup teil.

**Was ist für Sie der Reiz an Ihrem Beruf?**

FRIEDRICH: Mein Beruf ist das, was mir Spaß macht. Ich gehe jeden Tag meiner Leidenschaft nach. Das Tüfteln im Training, in den Bahnen, die Vorbereitung auf die Wintersaison, das Material, die Sponsoren, die Betreuung der Sponsoren. Das Bobfahren ist so ein Gesamtkunstwerk, in das du im Sommer, Herbst und Frühjahr richtig Zeit steckst, um dann im Winter vielleicht 200, 300 Minuten den Sport zu machen, den du wirklich machst. Das ist schon ganz schön verrückt.

TAUBITZ: Mich reizen die Geschwindigkeit und das Adrenalin, das man da bekommt. Und dieses Gefühl, dass ich auf den Schlitten gehe und mein Kopf in dem Moment bis auf die Gedanken an das Rennen leer ist. Es gibt nichts sonst, was in meinen Gedanken herumschwirrt. Ich bin bei mir und der Bahn und dem Schlitten. Das ist einfach ein tolles Gefühl, das ich nirgendwo anders habe.

**Was sind Ihre Ziele für Olympia?**

FRIEDRICH: Wir sind die amtierenden Olympiasieger, die amtierenden Europameister, amtierende Weltmeister – und natürlich wäre es gelogen, wenn ich sagen würde, dass wir uns mit irgendeiner Medaille zufriedengeben. Wir fahren da jetzt hin, um unsere Titel zu verteidigen. Das ist noch mal so ein extra Anreiz: versuchen, alles zu gewinnen.

TAUBITZ: Also ich war in Sotschi und in Pyeongchang schon als Zuschauerin mit dabei. Jetzt ist es mein großer Traum, selbst bei Olympia zu starten.

Darum ist erst mal das große Ziel, mich dafür zu qualifizieren – und dann möchte ich sehr gerne mit einer Medaille zurückkommen.

**Im Sport gibt es ja immer Ziele und Herausforderungen: Was machen Sie, wenn mal etwas nicht so klappt wie erhofft?**

TAUBITZ: Naja, dann ist der Tag natürlich schon ein bisschen mau. Es sagen ja immer alle, du bist doch die, die immer lacht. Aber das ist ja Quatsch. Ich habe auch mal schlechte Laune, ich weine auch mal. Aber dann wird mit dem Trainer ordentlich analysiert und ausgewertet – und dann sage ich mir eigentlich immer: „Neuer Tag, neue Chance.“

FRIEDRICH: Dann analysieren wir und ziehen Rückschlüsse – die richtigen hoffentlich. Das ist auch das Gute in unserem Team: Wir erkennen relativ schnell alle zusammen, woran hat es gelegen hat. Da machen sich alle im Team Gedanken. Wir hängen alle zusammen und wollen alle zusammen den Erfolg. Den gönnt jeder auch dem anderen und nicht nur sich selbst. Und dann geht es weiter. (dunkel/tbe)



Bob-Weltmeister

Francesco Friedrich

### FRANCESCO FRIEDRICH

Der Bobfahrer wurde 1990 in Pirna geboren und startete schon 2011 zur Weltspitze durch, als er gemeinsam mit seinem Bruder bei der Juniorenweltmeisterschaft in Park City einen 2. Platz im Vierer und den Juniorenweltmeistertitel im Zweier holte. Inzwischen ist er mit elf Titeln Rekordweltmeister, Doppel-Olympiasieger 2018 und hält aktuell die meisten Weltcup Siege.



Halten Sie einen Unterarmstütz länger als ein Fußballprofi? Mit der neuen #SPORTMEISTER-Kampagne erleben Sie diese und andere sportliche Challenges, die Spaß machen und fit halten. Ob bei der VIACTIV versichert oder nicht – Hauptsache bewegt!

**S**port und Bewegung: Für die einen ist es die pure Leidenschaft, für die anderen ein eher lästiges Pflichtprogramm. Doch egal, welcher Typ Sie sind – mit der VIACTIV kann jede und jeder ein #Sportmeister werden. Sie sind noch auf der Suche nach der passenden Sportart? Sie wollen Ihre Gewohnheiten umkrempeln oder dem inneren Schweinehund den Kampf ansagen? Wir helfen Ihnen dabei. Und weil wir wissen, wie schwer es fallen kann, mit Freude dranzubleiben, haben wir die #Sportmeister-Community ins Leben gerufen. Denn eines ist doch klar: Hand in Hand kommt man einfach weiter.

Die neue bundesweite Kampagne ist Teil der Leitidee der VIACTIV: die Menschen zu einem bewussten, gesunden und nachhaltigen Leben im Alltag bewegen. Egal ob Ballsport, gemeinsames

Laufen, Schwimmen oder einfach Fitness- und Rückenurse in Angriff genommen werden – beim #Sportmeister steht die Lust an Bewegung im Zentrum. „Beim Sportmeister zählt auch nicht, ob Sie alt, jung, groß, klein oder gehandicapt sind. Jeder noch so kleine Fortschritt zählt, denn wir wollen Menschen bewegen“, sagt Tom Fröhlich, Geschäftsbereichsleiter Markt bei der VIACTIV.

#### CHALLENGES UND WETTBEWERBE

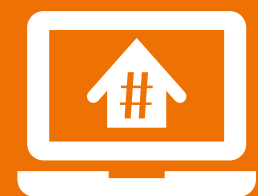
Neben einem dynamischen und motivierenden Kampagnenfilm sind zahlreiche kleine und große Challenges Teil der #Sportmeister-Kampagne: „Schaffen Sie eigentlich, einen Unterarmstütz länger zu halten als ein echter Fußballprofi vom VfL Bochum 1848? In unseren Challenges finden Sie es heraus. In den monatlichen Wettbewerben geht es um körperliche und mentale Fitness – aber vor allem um Spaß, Bewegung und eine gesunde Lebensweise“, erklärt Tom Fröhlich.

Die Kampagne wird unter anderem unterstützt vom TV Wattenscheid 01, dem VfL Bochum 1848, dem VfL Lübeck-Schwartau und den Dortmunder Laufhelden. Die Plakatschichten der Kampagne verbinden darüber hinaus die Welten von Profi- und Breitensportlern sowie verschiedenster Sportarten. Für einen hohen Wiedererkennungswert sorgen unter anderem diese prominenten Gesichter aus der Sport-, Coaching- und Kochszene: Francesco Friedrich, Julia Taubitz, Tina Hermann, Johannes Lochner sowie Starkoch Holger Stromberg für Ernährung und Anja Faras für Mentalcoaching.

#### ANGEBOT AUCH FÜR NICHT-VIACTIV-VERSICHERTE

Zahlreiche leicht zugängliche Angebote finden sich stets in Ihrer Nähe. Vom Sportcheck durch qualifizierte Medizinerinnen und Mediziner bis hin zu einem Bonusprogramm für Sport- und Gesundheitskurse, welche bei regelmäßiger Teilnahme mit bis zu 550 Euro für maximal zwei Kurse im Jahr bezuschusst werden. Testen Sie doch einmal unseren Activ-o-mat, er beantwortet für Sie Ihre wichtigsten Fragen rund um Ihre Anforderungen und Wünsche und wählt die passende Sportart für Sie aus.

„Ich freue mich, dass wir alle gemeinsam zum #Sportmeister werden. Der ‚Sportmeister‘ richtet sich nicht nur an unsere eigenen Versicherten, sondern an alle Menschen in Deutschland, die etwas für sich und ihren Körper tun möchten“, sagt Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV Krankenkasse.



#### ANGEBOTE IN IHRER NÄHE

Weitere Informationen und die Anmeldung zum Newsletter finden Sie über die sozialen Medien unter #Sportmeister oder auf [WWW.VIACTIV.DE/SPORTMEISTER](http://WWW.VIACTIV.DE/SPORTMEISTER)



Von einem Dach zum anderen springen, Wände hochgehen, Stangen oder Absperrungen mit Leichtigkeit überwinden – beim Trendsport Parkour denken viele direkt an junge, furchtlose Menschen, die mit halbschweren Aktionen, aber scheinbar völliger Leichtigkeit, Stadtlandschaften in Windeseile für sich erobern. Ohne Frage, Parkour ist ein aufregender Sport, der nahezu überall ausgeübt werden kann. Doch müssen es nicht gleich Hausdächer oder hohe Wände sein, um diese Art der Fortbewegung auszuüben.

#### WAS IST PARKOUR?

Parkour ist eine spezielle Fortbewegungsart, bei der es darum geht, mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers ein Hindernis zu überwinden – und das möglichst effizient und kräftesparend. Parkourläufer, die man auch Traceure (französisch: le traceur = der, der eine Linie zieht, Wegfinder) nennt, bestimmen ihren Weg von A nach B selbst – ob durch den urbanen oder natürlichen Raum. Es wird also kein Weg vorgegeben. Parkourläufe sind Hindernisläufe: Alle sich in den Weg stellenden Hindernisse werden durch eine Kombination an Bewegungen, etwa durch Springen, Abrollen, Kriechen oder Laufen, überwunden. Besonders wichtig dabei: Bewegungskontrolle und -fluss. Der Sport gilt daher auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“.

#### WIE GEHT'S?

Im Parkour gibt es verschiedene Grundtechniken, die man bestenfalls unter Anleitung von erfahrenen Traceuren in einer Parkour-Gruppe erlernt und Schritt für Schritt perfektioniert: Von der Landung auf den Füßen oder mit Abstützen der Hände, Balancieren, Schwingen, sich aus hängender Position fallen lassen, Mauern durch An- oder Überspringen überwinden, Drehungen, Hochziehen, Rollen, Hocksprünge, Sprünge zum Boden, Weitsprünge bis zu vielen weiteren Bewegungen, die nicht alle

Den Körper beim

Parkour spüren.

#### VERRÜCKT NACH SPORT

# Sprunghaft

Laufen, springen, balancieren – beim Parkour  
**ÜBERWINDET** man nicht nur mit dem Körper,  
sondern auch mit dem Geist Hindernisse –  
ganz ohne Wettbewerbsgedanken.

eine eigene Bezeichnung haben. Das ist auch gar nicht wichtig.

Denn die gewählte Methode, wie das Hindernis am besten überwunden werden kann, entsteht aus der Interaktion mit dem Hindernis selbst. Überflüssige, zusätzliche Bewegungen gelten als hinderlich. Es geht ausschließlich um Kreativität, Flüssigkeit, Effizienz und natürliche Bewegungsabläufe. Da der Körper

beim Parkour sehr gefordert wird, ist immer ein Aufwärmtraining und Dehnen notwendig, um Verletzungen vorzubeugen. Parkour ist übrigens nicht wettbewerbsfähig: Hierbei überwindet jeder Traceur individuell seine körperlichen und geistigen Grenzen. Deshalb wird der Sport auch

gerne als integratives und inklusives Modell für Kinder und Jugendliche angenommen.

#### WAS BRINGT'S?

Parkour ist ein Ganzkörpertraining, das den ganzen Körper und seine Muskeln trainiert, aber auch Gleichgewicht, Trittsicherheit, Koordination und Kombinationsfähigkeit schult und fördert. Bis zu 800 Kalorien kann ein erfahrener Traceur in einer Stunde verbrennen. Anfänger logischerweise weniger, da sie leichtere Strecken in geringerem Tempo bewältigen. Parkour trainiert aber auch den Geist. Hohe Konzentration, eine gute Selbsteinschätzung und Selbstdisziplin sind gefragt. Außerdem und daher auch schon für die Jüngsten geeignet: Parkour lehrt, eigene Grenzen besser einschätzen zu können – Stressabbau inklusive.

#### GEFÄHRLICH?

Da Parkour eine gute körperliche und geistige Fitness erfordert, wird dem Wohlergehen des Körpers besondere Beachtung geschenkt. Ein wichtiger Satz im Parkour lautet: „Parkour ist nur so gefährlich, wie man es sich selbst macht.“ Also sollte man immer nur Hindernisse überwinden, bei denen man sich auch sicher ist, dass man sie meistern kann. Parkour-Anfänger sollten also einfach und vorsichtig starten und in sehr kleinen Schritten den Schwierigkeitsgrad steigern. Außerdem sollte unter der Beaufsichtigung von Parkour-Coaches trainiert werden, die anleiten und Tipps geben können. Mittlerweile gibt es bundesweit viele Sportangebote in Sporthallen sowie spezielle Parkour-Hallen, in denen Matten das Verletzungsrisiko drastisch reduzieren. Gut sitzende Sportschuhe mit Dämpfung und Grip gehören zur Grundausstattung.

#### FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Der Sport ist für jeden geeignet, der eine körperliche Grundfitness hat und den Sport gern unter professioneller Anleitung erlernt. Der Wettbewerbsgedanke sollte keine Rolle spielen – jeder überwindet seine geistige und körperliche Fitness auf seine Art und in seinem Tempo. Denn jeder hat seine ganz eigenen Stärken. (both)





Sie übernehmen für uns eine tragende Rolle. Trotzdem schenken wir ihnen meist wenig Beachtung. Wie und warum wir **UNSERE FÜSSE** pflegen und beweglich halten sollten: Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. med. Joachim Knöbel hat Antworten.

**S**o oft bekommen wir sie gar nicht zu Gesicht, stecken sie doch meist in Socken und Schuhen weit entfernt von uns da unten am anderen Ende des Körpers. Trotz Aufmerksamkeitsdefizits und oft völlig eingeeengt sind unsere Füße fleißig tagtäglich im Einsatz, tragen mal mehr oder weniger Last durch die Weltgeschichte. Erst wenn einer oder gar beide Füße Probleme machen, zeigt sich: Ohne sie geht es (sich) schlecht. Von Natur aus ist der menschliche Fuß nicht für Schuhwerk bestimmt. Unsere Vorfahren waren barfuß unterwegs und erreichten dabei deutlich mehr Schrittzahlen am Tag als die meisten Menschen heutzutage. Stellt sich die Frage: Sind unsere Füße mittlerweile über- oder gar unterfordert? „Sowohl als auch“, sagt Dr. med. Joachim Knöbel von der Ortho-Group in Hamburg. „Es gibt etwa Berufe, bei denen man sehr viel auf der Stelle steht. Ich denke da zum Beispiel an Berufe im Einzelhandel. Durch das einseitige Belastungsmuster werden die Füße überfordert.“ Genauso gäbe es aber auch Unterforderung durch einseitige Belastung: „Unser Fuß ist eigentlich für Bewegung gebaut. Aus der Forschung wissen wir, dass so ein Fuß für 25 Kilometer am Tag geschaffen worden ist.“

„Es gibt Körperteile, deren Funktion wir einfach erwarten und voraussetzen. Und dazu zählen definitiv auch die Füße. In der Regel funktionieren sie ja auch ausgesprochen gut“, sagt Dr. med. Joachim Knöbel. Viele schenken ihnen oft erst dann Beachtung, wenn sie Fußbeschwerden bei sich feststellen. „Dann überlegen sie erst, was sie ihren Füßen eigentlich Gutes tun könnten.“ Verschiedenste Krankheitsbilder können an Füßen auftreten: Beim Spreizfuß geht der Fuß vorne im Bereich des Ballens auseinander, also in die Breite. Beim Senkfuß

”

**Unser Fuß ist eigentlich für Bewegung gebaut, er ist für 25 Kilometer am Tag geschaffen worden.“**

sinkt der Fuß in der Wölbung im Mittelfußbereich ab. Es gibt aber auch die Kombination aus beiden Diagnosen, die am Ende zum Plattfuß führen kann. „Natürlich können familiär bedingte Fehlstellungen vorkommen, andere schlagen allerdings erst über die Jahre etwa durch Fehlbelastungen auf“, sagt der Orthopäde. Neben dem Spreiz- und Senkfuß nennt Joachim Knöbel auch Krankheitsbilder wie den Ballenzeh, den sogenannten Hallux valgus, oder die Arthrose im Großzehengrundgelenk, den sogenannten Hallux rigidus. Fußprobleme zu verdrängen und nicht zu behandeln, das hat Konsequenzen: „Bei einem Senkfuß etwa sinkt der Fuß innenseitig ein. Darüber gerät man in eine X-Bein-Stellung. Das wiederum führt zu einer Fehlstellung im Kniegelenk und so weiter. So etwas kann letztendlich in den gesamten Körper hineingehen.“ Eine Beckenkipfung oder Rückenbeschwerden könnten zum Beispiel auch die Folge sein. „Wir wissen, dass es Beschwerdekompexe am Fuß gibt, die teilweise bis hoch zu

Nackenschmerzen führen können.“ Betroffene Patienten, die mit Einlagen versorgt werden, berichten dem Facharzt immer wieder anekdotisch, dass ihre Beschwerden seitdem weniger auftreten. Schuheinlagen als „die“ Lösung bei Fußfehlstellungen? „Es ist immer die erste Lösung und das erste Mittel, um die Fußstatik zu korrigieren“, sagt der Orthopäde. Der große Vorteil: „Man macht am Fuß – anders als bei einer OP – erst einmal nichts kaputt. Daher ist die Einlage, wenn sie richtig angewendet wird, sicher ein gutes Mittel, um etwas zu bewirken“, sagt Knöbel, ergänzt aber: „Wenn der Patient es nicht selbst hinbekommen kann!“ Man solle sich immer selbst auch die Frage stellen: Was kann ich selbst mit meinen Füßen erreichen. Wie kann ich meine innere Fußmuskulatur wieder aufbauen? „Mit gezielten Dehnungs- und Kräftigungsübungen kann man einen ähnlich großen Effekt erreichen wie mit einer Einlage.“ Es verlange dem Patienten natürlich Fleiß ab. Trotzdem: „Am Ende ist die dynamische Behandlung aus meiner Sicht die bessere Methode. Eine Einlage stützt nur passiv. Die Aktivierung der Fußmuskulatur ist da häufig viel besser.“

So weit sollte es aber gar nicht erst kommen müssen: „Der Fuß braucht Bewegung und Belastung, er braucht aber auch Entspannung“, sagt Joachim Knöbel und spricht sich für regelmäßige Kräftigung und Mobilisierung der Füße aus. Fußgymnastik ist weder sonderlich schwer noch sonderlich aufwendig. Dennoch ist ihr Nutzen groß. Sie bietet Verletzungsprophylaxe, beugt Knie- und Rückenbeschwerden vor und verbessert die Koordination und Haltung. Joachim Knöbel hat uns ein paar Fußübungen für den Alltag mit auf den Weg gegeben. (both)

## 1. BARFUSS LAUFEN



„Es ist schlichtweg angenehm, am Abend einfach mal barfuß zu laufen. Damit der Fuß sich so bewegen kann, wie er möchte“, sagt Dr. med. Joachim Knöbel. Durch das permanente Tragen von Schuhen erhalten Füße weniger Reize. „Sie schützen unsere Füße natürlich sehr gut, entziehen ihnen aber auch die Rückmeldung über die Beschaffenheit des Bodens.“ Ist er sandig oder spitz? Beim Barfußlaufen nehmen wir solche Reize wieder wahr und nehmen unter Umständen auch eine entsprechende Abwehr vor: Reflexmuster, die den Fuß schulen.

## 2. EINBEINSTAND



Für die Fußgelenke bieten sich insbesondere Übungen auf weichem Untergrund an. Zum Beispiel der Einbeinstand auf einer Weichbodenmatte, auf einem Kissen oder im Sand. Wer geübt ist, kann die Übung auch ergänzen und die Augen schließen und/oder gleichzeitig mit den Armen rhythmische Bewegungen wie Armkreise durchführen. Zur Kräftigung können Sie auch im Einbeinstand das andere Bein ausstrecken und damit Kreise, Quadrate oder Zahlen in die Luft malen.

## 3. ZEHENSPIITZENSTAND



Als Kind war uns diese Fußbewegung aufgrund der noch geringen Körpergröße doch sehr vertraut, heute kommt sie nur noch selten zum Einsatz: der Zehenspitzenstand. Er trainiert Sprunggelenk und Füße. Bei der Übung wird die Ferse angehoben und man versucht, sich so weit wie möglich auf die Zehenspitzen zu stellen und diese Position für einen Moment zu halten. Diese Übung wird schwieriger, wenn man sie einbeinig oder auf instabilem Untergrund ausübt. Man kann die Übung auch umkehren und sich mal bewusst nur auf die Fersen oder die Innen- oder Außenkante des Fußes stellen.

## 4. ZEHEN SPREIZEN



Oft werden die Zehen in Schuhen gequetscht. Bei dieser Übung werden sie bewusst auseinandergespreizt. Dabei profitiert besonders das Quergewölbe des Fußes. Bei der Übung spreizt man – zum Beispiel mit Hilfe der Hände – die Zehen wie einen Fächer auf. Dazu den Fuß im Bereich des Mittelfußes mit beiden Händen an der Innen- und Außenseite in die Hand nehmen und vorsichtig die Zehen seitlich auseinanderziehen. Die Übung mehrmals ausführen und den Fuß aktiv mitarbeiten lassen.

## 5. ZEHEN KRALLEN



Eine Übung, die an jedem Ort zu jeder Zeit durchgeführt werden kann, ist das Zehenkrallen. Es trainiert die gesamte Fußmuskulatur. Hierbei werden die Zehen am Boden oder je nach Belieben in der Luft bewusst intensiv eingekrallt und dann wieder gelockert. Die Übung mehrmals wiederholen. Sie können auch versuchen, mit den Zehen einen Stift oder ein Handtuch vom Boden zu heben.



### BEWEGUNG IN KURSEN

Erst regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit langanhaltend. Egal ob Kraft- oder Mobilitätstraining, mit Geräten oder ohne, Entspannungs- oder Fitnesskurse – am einfachsten fällt es, dranzubleiben, wenn man es gemeinsam mit anderen Menschen macht: In der VIACTIV-Kursdatenbank finden Sie für jedes Bedürfnis und Bewegungsinteresse das passende Angebot. Für die erfolgreiche Teilnahme (mindestens 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs – auch online – bekommen die Absolventen einen Nachweis. Mit diesem erhalten sie dann die Kursgebühr erstattet (bis max. 550 Euro pro Jahr für max. zwei Kurse).

Weitere Infos unter  
[WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE)  
(WEBCODE A1861)

## DURCHHALTEN

# Endlich rauchfrei!

„Rauchfrei leben“ – so heißt die neue Initiative der Bundesregierung, die Rauchern das **AUFHÖREN** erleichtern soll. SQUIN ist das Programm dazu, das die VIACTIV unterstützt. Thomas Leitert, SQUIN-Geschäftsführer, erklärt, wie es funktioniert.

## Was ist Sucht?

Eine Sucht ist ein übersteigertes, unkontrolliertes Verhalten beziehungsweise Verlangen nach etwas Bestimmtem, eine krankhafte Abhängigkeit von einem oder mehreren Genuss- oder Rauschmitteln.

## Wie entsteht sie?

Im Gehirn, und dort insbesondere im Belohnungszentrum, werden beim Konsum dieser speziellen Substanzen – oder bei einem entsprechenden Verhalten – sogenannte Glückshormone ausgeschüttet. Im Verlauf verändern sich dann dauerhaft bestimmte Hirnstrukturen: Es bildet sich ein sogenanntes Suchtgedächtnis aus, das bewirkt, dass jemand auch nach langer Abstinenz schnell rückfällig werden kann. Zudem gewöhnen sich Körper und Psyche an den „Kick“ – der Süchtige braucht eine immer höhere Dosis, um denselben Belohnungseffekt zu haben.

## Wie häufig muss man sein Suchtmittel dafür konsumieren?

Der Übergang zwischen bedenklichem Konsum oder Verhalten und einer Abhängigkeit ist fließend. Starke Drogen, wie beispielsweise Nikotin, können sehr schnell abhängig machen. Oft entwickelt sich die Abhängigkeit aber eher schleichend – vom gefährlichen Konsum über den Missbrauch bis hin zur Sucht. Ab wann man wirklich süchtig ist, ist daher oft nur schwer zu sagen. Steht das Suchtmittel bei einer Abhängigkeit nicht zur Verfügung oder wird das Suchtverhalten nicht ausgeführt, stellt sich ein

starkes Verlangen ein, ein sogenannter Suchtdruck, auch Craving genannt. Damit einher geht Kontrollverlust: Die süchtige Person kann nur schwer oder gar nicht mehr kontrollieren, ob, wann und in welchen Mengen sie konsumiert – beziehungsweise wann sie in das Suchtverhalten verfällt.

## Warum sind manche Menschen süchtig und andere nicht?

Das hat zum einen mit unterschiedlichen Strukturen in unserem Gehirn – mit der Lernfähigkeit und Flexibilität der neuronalen Strukturen dort – zu tun, und zum anderen mit der sozialen Umgebung, in der die Menschen leben. Für beide Aspekte gibt es glaubwürdige wissenschaftliche Experimente mit Ratten und Kokain, die diese Einflüsse gezeigt haben.

## Wenn man nun aufhören möchte zu rauchen: Kann man das aus eigener Kraft schaffen?

Grundsätzlich ist das möglich. Hierzu bedarf es aber einer grundlegenden und insbesondere dauerhaften Verhaltensänderung. Das kann man vergleichen mit dem „über den eigenen Schatten springen“.



**Nicht jeder und jede schafft das. Wie hoch ist nach dem Rauchstopp die Rückfallquote?**

Ohne spezielle Vorbereitung liegt sie bei etwa 95 Prozent. Und die durchschnittlichen Rückfallquoten der meisten Raucherentwöhnungsangebote liegen zwischen 75 und 85 Prozent.

**Was kann man tun, um durchzuhalten?**

Abhängig vom Grad der Ausprägung der Sucht ist die erfolgreichste Methode eine kognitive Verhaltenstherapie. So etwas wird beispielsweise beim Rauchfrei-Programm des Instituts für Therapieforschung und bei SQUIN gemacht. Hier liegen die Erfolgsquoten für Teilnehmende, die das Programm vollständig absolviert haben, zwischen 35 und 40 Prozent.



**Abhängig vom Grad der Ausprägung der Sucht ist die erfolgreichste Methode eine kognitive Verhaltenstherapie.“**

**Was ist SQUIN?**

SQUIN wurde als ein sogenanntes Serious Game entwickelt. Es bietet also einen spielerischen Zugang zu einem rauchfreien Leben, in diesem Fall sogar in absoluter zeitlicher und örtlicher Unabhängigkeit. Die Teilnehmenden bestimmen zu 100 Prozent, wann und wo sie das Training absolvieren, und behalten damit die absolute Kontrolle. Vertrauen ist hier Teil des Erfolgs. Sie können es zudem völlig anonym nutzen, es entspricht den Anforderungen der DSGVO und wird durch einen externen Datenschutzbeauftragten überwacht.

**Was ist das Besondere daran im Unterschied zu anderen Programmen?**

Es ist ein Online-Gruppentraining, bei dem der Weg in die Rauchfreiheit in einer Gruppe mit vier bis maximal elf Gleichgesinnten absolviert wird. Gegenseitiges Unterstützen und Ermutigen stärkt sie dann in schwachen Momenten. Die Teilnehmenden können sich in Gruppen über Pinnwand und Chat austauschen. Kleine Aufmerksamkeiten wie Titel, Sticker und Energie schaffen Motivation und Unterstützung. Wir können sagen, dass SQUIN das erfolgreichste und das erste wissenschaftlich evaluierte Online-Rauchfrei-Programm der Welt ist. Die wissenschaftliche Evaluierung erfolgte durch den Lehrstuhl „Public Health: Gesundheitsförderung und Prävention der FU Berlin“. Als Präventionskurs wurde es sogar wiederholt von der Gemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen nach § 20 SGB V zertifiziert.

**Und wie funktioniert es?**

Im Training geht es darum, den Suchtdruck, also die physische Abhängigkeit und auch den Knoten der Nikotinsucht im Kopf, also die psychische Abhängigkeit, aufzulösen. Um langfristig erfolgreich mit dem Rauchen aufhören zu können, lernen die Teilnehmenden, dass Nikotin absolut nichts mit ihrem Wohlfühl, ihrem Vergnügen, ihrer Lebenslust und ihren positiven Erfahrungen zu tun hat. Nikotin wirkt im Gehirn nämlich auf das Belohnungszentrum und führt zum Ausschütten von Botenstoffen. Der Trick dabei: Nikotin wird häufig in positiven Augenblicken konsumiert – wie zum Beispiel die Zigarette zur Entspannung bei Stress-Situationen oder zur Tasse Kaffee am Morgen, auf Partys oder die berühmte Zigarette danach. Dabei entsteht die Einbildung, dass die positiven Gefühle nur noch mit Nikotin möglich sind. Das stimmt aber nicht. Den Teilnehmenden wird klar, dass sie diese Verankerung im Gehirn auflösen wollen. Dabei ist es oft hilfreich, sich die unbestritten positiven Seiten der Rauchfreiheit vor Augen zu führen.

**Wie lange dauert es?**

Der Kern des Trainings besteht aus acht Leveln. Deren Bearbeitungszeit ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention mit acht Wochen vorgegeben.

**Wie lange dauert es, bis Körper und Psyche sich nach dem Rauchstopp regeneriert haben?**

Die körperliche Abhängigkeit von Nikotin und damit mögliche Entzugserscheinungen treten überhaupt nur bei etwa 50 Prozent der Rauchenden auf. Die psychische Abhängigkeit, also das „gelernte Rauchverhalten“ und damit die kognitiven Verankerungen im Gehirn, ist da schon nachhaltiger. Diese aufzulösen dauert so zwischen 6 und 18 Monate. Das ist auch der häufigste Grund für Rückfälle. Im Durchschnitt haben Rauchende zwischen fünf und sieben Aufhörversuche, bis sie wirklich erfolgreich sind.



**SQUIN lässt Teilnehmende auch bei Rückfällen nicht allein.“**

**Dann sind acht Wochen Programm aber im Vergleich kurz. Wie geht es nach dem Ende weiter? Bekommt man etwas an die Hand, was beim Starkbleiben hilft?**

Ja. SQUIN unterstützt die Teilnehmenden auf Wunsch bis zu zwölf Monate lang und lässt sie auch bei Rückfällen nicht allein. Rückfälle werden als Chance betrachtet und können Teil des Wegs in die Rauchfreiheit sein. Nach dem Rauchstopptag steht den Teilnehmenden ein Notfallbutton zur Verfügung, über den sie in Verlangenssituationen rund um die Uhr Unterstützung finden. (tbe)

**SECHS ANZEICHEN FÜR SUCHT**

**1 STARKES VERLANGEN**

also der starke Wunsch oder Zwang, etwas zu konsumieren oder eine bestimmte Tätigkeit immer wieder zu tun. Dieses Verlangen kann auch dann stark sein, wenn noch keine körperliche Abhängigkeit vorhanden ist.

**2 KONTROLLVERLUST**

das heißt, die Personen können kaum kontrollieren, wann, wie lange und in welcher Menge sie ein Suchtmittel konsumieren.

**3 ABSTINENZUNFÄHIGKEIT**

suchtkranke Menschen können oft selbst dann auf „ihre Droge“ nicht verzichten, wenn die Sucht bereits schwere gesundheitliche oder soziale Konsequenzen hat.

**4 TOLERANZBILDUNG**

das heißt, Menschen, die in eine Sucht schlittern, brauchen immer größere Mengen ihrer Droge, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Körper und Geist gewöhnen sich an die Droge.

**5 ENTZUGSERSCHEINUNGEN**

bei Verhaltenssuchten treten unter anderem Nervosität und Aggressionen auf. Wenn jemand substanzabhängig ist, können Entzugserscheinungen wie Schwitzen, Frieren und Zittern sowie starke Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Halluzinationen, Krampfanfälle und Kreislaufzusammenbrüche auftreten.

**6 RÜCKZUG AUS DEM SOZIALLEBEN**

ist jemand in seiner Sucht gefangen, verliert er das Interesse an anderen Beschäftigungen. Hobbys, soziale Kontakte und selbst der Beruf werden zugunsten des Suchtverhaltens vernachlässigt. Ein weiteres typisches Merkmal einer Sucht sind Schuldgefühle nach dem Konsum sowie Verheimlichung des Suchtverhaltens bis hin zur Leugnung. Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

**VIActiv UND SQUIN**  
 Mithilfe des Online-Gruppentrainings zur Raucherentwöhnung SQUIN werden Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe erfolgreich rauchfrei. Das Training basiert auf den erfolgreichsten verhaltenstherapeutischen Methoden. Kursgebühr 110 Euro – Eigenanteil für Versicherte der VIActiv 0 Euro. [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: A39340); [WWW.SQUIN.DE](http://WWW.SQUIN.DE)

## GESCHÄFTSERGEBNIS 2020

# Starke Leistung trotz Corona

Die Pandemie hat sich deutlich spürbar auf die Einnahmen- und Ausgabensituation der **VIACTIV** ausgewirkt. Trotzdem hat sich das Geschäftsergebnis gegenüber 2019 verbessert.

**O**b es nun um die Beschäftigungssituation, die konjunkturelle Entwicklung, die Absicherung der Leistungsfähigkeit des Gesundheitssystems oder die Inanspruchnahme von Leistungen geht. Sämtliche pandemische Einflüsse wirken sich auf das Geschäftsergebnis 2020 der VIACTIV aus – auf unterschiedliche Art und Weise.

So führte etwa die Kurzarbeit zu sinkenden Beitragseinnahmen. Außerdem häuften sich die Anfragen nach Beitragsstundung auf Seiten der Selbstständigen, die ihrem Geschäft gar nicht oder nur sehr eingeschränkt nachgehen konnten. Auch auf der Leistungsseite ergaben sich deutliche Verschiebungen. Einerseits stieg in der Frühphase der Pandemie im Zuge des ersten Lockdowns die Anzahl der Krankenschreibungen erheblich. Zudem kam es zu einer regelrechten Arzneimittelbevorratung, was ebenfalls erheblich zu Buche schlug.

Andererseits wurden nicht unmittelbar dringliche Arzt- und Zahnarztbesuche vermieden. Krankenhäuser waren aufgerufen, planbare Operationen zur Freihaltung von Bettenkapazitäten zu verschieben. Auf ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen wurde in einem hohen Maße verzichtet, ebenso war der Zugang zu physiotherapeutischen Leistungen stark eingeschränkt.

Das Ergebnis: Ausfälle bei den Beitragszahlungen, eine geringere Inanspruchnahme von Leistun-

”

**Im Jahr 2020 stiegen die Einnahmen (+3 %) stärker als die Ausgaben (+2,8 %). Der Zusatzbeitrag konnte vor diesem Hintergrund stabil gehalten werden.“**

gen und Mehrkosten, etwa für Tests und Schutzkleidung, bildeten eine so noch nie dagewesene Gemengelage. Mittel für Rettungsschirmleistungen, die die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit des Gesundheitswesens sichern und aufrechterhalten

sollten, mussten finanziert werden – auch wenn sie teilweise vom Bund getragen wurden. Es entstand ein Mix aus Einsparungen und Mehrkosten, der sich in den Geschäftsergebnissen der jeweiligen Krankenkassen niedergeschlagen hat.

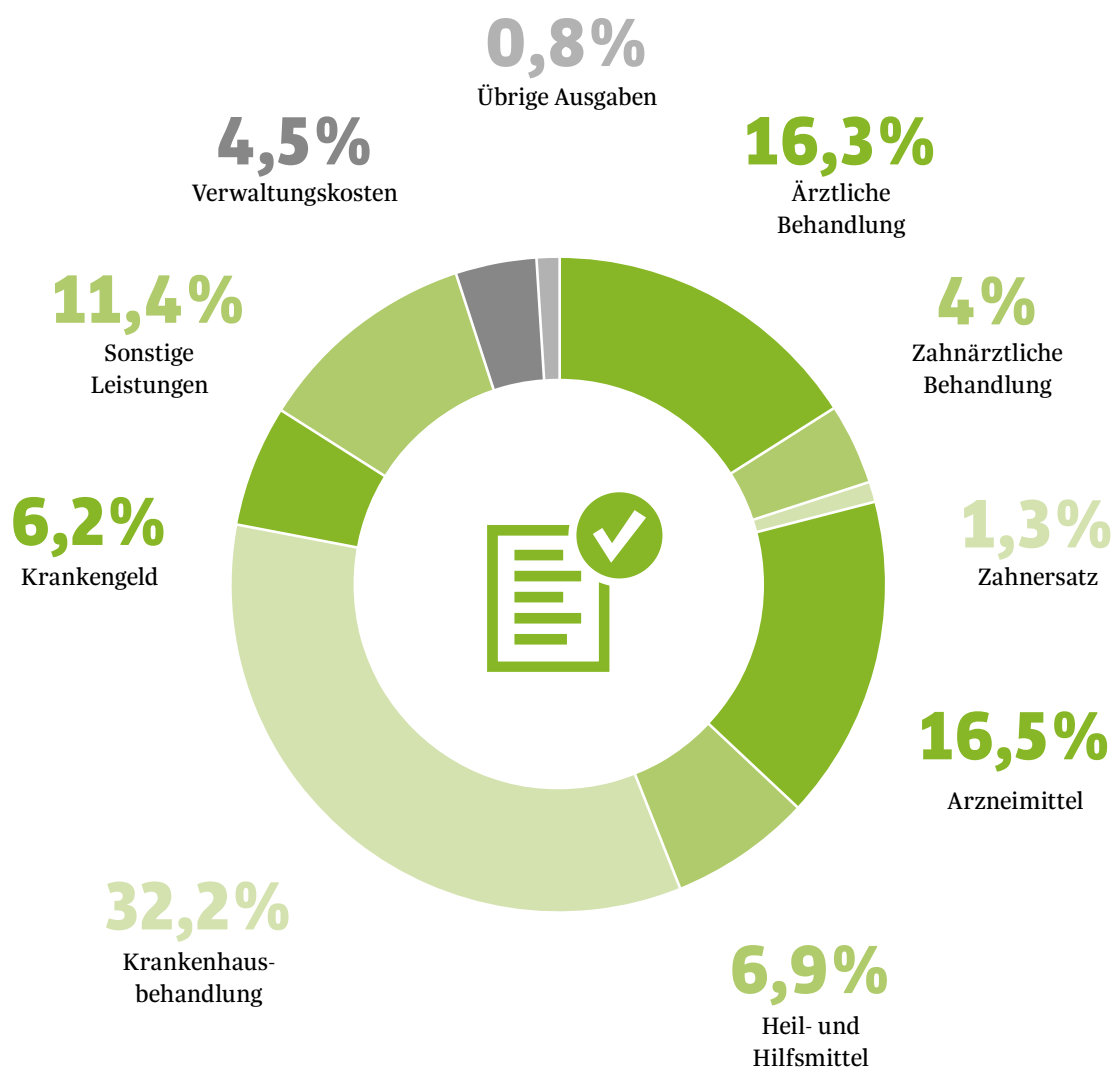
#### PANDEMIEEFFEKTE AUCH ZUKÜNFTIG SPÜRBAR

Die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds waren für 2020 turnusmäßig bereits vor Pandemiebeginn festgelegt worden, so dass auf der Einnahmenseite die Finanzausstattung der VIACTIV gesichert war. Die Beitragsausfälle gingen damit zunächst zu Lasten des Gesundheitsfonds und sind erst in den Folgejahren auszugleichen. Das wird zu einer erheblichen Belastung der Kassen ab 2021 führen. Zusammen mit den übrigen Einnahmen (u. a. Zinserträge, Erstattungen, Ersatzansprüche) konnten die Einnahmen um 3,0 Prozent je Versicherten gegenüber 2019 gesteigert werden.

Bei den Leistungsausgaben waren sehr unterschiedliche Entwicklungen zu verzeichnen. So stiegen etwa die Ausgaben für ärztliche Behandlung um 7,7 Prozent je Versicherten. Hier waren weniger die pandemiebedingten Mehrkosten für Tests und Schutzkleidung bzw. Rettungsschirmleistungen prägend. Vielmehr entfalten die teuren Gesetze der Politik ihre volle Wirkung, etwa zur Verbesserung der Honorarsituation im Gesundheitssektor. Die

**DIE PROZENTUALE ZUSAMMENSETZUNG**

**DER GESAMTAUSGABEN JE VERSICHERTEN IN 2020.**



Alle Zahlen sind gerundet.

Ausgaben für Arzneimittel setzten den steilen Kostenanstieg (plus 6,8 Prozent) pandemieunabhängig fort. Hinzu kamen die Bevorratung im Frühjahr 2020 und der Ausbau des Botendienstes. Allerdings konnte die Absenkung der Umsatzsteuer im 2. Halbjahr 2020 die Kosten begrenzen.

**TROTZ CORONA GESCHÄFTSERGEBNIS VERBESSERT**

Das Ergebnis der VIActiv hat in besonderem Maße der Krankenhausbereich geprägt. Die Fallzahlen lagen deutlich unter dem Niveau vergangener Jahre. Medizinisch planbare Eingriffe mussten verschoben werden. Auf der anderen Seite stiegen die Kosten je Krankenhausbehandlung aufgrund der Anhebung von bestimmten Vergütungsbestandteilen erheblich. Insgesamt durften wir aber einen leichten Rückgang der Kosten (minus 1,5 Prozent je Versicherten) gegenüber 2019 feststellen.

Die Verschiebung von Operationen führte zwangsläufig auch zu einem Rückgang an Rehabilitationsleistungen im Anschluss an Krankenhausaufenthalte. Das führte (zunächst) zu Kostensenkungen. Gleiches galt für die medizinischen Angebote von Sanitätshäusern und Physiotherapeuten. In diesen Bereichen stiegen die Kosten, entgegen der Entwicklung früherer Jahre, nur moderat.

Die Aufwendungen für Krankengeld stiegen aufgrund der hohen Anzahl an Krankschreibungen

und der durchschnittlich längeren Dauer einer Arbeitsunfähigkeit sehr deutlich. In der zweiten Jahreshälfte normalisierte sich die Entwicklung. Im Ergebnis müssen wir aber ein Plus von 9,2 Prozent feststellen.

Insgesamt kommt die VIActiv auf eine Steigerungsrate bei den Leistungsausgaben von 2,8 Prozent. Im Vergleich zur gesetzlichen Krankenversicherung ein unterdurchschnittlicher Wert. Der übrige Aufwand (u. a. Satzungsleistungen, Ausgaben für die elektronische Gesundheitskarte) sank gegenüber dem Vorjahr um 1,1 Prozent. Die Verwaltungskosten stiegen um 3,4 Prozent.

Insgesamt stiegen die Ausgaben je Versicherten um 2,8 Prozent gegenüber 2019. Die Einnahmen verbuchen im Geschäftsjahr 2020 ein Plus von 3,0 Prozent. Das Geschäftsergebnis der VIActiv hat sich damit gegenüber 2019 verbessert. Der Zusatzbeitrag konnte 2020 vor diesem Hintergrund stabil gehalten werden.

Gleichwohl steht unter dem Strich ein Minus von 36,5 Millionen Euro. Der Fehlbetrag vermindert das Vermögen der VIActiv. Es verblieben Rücklagen in Höhe von 57,8 Millionen Euro, was der Soll-Vorgabe nach der Satzung entspricht. Zusätzlich sind Betriebsmittel in Höhe von 52,1 Millionen Euro vorhanden. Die VIActiv verfügt damit über eine sehr solide Finanzausstattung.



**24.000**

Neukunden kamen 2020 zur VIActiv.



**178**

Euro pro Versicherten flossen 2020 in unsere Verwaltung. Nur 4,5 Prozent der Gesamtausgaben.



**3.931**

Euro betragen im Schnitt die Ausgaben für jeden Versicherten im Jahr 2020.



**36,5 Mio.**

Euro Ausgabenüberschuss verzeichnet die VIActiv im Geschäftsjahr 2020.

**V**iele Versicherte kennen gar nicht das volle Leistungsangebot ihrer Krankenkasse. Doch worauf kommt es bei der Kassenwahl überhaupt an und worin machen sich Qualitätsunterschiede für Versicherte bemerkbar?

GEORG STAMELOS: Verglichen wird natürlich häufig der Beitragssatz. Allerdings sagt der noch nichts darüber aus, inwieweit eine Kasse auch die optimale Versorgung ihrer Versicherten im Blick hat. Uns ist wichtig, dass unsere Versicherten wirklich wissen und verstehen, was sie von der VIACTIV erwarten können. Zugleich orientieren wir uns stets an den individuellen Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Gesundheitsversorgung jenseits der Standards ist für Laien bisweilen ein undurchschaubarer Dschungel. Durch diesen möchten wir die Menschen, die sich uns anvertrauen, zuverlässig begleiten.

**Was genau versteht denn die VIACTIV unter mehr Transparenz und Qualität für gesetzlich Versicherte?**

GEORG STAMELOS: Die bei uns versicherten Menschen wünschen sich einen vertrauensvollen und zuverlässigen Gesundheitspartner. Ihnen ist wichtig, dass wir unsere Leistungsversprechen erfüllen und sie schnell und unkompliziert die Unterstützung bekommen, die sie benötigen. Kompetente Beratung, verständliche Abläufe und individueller Service – darauf kommt es an. Deshalb prüfen wir stets sorgfältig, ob eine Leistung den individuellen Bedürfnissen angepasst wurde



## FOKUSBERICHT TRANSPARENZ 2020

# Erwartungen übererfüllen

Als Gesundheitspartner mit öffentlichem Auftrag sieht die VIACTIV es als ihre Pflicht, Versicherte ehrlich über Qualität, Leistung und Kosten zu **INFORMIEREN** – die Zahlen ihrer Arbeit legt sie daher jährlich offen.

und dem gesetzlichen Rahmen entspricht. Und das müssen wir klar kommunizieren. Darüber hinaus ist eine bessere Vergleichbarkeit der Leistungen und Serviceangebote innerhalb der gesetzlichen Krankenkassen notwendig, die leider noch nicht erreicht ist.

**Was planen Sie, um noch besser auf die Bedürfnisse der Versicherten eingehen zu können?**

SVEN SEIDEL: Nur im engen Austausch mit unseren Versicherten und Partnern sind wir gemeinsam stark. Deshalb wollen wir ihre

Rückmeldungen noch direkter in die Gestaltung unserer Serviceprozesse einfließen lassen. Um entsprechend nachzuschärfen und uns stetig weiter zu verbessern, planen wir einen Expertenrat aus Kundinnen und Kunden ins Leben zu rufen. Dort sollen gemeinsam versichertenennahe Dienstleistungen der Zukunft entwickelt werden. Auf diese Weise wollen wir unsere Versicherten langfristig begeistern und auch Neukunden von uns überzeugen. Unser Ziel: Mit Qualität punkten und Erwartungen nicht nur erfüllen, sondern übertreffen.

**Wie muss sich die VIACTIV aufstellen, um für ihre Versicherten Transparenz und Qualität zu gewährleisten?**

SVEN SEIDEL: Kennzahlen solide ermitteln, Fachabteilungen so vernetzen, dass wir über ein möglichst vollständiges Bild der bei uns versicherten Menschen verfügen. In der Pflege etwa müssen wir wissen, ob pflegende Angehörige zur Seite stehen und helfen können. Nur so können wir den Bedürfnissen unserer Versicherten bestmöglich gerecht werden.

**Bewerten eigentlich alle Kassen das Feedback ihrer Versicherten gleich und wie geht die VIACTIV mit Kundenfeedback um?**

SVEN SEIDEL: Für uns ist jede Information wichtig, die wir von unseren Versicherten in Bezug auf ihre Erfahrungen mit uns erhalten. Das kann bestimmte Produkte, Services oder Erlebnisse im Gespräch mit unseren Beraterinnen und Beratern betreffen. Auch Widersprüche sind ein wichtiger Indikator für uns. Denn hierbei sind die Versicherten offensichtlich nicht mit unserer Entscheidung einverstanden. Oft liegt das allein daran, dass sie nicht nachvollziehen können, warum wir einen Leistungsantrag ablehnen. Daher ist es uns ein besonderes Anliegen, die Widerspruchsverfahren klar zu strukturieren und Ablehnungen verständlich zu erklären. Es braucht aber auch eine Vergleichbarkeit der Widerspruchszahlen und der Verfahren zwischen den gesetzlichen Krankenkassen. Hier liegt noch ein Stück Weg vor uns.



Sven Seidel,

Leiter Qualitätsmanagement



Georg Stamelos,

Pressesprecher



# Widersprüche ernst nehmen

Auch kritische Stimmen nimmt die VIACTIV ernst. Das zeigt sich zum Beispiel in unserem Umgang mit Widersprüchen. Diese erreichen die Krankenkasse aus den verschiedenen Leistungsbereichen. Ein **ÜBERBLICK**.

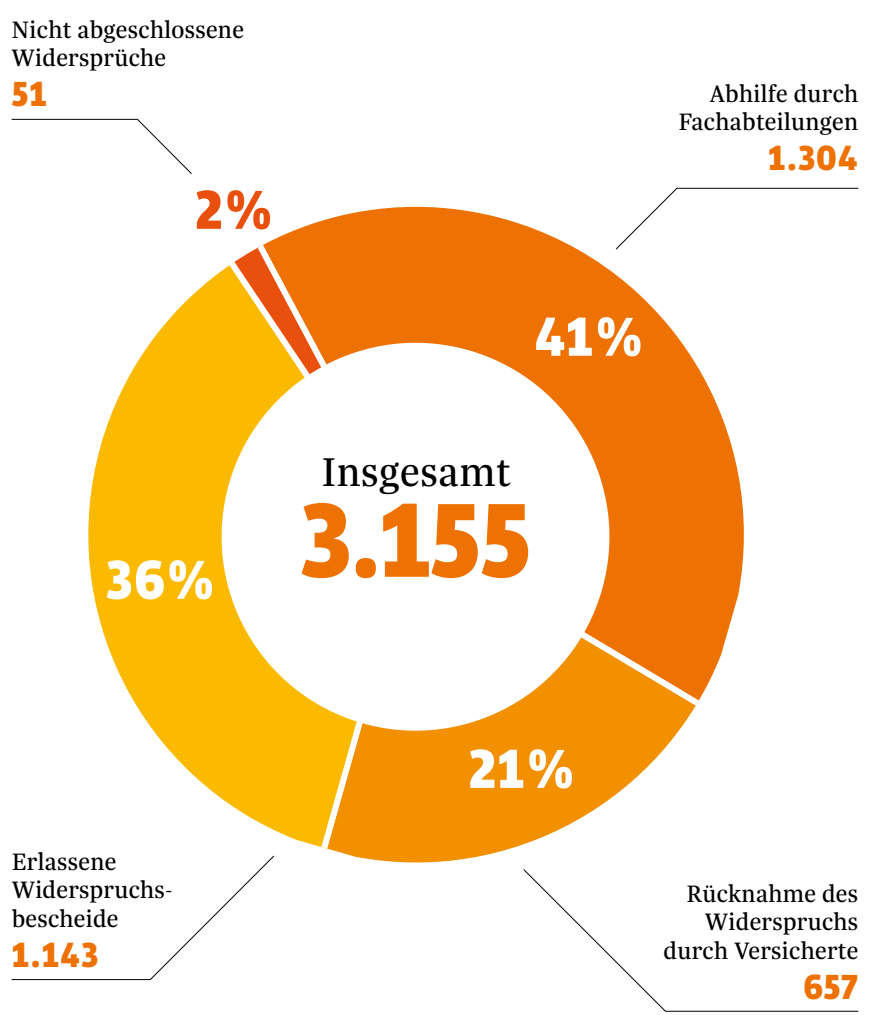
Die Rechtsmaterie in der gesetzlichen Krankenversicherung ist häufig sehr komplex. Versicherte können oft nicht nachvollziehen, warum die Krankenkasse einen Leistungsantrag ablehnt. Kenntnis über ihre Rechte im Falle einer Leistungsablehnung haben die wenigsten. Auch hier beschreitet die VIACTIV neue Wege. „Im Falle einer Leistungsablehnung kontaktieren wir Versicherte vor Versand des Bescheides, um ihnen die Gründe für die Entscheidung der VIACTIV nachvollziehbar zu erläutern“, sagt Manfred Richter. Medizinische Gutachten und Fachbegriffe werden im Gespräch erklärt und die Versicherten abschließend auf ihre Rechte hingewiesen.

Danach steht den Versicherten der Weg des Widerspruchs offen. Dies gilt übrigens nicht nur bei Leistungsanträgen. Auch bei strittigen Punkten in Beitragsfragen oder bei Krankengeldfällen genießen Versicherte das Widerspruchsrecht. Sie fordern hiermit die Fachabteilung, die sich mit dem Antrag befasst hat, auf, den Sachverhalt unter Einbeziehung der mitgeteilten Einwände neu zu prüfen und gegebenenfalls eine andere Entscheidung zu treffen.

Was aber geschieht, wenn es zu keiner neuen Entscheidung kommt,

WIDERSPRÜCHE NACH LEISTUNGSARTEN HÖHE LEISTUNGSZUSCHLAG		
Hilfsmittel	743	33%
Krankengeldfälle	710	32%
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	339	15%
Häusliche Krankenpflege	247	11%
Versicherung und Beiträge	206	9%

## EINGEGANGENE WIDERSPRÜCHE IN DER KRANKENVERSICHERUNG



dem Widerspruch, wie es heißt, nicht abgeholfen werden kann? Dann befasst sich der Widerspruchsausschuss mit den Anliegen der Versicherten. Selbstverständlich unter Beachtung der geltenden Gesetze erfolgt eine vollkommen neue Prüfung des Sachverhalts. Immer unter dem Betrachtungswinkel: Ist das Recht richtig angewendet worden? Sind die Versicherten gerecht behandelt worden? Über die Entscheidung des Widerspruchsausschusses werden die Versicherten nach der Prüfung in Form eines Widerspruchsbescheides schriftlich unterrichtet.

Sollte der Widerspruchsausschuss den Widerspruch zurückweisen, haben Versicherte die Möglichkeit, vor dem Sozialgericht zu klagen. Die Klage muss innerhalb eines Monats nach Zugang des Widerspruchsbescheides erhoben werden. Dabei entstehen den Versicherten grundsätzlich keine Gerichtskosten.

Die von der VIACTIV praktizierte Vorgehensweise verdeutlicht letztendlich auch die Differenz zwischen erhobenen Widersprüchen und ergangenen Bescheiden. „In einer Vielzahl von Fällen konnten die Hinweise der Versicherten, zusätzliche medizinische Stellungnahmen und neue Prüferkenntnisse zu einer positiven Entscheidung beitragen. In 2020 konnten unsere Fachabteilungen in 1.304 Fällen abhelfen“, hebt Manfred Richter hervor.



**Manfred Richter,**  
Leiter Politik und Recht



**FINANZERGEBNISSE**  
Die aktuellen Finanzergebnisse – Geschäftsberichte und Quartalsberichte – finden Sie regelmäßig auf der Homepage [WWW.VIACTIV.DE/UNTERNEHMEN/FINANZERGEBNISSE](http://WWW.VIACTIV.DE/UNTERNEHMEN/FINANZERGEBNISSE) (WEBCODE A57801)

**Erstklassiger**

**Service auf allen**

**Kanälen**

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



**914.530**

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



**2,04 Mio.**

erhaltene **ANRUF**E,  
601.485 an die kostenlose Service-  
nummer; davon 77,26 Prozent fallabschließend  
im Erstkontakt bearbeitet.



**1,04 Mio.**

erhaltene **BRIEFE**,  
3,54 Mio. versendete Briefe.



**152.753**

**PERSÖNLICHE KUNDENKONTAKTE**  
in unseren Servicecentern.

**Mit Leistung**

**überzeugen**

Qualität da, wo sie Versicherten wirklich zugutekommt. Die ausgewählten Zahlen zum Leistungsgeschehen aus dem Jahr 2020 zeigen, welche Maßstäbe die VIACTIV bei Versorgung und Vorsorge setzt. Ob Arbeitsunfähigkeit, Hilfsmittelbedarf, Rehabilitation oder Zahngesundheit – als zuverlässiger Sozialversicherungspartner sind wir in jeder Lebenssituation für unsere Versicherten da.



**100.578**

Erstattungen für  
**PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG**



**37.237**

teilnehmende Versicherte am  
**BONUSPROGRAMM**

**LEISTUNGSANTRÄGE  
UND GENEHMIGUNGEN**

**HAUSHALTSHILFE**

Anträge: 2.081  
Genehmigungen: **1.821**

**PSYCHOTHERAPIE**

Anträge: 13.807  
Genehmigungen: **13.503**

**MUTTER-/VATER-  
KIND-KUREN**

Anträge: 1.073  
Genehmigungen: **973**

**HILFSMITTEL**

Anträge: 200.126  
Versorgungen: **183.951**

**REHASPORT**

Anträge: 11.357  
Genehmigungen: **11.342**



**335.729**

registrierte  
**ARBEITSUNFÄHIGKEITSFÄLLE**

**GESUNDHEITSTELEFON**

# Innere Stärke

Die kalte Jahreszeit steht bevor: Was man für das körpereigene **ABWEHRSYSTEM** tun kann.



Abwechslung auf den Teller bringen.

Über die Ernährung werden wichtige Wirkstoffe zugeführt, die das Immunsystem benötigt, um Krankheitserreger gut abwehren zu können. Besonders wichtig für die Abwehrzellen sind dabei die Vitamine A, D, E und C, wobei Vitamin D eine Sonderstellung einnimmt. Vitamin D wird vom Körper selbst produziert, benötigt dafür aber Sonneneinstrahlung. In der Regel nimmt der Körper über eine ausgewogene Ernährung ausreichend Vitamine auf. Wichtig ist, abwechslungsreich zu essen. Zu empfehlen sind vor allem Obst und Gemüse wie Paprika, Kohlgemüse, Karotten oder Zitrusfrüchte, aber auch Nüsse. Neben den Vitaminen sind auch Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Selen wichtig für das Abwehrsystem. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte liefern hierzu besonders viel Eisen und Zink. Selen ist unter anderem enthalten in Thunfisch, Hering oder Erdnüssen.

**BALLASTSTOFFE**

Einen großen Einfluss auf das Immunsystem haben auch Ballaststoffe, denn 70 Prozent der Abwehrzellen sitzen in der Darmschleimhaut und

wehren dort fleißig Krankheitserreger ab. Ballaststoffe unterstützen die „guten“ Bakterien im Darm und stärken dadurch das Immunsystem. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse, insbesondere Kohlarten, versorgen den Körper mit zahlreichen Ballaststoffen.

**OMEGA-3-FETTSÄUREN**

Für eine gute Funktion des Immunsystems sollten zudem gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Diese sind vor allem in Fischen wie Hering oder Lachs zu finden. Ebenso liefern Nüsse und pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl nennenswerte Mengen der Omega-3-Fettsäuren.

**BEWEGUNG**

Auch körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem. Denn regelmäßige Bewegung regt die Produktion von Abwehrzellen an. Ein weiterer Pluspunkt: Bewegung an der frischen Luft fördert die Bildung von Vitamin D. Ebenso wichtig sind genügend Schlaf und wenig Stress. So ist man optimal für die kalte Jahreszeit gewappnet.

\*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen



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

**SPORTTELEFON**

# Sport ist ok!

Keine Sorge: Mancher Sport tut Mutter und Kind während der **SCHWANGERSCHAFT** gut.

Bewegung aktiviert den Kreislauf und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig beugt sie Wassereinlagerungen im mütterlichen Körper vor und senkt das Frühgeburtsrisiko. Oft leiden Frauen mit Fortschreiten der Schwangerschaft immer mehr an starken Rückenschmerzen. Gymnastik stärkt die Rückenmuskulatur und trägt zur Linderung der Schmerzen bei. Sport im Wasser, wie Schwimmen oder Aquagymnastik, entlastet zusätzlich den Rücken und die Bandscheiben. Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der körperlichen Aktivität auf das seelische Wohlbefinden, denn auch das Gemüt profitiert von Sport.

**GEEIGNETE SPORTARTEN**

Geeignet für Schwangere sind besonders Sportarten, die mit ruhigen Bewegungen einhergehen und große Muskelgruppen beanspruchen. Empfohlen wird häufig Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Pilates oder auch Yoga. Durch gezielte Schwangerschaftsgymnastik kann die Muskulatur am Rücken und am Becken gestärkt werden.

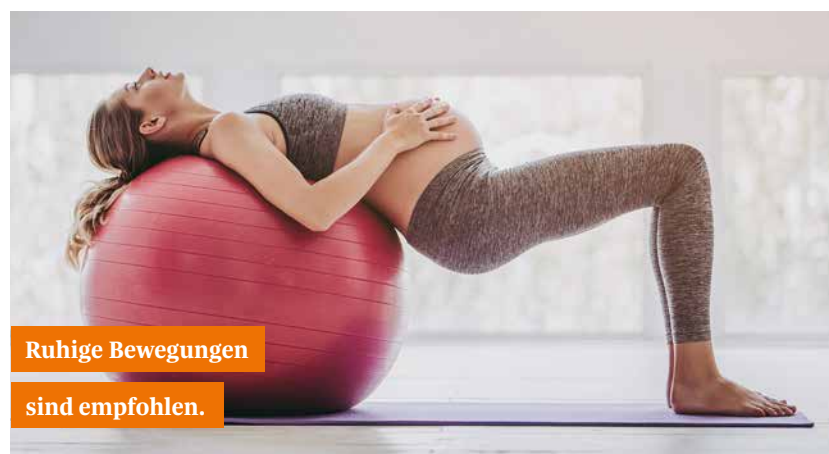
Sportarten mit hohem Sturz- und Verletzungsrisiko, wie Kampfsport, Inline-Skating, Reiten oder Klettern, sollten vermieden werden. Auch ruckartige Bewegungen, Überanstrengungen und extreme Pulsbelastungen sollten schwangere Frauen meiden. Die Faustregel ist: Sie sollten sich während des Sports unterhalten können.

**WIE VIEL SPORT IST GUT?**

Wie viel Sport eine schwangere Frau treiben sollte, hängt unter anderem von dem individuellen Trainingszustand ab. Frauen, die vor der Schwangerschaft viel trainiert haben, können auch währenddessen intensiver trainieren. Grundsätzlich werden 30 Minuten körperliche Aktivität an mindestens fünf Tagen in der Woche empfohlen. Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen, Spaziergehen oder mit dem Fahrrad fahren zählen auch als körperliche Aktivitäten.

**ABER VORSICHT!**

Während Risikoschwangerschaften, wenn ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko, Blutungen oder vorzeitige Wehen bestehen, sollte kein Sport gemacht und ein Arzt zu Rate gezogen werden.



Ruhige Bewegungen sind empfohlen.



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

\*rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen

## TELECLINIC

## Wichtig im Krankheitsfall

In der VIACTIV wurde bereits ausführlich zum Online-Sprechstunden-Angebot TeleClinic informiert. Bei einigen Erkrankungen ist es ratsam, im Bett zu bleiben. Mit einer Online-Krankschreibung erhalten Nutzer bei TeleClinic ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) per App.

Die VIACTIV empfiehlt ergänzend, private Krankschreibungen aber nur für kurzzeitige Erkrankungen ausstellen zu lassen. Diese werden vom Arbeitgeber anerkannt. Zur Beantragung von Krankentagegeld sind sie aber nicht gültig. Als gesetzliche Krankenkasse hat die VIACTIV keine Möglichkeit, private AUs anzuerkennen.

Ein weiterer Hinweis: In den ersten vier Wochen nach Beginn einer neuen Beschäftigung besteht grundsätzlich kein Anspruch auf Lohnfortzahlung. Somit ist eine AU einer zugelassenen vertragsärztlichen Praxis notwendig, um Krankengeld bei der VIACTIV zu beantragen.

## KINDERGESUNDHEIT

## Ibuprofen wirkt besser

Trotz ihrer häufigen Verwendung gibt es keine allgemeingültigen Behandlungsempfehlungen für kleine Kinder mit Paracetamol und Ibuprofen. Mediziner haben 19 Studien mit 241.138 Teilnehmern aus 7 Ländern zu beiden Medikamenten verglichen (Tan et al., 10/2020, siehe S. 39). Untersucht wurde die Wirksamkeit gegen Schmerzen und Fieber bei unter Zweijährigen bei Berücksichtigung der Sicherheit der Medikamente.

Ibuprofen zeigte dabei in den ersten 24 Stunden messbar bessere Ergebnisse: Die Anwendung zur Behandlung von Fieber oder Schmerzen ergab eine schnellere Temperatursenkung und weniger Schmerzen innerhalb der ersten 24 Stunden der Behandlung. Die Sicherheit von Ibuprofen und Paracetamol war gleichwertig.

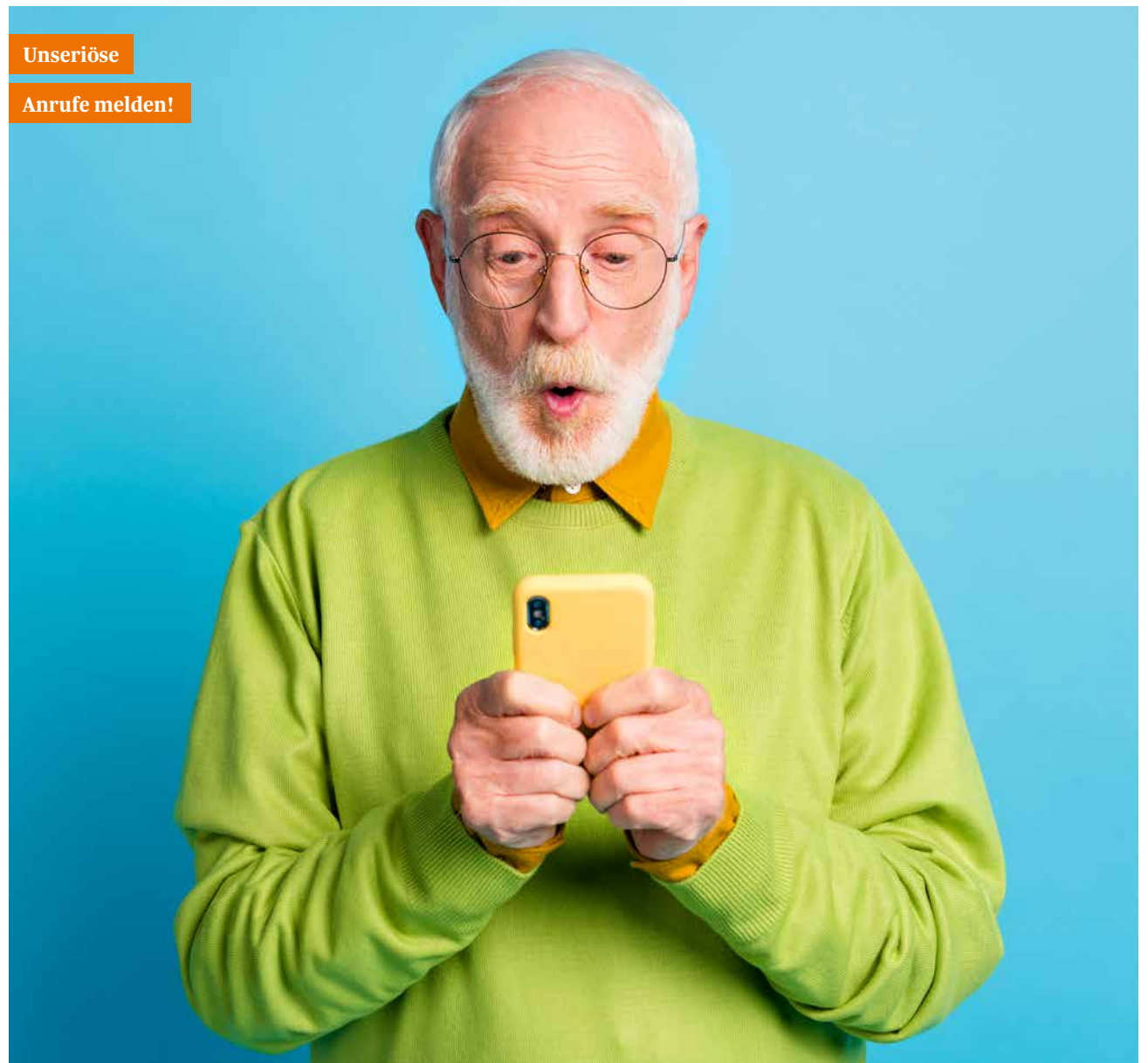
## ZUR KENNTNISNAHME

# Vorsicht, Fakeanrufe!

**UNSERIÖSE** E-Mails oder Anrufe bei Versicherten nehmen zu.  
So sollten Sie damit umgehen.

Unseriöse

Anrufe melden!



**B**ei den gesetzlichen Krankenkassen und Pflegekassen melden sich von Kunden die Rückmeldungen, dass diese vermeintlich von ihren Kranken- und Pflegekassen oder von Dienstleistern im Auftrag ihrer Kranken- oder Pflegekassen kontaktiert werden. Entweder um diesen Kunden Leistungen zu verkaufen oder von den Kunden personenbezogene Daten zu erfahren. Als Beispiel kursieren Meldungen, dass die Deutsche Pflegeallianz bzw. BSS mit solchen Kontaktaufnahmen in Verbindung zu bringen ist. Bei den Kunden entsteht durch die Kontaktaufnahme der Eindruck, dass

die Anrufer Wissen zu ihren gesundheitlichen Themen haben.

Falls Sie bereits eine solche Erfahrung gemacht haben oder in ähnlicher Weise kontaktiert werden, möchten wir Ihnen Folgendes versichern: Die VIACTIV Krankenkasse veranlasst keine Anrufe, Kontaktaufnahmen etc. durch Dritte, ohne dass diese vorher von der VIACTIV angekündigt wurden oder Sie direkt mit der VIACTIV Kontakt aufgenommen haben (z. B. Hilfsmittelverordnung etc.)! Ihr Ansprechpartner im Falle eines solchen Betrugsanrufes ist die Bundesnetzagentur.



**MELDEN SIE  
FAKEANRUF**

Auf der Webseite der Bundesnetzagentur können Sie Betrugsanrufe melden:  
[www.bundesnetzagentur.de/DE/vportal/TK/Aerger/start.html](http://www.bundesnetzagentur.de/DE/vportal/TK/Aerger/start.html)

## UNTERRICHTSPROGRAMM

# „bauchgefühl“ bietet Unterstützung

## ESSTÖRUNGEN

nehmen bei Kindern und Jugendlichen zu – das aktualisierte Unterrichtsprogramm „bauchgefühl“ sensibilisiert für das Thema.

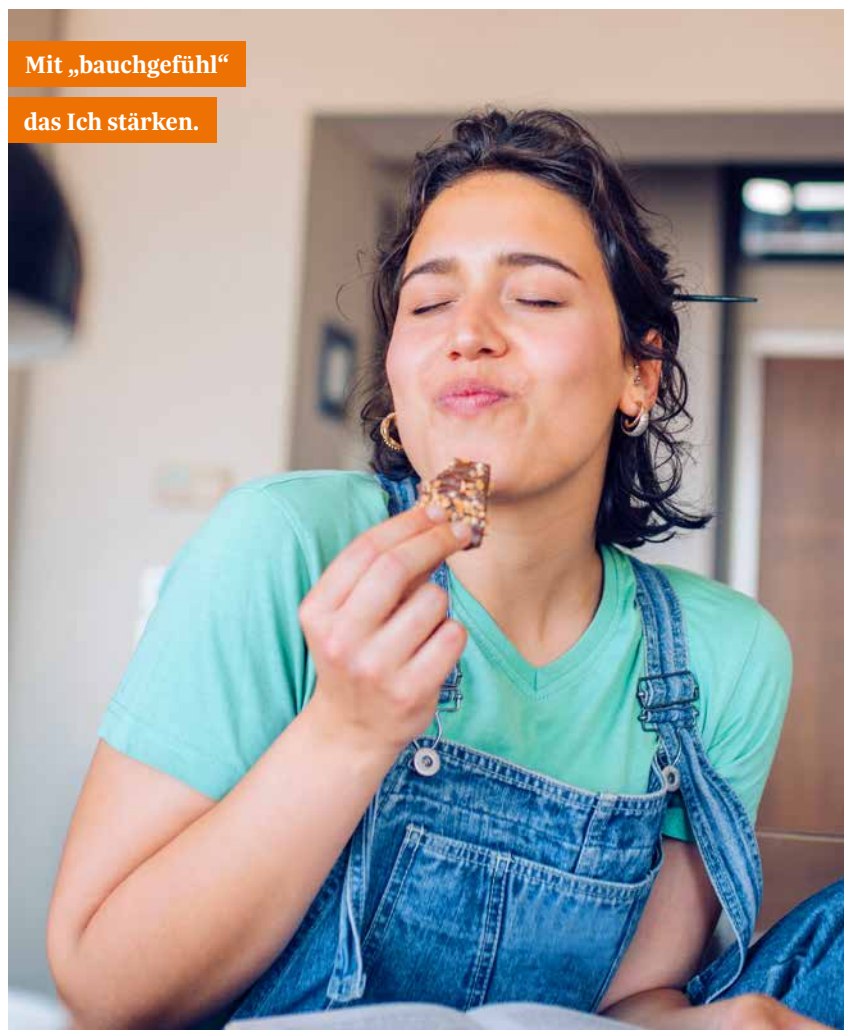
Psychische Erkrankungen werden bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger diagnostiziert. Einer Umfrage der pronova BKK zufolge stellen 16 Prozent der befragten psychotherapeutisch oder psychiatrisch tätigen Fachgruppen zunehmend behandlungsbedürftige Essstörungen in ihren Praxen fest.

Für viele Heranwachsende ging die Corona-Krise mit einem Gefühl des Kontrollverlustes einher. Unsicherheit, eingeschränkte soziale Kontakte und ein gesteigerter Medienkonsum prägten den Alltag der Kinder und Jugendlichen. Essen oder Nicht-Essen kann in diesen Zeiten zum Ventil für Langeweile, Frust oder Traurigkeit werden. Viele Lehrkräfte berichten, dass es ihnen daher ein großes Anliegen ist, ihre Schülerinnen und Schüler nicht nur mit Blick auf den Lernstoff, sondern auch emotional und resilienzstärkend aufzufangen. Essstörungen entwickeln sich oft in jungen Jahren. Laut der Kinder- und Jugendstudie KiGGS zeigen rund 20 Prozent der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren erste Anzeichen einer Essstörung.

Über das Projekt „bauchgefühl“ machen die Betriebskrankenkassen (BKK) auf die wachsende Bedeutung von Essstörungen aufmerksam und unterstützen Schülerinnen und Schüler dabei, ihr „Ich“ zu stärken, positive Körpererfahrungen zu erleben und den Umgang mit psychischen Belastungen zu erlernen. Die BKK unterstützen seit 2009 das Präventionsprojekt an weiterführenden Schulen und haben das Unterrichtsprogramm nun

Mit „bauchgefühl“

das Ich stärken.



in weiten Teilen aktualisiert. „bauchgefühl“ ist ein modernes und facettenreiches Unterrichtsprogramm für die Sekundarstufe 1 zur Stärkung der allgemeinen Lebenskompeten-

zen. In insgesamt zehn Unterrichtssequenzen werden Themen wie Body Shaming in Social Media, Schlankeitswahn und Body Positivity sowie Ernährungshypes aufgegriffen. Videos, in denen Jugendliche oft selbst zu Wort kommen, dienen als Einstieg in die Unterrichtsstunden und holen sie in ihrer Lebenswirklichkeit ab. Dies trifft auch auf die zielgruppengerecht gestalteten Arbeitsblätter und Handouts zu.

Das Projekt sieht darüber hinaus eine dreistündige Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer und weitere Multiplikatoren vor. Sie werden umfassend über den Umgang mit gefährdeten oder betroffenen Jugendlichen sowie schulische Prävention informiert. „bauchgefühl“ ist ein Präventionsprojekt der BKK-Landesverbände Bayern, Mitte, Nordwest und Süd.

”

**bauchgefühl macht auf die Bedeutung von Essstörungen aufmerksam.“**

## POLYDORM

## Coaching bei Schlafapnoe

Trotz ausreichend Schlaf müde und gerädert? Davon sind Menschen betroffen, die von einer Schlafapnoe, einer schlafbezogenen Atmungsstörung, betroffen sind: Durchschlafstörungen, lautes Schnarchen mit Atemaussetzern, die häufig unbemerkt bleiben, Kopfschmerzen beim Erwachen, Sekundenschlaf und Tagesmüdigkeit sind die Folge. Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die das Risiko für andere Erkrankungen erhöht und die Lebensqualität entscheidend beeinträchtigt. Therapien und Hilfsmittel können Abhilfe leisten.

Die VIActiv Krankenkasse bietet gemeinsam mit dem Schlafzentrum PolydormVital Betroffenen in den Regionen NRW und Hessen das Schlaflaborbehandlungsmodell „Polydorm zur ambulanten Schlafmedizin“ an, das auf die Diagnostik und Therapie von schlafbezogenen Atmungsstörungen abzielt. Zur Teilnahme wenden sich Betroffene an ihren Hausarzt, der an einen Facharzt überweist. Dieser führt die allgemeine Diagnostik durch und sichert die Diagnose „Schlafapnoe“. Er übernimmt die Kontaktaufnahme und Terminabsprache mit dem Schlaflabor. Eine Behandlung im Rahmen des Polydorm-Versorgungsvertrages ist nur bei teilnehmenden Ärzten und Schlaflaboren möglich. Die Untersuchung, ob ein behandlungsbedürftiges Schlafapnoesyndrom vorliegt, erfolgt für eine Nacht im Schlaflabor. Über das Ergebnis und die erforderliche Therapie wird dann in Folge informiert.

## SCHLAFAPNOE

Weitere Informationen zu den chronischen Schlafstörungen finden Sie auch auf den Internetseiten der Selbsthilfegruppen, unter anderem beim Bundes-/Landesverband Schlafapnoe e. V. unter [www.schlafapnoe.org](http://www.schlafapnoe.org)



Ansprechpartnerinnen in allen Lebenslagen:

Die Kolleginnen Lea Katharina Kleff, Marion Boddenberg,

Elke Schanze, Sabine Dymala und Ingrid Körber (v. l.)

## ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

# Inspiration und Ansporn

In der **PERSONALABTEILUNG** der VIACTIV steht das Arbeitsleben in all seinen Facetten im Vordergrund:  
Von der Einstellung über Entwicklungserfolge bis zur Rente.

**Z**ufriedene und motivierte Mitarbeitende sind unverzichtbar für den Erfolg der VIACTIV. Das ist unbestritten,“ so Dr. Christian Riese, Personalleiter der VIACTIV.

Doch was macht die Menschen bei der VIACTIV eigentlich zufrieden und spornet sie an? Auf diese Frage versucht die Personalabteilung immer wieder Antworten zu finden und setzt – mit dem Blick auf den Lebenszyklus der Mitarbeitenden – die positiven Arbeitserlebnisse ganz oben auf ihre Agenda. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprü-

che, je nachdem in welcher Phase der Betriebszugehörigkeit man sich befindet, so wie zum Beispiel Marion Boddenberg.

„Ich bin seit 35 Jahren bei der VIACTIV.“ Doch: „Nun gehöre ich wieder zu den Neulingen“, sagt sie und schmunzelt. Denn Marion Boddenberg hat gerade neu angefangen: Seit August unterstützt sie das Team der Personalverwaltung. Elf Kolleginnen sind in dem Bereich tätig und kümmern sich als zentrale Anlaufstelle um Themen wie Arbeitszeitgestaltung, Gehaltsabrechnungen, Fürsorgeangebote,

Bildungsurlaube, Kuranträge und „eigentlich alles, was im Leben so passieren kann“. Darunter fallen nicht nur Hochzeiten und Renteneintritte, sondern beispielsweise auch Jubiläen und Elternzeiten. „Dass man an diesen Lebensereignissen teilhaben und durch unsere Hilfe rundum positive Arbeitserfahrungen ermöglichen kann, mag ich am liebsten“, sagt Boddenberg.

## GENERATIONSUNTERSCHIEDE

Mit Blick auf den Mitarbeitenden-Lebenszyklus spielt in der VIACTIV immer auch die persönliche Situation und Lebensphase der Beschäftigten eine wichtige Rolle. „Die jetzige Generation stellt ganz andere Ansprüche an ihren Arbeitgeber als noch die Generationen davor“, so Teamleiter Sebastian Pytlik, der sich mit seinem sechsköpfigen Team um die Ausbildung und Nachwuchsförderung kümmert. Erstere erwartet neben flexiblen Arbeitszeitmodellen auch Mitspracherecht, offene Kommunikation auf Augenhöhe und Arbeitsaufgaben, die sie erfüllen und die sie als sinnvoll erleben. Zeitgemäße Angebote zum Berufseinstieg gehören selbstverständlich dazu, und so gibt es neben der noch recht neuen Ausbildung für Kaufleute für Dialogmarketing auch praxisintegrierte Studiengänge bei der VIACTIV. Die reichen von der Fachrichtung Business Administration über Gesundheits- und Sozialmanagement hin zu Medizinpädagogik und Wirtschaftsinformatik. „Mit diesem recht neuen Modell sind alle Beteilig-



Personalleiter  
Dr. Christian Riese

”

**Wir möchten inspirierende Arbeitserlebnisse für unsere Mitarbeitenden schaffen, damit sie zufrieden und motiviert sind.“**



Neustart in der Personalverwaltung:  
Marion Boddenberg ergänzt das Team.



Wegbereiterin für junge Helden:  
Bettina Bauer aus dem  
Aus- und Nachwuchsförderungsteam.



Sara Brandtstedt,  
Teamleiterin des sich neu aufgestellten  
Teams der Personalentwicklung



Neue Angebote entwickeln:  
Der Job in der Personalentwicklung ist  
für Wenke Breucker Herzenssache.

ten sehr glücklich“, berichtet Bettina Bauer aus dem Team der Aus- und Nachwuchsförderung.

#### NEUE MITSPIELER FINDEN

Das Schaffen möglichst inspirierender Arbeitserlebnisse beginnt schon beim Recruiting, dem Suchen und Finden geeigneter Bewerber. „Für alle Zielgruppen haben sich mittlerweile besondere Wege der Ansprache herauskristallisiert“, so Lea Katharina Kleff aus der Personalverwaltung. Hier arbeitet die Personalabteilung als Partner mit den Fachbereichen von Anfang an zusammen und nutzt die unterschiedlichen Sichtweisen für den gemeinsamen Erfolg. Folglich geht es dann bei den neuen Mitspielern darum, sie an die Hand zu nehmen und sie bei ihren ersten Schritten in der VIACTIV zu begleiten und somit aktiv für die ersten positiven Erlebnisse zu sorgen.

#### LEBENSLANGES LERNEN

Doch was kommt nach der Einstellung oder nach vielen Jahren im Beruf? Dabei, den eigenen Weg zu finden, unterstützt Wenke Breucker aus dem Team der Personalentwicklung. Dabei geht es der Personalentwicklung vor allem darum, den Arbeitsplatz zugleich als Lernort zu sehen und einen Rahmen zu schaffen, der Lernen insbesondere dort ermöglicht. „Denn gerade, weil Mitarbeitende vor allem durch Erfahrung lernen, brauchen sie Zeit, zu reflektieren, Dinge auszuprobieren oder sich in ihren Netzwerken auszutauschen“, so Sara Brandtstedt,

Teamleiterin der Personalentwicklung. Diese neue Lernkultur fördert die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden, indem man ihnen dafür die inspirierenden Lernformate und passenden Möglichkeiten zur Verfügung stellt, die sie brauchen.

Die Personalentwicklung hat sich eine Laufbahnbegleitung mit Haltung auf die Fahnen geschrieben. „Wir setzen nichts vor. Wir möchten, dass die Entwicklung eine eigene ist.“ Anstelle von aufgesetzten Maßnahmen gibt es eine Vielzahl von Angeboten – von Anfang an. Bei einem Teil der Angebote geht es auch darum, die Mitarbeitenden für die Kommunikation mit den Versicherten weiterzuentwickeln. Die veränderten Kommunikationskanäle wie zum Beispiel E-Mail, App oder Chat, die die Versicherten im Rahmen der Digitalisierung nutzen können, werden hierbei in den Trainingsformaten berücksichtigt. Der persönliche Kontakt und Austausch wird jedoch in der Beratung immer unersetzlich sein. Die Nähe zu unseren Versicherten ist für die VIACTIV das Wichtigste für eine persönliche und vertrauensvolle Verbindung.

Doch woher weiß die Personalentwicklung eigentlich, was die rund 1.500 Mitarbeitenden wirklich brauchen und welche Hebel in Bewegung gesetzt werden müssen, um positive Arbeitserfahrungen zu ermöglichen?

#### DIE ARBEIT DER ZUKUNFT

„Einige Themen werden vom Vorstand gesetzt, an-

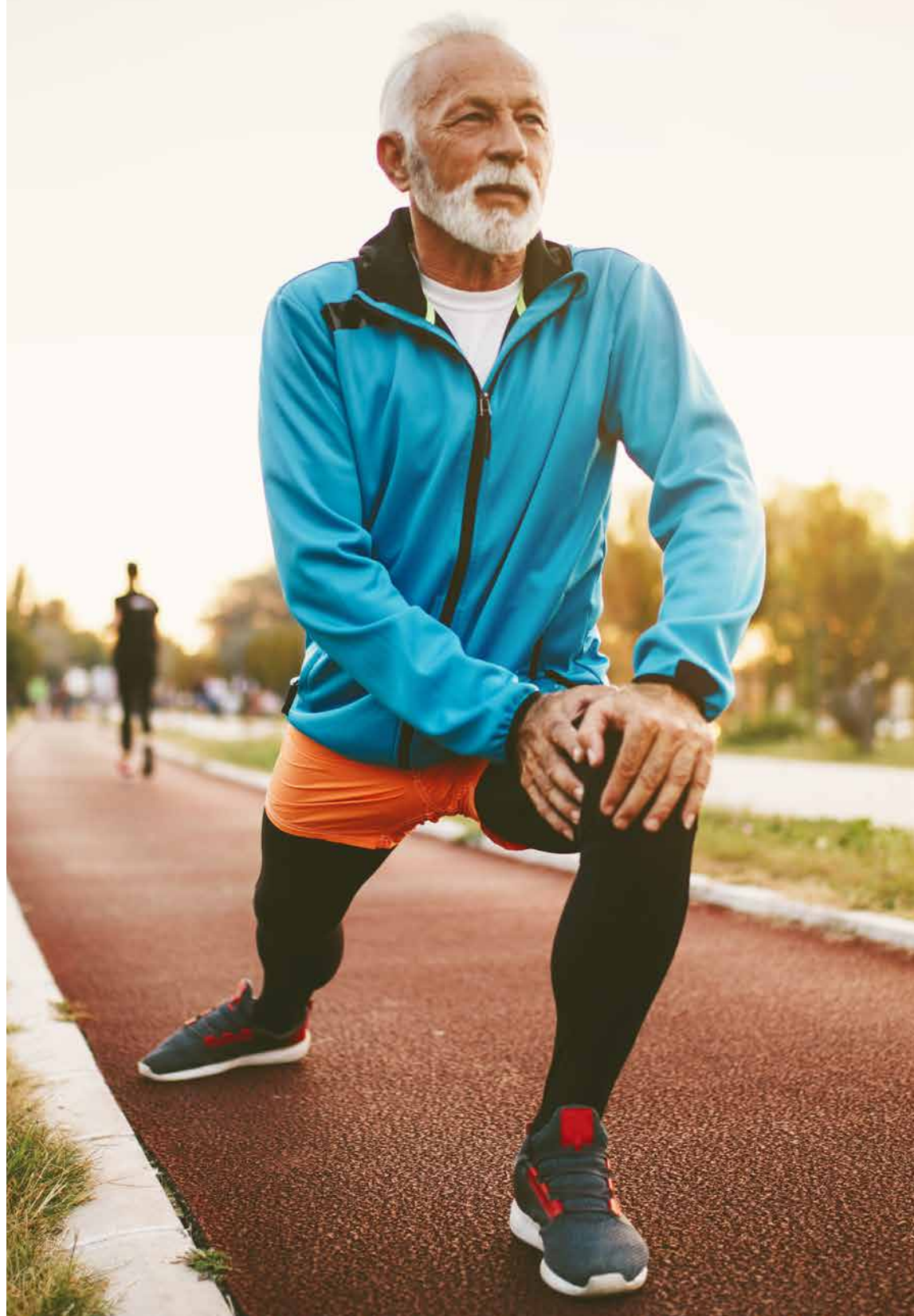
dere ergeben sich aus Entwicklungen wie der Digitalisierung oder dem Bau des VIACTIV-Campus“, sagt der Personalleiter. „Und es kommt auch ganz viel aus der Belegschaft.“ Bei regelmäßigen Befragungen stehen vor allen Dingen die Fragen „Was braucht ihr und woran sollten wir arbeiten?“ im Vordergrund. Beim Thema „Mobiles Arbeiten“ setzt die Personalabteilung ebenfalls auf Selbstbestimmung. „Im Mittelpunkt stehen dabei die Fragen „Was und wen brauche ich wann und wo?“. Erkenntnisse, die sich auch in der Gestaltung und Planung des VIACTIV Campus in Bochum widerspiegeln.

„Wir unterstützen die VIACTIVler bei allen Fragen rund um den Job und dessen Vereinbarkeit mit der Familie, damit diese sich voll und ganz auf unsere Kundinnen und Kunden konzentrieren können“, sagt Sabine Dymala, die Teamleiterin der Personalverwaltung. Und genau hier zeigt sich, dass sich die Dynamik des Mitarbeitenden-Lebenszyklus nicht über standardisierte Prozesse abbilden lässt, sondern die Bedürfnisse erkannt werden und in der Personalabteilung entsprechend darauf reagiert wird.

Und warum ist der Personalabteilung die Mitarbeitenden-Erfahrung so wichtig? „Unser erklärtes Ziel ist hierbei, ein möglichst inspirierendes Arbeitserlebnis zu schaffen, welches sich auf das Engagement für unsere VIACTIV auswirkt. Und dies wirkt sich unmittelbar und nachhaltig auf die Erlebnisse unserer Versicherten aus,“ sagt Dr. Christian Riese und lacht.

BEWEGUNG BEUGT VOR

# Stärkt eure Knochen!



Wenn die Knochen schwach und brüchig werden, droht **OSTEOPOROSE**. Effektive Maßnahmen zur Vorbeugung sind Krafttraining – und Laufen.

Ähnlich wie die Muskelmasse, die körperliche Leistungsfähigkeit und der energetische Grundumsatz ist auch die Knochendichte keineswegs das ganze Leben über konstant, sondern nimmt – nach Wachstum in Kindheit und Jugend und einem Höhepunkt im Alter von etwa 30 Jahren – langsam, aber stetig ab. Etwa 0,5 bis 1 Prozent unserer Knochenmasse verlieren wir von da an jährlich. Von Osteoporose spricht man, wenn dieses Maß deutlich überschritten wird und zudem eine krankhafte Schwächung der Knochenstruktur vorliegt. Durch eine veränderte Mikroarchitektur verliert der Knochen an Festigkeit. Die Folge: eine erhöhte Anfälligkeit für Knochenbrüche. Dies ist eine typische Alterserscheinung vor allem bei Frauen, kann in seltenen Fällen aber auch schon in jungen Jahren auftreten.

#### KNOCHEN SIND LEBENDIGE ORGANE

Sowohl Auf- als auch der Abbau von Knochengewebe geschehen durch spezielle Knochenzellen: Osteoblasten sind für den Aufbau von Knochenstrukturen zuständig, während Osteoklasten selbige abbauen. Aus den Osteoblasten gehen zudem die Osteozyten hervor. Osteozyten werden in die Knochenmatrix eingebaut und dienen dort dem Erhalt der Knochenstruktur sowie der Sicherung eines gesunden Kalziumgehalts. Bei Osteoporose ist das Zusammenspiel von Osteozyten, Osteoblasten und Osteoklasten gestört. Diese Störung beginnt laut aktuellen Studien bereits ab einem Alter von etwa 25 Jahren durch eine verkürzte Lebensdauer der Knochenzellen. Die genaue Ursache ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Sicher weiß man nur, dass die verminderte Ausschüttung von Östrogen nach der Menopause mit der Entwicklung der Erkrankung zusammenhängt.

”

**Hohe Impacts beim Sport führen also zu einer größeren Knochenmasse und Knochensteifigkeit.**



**WIE SICH DIE KRANKHEIT ÄUSSERT**

Häufig beginnt Osteoporose mit akuten oder chronischen Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die mit starken Muskelverspannungen einhergehen. Oft sind seitliche Bewegungen des Oberkörpers schmerzhaft, und bei genauem Hinschauen sieht man am Rücken viele einzelne Falten, die zusammengenommen wie ein Tannenbaum aussehen (das sogenannte Tannenbaumphänomen). Viele Betroffene bekommen die Diagnose Osteoporose erst, wenn nach länger andauernden Rückenschmerzen eine Wirbelkörperfraktur festgestellt wird, die ursprünglich durch einfaches Bücken unbemerkt entstanden ist.

**SO SIEHT DIE BEHANDLUNG AUS**

Die Osteoporosetherapie besteht aus einer medikamentösen Basistherapie, gezielt eingesetzten Medikamenten und angepasster körperlicher Aktivität. Zudem sollten Betroffene auf Nikotin und Alkohol verzichten. Bei akuten Schmerzen helfen Wärme und leichte Massagen. Elektrotherapie wie TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) kann zur Entspannung der Muskulatur beitragen. Eins der grundlegenden Mittel, um das Fortschreiten der Osteoporose zu vermeiden und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten, ist die Bewegungstherapie. Auf Laufen muss man also nicht automatisch verzichten! Bei stärkeren Formen der Osteoporose oder Übergewicht ist das Bewegungsbad häufig der beliebteste Trainingsort, weil bei der Aquagymnastik Bewegungen unter Abnahme der Körperschwere möglich sind. Die Schulung der Körperhaltung und des Gangmusters durch einen Physiotherapeuten dient der individuellen Sicherheit und der Sturzprophylaxe.

**SPORT ERHÖHT DIE KNOCHENDICHTE**

Das menschliche Knochengewebe besitzt eine hohe Anpassungsfähigkeit und befindet sich ständig im Umbau, beeinflusst durch die Belastung und Entlastung des Körpers im Alltag. Damit Knochenstrukturen und deren Festigkeit erhalten bleiben, müssen sie nicht etwa entlastet, sondern regelmäßig belastet werden. Sport und Training spielen für die Knochenfestigkeit daher eine große Rolle. Dies ist mittlerweile durch viele Studien zweifelsfrei belegt: Sportler haben sowohl eine höhere Knochenmasse als auch eine größere Knochensteifigkeit als Nichtsportler. Wird der Knochen belastet, resultiert daraus eine mechanische Verformung (Dehnung, Stauchung) der Knochenoberfläche. Diese hat Auswirkungen auf den gesamten Knochen. Für die Umbauvorgänge ist die Stärke der Verformung, mit der der Knochen belastet wird, von größerer Bedeutung als Häufigkeit oder Frequenz. Bleibt die Stimulation des Knochens unter einer bestimmten Grenze, wird Knochengewebe abgebaut. Ist die Stimulation des Knochens höher als die Belastung, an die das individuelle Knochengleichgewicht angepasst ist, kommt es zur Neubildung und Verstärkung von Knochengewebe.

**GEZIELTES TRAINING FÜR DIE KNOCHEN**

Sogenannte hohe Impacts (Belastungsspitzen) beim Sport führen also zu einer größeren Knochenmasse und Knochensteifigkeit. Sowohl Laufeinheiten als

”

**Statt eines immer höheren Kilometerumfangs absolvieren Sie lieber Bergaufläufe und Intervalle.“**

auch Kraftübungen, die mit großen Kraftspitzen durchgeführt werden, zeigen eine größere Wirkung auf die Entwicklung der Knochenmasse und Knochensteifigkeit als solche mit einer hohen Wiederholungszahl. Für Läufer heißt das: Statt eines immer höheren Kilometerumfangs absolvieren Sie lieber Bergaufläufe und Intervalle. Da die Anpassung des Knochens an die Trainingsbelastung allerdings recht langsam erfolgt, sollten Trainingsprogramme, die auf eine Verstärkung des Knochens unabhängig von der Körperregion abzielen, mindestens sechs Monate, besser zwölf Monate lang durchgeführt werden, um ein zuverlässiges Ergebnis und eine Verbesserung von osteoporosebedingten Symptomen zu erreichen. Und man sollte die Trainingsintensität stets sehr behutsam steigern. Zudem zu beachten: Die Veränderungen der Knochenmasse und Knochensteifigkeit beschränken sich auf die Knochen, die im Training gezielt belastet und trainiert werden.

Unter der Anleitung durch Experten haben sich Krafttraining, Turnen und sprunglastige (plyometrische) Einheiten als besonders effektiv erwiesen, wenn es darum geht, die Knochendichte zu erhöhen. Günstige Sportarten für das Training in Eigenregie sind Nordic Walking, Laufen (anfangs auf ebenem, überwiegend nicht asphaltiertem Untergrund, erst später beziehungsweise für Erfahrene im Trailgelände), Radfahren, Tanzen und Schwimmen. In vielen Vereinen gibt es spezielle Osteoporose-Sportgruppen.

**WEITERE MASSNAHMEN ZUR PRÄVENTION**

Die Grundlagen für eine stabile Knochenstruktur im Alter werden allerdings maßgeblich ab dem Jugendalter gelegt. Mit gezieltem Knochenstraining lassen sich nicht annähernd so große Unterschiede erreichen, wie sie zwischen Sportlern und Nichtsportlern grundsätzlich vorhanden sind. Wie schon erwähnt, entwickelt sich die Gesamtknochenmasse eines Menschen insbesondere in den ersten 30 Lebensjahren. Zum größten Teil (zu etwa 70 Prozent) wird sie von der Genetik bestimmt. Die restlichen 30 Prozent lassen sich durch Sport, Bewegung und allgemeine körperliche Belastung maßgeblich positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Zufuhr von Kalzium unterstützt die Prävention.

## Welches Training bei Osteoporose?

Jedes Programm setzt voraus, dass Sie schmerzfrei Sport treiben können. Danach verfolgt das Training zur Behandlung der Osteoporose folgende Ziele:

**MOTIVATION ZUR BEWEGUNG**

Nur wer Spaß am Training hat, hält durch. Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder eine -gruppe, wenn Sie Solo-Sport langweilt.

**KRAFTTRAINING**

Kräftigung der Muskulatur durch Krafttraining mit Widerständen (Zusatzgewichte/reaktives Training), bei dem Bewegungen aus dem Alltag – wie Treppensteigen, Aufstehen vom Boden oder Hebelbelastungen – funktionell berücksichtigt werden.

**TRAINING DER BAUCHMUSKELN**

Linderung der Rückenschmerzen durch Kräftigung der Streckmuskulatur der Wirbelsäule bei Ansteuerung/Stabilisation der Bauchmuskeln.

**VIBRATIONSPLATTE**

Erhöhung der Belastungsfähigkeit und der muskulären Leistungsfähigkeit durch Übungen auf einer Vibrationsplatte.

**BALANCEÜBUNGEN**

Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit durch Balanceübungen. Tai-Chi erwies sich in einer Studie in Bezug auf Osteoporosetraining als sinnvolle Variante.

**LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

Regelmäßige, an die aktuelle Leistungsfähigkeit angepasste Spitzenbelastung der Knochen, zum Beispiel durch Laufen, Gymnastik und Krafttraining.

**WEITERE PLÄNE GEFÄLLIG?**

Viele Laufpläne für alle Leistungsklassen finden Sie hier:  
[www.runnersworld.de/trainingsplaene](http://www.runnersworld.de/trainingsplaene)

Und wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung:  
[www.runnersworld.de/laufcoaching](http://www.runnersworld.de/laufcoaching)



**BUCHTIPP**

## Ein Buch, das ans Herz geht

Als Lino erfährt, dass das kleine Herz seiner ungeborenen Schwester Maja einen Fehler hat, beginnt er sich große Sorgen zu machen. Eine Ärztin erklärt ihm, wie ein Herz normalerweise aufgebaut ist und was genau bei Maja anders ist. Als sie dann auf die Welt kommt, muss sie direkt operiert werden und länger im Krankenhaus bleiben. Lino lernt: Zusammenhalt, Ehrlichkeit und Wissen geben ganz viel Kraft! „Lino, Maja und die Löwenherzen“ erzählt die Geschichte eines großen Bruders, seiner Ängste und über die aufregende und schwierige Zeit der ganzen Familie. „Lino, Maja und die Löwenherzen“, Sonja Marschall, medienhochzwei, ISBN 978-3-86216-808-8, 19,99 €



**IM NOTFALL**

## Hilfe rufen unter der 112!



Niemand möchte in solche Situationen kommen, doch manchmal passieren Unfälle, in denen man selbst oder andere Menschen in Not geraten. Dann ist schnelles Handeln ganz wichtig! Wenn man selbst betroffen ist oder einen Unfall oder Brand mitbekommt, ist man aufgeregt, das Herz schlägt bis zum Hals. Mit solchen Situationen wird man nicht alleine gelassen. In ganz Europa, also nicht nur in Deutschland, kannst du die 112 wählen. Wenn du die Nummer wählst, wirst du mit

einer Person sprechen, die weiß, was zu tun ist. Sie wird dir gezielt Fragen stellen, wo du bist, was passiert ist, ob es dir oder jemand anderem schlecht geht usw. Wenn es nötig ist, kommt dann zum Beispiel die Feuerwehr, ein Rettungswagen oder die Polizei. Selbst wenn dir ein Smartphone nicht gehört, kannst du darüber durch eine direkte Wahltaste den Notruf wählen. Scheu dich nicht davor, die 112 zu wählen, auch wenn du dir unsicher bist, ob es ein Notfall ist. Dir wird geholfen!

**WALDBADEN**



## Ein Bad im Blättermeer

Komm, wir gehen baden! Die Badesachen kannst du aber zu Hause lassen. Es geht nämlich in den Wald. In den kann man eintauchen, ohne sich nasszumachen. Das Waldbaden hat nichts mit Wasser zu tun, sondern damit, in den Wald zu gehen, um sich in der Natur zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Bei den vollen Stundenplänen und den ständig angeschalteten Smartphones und Laptops tut es richtig gut, so eine Pause im Wald zu machen. Den Wald zu sehen, zu riechen, zu ertasten, zu fühlen und zu hören. Das tut dem Körper gut. Und jetzt im Herbst ist der auch noch richtig schön bunt!

**Witze**

Zwei Mäuse sitzen auf dem Dach und schauen in den Nachthimmel. Da fliegt eine Fledermaus vorbei. Sagt die eine Maus: „Später werde ich auch mal Pilot.“

Was machen zwei wütende Schafe? – Sie bekommen sich in die Wolle.

## Schlaubärs

### Halloween-Party

- 1 Was verlieren die Bäume im Herbst?
- 2 Hexen fliegen auf einem ...?
- 3 Alle Knochen zusammen ergeben ein ...?
- 4 Um 24 Uhr ist ...-stunde?
- 5 Welche Frucht gehört zu Halloween?
- 6 Welches Haustier haben Hexen oft?
- 7 Worin schläft ein Vampir?
- 8 Worin wird ein Zaubertrank gebraut?

Schlaubär ist bei der kleinen Hexe zu einer Halloween-Party eingeladen. Wenn du es schaffst, die Antworten auf die nummerierten Fragen als Gegenstand im Bild zu entdecken und den zugehörigen Buchstaben dann in das passende Lösungsfeld einzutragen, wirst du herausfinden, als was er sich verkleiden wird!



1 2 3 4 5 6 7 8

Lösung von oben nach unten: Gespenst

## RICHTIG EINRICHTEN

# Diese Fallen lauern im Büro

Acht Stunden täglich sitzen deutsche Arbeitnehmer im Schnitt im Büro – die meisten im Großraum. Studien zeigen: Werden bei der Einrichtung gewisse Kriterien ignoriert, sinkt die **PRODUKTIVITÄT**.

## 1 DIE LICHTFALLE

Ist das Büro zu dunkel, werden wir unkonzentriert. Darum sind helle, blend- und flimmerfreie Lichtquellen wichtig – je dunkler der Raum, umso mehr. Am besten ist jedoch Tageslicht. Die Schreibtische sollten dafür allerdings quer zum Fenster stehen, nicht parallel wie in unserem Beispielbüro. So wirft das Licht nur Schatten auf den Tisch und blendet am Monitor.

## 2 DIE RÜCKENFALLE

Sind Stuhl und Monitor falsch eingestellt, sind Rücken- und Nackenschmerzen zum Feierabend die Folge. Der Stuhl passt, wenn sowohl Knie als auch Ellbogen einen rechten Winkel bilden, wenn man locker am Tisch sitzt. Der Monitor wird dann etwa eine Armlänge vom Gesicht entfernt platziert, sodass der obere Rand knapp unterhalb der Augen liegt.

## 3 DIE EINHEITSFALLE

Klar, zu viel Schnickschnack im Büro lenkt ab. Dazu gehört zum Beispiel auch grelle Wandbemalung in den falschen Farben. Aber wer in komplett steriler Atmosphäre arbeitet, ist bis zu 30 Prozent weniger produktiv als Kolleginnen und Kollegen, die sich individuell einrichten dürfen. Das haben Wissenschaftler der Chung-Ang-Universität in Seoul herausgefunden.

## 4 DIE LÄRMFALLE

Kurze Wege sind immer gut – wenn aber Drucker und Teeküche mitten im Büro sind, kann das zu einer akustischen Herausforderung für alle Kolleginnen und Kollegen werden. Druck- und Kopiergeräusche, die Kaffeemaschine und Mikrowelle laufen, der Bürotirsch wird zwei Meter neben dem nächsten Schreibtisch ausgetauscht. Hier muss eindeutig besser organisiert werden. Drucker und Küche gehören in Extra-Räume.

## 5 DIE INFORMATIONSFALLE

Wir leben im Informationszeitalter – zu viel davon ist aber auch nicht gut. Wenn es etwas zu besprechen gibt, sollte man die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen. Ebenso, wenn man mal ganz in Ruhe und konzentriert arbeiten möchte. Hier fehlt ein Extra-Raum.

## 6 DIE KLIMAFALLE

Gute Luft ist nicht nur zum Leben wichtig – auch zum Arbeiten. Teppiche und Wandfarben sollten nicht ausdünsten. Lüften ist wichtig – und auch Pflanzen verbessern das Klima. Die steigern im Büro einer Studie der britischen Cardiff-Uni nach die Produktivität um 15 Prozent. (tbe)



Sie möchten  
noch mehr  
Informationen?

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

ANMELDUNG ONLINE UNTER  
[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE)  
(WEBCODE A2393)



STROMBERG KOCHT

# Garant für guten Geschmack

Der Nutritionist und **STARKOCH HOLGER STROMBERG** steht für guten Geschmack und nachhaltige Ernährung. Als ehemaliger Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft mit einer Michelin-Auszeichnung bringt der CCO von Organic Garden Ernährungspläne auf Vordermann.

ORGANIC  
GARDEN

**E**ssen und trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Bei diesem Zitat aus dem Roman „Don Quijote“ wähnt sich mancher sicherlich im Schlaraffenland, in dem man nur den Mund aufhalten muss und schon fliegen Schweinebraten, Rotwein und Kuchen hinein. Inzwischen aber weiß man: Man muss auch das Richtige essen und trinken, damit Körper und Geist gesund sind, bleiben oder auch werden.

Darum folgt Holger Stromberg, Fernsehkoch, Ernährungsberater und CCO (Chief Culinary Officer) bei Organic Garden stringent seiner Überzeugung, dass jeder Mensch mit der richtigen Ernährung fitter, gesünder und leistungsfähiger ist. „Und längst ist klar: Es gibt nachweislich einen direkten Einfluss des Faktors Ernährung auf sportliche Leistungen genauso wie auf die Performance im Arbeitsalltag“, sagt der ehemalige Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft.

#### IN DER KÜCHE GROSS GEWORDEN

Worauf aber kommt es beim richtigen Essen an? Bei Holger Stromberg bedeutet „richtig“: so natürlich wie möglich, überwiegend pflanzlich und wenn Fleisch, dann am besten Wild. Denn auch nachhaltig soll es sein. Ein Ernährungskonzept also, das unseren Planeten nicht weiter zerstört. Dazu gehört auch, so wenig wie möglich wegzuschmeißen. „Den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln habe ich früh erlernt. Heute spielt diese Art von Bewusstheit angesichts des drin-



**Richtig essen für Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit – und zwar so, dass der Planet nicht weiter zerstört wird.“**

gend notwendigen Schutzes unseres Planeten eine wichtigere Rolle denn je“, sagt er.

Doch woher kommt diese Leidenschaft für die Ernährung? Das ist eigentlich schnell beantwortet: aus der Familie. Der 49-Jährige ist plump gesagt in der Küche groß geworden. Seine Familie hat sich seit Generationen der Gastronomie verschrieben, seine Eltern betrieben in Waltrop das Gasthaus Stromberg. Und wer so aufwächst, hat wahrscheinlich nur zwei Möglichkeiten: Entweder man liebt

alles, was mit Gastronomie zu tun hat – oder nicht. Sprich: Entweder man macht selbst „was in der Gastronomie“ – oder man kehrt dem Geschäft den Rücken.

#### JÜNGSTER KOCH MIT STERN

Holger Stromberg folgte der Familientradition, erfand sie für sich neu und baute sie weiter aus. Unter anderem auch im Gasthaus seiner Eltern, das er 2005 gemeinsam mit Geschäftspartner Stefan Manier übernahm.

Bis dahin hatte er Stationen in Restaurants in Oberbergen, in Straßburg, in Lugano, in Castrop-Rauxel und in München absolviert. Und er hat seine Zeit, sein Talent und seine Ideen schon früh genutzt: In Castrop-Rauxel wurde er 1994 im Restaurant Goldschmieding als 23-Jähriger mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Nach eigenen Angaben war er damit der bis dahin jüngste Koch mit dieser Auszeichnung.

#### DFB-TEAM ZUM TITEL BEGLEITET

Stromberg steht aber nicht nur hinter dem Herd. Mit dem Wissen, dass Essen mehr ist als Nahrungsaufnahme, und dem Gefühl, mehr vermitteln zu wollen als nur Rezepte, bietet er seit fast 20 Jahren das Komplettpaket für gute Ernährung an: Ernährungsberatung und Food-Consulting. Außerdem schreibt er Kochbücher, mit denen er seine Philosophie breit streut – so breit, dass er 2007 von Oliver Bierhoff, Manager der deutschen Fußballnationalmannschaft, als Teamkoch angeheuert wurde. So reiste er unter ande-

rem 2014 mit zur Weltmeisterschaft in Brasilien und konnte unsere Nationalelf mit seinem Ernährungskonzept dabei unterstützen, das deutsche Sommermärchen dann doch noch wahrzumachen. (tbe)



**HOLGER STROMBERG**  
Starkoch Holger Stromberg zeigt beim Sport-Mental-Training YOUMECO der VIActiv sowie als einer der Partner der #Sportmeister-Kampagne, wie man sich mit einfachen und leckeren Rezepten gesund ernährt.

## Linsen-Fusilli mit Kurkuma-Chili-Öl

Dieses Pasta-Rezept stammt aus Holger Strombergs Buch „Essen ändert alles“. Und wir laufen jetzt schnell in die Küche, um es nachzukochen!

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Stängel Dill
- 2 Birnen
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 250 g Linsen-Fusilli
- Salz
- 4 EL Kurkuma-Chili-Öl
- 2 EL pflanzlicher Sauerrahm
- 1 Spritzer Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

- Den Backofen vorheizen auf 200 °C (Umluft) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Dill waschen und grob schneiden. Die Birnen auf dem Gemüsehobel in Scheiben hobeln. Birnenscheiben auf dem Backblech nebeneinander auslegen. Mit Kardamom bestreuen. Im heißen Ofen etwa 10 Minuten backen.
- Die Nudeln laut Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen. Dabei eine halbe Tasse voll Kochwasser auffangen.
- Kurkuma-Chili-Öl in einer Pfanne erhitzen. Sauerrahm, Zitronensaft, Kochwasser und Nudeln dazugeben. Etwa 2 Minuten erhitzen. Dabei ständig rühren. Die Birnen und den Dill untermischen.
- Die Linsennudeln auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.





ALLTAG

## Wie gesund ist Tiefkühlkost?

Wer im Supermarkt gerne zu tiefgekühlten Lebensmitteln greift, der kennt die gängigsten **VORURTEILE**: Zu faul zum Kochen, und Wert auf eine gesunde Ernährung legt so jemand schon gar nicht. Tiefgekühltes Essen hat keinen guten Ruf. Berechtigt ist das jedoch nicht immer.

**U**nter Tiefkühlkost fallen alle Lebensmittel, die durch einen Gefrierprozess haltbar gemacht werden. Dazu zählen laut „Verordnung über tiefgefrorene Lebensmittel“ sowohl Zutaten für die Weiterverarbeitung als auch Fertiggerichte. „Die Herstellungsverfahren von Tiefkühlkost sind produktspezifisch und unterscheiden sich deshalb“, informiert das Deutsche Tiefkühlinstitut. Grundsätzlich sind zwei Schritte aber immer identisch: 1. Es werden nur frische Lebensmittel verwendet. 2. Sie werden innerhalb kurzer Zeit bei sehr niedrigen Temperaturen haltbar gemacht. Konkret heißt das: „Beim industriellen Schockfrostern wer-



**Vitamine, Mineralien, wichtige Inhaltsstoffe, Geschmack und die Saftigkeit bleiben optimal erhalten.“**



**MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF [WWW.VIACTIV.DE/BLOG](http://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.

den die Lebensmittel schnell bei Temperaturen von unter minus 30 Grad Celsius eingefroren“, so das Deutsche Tiefkühlinstitut. „Die Zellflüssigkeit bildet bei diesem schnellen Verfahren nur sehr kleine Eiskristalle, welche die empfindlichen Zellstrukturen der Produkte nicht beschädigen können. Vitamine, Mineralien, wichtige Inhaltsstoffe, Geschmack und die Saftigkeit bleiben optimal erhalten.“ Das bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: „Am besten ist es, reifes und frisch geerntetes Gemüse und Obst zu verwenden. Durch zu langes Lagern, Licht oder Hitze können Vitamine zerstört werden.“ Tiefkühlgemüse und -obst stellen eine gute Alternative dar.

„Durch Schockfrostern direkt nach der Ernte werden die Lebensmittel mit optimalem Reifegrad eingefroren. Enthaltene Vitamine bleiben dabei bestmöglich erhalten.“ Gestützt werden diese Aussagen mittlerweile von mehreren Studien. An der Universität Hamburg wurde zum Beispiel nachgewiesen, dass sich der Vitamin-C-Gehalt roher Erbsen nach sieben Tagen Lagerung bei Raumtemperatur bereits deutlich verringerte, während sich der Gehalt bei einer zwei Jahre andauernden Tiefkühl Lagerung bei minus 25 Grad kaum veränderte. Und bei einem Test der Stiftung Warentest kam heraus: „Zum Zeitpunkt der Ernte enthält Brokkoli im Mittel 90 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm. Davon bleiben nach dem Tiefkühlverfahren rund 84 Prozent erhalten, etwa 74 Milligramm. Frischer Brokkoli, der bei Raumtemperatur wenige Tage gelegen hat, enthält dagegen nur etwa ein Viertel dieser Menge.“

### DAS PROBLEM MIT DER LAGERUNG

Im Gegensatz zu den schockgefrosteten Lebensmitteln wird frisches, nicht regionales Obst und Gemüse meist nicht ganz reif geerntet, damit es die oft langen Transportwege und die anschließende Lagerung gut übersteht. Weitere Nährstoffe gehen zusätzlich durch den Kontakt mit Sauerstoff und fehlende Kühlung verloren. Im Gegensatz dazu haben regionale Produkte keinen langen Transport hinter sich. Ihre Nährstoffbilanz ist deshalb auch deutlich besser, wenn sie nicht zu lange zu Hause gelagert werden. Im Vergleich zu frischen oder tiefgekühlten Produkten haben die Lebensmittel aus dem Glas oder der Konservendose übrigens einen geringeren Nährstoffgehalt – vor allem bei hitzeempfindlichen und wasserlöslichen Vitaminen. Das liegt an der Art und Weise der Verarbeitung: Die Lebensmittel wandern zwar frisch in die Dose oder das Glas, werden dann aber bei hohen Temperaturen entweder sterilisiert oder pasteurisiert.

### BEI FERTIGGERICHTEN AUF ZUTATEN ACHTEN

Tiefgekühltes Obst und Gemüse ist also viel gesünder, als man denkt. Bei den beliebten Tiefkühlgerichten sieht das etwas anders aus. Da lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Viele Fertiggerichte werden nämlich unter der Verwendung von Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen sowie Geschmacksverstärkern und anderen Zusätzen hergestellt. Zudem enthalten sie meist mehr Salz oder ungesunde Fette. Aber: Tests der Stiftung Warentest haben ergeben, dass es auch Produkte gibt, die ganz ohne Zusatzstoffe auskommen. Wenn es also mal richtig schnell gehen muss, lohnt es sich trotzdem, etwas Zeit in die Auswahl zu investieren. (jes)

**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 12.11.2021 an sudoku@viactiv.de oder an VIACTIV, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

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

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

**IHRE LÖSUNG:**



**DIE GEWINNER DER AUSGABE SOMMER 2021 (LÖSUNG A: 1, B: 6, C: 8)**

Ingrid Szibor aus Wismar,  
Christa Schumann aus Rot am See,  
Mathias Markus aus Marsberg

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
VIACTIV Krankenkasse  
Universitätsstraße 43  
44789 Bochum

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

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

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

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

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

**Text:**  
André Blickensdorf (blick),  
Tina Belke (tbe),  
Theresa Boenke (both),  
Monika Dütmeyer (düt),  
Martin Fröhlich (from),  
Magnus Horn (mho),  
Jessica Weiser (jes)

**Grafik/Layout:**  
Axel Brzoska, Anna Lindenblatt,  
Sebastian Rösler, Katharina Rothenpieler

**Fotos:**  
Alexander Emmert,  
Christoph Koestlin,  
iStockphoto,  
Oliver Krato (okra),  
Klaus Listl,  
Viesturs

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

**Nachweis (S. 28):**  
Tan et al.: Comparison of Acetaminophen (Paracetamol) with Ibuprofen for Treatment of Fever or Pain in Children Younger Than 2 Years: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Network (10-2020)

**Nachweis (S. 36):** Logo - Mike Meyer

**Druck:**  
NOZ Druckzentrum GmbH & Co. KG,  
Weiße Breite 4, 49084 Osnabrück

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

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



**VIACTIV**  
Krankenkasse



# VON SLAM DUNK BIS SCHWANENSEE

**DIE VIACTIV MACHT DEN  
#SPORTMEISTER**

Jetzt mitmachen! Für den Start  
in ein aktiveres Leben.  
Mit Deutschlands  
sportlicher Krankenkasse.

[viactiv.de/sportmeister](https://viactiv.de/sportmeister)