AUSGABE SOMMER 2018

VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT SUDOKU-RÄTSEL

SERVICE Alles zum Thema Pflege – Teil 4: Finanzielle Unterstützung für Pflegehilfsmittel. SEITE 14

TITELTHEMA

Wunderwelt im Kopf

Das Hirn ist nicht nur zum Denken da. Es steuert unser Leben. Ein Einblick. AB SEITE 5

AUF INS ZIEL

Sven Kowalski erzählt, wie ein Laufkurs in nur wenigen Wochen sein Leben verändert hat. AB SEITE 22

SÜSSES GOLD

VIACTIV Mitarbeiter Ralf Herrenbrück ist in seiner Freizeit Imker. Ein Interview über Honig. SEITE 34

GESPRÄCH

Der Verwaltungsrat der VIACTIV plant unter anderem die Neuausrichtung der Krankenkasse. SEITE 15

GUTE ARBEIT

Motivation ist heute wichtiger denn je. Einfache Übungen und flexible Konzepte können dabei helfen. SEITE 18

INTERVIEW

Sabine Schilling leitet das VIACTIV Leistungsmanagement. Sie spricht über Krankengeld, Pflege und Akzente. SEITE 12

INHALT

3 **MEINUNG**
Kann man Berufsrückkehrer mit einer Prämie in Pflegeberufe locken?

5 **TITELTHEMA**
Unser Gehirn ist ein hochkomplexes Organ. Wir haben mal reingeschaut.

12 **INTERVIEW**
Sabine Schilling, Leiterin des VIACTIV Leistungsmanagements.

15 **VERWALTUNGSRAT**
Ludger Hamers und Klaus-Peter Hennig im Interview.

20 **KURSDATENBANK**
Wer richtig fällt, minimiert sein Verletzungsrisiko bei Stürzen.

25 **SPORTARTEN**
Quidditch wird nicht nur bei Harry Potter gespielt. Auch in der Muggelwelt.

29 **ORANGE**
Die neuesten Trends und Informationen für unsere jüngeren Versicherten.

32 **RUNNER'S WORLD**
Sonne und Laufen: ein gutes Team – wenn man ein paar Dinge beachtet.

34 **HAPPY FOOD**
Honig, das süße Gold. Wir erklären, wie lecker und gesund es ist.

37 **DATENSCHUTZ**
Was bedeutet die neue Datenschutz-Grundverordnung für die VIACTIV?

38 **LEBEN**
Tina Gallach zieht ihre neuen Sommerschuhe an – leider ohne Strümpfe.

Christoph Metzelder ist Sportler durch und durch. Er weiß, welche Vorteile es hat, wenn man sich viel bewegt. Dieses Wissen will er weitergeben und **KINDER** motivieren, gerne Sport zu treiben.

60 Sekunden mit … CHRISTOPH METZELDER

Als ehemaliger Profifußballer haben Sie heute privat kaum noch Spaß am Sport, oder?
Ganz im Gegenteil, Sport und Bewegung gehören für mich unbedingt zum Leben dazu.

Sind Sie immer noch täglich aktiv?
Nein, das nicht. Aktuell, muss ich sagen, mache ich leider eher ein bisschen zu wenig. Als Trainer beim TuS Haltern stehe ich jetzt mehr an der Seitenlinie und weniger auf dem Platz. Aber ein wenig Fitness und Jogging mache ich schon regelmäßig. Ganz ohne, wie gesagt, geht es bei mir einfach nicht.

Es muss ja nicht immer Fußball sein. Sind Sie auch offen für andere Sportarten?
Sobald ein Ball in der Nähe ist, bin ich eh dabei und probiere auch gerne neue Sportarten aus. Egal ob Volleyball, Basketball, Tischtennis oder Tennis, da habe ich Spaß und bin in meinem Element.

Spaß ist ein gutes Stichwort. Privat und mit Ihrer Stiftung setzen Sie sich dafür ein, dass sich Kinder viel bewegen. Wie wichtig ist da der Faktor Spaß, um Kinder für Bewegung zu motivieren?
Total wichtig. Wenn Kinder Spaß an einer Sache haben, legen sie einfach los. Das ist ja auch, was ich am Sport so toll finde. Es gibt unzählige Sportarten mit ganz unterschiedlichen Inhalten und Ansätzen, aber am Anfang steht immer die Neugierde und der Spaß an Bewegung. Doch leider wird oft vernachlässigt, den Kindern die Vielfalt des Sports näherzubringen.

Was genau meinen Sie?
Neben der Familie spielen die Schulen eine wichtige Rolle. Doch gerade an Grundschulen spielt der Sport im Lehrplan aus unterschiedlichen Gründen nur eine untergeordnete Rolle. Das liegt an zu wenigen Hallenzeiten, geschlossenen Bädern oder fehlendem Personal. Dabei wäre es gerade im Bereich der Grundschule elementar wichtig, Sport zu fördern, damit Kinder mit Bewegung aufwachsen und koordinative und damit auch kognitive Fähigkeiten erlernen. Die Grundsteine, die da gelegt werden, helfen ein Leben lang.

Wie lässt sich an diesem Zustand etwas ändern?
Die Vereine müssen in die Schulen gehen und ihre Angebote vor Ort präsentieren. Viele Schulen sind froh, wenn Übungsleiter oder FSJler den Sportunterricht übernehmen oder ergänzen. Gleichzeitig kämen die Kinder mit den unterschiedlichen Sportarten in Kontakt, die es gibt. Aber auch private Initiativen und Stiftungen sind nötig, um Sport- und Bewegung bereits im Kindesalter zu fördern. (lek)

VIELEN DANK für Ihre vielen Zuschriften

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

In der letzten Ausgabe des VIACTIV Magazins habe ich an dieser Stelle über die vermeintliche Zwei-Klassen-Medizin und die gar nicht so großen Unterschiede zwischen gesetzlich und privat Versicherten geschrieben. Die Kolumne hat ein großes Echo von Ihrer Seite, liebe Versicherte, ausgelöst. Und die Zuschriften spiegeln die gesamte Palette der Meinungen wider: von Zustimmung über Diskussion bis hin zu Ablehnung und Protest. Das zeigt, dass die Patienten in Deutschland – vielleicht auch je nach persönlicher Erfahrung – das Gesundheitssystem sehr unterschiedlich wahrnehmen. **Zu einigen besonders prägnanten Briefen und E-Mails nehme ich auf der folgenden Seite Stellung.**

Diese so weit auseinanderklaffenden Betrachtungsweisen der medizinischen Versorgung bei uns machen deutlich, dass wohl nicht die Frage der gesetzlichen oder privaten Versicherung allein die entscheidende Rolle spielt. Vielmehr ist es auch eine Frage des Wohnorts, der Krankheit, des Zeitpunkts und auch der Eigeninitiative, ob ich etwa binnen kurzer Zeit einen Termin bei einem Facharzt bekomme oder ob ich lange auf einen OP-Termin warten muss. Aber genau das ist nicht im Sinne des Versorgungsansatzes.

Nun werde ich an dieser Stelle nicht müde zu betonen, dass wir immer noch über eines der besten und leistungsfähigsten Gesundheitssysteme der Welt verfügen. Aber die Qualität ist in Gefahr! Die Liste der Probleme wird länger. Es ist nicht allein die Sorge, wie all das angesichts des demografischen Wandels mit immer weniger Einzahlern mittelfristig finanziert werden soll. Verstärkt tritt ein neues Dilemma in den Vordergrund und viel rasanter als bislang: das Personalproblem.

Es ist schon länger bekannt, dass es zu wenig junge Mediziner gibt, die sich als Hausärzte niederlassen. Wir wissen auch, dass es mancherorts einen Mangel an Kinderärzten gibt. Doch jetzt lesen wir nahezu täglich von der nächsten großen Baustelle – den fehlenden Pflegekräften in Altenheimen und Krankenhäusern. Zehntausende Stellen sind unbesetzt, Heime müssen Neuzugänge ablehnen. So sehr die Anstrengungen für Ausbildungsplätze und Anwerbungen im Ausland verstärkt wurden, ist die Lücke doch über Jahre kaum zu schließen. Die Attraktivität des Pflegeberufs hat extrem nachgelassen. Die Gründe sind vielfältig. Sicherlich spielen die mäßige Bezahlung und die Arbeitsbedingungen eine Rolle.

Nun hat der neue Pflegebeauftragte der Bundesregierung, Andreas Westerfellhaus, mit einem Vorschlag für Aufsehen gesorgt. Er regt an, Berufsrückkehrern in der Pflege 5.000 Euro Prämie zu gewähren. Wer seine Arbeitszeit aufstockt, soll 3.000 Euro bekommen. Die Reaktionen auf die Idee waren so vielfältig wie die auf meine letzte Kolumne. Schnell wurden Unkenrufe laut: Von Augenwischerei, von reiner Symbolik und vom Tropfen auf den heißen Stein war die Rede. Und, ja – die Prämie allein wird den Fachkräftemangel in der Pflege nicht beheben.

Aber: Der Vorschlag von Westerfellhaus hat die Diskussion wieder in Gang gebracht. Er rüttelt wach. Er hat nicht, wie die Große Koalition, ein hehres Ziel von 8.000 neuen Pflegestellen formuliert, ohne zu sagen, wer sich überhaupt bewerben soll. Er hat konkret formuliert, Zahlen genannt, erklärt, wie das funktionieren soll. Außerdem hat er die Richtung geändert: Er redet nicht von Stellen, sondern will das Geld direkt an die Pflegekräfte zahlen. In der bisherigen Debatte ging es immer um die Finanzierung von Stellen für die Träger. Und der Pflegebeauftragte hat festgelegt, wer das Ganze bezahlen soll. Der Bund nämlich über Steuermittel und damit wir alle. Richtig so. Pflege ist ein Thema für die ganze Gesellschaft.

Fazit: Das Beispiel Westerfellhaus zeigt, dass es viel mehr mutige, aus bekannten Denkmustern ausbrechende Vorschläge braucht, um die Probleme im Gesundheitssystem anzugehen. Vielleicht streiten wir ja dann in einigen Jahren auch nicht mehr über eine vermeintliche Zwei-Klassen-Medizin.

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

Ihre Meinung interessiert uns!

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

LESERBEFRAGUNG

Gut gemacht!

Gerade erst durften wir uns über eine Design-Preis-Auszeichnung für das VIACTIV Magazin freuen und schon gibt es neues Lob: Im Ranking von 26 Krankenkassen-Magazinen bewertete uns das Marktforschungsunternehmen Terra Consulting Partners (TCP) im Qualitätstest gleich in mehreren Kategorien als top, so dass wir es ins Spitzen-Trio geschafft haben. Und das Beste daran: Für das Ranking wurde unter anderem eine repräsentative Gruppe unserer Leser befragt. Also haben wir es auch Ihnen, liebe Leser, zu verdanken, dass wir so gut bewertet wurden. Das spornt uns natürlich an, noch besser zu werden.

Besonders gut gefielen wir unter anderem wegen unserer Themen und der Art, sie aufzubereiten. Analysiert wurde unser Titelthema „Kopfschmerz“ aus der Winterausgabe 2017. Die Bewertung: „Das eigentlich allgegenwärtige und bekannte Thema ‚Kopfschmerzen‘ ist inhaltlich so innovativ und lehrreich aufbereitet, dass man selbst als Nichtbetroffener gefesselt ist, den Beitrag bis zum Ende durchzulesen.“

Genau das wünschen wir uns natürlich – dass unsere Geschichten Informationen liefern, aber auch unterhalten, dass man sie gerne liest und am Ende schlauer ist. Gelobt wurde aber auch unser optisches Gesamtkonzept: Schon auf der Titelseite springt der Funke laut Terra-Consulting über. Insgesamt zeigen wir uns laut der Bewertung experimentierfreudig und innovativ. Das tun wir gerne – und freuen uns über dieses Lob!

Für dieses Heft bekamen wir viel Lob.

PKV ODER GKV

Ihre Meinung zu unserer Kolumne

VIACTIV | AUSGABE FRÜHLING 2018

MEINUNG 3

WARUM man nicht privat versichert sein muss

KOLUMNE Ein Mythos lebt! Oder besser: Er wurde wieder neu belebt. In den Verhandlungen um eine Große Koalition zwischen CDU/CSU und SPD ging es auch um die Bürgerversicherung.

Die SPD forderte eine Bürgerversicherung für alle. Weg mit der Trennung zwischen privat und gesetzlich Versicherten. Der Grund: die Zwei-Klassen-Medizin in Deutschland. Wer im Büro oder am Stammtisch oder im Internet über das Thema diskutiert, bekommt dieses Wort auch immer wieder zu hören. Folgt man der Idee, gibt es in Deutschland Privatversicherte, die eine Versorgung erster Klasse genießen, und gesetzlich Krankenversicherte, die eine Versorgung zweiter Klasse erdulden müssen.

Wie fühlen Sie sich, liebe Leserinnen und Leser, die Sie gesetzlich versichert sind? Wenn Sie jetzt auch den Mythos der Zwei-Klassen-Medizin bemühen wollen – prüfen wir einmal, ob es sie wirklich gibt.

Im Zuge der (vermeintlichen) Ungleichbehandlung in PKV und GKV werden in der Regel drei Faktoren angeführt. Punkt eins: Die Chefarztbehandlung für Privatpatienten im Krankenhaus, während die Kassenpatienten mit jedwedem Arzt zufrieden sein müssen, der an ihr Bett tritt. Doch Moment! Die Chefarztbehandlung gehört in der PKV beileibe nicht zum Standardprogramm. Patienten, die dieses Merkmal buchen, müssen dafür spürbar mehr bezahlen als andere. Wer als GKV-Versicherter in den Genuss der Chefarztbehandlung kommen will, kann eine private Zusatzversicherung abschließen, ebenfalls mehr bezahlen und das Gleiche bekommen.

Punkt zwei: das Einzelzimmer im Krankenhaus für Privatversicherte. Sie ahnen es schon – auch das muss der Privatversicherte eigens buchen, es gehört nicht zu den Standardleistungen der PKV. Er bezahlt also extra dafür.

Womit wir beim wohl wichtigsten Punkt der Liste wären: Privatpatienten bekommen beim niedergelassenen Arzt schneller einen Termin, weil der Arzt an ihnen mehr verdient und es sich nicht erlauben kann, sie an die Konkurrenz zu verlieren. Und hier reift der Mythos von der Ungleichbehandlung nun tatsächlich zu einem realen Problem. Studien belegen, dass Privatversicherte in der Tat nicht so lange auf Facharzttermine warten müssen wie die gesetzlich Versicherten. Letztere haben inzwischen manchmal sogar Mühe, überhaupt einen Termin zu bekommen. Allerdings beläuft sich laut den Studien der Unterschied in der Wartezeit nicht auf Monate, sondern eher auf Tage, vielleicht mal ein, zwei Wochen.

Diese Ungerechtigkeit will man in Teilen der Politik nicht länger hinnehmen und das ist durchaus berechtigt. Deshalb die Forderung nach einer Versicherungsart für alle. Umgekehrt gedacht: Wenn alle gesetzlich versichert sind, bekommen wir alle schneller Arzttermine. Sie schmunzeln? Zu Recht. Genau das wird nämlich nicht passieren. Die Privatpatienten machen gerade einmal 10 Prozent der Versicherten aus. Die anderen 90 Prozent sind in der GKV. Glaubt irgendjemand ernsthaft, dass die 10 Prozent einen spürbaren Unterschied bei den Wartezeiten erzeugen?

Natürlich kann man der Meinung sein, dass alle Patienten in Deutschland in der gleichen Versicherungsart versorgt werden sollten. Man kann versuchen daherzurechnen, dass eine Aufnahme der eher zahlungskräftigen Privatpatienten in die GKV diese finanziell stabilisiert. Allerdings wäre auch hier wieder die Proportion von 10 zu 90 Prozent zu bedenken – der Tropfen auf den heißen Stein. Nein, die PKV abzuschaffen würde dieses Problem nicht lösen. Da müssten ganz andere Maßnahmen ergriffen werden.

Wenn ein politischer Wille zur Einheitsversicherung, wie immer man sie nennt, und zur Angleichung der Honorare existiert, dann ist das eine Sache (bei der man übrigens darüber nachdenken muss, dass unter Umständen auf 90 Prozent der Versicherten höhere Kosten zukommen). Die Begründung mit einer vermeintlichen Zwei-Klassen-Medizin aber ist fragwürdig. Sie zweifeln noch? Dann fragen Sie sich bitte einmal, wann Ihnen als GKV-Versicherter eine wichtige medizinische Maßnahme versagt blieb, weil Sie nicht privatversichert sind. Ich bestreite nicht, dass auch die gesetzliche Versorgung noch verbessert werden kann, aber alles in allem sind wir doch gut versorgt.

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

AUSZEICHNUNG

Design-Preis

Seit gerade mal eineinhalb Jahren gibt es das VIACTIV Magazin in neuer Gestaltung. Und schon wurde es ausgezeichnet. Die Jury des weltweiten Design-Wettbewerbs „ICMA – International Creative Media Award" hat die Kundenzeitung der VIACTIV Krankenkasse in der Kategorie „Fachzeitschriften Print" mit Silber bewertet. „Das ist natürlich eine große Ehre für uns, wir sind sehr stolz", sagt der Vorstandsvorsitzende Reinhard Brücker sichtlich erfreut. „Zumal sich an der diesjährigen Ausschreibung 376 Publikationen aus 27 Ländern beteiligt haben."

„Das Ziel des Wettbewerbs ist es, weltweite Design-Trends zu zeigen und herausragende Arbeiten auszuzeichnen", so Initiator und Ausrichter Norbert Küpper vom International Editorial-Design & Research Forum in Meerbusch. Der Wettbewerb wurde 2010 gegründet. Neben Einreichungen aus Deutschland, der Schweiz und Österreich gab es in diesem Jahr unter anderem Arbeiten aus Dänemark, Großbritannien, Italien, Spanien, der Ukraine und Griechenland. Einreichungen außerhalb Europas kamen unter anderem aus Singapur, Indien, Australien, den USA und Russland.

Entwickelt und umgesetzt wurde das neue Konzept von der Bielefelder Agentur NOW-Medien. Auch deren Geschäftsführer Michael Nolting freut sich: „Diese internationale Auszeichnungen zeigt, wie gut wir aufgestellt sind."

Reinhard Brücker (VIACTIV, l.) und Michael Nolting (NOW-Medien).

Ihre Meinung interessiert uns!

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

Haben wir nun eine Zwei-Klassen-Medizin? Mit dieser Frage hat sich in der letzten Ausgabe unseres Kundenmagazins Gastautor **MARTIN FRÖHLICH** beschäftigt und die These aufgestellt, dass der Mythos nicht stimmt. Dazu haben Sie uns viele Zuschriften gesandt. Zu einigen davon nimmt unser Gastautor hier Stellung.

Eine Privatversicherung ist nicht der einzige Weg zu gutem Service!

„Ich fühle mich in der VIACTIV Krankenversicherung bestens versorgt. Ich hatte bis heute noch keine Beanstandung. Das von mir zum Thema PKV."
Gudrun K.

Antwort: Liebe Frau K., Ihre Bewertung wird die Verantwortlichen der Kasse sehr freuen. Sie zeigt mir, dass es möglich ist, mit einer gesetzlichen Krankenversicherung zufrieden zu sein und all die Leistungen zu erhalten, die benötigt werden. Will heißen: Eine Privatversicherung ist nicht der einzige Weg zu gutem Service.

Immer kommt die Frage: privat oder gesetzlich?

„Ich frage mich, wer die Studien über Facharzttermine macht. Ende Januar wollte ich einen Termin beim Kardiologen. Ich hatte gerade eine Ablation hinter mir. Erster Termin im Mai. Erster Termin beim Orthopäden in sechs Wochen. MRT drei Monate. (…) Die erste Frage ist immer: Sind Sie privat oder gesetzlich versichert?"
Bärbel M.

Antwort: Liebe Frau M., die offizielle Versichertenbefragung 2017 der Kassenärztlichen Bundesvereinigung durch die Forschungsgruppe Wahlen ergab, dass Privatpatienten inzwischen teils länger auf einen Termin warten als GKV-Versicherte. Demnach bekommen 40 Prozent der gesetzlich Versicherten sofort einen Termin oder werden ohne Termin behandelt. Bei den Privatpatienten sind es nur 36 Prozent. Dieses Resultat hat selbst mich verblüfft, auch ich ging bislang davon aus, dass die Wartezeiten für GKV-Versicherte länger sind. Und eine andere Studie des Wissenschaftlichen Instituts der PKV (WIP) zeigte vor kurzem, dass es in akuten Behandlungsfällen keine Unterschiede bei der Wartezeit zwischen gesetzlich und privat Versicherten gibt. Ich gebe Ihnen aber recht: in einigen Bereichen sind die Wartezeiten allmählich an der Schmerzgrenze. Das aber würde sich nicht durch eine Abschaffung der PKV ändern, diese Patienten machen nur 10 Prozent aus.

Der niedergelassene Arzt erhält für PKV-Versicherte höhere Honorare!

„Die Chefarztbehandlung ist für privat Versicherte die Normalität. Spürbar höhere Beiträge als in der GKV zahlt man dort selten. Nur Rentner und ältere Versicherte können bei ihrem privaten Krankenversicherer in den günstigen Standardtarif wechseln. Der bietet aber weniger Leistungen, sogar weniger als in der GKV. Man spricht von ‚Holzklasse'. Ich zahle in der GKV rund 600 Euro monatlich, im Normaltarif der PKV wären es 200 Euro weniger (…) Der niedergelassene Arzt erhält für PKV-Versicherte deutlich höhere Honorare und vergibt daher einen schnelleren Termin. Ausnahmen bestätigen die Regel."
Hartmut A.

Antwort: Lieber Herr A., es gibt tatsächlich etliche PKV-Versicherte, die weniger zahlen müssen als vergleichbare GKV-Versicherte. Doch hier kommt es auf Alter und Gesundheitszustand an. Denn je älter Sie werden, umso teurer wird der private Tarif. Ab einem bestimmten Alter können Sie nicht mehr zurück in die GKV. Dass allerdings die Chefarztbehandlung als Leistungsmerkmal keine spürbar höheren Beiträge in der PKV verursacht, hängt von der Definition des Wortes spürbar ab. Man müsste zudem betrachten, ob ein GKV-Versicherter für eine Zusatzversicherung mit Chefarztbehandlung den gleichen Aufschlag bezahlen müsste. Was den Zusammenhang zwischen Terminen und Honoraren angeht: Tendenziell stimmt es, dass niedergelassene Ärzte höhere Honorare für die Behandlung von Privatpatienten erhalten. Doch mehrfach haben mich Ärzte darauf hingewiesen, dass sich das Verhältnis verschiebt, weil die Punktwerte für die PKV-Abrechnung seit Jahren nicht erhöht wurden, in der GKV dagegen schon. Ich bleibe dabei: Eine Abschaffung der PKV würde nicht dafür sorgen, dass ein Patient schneller einen Termin bekäme. Dafür ist der Anteil der Privatpatienten zu gering.

Warum nicht freie Wahl zwischen den Systemen?

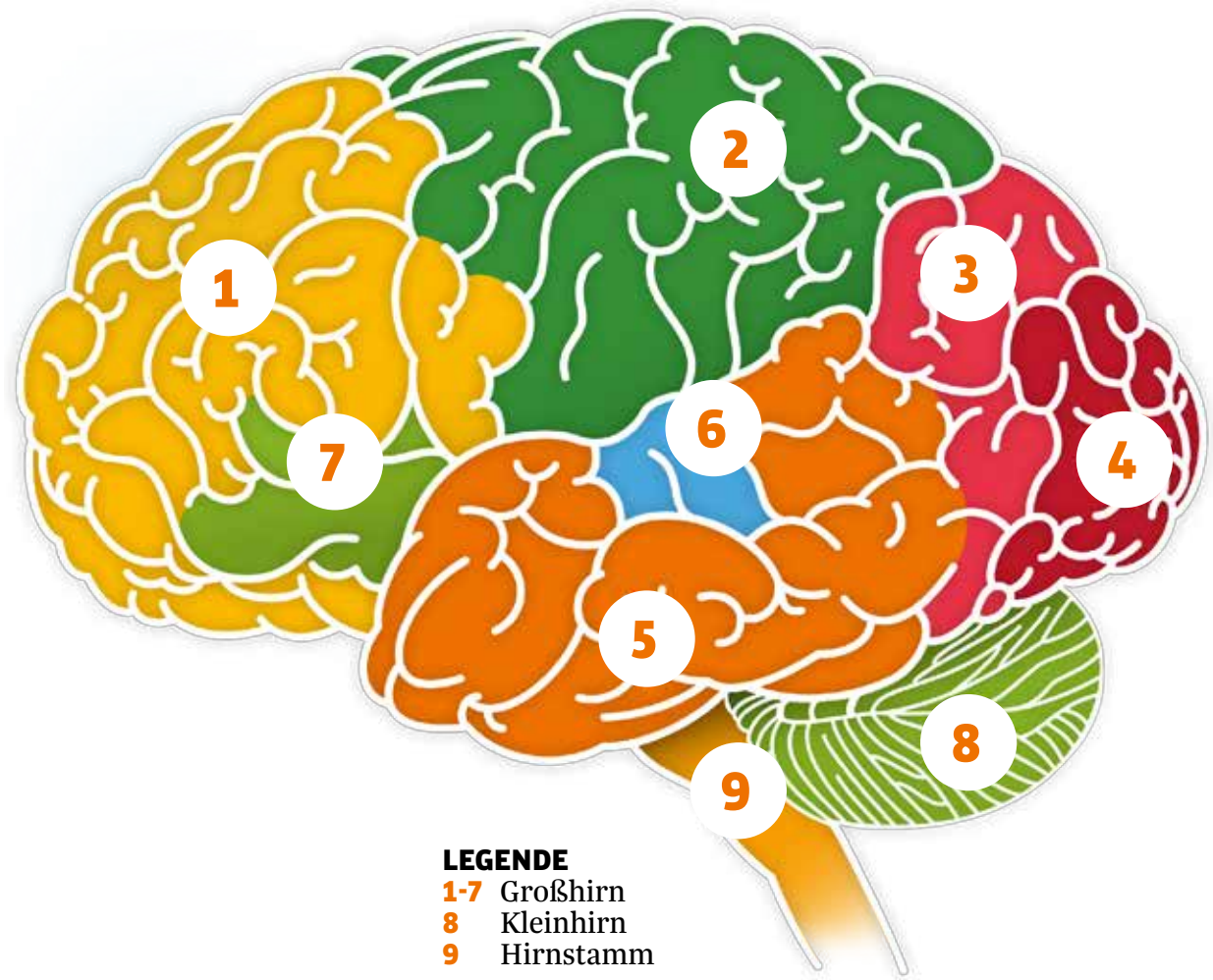
„Ich bin für pluralistische Systeme mit PKV und GKV. Jeder soll sich nach Abwägung der ‚Für' und ‚Wider' frei entscheiden dürfen. (…) Klar, die PKV kann teurer sein, aber Leistung hat ihren Preis. Das ist überall so. Gern beide Systeme parallel mit freier Wahlmöglichkeit der Versicherten und bitte keinen ‚Einheitsbrei'."
Holger D.

Antwort: Lieber Herr D., ich finde auch, dass beide Systeme ihre Vor- und Nachteile und ihre Existenzberechtigung haben. Genau deshalb habe ich auch den Gedanken der Zwei-Klassen-Medizin hinterfragt.

WISSEN

Wunderwerk Gehirn

Frei nach **WOODY ALLEN** wissen wir heute, dass der modernste Computer der Welt kein so hochentwickeltes Gehirn hat wie eine Ameise. Und der Mensch? Schauen wir doch mal, was in unserem Kopfcomputer so passiert.



LEGENDE
1-7 Großhirn
8 Kleinhirn
9 Hirnstamm

1 STIRNHIRN
Das Stirnhirn ist der Bereich, in dem wir Entscheidungen treffen. Hier werden zukünftige Ereignisse auf Grundlage von Erfahrungen eingeordnet und abgewägt. Müssen schnelle Entscheidungen getroffen werden, ist dieser Teil des Gehirns besonders aktiv.

2 SCHEITELLAPPEN
Diese Gehirnregion ist eine wahre Schaltzentrale. Sie ist hauptsächlich für die Aufmerksamkeit zuständig und dafür, dass Informationen und Reize über die fünf Sinne zusammengeführt werden. Eine Schädigung kann zum Beispiel zu Konzentrationsverlust führen.

3 HINTERHAUPTLAPPEN
Wenn wir etwas sehen oder betrachten, werden diese Reize an den Hinterhauptlappen weitergeleitet. Dort werden sie so verarbeitet und interpretiert, dass wir Sachen, Orte und Menschen als das erkennen, was sie sind.

4 PRIMÄRE SEHRINDE
Die primäre Sehrinde ist ein Teil des Hinterhauptlappens. Auch hier werden die visuellen Daten, die von der Netzhaut aufgenommen werden, aufbereitet. Allerdings wird hier nicht interpretiert, sondern so verarbeitet, dass die Umwelt abgebildet, vermutlich sogar eins zu eins wahrheitsgetreu abgebildet wird.

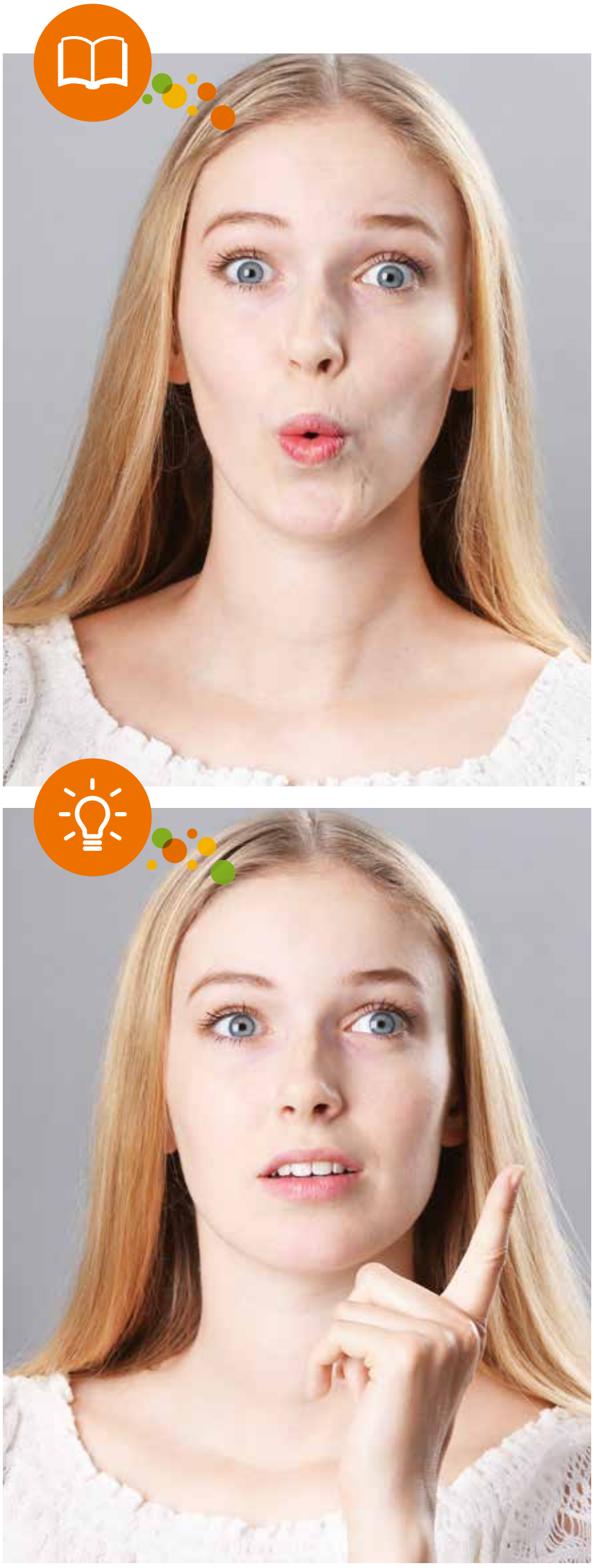
5 SCHLÄFENLAPPEN
Hier passiert viel: Zum Beispiel steuert der Schläfenlappen das Hören, die Geräusch- und Stimmerkennung. Auch für das Riechen ist er zuständig – und für das Gedächtnis. Denn hier liegt die Schnittstelle zwischen Ereignissen, die wir gerade erlebt haben, und der Erinnerung an weiter Zurückliegendes.

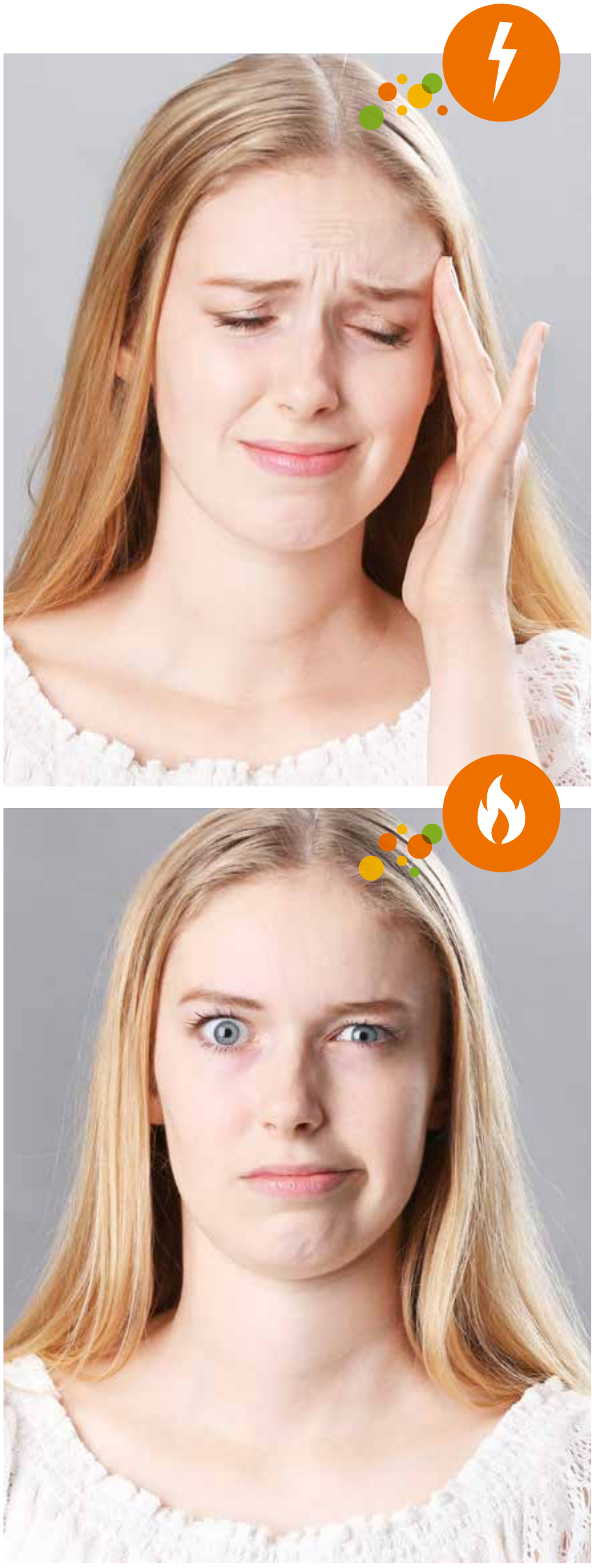
9 HIRNSTAMM
Der Hirnstamm ist evolutionsbedingt der älteste Teil des Gehirns. Er ist nur so groß wie ein Daumen, aber lebenswichtig: Der Hirnstamm steuert unter anderem den Kreislauf, die Atmung, den Schlaf, den Blutdruck und die Herzfrequenz. Außerdem koordiniert er Reflexe wie Schlucken, Erbrechen oder Husten. (tig)

8 KLEINHIRN
Das Kleinhirn koordiniert das Erlernen von Bewegungsabläufen, Motorik, Gleichgewicht und den Spracherwerb. Es wiegt mit circa 130 bis 140 Gramm zehnmal weniger als das Großhirn, hat durch seine blattförmigen Windungen aber rund 50 bis 75 Prozent der Oberfläche des Großhirns.

7 MOTORISCHES SPRACHZENTRUM
Das sogenannte Broca-Sprachzentrum ist für die Artikulation zuständig. Ist es beschädigt, verliert man seine Sprechfähigkeit. Mund, Zunge und Lippen bewegen sich, man ist aber nicht mehr in der Lage, Worte zu bilden. Das ist oft nach Schlaganfällen der Fall.

6 SENSORISCHES SPRACHZENTRUM
Dieser auch Wernicke-Sprachzentrum genannte Bereich ist für das Sprachverständnis zuständig. Ist dieses Gebiet geschädigt, kann man nicht mehr verstehen, was andere Menschen erzählen. Man hört die Worte, erkennt den Sinn aber nicht mehr.





FUNKTIONEN

Was ist da los im Kopf?

Lernen, sich erinnern, Stress oder Schmerz: Alles ganz normale Dinge, die zum Leben dazugehören. Was aber passiert in unserem Gehirn, während wir **ALLTÄGLICHES** erleben? Wir erklären es.

1 Mit Neuronen klüger werden

Wenn wir lernen, leiten wir, vereinfacht gesagt, Informationen ins Gehirn, die gespeichert und bei Bedarf jederzeit wieder abgerufen werden können. Platz haben wir dafür genug: Unser Gehirn besteht aus 100 bis 150 Milliarden Nervenzellen. Diese sogenannten Neuronen haben wir von Geburt an. Einige sterben im Laufe der Jahre zwar ab, aber im Normalfall macht das nichts. Um zu lernen, ist nämlich etwas anderes viel wichtiger als die Neuronen: die Verknüpfung dieser Nervenzellen untereinander, sogenannte Synapsen. Je öfter wir etwas wiederholen, je öfter wir also zum Beispiel bestimmte Vokabeln lernen, Klavier üben oder versuchen, soziale Kompetenzen zu erwerben, umso dicker und fester werden diese Verbindungen. Das führt dazu, dass die Informationen fest gespeichert werden.

ÜBER KURZ ODER LANG

Viele Informationen, die wir aufnehmen, haben wir allerdings nach wenigen Sekunden schon wieder vergessen. Das bedeutet, dass das Gehirn sie gar nicht erst speichert. Einiges bleibt ein bisschen länger hängen, nämlich im Kurzzeitgedächtnis. Das sind die Informationen, die das Gehirn schon mit anderen abgespeicherten Infos verknüpfen kann. Aber auch vieles davon ist nach spätestens 20 Minuten wieder weg. Um etwas wirklich zu behalten, müssen wir es uns etwa eine Stunde lang merken. Dann ist es im Langzeitgedächtnis angekommen. Wie das funktioniert? Äußere Einflüsse wie Bilder, Geräusche oder etwas, was wir erleben, was Emotionen bringt, lösen Reize in den oben erklärten Synapsen aus. Über sie werden diese Reize von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben und werden somit immer fester im Gehirn verankert. Alles, was mit Emotionen verbunden ist, bleibt übrigens am besten hängen.

2 Die Großhirnrinde sagt aua

Nimmt unser Körper etwas wahr, das ihm Schaden zufügen könnte, schrillt unsere Alarmglocke: Wir spüren Schmerz.

SCHMERZFÜHLER

Fassen wir zum Beispiel in eine Kerzenflamme, ziehen wir die Hand reflexartig zurück. In dem Moment, in dem die Hitze unsere Haut erreicht, wird sie von winzigen Fühlern, Schmerzrezeptoren, erfasst. Die schicken über das Nervensystem eine Nachricht an das Rückenmark, wo die gemessenen Impulse ausgewertet und an das Gehirn weitergegeben werden. Hier wird das Warnsignal in Teilen der Großhirnrinde in Schmerz übersetzt. Dazu melden Bereiche, die für die emotionale Verarbeitung zuständig sind, dass das Gefühl negativ ist. Gleichzeitig werden Areale angesprochen, die unsere Konzentration auf das Gefühl fokussieren, so dass wir andere Aktivitäten deswegen unterbrechen. Als Letztes wird der Bereich aktiv, der für Bewegung zuständig ist. Er lässt uns reagieren.

„Erst im Gehirn wird ein Reiz als Schmerz wahrgenommen und lokalisiert.“

3 Erinnern mit viel Gefühl

Vor nicht einmal 100 Jahren dachte man noch, Erinnerungen blieben für immer und unverändert in unserem Gedächtnis. Heute weiß man mehr: Erinnerungen können kommen und gehen – und sie können sogar manipuliert werden.

Eine zentrale Rolle beim Erinnern spielen Emotionen. Wer sich besonders berührt fühlt – sei es von einer Filmszene oder von einem zu Herzen gehenden Ereignis wie dem ersten Kuss – dessen Amygdala ist hoch aktiv. Dieser auch Mandelkern genannte Teil des limbischen Systems ist unter anderem für die emotionale Bewertung und die Verknüpfung von Ereignissen mit Emotionen zuständig. Je stärker das Gefühl, umso stärker wird die Amygdala aktiviert, und umso nachhaltiger wird ein Ereignis in unserem Gehirn gespeichert. Das ist zum Beispiel der Grund dafür, warum die meisten Menschen auf den Punkt genau benennen können, was sie gerade taten, als sie die Nachricht von den Terroranschlägen am 11. September 2001 erreichte.

MANIPULATION

Über genau diese Emotionen ist es sogar möglich, Erinnerungen im Nachhinein zu verfälschen. Erinnert man Menschen an Ereignisse und fügt diesen Pseudofakten hinzu, also Situationen, die nie passiert sind, so ist das Gehirn in der Lage, diese Situationen in die Biografie des Menschen zu übernehmen – besonders, wenn sie mit starken Gefühlen verbunden sind. So konnte Probanden in Versuchen zum Beispiel eingeredet werden, sie seien als Kind mal in einem Einkaufszentrum verlorengegangen. Nach ausgeschmückter Schilderung glaubten sie irgendwann, sich daran zu erinnern.

4 Stress durch Hormone

Werden wir stark gefordert, geraten wir mitunter in Stress. In unserem Gehirn werden bestimmte Regionen aktiv, insbesondere der Hypothalamus, die Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems. Auf seine Signale hin schütten die Nebennieren die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Sie ermöglichen dem Körper, schnell an Energiereserven zu gelangen. Außerdem wird die sogenannte Stresshormon-Achse in unserem Kopf aktiviert. Mit deren Hilfe wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet. Dadurch steigen Herzfrequenz und Blutdruck, Nährstoffe gelangen vermehrt in die Muskeln.

FOLGESCHÄDEN

Was klingt wie eine hilfreiche Reaktion des Körpers, kann aber ins Gegenteil umschlagen. Wer dauerhaft unter Stress leidet, kann körperliche und seelische Schäden davontragen – und sie weitergeben. Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft häufig gestresst waren, leiden vermehrt unter Schlaf- und Angststörungen. (hp/tig)

ENTSPANNUNG

Um Stress zu bewältigen und gar nicht erst aufkommen zu lassen, gibt es das Just ME Online-Mentalcoaching der VIACTIV. In 12 Wochen werden die Teilnehmer täglich in acht Minuten und mit zehn Themenblöcken zu sich selbst geführt. Die VIACTIV übernimmt die Kurskosten. Mehr Infos: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 3139)

SCHLAFFORSCHUNG

Ein Blick in die Träume

Was geht im Kopf von Schlafenden vor sich? Der Neurologe und **SCHLAFMEDIZINER** Dr. Oliver Höffken vom Universitätsklinikum Bergmannsheil in Bochum erklärt, was er dort sieht.

Herr Dr. Höffken, Sie sind Schlafmediziner und untersuchen unter anderem Gehirntätigkeiten, während Probanden im Land der Träume sind. Was gibt es denn da zu sehen? Schläft das Gehirn nicht auch, wenn wir schlafen?
Nein, ganz und gar nicht. Im Gegenteil. Das Gehirn ist nachts hochaktiv. Manche Regionen allerdings mehr, andere weniger.

Und was macht es so?
Sehr grob gesagt, optimiert es sich nachts. Es laufen Prozesse ab, in denen zum Beispiel tagsüber Gelerntes vom Kurzzeit- in den Langzeitspeicher verschoben wird. Auch werden Fertigkeiten wie Fahrradfahren oder Klavierspielen gefestigt. Oder es finden bei Kleinkindern wichtige Reifungsprozesse des Gehirns statt.

Wie kann man Schlaf messen?
Zur Messung des Schlafes nutzen wir drei Parameter. Die wichtigste Information liefert uns die Elektroenzephalographie, kurz EEG. Damit lässt sich die elektrische Aktivität des Gehirns messen – Nervenzellen oder Nervenzellverbände kommunizieren mit Hilfe von elektrischen Spannungen. Diese kann an unterschiedlichen Stellen je nach Aktivität stärker oder schwächer auftreten. Der zweite Parameter ist die Messung der Augenbewegungen. In bestimmten Phasen des Schlafes treten diese verstärkt auf, was man auch ohne spezielle Messapparatur bei Schlafenden beobachten kann. Als dritter Parameter wird die Muskelspannung gemessen.

Man vergleicht die Hirnströme des Schlafenden mit den Hirnströmen desselben Menschen im Wachzustand.“

Was genau kann man mit diesen drei Parametern im Kopf erkennen?
Mit Hilfe dieser Parameter kann man Schlafphasen unterscheiden. Je tiefer man schläft, desto langsamer und größer werden die Hirnströme und desto stärker nimmt die Muskelspannung ab. Wir werden schlaff. Mit aufwendigeren EEG-Ableitungen, am besten in Kombination mit einem MRT, kann man auch erkennen, wo im Gehirn etwas passiert. Vergleicht man die Messdaten desselben Menschen im Wachzustand mit denen im Schlaf, kann man auf aktive Gehirnareale im Schlaf schließen. So sind beim Träumen von Bewegungen die gleichen Gehirnareale aktiv, die auch im Wachzustand bei der Vorstellung an eine Bewegung aktiv sind.

Welche Phasen gibt es?
Im ersten Stadium ist der Schlaf leicht und instabil, daraus kann man schnell erwachen. Hier werden die Hirnwellen langsamer, die Muskeln schlaffer und die Augen rollen leicht. Im zweiten Stadium bewegen sich die Augen nicht mehr, und die Muskeln sind noch schlaffer. In dieser Phase befinden wir uns mit zyklischen Unterbrechungen durch die anderen Phasen in über 50 Prozent der Schlafenszeit. Danach folgt der Tiefschlaf. Das ist die erholsamste Phase. Wer in dieser Zeit geweckt wird, ist erstmal leicht verwirrt. Die letzte Schlafphase ist dann die sogenannte REM-Phase. Diese vier Stadien durchlaufen wir während des Schlafes immer wieder nacheinander ungefähr im 90-Minuten-Rhythmus.

Wofür steht REM?
Das ist die Abkürzung für Rapid Eye Movement, zu deutsch: schnelle Augenbewegung. Hier rollen die Augen phasenweise sehr heftig, ansonsten ist die Muskulatur bewegungsunfähig. Man liegt wie gelähmt da. Und in dieser Phase gibt es die auffälligsten Veränderungen im EEG.

Warum?
Weil in dieser Phase die Träume sehr stark sind.

In der REM-Phase des Schlafes ist die Muskulatur des Körpers wie abgeknipst. Wir liegen wie gelähmt da.“

Schlafmediziner Dr. Oliver Höffken.

Was genau zeigt das EEG an, während wir träumen?
Die Hirnwellen ähneln teils sehr dem wachen Gehirn. Man kann erkennen, dass an verschiedenen Stellen im Gehirn etwas passiert. So ist im visuellen Bereich etwa, der im Wachzustand für das Sehen zuständig ist, jede Menge Aktivität messbar. Also können wir davon ausgehen, dass Träume, grob gesagt, wie ein Film vor dem inneren Auge ablaufen. Wir können zwar auch davon ausgehen, dass in allen Schlafphasen geträumt wird. Wegen der erhöhten Tätigkeit in der REM-Phase an dieser Stelle des Gehirns liegt aber die Schlussfolgerung nahe, dass Träume genau dann besonders intensiv sind.

Es soll ja Menschen geben, die ihre Träume steuern können . . .
Ja, das sind sogenannte Klarträumer. Sie sind sich während des Träumens bewusst, dass sie träumen. Klarträumer können ihre Träume sogar gezielt steuern. Sie können fliegen, ihren großen Schwarm treffen, was auch immer sie möchten.

Weiß man, wie das funktioniert?
Leider nicht genau. Aber diese Menschen sind für die Schlafforschung natürlich besonders interessant. Sie können im Traum sogar Fertigkeiten gezielt verbessern. Wenn sie zum Beispiel in der Realität eine Sportart betreiben, können sie diese Sportart in ihren Träumen bewusst weiter trainieren, so dass sie dann in der Realität besser sind als diejenigen, die dieses im Traum nicht trainiert haben.

Wie findet man heraus, dass jemand in so einer Phase ist?
Für Untersuchungen im Schlaflabor mit Menschen, die diese Technik beherrschen, wird ein bestimmtes Signal vereinbart: Sie sollen nach einem bestimmten Muster die Augen bewegen. Ist es dann im Schlaf so weit, kann man im Gehirn Aktivitäten messen, die denen eines Menschen im Wachzustand entsprechen, der mit geschlossenen Augen daliegt. Das ist für uns Forscher sehr faszinierend. (tig)

ÜBUNGSSACHE

Jung im Kopf!

Geistige Fitness kann **TRAINIERT** und manchmal sogar wiedererlangt werden. Dafür braucht es Disziplin, Sport und gute Gespräche.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Dass Sport guttut und die körperliche Fitness fördert, ist hinlänglich bekannt und belegt. Weniger bekannt ist dagegen, dass regelmäßige Bewegung auch das Leistungsvermögen des Gehirns stärkt – und zwar gleich auf mehreren Wegen.

NEUE NERVENZELLEN

Zum einen haben Studien gezeigt, dass sich nicht nur Kinderhirne entwickeln, sondern dass auch im Gehirn eines Erwachsenen noch neue Verbindungen und Nervenzellen entstehen können. Betreibt jemand Ausdauersport, steigert das die Durchblutung – dadurch wird die Produktion neuer Verknüpfungen angeregt, das neuronale Netz wird erweitert. Sich regelmäßig zu bewegen sorgt außerdem dafür, dass das Herz-Kreislauf-System insgesamt funktionstüchtig bleibt, was altersbedingte geistige Einschränkungen reduziert. Auch das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, sinkt – eine der häufigsten Ursachen geistiger Einbußen.

SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Sein Gehirn auf Hochtouren laufen zu lassen, kann richtig Spaß machen. Manchmal reicht es dafür schon aus, einfach ein paar Freunde zu treffen.

GESUNDER AUSTAUSCH

Neue Studien zeigen, dass vor allem solche Menschen geistig fit bleiben, die auch im hohen Alter noch enge soziale Kontakte pflegen und sich regelmäßig austauschen. Wer mit anderen spricht und interagiert, muss zuhören, Reaktionen zeigen, eigene Themen, Ideen oder Kritik anbringen, Gehörtes überdenken, verarbeiten und weiterspinnen.

FÖRDERLICHE EMOTIONEN

Solche Kommunikationseinheiten verbessern nicht nur die Sprachkompetenz und das Erinnerungsvermögen, sondern regen auch die menschlichen Gefühlszentren an. Emotionale Bindungen geben dem Leben nachhaltig einen Sinn und motivieren. Außerdem festigen sie Strukturen und fördern zugleich die Neugier auf Neues.

DENKEN TRAINIEREN

Wer geistig fit bleiben will, sollte seinen Kopf regelmäßig fordern. Was banal klingt, ist am Ende viel mehr als bloß eine Ansammlung schnöder Übungen. Hirnforscher betonen, dass es nicht ausreicht, altes Wissen hervorzukramen oder ein paar Denksportübungen am Computer zu machen. Wer sein Gehirn wirklich trainieren will, muss es dazu zwingen, sich neuen Herausforderungen zu stellen.

TRANSFERLEISTUNGEN

Dafür braucht es regelmäßige Brüche mit der Alltagsroutine, neuen geistigen Input und die Erbringung von Transferleistungen. Wer Spaß daran hat, Rätsel zu lösen, sollte sich anspruchsvollen Kreuzworträtseln widmen, die mehr verlangen, als sich nur an die Hauptstadt eines baltischen Staates zu erinnern. Auch das Lesen eines Sachbuchs kann Denksport bedeuten, weil man als Leser Kontexte und Querverweise verstehen muss.
Stark gefordert wird das Gehirn auch, wenn es verschiedene Dinge zusammenbringen, abwägen, übertragen oder weiterdenken muss. Wer zum Beispiel Schach lernt, muss nicht nur die Regeln begreifen, sondern auch Züge voraussehen können. Und wer einen Tanzkurs belegt, muss Geist und Körper davon überzeugen, zusammen etwas Neues zu lernen.

KRANKHEITEN BEHANDELN

Wer Erkrankungen, die die Durchblutung beeinflussen, konsequent behandeln lässt, dessen Gehirn arbeitet besser. Die medizinische Form der Kontrolle ist ein wichtiger Punkt, den es für geistige Fitness zu beachten gilt.

BEISPIEL BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck etwa wird häufig nicht ernst genommen. Unbehandelt kann er jedoch Organschäden verursachen. Der hohe Druck fördert die Gefäßverkalkung, die lebensgefährliche Verschlüsse und Hirnblutungen nach sich ziehen kann. Möglich ist auch eine chronische Unterversorgung mit Sauerstoff, die die Hirnleistung beeinträchtigt oder einen vorzeitigen geistigen Abbau fördert. (hp)

TRAININGSANGEBOT

Betriebliche Gesundheitsförderung mal anders: Wer seine Mitarbeiter geistig und körperlich fördern und fit halten will, für den hat die VIACTIV ein ungewöhnliches Angebot: Life Kinetik heißt die spielerische Trainingsform, die kognitive Aufgaben mit ungewöhnlichen Bewegungsabläufen verbindet und so Körper und Geist stärkt. Alle Infos dazu unter: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 2922)

FAKTENBOX

Helfen Hyaluronsäure-Injektionen bei Arthrose des Kniegelenks?

Einfluss auf den **Knieschmerz**

5 von 10 Studien
zeigten, dass Hyaluronsäure-Injektionen zu einer Schmerzverbesserung führen können.

5 von 10 Studien
zeigten jedoch keinen oder keinen klinisch relevanten Unterschied zwischen Placebo-Injektion und Hyaluronsäure-Injektionen.

Einfluss auf **Funktionalität** des Knies

4 von 10 Studien
zeigten, dass Hyaluronsäure-Injektionen zu einer Funktionsverbesserung führen können.

6 von 10 Studien
zeigten jedoch keinen oder keinen klinisch relevanten Unterschied zwischen Placebo-Injektion und Hyaluronsäure-Injektionen.

Nebenwirkungen (wie Gelenkschmerzen, -schwellungen oder -steifheit)

Kein Unterschied

Hinweis
Die Inhalte dieser Faktenbox wurden uns vom Harding-Zentrum für Risikokompetenz zur Verfügung gestellt. Die Zahlen zum Nutzen basieren auf 10 Studien mit 19.400 Teilnehmern. Die Zahlen zum Schaden basieren auf 8 Studien mit gut 2.300 Teilnehmern. Die Patienten wurden zwischen 3 Wochen und 34 Monaten beobachtet. Die Faktenbox stellt keine endgültige Bewertung dar, sondern soll Ihnen helfen, Nutzen und Schäden von Hyaluronsäure-Injektionen bei Arthrose des Kniegelenks eigenständig abzuwägen.

Wichtige Begriffe

Arthrose ist eine durch Verschleiß bedingte Gelenkerkrankung. Es gibt viele verschiedene Faktoren, die eine Arthrose des Kniegelenks begünstigen (z.B. Übergewicht oder anhaltende Fehl- und Überbelastung). Die Ursache kann jedoch auch unklar sein. Bei fortgeschrittener Erkrankung kommt es zur Abnutzung der Knorpelschicht und anderer Gelenkstrukturen. Als Folge können Gelenkschmerz und -steifheit auftreten.

Hyaluronsäure ist eine Substanz, die von Natur aus in der Gelenkflüssigkeit vorhanden ist und verschiedene Funktionen wie Stoßdämpfung und Gelenkschmierung erfüllt.
Bei einer Hyaluronsäure-Injektion wird industriell hergestellte Hyaluronsäure direkt in das betroffene Kniegelenk gespritzt, um die Folgen der Kniearthrose zu behandeln bzw. eine Verschlimmerung zu verhindern.

Als **Placebo** bezeichnet man ein Medikament ohne Wirkstoff, auch „Scheinmedikament“ genannt. Placebos werden in wissenschaftlichen Studien eingesetzt, um die Wirksamkeit unterschiedlicher Therapien miteinander zu vergleichen.

Fazit

Bisherige Studien sind uneinheitlich hinsichtlich ihrer Ergebnisse bezüglich eines Nutzens der Hyaluronsäure-Injektion. Einige Studien zeigen einen Nutzen in Form einer Schmerz- und Funktionsverbesserung, andere nicht. Deshalb ist es schwierig, den Nutzen abschließend zu beurteilen. Zwei qualitativ hochwertige Studien weisen jedoch darauf hin, dass Hyaluronsäure-Injektionen zu einer Verbesserung der Schmerzen und der Funktion des Knies für bis zu 26 Wochen führen können. Sie können jedoch mit möglichen Nebenwirkungen (gerötete Haut, Schwellungen und Gelenkentzündungen) einhergehen.

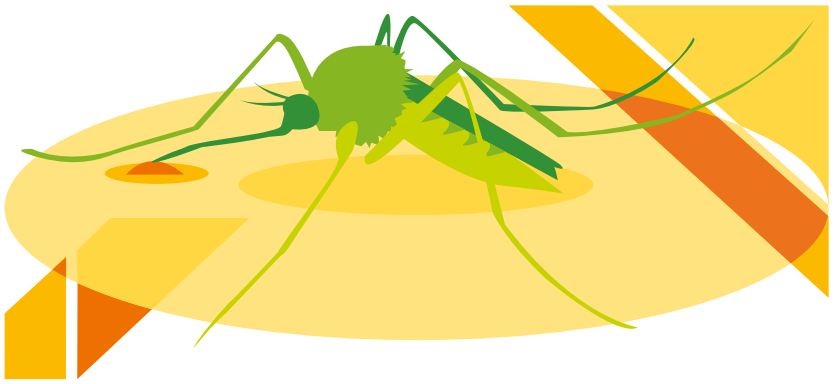
Alternativen

Alternative Behandlungsmöglichkeiten sind u.a. Physiotherapie, medikamentöse Schmerzbehandlung und eine gelenkersetzende Operation.

GESUNDHEITSTELEFON

Nicht kratzen

INSEKTENSTICHE können lästig sein, vor allem wenn sie sich entzünden. Hier ein paar Tipps zur Behandlung und Vorbeugung.



Sie jucken, brennen und tun richtig weh: Insektenstiche oder -bisse gehören zu den weniger schönen Seiten des Sommers. Bei manchen Menschen entsteht der Eindruck, dass sie eine besondere Anziehungskraft auf die Plagegeister ausüben. Andere haben eine Toleranz gegen Mückenstiche erworben und spüren kaum etwas – obwohl sie meist genauso häufig gestochen werden.

ERSTE MASSNAHMEN

Bei einem Stich oder Biss kann Kühlung Linderung verschaffen. Zudem kann die Stelle mit einem geeigneten Desinfektionsmittel behandelt werden. Gegen den Juckreiz helfen auch passende Salben. Alternativ kann die Hautstelle mit Zitronensaft, Essig oder Salzwasser behandelt werden.

INFIZIERTER STICH ODER BISS

Kratzen sollte tunlichst vermieden werden, weil es bakterielle Infektionen begünstigt. Hat sich der Stich erst entzündet, fallen Schwellung, Schmerzen und Rötung an der Einstichstelle spürbar stärker aus als sonst. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu einer Blutvergiftung kommen.

ZUM ARZT

Wenn die Reaktion auf einen Stich oder Biss ungewöhnlich stark ausfällt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Droht ein allergischer Schock, der die Schleimhäute anschwellen lässt, ist Eile geboten. Bis zum Eintreffen des Arztes sollte der Gestochene beruhigt und der Stich möglichst mit Eis gekühlt werden.

SCHUTZ IST MÖGLICH

Gegen Mücken schützen lange Hosen und Oberteile. Bienen und Wespen lassen sich fernhalten, indem Mahlzeiten und Getränke in geschlossen Räumen eingenommen werden. Gegen Grasmilben und Zecken helfen nur hohes Schuhwerk und geschlossene Kleidung. Zudem können gegen alle Insekten sogenannte Repellents, also Abwehrmittel eingesetzt werden. Die Wirkstoffe DEET und Icaridin bieten für einige Stunden Schutz.

HILFREICHE TIPPS

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

VIACTIV GESUNDHEITSTELEFON 0800 14 05 54 12 20 90*

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

SPORTTELEFON

Gesunder Spaß

Breitensport **SCHWIMMEN**: Im Wasser wird gespielt, trainiert, getaucht, gesprungen, gelernt und entspannt.

Der Sommer lockt die Menschen ins Freibad oder an den nächsten See. Eine gute Gelegenheit, den Bewegungsraum Wasser und dessen Vorteile für sich zu entdecken. Schwimmen fördert die Durchblutung des ganzen Körpers und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Alle großen Muskelgruppen werden gleichmäßig gekräftigt. Auch der Stoffwechseltransport profitiert vom Schwimmen, und die Atemmuskulatur wird gestärkt. Zudem fördert der Wasserdruck die Beweglichkeit der Gelenke.

BABYS

Die verschiedenen Eigenschaften des Wassers wie Wärme, Kälte, Nässe, Auftrieb und Widerstand fördern die Wahrnehmungsfähigkeit von Säuglingen. Durch den Hautkontakt wird außerdem die Eltern-Kind-Bindung gestärkt.

KINDER UND JUGENDLICHE

Aus gesundheitlicher Sicht fördern die unterschiedlichen Sinnes- und Bewegungserfahrungen die Gesamtentwicklung junger Menschen. Schwimmen stärkt die Muskulatur und steigert die Ausdauer. Auch die Abwehrkräfte nehmen zu und die Koordination verbessert sich. Schwimmen im Verein ist zudem ein guter Sport, um soziale Kompetenzen und Fähigkeiten aufzubauen.

ERWACHSENE

Das Wassersportangebot ist breit gefächert und bietet auch Erwachsenen eine Vielzahl von Vorteilen. Schwimmen aktiviert mehr Muskelpartien als beispielsweise Aerobic-Übungen. Dabei ist es nicht so anstrengend und doppelt so gut für Herz, Knochen und Venen. Zudem entlastet das Wasser Gelenke und Bänder. Zur Förderung der Koordinationsfähigkeiten sollten verschiedene Techniken eingesetzt werden.

REHABILITATION

Schwimmen ist bei Verletzungen sowie bei chronischen Erkrankungen ein ideales Rehabilitationstraining. Die Übungen sollten jedoch von ausgebildeten Trainern begleitet werden. Wer offene Wunden hat oder gerade einen Herzinfarkt überstanden hat, sollte auf das Schwimmen zunächst verzichten.

VIACTIV SPORTTELEFON 0800 14 05 54 12 20 98*

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

AUSBLICK

„Digitalisierung schafft Freiräume“

SABINE SCHILLING leitet den Geschäftsbereich Leistungsmanagement bei der VIACTIV. Im Interview spricht sie über Leistungen und Prävention und wie die VIACTIV als sportliche Kasse sich dafür aufstellt.

Im Interview: Sabine Schilling von der VIACTIV.

Frau Schilling, Sie verantworten bei der VIACTIV den Geschäftsbereich Leistungsmanagement. Was versteht man darunter?
Die VIACTIV versteht darunter die Leistungen, die individuell, komplex oder längerfristig in Anspruch genommen werden. Da ist viel Fachwissen gefragt, sowohl in der Kundenberatung als auch im Kostenmanagement. Das gilt beim Krankengeld, der Pflege, der häuslichen Krankenpflege, der Rehabilitation und bei den Hilfsmitteln. Wir wollen den kranken Kunden optimal versorgen und möglichst unbürokratisch, allerdings ohne die Kosten aus den Augen zu verlieren.

Das Leistungsmanagement ist in fünf Bereiche aufgeteilt. Welcher davon ist der wichtigste?
Das kommt auf die Perspektive an. Betrachtet man die Mitarbeiterzahl, ist die Abteilung Pflege und Häusliche Krankenpflege die größte. Knapp gefolgt vom Krankengeld. Jeweils um die 100 Mitarbeiter sind dort tätig. Geht es um den Umsatz, ist es auch die Pflege, aber aus dem großen Pflegetopf. Sie wird voll ausgeglichen. Finanzwirksam für die VIACTIV ist es die Krankengeldabteilung. Für den Kunden ist immer der Bereich der wichtigste, aus dem er gerade eine Leistung benötigt.

Fast alle Leistungen einer Krankenkasse sind per Gesetz vorgegeben. Wieso braucht es trotzdem ein Leistungsmanagement?
Der Gesetzgeber regelt nur die Anspruchsseite: Wann steht einem Versicherten welche Leistung zu? Er gibt manchmal auch vor, wie oft, wie lange und in welcher Höhe Leistungen möglich sind. Auch die Frage, in welchem zeitlichen Rahmen eine Kasse entscheiden muss, ist geregelt. Andere Dinge sind nicht vorgegeben: Wie kommt der Kunde konkret an seine Leistung, wie bürokratisch oder unbürokratisch? Wie begleitet ihn die Kasse bei seiner Krankheit – geht sie aktiv auf ihn zu? Kann er zu jedem Leistungserbringer gehen oder ist die Auswahl eingeschränkt? Solche Detailfragen sind Leistungsmanagement. Unser Ziel ist, die benötigte Leistung schnell und hochwertig zur Verfügung zu stellen.

Ist das der Unterschied zwischen einer Behörde und einer Krankenkasse, die sich als Dienstleister versteht?
Genau. Wir weisen den Kunden auch auf Behandlungsmöglichkeiten hin oder bieten Alternativen an, wenn die Voraussetzungen für eine bestimmte Leistung nicht erfüllt sind. Wir schließen Verträge. Wir berücksichtigen die Bedürfnisse des Kunden. Der Versicherte will im Bedarfsfall eine Windel, die ihm passt, mit der er zurechtkommt. Es gibt aber viele Anbieter und viele Produkte. Wir helfen weiter.

„Wir möchten unsere Kunden möglichst unbürokratisch versorgen – allerdings ohne dabei die Kosten aus den Augen zu verlieren.“

Mit dem Windelbeispiel wären wir bei den Hilfsmitteln und der Debatte um die Ausschreibungen.
Da gehen wir andere Wege als andere Kassen, schreiben nicht aus. Das würde den Kunden einengen, denn der Kunde dürfte nur den Ausschreibungssieger in Anspruch nehmen. Wir verhandeln Verträge und der Kunde hat die freie Wahl zwischen den Anbietern.

Neuerdings hält ja in allen Bereichen die Digitalisierung Einzug. Auch bei Krankenkassen. Was kann sie für Versicherte bringen?
Jede Menge, zum Beispiel in der Pflegeversicherung. 2012 erreichten uns im Monat etwa 20.000 Postdokumente. Inzwischen sind es manchmal mehr als 50.000! Heute profitieren viel mehr Menschen von Pflegegraden, die Antragszahl steigt, die Palette der Leistungen ist gewachsen. Das führt zu diesem Schriftverkehr. Durch die Digitalisierung im Posteingang und die Vernetzung unserer Standorte geht das sehr fix bei uns. Und durch einen hohen Grad an Automatisierung müssen die Sachbearbeiter in den Prozess nicht mehr so stark eingreifen. Das schafft Freiräume für Kundenberatung, die stark nachgefragt ist. Oder: Geht aus einem Sanitätshaus eine Verordnung ein, erreicht die uns elektronisch und wird im Regelfall von uns binnen eines Tages bearbeitet. Idealerweise ist das Hilfsmittel einen Tag später beim Kunden. Beim Krankengeld gilt, dass wir im Regelfall noch am Tag des Eingangs der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung die Zahlung anweisen. Aktuell arbeiten wir an einer App, über die der Kunde im ersten Schritt Lichtbilder laden, Daten pflegen und Dokumente hochladen kann.

Zum Leistungsmanagement gehören auch die Zusatzangebote einer Kasse. Wo setzt die VIACTIV da Akzente?
Wir sind bekannt als die sportliche Krankenkasse, die auf Prävention setzt. Aber wir bieten auch Leistungen der Osteopathie an und behalten das auch bei. Dann der erwähnte Verzicht auf Hilfsmittelausschreibungen. Auch beim Wundmanagement gehen wir eigene Wege. Bei uns gibt es hochspezialisierte Wundmanager, die direkt am Bett den Kunden beraten. Das wird als große Hilfe empfunden. Als letztes Beispiel nenne ich Rehamaßnahmen. Der überwiegende Teil bei uns betrifft Rentner. Denen fällt die Anreise zur Klinik oft schwer. Wir versuchen in den Verträgen einen Shuttle-Service zu garantieren.

Um das Krankengeld gibt es Diskussionen. Es geht um eine Ungleichbehandlung der Kassen. Erläutern Sie das doch einmal!
Die Krankengeldausgaben steigen bundesweit an. Die Aufwendungen werden gesondert bewertet im Risikostrukturausgleich, aber das reicht nicht. Die Versicherten werden nur nach Alter, Geschlecht und EU-Rentenbezug eingeteilt. Danach wird die Zuweisung an die Kasse berechnet. Mit dem tatsächlich von uns gezahlten Krankengeld hat das wenig zu tun. 2013 hat man die Differenz zumindest um die Hälfte reduziert. Aber einen gerechten Ausgleich schafft das noch nicht. Viele Faktoren beeinflussen das Krankengeld. Das Einkommen des Kunden, aber auch der Wohnort. Länge und Häufigkeit von Arbeitsunfähigkeit variieren regional. Diese Parameter müssen angepasst werden.

Was macht Ihnen in Ihrem Job besonders Spaß?
Ich liebe Menschen und den Kontakt zum Kunden, auch wenn ich den nicht mehr so häufig habe. Ich frage immer noch gern direkt bei Versicherten an und versuche mit ihnen zu sprechen, zum Beispiel wenn es mal eine Beschwerde bei Leistungsfragen gibt.

(from)

MEHRWERT IM STUDIO

Sommeraktion

Der inhabergeführte „Mein Club“ im Gierlingspark in Dülken steht für Innovation, Gesundheit und Fitness in familiärer Atmosphäre. Angela Nix und ihr Team aus akademisch ausgebildeten Trainern setzen für ihren Erfolg auf neue Wege im Bereich der Kundenbetreuung. Hier wird das Wort Betreuung neu interpretiert.
Am 4. September um 18.50 Uhr findet im MEIN CLUB, Partner der VIACTIV, eine Veranstaltung zum Thema „Dein Weg für mehr Gesundheit und Lebensqualität“ statt. Darin geht es unter anderem um

1. Gesundheitsorientiertes Muskeltraining, Fitness und Rehabilitation
2. Zielgerichtete, individuelle Trainingserkenntnis
3. Selbständig und eigenverantwortlich trainieren
4. Mehrwert für das eigene Leben

Anmeldungen bis zum 29.August 2018 im Fitnessstudio MEIN CLUB, Viersen-Dülken, per Telefon 02162/8 17 21 22 oder per E-Mail: info@meinclubviersen.de

AUSDAUER UND KRAFT

17,5 Minuten

Im milon Premium-Kraft-Ausdauer- und dem Kraft-Zirkel des medizinischen Fitness-Studios BackUp Am Michel in Hamburg – Kooperationspartner der VIACTIV – erreichen Sie mit wenig Zeitaufwand ein effektives Rücken- und Ganzkörpertraining. Nach persönlicher Trainingseinweisung werden Ihre Parameter auf einer Chipkarte gespeichert. Sie schieben nur noch die Chipkarte in das Gerät, das sich automatisch einstellt. Fehler, wie sie bei herkömmlichen Geräten oft gemacht werden, können so garantiert nicht auftreten.
Nur 17,5 Minuten dauert eine Runde im milon-Kraft-Ausdauer-Zirkel. Halb so lang wie an normalen Trainingsgeräten, da Sie gegen elektronische Widerstände in jeweils zwei Richtungen trainieren, ohne Gewicht abzulegen. Auch Intensivtraining etwa bei Rückenschmerzen oder Stunden mit einem Personal-Trainer sind möglich.
WWW.RUECKEN-ZENTRUM.DE

PFLEGE-TIPPS TEIL 4

ZUSATZKOSTEN

Pflegehilfsmittel mit Zuschuss

Egal ob per Abo zum Beispiel von einer Apotheke oder ob Sie sich die Hilfsmittel selbst besorgen: Bei Vorliegen eines Pflegegrades haben Sie Anspruch auf **UNTERSTÜTZUNG.**

In Apotheken können Pflegehilfsmittel per Abo bestellt werden.

Oft sind Alter, eine Erkrankung oder Behinderung dafür verantwortlich, dass die „normalen“ Dinge des Lebens zu unüberwindbaren Hindernissen werden. Die VIACTIV Pflegeversicherung unterstützt dabei nicht nur Menschen, die Probleme haben, ihren Alltag alleine zu bewältigen, sondern auch deren Angehörige. Mit dem Eintritt in die VIACTIV werden Sie automatisch Mitglied in der VIACTIV Pflegeversicherung.
Alles zur Pflege, Leistungen und Vorsorge in der VIACTIV: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 332)

Wer pflegebedürftig ist und zu Hause gepflegt wird, kennt die Problematik – es werden allerlei Zusatzkosten für die Pflege notwendig:

- Saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch
- Fingerlinge
- Einmalhandschuhe
- Mundschutz
- Schutzschürzen zum Einmalgebrauch
- Schutzschürzen, wiederverwendbar
- Händedesinfektionsmittel
- Flächendesinfektionsmittel

Diese Produkte sind notwendig und müssen beschafft werden, wenn die Pflege durch private Personen sichergestellt wird. Das geht ins Geld.

Aber: Pflegebedürftige, die zu Hause gepflegt werden, haben Anspruch auf die Versorgung mit zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmitteln in Höhe von monatlich bis zu 40 Euro.

Sind Sie bei der VIACTIV Krankenkasse versichert, haben wir Ihnen bei Vorliegen der Voraussetzungen bereits mit der Mitteilung Ihres Pflegegrades eine Bewilligung zugeschickt. Mit dieser Bewilligung können Sie sich von einer Apotheke oder einem anderen Anbieter monatlich mit den für Sie notwendigen Pflegehilfsmitteln versorgen lassen (Abo). Aufgrund der Bewilligung rechnet der Leistungserbringer dann direkt mit uns ab.

Sollte es Ihnen lieber sein, sich die Pflegehilfsmittel individuell zu besorgen, so ist auch dies kein Problem. Sie können die erforderlichen Hilfsmittel (siehe Auflistung oben) einfach zum Beispiel in einem Drogeriemarkt oder einer Apotheke kaufen und uns dann die Rechnungen zur Erstattung einreichen. Sollten Sie dabei drei Monate hintereinander mindestens 40 Euro nachgewiesen haben, können wir Ihnen auf Wunsch auch gerne ganz automatisch ohne weiteren Nachweis monatlich unseren Anteil in Höhe von 40 Euro überweisen.

Hinweis: Nicht zu den Pflegehilfsmitteln in diesem Sinne gehören zum Beispiel Einmalwaschlappen oder feuchtes Toilettenpapier (also Artikel des üblichen täglichen Hygienebedarfs). Bei diesen Artikeln handelt es sich um allgemeine Verbrauchsmittel, die unabhängig von einer gesundheitlichen Beeinträchtigung genutzt werden.

VERWALTUNGSRAT

Es geht um die Zukunft: Die Ausrichtung VIACTIV 2020

Die Finanzsituation der Krankenkassen ist zum Politikum geworden. Doch inwieweit darf sich Politik einmischen? Wir haben die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrates, **KLAUS-PETER HENNIG UND LUDGER HAMERS**, gefragt.

Gesundheitsminister Jens Spahn hat angedroht, Krankenkassen mit hohen Rücklagen dazu zu zwingen, Geld an die Versicherten zurückzugeben. Was halten Sie davon?
HENNIG: Davon halten wir wenig. Spahn hat mit dem Vorstoß für viel Wirbel gesorgt. Allerdings zeigt der Gesetzentwurf, dass das Ministerium die Ursache für die teilweise überhöhten Rücklagen erkannt hat. Wichtig wäre, durch eine Neujustierung die Fehlverteilung der Gelder aus dem Gesundheitsfonds zu korrigieren und so einen fairen Service- und Leistungswettbewerb zu ermöglichen. Ein Rücklagenabbau käme erst 2020 und auch nur dann, wenn bis 2019 die Reform des Gesundheitsfonds abgeschlossen ist.

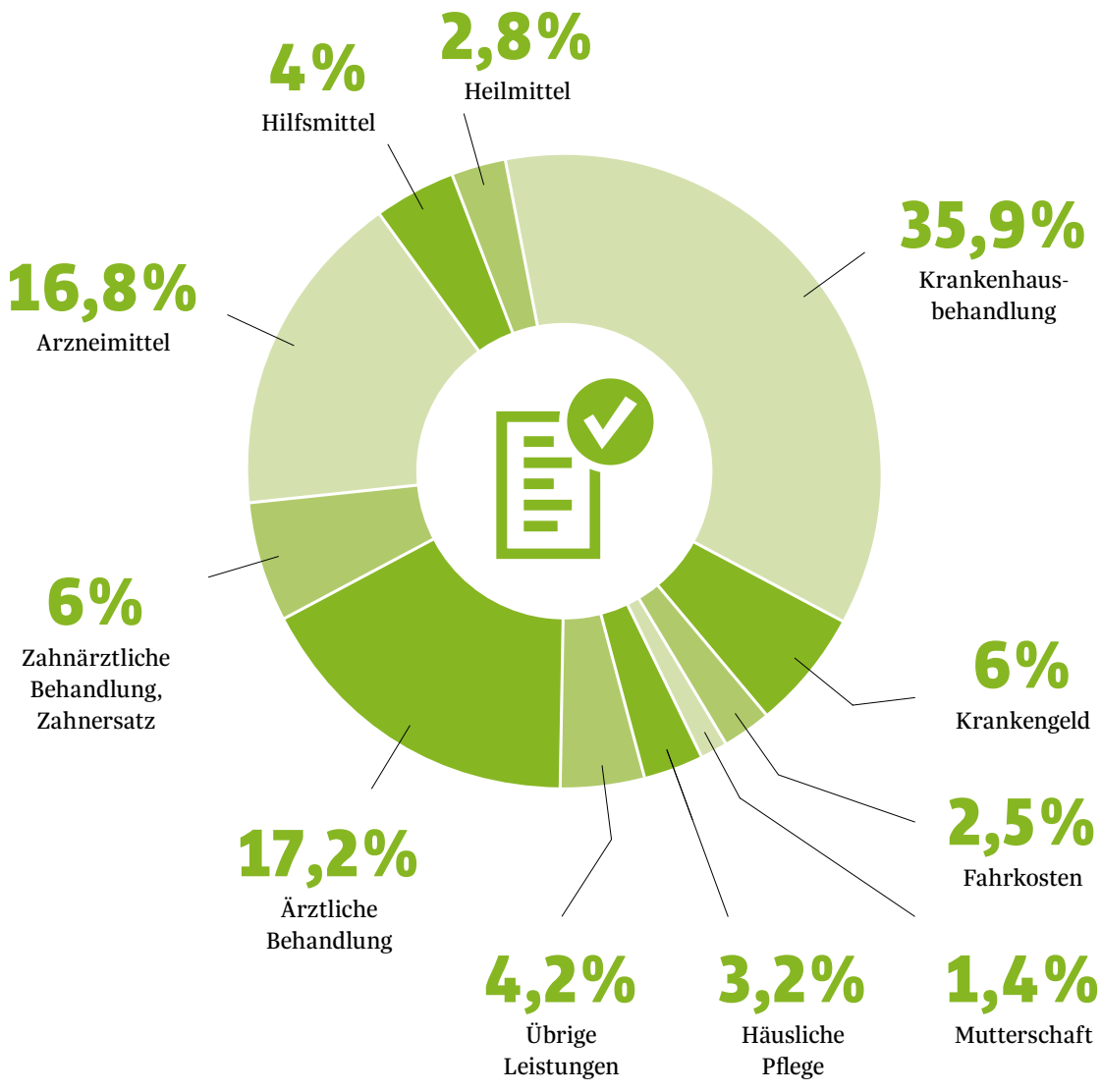
Wäre ein erzwungener Rücklagenabbau ein unzulässiger Eingriff in die Selbstverwaltung der Kassen?
HAMERS: Ganz eindeutig. Eine solche Entscheidung ist ureigenste Aufgabe und Verantwortung des Verwaltungsrats einer Kasse. Es spricht aber nichts gegen Rahmenrichtlinien. Für große Kassen wäre schon eine halbe Monatsausgabe als Rücklage ausreichend. Für kleine Kassen können dagegen bis zu zwei Monatsausgaben sinnvoll sein. Einzelfälle mit Kosten von einer Million Euro im Jahr sind keine Seltenheit und treffen kleine Kassen unverhältnismäßig stark. Generell sollte ein Beitragssatzjojo vermieden werden. Die Nachhaltigkeit ist eindeutig Aufgabe der Selbstverwaltung und der Vorstände der Kassen.

Als wie beruhigend sind die Rücklagen tatsächlich zu bewerten?
HENNIG: Diese Zahlen muss man richtig einordnen. Tatsächlich verfügt die GKV über rund 20 Milliarden Euro Rücklagen. Das ist etwa eine Monatsausgabe. Auf weitere rund 10 Milliarden, die in der Liquiditätsreserve des Gesundheitsfonds liegen, haben die Kassen keinen Zugriff. Die Rücklagen sind durch die Fehlverteilung des Fonds sehr unter-

Klaus-Peter Hennig, Arbeitgeber-Vertreter.

77 Millionen Überschuss

Die prozentuale Zusammensetzung der Leistungsausgaben je Versicherten in 2017.



schiedlich verteilt. Manche Kassen haben weit über eine Monatsausgabe Rücklagen, andere Kassen geben die Einnahmen an die Leistungserbringer weiter und leben sozusagen von der Hand in den Mund. In Relation zu anderen Sozialleistungsträgern hat die GKV insgesamt geringe Rücklagen. Die Bundesagentur für Arbeit hat sechs Monatsausgaben, die Rentenversicherung 2,5.

In jedem Fall ist es ja für die Versicherten der VIACTIV eine gute Nachricht, wenn die Kasse schwarze Zahlen schreibt. Dann ist keine Beitragserhöhung notwendig. Wie steht die VIACTIV aktuell da?
HAMERS: Im Jahr 2015 hatten wir noch eine Rücklagenunterdeckung. 2016 und 2017 gab es dann deutliche schwarze Zahlen. In Sachen Rücklagen erfüllen wir mit einer Viertelmonatsausgabe die Vorgaben unserer Satzung. Grundsätzliches Ziel für die nächsten Jahre sind ausgeglichene Ergebnisse. Krankenkassen sind keine Sparkassen, so dass wir in der zweiten Jahreshälfte über eine Beitragssatzanpassung diskutieren werden.

Worauf führen Sie das gute Ergebnis zurück?
HAMERS: Wir partizipieren auch an der guten wirtschaftlichen Lage. Die Beitragssatzerhöhung zum 1. Januar 2016 hat das notwendige Ergebnis erbracht. Unverständlich ist allerdings, dass von den Beiträgen unserer Versicherten durch einen unsinnigen „Sozialausgleich“ unter den Krankenkassen jährlich rund 20 Millionen Euro der Beiträge nicht bei uns landen. Kassen, die das Geld nicht benötigen, stopfen sich die Taschen voll. Auch eigene Konsolidierungsmaßnahmen haben zu den guten Ergebnissen der letzten zwei Jahre beigetragen. So erreichen wir jährlich 30 Millionen Euro Rückfluss durch die Prüfung von Fehlabrechnungen der Krankenhäuser.

Wie geht die VIACTIV mit der guten Ergebnislage um? Wird das Geld für Investitionen gebraucht?
HAMERS: Natürlich nehmen wir Investitionen vor, etwa in die Digitalisierung. Ich denke da an die elektronische Gesundheitsakte. Ärgerlich finden wir, dass in der jüngeren Vergangenheit die Millioneninvestitionen aller Krankenkassen in die elektronische Gesundheitskarte ohne Ergebnis geblieben sind. Wir investieren außerdem in die Geschäftsstellenmodernisierung und in die Technik. Hinzu kommt die Personalentwicklung. Es geht im Großen und Ganzen um die Zukunftsausrichtung VIACTIV 2020.

Welchen Einfluss hat der Verwaltungsrat auf die Höhe der Beiträge und die Frage, was mit den Überschüssen passiert?
HENNIG: Wir werden die Entwicklung des ersten Halbjahres 2018 auswerten. Im Spätsommer folgt die Klausur mit dem Vorstand. Wir betrachten die politische Entwicklung und die Einnahmen- und Ausgabenfolgen des vorgelegten Gesetzes. Die Beitragssatzgestaltung muss nachhaltig sein. Da müssen wir berücksichtigen, was an Entwicklungen im Gesundheitssystem wie neue Leistungen, höhere Preise, mehr Krankenhauspersonal kommt.

„Wenn eine zusätzliche Beitragssenkung möglich erscheint, werden wir handeln.“

Klaus-Peter Hennig

77.138.000 €

Überschuss sind es genau, die die VIACTIV 2017 erwirtschaftete.

3.270,39 €

an **Leistungen** entfielen im Schnitt auf jeden Versicherten – prozentuale Anteile siehe Diagramm links.

156,90 €

pro Versicherten flossen in 2017 in unsere **Verwaltung**. Nur 4,5 Prozent der Gesamtausgaben.

3.543,54 €

wurden im Schnitt für jeden Versicherten aus dem **Gesundheitsfonds** zugewiesen (inkl. Einnahmen aus dem Zusatzbeitrag).

12,02 €

für Zusätzliche **Satzungsleistungen** pro Versicherten im Jahr 2017 (Osteopathie, digitale Blutzuckermessung etc.).

Ludger Hamers, Versicherten-Vertreter.

Ist in absehbarer Zeit eine Beitragsentlastung für die Versicherten zu erwarten?
HENNIG: In jedem Fall durch die Beitragsparität ab 2019. Dann wird auch der Zusatzbeitrag zur Hälfte von den Arbeitgebern sowie bei den Rentnern von der Rentenversicherung getragen. Das bedeutet aktuell eine Beitragssatzentlastung für die Mitglieder um 0,85 Prozent. Wenn mehr geht und verantwortet werden kann, wird der Verwaltungsrat im Herbst mehr beschließen.

Wir alle wissen, dass die Offensiven für mehr Qualität im Gesundheitssystem Mehrkosten bedeuten. Wann ist dieser Effekt zu erwarten?
HAMERS: Wir haben im internationalen Vergleich schon ein gutes Gesundheitssystem. Und Qualität kostet sicherlich etwas, allerdings gibt es immer noch viele Ecken, wo ineffizient gearbeitet wird und keine optimale Abstimmung der Versorgung stattfindet. Wenn man künftig Telemedizin einsetzt, muss man prüfen, ob alte Verfahren, die Geld kosten, abgeschafft werden können. Es findet leider immer noch keine gute Abstimmung zwischen dem ambulanten Bereich und dem stationären Bereich statt. Da gibt es große Einsparpotentiale. Denken Sie an den Arzneimittelbereich: Da gibt es noch viel Spielraum bei den Preisen, selbst wenn man berücksichtigt, dass Innovationen teuer sind. Europaweit sind Medikamente bei uns am teuersten. In den zurückliegenden Jahren haben wir jährlich durchschnittlich 3,5 bis 5 Prozent mehr für jeden Versicherten ausgegeben – das liegt über der durchschnittlichen Lohnentwicklung. Wenn sich das nicht ändert, wird man das bundesweit bei den Krankenkassenbeiträgen sehen. Die Ankündigung von Minister Spahn, für die Stabilität der Pflegeversicherung 3 Milliarden Euro für die Behandlungspflege der Gesetzlichen Krankenversicherung aufzubürden, zeigt auch, dass die Politik noch immer keine nachhaltige Sicht auf die Konsequenzen für alle Sozialversicherungssysteme hat.

„Im internationalen Vergleich haben wir ein gutes Gesundheitssystem. Allerdings gibt es noch viele Ecken, wo keine optimale Abstimmung stattfindet.“

Ludger Hamers

Wie stellt sich die VIACTIV darauf ein?
HENNIG: Die VIACTIV hat sich durch ihre Ausrichtung auf Gesundheitsförderung – sei es im privaten Bereich oder in der betrieblichen Gesundheitsprävention – über Jahre auf die Entwicklung eingestellt. Außerdem bieten wir sehr gute zusätzliche Satzungsleistungen. Ein Beispiel ist hier das Flash Glukose Monitoring, mit dem wir für Diabetiker ein neues Verfahren bezahlen. Der Vorteil: Es ermöglicht eine kontinuierliche Blutzuckerbestimmung ohne Blutabnahme. Die zusätzlichen Kosten dadurch lagen 2017 bei 1,4 Millionen Euro. Vermutlich wird das künftig Regelleistung, aber die VIACTIV hat dies erkannt und ist in „Vorleistung“ getreten. Das bildet sich auch in den diversen Service-Studien ab – zuletzt beim Deutschen Institut für Service-Qualität und bei n-tv. Da haben wir im Juni die Note „sehr gut“ bekommen. Unter anderem für das beste Leistungspaket. Solche Auszeichnungen sind uns Ansporn in der täglichen Arbeit für unsere Versicherten.

DAS GESUNDE BÜRO

Motivation als Prophylaxe

Büroalltag kann krank machen. Doch neue **FLEXIBLE ARBEITSKONZEPTE**, mobile Möbel und einfache Übungen helfen, im Job fit zu bleiben

Ungewöhnliche Bürokonzepte motivieren.

Einen verspannten Nacken, Schmerzen in Schultern und Rücken sowie einen hämmernden Kopf kennt fast jeder nach einem langen Tag am Schreibtisch. Augenbrennen, Kreislauf- und Gelenkprobleme, bleierne Müdigkeit – Büroarbeit kann krank machen.

Dabei sind leistungsfähige Mitarbeiter das größte Unternehmenskapital. Doch in die Gesundheit investieren immer noch zu wenige Arbeitgeber. Im Zuge der Globalisierung und des wachsenden Wettbewerbs steigt der Leistungsdruck vor allem in Büros. Intelligentes Gesundheitsmanagement ist deshalb zur Kernaufgabe geworden.

MEHR ALS MINDESTSTANDARDS

Doch gerade kleine und mittlere Betriebe begnügen sich noch oft damit, nur die staatlichen Anforderungen zu erfüllen. Die Arbeitsstättenverordnung beschreibt die Mindeststandards. So sieht der Gesetzgeber für ein Einzelbüro wenigstens acht Quadratmeter vor. Bei Großraumbüros wird wegen der vermehrten Störfaktoren eine Größe von 12 bis 15 Quadratmeter pro Arbeitsplatz als angemessen betrachtet. Verlangt werden Tageslichtbeleuchtung und augenschonende Bildschirme. Außerdem sind genügend Erholungspausen einzuhalten. Die Personal- und Betriebsräte achten darauf, dass die Vorgaben auch eingehalten werden.

Checklisten zeigen, was darüber hinaus ein komfortables Büro ausmacht. Vom anpassbaren Bürostuhl über den höhenverstellbaren Schreibtisch bis zu individuell regulierbaren Lampen reicht das Programm (VIACTIV 01/2017). Neben der Büroausstattung ist das Raumklima wichtig. Viele Experten setzen eher auf Frischluft als auf Klimatisierung.

> **„Möglichkeiten zur Selbstbestimmung und Kommunikation helfen enorm dabei zu motivieren.“**

Zu den unangenehmsten Irritationsquellen gehört zweifellos der Lärm. Laute Geräte, wie zum Beispiel viele Drucker, gehören in einen Nebenraum oder unter eine Schallschutzhaube. Wenn mehrere Kollegen in einem Büro gemeinsam arbeiten, eignen sich mobile Zwischenwände zur Geräuschdämpfung.

Im übrigen kann jeder selbst eine Menge dazu beitragen, um im Büro fit zu bleiben. Das fängt damit an, sich gesund zu ernähren und während der Arbeit ausreichend zu trinken. Um locker zu bleiben, empfehlen Therapeuten ein Büro-Workout mit einigen Streckübungen.

Moderne Unternehmen denken aber schon viel weiter. Sie setzen nicht nur aus Menschenfreundlichkeit darauf, die Büroarbeit wieder aufzuwerten. Wer sich nicht gut fühlt, zeigt erfahrungsgemäß weniger Einsatz im Büroalltag. Teamwork, Selbstbestimmung und Kommunikation helfen bei der Motivation enorm, wie viele Experimente mit neuen Arbeitsmodellen in großen Firmen und kleinen Start-ups gezeigt haben.

Im Düsseldorfer Vodafone-Campus, vor fünfeinhalb Jahren fertiggestellt, verbindet sich beispielsweise die Idee des gesunden Büros mit der Vision spielerischer Kreativität und schrankenloser Gesprächsoptionen – durchaus angemessen für einen multinationalen Kommunikationskonzern. Ein offenes und flexibles Raumkonzept ohne Einzelbüros, papierloses Arbeiten und die Chance, bis zu 50 Prozent der Arbeitszeit außerhalb des Büros zu verbringen, garantieren Abwechslung und Selbstbestimmung. Allerdings muss der Vorgesetzte zustimmen, wenn man einen Teil des Jobs von zu Hause erledigen möchte.

MIT FITNESS-STUDIO

Im Campus zu arbeiten wird dabei keineswegs als Strafe empfunden. Viele Angestellte suchen sich mit ihrem Notebook den Arbeitsplatz dort, wo gerade ein Platz frei ist. Die avantgardistische Architektur ist licht und einladend. Angeschlossen sind ein betriebseigener Kindergarten schon für die Kleinsten ab sechs Monaten, ein Fitness-Studio und ein Medical Center. „Rund 90 Prozent der Mitarbeiter fühlen sich laut Umfragen auf unserem Campus sehr wohl“, freut sich Vodafone-Sprecherin Ute Brambrink.

Eine so hohe Identifikation dürfte die beste Gesundheitsprophylaxe sein. Vodafone ist nur ein positives Beispiel von vielen in Deutschland. Die Digitalisierung ermöglicht ungeheure Chancen, birgt aber genauso Gefahren. Der Job am Computer ähnelt bisweilen schon der Fließbandarbeit. Ein „gesundes Büro“ bedeutet also mehr als nur Möbel, die aktuellen ergonomischen Erkenntnissen entsprechen. Dauerstress schädigt den Organismus und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Das hat sich nicht nur bei Gewerkschaftern und Arbeitsmedizinern herumgesprochen. Die zahlreichen Modelle einer sinnerfüllten schönen neuen Arbeitswelt, die überall in Deutschland entwickelt werden, machen jedenfalls Mut. (zor)

Sie möchten noch mehr Informationen?

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

Aufwärmen vor dem Lauf.

LAUF GEHT'S

Endlich wieder laufen

Nach einer Verletzung vor zwei Jahren hat Sven Kowalski (23) aus Bielefeld kaum noch Sport getrieben. Doch dann kam das Angebot, am Programm „Lauf geht's" teilzunehmen – und sich innerhalb von sechs Monaten fit für den Stadtwerke Halbmarathon in Bochum zu machen. Inzwischen ist ein Vierteljahr herum, und Sven Kowalski fühlt sich fitter denn je. „Zu Beginn hatte ich Angst, dass ich das alles nicht schaffe", sagt er. Zum einen, weil er nicht mehr daran gewöhnt war, sich regelmäßig zu bewegen. Zum anderen wegen der alten Verletzung. „Inzwischen schaffe ich 11 Kilometer am Stück." SEITE 22

„Auch die Schwächsten werden in der Gruppe motiviert."

Sven Kowalski,
„Lauf geht's"-Projektleiter beim Kooperationspartner Neue Westfälische

HINFALLEN

Alltag voller Stolperfallen

Einmal kurz nicht achtgegeben – und schon ist der Sturz nicht mehr aufzuhalten. Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, hinzufallen und sich dabei zu verletzen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Der Körper spielt nicht mehr mit, alles geht langsamer als früher. Aber das muss nicht sein, sagt Sportwissenschaftlerin Ute Elbrächter. Sie gibt Sturzpräventionskurse und zeigte den Teilnehmern, wie sie im Alltag mehr Sicherheit erlangen. SEITE 20

NEUE GESCHÄFTSSTELLE

Zurück in Bielefeld

Seit dem 6. Juli gibt es wieder eine neue Anlaufstelle für VIACTIV Versicherte: In der Bielefelder Innenstadt, Wilhelmstraße 5 bis 7, sind nun Christoph Jülke und Reinhard Sommer die Ansprechpartner für alle Belange rund um die Krankenversicherung. Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi 8 bis 16, Do 8 bis 18, Fr 8 bis 15 Uhr.

Reinhard Sommer ist einer der neuen Ansprechpartner.

AUS DER VIACTIV KURSDATENBANK

Wenn die Beine wacklig werden

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu fallen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Doch die Gefahr lässt sich bannen. Ein klassischer Tagesverlauf, angereichert mit **EXPERTENTIPPS**, zeigt wie es besser geht.

Hedwig ist 72 Jahre alt und lebt allein in ihrem Haus am Rande einer deutschen Großstadt. Eigentlich war sie immer sehr aktiv: Sie machte ihre Besorgungen mit dem Rad, ging viel spazieren, blieb in Bewegung. Doch in letzter Zeit fühlt sie sich zunehmend unsicher. Ihre Beine schmerzen, die Arthrose macht ihr zu schaffen. Einige Medikamente, die sie nimmt, verursachen zudem Schwindel. Hedwig macht alles langsamer als früher, traut sich nicht mehr so viel zu. Ihr Körper führt nicht mehr aus, was Hedwig ihm vorgibt. Ihr geht es wie unzähligen anderen Senioren: Sie hat plötzlich überall mit Stolperfallen und unvorhersehbaren Situationen zu kämpfen. Ständig läuft sie Gefahr zu stürzen. Ein fataler Gedanke, der Hedwig schaudern lässt und immer öfter davon abhält, das Haus zu verlassen.

Hedwig ist eine fiktive Person – und doch wieder nicht. Ihre Lebenssituation und ihre Entwicklung stehen stellvertretend für eine ganze Generation von Menschen. Hedwigs Tagesablauf wurde für die VIACTIV mithilfe der Bielefelder Sportwissenschaftlerin Ute Elbrächter entwickelt. Sie bietet Kurse zur Sturzprävention an, um älteren Menschen im Alltag mehr Sicherheit zu geben. Elbrächter ist überzeugt davon, dass jeder etwas tun kann, um nicht zu fallen. „Sichere Bewegungsabläufe und Gleichgewicht lassen sich trainieren.“ Anhand von Hedwigs Tagesablauf gibt die Expertin Tipps, wie es besser geht.

5.30 UHR

Als Hedwig erwacht, ist es im Schlafzimmer noch dunkel. Sie ist müde, muss aber auf die Toilette. Also tastet sie auf dem Nachttisch nach ihrer Brille. Fehlanzeige. Der Lichtschalter ist an der Zimmertür und damit zu weit weg. Jetzt muss es ohne gehen. Hedwig stellt ihre Füße vorsichtig auf den Boden, steht mit einem Ruck auf und schlurft unsicher und mit tastenden Händen voran durch die Dunkelheit.

DAS SAGT DIE EXPERTIN: Unklare Sichtverhältnisse können schnell dazu führen, dass ein mögliches Hindernis übersehen wird. Deshalb sollte man beim Aufstehen immer zuerst das Licht anmachen. Dafür muss der Lichtschalter vom Bett aus erreichbar sein. Am besten geeignet ist übrigens indirektes Licht, weil es weniger blendet. Wer einen Teppich vor dem Bett liegen hat, sollte diesen fest am Boden verankern. Er darf allerdings nicht zu dick sein, damit man beim Gehen nicht darüber fällt.

7 UHR

Die Duschkabine in Hedwigs Badezimmer ist alt, der Einstieg ziemlich hoch. Früher war das kein Problem, heute ist es für die Seniorin jedes Mal ein Kampf, erst ein- und dann wieder auszusteigen. In der Dusche hält sie sich an den Armaturen fest, um

„Handtücher sollten nach dem Duschen immer griffbereit liegen, damit man nicht durch das nasse Bad balancieren muss.“

nicht auszurutschen. Als sie fertig ist, öffnet sie die Duschtür – und bemerkt, dass sie vergessen hat, sich ein Handtuch bereitzulegen. Nach nur zwei Schritten rutscht sie mit ihren nassen Füßen auf den glatten Bodenfliesen aus.

DAS SAGT DIE EXPERTIN: Wer die Möglichkeit hat, sollte auf eine ebenerdige Dusche zurückgreifen. Für das Innere der Dusche empfiehlt sich eine rutschfeste Matte. Im Badezimmer kann es sinnvoll sein, an verschiedenen Stellen Griffe an der Wand anzubringen. Handtücher sollten immer griffbereit liegen, damit man nicht durch das feuchte Bad balancieren muss.

8.30 UHR

Frühstückszeit. Um in die Küche zu gelangen, muss Hedwig die Treppe hinuntergehen. Nur mit Mühe kann sie sich an dem niedrigen Geländer festhalten. Ihre linke Hand greift ins Leere. Als dann auch noch das Telefon klingelt, erschrickt sie und schwankt kurz. In der Küche angekommen, bemerkt sie, dass die Marmelade leer ist. Ein neues Glas befindet sich im Regal ganz oben. Zu hoch für Hedwig. Sie zieht einen Küchenstuhl vor, klettert drauf und streckt sich mit wackligen Knien nach oben.

DAS SAGT DIE EXPERTIN: Treppen sollten, wenn möglich, immer mit beidseitigem Geländer ausgestattet werden. Ist nur eins vorhanden, sollte man sehr konzentriert einen Fuß vor den anderen setzen. Müssen hohe Regale erreicht werden, ist eine sichere Tritthilfe sinnvoll.

10.30 UHR

Hedwig will Einkäufe erledigen und Rezepte vom Arzt abholen. Draußen ist es warm, deshalb zieht Hedwig ihre leichten, offenen Sandalen an. Sie zieht ihren Hackenporsche (ein Einkaufstrolley) hinter sich her, um alles mitzubekommen. Gleich mehrfach muss sie die Straßenseite wechseln. Doch Hedwig hört schlecht, übersieht ein heranfahrendes Auto und schrickt zurück. Sie stolpert und bleibt mit einer Sandale am Bordstein hängen. Nur dank ihres Trolleys kann sie einen Sturz verhindern.

DAS SAGT DIE EXPERTIN: Wer unterwegs ist, sollte festes Schuhwerk tragen, das Sicherheit gibt. An Straßen immer die Augen aufhalten. Bei uneinsichtigen Situationen lieber zuerst stehenbleiben. Wer zur Sicherheit Hüftprotektoren trägt, kann etwaige Stürze abfedern.

Ute Elbrächter zeigt, wie Stürze verhindert werden

Gleichgewicht halten: Übung für zu Hause.

15 UHR

In ihrem Wohnzimmersessel hat Hedwig einen Mittagsschlaf eingelegt. Als sie wieder aufstehen will, wird ihr kurz schwarz vor Augen. Der Schlaf und die Liegeposition haben ihren Kreislauf durcheinandergebracht. Im Dämmerlicht des Zimmers muss sie sich erst orientieren, macht zwei Schritte und stößt gegen ein kleines Tischchen mit Dekosachen, das scheppernd umkippt.

DAS SAGT DIE EXPERTIN: Auch hier gilt: Zuerst das Licht an, den Schalter dafür nah am Sessel anbringen. Kleine Tische, genau wie lose Teppiche, Kabel und herumstehende Kisten, stellen riskante Stolperfallen dar, die möglichst entfernt werden sollten.

21 UHR

Nach dem Abendessen und einem kurzen Fernseh-Exkurs will Hedwig schlafen gehen. Sie streift ihre Schlappen über und steigt die Treppe hinauf. Das Treppenhaus liegt im Dunkeln, doch Hedwig kennt den Weg. Nach ein paar Metern hebt sie einmal den Fuß nicht hoch genug, da passiert es: Sie bleibt mit dem offenen Schlappen an einer Treppenstufe hängen, verliert den Halt und stürzt.

DAS SAGT DIE EXPERTIN: Zu Hause am besten immer Pantoffeln tragen, die vorne geschlossen sind. Damit bleibt man weniger schnell hängen. Flure und Treppenhäuser sollten stets ausgeleuchtet sein, damit Wege und Anstrengungen einkalkuliert werden können. (hp)

ÜBER DEN KURS

Sturzpräventionskurse wie die von Ute Elbrächter haben gleich mehrere Trainingsziele. Die Teilnehmer stärken ihre Muskeln, trainieren aber auch den Gleichgewichtssinn und bekommen kleine Aufgaben für zu Hause (zum Beispiel Zähneputzen auf einem Bein oder beim Sitzen den Po heben). Dadurch verbessert sich ihre Koordination und Unsicherheiten können minimiert werden. Schlussendlich wird auch die Reaktionsfähigkeit verbessert. Mehr Informationen zu Kursen finden Sie in der Kursdatenbank WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 37)

LAUFEN

Von Null auf Halb-marathon

Seit einer Knöchelverletzung vor zwei Jahren hat Sven Kowalski (23) kaum Sport gemacht. Doch nun hat er ein **AKTIVES ZIEL:** den Stadtwerke Halbmarathon Bochum.

Gemeinsam trainieren:
Hinter der Fachhochschule Bielefeld.

Das war der Anfang:
Einer der ersten Läufe im Frühjahr.

Training in Zahlen: Die Auflistung zeigt den Fortschritt auf einen Blick.

3
Gruppen gibt es: Anfänger, Fortgeschrittene, Profis.

2.
September ist das Datum des Ziellaufs in Bochum.

260
Teilnehmer trainieren zurzeit in Ostwestfalen-Lippe mit dem „Lauf geht's"-Programm.

80
Minuten können die Teilnehmer nach zwölf Wochen Training am Stück laufen.

5
Wochen trainierte die Gruppe um Sven Kowalski bis zum ersten längeren Lauf.

50
Minuten dauerte der erste längere Lauf, nachdem bis dahin nur gewalkt wurde.

11
Kilometer Distanz laufen die Teilnehmer inzwischen fast mühelos.

Als es Anfang März mit dem praktischen Teil von „Lauf geht's" losging, war mir ein wenig mulmig zumute. Ich glaubte kurzzeitig, mir zu viel vorgenommen zu haben . . .
Ich hatte die Befürchtung, dass mein Knöchel nach einem Bruch vor zwei Jahren die plötzliche Belastung vielleicht nicht gut verkraften würde und ich dann nicht mehr motiviert wäre, am Projekt teilzunehmen und weiterzumachen. Aber ich wollte unbedingt! Auch mir selber wollte ich beweisen, dass man allein mit Motivation und Spaß als Ausgangslage einen Halbmarathon laufen kann – vor allen Dingen, weil ich ja als Projektleiter aus den Reihen des Kooperationspartners, der Tageszeitung Neue Westfälische, an den Start gehen sollte. Dann kam aber schnell die mentale Bestätigung durch die erste Auftaktveranstaltung in der Stadthalle Bielefeld. An diesem Tag hat mich das positive Feedback gepackt und meinen Ehrgeiz geweckt: Ich hatte nun die Aufgabe, die knapp 260 Teilnehmer zum Ziel Halbmarathon zu motivieren und selber auch erfolgreich zu sein. Auch wollte ich jedem Teilnehmer den Eindruck vermitteln, dass er nicht alleine ist, sondern dass wir es alle zusammen packen und als Team laufen.

LANGSAM STARTEN

Ich bin Teilnehmer in der Bielefelder Laufgruppe, meine Leistungsgruppe ist die sogenannte „Cappuccino-Gruppe", heißt: die mittlere Leistungsgruppe für Wiedereinsteiger und Gelegenheitssportler. Zuerst trafen meine Mitläufer und ich uns – ebenso wie die Teilnehmer aus den anderen Lauftreffs in den Bünde, Gütersloh und Herford – an den jeweiligen Treffpunkten und absolvierten ein erstes

„Wir haben ganz gemütlich angefangen, uns zu bewegen, und sind am Anfang nur gewalkt. Der erste längere Lauf startete dann in Woche fünf."

gemeinsames Aufwärmprogramm. Das heißt: Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie das Lauf-ABC (Anfersen, Kniehebelauf, Skippings und andere ähnliche Übungen). Danach waren wir gut aufgewärmt für die Laufeinheit und liefen los.

ALLE WERDEN MITGERISSEN

In der ersten Woche sind wir allerdings mehrheitlich gewalkt, um die Muskulatur, Sehnen und Bänder auf die vermehrte Bewegung in den kommenden Wochen und Monaten vorzubereiten. Wir starteten damals tatsächlich bei null.

Nach fünf Wochen Training stand dann der erste längere Lauf an: 50 Minuten mit sehr lockerem Tempo, sodass auch die Schwächeren in der Gruppe zu keinem Zeitpunkt den Kontakt verlieren konnten. Für diesen Zusammenhalt haben wir in jeder Laufgruppe mindestens zwei Trainer. Einer gibt das Tempo vorne vor, der andere läuft ganz hinten, um auch den letzten Teilnehmer einzufangen. In der Anfangszeit ist es sehr wichtig, das Tempo langsam zu wählen: Die niedrigere Herzfrequenz beim Langsamlaufen führt dazu, dass die Grundlagenausdauer stark verbessert wird. Zwischendurch wurden wir aber auch gefordert: High-Intensive-Übungen wie etwa Tabata (20 Sekunden hohe Belastung, gefolgt von zehn Sekunden Pause in acht Runden) regen jede Muskelgruppe, Sehnen und Bänder gleichermaßen an. Man läuft nicht nur schneller, sondern wird insgesamt fitter. Das macht „Lauf geht's“ aus. Es ist kein monotones Laufprogramm, sondern ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm.

HERAUSFORDERUNG ERNÄHRUNG

Zu diesem ganzheitlichen Programm gehört auch eine Ernährungsumstellung. Die ist mir nicht ganz leichtgefallen, weil ich – so wie die anderen Teilnehmer auch – möglichst alle oder zumindest viele Kohlenhydrate weglassen sollte. Brötchen, Brot, Pizza, Nudeln und vor allem Zucker sollten also ein Tabu sein. In diesem Zusammenhang ist mir zum ersten Mal bewusst geworden, wie hoch der Anteil an Kohlenhydraten in meiner Ernährung überhaupt war. Ich habe es also versucht – und habe mich bei der Umstellung an die schönen Seiten gehalten: Ich darf jetzt zum Beispiel viel Fleisch und sogar auch Fett essen. Dazu gibt es aber natürlich auch deutlich mehr Gemüse, gute Fette, wie wir sie in Nüssen oder guten Ölen vorfinden, und natürlich viel Fisch. Die Kohlenhydrate gönne ich mir nur noch nach kräftezehrenden Trainingseinheiten, um die Speicher wieder aufzufüllen. Und einmal in der Woche (meist sonntags bei meinen Eltern) achte ich gar nicht auf die Ernährung, sondern esse und trinke das, worauf ich Lust habe! Laut dem wissenschaftlichen Leiter von „Lauf geht's, Dr. Wolfgang Feil, reicht es sogar aus, nur 75 Prozent des Trainings- und Ernährungsplans zu erfüllen, um den Halbmarathon zu schaffen.

„Die Ernährungsumstellung war eine Herausforderung. Ich habe sie gemeistert. Jetzt esse ich deutlich mehr Gemüse – dazu ist aber auch viel Fleisch erlaubt.“

MEHR MOTIVATION DENN JE

Nun sind wir bereits in der 12. Trainingswoche angekommen und ich fühle mich von Woche zu Woche fitter und motivierter. Auch hätte ich mir nicht träumen lassen, dass ich mittlerweile über eine Stunde am Stück laufen kann. Bisher war unser längster Lauf 80 Minuten lang und wir haben eine Distanz von ungefähr elf Kilometern geschafft. Was mich jedoch am meisten motiviert, sind unsere Teilnehmer. Ich bekomme Nachrichten aus allen vier Standorten, dass sie alle deutliche Fortschritte machen – und dass die Kilos purzeln! Besonders stolz bin ich auf die Teilnehmer, die ihre Krankheiten durch das Projekt überwunden oder ihre Beschwerden in den Griff bekommen haben. Viele sprachen mich zu Beginn an, weil sie mit Kniebeschwerden, Sehnenreizungen oder ähnlichem zu kämpfen hatten. Mittlerweile hat von ihnen niemand mehr gesundheitliche Beschwerden. Erst letzten Samstag beim Lauftreff sprach mich ein älterer Teilnehmer an und sagte, dass er dankbar sei, nun beim Projekt „Lauf geht's“ mitzumachen. Er hat ein neues Lebensgefühl entwickelt und auch neue Freunde bei den Lauftreffs kennengelernt. Vor dem Projekt hatte er schon bei kleinsten Anstrengungen Schmerzen in den Beinen, nun läuft er mit mir zusammen elf Kilometer. Das ist unglaublich! In den nächsten Wochen will ich weiterhin versuchen, die Leute Woche für Woche für unser großes Ziel, den Stadtwerke Halbmarathon in Bochum, zu motivieren und auch selber weiter am Ball zu bleiben.

WIR WERDEN INS ZIEL GETRAGEN

Am 14. Juli findet unsere Meilensteinkontrolle statt, bei der sich unsere Teilnehmer beim „Sudbrack-Lauf“ selber testen können. Angeboten werden ein Fünf- und ein Zehn-Kilometer-Lauf. Hier können die Teilnehmer sehen, auf welchem Leistungsstand sie sind und wie sie sich bis zum Halbmarathon verbessern können. Auch freue ich mich auf den letzten Expertenvortrag mit Wolfgang Grandjean, dem Erfinder von „Lauf geht's“, am 27. August in der Stadthalle Bielefeld sowie auf Hendrik Pfeiffer, den Köln-Marathon-Sieger. Er wird erzählen, was bei so einem großen Lauf alles zu beachten ist.

An erster Stelle ist mein Ziel für den Halbmarathon am 2. September, dass es alle Teilnehmer schaffen. Mich würde nichts glücklicher machen, als wenn ihn tatsächlich alle angemeldeten Teilnehmer ohne Probleme bewältigen würden. Da vertraue ich aber auch dem Versprechen von Dr. Feil, der sagte, dass er notfalls die Teilnehmer ins Ziel tragen wird! (kowa)

Übungen des sogenannten Lauf ABC ...

... dienen der Mobilisierung und der Stabilisierung.

ÜBER DEN KURS

„Lauf geht's“ ist ein Sportprogramm, das der Tübinger Sport- und Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil konzipiert hat. Ursprünglich für Spitzensportler entwickelt und dann auf den Gesundheitssport übertragen, können damit auch Sportmuffel von der Methode profitieren. Mehr Infos: WWW.NW-LAUF-GEHTS.DE

Sportstangen ersetzen die fliegenden Besen der Quidditch-Spieler.

FÜR SIE ENTDECKT

Ein Sport für fitte Muggel

Eine Mischung aus Handball, Völkerball und Rugby – das ergibt QUIDDITCH. Die Sportart aus den Harry-Potter-Büchern wird immer populärer.

Gezaubert wird hier nicht. Aber dafür geht es ganz schön zur Sache. In der Welt der Muggels, so werden in den Harry-Potter-Büchern Menschen ohne Zauberkräfte genannt, gibt es immer mehr Quidditch-Teams. Jörn Schuster (28) von der Bochumer Quidditch-Mannschaft Ruhr Phoenix hat uns die wichtigsten Fragen beantwortet.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Bei Harry Potter jagen die Spieler auf ihren fliegenden Besen über das Spielfeld. Auf dem Boden läuft das etwas anders ab. „Jeder Spieler hat eine Stange zwischen den Beinen, mit der er die ganze Zeit laufen muss. Das klingt einfacher, als es ist", erklärt Jörn Schuster. „Wir benutzen natürlich keine Kehrbesen – und schon gar nicht aus Holz. Das wäre viel zu gefährlich." Es sind spezielle Sportstangen oder auch PVC-Rohre. Zunächst hat jedes Team sechs Spieler auf dem Feld, die unterschiedliche Bezeichnungen haben: zwei Treiber (Beater), drei Jäger (Chaser) und ein Hüter (Keeper). Die Treiber haben die Aufgabe, gegnerische Spieler abzuwerfen. Die Jäger versuchen, Tore und damit Punkte zu erzielen, indem sie ihren Spielball durch unterschiedlich hohe Ringe werfen. Der Hüter versucht, die Tore zu verhindern. In der 17. Spielminute kommt ein neutraler Spieler aufs Feld: der Schnatz. Hinten an der Hose hat er eine Socke mit einem Tennisball drin. Eine Minute später kommt dann noch ein Spieler pro Mannschaft zum Einsatz: zwei Sucher. Sie sollen den Schnatz fangen. Gelingt es, ist das Spiel vorbei. Quidditch ist ein schnelles und abwechslungsreiches Spiel: Alle Spieler jagen in ihrer Rolle gleichzeitig über das Feld.

FÜR WEN IST DAS?

Das Quidditch-Motto ist: Jeder kann mitmachen und die Sportart ausprobieren. Viele Vereine bieten Schnuppertrainings an. Bei der Bochumer Mannschaft liegt die Altersspanne der Spieler derzeit zwischen 18 Jahren und Anfang 30, trainiert wird dreimal in der Woche je eineinhalb Stunden. Man sollte die Anforderungen nicht unterschätzen. Es ist viel Körperkontakt erlaubt, zum Beispiel mit Griffen aus dem Rugby. „Deshalb ist es auch wichtig zu lernen, wie man richtig fällt", berichtet Jörn. Das Training besteht aus verschiedenen Einheiten. Das Spiel mit dem Ball, Kondition und Koordination werden trainiert. Und natürlich das Rennen mit der Stange. „Das ist die erste Hürde, die gemeistert werden muss", sagt der Bochumer Quidditch-Spieler. Männer und Frauen spielen übrigens zusammen – nach einer festen „Genderrule": Das Geschlechterverhältnis – egal wie rum – muss immer 3:4 sein.

WAS WIRD GEBRAUCHT?

Die Torringe, die Bälle sowie die Sportstangen gibt es in der Regel von den Vereinen. Neueinsteiger können also direkt loslegen. Wer dabei bleibt, sollte einen Mundschutz haben, um sich vor Verletzungen zu schützen. Zum Spieleroutfit gehören übrigens auch verschiedenfarbige Stirnbänder, um Treiber, Jäger, Hüter und Sucher zu unterscheiden.

WARUM MACHT DAS SPASS?

Jörn ist seit einem knappen Jahr bei der Bochumer Quidditch-Mannschaft als Jäger und Hüter dabei. Er ist über die sozialen Netzwerke auf den Sport aufmerksam geworden – und wie die meisten hat er die Harry-Potter-Bücher gelesen. Besonders gefällt ihm der Umgang miteinander in der Mannschaft: „Es ist ein sehr familiäres Umfeld. Man fühlt sich einfach wohl und lernt tolle Menschen kennen. Neben dem sportlichen Reiz macht das Quidditch für mich aus." (awu)

DREI TEAMS AUS NRW:

- **Ruhr Phoenix (Bochum): www.ruhrphoenix.de**
- **Bielefelder Basilisken: www.facebook.com/BielefelderBasilisken**
- **Rheinos Bonn: www.rheinos-bonn.de**

Lust auf neue Sportarten? Der „ACTIV-O-MAT" hilft bei der Auswahl. Alles dazu auf Seite 28.

ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

Die VIACTIV im Münsterland

Die Geschäftsstellen der VIACTIV sind häufig weit voneinander entfernt und bilden doch eine Einheit. So ist es auch in Rheine, Münster und Bocholt. Wir haben **LARS KRÖGER**, Leiter des Kundenservices, einen Tag lang in der Region begleitet.

Tolles Trio: Kerstin Duesmann, Dorothea Frenkert und Marion Schroeder (v. l).

Leitet drei Geschäftsstellen: Lars Kröger.

Rheine

Ich bin schon seit 1993 bei der Betriebskrankenkasse. Erst war es die BKK Apetito, dann die BKK 2000, seit 2003 die BKK vor Ort und nun die VIACTIV. Ich finde es toll, dass wir nun unter einem Namen alle zusammen die sportliche Krankenkasse Deutschlands sind“, sagt Marion Schroeder. Die Sozialversicherungsfachangestellte schätzt die direkte Beziehung zu den Mitgliedern. Marion Schroeder und ihre Kollegin Dorothea Frenkert lieben Rheine und Umgebung aber nicht nur des Berufes wegen. „Hier kann man tolle Radtouren ins Emsland unternehmen, der Naherholungswert ist einfach toll“, so Dorothea Frenkert. Die Dritte im Bunde ist Kerstin Duesmann. Sie ist seit 2001 dabei und hat das beschauliche Rheine ebenfalls ins Herz geschlossen. „Zusammen mit unserem Kollegen Ingo Sievers sind wir ein gutes Team, haben Spaß an der Arbeit und helfen einander.“ Besonders stolz sind die Mitarbeiter auf das diesjährige Fußballcamp. Sogar Ex-Nationalspieler Christoph Metzelder wird nach Rheine reisen, um der Fußballjugend ein paar Profitipps zu geben. Für Metzelder ist die Sportförderung eine Herzensangelegenheit. Gerade in der Grundschule sollten die Kinder für Sport begeistert werden. „Aber auch der Vereinssport wird in Rheine und Umgebung noch wirklich gelebt. Vor allem junge Familien mit Kindern schätzen das breite Angebot“, sagt Kundenserviceleiter Lars Kröger. Deshalb sei die sportliche Ausrichtung der VIACTIV bestens geeignet, auch neue Mitglieder zu gewinnen. Zu finden ist die Geschäftsstelle an der Salzbergener Straße 18-22.

Sport ist die beste Gesundheitsprävention und wir als sportliche Krankenkasse sind der beste Ansprechpartner.“

Motivation: Ein Lächeln hilft doch immer.

Haben Bocholt im Blick: Caroline Borkes, Dörthe Liesch, Dirk Glücks und Yaren Aydin (v. l.).

Bocholt

Der Autozulieferer Borgers und das Textilunternehmen Ibena sind die Ursprünge des Standortes der VIACTIV in Bocholt. Vom Butenwall 1-5 aus betreuen Birgit Stöckert, Caroline Borkes, Dörthe Liesch und Yaren Aydin die Kunden. Alle vier lieben den sportlichen Ausgleich im Fitnessstudio und den direkten Austausch mit den Versicherten. „Das bleibt einfach spannend, weil jeder Fall anders liegt und wir als Berater einfach wertgeschätzt werden“, so Yaren Aydin, die gerade erst ihre Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte abgeschlossen hat. Ebenfalls noch recht neu im Team ist Dirk Glücks. Der Vertriebsmitarbeiter hält den engen Kontakt zu den Unternehmen in Bocholt und Umgebung. „Das Gebiet ist schon riesig, aber umso interessanter ist es natürlich, die Kunden und die Betriebe aus den unterschiedlichsten Branchen kennenzulernen“, sagt Dirk Glücks. Vor allem das Betriebliche Gesundheitswesen möchte er weiter ausbauen und so die VIACTIV als attraktiven Partner für Firmen stärken. Privat hat Dirk Glücks lange als Standard-Tänzer seinen sportlichen Ehrgeiz gefunden. Diese Motivation zur Bewegung ist jetzt auch sein Antrieb im Gespräch mit den Personalverantwortlichen in den Firmen. „Sport ist einfach die beste Gesundheitsprävention“, so Dirk Glücks.

Münster

Das alte Gewerbegebiet am Hafen von Münster ist ein Hotspot für junge Leute, es gibt moderne Bürokomplexe und seit 2016 liegt hier das neue Zuhause der VIACTIV. Im großzügigen Eingangsbereich werden die Kunden von den Zahnersatz-Fachkräften Claudia Alswe und Marion Venschott empfangen. Viel Platz für das persönliche Gespräch in angenehmer Atmosphäre bieten auch die weiteren Beratungsplätze im Kundenservice. Neben dem Kundenservice beherbergt der Standort am Albersloher Weg 9 unter anderem auch noch ein Team der Abteilung Rehabilitation und Erstattung sowie Mitarbeiter der Pflegekasse. „Unsere Wurzeln als Betriebskrankenkasse liegen vor allem bei der BKK des Aschendorf Verlags und des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe, kurz LWL“, erzählt Holger Brake. Für ihn zählt auch die gute Erreichbarkeit der Geschäftsstelle. Direkt vor Ort gibt es kostenlose Kundenparkplätze, und mehrere Buslinien halten hier. „Und wer noch etwas Zeit mitbringt, sollte die Atmosphäre am Hafen genießen. Gerade im Sommer lohnt sich das auf jeden Fall“, ergänzt Lars Kröger. In der Außenwirkung tritt die VIACTIV vor allem beim größten Reitturnier der Region in Erscheinung. Als Sponsor des Turniers der Sieger macht sie hier dem Ruf als sportliche Krankenkasse Deutschlands alle Ehre. (pas)

Das Team in Münster: Verena Rettinger, Nicole Thebelt-Manfré, Holger Brake und Gabriele Fundke sowie Mareike Spielbusch (nicht im Bild, v.l.).

Ansprechend und modern: Die Geschäftsstelle in Münster.

Der Standort liegt direkt am Hafen. Allein der ist einen Besuch wert – der Kundenservice natürlich sowieso.“

TURNIER DER SIEGER

Die Stars der Szene

Ob ruhige Kaltblüter, gelassene Warmblüter oder temperamentvolle Vollblüter – mit mehr als 100.000 Pferden ist das Münsterland eine der pferdereichsten Regionen Europas. Auch die absoluten Topstars des Reitsports kommen immer wieder gerne dorthin: Seit Jahrzehnten zählt das Turnier der Sieger in Münster weit über die Grenzen der Westfalenmetropole hinaus zu den Höhepunkten im Reitsportkalender. Vor der beeindruckenden Kulisse des Schlosses trifft sich die Reiter-Elite aus internationalem Dressur- und Springsport – in diesem Jahr vom 23. bis zum 26. August.

Wir sind in diesem Jahr zum dritten Mal dabei – für uns Anlass genug, 3 Mal Eintrittskarten für 2 Personen (Tagesveranstaltung/Tribüne) zu verlosen. Genießen Sie am Sonntag, 26. August 2018, die Dressur und internationalen Springprüfungen von einem Tribünenplatz.

Schicken Sie bis zum 31. Juli 2018 eine Mail an: redaktion@viactiv.de, Stichwort „Reiten“. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

Mehr Informationen zum Turnier gibt es unter:
WWW.TURNIERDERSIEGER.DE

AKTIVWOCHE

Gewinnerin

Die Gewinnerin der Aktivreise aus der Frühlingsausgabe 2018 ist Ingrid Wulf aus Lübeck.

VIACTIV AKTIV-O-MAT

Finde die Sportart, die am besten zu dir passt!

Viele Menschen in Deutschland wollen offenbar aktiver werden und sich dazu sportlich stärker betätigen. Das ergab eine Online-Umfrage im Auftrag der VIACTIV Krankenkasse. 96 Prozent der 1.501 Befragten gaben an, mit Hilfe von Sport aktiver werden zu wollen.
„Sportlich aktiv sein wollen offenbar viele Menschen, klare Ziele haben sie und was sie mögen, wissen sie. Aber welche Sportart sich für sie am besten eignet, da scheint es große Defizite zu geben“, so Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV.

Als Lösung des Problems entwickelte die Kölner Gesundheitsagentur fischimwasser unter der wissenschaftlichen Leitung von Gesundheitsexperte und Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln das Online-Tool ACTIV-O-MAT. „Wir haben einen Algorithmus entwickelt, der jedem User nach nur zwölf Fragen seine individuellen Top-Sportarten aufzeigt“, erklärt er. Zu jeder Sportart – zum Start werden es 50 Stück sein – gibt es ein Betreuungskonzept, das den Einstieg erleichtert.
WWW.ACTIVOMAT.DE

FUSSBALL-AKADEMIE

Schöner Dribbeln an der Ostsee!

Am 9. Juli ist es wieder soweit: Ex-Profikicker Karsten Surmann macht mit seiner Fußballschule sechs Wochen lang Station an der Ostsee in Dahme und in Kellenhusen und lädt junge Fußballfans zum Mitdribbeln ein. Im Rahmen der Fußball-Akademie bietet der ehemalige Bundesligaprofi Jungen und Mädchen von 5 bis 15 Jahren ein mehrtägiges professionelles Fußballtraining an. Geübt wird neben Technik, Körper- und Ballkontrolle auch das taktische Verhalten auf dem Platz. Talente werden von Surmann und seinem Team gefördert. Auch jenseits des Rasens erwartet die Teilnehmer jede Menge Spaß. In Zusammenarbeit mit der VIACTIV und den Kurbetrieben finden verschiedene Mitmachaktionen statt. Zum Abschluss erhalten alle Camp-Teilnehmer Urkunden und Pokale sowie einen von Karsten Surmann handsignierten Fußball.

Termine in Dahme
23. Juli bis 27. Juli 2018
30. Juli bis 03. August 2018
06. August bis 10. August 2018

Termine in Kellenhusen
13. August bis 17. August 2018

Infos und Anmeldung: Fußballschule Karsten Surmann
Telefon 05127-9035557 oder Mobil: 0171 2456678, E-Mail: info@fussballschule-surmann.de
Mehr Informationen unter:
FUSSBALLSCHULE-SURMANN.DE

JETZT STARTPLATZ GEWINNEN!

Kick it like Karsten! Die VIACTIV Krankenkasse und die Fußball-Akademie von Karsten Surmann verlosen einen Platz* – Termin nach Wahl – für die Fußball-Akademie an der Ostsee 2018. Einfach eine E-Mail schreiben an: fussballschule@viactiv.de Der Gewinner wird ausgelost. Einsendeschluss ist der 17. Juli 2018. Bei Minderjährigen bitte die Kontaktdaten der Eltern angeben. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.
*** Der Preis wurde von Karsten Surmann Fußballschule zur Verfügung gestellt. Es wurden keine Versichertengelder dafür verwendet.**

HYGIENE

Immer sauber bleiben

Bakterien, Viren und Pilze tummeln sich gerne in unserer Wäsche und im Haushalt. Kein schöner Gedanke. Trotzdem solltet ihr Hygienespüler, Desinfektionstücher und Hygieneputzmittel lieber vermeiden. Sie enthalten nicht nur ungesunde Inhaltsstoffe, sondern sind auch überflüssig – wenn ihr eure Wäsche regelmäßig reinigt. Duschhandtücher sollten spätestens nach dem dritten Mal in Gebrauch in die Waschmaschine wandern, Geschirrtücher und Spüllappen ruhig alle zwei Tage und Nachtwäsche spätestens nach einer Woche. Und auch eure Handtasche solltet ihr regelmäßig reinigen. Mehr Tipps und Tricks im Kampf gegen Bakterien und Keime findet ihr unter **VIACTIV.DE/MAGAZIN-ORANGE**

MYTHOS

Ran an den Speck

Und auf in den Sommerurlaub! Am besten gesund und mit einer schönen Strandfigur. Wir verraten euch, wie ihr in Form kommt – und räumen mit den hartnäckigsten Fitness-Mythen auf. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Sit-ups kein Bauchfett verbrennen? Oder wie wichtig ein Cool-down nach einer Einheit ist? Worauf ihr beim Sport achten solltet, lest ihr auf **WWW.VIACTIV.DE/MAGAZIN-ORANGE**. Außerdem findet ihr uns auf Facebook **(WWW.FACEBOOK.COM/MAGAZIN-ORANGE)** oder Instagram **(ORANGEVIACTIV).**

PSYCHOLOGIE

Stress? Akzeptiert ihn!

Lernstress in der Uni vor der nächsten Klausur. Zeitdruck bei der Arbeit, weil viele Aufgaben gleichzeitig erledigt werden müssen. Und Stress daheim, weil die Wohnung noch unaufgeräumt und das Essen noch nicht gekocht ist, aber in zehn Minuten schon die Freunde vor der Tür stehen. Stress gehört zu unserem Leben dazu, ohne geht es oft gar nicht. Und das ist auch gar nicht schlimm. Denn US-Wissenschaftler haben in einer mit 30.000 Probanden groß angelegten Studie über einen Zeitraum von acht Jahren hinweg herausgefunden, dass nicht der Stress unser Feind ist – sondern unser Umgang damit. Heißt: Wer die ganze Zeit davon spricht, wie viel Stress er hat und wie wenig er entspannen kann, könnte tatsächlich irgendwann ernsthaft krank werden. Depressionen, Hörsturz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautprobleme bis hin zu Krebs können Folgen von dauerhaftem Stress sein. Um diesen Krankheiten vorzubeugen, ist es wichtig, den Stress gar nicht als solchen wahrzunehmen und ihn zu akzeptieren. Also: Verkriecht euch nicht daheim auf dem Sofa unter einer Decke, um euch angemessen zu bejammern und zu bemitleiden. Sondern sagt stattdessen eurem Stress den Kampf an. Wie euch das erfolgreich gelingt und was Stress in unserem Körper eigentlich genau auslöst, erfahrt ihr online unter **VIACTIV.DE/MAGAZIN-ORANGE.**

ERNÄHRUNG

Glutenfrei am Grill

Die Sommerabende verbringt ihr am besten mit Freunden am Grill. Leckere Bratwurst zwischen Brötchenhälften, Nudelsalat als Beilage und Soße als Topping: Das schmeckt, kann aber weit mehr als Bauchschmerzen verursachen – wenn man an einer Gluten- oder Weizenunverträglichkeit leidet. Wir geben Tipps, wie ihr als Betroffene beschwerdefrei durch die Grillsaison kommt: **VIACTIV.DE/MAGAZIN-ORANGE**

Von Ananas bis Zitrone

Nach dem Essen total angesäuert?

Sauer macht lustig – und müde. Zumindest gibt es die Theorie, dass saure Lebensmittel und eine folgende Übersäuerung uns schlapp werden lassen. Deshalb gibt es bereits jede Menge Nahrungsergänzungsmittel, die die bösen Säuren ausgleichen sollen. Aber kann man überhaupt übersäuern? So weit vorab: Ja, kann man. Trotzdem gibt es bei einer ausgewogenen Ernährung keinen Grund zur Panik. Eine Expertin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erklärt euch, wie das mit den Säuren und Basen im Körper funktioniert: **VIACTIV.DE/MAGAZIN-ORANGE**

HILFE FÜR KINDER

Tränen trocknen

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

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

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

Die Seminare sind ein kostenloses Angebot für Kunden der VIACTIV Krankenkasse. Infos: **WWW.VIACTIV.DE/KINDERNOTFALLSEMINARE (WEBCODE 1703)**

KINDERNOTFALLSEMINARE FÜR ELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
SEPTEMBER		
BOCHUM **Do., 13.09.2018** 17:00-21:30 Uhr	Servicecenter Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Selnur Yüksel Fon: 0234 479-2469 selnur.yueksel@viactiv.de
BOCHUM **Fr., 14.09.2018** 17:00-21:30 Uhr	Servicecenter Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Selnur Yüksel Fon: 0234 479-2469 selnur.yueksel@viactiv.de
RÜSSELSHEIM **Do., 27.09.2018** 17:00-21:30 Uhr	Geschäftsstelle Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de
OKTOBER		
TROSTBERG **Do., 04.10.2018** 17:00-21:30 Uhr	AlzChem AG (IC-V und IC-K) Dr.-Albert-Frank-Str. 32 83308 Trostberg	Manuela Göls Fon: 08621 9039-3307 manuela.goels@viactiv.de
NÜRNBERG **Fr., 05.10.2018** 17:00-21:30 Uhr	Geschäftsstelle Nürnberg Am Plärrer 14 90429 Nürnberg	Lea Kastner Fon: 0911 98180-53 lea.kastner@viactiv.de
BERLIN **Fr., 12.10.2018** 17:00-21:30 Uhr	Steht noch nicht fest	Gunnar Tröger Fon: 0381 77816-795 gunnar.troeger@viactiv.de

ERSTE-HILFE-SEMINARE FÜR JUGENDLICHE

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
SEPTEMBER		
BOCHUM **Sa., 15.09.2018** 9:00-17:00 Uhr	Servicecenter Bochum Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Selnur Yüksel Fon: 0234 479-2469 selnur.yueksel@viactiv.de
OKTOBER		
NÜRNBERG **Sa., 06.10.2018** 9:00-17:00 Uhr	Geschäftsstelle Nürnberg Am Plärrer 14 90429 Nürnberg	Lea Kastner Fon: 0911 98180-53 lea.kastner@viactiv.de
ROSTOCK **Sa., 13.10.2018** 9:00-17:00 Uhr	Servicecenter Rostock Doberanerstr. 114 18057 Rostock	Katja Fronk Fon: 0381 77816-438 katja.fronk@viactiv.de

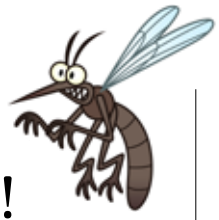
ERSTE-HILFE-SEMINARE FÜR KINDER

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGSORT	ANSPRECHPARTNER
SEPTEMBER		
RÜSSELSHEIM **Fr., 28.09.2018** 15:00-17:30 Uhr	Geschäftsstelle Rüsselsheim Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378-137 anke.voigt@viactiv.de

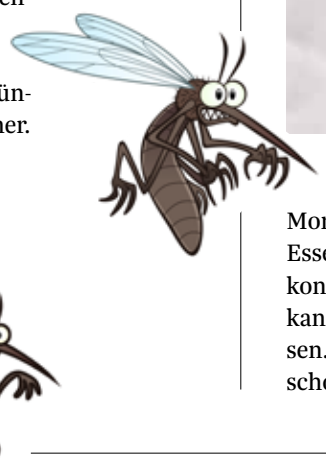
Alle Termine ohne Gewähr.

MÜCKENSTICHE

Das juckt!



Ssssss. Im Sommer können Mücken ganz schön nervig sein. Sie summen nicht nur ums Ohr herum, die weiblichen Mücken stechen auch zu. Und kurz danach fängt der Stich an zu jucken. Warum eigentlich? Nachdem eine Mücke zugestochen hat, gibt sie Speichel ab, damit sie das Blut besser saugen kann. Dieser Speichel macht es flüssiger. Unser Körper bekämpft dann fremde Stoffe, die über den Speichel hineingekommen sind – der Stich kann anschwellen und jucken. Menschen reagieren jedoch unterschiedlich stark auf die Stiche. Entdeckst du einen Stich, solltest du ihn kühlen und auf keinen Fall aufkratzen. Denn dann wird die Entzündung noch schlimmer.



FRÜHSTÜCK

Das Gehirn braucht Futter

Morgens ohne Frühstück in die Schule? Das ist keine gute Idee. Denn Essen liefert dem Gehirn Energie. Damit können wir uns viel besser konzentrieren und viel besser denken. Damit dein Gehirn gut arbeitet, kannst du zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Nüsse essen. Und du solltest viel trinken, am besten Wasser oder leichte Fruchtschorlen. Dann bekommt dein Gehirn genügend Nährstoffe.

GEDÄCHTNISSPIEL

Memory-Profis

Wo ist die passende Karte? Bei dem Spiel Memory geht es darum, die passenden Kartenpaare zu finden. Das heißt: Man muss sich die Symbole auf den Karten sehr gut merken. „Memory“ ist englisch und bedeutet übersetzt Gedächtnis oder Erinnerung. Und häufig gewinnen beim Memory Kinder gegen die Erwachsenen. Hast du das auch schon beobachtet? Forscher sagen, dass Kinder das Spiel oft besser können, weil das Gehirn anders aufgebaut ist als bei Erwachsenen. Gehirne von Kindern haben mehr Verknüpfungen, sogenannte Synapsen. Damit können Kinder gut auf Besonderheiten achten. Erwachsene haben weniger Synapsen, können dafür aber oft schneller denken.

Witze

Eine Familie macht Urlaub auf dem Bauernhof. Sagt der Bauer zu seinen Gästen: „Bei uns wird man morgens vom Hahn geweckt.“ Da antwortet der Vater freudig: „Klingt prima! Stellen Sie ihn auf halb acht.“

Kai hat sich eine Schildkröte gekauft. Als er sie seiner kleinen Schwester Sophie zeigt, sagt sie: „Nimm doch mal den Deckel runter, damit ich sie streicheln kann!“

Schlaubärs Suchrätsel

Schlaubär liegt auf der Wiese und liest. Über ihm flattern bunte Schmetterlinge herum. Aber irgendwo summt es ganz laut. „Das müssen Bienen sein“, überlegt Schlaubär. Kannnst du ihm helfen, die beiden Bienen zu finden?

LAUFEN

Good Morning, Sunshine

Endlich wieder in der **SONNE LAUFEN** – das gibt den Extra-Kick an Energie. Aber es birgt auch Gefahren: Wärme strengt den Körper an, Sonnenstrahlen können die Haut schädigen.

Läufer lieben die Wärme und Energie der Sonne. Kaum herrschen wieder sommerliche Temperaturen, packt sie die Lust, nach draußen zu gehen und loszurennen. Doch ohne Schutz können die ersehnten Strahlen einige unangenehme Nebenwirkungen haben. Sie stellen Outdoor-Sportler jeden Sommer aufs Neue vor eine Herausforderung.

FLUCH UND SEGEN ZUGLEICH

Das Verhältnis zwischen uns Läufern und der Sonne ist nicht immer unproblematisch. Vor allem vor und nach dem Winter sehnen sich Outdoor-Athleten nach dem glühenden Stern. Sie wollen die belebende Energie der Frühlingssonne spüren und die letzten Strahlen des Spätsommers aufsaugen, um besser durch die bevorstehende Kälteperiode und Dunkelheit zu kommen. Andererseits kann ihre lebensspendende Energie auch unangenehme Spuren hinterlassen. Altersflecken, unvorteilhafte Abdrücke der Laufshorts oder des Tanktops, das nervige Jucken einer Sonnenallergie bis hin zu schmerzhaften Verbrennungen können die Lust an sommerlichen Läufen schmälern. Dazu kommen die möglichen Langzeitschäden, vor denen Medien, Forscher und Ärzte immer wieder warnen.

VON DEN STRAHLEN PROFITIEREN

Aber man sollte sich von den vielen Negativ-Schlagzeilen nicht die Sommerlaune verderben lassen. Wenn man ein bisschen Vorsicht walten lässt, kann man von der Energie der Sonnenstrahlen profitieren, ohne unter ihren Nachteilen zu leiden. Vor allem an den ersten wolkenlosen Frühlings- und den sehr heißen Sommertagen sollte man vorsichtig sein und die Haut ausreichend schützen.

MUTTERMALE UND ALTERSFLECKEN

Die ultraviolette Strahlung der Sonne kann zu irreparablen Schädigungen der Haut und zu Hautkrebs führen. Während die UVB-Strahlen hauptsächlich an der Hautoberfläche wirken und für den bräunlichen Teint, aber auch für Sonnenbrände verantwortlich sind, dringen die UVA-Strahlen tief in die Hautzellen ein und können dort großen Schaden anrichten. Leidenschaftliche Langstreckenläufer sind besonders gefährdet: An Marathonläufern durchgeführte Studien wiesen bei besagter Sportlergruppe eine erhöhte Anzahl von abnormalen Muttermalen und Altersflecken auf. Diese Hautveränderungen deuten auf ein erhöhtes Risiko hin, an einem bösartigen Melanom zu erkranken. Die hohe Zahl an Läu-

„Bis zu einem gewissen Punkt kann die Haut sich selbst schützen. Darüber hinaus muss sie unterstützt werden.“

fen in der Sonne, die ein Marathontraining mit sich bringt, ist nicht der einzige Grund für diesen statistischen Befund. Lange und intensive Trainingseinheiten oder Wettkämpfe zehren an den Kräften des Körpers und schwächen kurzzeitig das Immunsystem. Ein erschöpfter Körper, der all seine Reserven zur Leistungserbringung benötigt, neigt schneller zu Verletzungen, und auch die Abwehrmechanismen der Haut lassen nach. Bis zu einem gewissen Punkt ist die Haut nämlich in der Lage, sich selbst zu schützen. Allmähliches Gewöhnen an die Sonne und die damit einhergehende Bräunung fördern diesen Eigenschutz.

KÖRPER UND SEELE WOLLEN SONNE

Und es gibt noch eine gute Nachricht: Sonnenlicht ist grundsätzlich gesund. Die positiven Auswirkungen der Sonne auf die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden sind unumstritten. Angekurbelt durch die UVB-Strahlung stößt der Körper Vitamin D aus, das auf natürliche Weise nur auf diesem Weg produziert werden kann. Ein Mangel an diesem Gute-Laune-Vitamin wird mit depressiven Stimmungen, Knochenbrüchen, Bluthochdruck, bestimmten Krebsarten und Autoimmunerkrankungen in Zusammenhang gebracht. Der Begriff des „Sonnetankens" ist also durchaus wörtlich zu verstehen. Ihre Strahlen versorgen den Körper mit neuer Energie, stärken das Immunsystem und heben die Stimmung. Die Ankurbelung der Vitamin-D-Produktion ist nicht die einzige Form der Energiezufuhr durch die Sonne. Aktuellen Forschungen zufolge nimmt der Körper über die Haut große Mengen an Stickstoffmonoxid auf. Diese chemische Verbindung erweitert die Blutgefäße, verringert den Blutdruck und senkt das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Wie positiv sich ein guter Vitamin-D-Haushalt und gefüllte Stickstoffmonoxid-Speicher auf die Gesundheit auswirken, belegen aktuelle Studien mit Probanden, die in ihrem Leben besonders viel Zeit in der Sonne verbracht haben: Die Mehrzahl der Teilnehmer erfreute sich einer überdurchschnittlich guten Gesundheit und wies zum Beispiel ein geringes Risiko auf, schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder des Knochenapparats zu erleiden. Läufer dürfen sich auch über das Ergebnis einer anderen wissenschaftlichen Studie freuen. Forscher untersuchten, wie sich die 10-Meilen-Zeit von Radfahrern in Bezug auf ihren Lichtkonsum verändert. Immer wenn sie vor dem Start 20 Minuten unter einer UV-Lampe verbrachten, verbesserte sich ihre Zeit im Vergleich zu den Durchgängen ohne eine vorhergehende Bestrahlung durch die Lampe. Grund: Die durch das UV-Licht gefüllten Stickstoffmonoxid-Speicher lassen mehr Blut und Sauerstoff durch die Muskeln fließen. Dadurch sind die Muskeln in der Lage, mehr Kraft zu entwickeln, die auf langen und anstrengenden Distanzen für Schnelligkeit und Ausdauer sorgt.

DIE BALANCE WAHREN

Der Trick beim Umgang mit den nicht ganz ungefährlichen Sonnenstrahlen ist das Wahren einer guten Balance. Weder sollte man jeden Tag zwei Stunden durch die Mittagshitze rennen noch den gesamten Sommer über im Keller auf dem Laufband verbringen. Meiden Sie die hochstehende Sonne und legen Sie Ihre Trainingseinheiten lieber in die Morgen- oder Abendstunden. Auch zu diesen Tageszeiten können Sie alle Vorteile der Sonne nutzen. Unterschätzen Sie aber nie ihre Kraft. Trotz Schatten und wolkenbedecktem Himmel erreichen die schädlichen UV-Strahlen die Haut. Vor allem im Sommerurlaub oder wenn Sie auch außerhalb des Trainings viel Zeit an der frischen Luft verbringen, ist auf einen entsprechenden Schutz zu achten. Kommen Sie eher selten in den Genuss eines Sonnenbads, sollten Sie sich hin und wieder ein paar Minuten Sonne ohne Schutz gönnen, um die Vitamin-D-Produktion zu aktivieren. Genug Schlaf, Regenerationsphasen und eine ausgewogene Ernährung unterstützen die hauteigene Abwehrfunktion. (runner's world)

„Trainingseinheiten sollten in den frühen Morgen oder Abend gelegt werden."

LAUFTHERAPIE

Laufen als Gegenpol zum Alltagsstress, als vorbeugende Maßnahme oder gar als Heilmittel – wie das funktioniert und welche anderen Effekte die ganzheitliche Lauftherapie nach dem Paderborner Modell noch haben kann, zeigt das Buch „Lauftherapie in Lebenswelten". Entwickelt wurde das Programm von Professor Alexander Weber, Deutsches Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe. Der anschauliche Tagungsband mit Praxisbeispielen u.a. für die Arbeitswelt, den Wiedereinstieg von Arbeitslosen oder Arbeit in Kirchengemeinden, richtet sich an Interessierte, die diese Praxisbeispiele/Settings als Anregung für Maßnahmen in ihrem Alltag, Beruf, Schule oder Ehrenamt nutzen möchten. Auch die Ausbildung von Lauftherapeuten unterstützt dieses Buch. Mehr Infos unter: WWW.LAUFTHERAPIEZENTRUM.DE
Das Buch kann kostenlos über die VIACTIV SERVICENUMMER 0800 222 12 11 angefordert werden.

Equipment für Sonnenläufe

Zuverlässiger als Sonnencremes schützt UV-resistente Laufbekleidung. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt zudem den natürlichen Lichtschutz.

Ernährung

Stärken Sie das Immunsystem Ihrer Haut von innen. Studien belegen den positiven Effekt bestimmter Nahrungsmittel für den natürlichen, körpereigenen Lichtschutzfaktor. Vor allem dem in roten, orangefarbenen und einigen dunkelgrünen Obst- und Gemüsesorten enthaltenen Betacarotin wird eine den UV-Schutz fördernde Wirkung nachgesagt.

Da Betacarotin fettlöslich ist, sollten Tomaten, Möhren, Spinat und Co. zusammen mit etwas Öl verzehrt werden. Früchte wie Mangos und Aprikosen lassen sich gut mit Nüssen kombinieren.

Kleidung

Gesicht und Kopfhaut sind besonders empfindlich. Eine Kappe mit Schirm spendet Schatten. Außer vor der Sonneneinstrahlung schützen Sie sich damit zusätzlich vor Überhitzung. Atmungsaktive Materialien und Netzstoffe sorgen für eine gute Durchlüftung. Ein Tuch am Rand der Kappe bedeckt zusätzlich den Nacken. Laufbekleidung mit integriertem Sonnenschutzfaktor, der mit „UPF" angegeben wird, bewahrt die Haut vor UV-Strahlen. Arm- und Beinlinge mit Kühleffekt sorgen für ein angenehmes Körperklima.

Augenschutz

Das grelle Sonnenlicht stellt eine große Belastung für die Augen dar und kann Erkrankungen wie den grauen Star begünstigen. Sonnenbrillen mit 100-prozentigem UV-Schutz verringern das Krebsrisiko an den anfälligen Körperstellen um Augen und Nase. Mittels eines Seitenvisiers verhindern spezielle Modelle ein Eindringen des Lichts von der Seite. Andere ermöglichen das Fixieren der Brille mit Gummiband am Hinterkopf.
Auf runnersworld.de/sonnenbrillen fnden Sie eine Auswahl aktueller Modelle und erfahren, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

HOBBY-IMKER

Power aus der Natur

Honig ist ein vielseitiges und faszinierendes **NATURPRODUKT**. Hobby-Imker Ralf Herrenbrück erzählt, wie es ist, neben dem Beruf Bienen zu züchten und eigenen Honig zu ernten.

Eigentlich leiten Sie bei der VIACTIV den Bereich Fehlverhalten im Gesundheitswesen. Wie sind Sie darauf gekommen, nebenbei noch Imker zu werden?
Jetzt könnte ich sagen: weil Bienen soziale Insekten sind. Keine Biene denkt an ihren persönlichen Vorteil, alle setzen sich zum Wohl des gesamten Volkes ein. In Wirklichkeit habe ich aber schon geimkert, als ich mich noch nicht um die Vorbeugung und Bekämpfung von Abrechnungsbetrug gekümmert habe. Es ging mit einem Tag des offenen Tores im Garten eines Imkers vor knapp zehn Jahren los. Dort war ich sofort „infiziert".

Power aus der Natur? Was macht Honig so wertvoll?
Honig ist rein und unbehandelt und wegen der verschiedenen Zuckerarten ein perfekter Energielieferant für Sportler. Honig wirkt antibakteriell und antiallergisch, hilft bei Entzündungen und – ist lecker!

Was für Honige ernten Sie?
Bei uns am Niederrhein entstehen die regionaltypischen Frühlings- und Sommerhonige. In der Frühlingsblüte steckt vor allem der Nektar der vielen Obstbäume des ländlich geprägten Niederrheins. Und in der Sommerblüte vor allem Robinie, Kastanie, Linde und der Nektar vieler weiterer Bäume und Sträucher. Also alles, was etwa von Mitte Mai bis Mitte Juli blüht. Da wir auch einige Rapsfelder in unserer Region haben, gibt es auch einen reinen Sortenhonig bei mir: cremig gerührten Rapshonig. Und manchmal ist auch am Niederrhein die Ernte eines dunklen, malzig-würzigen Wald- und Blütenhonigs möglich.

Worauf sollten Kunden beim Honig achten?
Honigwahl ist in erster Linie Geschmackssache. Es gibt jedoch auch Unterschiede in der Qualität und bei der Ökobilanz. In Deutschland geerntete Honige wie der „Echte Deutsche Honig" sind regionale Qualitätsprodukte. Viele im Handel erhältliche Honige sind Mischungen aus EU- und Nicht-EU-Ländern. Herkunft und Zusammensetzung sind damit unbestimmt und sie haben oft schon viele Transportkilometer und Verarbeitungsstufen hinter sich. Ob Gentechnik enthalten ist, bleibt auch unklar. Das ist beim Honig vom Imker aus der Nachbarschaft anders. Ich finde es persönlich viel besser, Produkte möglichst regional zu kaufen. Natürlich auch Honig. Dadurch fördert man die Imkerei am Wohnort – und damit das Ökosystem vor der eigenen Tür.

Bienensterben hat viele Gründe: Allein wegen der Varroamilbe brauchen Honigbienen Imker. Der Parasit würde die Völker unbehandelt erst schwächen und dann töten.

Ist jeder Honig für alles geeignet?
Ein klares Nein. Kandierter Honig fließt nicht ins Müsli, sehr aromatischer Honig würde das Aroma des feinen Darjeelings überlagern und ein milder Honig zum kräftigen Rohmilchkäse bringt nicht den Geschmackskick, den ein würziger Honig schafft. Die Honigfarben reichen von Weiß bis Schwarz – und die Geschmacksskala reicht von mild über kräuterig und kräftig aromatisch bis ins Herb-Bittere.

Was ist mit Honig und Hitze – etwa beim Kochen oder im Tee?
Honig darf man nur etwa handwarm am besten in einem Wasserbad erwärmen. Über 40 Grad Celsius leiden die natürlichen und gesunden Bestandteile wie Enzyme, Vitamine, Aminosäuren, Eiweiße, Antioxidantien und natürliche Aromen. Beim Kochen oder im Tee ist das egal, hier zählt der Geschmack. Bei Milch mit Honig gegen Halsschmerzen sollte die Milch aber nur warm sein. Da kommt es wiederum auf die Wirkung an.

PERSÖNLICHES

Ralf Herrenbrück ist bei der VIACTIV für die Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen verantwortlich. Hier geht es zum Beispiel um Leistungen, die abgerechnet, aber nie erbracht wurden, Rezeptfälschungen oder den Missbrauch von Versichertenkarten. Das Imkern ist für ihn ein Ausgleich zur Arbeit. „Taucht man in die Welt der Bienen ein, indem man an seinen Völkern arbeitet, Honig erntet oder einfach nur das Treiben vor dem Flugloch beobachtet, ist das pure Entschleunigung!"
Kontakt: honigmacher@arcor.de

Ralf Herrenbrück, Hobby-Imker.

ESSEN UND SPAREN
Ein altes Sprichwort lautet: Du bist, was du isst. Darum verraten wir Ihnen einfache Tricks rund um gute Ernährung mit Rezepten zum Nachkochen. Und falls Sie einen Ernährungskurs machen wollen, können Sie sich die Kosten in unserem VIACTIV Präventionsprogramm zu 100 Prozent erstatten lassen.
WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 1570)

HONIGSORTEN

Ist ja goldig

Hell, dunkel, fest, flüssig, mild, würzig – Honig ist **VARIANTENREICH**. Wir stellen die gängigsten Sorten vor und erklären, woher sie kommen.

1 2 3 4 5 6

1 BLÜTENHONIG
Blütenhonig ist jeder Honig, der von den Bienen aus dem Nektar von Blüten produziert wird – im Gegensatz zu solchem aus Honigtau. Ist der Honig nicht sortenrein wie zum Beispiel Rapshonig, kann er verschiedene Bezeichnungen haben wie Blütenhonig, Frühtracht oder Sommerblüte. Er kann hell oder dunkler, fest oder flüssig sein. Die meisten Blütenhonige sind reich an Glukose und setzen schnell Energie frei.

2 AKAZIENHONIG
Akazienhonig aus Deutschland ist eigentlich Honig aus den Blüten der Robinie. Er duftet aromatisch nach Blumenwiese, sein Geschmack ist mild, die Farbe blass hellgelb, die Konsistenz wegen des hohen Fruktosegehalts dünnflüssig. Wegen seiner verzögerten, langen Energiefreisetzung ist er wie Waldhonig gut für Ausdauersportler geeignet.

3 SONNENBLUMENHONIG
Dieser Honig ist hellgelb bis orangegelb, mit einer cremigen Konsistenz und mildem Geschmack. Er eignet sich mit seiner fein säuerlichen Note gut als Brotaufstrich und zum Kochen.

4 RAPSHONIG
Raps gehört in Deutschland im Frühjahr zu den wichtigsten Trachtpflanzen und ist eine der ergiebigsten Nektarquellen für Bienen. Rapshonig kristallisiert schnell aus, wird dann sehr hart und deshalb oft zu einem cremigen Honig gerührt. Wegen seines hohen Glukosegehalts ist dieser Honig ein schneller Energiespender – zum Beispiel für Sportler, die ihre Leistung schnell abrufen müssen. Sein Geschmack ist mild.

5 WALDHONIG
Waldhonig wird nicht aus Blütennektar, sondern aus Honigtau gewonnen, den Insekten wie Blattläuse, Blattflöhe und Zikaden ausscheiden. Er kann von Laub- oder Nadelbäumen stammen und schmeckt sehr würzig. Im Waldhonig ist der Gehalt an Mineralstoffen und Enzymen besonders hoch.

6 LINDENBLÜTENHONIG
Honig von der Linde stammt entweder aus dem Nektar der Blüten oder aus dem von der Linde produzierten Pflanzensaft – dann heißt er einfach Lindenhonig. Meist ist er aber eine Mischung aus beiden Sorten. Sein Geschmack ist lieblich-würzig mit fruchtiger Süße. Lindenblütenhonig ist flüssig bis cremig und hell, Lindenhonig dunkler und würzig-blumig. (tig)

REZEPTE

Herzhaftes mit Honig

Honig gehört nur aufs Brot? Von wegen! Wer Honig mit herzhaften Zutaten kombiniert, kitzelt den Gaumen einmal richtig durch und erlebt ungeahnte Geschmacksvielfalt. Wir haben zwei Rezepte für laue Sommerabende für Sie:

Rohkost-Salat mit süßem Dressing

2 junge Kohlrabiknollen
250 Gramm Möhren
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Pinienkerne
1 Esslöffel Rotweinessig
2 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel Senf
Kräutersalz
mildes Paprikapulver
1 Teelöffel Sojasauce
2 Esslöffel Rapshonig
6 gehackte Basilikumblätter
½ Kästchen Kresse

SCHWIERIGKEIT: einfach
ZUBEREITUNG: 15 Minuten
PERSONEN: 4
ZIEHZEIT: 30 Minuten

1. Kohlrabi und Möhren schälen. Den Kohlrabi in feine Stifte schneiden, die Möhren raspeln.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

3. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie eine leichte Bräune annehmen.

4. Für die Sauce: Essig und Rapsöl verrühren und mit Senf, Kräutersalz, Paprikapulver, Sojasauce und Honig abschmecken.

5. Salat und Soße miteinander vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Basilikumblättchen und der Kresse bestreuen und servieren.

Deftig-süßer Flammkuchen

200 Gramm Mehl
2 Esslöffel Öl
125 ml Wasser
1 Teelöffel Salz
200 Gramm Sauerrahm
200 Gramm Zwiebeln
200 Gramm Ziegenweichkäse
3 Esslöffel frischer Rosmarin
2 Esslöffel flüssiger Honig

SCHWIERIGKEIT: einfach
ZUBEREITUNG: 30 Minuten
PERSONEN: 2
BACKZEIT: 15 bis 20 Minuten

1. Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem Teig verarbeiten, der geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Wenn nötig, noch etwas Mehl hinzugeben.

2. Den Teig dünn auf einem gefetteten Backblech (alternativ auf Backpapier) ausrollen. Den Ofen bei circa 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

3. Den Sauerrahm leicht salzen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Zwiebeln in dünne Ringe, den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und beides nach Belieben auf den Sauerrahm legen. Den Rosmarin grob hacken und darüberstreuen (bei getrocknetem Rosmarin vorsichtiger dosieren).

4. Den Flammkuchen backen, bis der Rand schön braun ist und der Käse anfängt zu zerlaufen.

5. Abschließend den Honig mit einem Löffel tröpfchenweise über den Flammkuchen geben oder separat dazu reichen.

DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG

Eine komplexe Aufgabe

Die neue Verordnung stärkt die **RECHTE DER VERSICHERTEN.** Für den Datenschutzbeauftragten der VIACTIV, Andreas Claus, ist die Umsetzung eine Herausforderung.

Andreas Claus ist Fachmann in Sachen Datenschutz.

Herr Claus, warum gibt es jetzt die neue Datenschutz-Grundverordnung?
Die Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) soll das Datenschutzrecht der EU modernisieren und vereinheitlichen. Denn ein einheitlicher, hoher Datenschutzstandard stärkt das Vertrauen der Bürger in den Umgang mit ihren personenbezogenen Daten und erhöht die Sicherheit in einer Zeit, in der der Umfang der digitalen Verarbeitung von Daten stetig zunimmt. Das Ziel der DS-GVO ist, den Datenschutz jedes einzelnen Bürgers zu gewährleisten, aber auch die gesetzeskonforme Verarbeitung von personenbezogenen Daten durch Unternehmen. Erreicht werden soll dies durch die festgelegten Grundsätze, die da lauten: Rechtmäßigkeit, Treu und Glauben, Transparenz, Zweckbindung, Datenminimierung, Richtigkeit, Speicherbegrenzung, Integrität und Vertraulichkeit sowie Rechenschaftspflicht. Der Datenschutz unterliegt somit nun europaweiten, einheitlichen Grundwerten, die für alle in der EU agierenden Unternehmen bindend sind.

Ist sie eine Verbesserung?
Für Bürger, Betroffene oder Kunden definitiv ja. Denn mit der Anwendung der DS-GVO ist nun bei jeder Verarbeitung von personenbezogenen Daten immer der Fokus auf die Rechte der Betroffenen zu richten. Nur wenn diese Rechte gewahrt sind, dürfen die VIACTIV Krankenkasse und alle anderen Unternehmen die Verarbeitung der Daten vornehmen.

Was genau verbessert sie für VIACTIV Versicherte?
Insgesamt wird die Transparenz für Versicherte hinsichtlich des Zwecks, der Art, des Umfangs und der Dauer der Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten erhöht und seine persönlichen Rechte gestärkt. Hierzu gehören unter anderem: Das Informationsrecht, nach dem der Versicherte sofort bei der Erhebung von Daten über deren Verarbeitung und seine Rechte informiert werden muss. Das Auskunftsrecht, mit dem sich unsere Versicherten jederzeit bestätigen lassen können, ob und welche sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden. Das Recht auf Berichtigung, nach dem unsere Versicherten verlangen können, dass falsche oder unvollständige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden. Das Recht auf Löschung, mit dem unsere Versicherten verlangen können, dass ihre personenbezogenen Daten unverzüglich gelöscht werden, wenn sie für den eigentlichen Verarbeitungszweck nicht mehr gebraucht werden und eine gesetzliche Aufbewahrungsfrist dem nicht entgegensteht. Und schließlich das Widerspruchsrecht, mit dem unsere Versicherten aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, der Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten widersprechen können.

Was darf die VIACTIV jetzt tun, was sie vorher nicht konnte?
Eine Erweiterung der Rechte zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten hat es durch die Einführung der DS-GVO für die VIACTIV Krankenkasse nicht gegeben. Schon vor dem 25. Mai 2018 benötigten wir eine gesetzliche Legitimation oder Einwilligung der Versicherten zur Verarbeitung ihrer Daten. Daran hat sich durch die neue Verordnung nichts geändert. Eine wesentliche Änderung für die VIACTIV und alle anderen Unternehmen ist jedoch, dass sich die Anforderungen an die Verpflichtung zur Dokumentation und damit die Beweispflicht einer datenschutzkonformen Verarbeitung erhöht haben.

Wie setzt die VIACTIV die Änderungen um?
Wir haben in unserem Hause extra dafür ein Projekt initiiert, das in fünf Teilprojekten die Bereiche Recht und Grundsätzliches, Technik, Prozesse und Organisation, Kommunikation sowie Schulung und Beschäftigtendatenschutz abdeckt.

Gibt es Änderungen, die schwierig umzusetzen sind?
Die Notwendigkeit der Anpassung auf die Vorgaben der DS-GVO betreffen beinahe alle Bereiche der VIACTIV als gesetzliche Kranken- und Pflegekasse, aber auch als Arbeitgeber. Das macht die Angelegenheit sehr komplex und zu einer Herausforderung. Darüber hinaus ist es vor allem schwierig einzuschätzen, wie einzelne Regelungen oder ein Verstoß gegen diese Regelungen von den Aufsichtsbehörden ausgelegt und sanktioniert werden. Beispielsweise bei der Meldung von Datenschutzverstößen. Diese sind nun innerhalb von 72 Stunden nach Bekanntwerden im Hause an die Aufsichtsbehörden zu melden. Da stellt sich die Frage, was passiert, wenn man diese Frist zum Beispiel aufgrund unplanmäßiger Abwesenheit eines verantwortlichen Mitarbeiters nicht einhalten kann. Aber zum Glück sind wir im Bereich Datenschutz und Informationssicherheit schon in der Vergangenheit sehr gut aufgestellt gewesen. Als Beleg dafür dient die Auszeichnung des TÜV Rheinland zur Krankenkasse mit zertifiziertem Datenschutz-Management. Das macht es uns leichter, die zusätzlichen Anforderungen schnellstmöglich umzusetzen.

Wie können VIACTIV Versicherte von ihren neuen Rechten Gebrauch machen?
Unsere Kunden können sich, wie bisher auch, jederzeit mit ihren Anliegen über alle Kommunikationswege an uns wenden. Ob sie ihre Rechte in einem persönlichen Gespräch in einer unserer Kundenservice-Einheiten oder per Mail, Fax oder telefonisch geltend machen wollen – wir helfen ihnen dabei.

NOCH FRAGEN?
Die ausführlichen Informationen zum Datenschutz können unsere Versicherten unter www.viactiv.de/datenschutz einsehen oder bei unseren Mitarbeitern anfordern. Sie können sich darüber hinaus aber auch direkt mit mir über die Mailadresse datenschutz@viactiv.de oder über die Rufnummer 0234-479 2799 in Verbindung setzen.

Pflaster und Verband: wichtige Utensilien beim ersten Ausflug ohne Strümpfe.

WIE FÜHLT ES SICH AN . . .

. . . ohne Strümpfe?

An dieser Stelle wagen wir Experimente und erzählen, wie es war. Teil 4: **TINA GALLACH** läuft zum ersten Mal barfuß in ihren neuen Schuhen.

Es gibt Ereignisse, die man einfach nicht vergisst – obwohl sie eigentlich total unwichtig sind. So wie meinen ersten Ausflug in neuen Clogs im Frühsommer. Der Grund: Was als netter Ausflug begann, endete tränenreich auf einer Bordsteinkante vor einem Supermarkt in Niendorf an der Ostsee.

Es war ein Samstag an einem der ersten schönen Wochenenden im Mai. Einer dieser Tage, an denen man nach dem langen Winter den Drang hat, die Sonnenzeit voll auszunutzen, Licht und Wärme zu tanken und die Batterien wieder aufzuladen. Also machte ich mich zusammen mit mehreren Freunden im Zug auf den Weg zur Küste. Nach Travemünde an den Strand sollte es gehen. Dort kann man gemütlich im Strandkorb sitzen, dem Plätschern des Meeres lauschen, Fischbrötchen essen – und an der Steilküste in den nächsten Ort spazieren. Genau das wollten wir tun. Nach einer sonnigen Stunde am Meer machten wir uns aufgewärmt auf den Weg nach Niendorf. Dauer des Spaziergangs: eine sehr gute Stunde. Die Strecke: immer geradeaus.

PRICKELNDE STIPPEN

Unterwegs hatten wir eine wunderbare Sicht auf die Weite des Wassers, kamen an dem Haus vorbei, das schon damals so nah an der Küste stand, dass ich dachte, es würde jeden Moment abstürzen, liefen ein Stück durch den Wald und an Feldern vorbei und atmeten abwechselnd Meeresbrise und duftende Wiesenluft. Der echte Sommer war zum Greifen nah, alles war perfekt. Das leichte Ziepen an der Seite meines rechten Fußes ignorierte ich. Immerhin hatte ich neue Clogs an und wanderte ohne Strümpfe. Klar konnte da was reiben. Aber egal, ich lief ja keinen Marathon. Darum hielt ich nur einmal kurz an, um die beim Gehen in die Schuhe geflogenen Sandkörner herauszuschütteln. Problem gebannt.

Nach einer guten halben Stunde ziepte es allerdings auch am linken Fuß, kurze Zeit später auf dem rechten großen Zeh, dann auch irgendwo unten am Ballen. An beiden Füßen. Wir hatten gerade mal die Hälfte der Strecke geschafft. Ich begann zu humpeln, weil ich die Füße beim Gehen möglichst wenig bewegen wollte, um weitere Reibung zu vermeiden.

Meine Freunde lachten mich aus, weil ich watschelte wie eine Ente. Ich lachte mit. Nicht weil es so lustig war, sondern weil Galgenhumor in dieser Situation die einzige Möglichkeit war. Was sollte ich sonst tun? Ich konnte ja nicht einfach für immer irgendwo zwischen Travemünde und Niendorf auf einer Bank sitzen bleiben.

Irgendwann setzte ich mich aber doch, um meine Füße zu begutachten. Eigentlich wollte ich zwar gar nicht sehen, was da los war – hatte aber das Gefühl, mich der Sache stellen zu müssen, um einen Plan für den weiteren Weg fassen zu können. Ich streifte also die Clogs von den Füßen (was sehr schmerzte) und blickte erstaunt auf das Bild, das sich mir bot: Ich hatte an jedem Fuß mindestens sieben oder acht kleine Blasen und dazu noch je eine große an den Fußkanten. Super! Gelungener Ausflug! Wirklich! Meine Freunde lachten schon wieder über mich, ich dieses Mal aber nicht. Es war überhaupt nicht mehr witzig, es tat weh und seit ich das Malheur gesehen hatte, noch viel mehr. So als hätte der blasige Anblick eine Schmerztür in meinem Gehirn geöffnet, brannten meine Füße plötzlich wie Feuer.

Um mir zu helfen, nahm mich einer meiner Freunde für die nächsten zehn Minuten Huckepack. Das brachte mich schmerzfrei ein Stück weiter, aber noch nicht ans Ziel. Irgendwann war ich ihm zu schwer.

TEAMWORK MIT DER HAUT

Um meinen Freunden meinen Anblick und die Tatsache zu ersparen, meinetwegen nur noch im Schneckentempo wandern zu können, schickte ich sie irgendwann vor. Sie sollten alleine ans Meer gehen. Ich hätte sowieso nicht mehr durch den Sand laufen können. Weder mit noch ohne Schuhe – Hypochonder rechnen bei Blasen immer damit, dass sie aufplatzen und es dann eine Blutvergiftung gibt.

Ich schlurfte also vorwärts, bis ich nach einer gefühlten Ewigkeit den Holzsteg zum Niendorfer Strand entdeckte. Von dort aus steuerte ich, von früheren Ausflügen ortskundig, den kleinen Lebensmittelladen an der Dorfstraße an und kaufte eine Großpackung Pflaster. Dazu zwei Flaschen stilles Wasser. Dann setzte ich mich vor dem Laden auf die Bordsteinkante, spülte meine schmerzenden Füße ab, heulte, riss die Pflaster auf – und beklebte meine Füße mit sehr vielen unterschiedlich großen Streifen.

Irgendwann kamen meine Freunde vom Strand, brachten mir ein Fischbrötchen mit und lachten schon wieder. Weil ich mit verpflasterten Füßen da saß und noch die Spuren meiner Tränen im Gesicht hatte. Dieses Mal lachte ich wieder mit: Meine Füße sahen einfach saublöd aus. Aber ich konnte halbwegs wieder laufen. Zum Bus, der uns zurück zum Bahnhof in Travemünde brachte. (tig)

„Erst musste ich heulen. Irgendwann konnte aber auch ich wieder lachen.“

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: EIN GESCHENKSCHECK ÜBER 15 EURO

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 15.08.2018 an sudoku@viactiv.de oder an VIACTIV, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

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

	2	9		6		1		5
8			A					
					4	9		

					3			4
	9	1					B	
		5			7		1	

7				5		4		
	C					6		
						2		8

IHRE LÖSUNG:

A B C

DIE GEWINNER DER AUSGABE FRÜHLING 2018 (LÖSUNG A:4, B:9, C:2)

Albert Werner aus Nürnberg
Familie Blanke aus Sassenberg
Eckard Schlüter aus Laage

IMPRESSUM

Herausgeber:
VIACTIV
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

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

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

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

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

Kreativdirektor:
Oliver Hofen, NOW-Medien

Redaktionsleitung:
Patrick Schlütter (pas), NOW-Medien

Projektleitung:
Tina Gallach (tig), NOW-Medien

Redaktion:
Martin Fröhlich (from)
Sven Kowalski (kowa)
Lennart Krause (lek)
Hanna Paßlick (hp)
Anne Wunsch (awu)
Thomas Zorn (zor)

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

Fotos:
Carsten Bender
Theresa Boenke
Jessica Dahlke
Sarah Jonek
Oliver Krato
Van Klaveren Quidditch Photography
iStockphoto

Illustration:
Julian Rentzsch
Sebastian Rösler, NOW-Medien

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

Erscheinungsweise:
vierteljährlich, Gesamtauflage 450.000, Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele
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 Gewinnspielende gelöscht. Weitergehende datenschutzrechtliche Informationen finden Sie unter: www.viactiv.de/datenschutz

JETZT NEU:
24/7
SERVICE
?
!
JE SPÄTER DER ABEND, DESTO BESSER DIE FRAGEN.
Bei Anruf Antwort – und zwar rund um die Uhr!
Kostenlose Servicenummer 24/7
0800 222 12 11
VIACTIV Krankenkasse • viactiv.de
VIACTIV
Krankenkasse